



HAL
open science

**Un corps “ sur mesure ” en “ seulement ” 30 minutes ?
Monographie d’un centre de remise en forme réservé
aux femmes**

Cindy Louchet

► **To cite this version:**

Cindy Louchet. Un corps “ sur mesure ” en “ seulement ” 30 minutes ? Monographie d’un centre de remise en forme réservé aux femmes. CORPS : Revue Interdisciplinaire, 2020, N°17, pp.339 - 350. 10.3917/corp1.017.0339 . hal-04500945

HAL Id: hal-04500945

<https://hal.science/hal-04500945>

Submitted on 26 Mar 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.

Un corps « sur mesure » en « seulement » 30 minutes ?
Monographie d'un centre de remise en forme réservé aux femmes
Cindy Louchet

Le corps fait l'objet d'une attention constante que ce soit pour répondre à un impératif hygiénique, sanitaire ou esthétique. Si les normes en matière d'apparence physique sont très changeantes selon les époques, force est de constater qu'elles évoluent vers plus de minceur et que cette pression s'exerce davantage sur les femmes. Pour Muriel Darmon (2006), cette contrainte s'explique par le fait que d'une manière générale, le corps féminin est défini socialement comme moins abouti que celui des hommes, autrement dit moins présentable aux yeux d'autrui, impliquant pour celles-ci un « nécessaire » et constant travail de leurs apparences avant de se présenter aux autres. Les médias ont largement contribué à diffuser cette idée, en mettant en image l'excellence corporelle qui ne se traduit pas seulement par la minceur mais également par une nécessaire beauté, jeunesse, fermeté, souplesse, forme et santé (Pagès-Delon, 1989). Dans cette quête du corps idéal, les centres de remise en forme mixtes ont été, dès leur création, des acteurs de premier plan. En effet, par leurs propositions de services, ils se présentent comme des lieux privilégiés de l'entretien corporel et nombre de leurs clients s'inscrivent dans cette volonté de transformer leur apparence en vue de tendre vers les canons de beauté. Mais depuis 2004, le « *marché de la forme* » (Mischler et Pichot, 2005 : 239) s'est diversifié avec l'arrivée sur le territoire français de structures destinées uniquement aux femmes. Et fait original, elles prétendent préserver leurs adhérentes des finalités de pratique orientées vers un enjeu de normalisation corporelle mises au jour au sein des centres mixtes¹. Mais qu'en est-il réellement ? La pression à la conformité est-elle moins forte dans cet entre-femmes ? Les adhérentes de ces salles unisexes sont-elles moins enclines au travail de leur apparence corporelle à des fins esthétiques ? Autant d'interrogations qui nous ont conduite à pénétrer dans une salle² *ladies only* de la région des Hauts-de-France, appartenant au réseau franchisé *Curves*.

Un concept pensé pour elles ?

A l'heure où les salles de remise en forme ne cessent de diversifier leurs services, en proposant à la fois des cours collectifs chorégraphiés ou non, un espace *cardio-training* doté des dernières avancées technologiques ou encore un espace dédié à la musculation, *Curves* se spécialise en offrant un *circuit-training* « *spécifiquement adapté aux femmes*³ ». Il se compose de onze machines à résistances hydrauliques⁴ et d'autant de plateformes de récupération disposées en cercle. Chaque appareil favorise la mobilisation de plusieurs muscles ou groupes musculaires, permettant ainsi de réaliser « *une séance d'entraînement complet*⁵ » et de « *brûler jusqu'à 500 calories* » en seulement trente minutes. Un temps réduit qui n'en est pas moins efficace à en croire les supports publicitaires, qui s'appuient sur « *une étude approfondie au laboratoire d'exercice et de nutrition dans les sports* » réalisée par la *Texas A&M University*. Familiarisée avec le concept, il convenait de réduire la distance et de nous rendre physiquement sur les lieux. Avant même d'entrer dans la salle, un élément interpelle : toutes les parois vitrées de l'établissement sont recouvertes d'une vitrophanie publicitaire empêchant ainsi tout regard

¹ Les travaux de Sébastien Haissat et Yves Travaillot (2012) ont en effet montré combien les centres de remise en forme mixtes pouvaient s'avérer contraignants, stigmatisants voire discriminants pour les personnes ne parvenant à se conformer aux normes effectives dans ce milieu.

² Afin de garantir l'anonymat de cet établissement, nous ne mentionnerons pas la ville d'implantation.

³ Selon le site internet de la franchise <http://www.curves.eu/fr/about>, consulté le 1^{er} septembre 2017 à 20h16.

⁴ Dans cette salle du moins, le nombre de machines pouvant varier selon la superficie de l'établissement.

⁵ Selon le site internet de la franchise <http://www.curves.eu/fr/about>, consulté le 1^{er} septembre 2017 à 21h14.

extérieur, alors même que les centres mixtes se distinguent par une prolongation de l'extérieur sur l'intérieur grâce à de nombreuses baies vitrées donnant vue directe sur les espaces de pratique. Ce constat réalisé, il est temps de franchir le seuil. Une fois à l'intérieur, la musique se fait entendre, accompagnée toutes les trente secondes d'une voix *off* invitant à « *changer de station maintenant* ». Ce message, destiné aux femmes présentes sur le *circuit-training*, indique que le moment est venu de passer à la machine suivante. Toutes s'exécutent comme une seule femme. Une autre voix, celle d'une encadrante présente au centre du circuit, encourage les pratiquantes (« *allez, on lâche pas* », « *allez, c'est la dernière ligne droite, on souffle bien* »), corrige leurs postures (« *on ne décolle pas les pieds* », « *relâche tes épaules [en appuyant dessus], ce sont les abdominaux qui travaillent et qui emportent le reste du corps* ») et les félicite régulièrement (« *voilà, c'est bien ça* », « *allez, c'est bien, super !* », « *c'est bien les filles, vous assurez. Continuez comme ça !* »).

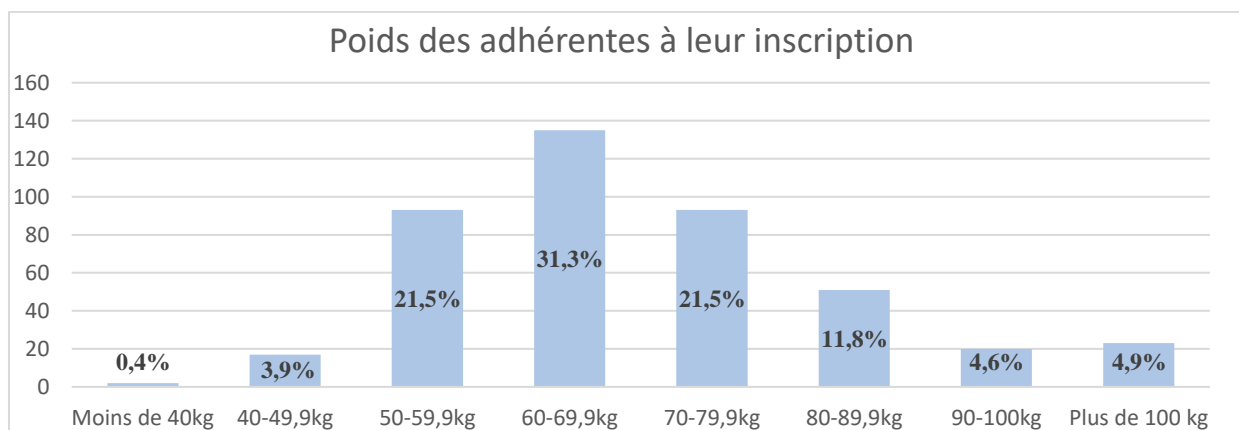
Visuellement, c'est sur l'espace que se concentre notre attention et celui-ci apparaît particulièrement restreint au regard de la classification proposée par Rémy Viallon (2002 : 123), qui qualifie de « *très petites structures* » les centres de remise en forme mixtes présentant une superficie inférieure à cinq cents mètres carrés. Cette structure n'excédant pas les deux cents mètres carrés, elle ne peut être désignée autrement. S'agissant de la décoration, les peintures murales sont aux couleurs du logo *Curves*, des teintes blanche et violette agrémentées de tableaux, donnant ainsi une ambiance « *très sympa, très girly*⁶ » à la salle. Un accessoire semble pourtant manquer dans un espace où l'entretien corporel est de mise : le miroir. En effet, cette structure *Curves* en est dépourvue, neutralisant ainsi le regard sur soi et/ou sur les autres pratiquantes. Pour Caroline, la gérante de l'établissement, ce « *souci du détail* » va de pair avec la création d'« *un environnement agréable et chaleureux* », confortant les observations déjà menées par Olivier Bessy (1987 : 84) dans les centres mixtes, à savoir que ces éléments décoratifs viennent « *offrir... une âme à la salle pour que les gens s'y sentent bien, aient plaisir à venir pratiquer* ». L'accueil réservé à chacune des femmes vient renforcer cette idée : « *Salut Nathalie, tu vas bien ?* », « *en forme aujourd'hui, Monique ?* ». En effet, il s'agit dès le premier contact d'établir un lien plus personnel, que ce soit par le recours au tutoiement (après en avoir demandé l'autorisation) ou encore par l'utilisation du prénom. Une fois acquittée de ces formalités, nous sommes invités à un entretien individuel où sont abordés les modalités de pratique, les caractéristiques du concept et le fonctionnement de l'établissement. L'encadrante profite de ce moment pour dispenser différents conseils, comme celui de planifier nos séances à raison de trois entraînements par semaine et de les noter scrupuleusement dans le classeur dédié à cet effet « *afin que [notre] motivation ne faiblisse pas* ». A son issue, nous sommes dirigées sur le *circuit-training* afin d'appréhender chacune des machines. Ces dernières contrastent avec le matériel communément présent dans les espaces de remise en forme mixtes puisqu'elles sont à la fois dénuées de poids et de vitesse d'exécution, excluant ainsi toute performance « *chiffrée* ». Les spécificités de l'offre de service proposée par cette structure *Curves* ne sont pas sans rappeler les caractéristiques « *majoritaires du « pratiquer féminin* » », mises au jour par Catherine Louveau (1998 : 48). Pour se mettre en mouvement, les femmes privilégient les installations payantes et « *montrent un large engouement pour la pratique (...) au sein des centres de remise en forme* » (Talleu, 2011 : 11). En somme, une pratique sportive s'éloignant de sa forme traditionnelle, fédérale et compétitive. Les travaux de Catherine Louveau (1998 : 49) précisent ainsi que les femmes se dirigent moins que les hommes vers « *les situations d'affrontement et de rivalité, qui sont aussi celles où il s'agit de produire une performance le plus souvent comptabilisée ou chronométrée, celles qui imposent de se mesurer aux autres* ».

⁶ Pour reprendre les propos d'une adhérente de l'établissement.

Des femmes aux profils variés

Les séances passant, une routine s'installe. Notre connaissance des lieux, de l'utilisation des machines nous amène à déplacer l'attention sur les adhérentes elles-mêmes. Si lors de notre première visite, nous avons constaté que de jeunes femmes pratiquaient au côté de moins jeunes⁷, force est de constater que cette scène se répète quotidiennement et ce sur l'ensemble des créneaux. Les informations mises à notre disposition ont permis d'aller dans le sens de ces premières observations et de confirmer l'existence d'une mixité générationnelle. Si la tranche d'âge 35-44 ans s'avère constituer le groupe majoritaire (23,9%) suivi de près par les 45-54 ans (22,4%), d'autres catégories sont aussi représentées à l'image des 18-24 ans (15,8%) et des 25-34 ans (19,3%). On observe ainsi une répartition relativement homogène au sein de la structure. Finalement, seules les deux extrémités de la pyramide des âges, qui concernent dans le cas présent les femmes n'ayant pas atteint la majorité et les seniors de plus de soixante-cinq ans, forment des groupes minoritaires certes (2,1% pour les premières ; 1,2% pour les secondes)⁸. En accueillant une telle diversité de public, le concept *Curves* semble dépasser les barrières générationnelles qui se dressaient dans les espaces d'entretien corporel mixtes.

Au-delà de l'âge, nous observons également une hétérogénéité dans les poids et corpulences des adhérentes. Là encore, qu'elles soient en situation de minceur, de normalité, de surpoids ou encore d'obésité, toutes les femmes se croisent de manière indifférenciée et sont représentées au sein de cet espace démixé. Le tableau suivant permet de mieux apprécier cette diversité corporelle.



Lors de leur inscription, près des trois quarts des femmes (74,3%) pèsent entre 50 et 79,9 kilogrammes. Sans même disposer de la taille de chacune des femmes, pour estimer leur Indice de Masse Corporelle (IMC), nous pouvons avancer que toutes les interprétations proposées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), que sont la minceur, la normalité, le surpoids ou encore l'obésité, sont représentées. Le quart restant se distribue entre les catégories de poids suivantes : inférieure à cinquante kilogrammes, comprise entre quatre-vingt et cent kilogrammes ou supérieure à cent kilogrammes.

Cette grande diversité de poids observée permet d'envisager les disparités qui peuvent exister en termes de corpulence au sein d'un même espace de pratique et montre qu'elle ne constitue en rien un obstacle à la coexistence de toutes ces femmes. Malgré une hétérogénéité constatée

⁷ L'adhérente la plus jeune de l'établissement n'a seulement que quatorze ans, la plus ancienne en a soixante-douze.

⁸ La catégorie des 55-64 ans représente quant à elle 10% des adhérentes, soit une minorité de clientes mais tout de même visible.

en termes d'âge et de morphologie, l'objectif avancé par plus de 90%⁹ d'entre elles, lors de leur inscription, montre une constance celle de la perte de poids confirmant ainsi que « *la plupart des femmes souhaitent maigrir* » (Le Breton, 2010 : 12). Interrogées sur leurs attentes, les adhérentes ne disent pas autre chose. Maéva (25 ans) explique s'être inscrite « *surtout [pour] perdre du poids* », Marylène (53 ans) avoue « *les kilos ça, je suis trop exigeante. J'y suis pas encore arrivée, j'y arriverais jamais hein* ». Quant à Lucia (44 ans), elle raconte avoir essayé multitudes de « *méthodes pour maigrir* » et souhaite « *perdre aussi* » en s'inscrivant chez *Curves*. Par ces exemples, on ne peut qu'adhérer aux propos de David Le Breton (2013 : 213) qui rappellent que « *le souci de soi et la volonté de travailler son corps pour l'embellir touchent l'ensemble des classes d'âge* ». Peu importe donc celui-ci ou encore le poids, « *l'idéal de minceur reste profondément ancré et la volonté d'être plus mince largement partagée* » (Masson, 2004 : 26) laissant penser que chaque femme demeure soumise à un certain nombre de prescriptions, d'injonctions qu'elle « *intériorise et fait siennes : être sain[e], be[lle], mince, en forme* ». Ces injonctions peuvent constituer un espace commun (...) qui est aussi espace de la norme, avec ce qu'elle suggère de culpabilisation et de prise en défaut » (Queval, 2008 : 153).

Un suivi personnalisé enclin à la normalisation corporelle

Quelques jours après notre inscription, un nouvel affichage apparaît dans la rubrique « événements », il est question de « *mesurer [n]otre progression!* ». Cette annonce, agrémentée d'une image représentant une balance dont la taille est ceinturée par un mètre, informe des dates retenues pour effectuer le « *suivi personnalisé* » mensuel. Ce dernier consiste en la prise des mesures suivantes : poids en kilogrammes, mesures en centimètres des tours de poitrine, de taille, d'abdomen, de hanches, de cuisses et pourcentage d'adiposité¹⁰. Quel que soit l'âge, la morphologie, les objectifs fixés par chacune des femmes abonnées, toutes se prêtent à cette « *mise en chiffres de soi* » (Pharabod, Nikolski et Granjon, 2013 : 99) sans aucune résistance. Si certaines femmes interrogées n'y voient aucun inconvénient, d'autres précisent : « *même encore maintenant je déteste* » mais « *c'est super, il faut le faire parce que (...) ça exige d'être, de faire attention quoi (...), même pour soi* ». L'approche des mesures est souvent synonyme d'une attention particulière, Marylène (53 ans) nous en a fait part : « *je sais qu'une semaine avant je, bon maintenant je me pèse régulièrement à la maison, je fais attention et puis voilà* ». D'autres se disent stressées, c'est le cas de Maéva (25 ans) « *je stresse un peu là, sachant que ça fait un mois et demi que je ne me suis pas pesée, que j'ai mangé un peu n'importe quoi et que j'ai pas fait de sport, je stresse un peu de me peser* ». Ces quelques exemples montrent que la quantification du corps n'est pas seulement synonyme d'objectivation de ce dernier, mais plutôt « *une guerre permanente afin de le tenir sous contrôle [pour] qu'il ne s'éloigne pas des impératifs de beauté* » (Le Breton, 2010 : 7). Cela s'apprécie également à travers divers outils utilisés par cette institution sportive. Le premier, l'IMC définit six interprétations allant de l'insuffisance pondérale, quand l'IMC est inférieur à 18,5, à l'obésité de classe 3 quand celui-ci est supérieur à 40. Une septième interprétation est proposée par cet établissement, celle de la minceur comprise entre 18,5 et 22. Une particularité permettant de distinguer la minceur « *stigmatisée* » médicalement de la minceur « *valorisée* » socialement. Une fois calculé, il renvoie chacune des femmes à l'une des sept catégories évoquées. Soumise également à cette procédure¹¹, nous avons également fait l'objet d'une catégorisation. Malgré l'insuffisance pondérale affiché (17,8), notre IMC a été qualifié de « *très bon* » par une des

⁹ Chiffre avancé par les membres du personnel, qui semble coïncider avec les premiers entretiens menés auprès des adhérentes.

¹⁰ Autrement dit, la masse grasseuse présente dans l'organisme et rapportée à la masse totale.

¹¹ Nous avons observé cette salle *incognito*, en nous présentant comme une simple cliente.

encadrantes qui ajoute « *t'es bien là* ». Pourtant, trois mois plus tard, cette dernière nous encourage à « *passer sous la barre des quarante-cinq kilos* », tenue de sport et chaussures comprises¹². N'ayant jamais émis le souhait de perdre du poids, cette proposition s'avère plutôt inattendue.

Le « *tableau des mensurations*¹³ », est un autre moyen de classer les corps des adhérentes. A partir des mesures précédemment décrites (tour de poitrine, de taille, s'abdomen, etc.), les clientes sont réparties dans des cases correspondant aux tailles usitées dans l'industrie textile : 34/36, 38/40 et ainsi de suite. Enfin, « *la fourchette d'adiposité* » est également soumise à évaluation, dans le sens où le pourcentage exprimé est renvoyé à un adjectif qualificatif : « *supérieur* » pour les femmes les moins dotées en adiposité, « *excellent* », « *bon* », « *assez bien* », « *mauvais* », et « *très mauvais* » pour celles en ayant le plus. Selon leurs critères, notre pourcentage d'adiposité, s'élevant à 17,2%, est jugé comme étant excellent. Et malgré ce résultat, l'encadrante nous propose de fixer notre objectif non pas à 16% de masse grasseuse, correspondant à la catégorie dite « *supérieure* », mais à 12,5% sans aucune précision.

Le recours à ces différents outils, calculs et catégorisations montrent combien « *les silhouettes deviennent objets de chiffres et de savoirs* » (Vigarello, 2012 : 108) pour l'institution¹⁴ sportive comme pour ses adhérentes. Rien d'étonnant à l'heure où « *jouer sur les apparences ne suffit [plus] pour s'approcher du corps désirable* » (De Saint Pol, 2010 : 30). Rien d'étonnant à l'heure où « *l'objectif de pratique le plus répandu est de conserver ou de remodeler son apparence physique afin d'atteindre un idéal corporel clairement identifié* » (Haissat et Travaillot, 2012 : 34). Pour s'approcher de ce dernier, les femmes se doivent de tonifier leurs chairs et leurs muscles (Fischler, 1993), se doivent de façonner leur silhouette en ayant recours aux bons exercices et en faisant preuve de volonté (Vigarello, 2004), car être mince ne se résume qu'à la seule volonté pour une majorité de femmes (Masson, 2004). Preuve s'il en est que « *c'est bien autour de l'amincissement que se focalisent (...) les avatars actuels de l'embellissement* » (Vigarello, 2013 : 101).

Une performance objectivée

Depuis plusieurs mois maintenant, cet établissement propose un nouveau dispositif en *sus* du *circuit-training* précédemment décrit, le logiciel *Curves Smart*. Concrètement, il prend la forme d'un badge personnalisable qui doit être introduit dans le boîtier de chaque appareil. Proposé aux adhérentes à l'issue de la cinquième séance, il nécessite un accompagnement individualisé pour en personnaliser le paramétrage. En effet, une encadrante veille à la bonne réalisation des mouvements, à l'amplitude donnée, au rythme adopté tout au long du premier tour de circuit. Grâce à cette séance, le badge enregistre « *nos capacités* » et détermine l'objectif global¹⁵ qui sera le nôtre à l'avenir. Une fois configuré, l'outil *Smart* indique à la pratiquante l'intensité de son effort sur chaque machine, par le biais de voyant (orange, vert ou vert clignotant), lui signifiant ainsi si elle se trouve en dessous, dans la moyenne des dernières séances ou au-dessus. Le nombre de répétitions effectué est également renseigné, en temps réel. Marylène, une cliente

¹² Pesée à l'aide d'une balance personnelle, notre tenue avoisine les sept cents grammes. Pour atteindre cet objectif, il nous faudrait donc peser au maximum quarante-quatre kilos trois cents grammes, faisant ainsi diminuer notre IMC déjà considéré par le corps médical comme étant « maigre ».

¹³ Nommé ainsi par l'établissement.

¹⁴ Nous reprenons le terme d'« institution » tel que Muriel Darmon (2010) a pu l'utiliser pour qualifier les groupes commerciaux d'amaigrissement. Comme ces derniers, les centres de remise en forme réservés aux femmes exercent, par le biais de leurs dispositifs, des contraintes sur leurs clientes. Ces procédures sont « *légitimées au nom de l'expérience* » (Darmon, 2010, 213) comme le montre cette mention sur le site internet de la franchise « *Curves a aidé 10 millions de femmes à garder la forme, renforcer leurs muscles et perdre du poids* », consulté le 04/02/18 <http://www.curves.eu/fr/>.

¹⁵ Il correspond à la somme des scores réalisés sur chaque machine.

interrogée, considère cet outil comme étant « *le premier coach* » qui s'avère être « *un bon repère visuel (...) pour voir si [elle est] dans le vert ou dans le orange* ». Cependant, elle évoque le caractère contraignant de ce dispositif et explique apprécier pratiquer sans, lors des vacances notamment.

Une fois la séance terminée, l'encadrante nous invite à prendre connaissance de nos « résultats » sur l'ordinateur dédié à cet effet. Une jauge apparaît à l'écran et indique si la séance globale a été de qualité ou non. Ainsi le précise Célia, une encadrante de la structure, « *quand t'es au-dessus du point vert, c'est que tu as fait une bonne séance. Le point vert, c'est l'objectif que [le programme Smart] a fixé* ». Des informations plus détaillées sont ensuite présentées par le biais d'une silhouette sur laquelle figure des points colorés (orange ou vert) symbolisant les différents muscles mobilisés et l'engagement musculaire. Célia rappelle que « *le but, c'est d'avoir que des points verts sur ta silhouette. Quand t'as un point vert, c'est que tu as travaillé ton muscle à plus de 90%. Quand tu cliques dessus, t'as le nom du muscle et le pourcentage auquel tu l'as travaillé* ». Pour synthétiser toutes ces données, des diagrammes en barres et circulaires sont ensuite proposés, laissant chaque pratiquante libre d'apprécier les machines sur lesquelles elles ont été les plus performantes et inversement. Pour finir, l'encadrante attire notre attention sur un dernier élément, le nombre de calories brûlées durant la séance. L'utilisation du logiciel *Smart* comporte un inconvénient non négligeable selon Caroline, la gérante de l'établissement : « *en se concentrant sur les boitiers, les femmes ne font plus attention à leur positionnement, elles forcent sur les machines pour brûler davantage de calories, pour réaliser une séance toujours plus performante* » et s'exposent ainsi à des blessures.

Ces représentations chiffrées, qu'elles prennent la forme de silhouette, de diagrammes, de chiffres et/ou de pourcentages sont autant de traces gardées « *autorisant ainsi la constitution de séries, [faisant] figurer d'éventuelles régularités, des progressions ou encore des ruptures* » (Pharabod, Nikolski et Granjon, 2013 : 102). Autant de données qui conduisent à une auto-évaluation de chaque performance réalisée car les efforts réalisés par les clientes sont quantifiés et les objectifs/résultats répétés à l'envie, que ce soit avant, pendant ou après la séance. Les femmes semblent néanmoins y accorder de l'importance, puisque toutes prennent connaissance des résultats une fois les trente minutes d'entraînement écoulées. Pour Marylène, c'est « *comme quand on a fait une interro, on veut savoir la note finale* ». Ce contrôle systématique, à l'issue de la séance, permet un réajustement permanent de l'effort à fournir pour tenter d'atteindre l'objectif initialement fixé.

Quand la transformation corporelle est valorisée

Les femmes, se conformant à l'ensemble des dispositifs décrits jusqu'alors, sont ensuite sanctionnées positivement par l'institution *Curves*. Il s'agit tout d'abord de « *récompenser* » la régularité des adhérentes, celles réalisant mensuellement un minimum de douze séances sur le *circuit-training*. Ce nombre fait écho aux recommandations émises par les membres du personnel, à savoir la réalisation de trois entraînements hebdomadaires en vue « *d'obtenir des résultats* ». En suivant ces recommandations, les « *bonnes élèves* » se voient remettre quelques « *euros Curves*¹⁶ », auxquels peuvent s'ajouter un supplément dès lors qu'elles planifient leur venue dans le classeur mis à leur disposition. Outre l'effort réalisé, c'est également la prise des mensurations qui est sujette à récompense. Ces premières reconnaissances demeurent confidentielles, entre l'adhérente et l'encadrant-e. L'assiduité des clientes sur le long terme est quant à elle valorisée publiquement. En effet, à chaque centaine d'entraînements réalisés, un *tee-shirt* leur est offert. Ce cadeau, arboré avec fierté et/ou humour fait l'objet d'une publication visuelle et textuelle sur la page *Facebook* de l'établissement. Les membres du personnel

¹⁶ Cette monnaie fictive permet de s'offrir écharpe, gourde, pare-soleil, peluche et d'autres objets présents dans le catalogue, portant la marque de l'établissement. Ces euros sont remis lors du suivi personnalisé mensuel.

prennent également soin de mettre en avant les clientes les plus performantes, autrement dit les femmes ayant perdu le plus de poids, le plus de centimètres et/ou le plus d'adiposité, depuis leur inscription. Les messages de félicitations, postés sur les réseaux sociaux, sont très souvent assortis des chiffres venant faire preuve. Dernièrement, c'est Sophie qui a été mise à l'honneur à l'aide d'une photo avant/après, n'hésitant pas à poser en maillot de bain pour attester de la vingtaine de kilogrammes et des soixante-quinze centimètres perdus au cours des vingt derniers mois. Les résultats obtenus ont été commentés par de nombreuses clientes qui ont également tenu à la féliciter pour cette « *transformation* ». Et ce sont justement ces dernières qui sont mises à contribution une fois par an pour élire la « *Curvette de l'année* ». Cette année, ce sont quatorze femmes qui se sont présentées dans trois catégories distinctes : « *transformée* », « *inspirationale* » et « *plus de 60 ans* ». Les candidates témoignent de leur expérience chez *Curves*, des étapes franchies, de leur réussite, des résultats obtenus et vont parfois même jusqu'à dévoiler des informations relatives à leur vie privée¹⁷. Avant de déposer leur bulletin dans l'urne, les autres adhérentes lisent attentivement chacun des témoignages affichés au sein de la structure.

Si les plus assidues, les plus performantes, les plus « *transformées* » font l'objet d'une valorisation publique, force est de constater le silence entourant les femmes ne parvenant pas à atteindre de tels résultats. Il s'agit bien de réduire sa masse corporelle et non de l'augmenter, il s'agit bien d'accroître sa masse musculaire et non de la diminuer, il s'agit bien de diminuer son pourcentage d'adiposité et non l'inverse. Par ces méthodes, *Curves* « *valorise la volonté exercée sur soi* », diffuse l'idée qu'à travers l'activité physique, « *il s'agit (...) de modeler, de faire mincir, de muscler ce soi matériel qu'est le corps* » (Queval, 2008 : 74-167) ; l'institution parvenant ainsi à démontrer que pour y parvenir, chaque femme doit être « *astreint[e] à une surveillance permanente de son poids* » (Le Breton, 2010 : 5).

Conclusion

Malgré la non-mixité de genre imposée au sein de ce centre de remise en forme, nos premiers résultats tendent à montrer que le pari de la mixité générationnelle et morphologique est réussi, rendant ainsi cette activité d'entretien accessible à un plus grand nombre de femmes, comparativement aux résultats d'autres études menées dans les établissements mixtes. Pourtant, nous venons de montrer que ces espaces de pratique s'inscrivent, comme leurs homologues mixtes, dans un processus de normalisation corporelle voire au-delà, selon nos observations participantes. En effet, encouragées par les résultats obtenus, les adhérentes sont invitées à poursuivre leurs efforts en vue d'atteindre des normes corporelles que l'on sait inatteignables, et ce indifféremment de leur morphologie, poids, pourcentage de masse grasse. Autrement dit, qu'elles soient maigres, minces, dans la normalité, en surpoids ou encore obèses, les encadrant-e-s et gérant-e-s diffusent l'idée selon laquelle le travail de l'apparence physique reste de mise, inscrivant ainsi les femmes dans une quête sans fin. Cela n'est pas sans rappeler l'engagement des bodybuilders dans la transformation corporelle, tel un corps perpétuellement inachevé qu'il convient de façonner jour après jour (Perera, 2017). Malgré un aménagement des lieux et du matériel très particulier, les membres du personnel contribuent donc à diffuser l'idée selon laquelle « *la beauté est le fruit d'un effort, d'une construction, [qu']elle se bâtit, se rehausse (...) se mérite* » et qu'il convient « *de l'entretenir, [de] la perfectionner, [de] se tenir chaque jour à son chevet pour que son éclat ne ternisse pas* » (Le Breton, 2013 : 214). Au sein de cet espace soi-disant préservé, de nombreux dispositifs co-existent et agissent sur le corps des clientes à des fins esthétiques pour qu'elles s'engagent dans un véritable travail du corps. Un

¹⁷ L'une d'elles raconte le décès brutal de son mari.

effort de tous les instants qui nécessite régularité, assiduité et surtout volonté, des injonctions auxquelles se soumet la quasi-totalité des abonnées observées.

Bibliographie

- Bessy, O. 1987, « Les salles de gymnastique. Un marché du corps et de la forme, Le nouvel âge du sport » dans *Esprit*, n°4 : 79-94.
- Darmon, M. 2006, « Variations corporelles. L'anorexie au prisme des sociologies du corps ». *Adolescence*, n°56 : 437-452.
- De Saint Pol, T. 2010, *Le corps désirable. Hommes et femmes face à leur poids*, Paris, PUF, Le lien social.
- Fischler, C. 1993, Une « féminisation des mœurs » dans *Esprit*, n°196 : 9-28.
- Haissat, S. & Travaillet, Y. 2012, « La pratique dans les centres de remise en forme : des interactions normalisatrices entre les pratiquantes » dans *Sciences et Motricité*, n°76 : 33-37.
- Le Breton, D. 2013, « Amour de soi, amour de soins » dans Le Breton, D. ; Pomarède, N. ; Vigarello, G. ; Andrieu, B. & Boëtsch, G. (éds.), *Corps en formes*. Paris : CNRS, pp. 213-219.
- Le Breton, D. 2010, « D'une tyrannie de l'apparence : corps de femmes sous contrôle » dans Dion, M & Julien, M. (éds). *Ethique de la mode féminine*, Paris, PUF, pp. 3-26.
- Louveau, C. & Davaisse, A. 1998, *Sports, école, société : la différence des sexes, féminin, masculin et activités sportives*, Paris, L'Harmattan, Espaces et Temps du Sport.
- Masson, E. 2004, « Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratiques de restrictions alimentaires », dans Hubert, A. (éds.), *Corps de femmes sous influence. Questionner les normes, Les cahiers de l'Ocha*, n°10 : 26-46.
- Mischler, S. & Pichot, L. 2005, « La nécessaire diversification des politiques de salles de fitness. Les logiques d'action des entreprises de la forme en Alsace » dans *Loisir et société*, n°28 : 239-263.
- Pagès-Delon, M. 1989, *Le corps et ses apparences, l'envers du look*, Paris, L'Harmattan.
- Perera, E. 2017, *Emprise de poids. Initiation au body-building*, Paris, L'Harmattan.
- Pharabod, A-S. ; Nikolski, V. & Granjon, F. 2013, La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles, dans *Réseaux*, n°177 : 97-129.
- Queval, I. 2008, *Le corps aujourd'hui*, Paris, Gallimard, Folio.
- Talleu, C. 2011, *Manuel de bonnes pratiques, égalité homme-femme dans le sport*, EPAS et le conseil de l'Europe.
- Viallon, R. 2002, « Le fitness » dans Le Roux, N. & Camy, J. (éds.), *L'Emploi sportif en France : situation et tendances d'évolution*. Clapiers, AFRAPS / Dijon, RUNOPES, pp. 121-130.
- Vigarello, G. 2004, *L'histoire de la beauté, le corps et l'art d'embellir de la renaissance à nos jours*. Paris, Editions du Seuil.
- Vigarello, G. 2012, *La silhouette du XVIIIème siècle à nos jours*, Paris, Editions du Seuil.
- Vigarello, G. 2013, « Le « mincir » et ses difficultés », dans Le Breton, D. ; Pomarède, N. ; Vigarello, G. ; Andrieu, B. & Boëtsch, G. (éds), *Corps en formes*. Paris, CNRS, pp. 99-108.