



HAL
open science

Convaincre le lecteur de s'engager dans un projet de transformation corporelle : analyses croisées des techniques argumentaires mobilisées par les concepteurs de trois méthodes de culture physique

Matthieu Quidu, Matthieu Delalandre, Brice Favier-Ambrosini

► To cite this version:

Matthieu Quidu, Matthieu Delalandre, Brice Favier-Ambrosini. Convaincre le lecteur de s'engager dans un projet de transformation corporelle : analyses croisées des techniques argumentaires mobilisées par les concepteurs de trois méthodes de culture physique. *Sciences sociales et sport*, A paraître, 23, pp.63-100. hal-04135258

HAL Id: hal-04135258

<https://hal.science/hal-04135258v1>

Submitted on 16 Dec 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Convaincre le lecteur de s'engager dans un projet de transformation corporelle : analyses croisées des techniques argumentaires mobilisées par les concepteurs de trois méthodes de culture physique

Matthieu Quidu, Matthieu Delalandre, Brice Favier-Ambrosini

I - Introduction

Le champ des méthodes de culture physique constitue un espace tout à la fois commercial, concurrentiel, versatile et prolifique. Il est tout d'abord *prolifique* dans la mesure où s'y expriment de nombreux programmes, distincts tant du point de vue de leurs conceptions respectives de l'entraînement, de leurs valeurs sous-jacentes que de leurs objectifs spécifiques (Travaillot, 2002 ; Favier-Ambrosini, Delalandre et Quidu, 2023). Il apparaît ensuite comme *versatile* au sens où la vitesse de renouvellement des méthodes y est très marquée (Travaillot, 1998). Ce domaine s'avère enfin extrêmement *concurrentiel* ; la lutte pour attirer de nouveaux pratiquants est traversée par de multiples controverses et polémiques (Delalandre, 2013 ; 2016). Force est de reconnaître, à cet égard, la vitalité *commerciale* du marché du fitness, devenu « mature » (Routier *et al.*, 2020), qui aurait généré 75,7 milliards de dollars de revenus en 2012 (Andreasson et Johansson, 2014).

Ces diverses caractéristiques du champ de la culture physique délimitent les contraintes pragmatiques qui pèsent sur le promoteur de toute nouvelle méthode. En effet, celui-ci sera soumis à un impératif argumentatif, le conduisant à faire la preuve de son caractère singulier, original, si ce n'est innovant et révolutionnaire. Il s'agira alors tout à la fois de démontrer la validité *intrinsèque* de sa démarche (son efficacité, son bien-fondé, sa cohérence, dans l'*absolu*) mais aussi sa supériorité *relative*, c'est-à-dire *comparativement* aux propositions alternatives et concurrentes.

Dans la mesure où il n'existe aucun argument absolument décisif, aucune expérience cruciale totalement contraignante d'un point de vue logique qui permettrait de trancher, sans aucune contestation possible, en faveur d'une méthode au détriment d'une autre, tout promoteur affirmant proposer un programme inédit de conditionnement physique devra *convaincre* ses futurs adeptes en mobilisant différentes techniques argumentaires. D'un point de vue théorique, cette contrainte de persuasion ouvre la voie, pour le sociologue, à une approche de type « argumentativiste » (Soler, 2007), telle qu'initiée par Kuhn (1962) dans le cadre de l'analyse des crises paradigmatiques. Nous proposons d'opérationnaliser cette démarche sur le terrain de

la culture physique : l'enjeu consistera dès lors à identifier, confronter et formaliser les techniques argumentaires¹ mises en œuvre par trois promoteurs de méthodes de musculation afin de convaincre les lecteurs² du caractère innovant, efficace et supérieur de leurs propositions.

Le champ des méthodes de développement athlétique a fait l'objet de plusieurs travaux, mais pas encore, à notre connaissance, dans le cadre d'une approche argumentativiste. Ainsi des études socio-historiques se sont-elles attachées à décrire la genèse du champ de la culture physique, aussi bien au niveau hexagonal que mondial. Andreasson et Johansson (2014) montrent comment l'autonomisation d'un marché globalisé de la « forme » s'est constituée au tournant des années 1980, par scission avec la sous-culture de plus en plus marginalisée que constituait le body-building. La « révolution du fitness » coïncide, en outre, avec l'expansion internationale de « franchises » (Andreasson et Johansson, 2018), conduisant à une standardisation et à une rationalisation du contenu des pratiques de conditionnement physique. De son côté, Travaillot (1998) s'est attaché à l'étude socio-historique de l'espace français des pratiques « d'entretien de soi », sur la période 1960-1995, et donne à voir un champ social composé de multiples acteurs en concurrence et en tension.

La présente contribution s'inscrira dans le prolongement des études *princeps* de Toulmin (1958) ou de Perelman et Olbrechts-Tyteca (1958) refusant la réduction de l'argumentation à la stricte logique formelle. Au-delà de ce postulat que nous partageons, les différentes recherches dans le champ de l'argumentation sont parcourues, de manière schématique, par trois grandes tensions structurantes par rapport auxquelles il convient de nous positionner³.

À un premier niveau, il semble possible de distinguer des approches, d'une part, davantage centrées sur l'analyse des arguments et des conditions de leur validité logique et, d'autre part, plus axées sur les contextes d'énonciation et prenant en considération les jeux d'acteurs (Chateauraynaud, 2011). Par exemple, alors que Toulmin (1958), ou plus récemment Ducrot (2004), développent, chacun de façon différente, une perspective essentiellement centrée sur l'argument, les travaux s'inscrivant dans le cadre proposé par Boltanski et Thévenot (1991) envisagent davantage la façon dont les contraintes pragmatiques pèsent sur l'argumentation dès lors que les individus cherchent à se justifier ainsi que les reconfigurations des jeux d'acteurs consécutives aux disputes. Dans le cadre de la présente analyse, nous nous inscrirons à mi-chemin entre ces deux perspectives dans la mesure où, tout en cherchant à formaliser les techniques rhétoriques déployées par les promoteurs d'un nouveau programme, nous tenterons de prendre au sérieux les contraintes pragmatiques et argumentatives auxquelles

ils sont soumis (et/ou qu'ils perçoivent) au sein du champ spécifique de la culture physique. Ainsi, loin de s'opérer dans un vide social, toute démarche argumentaire s'inscrit dans un « espace d'interactions contraint » (Bouvier, 1995) et suppose de considérer la nature du lectorat « cible » de l'argumentation, aussi bien dans ses attentes (supposées), ses aspirations (inférées) que dans ses préconstruits (reconstitués).

Une deuxième ligne de partage distingue les approches descriptives *versus* normatives de l'argumentation. Alors que les premières ont une visée analytique et souvent classificatrice, les secondes ambitionnent de dégager les critères fondant un « bon argument ». Cette seconde voie a notamment été initiée par Hamblin (1970) et son étude des *fallacies*. La présente contribution ne s'inscrira pas dans cette posture évaluative : elle se revendique, à l'inverse, comme analytique, descriptive et « agnosique » (Rosental, 2019). En effet, il ne s'agira ni de discuter du degré de légitimité épistémique des procédures argumentaires mises en œuvre ni de statuer sur la portée et l'impact effectifs, sur l'auditoire, des arguments avancés. Nous ambitionnons, en revanche, de documenter et de décrire le plus finement possible les divers ressorts des activités argumentatives déployées, au travers de leurs écrits respectifs, par les promoteurs de nouvelles méthodes d'entraînement.

La troisième ligne de partage a trait au degré de prise en compte de la dimension temporelle des échanges argumentatifs ; ainsi, là où certaines études, comme celle d'Anscombe et Ducrot (1983), portent sur des procédés argumentatifs isolés, d'autres enquêtes s'attardent sur la dynamique des interactions argumentatives, en examinant par exemple les fluctuations des tours de parole (Plantin, 1990). Dans le cadre du présent travail, il ne s'agira pas d'analyser la temporalité des échanges discursifs entre un promoteur et ses adeptes (ou entre un promoteur et ses détracteurs ou concurrents), mais plutôt de repérer la diversité et la complémentarité des techniques argumentaires mobilisées par les différents auteurs de méthodes, dans leurs ouvrages respectifs. Au final, l'approche sociologique que nous proposons consistera en une étude descriptive des techniques argumentaires déployées dans la situation spécifique du champ de la culture physique pour persuader de futurs pratiquants potentiels.

Les travaux sociologiques prenant pour objet central l'argumentation semblent de prime abord peu nombreux, même si l'on constate depuis quelques années un très net regain d'intérêt pour ce thème (Micheli, 2010). Peuvent tout d'abord être évoqués les travaux de sociologie des sciences de Latour (1989), menés au sein du programme de la traduction. De leur côté, Boltanski et Thévenot (1991) étudient, dans le cadre d'une sociologie morale, les modes de justification sous-tendant les jugements critiques effectués par les personnes ordinaires, en les rapportant à une diversité de formes de bien commun. Plus récemment, Chateauraynaud (2007,

2011) a analysé, dans une perspective de sociologie pragmatique, la dimension argumentative des controverses sociotechniques irriguant l'espace public. L'auteur propose une « balistique sociologique », qui permet de saisir l'évolution de dossiers complexes dans une temporalité étendue. Dans une orientation plus managériale enfin, la compétence argumentative, notamment des « leaders charismatiques », a fait l'objet d'une attention soutenue (Hartog et Verburg, 1997).

Il s'agira, pour notre part, de nous focaliser sur l'*activité argumentative des auteurs* de nouvelles méthodes, c'est-à-dire sur leur déploiement d'une diversité d'actions au travers desquelles ils visent un certain nombre d'intentions plus ou moins explicites. Cette centration sur les *visées de l'argumentation* résonne avec le projet de Bouvier (1995 : 33) de « proposer les éléments d'un modèle conceptuel d'étude de l'argumentation qui vaille en principe pour toute argumentation ». Pour Bouvier (*ibid.* : 37), persuader un lectorat débiterait par une étape essentiellement cognitive visant à « faire comprendre » la teneur de ses propositions, c'est-à-dire à « transmettre les représentations de l'auteur au lecteur, et éventuellement à remplacer les représentations anciennes par des représentations nouvelles ». Pour autant, comprendre les principes fondamentaux d'une méthode ne signifie pas que l'on va les accepter. Ainsi, argumenter afin de « faire adhérer » son lectorat consistera à travailler à la transformation de ses « attitudes de croyance ». Si faire comprendre et faire adhérer constituent des visées importantes, le « faire agir », que Bouvier évoque sans l'approfondir, semble tenir une position capitale sur notre terrain d'enquête dans la mesure où les promoteurs de culture physique ont pour finalité ultime de mettre en action durablement le lecteur. Comment les concepteurs parviennent-ils à persuader divers profils de pratiquants potentiels de s'engager corporellement dans leur méthode de culture physique ? Par quels moyens rhétoriques font-ils « comprendre » leurs propositions ? Comment procèdent-ils pour faire « adhérer » puis « agir » de futurs pratiquants ? Peut-on, en outre, repérer des techniques d'argumentation qui seraient récurrentes voire communes aux divers auteurs du champ de la culture physique, notamment en lien avec la spécificité de ses contraintes pragmatiques ? Certains promoteurs utilisent-ils néanmoins des procédés originaux par rapport à leurs concurrents ? Des innovations argumentaires sont-elles repérables, au regard des discours promotionnels déployés par leurs prédécesseurs dans ce même champ ?

Afin d'éclairer ces divers questionnements, nous avons opté pour une approche comparative permettant de confronter les opérations discursives mises en œuvre par les concepteurs de trois méthodes contemporaines, jugées significatives et partageant la même prétention à l'originalité. En lien avec l'intuition de Feyerabend (1979), il nous a semblé en

effet plus efficace de mettre en évidence les soubassements discursifs et rhétoriques de chaque programme par le *contraste* plutôt que par l'analyse. La méthodologie comparative autorise, en outre, la mise en évidence de la diversité des techniques argumentaires, tout en repérant des stratégies divergentes et/ou convergentes entre les auteurs. Finalement, le choix de confronter trois programmes constitue tout à la fois un moyen de l'analyse et sa finalité.

Les trois systèmes que nous avons décidé d'inclure dans le corpus empirique sont : la « *Méthode Lafay* de musculation », proposée par Olivier Lafay ; l'« *École de force StrongFirst* » par Pavel Tsatsouline et le *CrossFit* de Greg Glassman. Celles-ci ont reçu, notamment du fait de leurs niveaux différenciés de diffusion, une attention très inégale de la part des scientifiques : en effet, les propositions de Lafay et de Tsatsouline n'ont pas fait, à notre connaissance, l'objet de travaux en sciences sociales⁴, à l'inverse du *CrossFit*, largement étudié à partir d'approches théoriques variées comme la sociologie du genre (Knapp, 2015) ou de l'imaginaire (Bailey *et al.*, 2017 ; Ornella, 2017 ; Musselman, 2019). Sur la scène française, le *CrossFit* a fait l'objet de travaux beaucoup moins abondants, à l'exception des réflexions sociologiques de Quidu (2017 ; 2018) pointant de profondes homologues structurales avec le néolibéralisme autour des valeurs de polyvalence, d'adaptabilité et d'agilité. En revanche, l'analyse des techniques d'argumentation utilisées par le promoteur du *CrossFit* n'a pas été, à notre connaissance, spécifiquement mise en œuvre.⁵

Les trois méthodes retenues ne l'ont pas été en référence à une ambition illusoire de représentativité au sein du champ foisonnant de la culture physique mais relèvent, plus modestement, d'une volonté de « diversification satisfaisante » sur un certain nombre de variables jugées pertinentes et stratégiques au regard de notre projet démonstratif (Blanchet et Gotman, 2006). Ainsi, ils ont tout d'abord été sélectionnés du fait de leur forte concordance temporelle : il s'agit, en effet, de trois programmes contemporains, publiés au tournant des années 2000 ; cette inscription temporelle nous semble pertinente dans la mesure où l'étude socio-historique de Travaillet (1998) s'interrompt à la fin des années 1990. Notre contribution pourrait permettre de l'actualiser, en même temps que de la discuter. Toujours d'un point de vue temporel, ces trois programmes ont la caractéristique de posséder une durée de vie conséquente, dans un champ pourtant très versatile : le *CrossFit Journal* a une parution régulière depuis 2001 quand les dates de publication des ouvrages de Tsatsouline et Lafay s'étalent respectivement sur vingt et seize ans (à la date de rédaction du présent texte). Au fil des parutions, les auteurs développent des dimensions toujours plus variées et interdépendantes de leur « système » au point que ceux-ci peuvent raisonnablement être considérés comme des « Écoles », au sens fort du terme (Bouvier, 2007). Elles ne peuvent, par ailleurs, être réduites à

des phénomènes de niches : en effet, ce sont des programmes présentant une large diffusion nationale voire internationale. Lafay se félicite régulièrement d'être leader des ventes dans le domaine du sport (il est par exemple classé à la deuxième place en 2012, d'après le palmarès *Ipsos-Livres Hebdo*) ; il semblerait qu'il ait vendu 220 000 exemplaires de son premier opus⁶. De son côté, l'école *StrongFirst* revendique 2 833 instructeurs certifiés dans le monde, dont 75 en France. Tsatsouline est fréquemment reconnu comme l'importateur des kettlebells en Occident, notamment par Glassman lui-même (2004), et sa méthode est plébiscitée par de nombreux entraîneurs et préparateurs physiques. La diffusion du *CrossFit* possède une ampleur encore plus conséquente puisqu'elle revendique 15 000 *boxes* franchisées dans 120 pays, dont près de 600 en France⁷ (contre 13 salles dans le monde en 2005). Sont recensés, chaque année aux États-Unis, plus de 50% de nouveaux adeptes, pour un total de dix millions de pratiquants (Quidu, 2018). La valeur de la firme *CrossFit* a été estimée, en 2019, par Forbes, à 4 milliards de dollars. De plus, ces programmes se veulent applicables par une large frange de populations. Se félicitant d'être inclusifs voire œcuméniques, ils sont, en outre, parvenus à structurer des communautés massives et soudées de pratiquants, tout à la fois physiques et numériques. Ils ont enfin été sélectionnés car, dans leurs contenus mêmes, ils incarnent une forte diversité, que cela soit au niveau des philosophies de l'entraînement promues, des finalités visées ou des moyens utilisés (Favier-Ambrosini *et al.*, 2023).

Au final, suivant ces divers critères d'inclusion, nous avons constitué un corpus principal composé des œuvres majeures produites par chacun des trois promoteurs (Annexe n° 1). Un corpus secondaire a également été rassemblé pour chaque méthode, à partir d'articles produits par les concepteurs mais jugés plus périphériques, d'entretiens et de vidéos mettant en scène leur parole et diffusés sur les sites de partage en ligne, de leurs publications sur les réseaux digitaux, mais aussi de textes rédigés par des collaborateurs, explicitement validés par les leaders.

Les analyses effectuées ont consisté à passer ce corpus au crible de la grille de lecture proposée par Bouvier (1995), décrite ci-avant. Il s'est ainsi agi de repérer en premier lieu, dans le discours argumentatif explicite de chacun des promoteurs, les moments où ceux-ci visaient significativement à « faire comprendre » leurs propositions au lecteur, à le « faire adhérer » ou à le « faire agir ». Ont ensuite été minutieusement répertoriées, de façon indépendante par les trois co-auteurs du présent texte, les différentes techniques argumentaires mobilisées afin d'alimenter chacune de ces trois méta-visées. Mentionnons-en quelques-unes à titre illustratif. Ainsi, dans l'optique de « faire comprendre », peut être évoquée la déconstruction systématique des représentations initiales supposées du lectorat afin de faire rejaillir, par le contraste, la

radicalité des propositions défendues. La création d'une rupture franche avec les concurrents et les prédécesseurs est notamment permise par l'utilisation fréquente de marqueurs temporels (du type « auparavant/désormais »). Pour « faire adhérer » ensuite, ont pu être repérés une relativisation de la légitimité des méthodes adverses ainsi qu'un ancrage sur des préjugés scientifiques. Enfin, le recours aux témoignages de pratiquants conquis est apparu comme une incitation à l'action par une procédure d'identification mimétique.

La grille analytique ainsi constituée a été appliquée, en premier lieu, au corpus principal. Cette première phase a permis de produire la trame générale de nos résultats. Ces derniers ont ensuite été validés, et légèrement rectifiés à la marge, par une lecture plus rapide du corpus secondaire, qui a permis de certifier l'atteinte d'un seuil satisfaisant de saturation empirique. À l'issue de cette phase d'analyse horizontale, a été réalisée une synthèse verticale, visant à reconstruire la cohérence argumentaire de chaque promoteur. Il s'agissait de comprendre comment les résultats obtenus sur les trois méta-visées se coordonnaient au sein d'une stratégie rhétorique d'ensemble.

En définitive, le modèle, essentiellement descriptif, de l'argumentation forgé par Bouvier a constitué le guide principal ayant permis la construction des résultats ci-après rapportés. Certains « angles morts » de ce cadre (qui seront discutés plus systématiquement en conclusion) sont néanmoins apparus à mesure de l'analyse, nous conduisant à mobiliser, de façon complémentaire et ponctuelle, d'autres approches de l'argumentation, notamment « pragmatiques » et/ou « balistiques » (comme celles proposées par Chateauraynaud (2011) ou Doury (2004)), plus sensibles aux rebondissements argumentatifs, à la dynamique des échanges discursifs ou encore à la construction de prises sur le futur.

II – Résultats

a) Argumenter pour « faire comprendre »

Selon Bouvier (1995), l'objectif premier de toute argumentation consiste à *faire comprendre* au lecteur ce dont on souhaite le convaincre. Pour ce faire, il s'agit de partir de ses représentations initiales (lesquelles sont le plus souvent supposées), dans le but de les déconstruire et d'en reconstruire de nouvelles, plus conformes aux postulats sous-tendant la méthode promue.

Travailler à *partir* des représentations initiales du lecteur pour *en partir*

Chez les concepteurs étudiés, la déconstruction des représentations originelles du lectorat, jugées fallacieuses, constitue une stratégie argumentaire tout à la fois préalable et partagée : il s'agit ici de « faire avec » les conceptions initiales des lecteurs pour « aller contre » (Giordan, 1998).

Ainsi, avant même d'explicitier les postulats fondamentaux de sa *Méthode*, Lafay veille à caractériser les présupposés axiologiques, largement admis par le grand public et structurant les approches qualifiées de « classiques » de la musculation : « Vous allez certainement heurter, perturber vos croyances profondes sur ce qu'il faut nécessairement faire, penser, se dire pour atteindre un objectif. » (*L'espace stratégique* : 24). Ces préceptes, que Lafay entend déconstruire car ils constituent autant d'entraves voire d'« obstacles » – au sens de Bachelard (1938)⁸ – à la compréhension et l'intégration de sa propre démarche, sont résumés dans le slogan dépréciatif *No Pain, No Gain* (NPNG) : « La première chose à faire consiste à comprendre ce qu'est le NPNG, afin de s'en détacher [...]. Le connaître vous permettra de mieux désamorcer son pouvoir de nuisance. » (*ibid.* : 25). Lafay fustige cette philosophie de la culture physique, en insistant sur son caractère tout à la fois souterrain et omniprésent : « Il faut se faire violence pour réussir. On n'a rien sans rien. La vie est un combat [...]. Voilà ce que l'on nous enseigne bien souvent depuis notre naissance. Tout résultat positif serait la récompense d'efforts acharnés et, en musculation, d'entraînements intenses. La musculation classique ne fait qu'appliquer les éléments d'une idéologie partout à l'œuvre dans notre société [...]. La plupart d'entre nous ne sont absolument pas conscients de ce conditionnement culturel. » (*ibid.* : 25).

Tout en partant des représentations initiales, jugées erronées et autodestructrices, de son lectorat, Lafay travaille *à en partir*, et ce en proposant une alternative antinomique qu'il synthétise dans la devise « La Douceur Mène à Tout ». Ainsi, au dépassement de soi est désormais préférée la recherche d'efficience ; à la quête de douleur, se substituent la douceur et le respect de soi-même ; les logiques d'affrontement et de compétition se trouvent supplantées par l'évitement, le contournement et la coopération. Lafay convoque plusieurs ressorts argumentaires afin de disqualifier les préconstruits composant le référentiel originel de ses lecteurs. En premier lieu, il mobilise de nombreux « marqueurs temporels » exprimant la dissociation franche avec une antériorité considérée comme révolue, ce que Grossetti (2007) qualifie de « rhétorique de la table rase » et de « logique de la refondation ». Sont ainsi fréquemment utilisés des adverbes comme « jusqu'à présent », « dorénavant » ou « désormais » (Chateaurayaud et Doury, 2010), permettant d'opposer un passé qui serait obsolète, aliénant et destructeur (le NPNG générant, selon Lafay, épuisement, blessures et pathologies mentales)

versus une nouvelle ère nécessairement libératrice et pleine de promesses (épanouissement physique, relationnel, sexuel, etc.). Ainsi Lafay (2012) écrit-il dans un *post* intitulé « malentendu n° 1 »⁹ : « On élimine la devise NPNG pour lui substituer *peu d'efforts, beaucoup d'effets* [...]. C'est-à-dire que nous viserons *désormais* [nous soulignons] un résultat maximal, sur la base d'une action aussi économique que possible. » L'exacerbation de la rupture entre, d'un côté, les représentations originelles à déconstruire et, de l'autre, les nouveaux schémas à ancrer s'opère, en sus de la césure temporelle, par la production d'un discours binarisant et disjonctif. À cet égard, Lafay revendique la conception d'un traitement « de fond » des problèmes causés par la musculation NPNG, là où d'autres approches concurrentes (dont certaines prônant également la douceur, telles le yoga) ne constituent, au mieux, que des traitements « symptomatiques », de surface, s'attachant aux conséquences, qu'elles tentent certes de soulager, mais sans les solutionner. En sus de la construction de cette dichotomie « apparences *versus* essences », la radicalité de la proposition de Lafay est accréditée par une référence stratégique à plusieurs philosophes ayant théorisé les transformations profondes, qu'il s'agisse de Bateson (1972) – avec les « changements de type 2 » – ou de Kuhn (1962) – avec les « révolutions paradigmatiques ». En plaçant explicitement son œuvre sous leur patronage, Lafay souligne que ses propositions diffèrent de l'existant non pas en termes de degré mais bien de *nature* : il revendique une approche d'un genre inédit, relevant d'un paradigme révolutionnaire et incommensurable. En s'appuyant sur *La structure des révolutions scientifiques*, Lafay entend, enfin, précipiter l'extinction du précédent paradigme (NPNG), conformément à la conception non cumulative de l'histoire des sciences défendue par Kuhn.

Tsatsouline partage avec Lafay pareille structuration argumentative consistant à déconstruire au préalable les représentations initiales de son lectorat avant d'affirmer, en négatif et par le contraste, son propre positionnement. Tout en mobilisant des ressorts rhétoriques convergents avec Lafay – comme la binarisation du discours, le leader de *StrongFirst* revendiquant la valeur hétérodoxe de son programme, eu égard à la “mainstream bulking up theory” (*Power to the People*, emplacement n° 553) –, il a fréquemment recours au format « questions-réponses » : ce faisant, il parvient à anticiper les critiques ou les doutes de ses lecteurs et y répond directement en explicitant, clarifiant ou justifiant ses propres positions. Il en va ainsi lorsqu'il s'efforce de faire comprendre l'un des piliers forts de sa méthode, le minimalisme, c'est-à-dire la pratique régulière et répétée d'un nombre extrêmement restreint d'exercices. Or, Tsatsouline est parfaitement conscient qu'il s'agit là d'une proposition déroutante, au regard des propositions classiques en musculation qui misent, *a contrario*, sur une variété de mouvements afin de solliciter, de façon exhaustive, l'ensemble des groupes

musculaires. Devançant les réticences probables de son lectorat, il questionne : « Mon développement ne sera-t-il pas déséquilibré si je ne réalise que deux exercices¹⁰ ? » Et de répondre, dans un dialogue fictif : « Correctement réalisés, les *pistol squats* et les pompes à une main solliciteront la plupart des principaux groupes musculaires. Même vos dorsaux seront mobilisés si vous appliquez la technique du tire-bouchon. Vos abdominaux travailleront dur également¹¹ ». (*The Naked Warrior* : 187). Ou encore, confronté aux craintes de l'ennui et de la stagnation, Tsatsouline répond par l'invective : « Ne vous faites pas appâter par la recherche de la variété pour la variété. Focalisez-vous sur les fondamentaux¹². » (*Power to the People*, emplacement n° 907).

Pour sa part, Glassman fonde sa tentative d'explicitation des fondements du *CrossFit* sur une critique de la définition consensuelle de ce que recouvre « être en forme » : « Il existe une idée fautive, quasi universelle, selon laquelle les athlètes de longue-distance seraient en meilleure condition physique que leurs homologues de courte-distance¹³. » (*Foundations* : 4). Et Glassman de soutenir, sur un mode iconoclaste : « Rien n'est moins vrai. L'athlète d'endurance [...] a perdu en force, en vitesse et en puissance. De plus, il n'effectue généralement aucune activité de coordination, d'agilité, d'équilibre et de précision, et il possède à peine plus de souplesse que la moyenne. On est bien loin de la performance de haut niveau¹⁴. » (*ibid.* : 4). Sur cette base, et toujours suivant le principe de l'antinomie, est présenté le prototype de l'athlète « fit » selon Glassman, qui est évidemment un *CrossFiter*. Une fois encore, Glassman travaille à partir des préconstruits présumés de son auditoire, afin de les affaiblir et d'affirmer, par le renversement antagonique, sa propre conception, dont les fondements apparaissent « dissonants » et à « contre-courant » : « Ils ont des machines ; nous les détestons. Ils utilisent des mouvements isolés, alors que nos mouvements sont composés. Leur intensité est basse, tandis que la nôtre est élevée. Tout dans ce message est, pour beaucoup de gens, antithétique par rapport à tout ce qu'ils pensaient savoir. » (*CrossFit Level 1 : guide d'entraînement du niveau 1*, 2018 : 45).

Construire de nouvelles représentations par l'usage de métaphores et d'analogies

Après avoir déconstruit les représentations originelles supposées des lecteurs (Bouvier évoque des « procédures de raisonnement »), les promoteurs travaillent à en construire de nouvelles et usent souvent, pour ce faire, de métaphores et d'analogies porteuses de sens (Bouvier parle de « procédures de construction »). Afin de faire comprendre les fondements de sa *Méthode*, et notamment sa valorisation de l'efficacité et de la stratégie, Lafay utilise la métaphore du « chef d'entreprise ». L'auteur publie, en 2004, son premier ouvrage (le « livre

vert »), qui formalise une progression d'exercices par niveau et les décrit précisément. Dix ans plus tard, Lafay poursuit le développement de son système en publiant *L'espace stratégique* (le « livre beige ») ; il y détaille la manière de planifier son entraînement en maniant diverses techniques anti-stagnation qui permettraient d'atteindre une efficacité optimale, en contournant les difficultés de progression plutôt qu'en les bravant frontalement. L'auteur mobilise alors une métaphore entrepreneuriale : « Le livre vert est une unité de production entièrement automatisée (une usine à produire du muscle). Le livre beige constitue des bureaux ; [il] résulte de la volonté de séparer l'espace dédié à la production de l'espace dédié à la décision. La dimension stratégique de l'entreprise peut ainsi s'accroître considérablement. » Et de filer la métaphore : « Vous venez d'être nommé chef d'entreprise, sommé d'opérer selon les enseignements de la pensée stratégique. » (*L'espace stratégique* : 14). Afin de faire comprendre l'essence de sa démarche, Lafay a recours à la fonction « cognitive » de la métaphore du chef d'entreprise, qui lui semble particulièrement significative et partagée chez son lectorat.

Toujours dans l'intention de faire comprendre aux lecteurs la singularité et l'originalité de ses propositions, Tsatsouline utilise des analogies qui s'appuient sur les stéréotypes que possède, selon lui, le lectorat occidental à l'égard de la culture russe. L'enjeu est notamment de favoriser la construction, par ses lecteurs, de nouvelles représentations, amélioratives, associées au minimalisme de sa méthode : « Raisonner comme Kalashnikov, l'inventeur du AK-47. C'est un équipement simple, direct, mais il remplit sa mission¹⁵. » (*The Naked Warrior* : 182). La même stratégie rhétorique est encore mobilisée ici : « Les Russes ont toujours procédé avec des solutions simples, sans compromettre les résultats. Les membres de la NASA disent que, tandis que les États-Unis envoient des hommes sur la lune dans une Cadillac, la Russie parvient à les y amener dans une boîte de conserve. Entrez dans l'approche de la boîte de conserve pour vous construire un corps de classe mondiale. Après tout, les salles de sport américaines sont remplies d'équipements *high-tech*, pourtant ce sont les Russes, avec leurs gymnases ressemblant à des casses de métal, qui ont dominé les Jeux Olympiques pendant des décennies¹⁶. » (*Power to the People*, emplacement n° 61). Ici, le concepteur se sert de l'« ancrage cognitif » que constituent les préjugés occidentaux sur la mentalité soviétique afin de faire évoluer les représentations du lecteur et, *in fine*, lui faire comprendre le caractère contre-intuitif de ses propositions. Ce n'est qu'en s'appuyant sur des préconstruits familiers attribués à son lectorat, opérant comme « filtres cognitifs », que pourront être transmis de nouveaux schémas de pensée.

Si convaincre le lecteur de devenir un futur pratiquant de sa méthode suppose de lui en faire comprendre les principes de base, en travaillant à partir de ses représentations initiales pour en partir, une telle visée ne pourra s'avérer, à elle seule, suffisante pour l'y engager

durablement : en effet, comprendre ne signifie en rien croire ou accepter. Il conviendra donc d'activer, de façon complémentaire, des leviers rhétoriques visant spécifiquement à faire adhérer.

b) Argumenter pour « faire adhérer »

Argumenter pour faire adhérer un lectorat consiste à tenter d'affermir le degré de force, de conviction voire de foi le liant à ses propositions (Boudon, 1979), et ce, en intervenant à trois niveaux. D'un point de vue épistémique tout d'abord, il convient de faire apparaître son propos comme recevable et crédible ; à un niveau affectif ensuite, il faut veiller à le rendre désirable ; le renforcement de la crédibilité de sa méthode s'opère enfin par la déconstruction de la légitimité des approches concurrentes.

Faire adhérer en activant la légitimité épistémique

Plusieurs stratégies visent à renforcer la crédibilité épistémique des propositions formulées. Chez nos trois auteurs, l'argumentation semble tout d'abord reposer sur le « préconstruit épistémique » (Bouvier, 1995), considéré comme largement partagé par l'auditoire, suivant lequel une affirmation serait d'autant plus valide, légitime ou fondée qu'elle s'appuierait sur un savoir d'origine scientifique (Bouveresse, 1999). Les concepteurs des méthodes étudiées ont largement exploité cet ancrage afin d'exacerber l'acceptabilité de leur approche. Chez Lafay, la science est présentée comme étant au *fondement* de son programme : ainsi, « tout commence par la rencontre avec le Constructivisme. Cette pensée repose sur des savoirs, sciences et techniques qui ont permis l'élaboration de la *Méthode Lafay* » (*L'espace stratégique* : 28). Et de poursuivre : « La pensée stratégique chinoise peut s'associer à la cybernétique pour créer un entraînement d'un type nouveau. » (*ibid.* : 30). Chez Glassman, les résultats d'études scientifiques, notamment en physiologie, sont davantage utilisés pour *justifier* ses prescriptions pratiques. Le fondateur du *CrossFit* se targue, à cet égard, de proposer “*an Evidence-Based Fitness*” (2007) ; il explique, par exemple, sa prédilection pour les mouvements globaux par leur propension à induire des réponses neuroendocriniennes, inexistantes dans le cadre d'exercices analytiques. La science est parfois convoquée afin de *démontrer* expérimentalement l'efficacité de la méthode promue. Tsatsoulina écrit que « la charge asymétrique met au défi les stabilisateurs et recrute plus de muscles. Chez le professeur McGill, lors des swings à deux mains, mes fessiers s'activaient à 80% de la contraction isométrique volontaire maximale. Avec une main, c'était 100% » (*Simple & Sinistre* : 41). Une dernière modalité argumentative de recours à la science consiste à s'appuyer moins sur ses

résultats que sur ses *démarches* (Terral et Collinet, 2007) : Tsatsouline revendique une telle inspiration méthodologique, voire métacognitive, de la science lorsqu'il évoque la logique quasi-expérimentale ayant présidé à la construction de son programme *Simple & Sinistre*. Cette revendication empiriste est également omniprésente chez Glassman : « Nous ne pouvons avancer des principes fondamentaux de plus grande qualité que la mesure, la réflexion et l'expérimentation¹⁷. » (*Fooling Around with Fran* : 4). Et de poursuivre : « Pour nous, le procès de révision, de test et d'évaluation des exercices est permanent¹⁸. » De son côté, Lafay indique avoir eu besoin de « quinze années de recherches et d'expérimentations pour élaborer cette méthode » (*Méthode de musculation* : 11).

Une deuxième stratégie visant à asseoir la légitimité épistémique de sa méthode consistera à en souligner l'efficacité pratique : il s'agit là d'une « stratégie d'argumentation par les conséquences » (Doury, 2004). Un procédé, fréquemment mobilisé par les trois auteurs étudiés, consiste à rapporter des *témoignages* de pratiquants conquis par la méthode et partageant les bénéfices qu'ils en ont personnellement expérimentés. Chez Lafay, cette stratégie se concrétise par l'insertion, dans ses divers ouvrages, de nombreuses photos de pratiquants, dont les muscles volumineux et saillants apparaissent comme autant d'arguments en faveur de l'effectivité du programme. En outre, l'auteur publie régulièrement, sur ses divers réseaux en ligne, des montages photos « avant-après », permettant d'apprécier l'ampleur de la transformation physique sous l'effet de la pratique assidue de *La Méthode*. Lafay rapporte enfin des récits plus personnels de pratiquants, tout comme Glassman. En effet, sont fréquemment retranscrits, dans le *CrossFit Journal*, des témoignages de pratiquants « sauvés » par cette pratique, par exemple de l'obésité morbide (Burton, 2012, *On transformation*) ou de l'hypertension artérielle (Laraway, 2012, *Systolic: 140. Diastolic: 104. Impending stroke*). Le leader de *StrongFirst* mobilise, lui aussi, fréquemment des témoignages de pratiquants conquis par l'efficacité de la démarche, en mettant notamment en exergue les cas d'athlètes expérimentés, à l'instar du « powerlifter Donnie Thompson [qui] a arrêté le soulevé de terre, en commençant les kettlebells et a fait progresser son maximum de 347 kg à 377 kg en moins d'un an¹⁹ » (*Enter the Kettlebell*, emplacement n° 1686). Il inscrit, à cet égard, son programme dans la longue tradition historique, notamment russe, des hommes forts, dont les méthodes d'entraînement à succès – qui l'ont fortement influencé – agissent comme des « précédents » significatifs (Chateauraynaud et Doury, 2010).

De façon complémentaire, des stratégies plus défensives sont déployées par les concepteurs afin de préserver leur programme des critiques adverses. Une première tactique d'immunisation consiste à ne jamais reconnaître la moindre faiblesse dans sa méthode et à

exacerber, par contraste, une confiance pleine à son égard. Pointer certaines insuffisances pourrait être interprété, par le futur pratiquant, comme un manque d'assurance de l'auteur, le conduisant, à son tour, à douter de son efficacité. Admettre des carences reviendrait, en outre, à ouvrir une brèche à la critique adverse, ce qui se traduit, dans les discours, par une absence notable de « modalisateurs épistémiques » (Rioux-Turcotte, 2017) ou d'« attitudes propositionnelles » (Bouvier, 1995) qui exprimeraient le doute, la prudence ou la nuance. Tsatsouline indique par exemple : « Apprenez à contracter vos muscles plus intensément et vous deviendrez plus forts sans prendre de masse. C'est garanti [...]. La programmation est infaillible²⁰. » (*Power to the People*, emplacement n° 299). *A contrario*, extrêmement rares sont les occurrences de propos autocritiques, au moyen desquels un concepteur reviendrait, en les révisant, sur des propositions antérieures. Il en va néanmoins ainsi chez Tsatsouline qui amende, en 2006, une modalité d'exécution d'un mouvement de *press* préconisée en 2001 ; la révision de ce point technique demeure toutefois marginale et permet à l'auteur de « se grandir » en affirmant le dynamisme réformateur de sa pensée : « Je n'ai de cesse de polir mon système d'entraînement [...]. Le dernier ouvrage fait foi. Nous ne nous reposons jamais²¹. » (*Enter the Kettlebell*, emplacement n° 180). De son côté, dans le second tome, Lafay propose des « compléments et recadrages » par rapport aux exercices proposés dix ans plus tôt, mais sans pour autant invalider leur pertinence initiale. De la même façon, lorsqu'il se targue, en 2014, d'avoir produit un « méta-livre » (*L'espace stratégique* : 10), permettant de relire l'ouvrage de 2004, la validité du premier opus n'est pas contestée, mais simplement repositionnée en tant « qu'unité de production entièrement automatisée » (*ibid.* : 14) dans laquelle le lecteur, devenu « stratège », pourra prélever les informations dont il a besoin. Une deuxième stratégie d'auto-défense consiste à *anticiper* les critiques des rivaux et/ou les réticences potentielles des lecteurs. Cette procédure renvoie à la « polyphonie du discours argumentatif » telle que mise en évidence par Bouvier (1995)²². S'inscrivent dans un tel cadre les « dialogues imaginaires » fabriqués par Lafay avec ses concurrents ou encore les formats « questions-réponses », adoptés par Lafay et Tsatsouline. Parfois, les critiques adverses sont *théorisées* et ainsi rendues prévisibles. Chez Lafay, le discours de ses détracteurs exprimerait en fait leur « résistance au changement²³ » : ainsi, si sa méthode génère autant d'hostilité, c'est qu'elle déconstruit des croyances profondément ancrées dans le champ de la culture physique et oblige à une « refondation complète de son épistémologie²⁴ » : « Car il s'agit bien d'une profonde remise en question de notre système de pensée, de nos croyances occidentales sur l'action et la dynamique du pouvoir que propose la pensée stratégique. Sa large diffusion et son acceptation se heurtent nécessairement aux résistances d'un système social qui, comme le

précise la définition de tout système, est conservateur et s'applique mécaniquement à maintenir des structures relationnelles établies au long de centaines, voire de milliers d'années, en ce qui concerne notre culture » (*L'espace stratégique* : 12). L'intensité des réactions violentes qu'essuie Lafay se trouve ainsi interprétée comme étant proportionnelle à la radicalité de ses recommandations et à la profondeur des illusions qu'elles déstructurent. Chez Glassman, les critiques sont théorisées dans un cadre interprétatif « conspirationniste » (Angenot, 2008) : le complot serait fomenté par les firmes multinationales – les « géants » du sucre – qui, par leur mainmise sur les recherches en sciences du sport, chercheraient à freiner le développement mondial du *CrossFit*, parti en croisade contre les fléaux de la sédentarité et de la malnutrition. Coca-cola est par exemple accusé d'injecter des fonds dans la *National Strength and Conditioning Association*. Or, cette même structure aurait autorisé la publication d'études jugées pseudo-scientifiques voire calomnieuses, soulignant, non seulement l'efficacité limitée du *CrossFit*, mais surtout sa dangerosité²⁵.

Faire adhérer en activant le levier « affectif »

Comme le soulignent Bouvier et Künstler (2016), l'« acceptation » (*acceptance*), en tant que choix conscient effectué sur la base d'un jugement, n'épuise pas la complexité des mécanismes impliqués dans la croyance (*belief*), laquelle renvoie à un processus involontaire, largement inconscient et en grande partie incontrôlable. Les promoteurs des méthodes de culture physique devront alors déployer des techniques argumentaires spécifiques, en activant notamment des leviers affectifs.

Un premier procédé consiste à attirer le lecteur en aiguisant sa curiosité, voire son désir. Tsatsouline fait ainsi fréquemment référence aux pratiques de conditionnement physique qui ont cours chez les professionnels du contre-espionnage ou des forces spéciales. D'origine russe et immigré aux États-Unis, il annonce, dans le sous-titre de *Enter the Kettlebell*, « dévoiler » aux Occidentaux “the strength secrets of the soviet supermen”. L'implication émotionnelle de chaque lecteur est, par ailleurs, favorisée par l'instauration d'une relation de complicité via l'adoption d'un registre humoristique : Tsatsouline parsème ainsi ses propositions, délimitant une méthode plutôt austère, de plusieurs situations comiques. Pour ce faire, il prend souvent ancrage sur ce qu'il considère comme les préjugés des Américains à l'égard des Russes afin de se moquer, avec autodérision, des mœurs de son pays d'origine. Évoquant par exemple la force légendaire des femmes russes, il écrit : « Une épouse russe demande à son mari ‘m'aimes-tu ?’ ; il répond ‘non seulement je t'aime, mais surtout je te respecte et j'ai aussi un peu peur de toi²⁶. » (*The Quick and the Dead* : 8).

Ont également été repérées, dans le corpus, des tentatives d'induction d'émotions désagréables. Des techniques d'instauration de la peur sont notamment déployées chez Glassman et Lafay qui dressent un portrait tout autant catastrophiste de la situation initiale sur laquelle ils proposent d'intervenir de façon salutaire. Pour Musselman (2019 : 16), « le *CrossFit* est une culture tournée vers l'avenir. Son fondateur prophétise un avenir dans lequel les maladies chroniques, les conflits internationaux et l'anxiété existentielle peuvent être étouffés par une alimentation appropriée et des mouvements fonctionnels constamment variés, effectués à haute intensité²⁷ ». De son côté, Lafay répertorie la multiplicité des pathologies associées à la prévalence de l'idéologie NPNG : insécurité, stress, dépression, vieillissement accéléré, hypervigilance, blessures, hypertension, cancers, addiction à la souffrance, etc. Lafay avance, sur cette base dramatisée, que son programme, seul, apparaît en mesure « d'éteindre les incendies » (*L'espace stratégique* : 74). L'auteur active un second type d'émotions négatives, la culpabilisation : en effet, s'il était compréhensible, avant la parution de sa *Méthode*, que des adeptes de musculation puissent la pratiquer sur le mode NPNG, cela n'est plus acceptable depuis, dans la mesure où Lafay leur a permis de prendre conscience de leurs conditionnements inconscients. Désormais, un pratiquant qui persévérerait dans le NPNG ne pourra plus plaider l'ignorance. Les deux leviers affectifs ci-avant identifiés – activation de la peur et de la culpabilisation – s'insèrent dans une « prophétie de malheur » (Chateauraynaud et Torny, 1999) qui place le lecteur, pour le faire adhérer, devant une fausse alternative : s'engager dans la méthode afin de connaître l'épanouissement et la réussite *versus* refuser d'en suivre les prescriptions et sombrer dans l'échec et la souffrance ; fausse alternative qu'illustre Lafay : « Quand tu ne sais pas, tu es une victime ; quand tu sais, tu es responsable ; bientôt, tu sauras. » (*Sybernetics*, marque-pages).

Faire adhérer en dénigrant la crédibilité des rivaux

Dans la mesure où la démonstration du bien-fondé de ses propositions s'inscrit dans un champ prolix et hautement concurrentiel, toute argumentation devient nécessairement relationnelle. Il s'agira donc tout à la fois d'affermir l'incitation à croire en sa méthode *et* de faire la preuve de la non pertinence des approches concurrentes. Chez Lafay, la totalité des approches de musculation alternatives est regroupée dans une catégorie homogène fortement dévalorisée, le NPNG. En ne nommant presque jamais expressément ses concurrents dans ses ouvrages, il refuse de leur accorder une quelconque existence, ni de leur consentir la moindre promotion, même négative ; les invisibiliser revient à les dénigrer. De leur côté, Glassman et Tsatsouline ciblent précisément les programmes adverses dont ils cherchent à déconstruire la

légitimité : chez le leader de *StrongFirst*, sont particulièrement visés, d'une part, les partisans d'une approche de la musculation analytique et purement cosmétique (les « bodybuilders ») et, d'autre part, les adeptes des méthodes d'entraînement glycolytique, dont le HIIT (*High Intensity Interval Training*) ou le *CrossFit*. Quant à Glassman, les méthodes fustigées sont, en sus du bodybuilding, l'ensemble des programmes « spécialisés », c'est-à-dire développant, de façon exclusive, un type très restreint de qualités physiques. Dans les deux cas, les rivaux vont être désignés de façon dépréciative. Tsatsouline taxe ainsi régulièrement les promoteurs de l'entraînement glycolytique de propagandistes (“pop fitness guru”, “HIIT advocates, jedis”) et de phénomènes de mode (“the latest fad”, “fashionable explosivity in sissified health club”).

En plus d'être dénigrées par la simple manière péjorative d'être nommées et catégorisées, certaines pratiques en vogue vont être attaquées sur le double plan de leur inefficacité et de leur dangerosité : Tsatsouline soutient, à l'égard du HIIT, que la glycolyse, « hautement inefficace, pollue le corps avec l'acide lactique, l'ammoniac et les radicaux libres, et perturbe son fonctionnement hormonal » (*Simple & Sinistre* : 73). Suivant une même logique, Glassman stigmatise l'inefficacité des sports d'endurance : « Lance Armstrong pourrait faire une chose mieux que nos gars, seulement une²⁸ » (*What about cardio* : 3).

Au final, par la mobilisation des registres épistémique et affectif ainsi que par le dénigrement de la crédibilité adverse, les concepteurs ont cherché à affermir le degré de conviction des lecteurs en la validité de leurs propositions. Toutefois, la seule croyance ne suffit pas lorsqu'il est question de programmes de transformation corporelle, lesquels supposent la mise en mouvement et l'engagement pratique.

c) Argumenter pour « faire agir »

Projeter le lecteur dans le futur

Pour inciter le lecteur à agir, encore faut-il que ce dernier puisse avoir une idée précise de ce qui est atteignable pour lui. Deux procédés sont principalement utilisés : d'une part, la mise en avant d'objectifs aux différentes étapes des programmes ; d'autre part, l'exposé de cas vécus par des pratiquants auxquels le lecteur peut s'identifier.

Chez Lafay, le balisage de la progression est très structuré ; les résultats obtenus par le pratiquant déterminent sa conduite à suivre : passer d'un niveau à l'autre ou revenir en arrière, vers des séances plus faciles pour éviter de s'épuiser, etc. Certains niveaux font par ailleurs office de « paliers », leur atteinte constituant, en soi, une forme d'accomplissement. Chez Tsatsouline, des étapes ponctuent également la progression du pratiquant. L'ouvrage *Simple &*

Sinistre, par exemple, présente deux grands paliers : les objectifs « simples », accessibles à tous, moyennant un investissement régulier et sérieux, et les objectifs « sinistres », s'adressant à une petite frange des pratiquants. Ces deux auteurs proposent, dans leurs ouvrages respectifs, des fiches synthétiques destinées à ceux qui ne souhaiteraient pas lire les sections consacrées aux justifications théoriques sous-tendant les propositions pratiques. Ces synthèses indiquent quoi faire (en fonction de résultats aux tests) et visent à rendre les ouvrages prêts à l'emploi : par exemple, chez Lafay (*Sybernetics* : 8), « vous êtes un taureau. Impétueux, fonceur. Quelle que soit votre recherche, vous n'avez pas envie de lire des pages et des pages avant de commencer à pratiquer. Si vous êtes impatient de rentrer dans l'arène pour défier le toréador (objectif esthétique et performance), reportez-vous à la case X du tableau ». À l'inverse, les caractéristiques intrinsèques du *CrossFit* (variabilité extrême, recherche d'adaptation permanente) ne se prêtent pas véritablement à une structuration aussi cadrée. Glassman (2003) propose toutefois des *Benchmark workouts* : voués à être répétés par le pratiquant, ils peuvent lui servir d'étalon afin de mesurer l'évolution de sa progression.

Afin de renforcer le guidage temporel du pratiquant, Lafay et Tsatsouline illustrent, à l'aide de cas vécus par d'autres adeptes de la méthode, ce que peut apporter l'atteinte de telle ou telle étape dans sa progression, notamment les premières, c'est-à-dire les plus directement accessibles. À cet égard, Lafay souligne que rester aux premiers niveaux peut déjà permettre de se forger un physique imposant ; il évoque ainsi « le dos de Charles, immensément large après avoir majoritairement bouclé du niveau 2 au niveau 4²⁹ ». Quant aux objectifs « simples » décrits par Tsatsouline, ils permettent déjà d'obtenir une condition physique tout à fait acceptable : « 'Je me sens plus fort et plus énergique que je n'ai jamais été', a déclaré Caleb McCain après avoir atteint l'objectif 'Simple'. » (*Simple & Sinistre* : 14). Dans l'exposé de tels exemples, il ne s'agit pas nécessairement de mettre en avant des physiques hors normes. En effet, si la référence à des athlètes ayant obtenu des résultats spectaculaires permet d'emporter l'adhésion du lecteur et de démontrer l'efficacité d'une méthode, la convocation de cas plus ordinaires permet au lecteur lambda de s'identifier beaucoup plus facilement et de se mettre en action. Lafay met, à ce titre, en exergue des témoignages d'adeptes déçus des méthodes conventionnelles mais ayant vu exploser leurs performances grâce à la *Méthode* : ainsi Dominique³⁰ se présente-t-il comme un ancien « petit gros », accroc aux jeux vidéo, qui, après une inscription infructueuse en salle de musculation, a commandé *Méthode de musculation* et dit avoir enregistré des résultats dès le premier mois (« perte de 25 cm de tour de taille et gain de 4 cm de tour d'épaules »).

Guider et accompagner le pratiquant potentiel

Faire agir le lecteur suppose de mettre en évidence la faisabilité de sa méthode dans la vie quotidienne. À ce niveau, les injonctions à l'action prennent des formes différentes dans les trois méthodes. Lafay met en avant le potentiel d'individualisation de ses propositions, en fonction d'une diversité de paramètres : niveau du pratiquant, caractère, type de motivation (entretien, perte de poids), etc. Tout est fait, surtout dans les écrits les plus récents, pour montrer que sa méthode peut s'adapter et s'intégrer au style de vie de chaque lecteur. L'injonction à l'action se présente, dès lors, sous une forme algorithmique de type « si... (vous avez peu de temps/vous voulez en faire plus/vous avez tel type de motivation), alors... (organisez-vous de telle ou telle manière/ouvrez le livre directement à la page x, etc.) ». Une telle flexibilité d'utilisation constitue, aux dires de l'auteur lui-même, l'une des grandes originalités de son programme. À l'opposé de cette structure plurielle et modulaire, Tsatsouline se targue de proposer des programmes extrêmement simples et pourtant particulièrement efficaces pour une large diversité de publics. Le minimalisme est alors revendiqué à plusieurs niveaux. D'un point de vue financier tout d'abord, *The Naked Warrior* ne requiert aucun matériel quand *Simple & Sinistre* ne demande que quelques kettlebells. Ensuite, en termes d'apprentissage, chaque séance ne se compose que de la répétition de deux exercices. L'investissement temporel est également restreint, tout comme le coût cognitif : le pratiquant n'a pas à réfléchir aux nombres de séries et de répétitions ou à l'organisation de sa séance, qui restera en grande partie identique de jour en jour. Il se doit, en revanche, d'être suffisamment discipliné pour s'imposer ce qui est assimilé à une routine d'hygiène corporelle : « Tous les jours, 'envoyez' tout simplement 10 séries de chaque exercice. Comme un brossage des dents. Toute votre attention est sur la technique et la puissance. Aucun neurone n'est nécessaire pour analyser ou modifier le programme. » (*Simple & Sinistre* : 65). Ce parallèle avec un geste de soin quotidien décuple la force de l'injonction, la pratique devenant un élément essentiel autant que régulier d'entretien physique. Glassman insiste également sur la faisabilité et l'accessibilité facilitées de l'entrée dans le *CrossFit* : qu'il décide de rejoindre une *box* affiliée ou de s'exercer à son domicile, le pratiquant pourra compter sur le soutien de la communauté, qu'elle soit physique ou numérique. Il pourra, en outre, s'appuyer sur des outils, comme le « guide du débutant » ou le manuel de fabrication d'un gymnase personnel (*The garage gym* : 10) : « Les chambres, les cuisines ou les salles à manger sont bien équipées ; l'argument selon lequel tu n'aurais pas les moyens de construire ta propre salle de sport est irrecevable, à moins que ta santé et ta condition physique soient moins prioritaires que ton loisir et ton divertissement³¹. » Si l'on suit Glassman, au départ les exercices seront élémentaires, accessibles et peu nombreux, mais pourtant déjà terriblement

efficaces : « Notre espoir est qu'un régime graduel, impliquant quelques exercices simples, va générer suffisamment de gains spectaculaires dans ta condition physique pour susciter, chez toi, un plus grand intérêt et une participation accrue dans des programmes plus avancés³². » (*A beginner's routine* : 1).

En somme, le débutant en *CrossFit* n'aura aucune excuse en cas de désengagement. Tsatsouline a également recours à ce mode d'incitation par la *responsabilisation* : face à la simplicité et au minimalisme de ses propositions, il n'hésite pas à attribuer l'échec dans son programme au manque de consistance des pratiquants. S'opposant à une industrie du fitness multipliant les offres et valorisant une variabilité incessante afin de s'adapter aux aspirations fluctuantes des pratiquants, Tsatsouline attend de ses lecteurs un effort de persévérance, d'autant plus que ses programmes sont simples à exécuter mais difficiles pour l'ego car répétitifs dans les charges et exercices utilisés : « Charger par paliers [...] élimine les juvéniles impatientes incapables de rester fidèles à leur mission. » (*Simple & Sinistre* : 86).

Faire éprouver la pratique

L'interprétation des sensations corporelles constitue un véritable apprentissage autorisant le pratiquant à construire une « prise » sur son action (Bessy et Chateauraynaud, 1995). Ces prises permettent de faire éprouver au lecteur les effets pratiques recherchés, en l'absence de face-à-face avec l'auteur. C'est surtout chez Tsatsouline que ce procédé est employé, notamment au moyen d'un usage fréquent des métaphores, qui visent à faire éprouver, voire à induire, la juste sensation et à incorporer l'intention correcte, au-delà du registre de l'observable : « Vous représenter mentalement en train de vous repousser de la barre et du sol va vous aider à garder les épaules basses³³. » (*Power to the People*, emplacement n° 1770). Ce recours possède une valeur argumentative certaine en ce qu'il autorise le pratiquant à ressentir corporellement l'efficacité de la méthode : « Ce qui est vraiment remarquable est que serrer les poings peut améliorer la force de vos jambes ! Placez-vous en position de squat complet. Faites une pause en position basse pendant une seconde puis relevez-vous [...]. Sur votre prochain squat, contractez vos poings au moment de vous relever. Vous aurez l'impression que votre squat est devenu plus facile³⁴. » (*The Naked Warrior* : 44). Tsatsouline incite fréquemment le lecteur à l'auto-expérimentation : « Essayez le test de force suivant : serrez la main d'un partenaire le plus fort possible. Demandez-lui de noter la puissance de votre poigne. Récupérez rapidement puis répétez le test, en ajoutant la flexion des abdominaux [...]. Vous (ou plutôt votre partenaire) constaterez une poigne beaucoup plus forte³⁵. » (*ibid.* : 59). Il s'agit aussi de montrer en quoi les propositions formulées se distinguent foncièrement des celles des

concurrents. À ce titre, Tsatsouline conteste, de façon humoristique, la façon dont le renforcement des abdominaux est habituellement stimulé : « La génération du *crunch* a été lobotomisée par la consigne d’aspirer leur nombril dans leur taille de guêpe pendant qu’ils travaillent leurs abdos. Chochottes³⁶. » (*The Naked Warrior* : 47). En somme, il s’agit tout à la fois de permettre au lecteur d’apprendre les justes sensations corporelles à ressentir dans la pratique et de lui faire acquérir la technique correcte, tout en se distinguant des méthodes concurrentes étiquetées comme « classiques ».

L’injonction à « ne pas faire »

Si les incitations à l’action sont bien évidemment au cœur de l’argumentation, les concepteurs veillent, parallèlement, à dissuader le lecteur d’agir dans des directions alternatives jugées inefficaces voire néfastes. Un puissant moyen de dissuasion réside alors dans la figure de la « prophétie de malheur » dont le but est de préserver la cohérence, si ce n’est la pureté, de la méthode de toute corruption qui annihilerait ses chances de progression. À cet égard, Lafay (*Optimisation Turbo* : 106), répondant à la question – que l’on peut supposer fictive – d’un lecteur souhaitant modifier ses programmes, indique : « C’est absolument déconseillé, si vous avez moins d’un an de pratique sérieuse. » Tsatsouline partage cette mise en garde : « Un système est auto-suffisant par définition. [*StrongFirst*] est un système. Adoptez-le ou laissez-le [...]. Mais, s’il vous plaît, n’essayez pas de customiser un ‘entraînement spécifique artisanal’. L’Amérique est portée sur la customisation en ce moment. Les gens croient que des produits personnalisés sont supérieurs. Ils le sont, quand ils sont conçus par des professionnels³⁷. » (*Enter the Kettlebell*, emplacement n° 1701). Tsatsouline s’oppose ainsi fermement au « *fitness establishment* » qui prône la variété, la modularité et l’individualisation.

III - Discussion

Notre approche comparative a permis de confronter, de façon systématique, les stratégies argumentaires respectivement mises en œuvre par les trois promoteurs et d’y repérer tout à la fois des convergences et des divergences.

a) Des arsenaux rhétoriques convergents : vers un « genre argumentaire » commun au sein du champ de la culture physique

Les nombreuses convergences argumentaires repérées entre les trois auteurs étudiés peuvent procéder d’une nécessité commune et partagée de satisfaire les contraintes pragmatiques spécifiques du champ de la culture physique. Parmi celles-ci, figurerait

l'impératif, pour y exister, de se positionner par rapport aux approches concurrentes et de démontrer sa radicalité ainsi que sa supériorité. Les trois concepteurs sollicitent tout d'abord leurs tactiques rhétoriques au service des trois visées distinguées par Bouvier (1995). Mais, au-delà de ces intentions argumentatives communes, ils partagent une majorité de procédés rhétoriques élémentaires, dont la tendance à la binarisation du discours, qui se concrétise par l'exacerbation de la distinction « eux *versus* moi » couplée à l'accentuation de la rupture temporelle « jusqu'à présent *versus* désormais ». Les trois promoteurs exhibent, par ailleurs, une même confiance en l'infailibilité de leur méthode et tendent uniformément à placer le lecteur devant une fausse alternative : s'engager dans leur méthode et bénéficier des promesses de bonheur *versus* pratiquer les approches concurrentes et s'exposer aux prophéties de malheur³⁸.

Semble, au final, se dégager, à la suite du concept avancé par Clot et Faïta (2000), un « genre argumentaire », qui serait commun aux acteurs évoluant au sein du champ de la culture physique. Celui-ci s'avèrerait particulièrement ajusté à ses contraintes pragmatiques et subsumerait l'hétérogénéité du contenu même des méthodes. Étayant cette hypothèse, il est apparu que la plupart des techniques rhétoriques mises au jour à partir du présent corpus, convergent avec celles déployées par leurs prédécesseurs, sur la période 1965-1995, tels qu'étudiés par Travaillot (1998). Il en va par exemple ainsi du recours massif à la science comme ressort épistémique visant à faire adhérer le lectorat. Travaillot (emplacement n° 1927) montre, à cet égard, comment chez les dirigeants de la Fédération française de gymnastique volontaire, au début des années 1980, « la recherche de légitimité scientifique est constante et constitue l'un des grands principes fédéraux ». Mentionnons encore l'utilisation systématique – et transgénérationnelle – d'un champ lexical extrêmement dépréciatif visant à discréditer voire stigmatiser la concurrence. Travaillot a, dans ce cadre, répertorié les termes péjoratifs utilisés par les adversaires de la « vague *aérobic* » du début des années 1980 (« escroquerie de l'année ; plagiat ; bourrage de crâne »).

Même si les convergences diachroniques sont manifestes, des spécificités caractéristiques de la période contemporaine ont aussi pu être repérées. La responsabilisation, voire la capacitation, du lecteur y sont prégnantes : il s'agit de le doter d'outils lui permettant d'autoorganiser et de réguler sa pratique. Par ailleurs, le développement des supports en ligne tend à exacerber la contrainte de justification qui pèse sur les promoteurs ; cette exigence induirait le renforcement actuel de la polyphonie de leurs discours, sommés d'anticiper encore davantage les objections de leurs opposants. Toujours en lien avec l'essor des technologies digitales, la question de la communauté des pratiquants, notamment numérique, s'affirme

comme une ressource primordiale : la « force de la communauté » constitue un argument puissant pour assurer au lecteur qu'il sera toujours accompagné par un collectif uni. Cette communauté détient, par ailleurs, un pouvoir argumentatif qui n'est plus monopolisé par le leader du programme : ce dernier peut désormais compter sur celle-ci pour l'aider à argumenter sur les différents canaux ; la charge de l'argumentation se trouve ainsi distribuée.

b) Des divergences discursives : vers des styles rhétoriques singuliers et des formats argumentaires contrastés

À l'intérieur du genre argumentaire commun ci-avant mis en évidence, semblent toutefois se dégager des « styles rhétoriques singuliers » (Clot et Faïta, 2000), c'est-à-dire des manières personnalisées de s'approprier le genre collectif, en constituant sa propre signature argumentaire. Les auteurs se distinguent notamment dans les types de positionnement instaurés vis-à-vis des propositions alternatives. Ainsi Lafay inscrit-il explicitement son discours dans une « logique de la table rase » combinée à une « rhétorique de la refondation ». La structure de son argumentation repose sur le modèle kuhnien des révolutions paradigmatiques, qui permet d'accentuer l'incommensurabilité des programmes concurrents et la nouveauté radicale de sa proposition. Le positionnement rhétorique de Tsatsouline est complètement différent puisque ce dernier, loin de revendiquer la paternité de la plupart de ses prescriptions, préfère les insérer dans une filiation historique, à savoir la longue tradition des méthodes russes de développement de la force. Cette dernière constituerait un argument imparable de l'efficacité de sa méthode, puisqu'elle aurait d'ores et déjà glorieusement « fait ses preuves ». La logique argumentative de Glassman est encore distincte puisqu'il s'agit d'intégrer une diversité d'influences dans une proposition supérieure parce que synthétique : allant bien au-delà du stade de la juxtaposition, il convient de constituer un « véritable métissage syncrétique » (De Léséleuc, 2007), afin de produire *The sport of fitness* ; en effet, “the art is in the mixing” (*What is CrossFit* : 4).

Au-delà de ces postures variées, délimitant des styles rhétoriques singuliers, les discours se différencient parce qu'ils s'insèrent dans des « formats argumentaires » particuliers ; ceux-ci leur permettent de coordonner la diversité des stratégies rhétoriques qu'ils mobilisent dans une trame unitaire, leur conférant une cohérence d'ensemble. Nous avons forgé cette idée de « format argumentaire » en fécondant les concepts de « *topoi* » et de « formats narratifs ». Les *topoi* renvoient à des croyances communes, des allant-de-soi, rarement discutés ou remis en question (Anscombe et Ducrot, 1983). Ils portent moins sur le contenu des discours que sur leur structure même. Ces principes généraux et fondamentaux servent d'appuis implicites aux

raisonnements et en favorisent l'acceptation. Le concept de « format narratif » a, pour sa part, été théorisé par Bruner (2002) qui soutient que les fictions historiques sont régies par des conventions narratives qui tendent à se stabiliser dans des genres ou modèles de récit. Il s'agit là de formes et de schémas récurrents, délimitant des manières typiques de construire et de raconter des histoires. Ces formats narratifs seraient si profondément inscrits en nous qu'ils contribueraient à forger des cadres d'appréhension du réel. En transposant cette thèse sur la scène des discours argumentatifs, nous émettons l'idée que tout raisonnement visant à convaincre un auditoire tend à s'insérer dans une structure rhétorique globale, relativement indépendante de la nature des arguments avancés. Ces ossatures génériques, en nombre restreint, s'avèrent largement partagées au sein d'une communauté et y sont maîtrisées de façon essentiellement tacite, sur le mode de l'« air de famille » (Wittgenstein, 1953)³⁹.

Au sein du présent corpus, les discours analysés semblent s'être inscrits, de façon implicite, dans trois formats argumentaires distincts. Les propositions de Lafay s'ancrent dans un modèle familial d'argumentation qui pourrait être qualifié de « lutte héroïque contre l'aveuglement des préjugés » et qui se trouve incarné, de façon idéal-typique, par l'allégorie de la caverne (El Murr, 2014). En effet, si l'on confronte les grandes étapes de l'allégorie platonicienne et de l'argumentaire lafayen, nous pouvons repérer de profondes homologues autour des trois temps du cheminement que sont l'enfermement initial, l'ascension douloureuse et la redescende controversée. Chez Lafay, les préjugés originels résident dans la croyance hypostasiée des pratiquants dans les préceptes du NPNG. La deuxième étape correspond à la *peripetia* : l'élément déclencheur, qui perturbe le cours ordinaire des choses, survient chez Platon lorsque l'un des détenus se voit libéré de ses liens et contraint de remonter à la surface. Lafay incarne lui-même ce prisonnier émancipé, ayant personnellement fait l'expérience de cette déconstruction critique. La diffusion de son œuvre coïncidera avec le dernier temps de l'allégorie : Lafay se voit, en effet, chargé de la mission de partager sa découverte avec les adeptes de musculation encore prisonniers de l'idéologie du NPNG. Les programmes rivaux sont alors assimilables aux ombres projetées sur le mur de la caverne, agitées par des promoteurs de culture physique qui ne parviennent à dépasser la surface des choses pour accéder à l'essence de l'humain, ce que Lafay, à l'inverse, prétend avoir réussi. Malgré cela, lorsqu'il tentera de convaincre ses ex-détenus qu'ils sont empêtrés dans l'illusion, il se heurtera à de nombreuses – et virulentes – résistances de leur part ; Lafay insiste, en effet, régulièrement sur l'hostilité qu'il a dû affronter dans le monde sportif, laquelle hostilité fait écho à Platon qui, dans *La République*⁴⁰, écrit : « Et celui qui entreprendrait de les délivrer et de les faire monter, si tant est qu'ils puissent le tenir en leurs mains et le tuer, ne le tueraient-ils pas ? ». Difficile

en effet de se résoudre à accepter que ce qui était pris comme réel n'était en fait qu'illusions. Tel est *in fine* le cœur du format argumentaire de la « lutte héroïque contre l'aveuglement des préjugés » que Lafay (2014 : 10) concrétise précisément, dans le préambule de son second tome, en rapportant une citation particulièrement significative de Schopenhauer : « Toute vérité passe nécessairement par trois étapes : d'abord elle est ridiculisée, ensuite elle est violemment combattue et enfin elle est acceptée comme une évidence. »

Concernant l'œuvre du promoteur du *CrossFit*, nous pouvons rappeler qu'elle est subordonnée à une finalité ultime et transcendante, le combat contre les maladies chroniques générées par la sédentarité et la malnutrition. Ce faisant, la rhétorique de Glassman, à tonalité conspirationniste, semble se fondre dans un format argumentaire que l'on pourrait qualifier de « combat – presque – perdu d'avance » ; cette lutte inégale contre un ennemi nettement plus puissant (les géants du sucre et du fast-food) s'incarne dans divers récits dont celui « du pot de terre contre le pot de fer » (représenté dans l'Ancien Testament, puis dans la fable de La Fontaine), ou encore de « David contre Goliath ». La croisade⁴¹ de Glassman transparait, par exemple, dans sa campagne pour labéliser les ravages des boissons sucrées face auxquelles le *CrossFit* apparaît comme l'unique remède. Glassman reproche notamment à la firme *Gatorade* d'avoir financé des recherches démontrant les bienfaits de la surhydratation durant la pratique sportive en occultant sciemment les nombreux travaux qui en révèlent pourtant les dangers⁴².

Enfin, le discours de Tsatsouline s'inscrit davantage dans un format argumentaire qui place au premier plan l'itinérance et la rencontre de différentes cultures, en référence par exemple au « voyage du héros » (Campbell, 2010) ou à la figure de l'« Étranger » (Simmel, 1908) : c'est parce qu'il a côtoyé plusieurs univers que le globe-trotter pourra en faire circuler les « secrets » de l'un à l'autre. En effet, se positionnant tel le messager Hermès, Tsatsouline divulgue – et rend accessibles – à l'Occident les secrets d'entraînement des meilleurs haltérophiles soviétiques, des membres des forces spéciales russes ou encore des grands maîtres d'arts martiaux orientaux. Son argumentation s'apparente ainsi à un travail de passeur transculturel itinérant.

IV - Conclusion

Dans un champ aussi prolixe, versatile et concurrentiel que celui de la culture physique, comment le concepteur d'une méthode parvient-il à convaincre le lecteur de son originalité, de sa légitimité, de son efficacité voire de sa supériorité tout en le persuadant d'en devenir un pratiquant assidu ? À partir d'une posture descriptive et d'un corpus composé des écrits des instigateurs de la *Méthode Lafay*, de l'*École StrongFirst* et du *CrossFit*, nous avons démontré

qu'argumenter au sein du marché du fitness constituait une entreprise particulièrement structurée et contrainte : elle semble ainsi s'organiser en trois visées fondamentales, à savoir « faire comprendre » au lecteur les principes fondamentaux de son système, l'inciter à y « adhérer » pour que, finalement, il agisse et s'engage dans un processus de transformation physique. Pour ce faire, tout promoteur a dû insérer ses multiples stratégies persuasives dans un « genre argumentaire » commun et partagé au sein du champ de la culture physique. Toutefois, chacun d'entre eux a pu actualiser ce genre collectif, en l'individualisant, en se l'appropriant et en affirmant, par là même, son « style rhétorique singulier », lequel inclut notamment une diversité de positionnements vis-à-vis des propositions concurrentes. Chaque style singulier est apparu comme résonnant avec des « formats argumentaires typiques », certes diversifiés, mais dans tous les cas familiers aux lecteurs, qui se trouvent ainsi prédisposés à les accepter. Trois éléments conclusifs méritent, selon nous, une attention toute particulière.

Le premier consiste à discuter en retour le modèle de Bouvier (1995) qui a servi de trame aux présentes analyses. Dans cette optique, il est tout d'abord apparu que certaines techniques argumentaires mobilisées par les promoteurs pouvaient être mises au service, simultanément, de plusieurs visées argumentaires : il en va par exemple ainsi du recours aux témoignages des pratiquants, pouvant alimenter aussi bien les intentions d'adhésion que de mise en action. L'utilisation des métaphores peut, quant à elle, favoriser la compréhension de la démarche (en l'illustrant), générer de l'attachement (en jouant sur le versant affectif) ou faire éprouver des ressentis. Ici, c'est la clause d'« exclusivité mutuelle » des catégories du modèle de Bouvier qui serait en cause. Nous sommes, toutefois, bien conscients du fait que, dans les discours « naturels », les visées ne peuvent être totalement étanches. Plutôt que d'invoquer l'imperfection du modèle, il nous semble opportun de reconnaître le degré élevé de complexité des techniques rhétoriques élaborées, qui permettent, conjointement, de poursuivre plusieurs visées argumentaires. Concernant ensuite la clause d'« exhaustivité » du modèle, il nous est apparu nécessaire, en lien avec la spécificité du corpus traité, de préciser les trois méta-catégories d'analyse : en effet, à l'intérieur de *chacune* des visées de l'argumentation, il nous paraît pertinent d'insérer, une double valence positive *et* négative. En effet, argumenter en faveur d'une thèse consiste, tout à la fois, à promouvoir les avantages de sa méthode et à fustiger les défauts des approches concurrentes ; seule la conjonction de ces deux leviers permettra d'alimenter l'intention de faire la preuve de la supériorité de son programme. Concernant en premier lieu l'ambition de « faire comprendre », c'est-à-dire de transmettre et de transformer les représentations, il s'agit tout à la fois de déconstruire les *a priori* défavorables du lectorat (qui constituent autant d'obstacles entravant la pleine intelligibilité du discours) que de

renforcer les ancrages préexistants qui faciliteront l'accessibilité cognitive. Suivant les configurations argumentaires, les préconstruits de l'auditoire constitueront tantôt des filtres favorables (ce que développe Bouvier) tantôt des obstructions inhibitrices (ce que tend à minorer Bouvier) ; il faudra donc, pour l'orateur, soit les exploiter, soit les affaiblir. Concernant ensuite la quête d'acceptabilité épistémique (« faire adhérer »), les stratégies rhétoriques mises en œuvre cherchent tout à la fois à renforcer la crédibilité de son discours et à discréditer la fiabilité des messages adverses. Enfin, en référence à la visée de « mise en pratique », il s'agira à la fois d'inciter l'auditoire, par un guidage serré, à agir dans une direction conforme à ses prescriptions et de le dissuader de suivre les consignes concurrentes. *In fine*, la double propriété constructrice *et* destructrice de l'argumentation nous semble devoir être réinjectée dans les trois visées du modèle originel de Bouvier qui tend à la minorer. L'étude d'un champ aussi concurrentiel – voire conflictuel – que la culture physique a permis de mettre en exergue cette dimension foncièrement relationnelle de tout projet argumentatif. D'autre part, alors que Bouvier s'était montré peu disert sur les techniques argumentatives visant à « faire agir » le lecteur et à lui « faire éprouver » (de nouvelles sensations), la particularité de notre corpus – qui visait précisément à *mettre en mouvement* le lecteur dans un futur proche qu'il pourra considérer comme faisable, réaliste et accessible – nous a permis d'en identifier quelques-unes parmi lesquelles : l'induction métaphorique, le recours à des témoignages favorisant l'identification, le balisage minutieux du parcours de transformation, la proscription de certaines actions associées à des promesses de malheur... Une dernière proposition aura trait aux relations susceptibles de s'instaurer entre les trois intentions générales. De ce point de vue, il nous semble, en premier lieu, heuristique d'envisager l'effet cumulatif – et interactif – des trois visées, au service d'une dimension déontique : parce que le lecteur comprend le message promu, parce qu'il y adhère, au double sens d'acceptation et d'attachement, et parce qu'il est incité à l'action, l'auteur peut véritablement *engager* le lecteur, en impliquant sa propre responsabilité ; le plein investissement dans le projet de transformation corporelle proposé devenant alors un véritable devoir moral. Cet effet de convergence ne signifie pas, pour autant, que toutes les visées revêtent nécessairement une égale importance. Il se pourrait, au contraire, que, suivant les styles rhétoriques des locuteurs ou les champs considérés, puissent se dégager des priorités argumentatives, en faveur d'une visée au détriment des deux autres. Dit autrement, dans la réalité des argumentations, les auteurs tendraient d'eux-mêmes à les hiérarchiser, possibilité qui n'a pas été explicitement abordée par Bouvier. Le modèle gagnerait, selon nous, à inclure cette possibilité de pondération, par les rhéteurs eux-mêmes, et donc de fluctuation des hiérarchies. À titre illustratif, la spécificité de notre corpus témoigne d'une centration

prioritaire sur le « faire agir » couplée à l'utilisation massive des ressorts affectifs visant l'adhésion, ce que Bouvier n'a pas véritablement exploré, en lien avec la singularité de son corpus de textes cartésiens. Si nous partageons, avec Bouvier, l'idée suivant laquelle l'adhésion ne se résume pas à la mise en œuvre de techniques affectives, il nous semble, malgré tout, déterminant de formaliser ces dernières dont l'objectif est d'affermir l'« attachement » aux idées ; parmi celles-ci, ont pu être mises en évidence la culpabilisation, l'instauration d'une complicité par l'humour ou encore la création du désir par le mystère.

Le deuxième point, de nature plus prospective, permet d'esquisser de nouvelles directions de recherches en lien avec les deux thématiques que nous avons ici tenté de confronter, à savoir l'argumentation et l'innovation : en effet, comment argumenter pour asseoir sa revendication – auto-proclamée – de radicalité ? Plus précisément, nous avons ébauché les contours d'un « genre argumentaire », qui serait commun au sein du champ de la culture physique, en lien avec les diverses contraintes pragmatiques qui pèsent sur les promoteurs d'un nouveau programme. Il s'agirait désormais de questionner l'échelle, l'étendue ou encore l'empan précis d'un tel genre : est-il réellement réductible à l'espace des méthodes de musculation ? Ne serait-il pas plutôt caractéristique de tous les domaines sociaux d'activité où il apparaît vital de vanter le caractère novateur d'une proposition pour exister ? Suivant cette seconde voie, il s'avérerait prometteur de vérifier l'existence d'une « grammaire⁴³ de l'innovation » qui pourrait s'avérer plus étendue et transversale à de nombreux champs, pour peu que ceux-ci partagent les mêmes contraintes pragmatiques que celui de la culture physique et que l'attestation de son potentiel d'innovation y joue une place cruciale. Cette rhétorique de l'innovation se déploierait, alors, de façon relativement indépendante de la nature et du contenu mêmes des propositions qu'il s'agit de vanter. Parmi les domaines susceptibles de partager des contraintes pragmatiques homologues, pourraient être envisagés les champs de la recherche scientifique ou de la technologie *high tech*. En effet, ces divers espaces apparaissent comme particulièrement concurrentiels (incluant des enjeux symboliques et financiers), prolifiques (les rivaux sont légion) et versatiles (le statut de leader n'y est jamais acquis une fois pour toutes). S'ensuivrait une pression à la créativité, à l'antériorité et à la paternité. Dès lors, l'injonction partagée à l'innovation pourrait déboucher sur une nécessité discursive commune de la revendiquer. Afin d'éprouver cette hypothèse de manière systématique, il conviendrait de confronter les études argumentativistes menées spécifiquement sur ces divers champs afin de repérer d'éventuelles convergences dans les arsenaux argumentatifs mobilisés. Plusieurs analyses ont par exemple été menées sur les discours des scientifiques ; elles ont permis de mettre à jour leurs stratégies rhétoriques afin de convaincre la communauté académique de la

radicalité de leurs découvertes. Feyerabend (1979 : 152) soutient à ce titre que Galilée est parvenu à imposer sa conception copernicienne, en dépit de nombreuses faiblesses empiriques, « grâce à son style, à la subtilité de son art de la persuasion, parce qu'il écrit en italien et non en latin, enfin parce qu'il attire ceux qui, par tempérament, sont opposés aux idées anciennes et aux principes d'enseignement qui y sont attachés ». Bouvier (2003) s'est quant à lui attaché à formaliser les procédures cognitives d'adhésion respectivement mises en œuvre par les « trois pères fondateurs de la sociologie » (Durkheim, Weber et Pareto) en vue de comprendre pourquoi ils sont parvenus à convaincre inégalement la communauté scientifique. Enfin, Grossetti (2007 : 9) a qualifié de « rhétorique binaire » le discours développé par Latour (2006) dans son ouvrage *Changer de société. Refaire de la Sociologie*. L'analyste soutient que, pour Latour, il ne faudrait rien de moins que « réinventer la sociologie dans son ensemble en mettant au rebus la plus grande partie de ses acquis antérieurs ». Suivant cette « rhétorique de la refondation », couplée à une « logique de la table rase », les autres sociologues sont « systématiquement désignés comme étant vides, archaïques, dangereux, obsolètes » (Grossetti : 2). Ne retrouve-t-on pas ce type de structure argumentaire, au sein d'un autre champ, *a priori* distinct et indépendant, dans les ouvrages de Lafay lorsqu'il oppose sa propre méthode à l'ensemble de ses concurrentes regroupées sous la dénomination *No Pain, No Gain* ? Ne transparaît-il pas ici un même enjeu consistant à produire, par le discours, un « effet de radicalité » (Gingras, 1995) sous la forme d'une rupture définitive et irréversible avec les concurrents actuels aussi bien qu'avec les prédécesseurs ? Cette intuition semble prendre encore un peu plus d'épaisseur en la confrontant aux analyses des techniques d'argumentation mises en œuvre par les leaders du marché de la *high tech*. Étudiant les « démonstrations publiques de technologie » conduites par Steve Jobs, Rosental (2019 : 28) souligne qu'elles sont sous-tendues par un « discours de la promesse », teinté d'un « zèle messianique » (Jobs est qualifié d'« évangeliste technologique »), associant univoquement le caractère révolutionnaire de la technologie à une amélioration du futur : « Par ses démos, [Jobs] tentait d'amener les foules à se *convertir* aux technologies auxquelles il affirmait croire, promettant que ces dernières allaient apporter un avenir meilleur à l'humanité ». De leur côté, Heracleous et Klaering (2014) soutiennent que la « puissance charismatique » de l'ancien CEO de la marque *Apple* résiderait dans son maniement de plusieurs techniques rhétoriques parmi lesquelles le recours au *storytelling*, la répétition voire le martèlement de termes hyperboliques (comme *awesome* ou *phenomenal*), le recours à l'humour ou encore la construction d'une aporie originelle précédant la présentation ultérieure de la solution, nécessairement unique, à cette impasse. Finalement, de profondes convergences semblent pouvoir être repérées dans l'arsenal

argumentaire d'acteurs évoluant pourtant dans des secteurs d'activités en apparence disjoints, parmi lesquelles : une binarisation schématique du discours et des oppositions ; un dénigrement systématique (et souvent préalable) des adversaires ; une exacerbation de la radicalité de sa contribution ; le déploiement d'un discours – à tonalité messianique – de la promesse ou de la prophétie, permettant d'asseoir sa prise sur le futur ; une structuration en deux temps du propos, allant de la formulation dramatisée du problème originel à la présentation de l'unique solution salvatrice... Loin d'être contingentes, nous suggérons de considérer ces récurrences comme symptomatiques de l'existence d'une « rhétorique de l'innovation », tout à la fois commune et transversale à des domaines présentant des contraintes argumentatives similaires (le domaine des innovations en matière de santé pourrait bien également être concerné). Cette hypothèse mériterait d'être éprouvée empiriquement par une confrontation des terrains, notamment scientifiques, sportifs ou technologiques.

La dernière direction empirique qu'il nous semble indispensable de développer consistera à insister davantage, dans nos analyses des pratiques argumentatives, sur leurs dimensions *dynamiques* et *interactives*. En effet, même si nous avons tenté de souligner que les stratégies rhétoriques des trois auteurs reposaient sur une prise en compte (essentiellement anticipée et inférée) des attentes de leur lectorat et s'inscrivaient dans le contexte d'une concurrence âpre entre promoteurs concurrents (se traduisant notamment par une critique souvent préalable des propositions adverses), ces deux directions peuvent encore être approfondies au même titre que l'appréhension de la dynamique des concurrences argumentatives, le modèle fourni par Bouvier pouvant être considéré comme plutôt statique voire figé. À un premier niveau, il pourrait s'agir d'affiner l'analyse de la dynamique des échanges (contre-)argumentatifs entre concepteurs (Desplechin-Lejeune *et al.*, 2022), à l'instar de l'étude des controverses et des polémiques entre acteurs du champ de la musculation (y compris scientifiques) relativement à l'utilisation, dans l'entraînement de la force, de la méthode dite par « série unique » (Delalandre, 2013). À ce titre, il pourrait s'avérer particulièrement heuristique d'investiguer d'autres « scènes » d'argumentation que les ouvrages publiés, comme les sites de partage de vidéos ou les blogs de promotion de la méthode. À un second niveau, il s'agirait de réintroduire, dans l'analyse de ces échanges discursifs autour de la promotion (ou de la contestation) de nouvelles méthodes de conditionnement physique, leurs destinataires principaux, c'est-à-dire les pratiquants de musculation. S'il s'avère délicat de mesurer l'impact effectif d'une technique de persuasion donnée sur un lecteur ciblé, il nous semble en revanche possible de repérer les arguments qui sont les plus repris, défendus ou critiqués par les diverses communautés d'usagers, notamment sur les forums en ligne

(Delalandre, 2013 ; Boutroy, 2022) ou les commentaires de vidéos postées en ligne où sont partagés de nombreux retours d'expériences. Pourrait ainsi être spécifiquement étudiée, dans une perspective balistique, la « portée » d'un argument » (Chateauraynaud, 2011), c'est-à-dire non seulement sa pérennité dans le temps, sa capacité à transiter d'une arène à l'autre mais aussi la diversité de ses appropriations. Une telle perspective, en ce qu'elle permet d'insister sur la (les) réception(s) effective(s) de l'argumentation, renforce l'idée suivant laquelle argumenter consiste avant tout en une activité *inscrite temporellement*, mais aussi *collective, relationnelle et dialogique*, en un mot *située*.

Bibliographie

- ANDREASSON, Jesper; JOHANSSON, Thomas. 2018. "Glocalised fitness: the franchising of a physical movement, fitness professionalism and gender", *Leisure/Loisir*, vol. 42, n° 3, p. 1-21.
- ANDREASSON, Jesper; JOHANSSON, Thomas. 2014. "The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture", *Sport Science Review*, vol. 23, n° 3-4, p. 91-112.
- ANGENOT, Marc. 2012. « La notion d'arsenal argumentatif : l'inventivité rhétorique dans l'histoire », In FRYDMAN Benoît ; MEYER Michel, *Chaim Perelman*, Paris, PUF, p. 39-68.
- ANGENOT, Marc. 2008. *Dialogues de sourds. Traité de rhétorique*, Paris, Mille et Une Nuits.
- ANSCOMBRE, Jean-Claude ; DUCROT, Oswald. 1983. *L'argumentation dans la langue. Théorie de la force argumentative*, Paris, Mardaga.
- BACHELARD, Gaston. 1938. *La formation de l'esprit scientifique*, Paris, Vrin.
- BAILEY, Brogan; BENSON, Alex; BRUNER, Mark. 2017. "Investigating the organizational culture of CrossFit", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 17, n° 3, p. 197-211.
- BAKHTINE, Mikhaïl. 1984 [1953]. *Esthétique de la création verbale*, Paris, Gallimard.
- BATESON, Gregory. 1972. *To an Ecology of Mind*, Chicago, University of Chicago Press.
- BESSY, Christian ; CHATEAURAYNAUD, Francis. 1995. *Experts et faussaires. Pour une sociologie de la perception*, Paris, Pétra.
- BLANCHET, Alain ; GOTMAN, Anne. 2006. *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, Paris, Armand Colin.
- BOLTANSKI, Luc ; THÉVENOT, Laurent. 1991. *De la justification : les économies de la grandeur*, Paris, Gallimard.
- BOUDON, Raymond. 1979. *La logique du social. Introduction à l'analyse sociologique*, Paris, Hachette.

- BOUTROY, Éric. 2022. « 'Un wikipedia de la randonnée légère'. Savoir-faire en libre accès au sein d'une communauté de pratique en ligne », *Ethnologie française*, vol. 52, n° 1, p. 91-106.
- BOUVERESSE, Jacques. 1999. *Prodiges et vertiges de l'analogie*, Paris, Raisons d'agir.
- BOUVIER, Alban. 2007. « Qu'est-ce qu'un 'engagement de groupe' en sciences sociales ? L'exemple de l'école autrichienne », In BOUVIER Alban ; CONEIN Bernard, *L'épistémologie sociale*, Paris, Éditions EHESS, p. 255-294.
- BOUVIER, Alban. 2003. « Pourquoi Durkheim, Weber et Pareto ont-ils très inégalement convaincu la communauté scientifique ? Contribution à l'analyse discursive des procédures cognitives d'adhésion en sciences sociales », In CHERKAOUI, Mohamed, *Histoire et théorie des sciences sociales*, Paris, Droz, p. 139-158.
- BOUVIER, Alban. 1995. *L'argumentation philosophique. Étude de sociologie cognitive*, Paris, PUF.
- BOUVIER, Alban ; KÜNSTLER, Raphaël. (éds.). 2016. *Croire ou accepter ? Analyses conceptuelles et études de cas*, Paris, Hermann.
- BRUNER, Jérôme. 2002. *Pourquoi nous racontons-nous des histoires ?*, Paris, Retz.
- CAMPBELL, Joseph. 2010. *Le héros aux mille et un visages*, Paris, Oxus.
- CHATEAURAYNAUD, Francis. 2011. *Argumenter dans un champ de forces : essai de balistique sociologique*, Paris, Pétra.
- CHATEAURAYNAUD, Francis. 2007. « La contrainte argumentative. Les formes de l'argumentation entre cadres délibératifs et puissances d'expression politiques », *Revue européenne des sciences sociales*, vol. XLV, n° 136, p. 129-148.
- CHATEAURAYNAUD, Francis ; DOURY, Marianne. 2010. « 'Désormais...', Essai sur les fonctions argumentatives d'un marqueur de rupture temporelle », *Argumentation et Analyse du Discours*, n° 4, p. 1-18.
- CHATEAURAYNAUD, Francis ; TORNAY, Didier. 1999. *Les sombres précurseurs : une sociologie pragmatique de l'alerte et du risque*, Paris, Éditions EHESS.
- CLOT, Yves ; FAÏTA, Daniel. 2000. « Genres et styles en analyse du travail », *Travailler*, n° 4, p. 7-42.
- DELALANDRE, Matthieu. 2016. « Une approche argumentative des controverses en sciences du sport », *Movement & Sport Sciences*, n° 94, p. 15-25.
- DELALANDRE, Matthieu. 2013. « La musculation en question : série unique ou séries multiples pour l'augmentation de la force des sportifs ? », In COLLINET, Cécile ; TERRAL, Philippe, *Sport et controverses*, Paris, Éditions des archives contemporaines, p. 269-283.

- DESPLECHIN-LEJEUNE, Blaise ; LEBECQ, Pierre-Alban ; FROISSART, Tony. 2022. « Polémique, objection, rhétorique : trois débats et leurs effets sur la diffusion de la psychocinétique de Jean Le Boulch », *STAPS*, n° 135, p. 85-106.
- DOURY, Marianne. 2004. « La classification des arguments dans les discours ordinaires », *Langages*, n° 154, p. 59-73.
- DUCROT, Oswald. 2004. « Argumentation rhétorique et argumentation linguistique », In DOURY, Marianne ; MOIRAND, Sophie, *L'argumentation aujourd'hui*, Paris, Presses Sorbonne Nouvelle, p. 17-34.
- DUCROT, Oswald. 1984. « Esquisse d'une théorie polyphonique de l'énonciation », In DUCROT, Oswald, *Le dire et le dit*, Paris, Éditions de Minuit, p. 171-233.
- EL MURR, Dimitri. 2014. *Savoir et gouverner : essai sur la science politique platonicienne*, Paris, Vrin.
- FAVIER-AMBROSINI, Brice ; DELALANDRE, Matthieu ; QUIDU, Matthieu. 2023. « Revendiquer l'innovation dans le champ de la culture physique : étude de trois méthodes contemporaines », *Loisir et société / Society and Leisure*, vol. 46, n° 1, p. 109-135.
- FEYERABEND, Paul. 1979. *Contre la méthode*, Paris, Seuil.
- GINGRAS, Yves. 1995. « Un air de radicalisme : sur quelques tendances récentes en sociologie de la science et de la technologie », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n° 108, p. 3-17.
- GIORDAN, André. 1998. *Apprendre !*, Paris, Belin.
- GROSSETTI, Michel. 2007. « Les limites de la symétrie : à propos de l'ouvrage de Bruno Latour *Changer de société. Refaire de la Sociologie* », *SociologieS*.
- HAMBLIN, Charles. 1970. *Fallacies*, Newport, Vale press.
- HARTOG (DEN), Deanne; VERBURG, Robert. 1997. "Charisma and rhetorics: Communicative techniques of international business leaders", *The Leadership Quarterly*, vol. 8, n° 4, p. 355-391.
- HERACLEOUS, Loizos; KLAERING, Laura. 2014. "Charismatic leadership and rhetorical competence: an analysis of Steve Jobs' Rhetoric", *Group & Organization Management*, vol. 39, n° 2, p. 131-161.
- KNAPP, Bobbi. 2015. "An Examination of Gender in a CrossFit Box", *Women in Sport and Physical Activity Journal*, vol. 23, n° 1, p. 42-53.
- KUHN, Thomas. 1962. *La structure des révolutions scientifiques*, Paris, Flammarion.
- LATOUR, Bruno. 1989. *La science en action*, Paris, La découverte.
- LÉSÉLEUC (DE), Éric. 2007. « Le travail de l'individualisme contemporain : un métissage réflexif ? », *Congrès de la SSSLF*, Valence.

- MICHELI, Raphaël. 2010. *L'émotion argumentée : l'abolition de la peine de mort dans le débat parlementaire français*, Paris, Les Éditions du Cerf.
- MUSSELMAN, Cody. 2019. "Training for the 'Unknown and Unknowable': CrossFit and Evangelical Temporality", *Religions*, vol. 10, n° 11, p. 624-644.
- ORNELLA, Alexander. 2017. "Jesus Saves and Clothed in Christ: athletic religious apparel in the Christian CrossFit community", *Sport in Society*, vol. 22, n° 2, p. 1-15.
- PERELMAN, Chaïm ; OLBRECHTS-TYTECA, Lucie. 1958. *Traité de l'argumentation. La nouvelle rhétorique*, Bruxelles, Éditions de l'université de Bruxelles.
- PERRIN, Laurent. 2004. « Polyphonie et autres formes d'hétérogénéité énonciative : Bakhtine, Bally, Ducrot, etc », *Pratiques*, n° 123-124, p. 7-26.
- PLANTIN, Christian. 1990. *Essais sur l'argumentation*, Paris, Kimé.
- QUIDU, Matthieu. 2018. « Le CrossFit, le *Mixed Martial Arts* et le néolibéralisme », *Esprit*, n° 4, p. 131-139.
- QUIDU, Matthieu. 2017. « Les activités sportives 'hybrides' comme réponse à l'accélération des rythmes de vie », *Temporalités*, n° 25.
- QUIDU, Matthieu ; BOHUON, Anaïs. 2022. « La *Méthode Lafay* de musculation : une instance de façonnage anatomiquement différencié des corps des femmes et des hommes », *SociologieS*, Numéro spécial « Renforcer, convertir, transformer les corporéités genrées. L'incidence des socialisations secondaires ».
- RAIL, Geneviève. 2016. « La violence de l'impératif du bien-être. Bio-Autres, missions de sauvetage et justice sociale », *STAPS*, n° 112, p. 17-31.
- RIOUX-TURCOTTE, Jessica. 2017. « Identification des modalisateurs épistémiques : saisir l'expression de la certitude et de l'incertitude à partir d'un discours oral », *ScriptUM*, n° 2, p. 1-20.
- ROUTIER, Guillaume ; VIGNAL, Bénédicte ; BODET, Guillaume. 2020. "Fitness in France: A Mature Sector Looking for Growing Markets and Segments", In SCHEERDER, Jeroen; VEHMAS, Hanna; HELSEN, Kobe, *The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe*, Springer Nature, p. 199-219.
- ROSENTAL, Claude. 2019. « Formuler des promesses technologiques à l'aide de démos », *Socio*, n° 12, p. 27-47.
- SIMMEL, Georg. 2010 [1908]. *L'étranger*, Paris, Payot.
- SOLER, Léna. 2007. « Popper et Kuhn sur les choix inter-théoriques », *Philosophia Scientiæ*, vol. 11, n° 1, p. 99-130.

TERRAL, Philippe ; COLLINET, Cécile. 2007. « L'utilisation des savoirs scientifiques par les enseignants d'EPS : entre description, prescription, justification et méta-cognition », *Terrains & travaux*, n° 12, p. 118-137.

TOULMIN, Stephen. 1958. *The uses of argument*, Cambridge, Cambridge University press.

TRAVAILLOT, Yves. 2002. « Le monde culturiste face aux gymnastiques aérobiques dans la première moitié des années 1980 : les conceptions divergentes des acteurs du système d'offre », *STAPS*, n° 57, p. 39-52.

TRAVAILLOT, Yves. 1998. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps* [Kindle], Paris, PUF.

VIEILLE MARCHISET, Gilles. 2019. *La conversion des corps : bouger pour être sain*, Paris, L'Harmattan.

WITTGENSTEIN, Ludwig. 1953. *Les investigations philosophiques*, Paris, Gallimard.

Annexe n° 1 : corpus principal

Olivier LAFAY :

2019. *Sybernetics : musculation stratégique*, Paris, La Douceur Mène à Tout.

2014. *Méthode de musculation, Tome 2, L'espace stratégique*, Paris, Amphora.

2007. *Méthode de musculation : optimisation turbo*, Paris, Amphora.

2005. *Méthode de musculation au féminin : 80 exercices sans matériel*, Paris, Amphora.

2004. *Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel*, Paris, Amphora.

Pavel TSATSOULINE :

2020 [2013]. *Simple & Sinistre*, Paris, Amphora.

2019. *The Quick and the Dead*, Reno, Strongfirst.

2009. *Return the Kettlebells* [Kindle], Little Canada, Dragon Door Publications.

2006. *Enter the Kettlebell* [Kindle], Little Canada, Dragon Door Publications.

2003. *The Naked Warrior*, Little Canada, Dragon Door Publications.

2000. *Power to the People: Russian Strength Training Secrets for Every American* [Kindle], Little Canada, Dragon Door Publications.

Greg GLASSMAN: *The CrossFit Journal*.

2015. "A better beautiful".

2007. "Understanding CrossFit", n° 56.

2007. "An Evidence-Based Fitness", n° 53.

2005. “Scaling Professional Training”, n° 41.
2005. “CrossFit Induced Rhabdo”, n° 38.
2005. “Garage Gym II: The Revolution”, n° 35.
2005. “Fooling Around with Fran”, n° 31.
2005. “What About Recovery”, n° 29.
2005. “Fundamentals, Virtuosity, and Mastery”.
2004. “A beginner’s Guide to CrossFit”, n° 26.
2004. “The ‘girls’ for Grandmas”, n° 26.
2004. “The Kettlebell Swing”, n° 25.
2004. “Why Fitness”, n° 23.
2004. “What About Cardio”, n° 22.
2004. “Zone Meal Plans”, n° 21.
2004. “The Moves”, n° 20.
2004. “What is CrossFit”, n° 19.
2003. “Seniors and Kids”.
2003. “Beginners’ Workout”.
2003. “Beginner’s Routine”.
2003. “Nutrition: Avoiding Metabolic Derangement”, n° 15.
2003. “Benchmark Workouts”, n° 13.
2003. “Anatomy and Physiology for Jocks”, n° 12.
2003. “Interval Generator”, n° 10.
2003. “Metabolic Conditioning”, n° 10.
2003. “How Fit Are You”, n° 8.
2003. “Theoretical Template for CrossFit’s Programming”, n° 6.
2003. “A Postural Error – A Costly Biomechanical Fault: Muted Hip Function”, n° 5.
2002. “What is fitness?”.
2002. “Foundations”.
2002. “Squat clinic”.
2002. “Fast Food”.
2002. “The garage gym”, n° 1.

¹ Dans le cadre de la présente contribution, nous considérerons, par convention, comme globalement synonymes et interchangeables les différentes notions d’« argumentation », de « rhétorique » ou encore de « discours argumentatifs ».

² Dans le but d'éviter d'alourdir le texte, nous utiliserons le masculin neutre ; celui-ci désignera, au sens large, les cibles de l'argumentation, celles-ci englobant des pratiquantes comme des pratiquants, des lecteurs comme des lectrices.

³ Comme toute tentative typologique, la nôtre sera nécessairement imparfaite et incomplète. Elle nous semble néanmoins utile pour positionner notre propre contribution.

⁴ À l'exception de deux publications récentes rédigées par les auteurs du présent texte (Quidu et Bohuon, 2022 ; Favier-Ambrosini, Delalandre et Quidu, 2023), étudiant respectivement les différentialismes de genre dans la *Méthode Lafay* et les discours de revendication de l'innovation par les promoteurs des trois méthodes ici considérées.

⁵ Il convient toutefois de mentionner la parution récente du travail de Desplechin-Lejeune, Lebecq et Froissart (2022) qui distinguent trois types de débat (la « polémique », l'« objection » et la « rhétorique ») ayant accompagné (et conditionné) la diffusion de la méthode « psychocinétique » de Jean Le Boulch au sein du champ de la culture physique à partir des années 1960.

⁶ Source : <https://www.nouvelobs.com/sport/20120401.OBS5181/l-auteur-sans-visage-qui-a-muscle-un-million-de-personnes.html>

⁷ Source : <https://map.crossfit.com/> ; <http://www.lafrenchco.fr/2018/11/10/reunion-des-affilies-crossfit-france-2018/>

⁸ « Dans l'éducation, la notion d'obstacle pédagogique est méconnue [...]. Peu nombreux sont ceux qui ont creusé la psychologie de l'erreur, de l'ignorance et de l'irréflexion [...]. L'adolescent arrive à l'éducation scientifique avec des connaissances empiriques déjà constituées. Il s'agit moins d'acquérir une culture expérimentale que d'en changer, de renverser les obstacles déjà amoncelés par la vie quotidienne » (Bachelard, 1938 : 14).

⁹ <http://methode.lafay.free.fr/index.php?2012%2F04%2F04%2F629-malentendu-n1>

¹⁰ “Will my development be unbalanced from doing only two exercises?”

¹¹ “Properly performed, the pistol squat and the one-arm push-up will challenge most of your major muscle groups. Even your lats will get a workout, if you apply the corkscrew maneuver. Your abs will work hard too.”

¹² “Do not get hung up in variety for variety's sake. Stick to the basics.”

¹³ “There is a near universal misconception that long-distance athletes are fitter than their short-distance counterparts.”

¹⁴ “Nothing could be farther from the truth. The endurance athlete [...] has lost ground in strength, speed, and power, typically does nothing for coordination, agility, balance, and accuracy and possesses little more than average flexibility. This is hardly the stuff of elite athleticism.”

¹⁵ “Think like Kalashnikov, the inventor of the AK-47. It's a simple, straightforward piece of equipment, but it gets the job done.”

¹⁶ “Russians have always made do with simple solutions without compromising the results. NASA aerospace types say that, while America sends men to the moon in a Cadillac, Russia manages to launch them into space in a tin can. Enter the tin can approach to designing a world class body. After all, US gyms are stuffed with hi-tech gear, yet it is the Russians with their metal junkyard training facilities who have dominated the Olympics for decades.”

¹⁷ “We cannot derive fundamental principles more valuable than measure, think, and experiment.”

¹⁸ “For us, the process of reviewing, testing, and evaluating exercises is constant.”

¹⁹ “Powerlifter Donnie Thompson [who] stopped deadlifting altogether, started kettlebelling and took his deadlift from 766 to 832 in less than a year.”

²⁰ “Learn how to tense your muscles harder and you will get stronger and harder without adding bulk. Guaranteed [...]. Programming is foolproof.”

²¹ “I never stop polishing my training system [...]. The latter book takes precedence. We never rest.”

²² Bakhtine (1953) et Ducrot (1984) ont, antérieurement à Bouvier, souligné la polyphonie du discours, respectivement dans les domaines de la littérature romanesque et de la linguistique ; voir Perrin (2004) pour une synthèse des différentes approches de l'« hétérogénéité énonciative ».

²³ <https://olivier-lafay.com/2019/01/08/strategie-de-la-motivation-partie-2/>

²⁴ <https://www.facebook.com/MethodeLAFAY/posts/10156687424821064/>

²⁵ Dans sa défense contre les rares cas de Rhabdomyolyse qui auraient été causés par le *CrossFit*, Glassman (2005, *CrossFit Induced Rhabdo*) propose un retournement rhétorique particulièrement habile, constatant qu'ils ont été subis par des athlètes novices en *CrossFit* mais expérimentés dans d'autres programmes de fitness.

²⁶ “A Russian wife asks her husband ‘do you love me?’, he answers ‘not only do I love you, I also respect and slightly fear you.’”

²⁷ “CrossFit is a forward-looking culture. Its founder prophesizes a future in which chronic disease, international conflict and existential anxiety can be quelled by proper nutrition and constantly varied functional movement, performed at high intensity.”

²⁸ “Lance Armstrong could only do one thing better than our guys, just one.”

²⁹ <http://methode.lafay.free.fr/index.php?2011/08/09/529-le-chemin-se-construit-en-marchant>

³⁰ <https://olivier-lafay.com/2010/11/05/dominique-une-evolution-aussi-fantastique-que-celle-de-jerome-chavaniac-ou-drecker/>

³¹ “Room, bedrooms, kitchen, or dining room are well appointed; there’s no substance to the argument that you cannot afford your own gym, unless your health and fitness are lesser priorities than your leisure and entertainment.”

³² “Our hope is that a graduated regimen involving a few simple exercises would provide sufficiently dramatic gains in fitness as to inspire greater interest and participation in more advanced programming.”

³³ “Visualizing pushing yourself away from the bar and into the floor will help to keep your shoulders down.”

³⁴ “What is truly remarkable is that tightening your fists can enhance your leg strength! Go into a full squat. Pause on the bottom for a second and then get up [...]. On your next squat, make white-knuckle fists at the moment you are about to get up. You will find that doing the squat has become easier!”

³⁵ “Try the following strength test: shake hands with a partner, squeezing as hard as possible. Have him note how hard your grip is. Rest briefly and repeat the test, adding the ab flex into the mix [...]. You (or rather your sparring partner) will notice your greater hand strength.”

³⁶ “The ‘crunch generation’ has been brainwashed into sucking in their waspy waists when working their abs. Big sissies.”

³⁷ “A system is self-contained by definition. [*StrongFirst*] is a system. Take it or leave it [...]. Just please don’t try to concoct a ‘home-brewed customized, sport-specific workout’! America is on the customization kick these days. People are made to believe that personalized products are superior. They are, when made by a pro.”

³⁸ Dans une même perspective mais dans le domaine du sport-santé, Vieille Marchiset (2019) corrobore la récurrence argumentative de cette construction prophétique du futur, associant incitation à l’activité physique et promesse de bonheur. Ce faisant, le (futur) pratiquant se trouve fortement responsabilisé quant à la prise en charge de son propre bien-être. En cas de défaillance, il se verra en revanche culpabilisé (Rail, 2016).

³⁹ Plusieurs des traits définitoires du « format argumentaire » font écho au concept de « logiques argumentatives » (Angenot, 2008 ; 2012).

⁴⁰ Pour une traduction, voir : https://www.plato-dialogues.org/fr/tetra_4/republic/caverne.htm

⁴¹ “There’s a war going on: it’s a war for the world’s metabolism.” (cité dans “Virtuosity in photos: California invasion”, *CrossFit Journal*, January 2016).

⁴² Dont l’*Exercice Associated Hyponatremia* qui « se produit lorsque les athlètes boivent trop pendant l’effort et diluent leur sodium sanguin en dessous des niveaux sains » ; voir <https://www.crossfit.com/health/greg-glassman-and-prof-timothy-noakes>

⁴³ La « grammaire » étant ici entendue au sens de Boltanski et Thévenot (1991) d’une « structure implicite commune », d’un « ensemble de règles formelles partagées », objectivées notamment dans des dispositifs exemplaires qui servent de modèles en acte.