



**HAL**  
open science

## L'addiction au sport ?

Antoine Marsac

► **To cite this version:**

Antoine Marsac. L'addiction au sport ?. Édition Le Manuscrit, 2024, Addictions : plaisir, passion, possession, Myriam Tsikounas, 9782304055948. hal-04717272

**HAL Id: hal-04717272**

**<https://hal.science/hal-04717272v1>**

Submitted on 1 Oct 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.

Copyright

## L'ADDICTION AU SPORT ?

ISBN 978-2-304-05594-8  
© Éditions Le Manuscrit, juin 2024

ANTOINE MARSAC

# L'addiction au sport ?

D'une passion à son emprise

*Préface d'André Rauch*

*Addictions :  
plaisir, passion, possession*

Éditions Le Manuscrit  
Paris

Dans la même collection

- Amandine Malivin, *Thanatomanies*, 2024.  
Marc Lorient, *L'addiction au travail*, 2023.  
Thierry Lefebvre, *Dans la pharmacopée d'Antonin Artaud*, 2022.  
Frédéric Chauvaud, *Les Tueurs de femmes et l'addiction introuvable*, 2022.  
Jean-Jacques Boutaud, Kilien Stengel, *Passions dévorantes. De la gastronomie à l'excès*, 2022.  
Erwan Pointeau-Lagadec, *Le Club des hachichins. Du mythe à la réalité*, 2020.  
Frédéric Chauvaud, *Une si douce accoutumance, La dépendance aux bulles, cases, et bandes dessinées*, 2020.  
Anna Trespeuch-Berthelot, *Guy Debord ou l'ivresse mélancolique*, 2017.  
Patrick Baudry, *L'Addiction à l'image pornographique*, 2016.  
Pascal Lardellier et Daniel Moatti, *Les Ados pris dans la Toile*, 2014.  
Thierry Fillaut, *Le Pinard des poilus*, 2014.  
Olivier Christin et Marion Richard, *Soumission et dévotion féminines dans le catholicisme*, 2012.  
Nicolas Pitsos, *Les Sirènes de la Belle Époque*, 2012.

**Comité scientifique**

Alain Corbin,  
Julia Csergo,  
Sébastien Le Pajolec,  
Didier Nourrisson,  
Pascal Ory

## Présentation de la collection

Abus d'alcool, troubles du comportement alimentaire, dilapidations de fortunes au jeu, sports à risque ou encore usage immodéré d'Internet, la dépendance se caractérise toujours par une pratique compulsive, la nécessité d'augmenter graduellement les doses, l'apparition d'un ensemble de troubles et de symptômes à l'arrêt de la consommation ou à la cessation de l'activité, la perte de contrôle de soi.

C'est ce moment du basculement, de l'agir à l'être agi, de la quête de sensations et d'expériences hors du commun d'un sujet libre à la résignation à la dépendance d'un malade réifié que nous voudrions saisir ici.

En faisant découvrir ou redécouvrir des textes variés, écrits à des périodes différentes, par des auteurs tout autres qui n'étaient pas dépendants aux mêmes substances, l'objectif est également de montrer que si l'addiction est le propre de l'homme, en revanche, les formes qu'elle prend, le regard qu'on porte sur elle et sur ses usagers varie dans le temps comme dans l'espace et, de fait, nous renseigne en creux sur

les normes d'une société, ses peurs, ses espérances et ses désenchantements.

Dans le droit romain, l'*addictus* était un débiteur, obligé de payer avec son corps la dette qu'il était incapable de rembourser. Au Moyen âge, le terme désignait la servitude dans laquelle tombe un vassal incapable d'honorer ses dettes envers son suzerain... On pourrait multiplier à l'envi les exemples pour prouver qu'à chaque époque l'addiction s'apparente à l'ordalie et se traduit par une prise de risques conduisant celui qui rêvait de « monter à l'assaut du ciel » à la déchéance et l'esclavage.

Mais la frontière entre témérité et conduite à risque est poreuse, et l'addiction est aussi un *pharmacon*. Considérée comme un remède quand elle atténue les souffrances physiques ou psychiques et élève l'âme, elle devient un poison dès qu'elle précipite la chute, se transforme en réponse inappropriée au « culte de la performance », et, de fait, en question de santé publique. Ainsi l'addiction vise-t-elle à réconcilier les contraires, à éprouver le paradoxe de se sentir vivre par l'assujettissement à la mort et c'est ce comportement funambule que nous voudrions examiner.

Tournée vers une question de société, pluridisciplinaire par ses contributions et le souci d'associer aux sciences humaines l'apport de la médecine, cette collection fait le pari d'un sérieux sans académisme.

Myriam Tsikounas,  
directrice de la collection

*Remerciements à Marie-Stéphanie, Julie, Lucile, Emilian,  
Jean-Baptiste et Michaël pour leur soutien sans faille.*

*Je remercie également les acteurs interrogés pour leur disponibilité.*



## Préface

Ce livre d'Antoine Marsac passe au crible de son analyse nos croyances ou nos convictions les plus courantes, c'est-à-dire les plus envahissantes. Compétitions et entraînements sportifs sont aujourd'hui largement valorisés par la presse, et repris par les éducateurs et les politiques, dévoilant les vertus ou les bienfaits du sport, de sa pratique et de ses idéaux de performance et de progrès. Défis, investissements affectifs et carrières exemplaires sont présentés pour modèle à chaque âge de la vie : jeunes, adultes, seniors sont « mobilisés » pour pratiquer un ou plusieurs sports. Des initiatives individuelles ou collectives sont primées afin d'élaborer un état réputé « normal » de santé et d'épanouissement, idéal de bien-être et de réalisation personnelle et collective. Bref, une doctrine effervescente, vivante, avec ses jeux et ses affrontements, ses progrès et ses calendriers, son organisation des désirs et son aménagement des ambitions, qu'idéalisent images et représentations du sportif accompli. En un mot, l'incarnation d'une culture individuelle et collective partagée, sa promotion

des dynamiques identitaires et sa projection de l'image de soi positivée, c'est-à-dire gratifiante.

Tout cela, Antoine Marsac le passe à la loupe d'un concept très contemporain, mais rarement appliqué au sport et à ses pratiques : sous les yeux du lecteur, il dévoile l'extension du concept d'addiction, autrement dit son exploitation. Dès lors, celle-ci devient le révélateur des mystifications et des aliénations d'aujourd'hui. Troubles du comportement, surinvestissements, *burn-out*, obsessions, démesure, accoutumance révèlent les effets délétères mais courants de la passion pour l'entraînement et de la compétition sportive. Toutes sortes de dépendances s'imposent là où l'on attendait une libération, les pathologies minent le corps malgré les promesses de santé et de bien-être, les blessures s'éveillent là où les doctrines les avaient endormies. L'addiction aux sports devient le revers laissé dans l'ombre de la passion pour le sport.

Bousculant dogmes et théories, les nombreux entretiens que recueille l'enquête d'Antoine Marsac dessillent notre regard, brouillent nos certitudes, balayent nos convictions, révélant la face obscure où se nichent blessures, échecs, ruptures, fuites, pathologies et stress. Là où la liberté était promise, elle montre la dépendance ; là où la démocratisation des pratiques sportives était idéalisée, elle montre l'emprise ; alors que les discours sur la santé et le bien-être éclairaient les âges de la vie, elle fait ressurgir malaises et pathologies engendrées par les pratiques sportives, de l'excellence du champion au modeste jogger. En un mot, le bien ou le bienfait de l'exercice a un prix. C'est de ce coût que nous parle le livre.

André RAUCH,  
Professeur émérite, Université de Strasbourg

## Introduction

Le sport apparaît, depuis plus d'un siècle, comme un phénomène majeur de nos sociétés. Longtemps promu par des institutions privées comme les cercles, les clubs, et les fédérations internationales, il a pris une place accrue dans l'espace public au point d'accaparer l'actualité quotidienne. Il s'est progressivement imposé dans les modes de vie hygiénistes à la faveur du temps libéré<sup>1</sup>. Son emprise sur les existences s'est d'abord faite sentir en Occident puis, au cours du xx<sup>e</sup> siècle, au sein de l'ensemble des États. Sur le plan national comme localement, il s'est inscrit pleinement dans les affaires de la cité, suscitant des passions<sup>2</sup> parfois débordantes.

D'abord sous la forme d'un passe-temps mondain, le sport de compétition est pratiqué de plus en plus régulièrement, voire tous les jours. Institutionnalisé à la fin du xix<sup>e</sup> et au

---

1 Denis Auger, « Un tiers de nos vies », *Loisir et société/ Society and Leisure*, n° 46, vol. 2, p. 241-243.

2 Le terme « passion » dans son étymologie première, renvoie à la souffrance du Christ, liée à la forte croyance.

cours du xx<sup>e</sup> siècle, il « a servi de modèle à un développement des loisirs au niveau mondial »<sup>3</sup>. D'un rituel viril et codifié, il s'est féminisé et mué en spectacle à prétention universelle, visible à la télévision et omniprésent dans les calendriers annuels comme dans les agendas politiques<sup>4</sup>. Le sport participerait même du *soft power* car des mesures se déclinent selon des enjeux économiques, géopolitiques et stratégiques. Annonceur de progrès, il serait un outil au service de la cohésion d'une société. Pour beaucoup, le sport est donc plus que du sport. Depuis des décennies, à la faveur de cette diffusion intercontinentale, la compétition comme finalité des clubs a pris une tournure quotidienne. Si s'entraîner pour gagner est devenu un leitmotiv, une majorité de sportifs se contente de participer. Reste que se confronter à un adversaire pour être le meilleur demeure une logique prégnante. La performance sportive serait perçue pour beaucoup comme « le mariage harmonieux de la concurrence et de la justice »<sup>5</sup>.

L'étude du sport contient ainsi plusieurs facettes, selon les dimensions sociales et temporelles. Il promeut tour à tour l'idéal de bien-être physique, l'épanouissement moral ou la performance comme ultime finalité. Mais la préparation intense aux épreuves peut conduire à la suractivité : du surmenage au surentraînement. Pour ces raisons, depuis des décennies, la médecine a fait du sport un véritable laboratoire pour la physiologie<sup>6</sup> et l'anatomie, se penchant sur la blessure

---

3 Norbert Elias et Dunning Eric, *Sport et Civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 1994.

4 En témoigne le discours prononcé à l'Organisation des Nations Unies par Tony Estanguet, président du comité d'organisation des Jeux olympiques de Paris 2024, le 21 novembre 2023 en faveur de la trêve olympique.

5 Alain Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy, p. 48.

6 Hughes Monod et Jean-François Kahn, *La Médecine des sports*, Paris, Economica, 1995.

ou sur l'adaptation du corps à l'exercice. Des spécialités médicales ont donc investigué ces domaines<sup>7</sup>. Les apports de la médecine du sport ont permis de mieux appréhender scientifiquement l'effort et la récupération nécessaires aux équilibres de l'organisme.

Les gymnastes de la République du XIX<sup>e</sup> siècle ont préfiguré les sportifs de haut niveau qui représentent encore la France dans les compétitions sportives internationales majeures comme les championnats du Monde ou les Jeux olympiques. Cette institutionnalisation du sport s'accompagne de l'essor des compétitions. En France, le baron Pierre de Coubertin est à l'origine de la rénovation des Jeux olympiques, dès 1896. Cet idéaliste s'inspire en partie des rivalités grecques pour élaborer sa doctrine : l'olympisme<sup>8</sup>. Des compétitions sont soutenues par des pays entiers comme en témoignent les moyens alloués par les puissances des États, des sponsors et des collectivités territoriales. Ce soutien prend la forme de mises à disposition d'équipements ou d'attribution de subventions pour promouvoir les projets d'associations. Des partenariats ciblés renforcent l'enjeu de constituer un secteur sportif autonome des pouvoirs en place. La participation du plus grand nombre devient une priorité pour leurs organisations.

Vitrine à caisse de résonance mondiale, le sport moderne diffère des rituels de la Grèce antique en s'élevant en spectacle planétaire reposant sur des règlements communs. Les lois du jeu sont jugées par les dirigeants des clubs comme des règles

---

7 Patrice Pinell, « Champ médical et processus de spécialisation », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°156-157, 2005, p. 4-36.

8 Le manifeste olympique, conférence prononcée en Sorbonne le 25 novembre 1892 devant l'Union française des sociétés des sports athlétiques in Pierre de Coubertin, *Souvenirs des Jeux de 1896*, Paris, Christera, 2018, p. 17.

à visée universelle. Les événements sportifs sont également pensés par les pouvoirs publics comme « rassembleurs » au sein d'un territoire, d'une nation, en cristallisant des enjeux locaux ou (inter)nationaux (impacts économiques et sociaux, héritages). Le rayonnement des grands matches ou des tournois intercontinentaux repose sur une logique de maximisation des gains. Le sport comporte une dimension publique, une portée politique et un retentissement auprès des populations ou des visiteurs. Cette visibilité accrue donne l'illusion d'être partagée par tous. Or, il s'agit ici de montrer qu'un investissement maximal est effectué par certains sportifs, athlètes de haut niveau.

## **De l'addiction au sport**

Au cours des années 1980, dans le monde du sport, le terme « addiction » se répand dans le sens commun en référence aux substances toxiques ou, par analogie, à la drogue. Il désigne un ensemble d'états de dépendance de l'individu à l'exercice<sup>9</sup>, qu'il s'agisse d'efforts intenses ou d'activités visant à renforcer le corps comme le jogging ou la musculation à outrance. Le terme est associé à l'emprise d'un système institutionnel à deux dimensions : la compétition et la performance. Si la première, issue du verbe latin « competere », signifie se comparer avec ou grâce aux autres, la seconde vise le rapport au résultat obtenu à la suite d'actions menées pour atteindre un but. Pour qualifier cette dépendance au sport<sup>10</sup>, l'activité serait une « bonne drogue pour améliorer son physique »

---

9 Laurence Kern, « Dépendance physique et exercice : une échelle de dépendance à l'exercice physique », *Psychologie française*, vol. 52, n°4, p. 403-416.

10 L'expression apparaît en 1970 dans un article consacré à la « dépendance à l'exercice physique ». Cf. Frederick Baekland, « Exercice deprivation: sleep and psychological reactions », *Arch. Gen. psychiatry*, n°22, p. 365-369.

selon certains médecins. Généralement, l'addiction renvoie, de fait, aux effets d'un état mental<sup>11</sup> alors que les registres de l'activité sportive se rapportent en priorité aux processus physiologiques. Plutôt que de parler d'addiction au sens strict du terme, il convient donc de considérer des mécanismes sociaux de la dépendance à l'entraînement. Car, le mot « addiction » peut amalgamer tout un imaginaire, un récit personnel ou des représentations collectives. Par conséquent, il est employé ici dans son acception restreinte : une situation se rapportant au sport intense en la dissociant du dopage.

L'approche que je propose de développer ici s'avère donc différente des travaux cités : elle n'est pas centrée sur la pathologie mais sur le sens accordé par les acteurs à la dépendance<sup>12</sup>. Il s'agit de recourir aux sciences sociales pour comprendre ce problème posé. L'enjeu est de reconstituer des trajectoires, des initiations, de saisir des socialisations divergentes dans le contexte du haut niveau. Pour comprendre l'existence de rapports de dépendances au sein de ces associations, j'ai interrogé des acteurs ayant à la fois exercé dans le sport d'élite et dans l'entraînement, à savoir des (vice-) champion(ne)s olympiques et/ou champion(ne)s du monde, ce qui m'a permis un regard spécifique sur l'encadrement. Trente-huit entretiens semi-directifs auprès de sportifs de haut niveau et d'anciens athlètes, d'entraîneurs et de médecins m'ont aidé à appréhender ce qui ne se dit pas au quotidien : la dépendance au sport qui affecte l'athlète et son entourage. La notion de rapports sociaux s'impose alors comme le prisme de lecture central dans l'enquête. L'analyse du corpus des entretiens semi-directifs menés avec ces acteurs démontre que, pour devenir un champion, un travail acharné doit être effectué, ce qui dépend à la fois des projets personnels et

---

11 Ce terme provient du latin « addictus » désignant l'esclave qui doit se donner ou travailler pour payer sa dette.

12 Albert Memmi, *La Dépendance, esquisse pour un portrait du dépendant*, Paris, Gallimard, 1979.

des relations avec les membres de l'encadrement (entraîneurs, préparateurs physiques, médecins) et avec ses proches.

## **Méthodologie de l'enquête**

Cette étude se fonde sur une enquête menée auprès des membres de deux générations de médaillés mondiaux en canoë-kayak<sup>13</sup>. Les trente-huit entretiens semi-directifs ont été conduits entre mars 2021 et octobre 2023 avec des acteurs impliqués dans le processus de performance. Les athlètes de haut niveau interrogés ont tous été sélectionnés en équipe de France soit dans la catégorie junior<sup>14</sup> soit dans celle des seniors dans laquelle évoluent les sportifs arrivés à maturité. Ils n'exercent, en général, pas d'activité professionnelle à temps plein. Ils demeurent focalisés sur la préparation à la sélection internationale qui accapare une grande partie de leur temps. Il s'agit ici de dévoiler l'envers des dispositifs d'entraînement, le lien au coach et à la préparation à la compétition dans cette activité. La démarche réside dans l'analyse des discours des acteurs qui encadrent ces athlètes : les entraîneurs<sup>15</sup>, les psychologues et les médecins en charge du suivi. À eux tous ils forment un staff composé d'experts et de spécialistes<sup>16</sup> qui connaissent les questions de planification de l'entraînement, de suivi des athlètes et de préparation aux compétitions. Ils

---

13 Soit en coupe du Monde, soit aux championnats du Monde ou aux Jeux olympiques comme échéance majeures.

14 Appelée désormais U18 pour « under 18 » en référence à l'âge maximal des mineurs.

15 Nommés également coaches.

16 Profitant de la tenue de la Coupe du Monde de slalom qui s'est déroulée à Vaires-sur-Marne en octobre 2023, j'ai pu mener des entretiens semi-directifs avec des techniciens français de canoë-kayak : entraîneurs nationaux, cadres d'État, spécialistes de la préparation physique et mentale d'athlètes de haut-niveau et sélectionneurs. Des psychologues et des médecins ont également été interrogés auparavant. Leurs discours complètent l'objet étudié.

sont également très au fait des excès liés à la passion du sport : accoutumance, surmenage, surentraînement et bigorexie.

Pour rendre compte de ces dimensions, je me suis efforcé de relier les parcours de vie des sportifs avec les séquences clé de leur carrière : la prime initiation, l'évolution au sein du groupe d'entraînement, la réussite, les blessures, l'échec, le retrait, l'arrêt du sport et l'après-carrière. Je me suis appuyé sur la collecte de matériaux ethnographiques et sur l'analyse thématique des entretiens semi-directifs que j'ai menés avec les acteurs interrogés. Le traitement de ces sources et des *verbatim* est réalisé en privilégiant le rapport de l'individu à l'entraînement, les qualificatifs de la dépendance à l'effort et l'addiction. Ce croisement des thèmes avec l'analyse conjoncturelle montre que, loin d'être l'expression de postures neutres, ces situations répondent à des enjeux d'identité individuelle et sociale du sportif. Le corpus comporte des discours d'anciens acteurs et traite des activités et des actions organisées actuellement au sein des staffs. Quatre problématiques se dégagent : l'accès au haut niveau, le déroulement des carrières, le suivi médical et les liens avec les entraîneurs. La méthode consiste à étudier les occurrences des termes énoncés dans les séquences principales du corpus puis à opérer des découpages de séries pour les croiser avec des discours recueillis. Les entretiens semi-directifs révèlent à la fois des éléments propres au langage, liés à l'origine, l'expérience et le statut social de l'acteur, et des éléments symboliques.

Si, lors de mes enquêtes, j'ai essayé de contourner le présupposé physicaliste consistant à ne voir dans le sport qu'une relation individuelle à l'effort intense, j'ai interrogé les processus sociaux qui façonnent l'expérience singulière des acteurs. En effet, ces derniers pouvaient parfois dériver vers l'intime parce que l'addiction et la bigorexie sont des préoccupations qui s'immiscent dans l'existence de ces passionnés. Leurs discours nécessitent d'être davantage

explicités en les reliant aux temps de vie et aux aspirations sociales des individus. Il a donc fallu y revenir sur un mode plus informel pour comprendre des aspects moins visibles de prime abord, notamment le rapport à la douleur et à la souffrance psychique. Des reconstructions de discours *a posteriori* ont ainsi été effectuées pour tenter d'approcher les causes de dépendances permettant d'exprimer les difficultés ressenties par les athlètes au quotidien. Cette méthode a, certes, l'inconvénient de faire perdre des données en laissant la liberté de ton mais elle offre l'avantage d'énoncer des indices précieux quant à l'origine profonde des addictions au sport.

La filière de haut niveau en canoë-kayak est composée de sportifs, d'entraîneurs et de membres de staffs réunis au sein d'une fédération ayant reçu délégation de l'État. J'ai choisi d'examiner ce sport car il est inscrit au programme olympique depuis 1936. En outre, il constitue un exemple dans le domaine de l'encadrement des athlètes car ces derniers ont tous le statut d'amateurs. Cette activité nautique se pratique en mer, sur les rivières ou les plans d'eau, comme en aviron. Elle a la particularité de constituer un univers de passionnés sans cesse renouvelé. Traditionnellement, ce sport regroupe deux disciplines olympiques : la course en ligne, épreuve de vitesse en couloirs disputée sur un plan d'eau calme, et le slalom<sup>17</sup>, une course contre-la-montre organisée dans un stade d'eau vive présentant des difficultés de navigation. Cette dernière se tient dans un parcours artificiel, avec des

---

17 Une troisième discipline olympique a été officiellement introduite en 2022 : le kayak-cross. Quatre concurrents au sein de quatre bateaux s'affrontent après un départ d'une plate-forme positionnée à trois mètres au-dessus de l'eau. Les participants peuvent se pousser entre eux mais sans réel affrontement physique. Des bouées (obstacles verts) doivent être contournées soit par la gauche soit par la droite, deux portes sont à remonter. Un esquimautage est imposé au milieu du parcours. Des éliminatoires départagent les concurrents deux à deux pour accéder à la finale.

courants et obstacles, matérialisé par des portes faites de piquets suspendus. Les qualités physiques requises vont de l'endurance au développement de la musculature en renforçant l'explosivité. L'athlète doit aussi faire preuve de rigueur dans la gestion de son entraînement et sa préparation technique, matérielle, logistique et mentale des compétitions. Dans ce contexte, la dynamique du groupe galvanise l'individu et l'incite à se dépasser pour répondre aux exigences fixées par les entraîneurs et ainsi performer.

Pour comprendre la dépendance d'individus à l'activité, il s'agit d'identifier et de restituer les multiples facteurs à l'origine de l'addiction au sport. Mais un retour étymologique s'impose. Il convient de revenir sur la terminologie employée pour qualifier ces pratiques et poser les bases de cette étude. Pour la linguistique, l'addiction est un terme anglais apparu en 1970, qui fait son entrée courante dans la langue française en désignant la relation de dépendance à une substance, une activité ayant de graves conséquences sur la santé, qui entraîne un surmenage, un état dépressif et de troubles psychiques. Il s'agit de phénomènes s'apparentant à un comportement répétitif plus ou moins incoercible et nuisible pour soi et pour autrui. Associer ces dimensions au sport peut paraître incongru au regard de bienfaits conférés par l'exercice. Actuellement, l'idéal de bien-être que le sport procure et la valorisation de l'activité sur la santé par la médecine en font une pratique incontestable malgré l'emprise de la passion.

J'é mets l'hypothèse que l'addiction est difficilement décelable en raison du statut du sport, omniprésent dans nos sociétés, et de la place des technologies politiques du corps. Si s'entraîner c'est s'auto-contraindre, l'influence du groupe sur l'individu jouerait un rôle déminent dans les conduites d'acteurs sujets à l'addiction. Le sport entre, dès lors, dans l'économie de la passion et cette activité est porteuse d'affects positifs. Par conséquent, elle reste valorisée et valorisante, et fait peu l'objet de critiques en dépit d'un ensemble de dérives,

comme les rencontres truquées ou l'affairisme... et de faits délictueux tels la triche et le dopage. Or la *doxa* prête souvent au sport des vertus éducatives qu'il n'offre pas forcément. Le sens commun amplifie ce qui est désigné comme étant le « sport santé » sans réellement nuancer le propos autour du degré d'intensité réel. Or, l'entraînement se caractérise par ce rapport aux contraintes physiques et psychiques pesant sur tout individu s'étant fixé des objectifs ambitieux.

Mon cadre de référence théorique s'inspire ici des travaux historiques et sociologiques menés sur l'évolution des représentations du sport depuis le début du xx<sup>e</sup> siècle ainsi que sur les configurations sociales de Norbert Elias liées au procès de civilisation<sup>18</sup>. Cette approche théorique aide à éclairer l'origine de dynamiques situationnelles dont l'individu n'est pas toujours maître. La méthode est basée sur l'analyse de textes référents sur la question et sur une enquête longue réalisée auprès de trente-huit pratiquants et d'acteurs de sports nautiques spécifiquement en canoë-kayak. Ceux-ci sont également amenés à pratiquer la course à pied, la voile ou le surf. Je me suis fondé sur le cas de deux générations de pratiquants pour établir des régularités causales dans l'approche de cet objet de recherche. Cette étude a donc été menée *in situ*, pour mieux comprendre l'origine de besoins irrépressibles de pagayer et saisir les principes à l'origine de dépendances comportementales dans un sport à la fois technique et énergétique.

Pour la majorité des entretiens, la prise de contacts s'est faite selon la méthode de proche en proche, c'est-à-dire *via* l'interaction entre les acteurs interrogés et le sociologue dans ce milieu d'interconnaissance. L'originalité de cette recherche consiste à associer des éléments biographiques à l'échelle d'une partie d'une filière de haut niveau. Me focalisant sur

---

18 Norbert Elias, *La Société des individus*, Paris, Fayard, 1991 [*Die Gesellschaft der Individuen*, Berlin, Suhrkamp, 1987].

l'addiction, je me suis concentré sur les formes que peuvent prendre les dépendances lorsqu'elles sont déclarées ou non au sein des groupes. Si les acteurs ne mentionnent pas toujours explicitement l'addiction, ils évoquent leur dépendance aux institutions, à l'entraîneur, voire à l'activité pour laquelle ils se sont pris de passion. Les discours rapportés redonnent toute leur place aux modes de vie des sportifs et à leur lien à l'entourage social. Les termes caractérisant l'addiction au sport renvoient à des analyses des univers de référence des dépendances à l'effort comme une classe lexicale en soi. La relation avec le corps médical, qui relève du soin et de la dimension sanitaire, est également considérée comme la partie d'un tout. Pour certains des sportifs interrogés, cette dépendance ne fait pas l'objet d'une prise en charge médicale. Les athlètes atteints de bigorexie ne seraient que des corps malades à traiter au fur et à mesure que l'addiction se développe. Dans cette optique, l'objectif de cet ouvrage est de saisir l'origine des facteurs initiaux qui engendrent une dépendance de l'individu au sport. Il est aussi de comprendre comment ce problème, assez peu analysé en sciences sociales, peut être traité.

## **De la dépendance à la bigorexie**

Les termes addiction et bigorexie se sont progressivement imposés dans le vocabulaire usuel. Mais ces mots sont souvent dissociés des images de sport ordinaire et de victoires. Il faut bien souligner les effets cognitifs et pratiques qu'engendre le jeu sur ces notions, et mettre en évidence le caractère arbitraire de l'usage du vocable « sportif » dans la singularité des cas. En effet, derrière l'entraînement filtre la vie de l'individu, ici décalée, avec ses proches et le réel.

La dépendance se perçoit à travers les éléments de discours véhiculés, qui renvoient à des poncifs promouvant de nouvelles pratiques et répondant à de nouveaux enjeux de

société : « être récompensé à la hauteur de son engagement », accéder à la « spirale de la victoire »... Loin d'être l'apanage des sportifs aguerris, les pathologies associées à l'exercice incluent peu la bigorexie. De ce fait, le risque de devenir dépendant au sport s'immisce au cœur de la condition d'athlète comme de pratiquants ordinaires, parfois malgré un suivi médical drastique.

La bigorexie est ainsi définie comme une dépendance à la pratique excessive d'un sport<sup>19</sup>, pouvant provoquer des troubles au niveau de la santé mentale... Par exemple, la course à pied pratiquée de manière intensive conduit parfois à une forme addictionnelle. Si courir longtemps et souvent n'est désormais plus exceptionnel, pour certains sportifs, cela deviendrait quasiment « vital ». Même si la survie de la personne n'est pas en jeu, l'importance accordée à cette activité peut être quasi identitaire car l'individu se pense avant tout comme un coureur. Il relaie parfois ses distances parcourues sur les réseaux sociaux. Il est entraîné et jouit d'une image positive, alors qu'il existe un rapport différentiel au corps en fonction des catégories sociales et que le degré de protection du capital santé peut varier selon les origines.

Comme la vision pathologique de l'addiction au sport amène à surinterpréter le poids des aspects biologiques, les études passent souvent sous silence l'influence des appartenances sociales au profit des caractères personnels ou du profil psychologique des sportifs. Le rôle des proches de l'athlète et celui du staff apparaissent dès lors déterminant. Parmi ces acteurs, certains d'entre eux peuvent avoir de l'ascendance sur l'individu. Lorsque la dépendance au sport se manifeste, bien qu'il existe différents degrés d'engagements des individus en fonction du contexte et des buts à atteindre, le rôle des institutions et les attendus sociaux entrent en jeu.

---

19 Ce phénomène est parfois nommé dysmorphie musculaire ou sportoolisme, confondu avec l'anorexie inversée.

Pour mieux comprendre ce passage de la dépendance à la bigorexie, cet ouvrage s'achemine de l'origine des premiers clubs créés en France jusqu'à leur diffusion dans l'espace public. Le nautisme et les sports d'endurance sont pris pour exemples et sont abordés successivement à travers le prisme institutionnel, les dimensions individuelles puis collectives.

Je commencerai par examiner les fonctions que recouvre l'initiation au sport pour différents acteurs et j'étudierai la façon dont cette activité peut susciter des formes de passion paroxystique. Cela relève, dans certains cas, d'addictions du participant à un système d'organisation qui fait, à ses débuts la part belle à l'amateurisme, dans son sens protéiforme. Mais il faudra dès lors en saisir le sens que lui accordent les acteurs de la performance comme les experts de l'entraînement...

Dans le chapitre suivant, je m'appuierai sur les données de l'enquête de terrain menée pour caractériser les processus à l'œuvre dans les discours d'athlètes et d'entraîneurs. Il s'agira de présenter des faits ténus qui engendrent des comportements d'addictions. En rapportant l'état des relations avec le groupe d'entraînement et les relations sociales nouées avec les coaches, le but sera de comprendre comment l'excès de sport influence le style de vie des sportifs (interruption des études, absence d'emploi).

Dans le troisième chapitre, le rôle du suivi médical sera institutionnellement questionné à l'aune des normes du corps sain et des attentes et des objectifs fixés par l'encadrement. J'interrogerai également les répercussions sociales du surentraînement, la gestion de l'échec et ses conséquences sur la santé mentale des athlètes.

Dans le dernier chapitre, je m'interrogerai sur le vieillissement des sportifs jusqu'à l'arrêt de leur carrière, en vue de comprendre comment l'addiction survient et de quelle manière les objectifs se recomposent sous l'effet des ruptures de vie. La bigorexie fera, au final, l'objet d'une analyse de ses modalités et des enjeux de son traitement, notamment, médical.



## **Chapitre I**

### **Des *sportsmen* aux sociétaires de clubs : une dépendance aux institutions**

L'objectif de ce chapitre est d'étudier les fondements de l'addiction au sport et d'en produire la généalogie pour saisir les enjeux dont ils sont porteurs aujourd'hui. Cette démarche renvoie à une analyse des contextes et des institutions. Au fil de l'enquête, la dépendance des individus au sport apparaît comme un phénomène pluriel et complexe. Des institutions sportives capables de façonner des corps incitent les individus à se dépasser physiquement, que ce soit lors des compétitions ou durant les rencontres. Mais ce phénomène s'ancre peu à peu dans le fonctionnement institutionnel en étant quasiment considéré comme un impensé car il est à la fois peu traité et surtout étouffé par les discours normatifs autour de l'impératif de santé de nos contemporains. Pour comprendre comment les individus sont encadrés, il est nécessaire de faire un retour sur la formation des clubs et des instances olympiques et de s'interroger sur les premiers faits de dépendance au sport. L'étude de la compétition naissante permet non seulement

d'en analyser les différentes phases, mais encore de mettre au jour les formes d'engagement des sportifs que revêt pareille expérience. Un intérêt collectif est marqué pour le sport des Armées et les préceptes médicaux au regard de l'évolution des besoins en exercice. La formation du futur soldat accapare les moyens mis en place par les institutions les régissant. L'enjeu est alors de fortifier les corps dans un but patriotique de prédilection puis un but social.

Comme on va le voir, la définition de l'exercice relève de processus scientifiques, politiques et sociaux<sup>1</sup>. L'organisation sportive demeure garante de l'application des règlements, mais il arrive, dans certains contextes précis, que des individus deviennent dépendants de l'effort et des institutions qui le promeuvent. Comment le sport exerce-t-il une emprise sur les conditions de vie de l'individu ? En dépit de leur appartenance à la sphère privée, les usages du sport ne sauraient être en marge de la sphère publique et de son contrôle. Les précurseurs des clubs, bien que bénévoles, sont les référents de leur organisation et incarnent l'autorité arbitrale. Étudier les effets nocifs de l'effort excessif consisterait à déconstruire les technologies de ce pouvoir. Dans ce cas, certains dirigeants peuvent se sentir dépossédés de leur influence sur les athlètes.

Pour saisir des facteurs de dépendance au sport, j'ai choisi ici d'articuler une temporalité longue, celle de son institutionnalisation, à une séquence plus courte, celle de l'addiction au sport apparue ces quatre dernières décennies. Il s'agit donc de revenir à l'origine du premier cas de dépendance en France en étudiant une figure contemporaine de l'institutionnalisation du sport et de l'olympisme : Albert Glandaz (1870-1943).

---

1 Au moyen âge, les termes « *desport* » ou « *disport* » sont utilisés pour signifier la distraction et l'amusement.

## **Genèse des instances de consécration : le comité olympique français**

Pour comprendre comment se crée la dépendance, il faut retracer historiquement les fondements institutionnels de ce phénomène. Au mouvement olympique revient l'instance de consécration : classements, podiums, médailles, titres. Ce système promeut une logique de désintéressement qui masque un univers benévole s'étendant en fonction des contextes nationaux. Au départ, des élites économiques et politiques s'emparent du sport pour en faire un symbole de distinction sociale. Au cours du xx<sup>e</sup> siècle, de nombreux clubs sont créés en milieu urbain. Paris et Lyon, sont les premières villes à disposer d'équipements dédiés à l'entraînement, en particulier des stades et des piscines<sup>2</sup>. Le sport prend dès lors une place grandissante dans les loisirs des Français car les premières disciplines font figure de spécialité : d'abord l'athlétisme, le cyclisme puis le lawn-tennis, l'aviron, la voile et le football association.

À la fin du xix<sup>e</sup> siècle, le succès des compétitions conduit à un développement sans précédent des clubs soutenus par le mouvement olympique naissant. Le sport, relaté dans la presse, occupe une place de choix dans la vie publique. Quelques décennies suffisent pour qu'il se diffuse dans tous les milieux sociaux. Autrefois apanage des classes bourgeoises, il concerne aujourd'hui une grande partie de l'humanité. S'il est impossible de quantifier le nombre d'adeptes et de pratiquants, il est important d'en comprendre les logiques d'initiation en retraçant les phases par lesquelles les individus se convertissent à cette activité, mettant en lumière les processus par lesquels s'effectue cet apprentissage au risque d'être sous l'emprise des institutions sportives et d'accaparer les temps de vie. Par emprise, il faut entendre la

---

2 Jacques Defrance, *Sociologie du sport*, Paris, La découverte, 2011.

domination morale ou émotionnelle qui consiste à exercer une influence sur la vie ordinaire des individus. Les représentants des institutions valorisent un encadrement qui se veut un ajustement perpétuel au règlement édicté. Une incitation à la compétition s'opère dans beaucoup de clubs aux mains de sociétaires ; le dirigeant devenant le garant de valeurs viriles promues par l'olympisme. Ces initiatives privées sont ainsi légitimées au niveau communal.

Dans cet univers passionnel auquel il convient d'être initié, le sport nécessite de disposer de beaucoup de ressources, économiques, temporelles, matérielles... Cette dimension est cruciale pour comprendre comment le sportif occupe son temps libre. Lorsque le notable organise des régates, son engagement lui confère le pouvoir symbolique d'être au centre des préoccupations de son groupe. Le sport est un univers pétri de croyances car il repose sur des imaginaires de progrès, d'idéal sanitaire et de vertus régénératives pour le corps. Il est utilisé au début du xx<sup>e</sup> siècle pour « rebronzer la race » c'est-à-dire qu'il porte en lui un espoir de suprématie nationale. Les pratiques sportives, dès leur origine, dans la seconde moitié du xix<sup>e</sup> siècle, sont donc corrélées avec la montée en puissance de la thématique de l'air sain, lequel n'est plus envisagé uniquement sous sa fonction respiratoire mais aussi en lien avec l'idée de nature. Vivre au grand air, en échappant aux miasmes de la société industrielle et urbaine, est valorisé car synonyme de bonne santé physique. Non seulement les hygiénistes s'emploient à vanter les mérites du grand air<sup>3</sup> mais ils y associent aussi l'exercice pratiqué hors des villes. De même, le développement naissant du sport ne s'effectue pas sans les activités se déroulant en milieu naturel, tels l'aviron, la voile, l'alpinisme... qui sont les premières à se doter de structures administratives au début

---

3 « Conseil du docteur » in Alexandre Lein et Georges Leroy, *Rowing-natation*, Paris, Pierre Laffite, 1912, p. 9.

des années 1870. À titre d'exemple, la Société de l'Émulation Nautique voit le jour en 1859, le Club Alpin Français en 1874 et la Fédération Française des Sociétés d'Aviron (FFSA) est créée en 1890. Reste que ces pratiques sont réservées à cette période à une élite sportive et/ou sociale caractéristique des sports dits « nobles ». Elles jouent un rôle éducatif, social puis diplomatique dans l'avènement des cercles.

En retraçant les étapes à partir des sources dont dispose le chercheur, il s'agit de recourir à l'histoire des dépendances, même si peu d'archives en font état avant la fin de la Grande Guerre. Dans les années 1900, les sports trouvent un écho significatif dans le milieu scolaire, dans les établissements privés tenus par la bourgeoisie économique. Les pratiques sportives sont envisagées comme compensatrices d'un mode de vie sédentaire et d'un environnement délétère, en privilégiant un cadre d'exercice qui se situe à l'extérieur des maisons, des écoles et des salles de gymnastique. Le sport offre un territoire d'exploration du corps exponentiel qui mobilise et fascine les classes dominantes. Les *sportsmen* sont, en majorité, issus des populations urbaines et de fractions supérieures de la bourgeoisie. Ils se passionnent pour l'exercice, s'entraînent de plus en plus intensément et capitalisent des profits symboliques et les bienfaits que cela procure : amélioration du souffle, postures et renforcement musculaire. Outre l'optimisation des fonctions vitales, la volonté de tenir un rang doit correspondre aux canons corporels de l'élégance et du raffinement. Appartenir à des cercles ou des clubs s'inscrit dans un objectif de sociabilité et devient une marque de distinction sociale à mesure que se développe une organisation hiérarchisée des exercices, de l'entraînement et de la compétition. Portés par le courant hygiéniste dès la première partie du xx<sup>e</sup> siècle, des médecins encouragent l'exercice pour contrer les maladies infantiles. Après la Grande Guerre, une politique de « lutte contre la

dégénérescence de la race »<sup>4</sup> est poursuivie associant la santé à un effort régulier.

Entre plaisir et souffrance, le *sportman* s'engage corps et âme dans l'entraînement au tir. Il incarne une élite de la république par le brevet d'aptitude militaire procuré par l'exercice gymnique régulier et à travers l'engagement des institutions conscriptives pour représenter la nation. Le travail d'instructeurs militaires est de préparer au mieux ses athlètes afin de faire briller sa nation dans les grandes compétitions internationales, les championnats d'Europe et du Monde, les Jeux olympiques... La démarche du *sportman* est sans cesse un travail d'arbitrages entre l'assiduité à l'entraînement et le développement des ressources physiques. Cette composante omniprésente au début de l'institution des sports prend davantage d'acuité à mesure que se précisent les facteurs propres à la haute performance sportive : endurance, résistance à l'effort, renforcement de la musculature... Dès lors, les ressorts du succès et les enjeux qu'ils recouvrent concernent le succès individuel et les idéaux propres à la grandeur nationale. Puis, des maîtres en sont les initiateurs sous le régime de Vichy au moment où la compétition règne.

Le sport est longtemps demeuré l'apanage des milieux sociaux favorisés. De la Belle Époque à l'après-guerre, il se transforme en évoluant d'un passe-temps mondain à un loisir populaire. Lors du second xx<sup>e</sup> siècle, le développement de la pratique se traduit par un accroissement des clubs qui assoient leur pouvoir par une mainmise de la structure fédérale sur l'encadrement. Le droit de pratiquer y est soumis aux règlements sportifs. L'enrôlement des corps dans les clubs fait des sports des passe-temps qui marquent les sociabilités comme les relations avec les entraîneurs. Par sport, il faut entendre un phénomène comprenant à la fois des pratiques

---

4 Jacques Léonard, *La Médecine entre les savoirs et les pouvoirs*, Paris, Aubier Montaigne, 1981.

et des représentations de l'activité. La préparation mentale et notamment la question de la santé a longtemps été évacuée des institutions militaires puis scolaires. À l'inverse, une partie des médecins hygiénistes s'en empare, dans les soins comme dans les progrès sanitaires du corps viril. À l'origine concurrencé par une gymnastique militaire omniprésente pour former le futur soldat<sup>5</sup>, le sport civil est cette discipline où les pratiquants recherchent une proximité forte avec les éléments, une valorisation du vécu immédiat et une interactivité maximale avec la compétition. Dans ce contexte, la biométrie consiste à mesurer les performances comme en athlétisme, discipline longtemps réservée aux hommes. Les qualités physiques et les caractéristiques biologiques sont en jeu dans l'émulation collective et les incitations exercées par les groupes de pairs, conscrits ou bataillons. La compétition forme le ciment de la logique sportive car elle codifie l'expérience sociale. Le champion est plus respecté que les autres médaillés car il est proclamé vainqueur sur le second, historiquement connu comme étant son « dauphin ».

L'initiation au sport s'accomplit d'abord selon les préceptes militaires : une discipline du corps commune et rigoureuse pour rester mobilisable en cas de conflit majeur. Mais dans la diffusion de cette activité se joue aussi une standardisation des normes et des règles qui y sont associées, à savoir ne jamais abandonner et vaincre l'adversaire. Cet adage occupe une importance cruciale dans la démarche de haut niveau. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, l'exercice intense est considéré par une catégorie de médecins comme une pratique excessive et dangereuse pour l'organisme. Le risque d'essoufflement et de problèmes cardiaques est pointé. Le contrôle médical catégorise et hiérarchise les types d'efforts et d'exercices. La compétition se transforme en passion. Elle

---

5 Jacques Defrance, *L'Excellence corporelle. La formation des activités physiques modernes (1790-1914)*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 1987.

s'inscrit à l'intersection des fêtes et des galas de gymnastique. Gymnastes et *sportsmen* s'y distinguent. L'enrôlement dans l'armée préfigure la dépendance à une activité jugée nocive par des médecins en particulier avec les risques sur les organismes des bataillons.

Comme le soulignent des docteurs, l'effort physique excessif est ambivalent pour la santé des soldats : il fortifie l'organisme mais peut aussi affecter les fonctions du corps. L'immersion dans l'exercice équivaut à envisager le corps du sportif dans ses seules dimensions vitales. La gymnastique correctrice est vantée pour ses vertus thérapeutiques mais sans sortir du cadre institutionnel. Les premiers promoteurs du sport se heurtent à son bien-fondé. Il est né de l'institution et s'y soustrait. D'un côté, ces pionniers sont le produit des institutions qui l'ont formé et, par conséquent, doivent se soustraire à leur fonctionnement (adhésion, participation, règlement). De l'autre, le sport n'a pas d'utilité dans l'appareil productif et il est pratiqué par des bourgeois qui ne cessent de se mettre à distance des nécessités. De façon plus générale, comme l'a montré Jacques Defrance, les modes d'intervention autoritaires de l'État ont eu une incidence sur les sports en général à cette période par : « l'intégration par la force d'une éducation physique ou d'activités sportives dans le système éducatif. »<sup>6</sup>. Mais derrière ce contexte institutionnel d'ordre régalien, la promotion du sport tend à cliver dès cette période.

La réalité reste complexe et nécessite, pour dépasser les croyances collectives, de revenir à ses fondements originels. Comment le sport-a-il instauré de nouvelles normes sanitaires et s'est-il diffusé dans l'espace public au point de devenir une passion pour l'individu contemporain ? Les promoteurs des clubs ont pour mission d'inculquer les vertus de l'effort intense à travers la promotion de valeurs cardinales : d'abord

---

6 Jacques Defrance, *L'Excellence corporelle. La formation des activités physiques modernes (1790-1914)*, *op. cit.*, p. 18.

le virilisme puis les composantes motrices et mentales de la performance. Les discours d'athlètes mettent en évidence des similitudes (vocation et débuts précoces) et des divergences (implication et choix de vie) dans les dépendances. Deux thématiques se dégagent de leurs récits. La première concerne le rapport de l'athlète à l'encadrement. Les liens aux institutions et aux acteurs jouent un rôle dans l'entrée et le maintien dans l'addiction. La seconde a trait à l'évolution de rapports à la performance : de la gestion de carrière à l'arrêt qui engendre souvent un manque, voire un épisode dépressif. Le primat donné à la performance de soi<sup>7</sup> sur le reste façonne un individu actif et responsable.

L'injonction à s'entraîner pose la question de la place des institutions dans les régimes de dépendance au sport. Le sport amateur et la doctrine internationale de l'olympisme influencent la mainmise idéologique des collaborateurs de Pierre de Coubertin, comme Albert Glandaz<sup>8</sup>. L'environnement sociosportif de l'aviron et des sports olympiques évolue vers une rationalisation accrue. Des tensions naissent entre sportifs et dirigeants, entre amateurisme et professionnalisme. Le cercle, en tant qu'instance de consécration lors de la victoire des républicains sur les monarchistes au cours des années 1870, sépare l'expert du profane. Cette période du sport naissant marque un tournant dans l'histoire des clubs. La rencontre de conditions favorables, avec la création de clubs et fédérations, permet de comprendre comment le développement sportif a partie liée avec les institutions qui le promeuvent. Le sportif n'est pas associé à un forçat mais à un *gentleman*. Cette figure fait autorité et le sport devient un marqueur de réussite. Le baron Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux olympiques

---

7 Alain Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, *op. cit.*

8 Des membres de comités sportifs français et étrangers embarquent sur le Lutèce à Paris, *le Yacht*, 27 juin 1914.

en 1896 donne au sport un essor foisonnant en se faisant le restaurateur d'un idéal moral hérité de la Grèce ancienne en prônant « un esprit sain dans un corps sain ». L'olympisme, comme mouvement réhabilité à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, se veut humaniste. D'abord monarchiste, il se rallie aux républicains et a pour ambition de produire de nouvelles élites viriles, patriotiques et pacifistes. Dès 1886, il formule un projet sportif pour l'inscrire dans les secteurs éducatifs et scolaires. Pour ce faire, cet homme de droite promeut un éthos du fair-play sur le modèle anglais adossé à une foi libérale en l'individu. En 1887, il s'oppose au boulangisme, créant le comité Jules Simon. Il y promeut la paix *via* la culture compétitive face au primat d'exercices militaires.

Organisant les premières compétitions, Pierre de Coubertin met en place une sorte de « chevalerie sportive » à partir d'un idéal de rencontres démocratiques entre amateurs des disciplines naissantes comme la course, la nage, l'aviron. Ce phénomène engendre une spécialisation progressive des épreuves avec un nombre accru de nations en compétition à mesure que s'organisent les premières olympiades. Encore aujourd'hui, les concurrents en lice doivent répondre à une multitude de règles : tenues vestimentaires, règlements... Sous couvert de valeurs positives, le sport est promu comme un mode de vie sain, même si le surmenage physique apparaît très tôt comme un fléau, identifié notamment au sein des armées. Le cas d'un *gentleman*, dirigeant olympique d'envergure nationale et promoteur de l'aviron le démontre<sup>9</sup>.

Albert Glandaz est impliqué au plus près de la compétition dans les domaines du yachting et des sports nautiques. Il fonde des clubs au moment où la voile et l'aviron prennent

---

9 Pour mieux inscrire son parcours et sa trajectoire sociale, j'opte pour une méthode biographique pour retracer le contexte culturel et social d'essor des structures du sport nautique. L'étude socio-historique de ce « pionnier » du sport s'appuie sur les archives d'État, les documents administratifs d'instances olympiques et les archives de clubs.

progressivement leur distance avec la Marine nationale. Il leur insuffle une conception sportive de l'exercice, bouleversant le rapport au corps des *sportsmen*. Il instaure un *dress-code* et une éthique propre aux cercles sportifs aux mœurs mondaines. Son exemple illustre la dépendance à l'institution olympique qui connaît de profonds changements au cours de la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, marquée par la rationalisation de l'effort, le recours à l'entraînement régulier. Le modèle coubertinien est longtemps resté hégémonique à cause de la norme de l'amateurisme, à l'origine du développement de l'association sportive. Le sport olympique exerce une séduction croissante dans les clubs des villes, où il symboliserait l'étendard des identités locales, concrétiserait la mise en avant des « couleurs » d'un territoire. Mais cette assertion doit être nuancée. Souvent, l'image première de cet essor est celle de quelques sportifs hors du commun dont les exploits nourrissent les commentaires des journaux, radios et actualités cinématographiques. Albert Glandaz incarne une figure tutélaire de l'olympisme et du dépassement de soi en s'imposant comme un philanthrope et un promoteur de ce sport moderne.

Premier sportif de haut niveau en voile, il est dans une relation de dépendance avec d'autres membres du nautisme. Les professions juridiques (avocats, juristes) y exercent une domination sur le mouvement sportif et olympique naissant. Albert Glandaz, issu d'une lignée de juristes et d'avocats qui furent successivement maires de Domont, commune de Seine-et-Oise, est considéré comme l'un des premiers promoteurs du mouvement olympique. Son origine sociale explique son (sur-)investissement dans la promotion des clubs et sa prime éducation favorise son aisance en société. Sa famille le pousse tôt à pratiquer des passe-temps mondains et l'école joue un rôle important car les activités sont intégrées dans un calendrier commun. Dans le sillage des exemplarités anglo-saxonnes, il y promeut cet idéal éducatif. Le sport

nautique recrute ses premiers adeptes autour des lycées et cercles bourgeois de la capitale.

## **Une histoire française des clubs nautiques**

Albert Ernest Glandaz est né le 5 juillet 1870 à Paris. Après des études de droit, il devient greffier en chef du tribunal de Paris. En parallèle, il est le président fondateur de l'Union des Sociétés Nautiques Françaises<sup>10</sup>. Le portrait sociologique qui suit démontre une multipositionnalité car Glandaz occupe successivement le rôle de pratiquant, fondateur de clubs, dirigeant et homme politique au service du mouvement olympique. Il se présente non pas simplement comme un personnage de l'aviron et des sports nautiques mais comme un prescripteur qui consacre tout son temps libre à l'olympisme. Sa biographie pose les conditions de l'essor d'un univers passionnel et la conversion à un mode de vie nouveau dont il dépend en partie. Sa carrière professionnelle, de notable et de dirigeant est enchevêtrée. La variation de ses positions occupées permet une compréhension des réseaux et des relations qui s'y construisent car il doit faire face à la partition entre nationalistes, colonialistes et républicains.

L'avènement des premiers clubs sportifs a marqué le sport des années 1860-1880. Acteur multisitué, Albert Glandaz promeut le comité olympique comme idéal de vie avec ses valeurs humanistes dès sa création. Du mitan des années 1880 jusqu'à son décès en 1943, il est le promoteur des règlements car, pour lui, le sport crée des besoins comme l'associationnisme et le bénévolat. Cette participation au club est un facteur de socialisation des adeptes engagés dans la passion débordante du sport. L'adhésion aux valeurs morales promues par le club élargit la sociabilité des notables jusque-

---

10 Avec Jean Lagé de FFSA (Fédération française des sociétés d'aviron), première société unitaire sportive nationale.

là confondus avec les gymnastes de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Il est l'instigateur du premier mouvement olympique français en étant emblématique de cette inscription dans l'histoire. Adhérer au club constitue les prémices d'activités de *sportman*, de philanthrope et de dirigeant. Cela lui confère un statut social distinctif. Propriétaire de l'imprimerie du tribunal de commerce de Paris, il dispose d'un important réseau de notables.

L'ascendance de Glandaz lui confère aussi un rang pour intégrer les institutions paternalistes (cercles, comités officiels). Dans un univers régi par les classements, il s'agit, pour lui de restituer les codes mondains en vigueur. Le fait qu'il soit juriste lui donne une compétence pour rédiger et diffuser les documents officiels à travers les travaux de différentes commissions. Il change les habitudes au sein des organisations en publiant les comptes rendus d'assemblées générales. Cette raison est d'ordre stratégique car l'encouragement des clubs relève d'un tremplin pour ériger la FFSA en institution nationale et y créer des commissions pérennes. Lors des assemblées générales, les femmes peuvent donner leurs avis mais n'ont pas de voix électives. Clubs et fédérations demeurent des milieux de masculinité hégémonique tant dans le fonctionnement que dans les statuts. Les femmes n'ont pas non plus le droit d'entrer dans les hangars à bateau et ne peuvent y embarquer qu'avec leur époux, comme le stipule le règlement.

Au cours de la période du sport naissant, devenir dirigeant sportif ne va pas de soi. Dans les milieux bourgeois, au sein des cercles anglophiles de la capitale, une passion pour le sport s'impose comme passe-temps mondain en réaction aux puissances impérialistes britanniques. L'élite anglophile joue un rôle majeur dans la passion des contemporains pour le sport nautique en France. Être admis comme sociétaire de club confère un rôle social ambivalent aux nouveaux membres de la Fédération française des sociétés d'aviron.

Cela renforce le rang de ses membres et le sentiment d'adhésion à un cercle élitiste comme l'École des Roches, fondée sur le modèle anglais par Edmond Demolins. Cet établissement utilise le sport comme un vecteur d'éducation morale, de renforcement des idéaux de débrouillardise et assure la propagande idéologique de droite. Le discours officiel est la formation d'un citoyen apte à combattre au sein de divisions de l'Armée française. Le sport a pu être utilisé dans une démarche de renforcement pour un but de manœuvres militaires ou de guerres. Des rivalités oscillent entre germanophobie et anglophilie. L'hégémonie du modèle anglais peut aussi être remise en cause par les Américains.

La rencontre de Glandaz avec le Comte Justinien Clary l'amène à fréquenter le premier cercle du baron Pierre de Coubertin et façonne sa trajectoire pour l'essor du modèle français. Ses mandats de président ont une incidence sur l'organisation du sport de haut niveau car cela préfigure la porosité entre les acteurs (dirigeants, entraîneurs). Les « affinités électives » dans les sociétés nautiques parisiennes renvoient au double processus de dépendance aux institutions qui l'ont vu naître et aux cercles auxquels il appartient. Albert Glandaz est élu président du Comité National des Sports de 1910 à 1911<sup>11</sup>. Il devient, de droit, membre du Comité International Olympique dès 1912<sup>12</sup>. Adhérer et promouvoir un club constituent les prémices de son activité de sportman, de philanthrope et de dirigeant. En 1900, en tant que membre du Cercle de Voile de Paris, Glandaz, lance sur la Seine un catamaran et participe la même année, dans cette ville, aux Jeux olympiques, en voile catégorie 0- 0,5 T, avec lequel il arrive treizième.

Il dirige aussi la commission du tourisme nautique au sein du Touring club de France. On le voit, Glandaz est investi

---

11 *Tous les sports*, nov. 1941, n° 19.

12 1913 d'après le CIO.

de nombreux mandats et, de fait, sa vie de dirigeant dépend du sort des institutions dans lesquelles il évolue. Ses ruptures biographiques concernent la Grande Guerre, sa propagande outrancière et l'arrêt de son travail de greffier en chef du tribunal de Paris. Le sport promeut l'appartenance sociale et le code moral des cercles repose sur l'éducation aux bonnes mœurs qui requiert de respecter un code déontologique (tenue officielle, emblèmes et style de vie au sein du Yacht club de France). Pour les gentlemen, le sport confère un statut exclusif dans les règlements protocolaires. Dans ce cadre, Glandaz joue un rôle de promulgation des statuts et de promotion des sports nautiques auprès des pouvoirs publics, renforçant par-là sa notabilité. Il fait tenir le rang français de la voile dans le concert des nations.

En 1919, au sortir de la guerre, le Cercle de la Voile de Paris est meurtri et la remise en route est longue et pénible, malgré la présidence de Glandaz, qui restaure et améliore le club house et le fameux « rallye » devenu salle à manger. Seuls quelques bateaux, souvenir d'avant-guerre, sillonnent le bassin. Glandaz préside aussi le Canoë Club émanation de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron. En 1919 est posé le principe de la licence<sup>13</sup> et sous sa présidence la FFSA regroupe 116 sociétés et reçoit, en 1922, la reconnaissance d'utilité publique. En 1924, il est promu officier de la Légion d'honneur pour ses activités de skipper et de dirigeant car il organise les Jeux olympiques. Deux ans plus tard il redevient membre du Comité olympique français puis entre dans les institutions et représente la France en tant que membre du CIO<sup>14</sup>. Fondateur du comité nautique du Touring Club, il promeut l'excursionnisme cultivé. Membre du CIO de 1913 à 1943, il rédige quatre ouvrages consacrés aux sports nautiques

13 Les années suivantes voient l'élaboration définitive des statuts fédéraux.

14 Il succède au comte Justinien Clary en 1920 et au marquis Melchior de Polignac en 1914.

et aux aménagements facilitant leur essor, en particulier aux abords de la capitale<sup>15</sup>. Ces livres feront date et attestent de sa passion pour la vie publique et pour l'organisation sportive. Le sport nautique exalte une vie de dirigeant au point de le détourner en partie de son métier de juriste. Il se surinvestit en étant présent dans les clubs nautiques et sa dépendance à l'institution s'amplifie lorsqu'il siège dans beaucoup de comités directeurs tenus par des notables.

### **Le sport : idéal de persévérance et représentations du corps sain**

La croyance en un idéal sanitaire s'enracine dans le fait que le sport procurerait un bien-être physique et mental. Dès ses débuts, l'état compétitif d'un athlète se mesure tout autant à son tonus qu'à sa vertu morale<sup>16</sup>, voire à l'émulation collective qu'il procure pour la notabilité. Dans un tel contexte, l'exploit n'existe que dans son rapport au travail d'équipe, lequel façonne tout entier l'engagement du sportif. Sans parler de déni des prouesses individuelles, on peut voir là l'importance accordée à l'engagement collectif, sans préjudice des initiatives personnelles prises à l'extérieur du groupe. Dans ces conditions, il s'agit de tenter de dévoiler des mécanismes du monde social dont l'organisation associative liée à la notabilité est un ciment. Cette rencontre entre l'intérêt des notables et les valeurs dominantes de la Belle Époque s'explique par le culte voué à la vitesse, à l'énergie et à la performance comme préceptes téléologiques. Dans le même temps, l'influence du positivisme et du productivisme a participé à l'essor du sport urbain. Cela encourage à persévérer dans la promotion de l'exercice.

---

15 Départements de la Seine et de la Seine-et-Oise.

16 *Journal l'Auto*, 1926.

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, les clubs et fédérations sont amenés à reproduire ce qui devient la forme canonique du développement sportif français : un modèle pyramidal. De la masse à l'élite, il s'agit d'initier, de détecter puis de préparer à la gagne. Si la gymnastique et les sports ont connu un développement séparé avec des fonctionnements et des contenus différents, il n'en demeure pas moins qu'un capital corporel optimisable est mis en avant par leurs promoteurs : militaires puis médecins hygiénistes. Dans certains sports comme l'escrime ou l'équitation, l'ascendance guerrière est avérée<sup>17</sup> même si elle renvoie davantage à l'invention d'une tradition<sup>18</sup>, laquelle disparaît à mesure que les éducateurs physiques liés plus ou moins à l'École s'emparent de son organisation. Dès lors, le processus de façonnage du corps performant s'effectue par la répétition de situations planifiées selon des méthodes et la promesse d'acquérir des techniques d'optimisation de soi, à savoir : hydratation, respiration et récupération à l'effort. Ces progrès sont rendus possibles par la science et l'entraînement. Progressivement, le modèle du champion devient la référence en matière d'excellence dans le sport et dans l'espace public.

Le sport demeure un marché ouvert même s'il est en grande partie contrôlé par l'État français depuis l'Occupation. Après la Grande Guerre, la pédagogie sportive n'est plus uniquement promue à travers les établissements d'enseignement, les clubs dispensant des initiations régulières à la haute compétition. Ceux qui l'accompagnent, les masseurs, les soigneurs... vont mystifier les pratiques. Comme les soins prodigués relèvent au départ de l'initiative privée, ils restent moins contrôlés par l'État. À partir de la seconde

---

17 Alain Ehrenberg, « Aimez-vous les stades ? Les origines historiques des politiques sportives en France (1870-1930) », *Recherches*, n° 43, 1980, p. 10.

18 Éric Hobsbawm, « Le pari de la raison manifeste pour l'histoire », *La Pensée*, n° 413, 2023, p. 8-15.

moitié du xx<sup>e</sup> siècle, les problématiques de médicalisation se généralisent dans le haut niveau. Si le suivi des sportifs tend à s'imposer comme un enjeu de spécialisation à mesure que se rationalise la préparation, il ne devient effectif que lors des grandes compétitions (championnats du Monde, Jeux olympiques). En effet, la présence de médecins influence le rapport à l'entraînement car les progrès scientifiques permettent un meilleur contrôle des performances. De nouvelles spécialités médicales comme l'endocrinologie, et tout ce qui a trait à la fonction métabolique et aux questions de nutrition, font alors irruption. Cela se prolonge dans la consommation de compléments alimentaires qui engendrent une pharmacologisation progressive des corps.

On peut se demander si ces nouveaux praticiens sont des membres du lobby « médico-sportif » ou bien s'il s'agit d'une autre composante du pouvoir médical faisant alliance avec les médecins « sportifs » dans une conjoncture de luttes particulières. L'incitation à s'entraîner toujours plus renforce la dépendance des athlètes à l'activité car la parole médicale acquiert une valeur légitime même si l'empirisme tend à perdurer. Des tests d'effort sont effectués par des médecins pour mesurer les indicateurs propres à la performance. L'évolution des capacités physiologiques à l'effort est liée aux facteurs de récupération et aux soins de l'organisme.

Ainsi, l'ascension sportive, et donc sociale, d'un individu dépend de sa socialisation. Les prémices de l'addiction au sport s'enracinent dans son institutionnalisation. Si l'intensité de l'effort joue un rôle important, l'exercice physique est socialement valorisé. Encouragée par les cercles de gymnastique, la compétition devient l'épreuve permettant de perpétuer l'efficacité du contrôle de l'institution. Les liens affectifs tissés par l'athlète avec différents membres du staff contribuent à accroître la dépendance au sport et la compétition cimenter les rapports sociaux. L'incertitude du résultat, le soutien moral et individuel y participent. L'athlète

de haut niveau s'appuie sur les ressources qui lui ont permis de progresser : la famille, l'institution et l'État. L'École joue aussi un rôle central dans le processus de rationalisation des exercices par l'intermédiaire de l'éducation physique. De ce fait, l'exercice est une unité de mesure des corps pour les médecins, en même temps qu'un instrument de contrôle. La pratique d'une activité physique à outrance n'est pas encore identifiée comme un problème. Seul l'effort intense est répertorié par certains physiologistes comme un danger pour l'organisme fragile et la psyché.

Malgré les maux de l'effort intense, des magnats du capitalisme vont promouvoir les clubs d'entreprise. Dans l'industrie automobile se développent des associations de salariés encouragées par le patronat. Une organisation des ouvriers aboutit à une coalition des clubs au nom du droit au sport pour tous, promu à partir de 1934 avec la création de la Fédération sportive et gymnique du travail, d'obédience socialiste et communiste. L'accès à la pratique sportive au plus grand nombre s'inscrit dorénavant dans le cadre des valeurs prônées par l'internationalisme sportif. Le militantisme associatif se structure autour du sport pour tous et la valorisation de l'expérience politique sert systématiquement de référence au modèle de société à bâtir. Les entraînements sont collectifs et les clubs développent des compétitions internes. La passion du sport se partage en marge des fêtes, des jeux et des meetings politiques.

Puis, à la fin de l'entre-deux-guerres, les adhérents des clubs développent un sentiment d'appartenance à l'usine et portent haut les couleurs, chacun devant alors coopérer pour performer. Toute interaction exige le maniement codifié d'usages sociaux confrontés à la contingence d'acteurs en présence (port d'équipement, fanions, emblèmes...). Les sportifs obéissent aux directives des entraîneurs comme on se doit de suivre un maître et certains se réfèrent plus ou moins explicitement au mythe de Sisyphe, qui renvoie

à la persévérance. Après la Seconde Guerre mondiale, le mouvement sportif, ralenti sous l'Occupation, favorise la diversification des modalités de pratique et l'offre de sport s'élargit au territoire national. De fait, la relative expansion des clubs sportifs sur les régions rurales et la diffusion de la pratique sous des formes variées auprès d'un public de jeunes gens sont des stratégies éducatives de toute une nation. Cette intervention de l'État confère au phénomène davantage de visibilité en marge du foyer, de l'école et du travail. Les tenants de l'olympisme comme Pierre de Coubertin et Albert Glandaz ont donc réussi à inoculer leur optimisme face à toutes les crises politiques.

À partir des années 60, les déterminants sociaux de la pratique sportive sont connus. Les études révèlent que la pratique est masculine, devenue plus jeune et plus urbaine. Ces grandes tendances sont concomitantes avec la montée de discours normatifs sur la compétition. Au tournant des années 80, dans les pays occidentaux, la vision libérale a engendré un autre statut du sport. La figure du sportif est politiquement valorisée car elle est associée dans les imaginaires collectifs à l'individu performant<sup>19</sup>, bien dans son corps et dans sa tête. Le sport est aussi survalorisé dans les politiques de prévention de la délinquance et d'encadrement de la jeunesse. Il devient un instrument des politiques éducatives en complément de l'éducation physique enseignée à l'École.

Mais la massification des activités s'opère en même temps que l'augmentation de la sédentarité parmi la population française qui augmente. Plus le sport se diffuse, plus les institutions étatiques jettent un regard dépréciatif sur les non-pratiquants, qui coûtent chers à la société. Les effets de ces discours normatifs sont efficaces sur les jeunes adultes ciblés par les clubs. Certains médecins considèrent le sport comme

---

19 Alain Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, *op. cit.*, p. 23.

un outil pour la santé publique. De fait, la dépendance au sport est perçue comme positive : « une bonne drogue. Une addiction positive »<sup>20</sup>. Le sport occupe une place de choix parmi les médecins, en particulier les spécialistes qui fondent leur ethos professionnel sur la promotion de l'activité sous toutes ses formes.

Aujourd'hui, les représentations des pratiques dans le quotidien des Français concernent l'amélioration des modes de vie, les problématiques d'inclusion et l'injonction au bien-être. Si le goût pour l'exercice demeure variable d'un individu à l'autre, l'entraînement peut devenir une passion de nos contemporains<sup>21</sup>. Cependant, des planifications d'entraînement engendrent parfois le fait de délaisser son travail et ses contraintes (emploi, charge familiale) au profit de l'effort poussé. Le sport intense peut alors accaparer tout le temps comme l'atteste cet ancien champion :

« Au lieu de me contenter d'avancer dans mon projet professionnel ou dans ma vie perso, j'ai tout misé sur le sport, je n'ai pas vu le temps passer. Les entraîneurs m'ont dit de revenir faire des études à côté pour ne pas me contenter de ne rien avoir, car en cas de blessure tout s'arrête et tu ne peux pas te retrouver sans rien du tout. » (Champion du monde, 39 ans)

L'encadrement est sensible au projet de sportif de haut niveau qui doit être compatible avec la vie ordinaire. Le fait d'avoir une vie personnelle à côté du sport revêt une importance tant les besoins affectifs et d'équilibre personnel comptent dans le quotidien des sportifs de haut niveau. Ces réflexions sont étendues à tous les domaines de la vie sociale.

---

20 Ce médecin généraliste ancien praticien à l'hôpital public en milieu rural de 73 ans voue un culte au club sportif, organe éloignant l'individu de tous les maux : sédentarité, oisiveté, alcoolisme...

21 *Enquête nationale sur les activités physiques et sportives*, Marly-le-Roi, Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire, 2020.

« La chance, quand tu fais du sport, c'est d'avoir quelque chose à côté : une vie de couple, une vie de famille. Par contre, si t'as que ton sport... dans ton équilibre, c'est nécessaire d'avoir des choses à côté. » (Ancien directeur de l'équipe olympique, 50 ans.)

Le souci de bâtir sa vie autour du sport ne permet pas toujours d'avoir le recul nécessaire sur ses propres choix. Le problème réside dans le fait qu'il est difficile de savoir comment les activités qu'impliquent l'effort et la planification de l'entraînement s'articulent avec le quotidien. Comment concilier le haut niveau et la vie conjugale ou familiale ? Les programmes d'entraînement replacés dans une pratique plus dynamique avec les équilibres de vie confrontent les facteurs structurants tenant aux trajectoires longues des individus performants.

### **Le sport, marqueur des codes de « bonne société »**

La performativité des discours associés au sport par les politiques et les médecins apparaît comme un point de départ dans la compréhension des discours de sens commun autour de l'addiction au sport. Il s'agit d'explorer toute la normativité autour de la dépendance qui touche avant tout la figure du pratiquant régulier<sup>22</sup>. Les appartenances au club, à l'équipe de France, renvoient à des marqueurs comme le mode d'adhésion à un cadre social, une élite ou au rapport à la promotion du corps performant. Centré sur les progrès de la médecine, l'entraînement se perfectionne à la faveur de découvertes scientifiques. Mais la course à la performance se généralise à mesure que sont découverts de nouveaux principes actifs, notamment l'aide médicamenteuse et l'adaptation à l'altitude. Ces avancées confèrent aux équipes

---

22 Voir David M. W. Veale, « Exercise Dependence », *British Journal of Addiction*, n°82, 1987, p. 735-740.

entourant la performance un pouvoir pour se concentrer sur la réussite de l'individu. La montée des discours laudateurs portant sur la compétition et la performance alimentent la croyance dans les bienfaits du sport intense. Les thématiques de l'effort intense ou de l'exercice prolongé nourrissent les défenseurs de l'entraînement poussé. L'exercice est globalement perçu comme sain par les classes dominantes en dépit de certains discours médicaux alarmant les sportifs sur les potentiels dangers de l'effort au niveau cardiaque. Les accidents étant fréquents l'entraînement intensif est perçu par certains cardiologues comme une réelle prise de risque.

Mais l'effort très éprouvant en compétition suscite aussi des controverses scientifiques en raison des séquelles pour l'organisme souvent mal préparé. Au début du xx<sup>e</sup> siècle, une partie des médecins met en garde les patients contre toute forme d'excès liés à l'exercice inadapté. Le surmenage induit un recours excessif à l'effort intense<sup>23</sup> et répété qui inquiète. La dysmorphie musculaire est, en effet, décelée dès le début de ce siècle et les spécialistes de physiologie de l'exercice l'associent à de la dépendance à l'effort, pointant une emprise de l'exercice intense sur l'état de forme de leurs patients. Par la signification sociale qu'elles donnent aux prises de risque liées à l'exposition aux blessures, ces données recueillies dépassent la simple dimension individuelle, ne serait-ce que lors des examens médicaux. Les préoccupations de l'hygiénisme, de la médecine préventive et de l'épidémiologie concourent à imposer des normes sanitaires dans les modes de vie en se préoccupant des populations et de leur état de santé<sup>24</sup>.

Au cours de son histoire, le sport supplante même, dans bien des cas, la culture physique. Cela tient à la place des cercles et des clubs dans les territoires locaux et nationaux.

---

23 En attestent les campagnes de médecins hygiénistes depuis 1886.

24 Jacques Defrance, Taieb El Boujjoufi et Oliver Hoibian (dir.), *Le Sport au secours de la santé. Politiques de santé publique et activités physique (1885-2020)*, Vulaines-sur-Seine, Éditions du Croquant, 2021, p. 317.

La sociabilité des clubs olympiques offre un cadre propice au début de l'entraînement. Pour les *sportmen*, devenir sociétaire d'un cercle prestigieux est un *leitmotiv* d'autant plus prégnant qu'il engage l'individu dans l'économie de la renommée. Le champion sait s'entourer de soigneurs pour garantir ses chances de succès. Une démarche plus rationnelle est amorcée. L'alimentation est une source de progression qui impose un contrôle de soi pour veiller à ne pas faire d'excès. L'adhésion à cette discipline de vie marque la prime éducation individuelle aux règles du sport.

Si l'histoire du sport est liée au procès de civilisation<sup>25</sup>, l'accoutumance à l'effort et au cadre de l'exercice traduit cette première phase de dépendance au sport. Les relations intersubjectives engendrent un lien entre les acteurs : l'athlète devient dépendant de son entraîneur qui lui prodigue ce dont il aurait besoin pour gagner : conseils et soutien. Le temps, et donc l'espace, sont des variables convoquées pour comprendre comment la dépendance à l'entraînement devient une préoccupation majeure des relations sociales dans le processus de performance. La pratique régulière, voire quotidienne, des sports devient un préalable à l'entrée dans une carrière de haut niveau car individus et groupes évoluent selon les contextes des institutions sportives. La pratique du sport, ou plutôt de certains sports, donne ainsi l'occasion aux « futurs hommes » de s'initier entre eux et d'exprimer leur masculinité. Le virilisme devient une valeur cardinale au sein des clubs et des fédérations sportives qui se traduit par une hégémonie masculine tant dans les premières épreuves que dans les instances de représentations sportives et olympiques. Le maillot doit faire apparaître un torse galbé comme une marque de l'entraînement. Ces rapports au corps procèdent de mise aux normes par les institutions qui les promeuvent. Les salles de gymnastique et les clubs

---

25 Norbert Elias, *La Société des individus*, *op. cit.*

sont les lieux de la dépendance à l'exercice. Cette démarche repose sur des croyances ancrées, notamment sur les codes virils comme prolongement de l'effort militaire d'antan. Longtemps portée vers l'effort intense, l'armée joue encore un rôle dans la consécration de sports olympiques (équitation, tir...). Le passage à un sport civil engendre des liens qui se défont à mesure que ces disciplines s'affranchissent du joug militaire. Les clubs et associations deviennent des instances légiférantes avec leurs règles.

L'éducation des garçons dans des lieux monosexués tels les cours d'école, les clubs de sport, les cafés... et plus généralement dans tous les endroits où les hommes se retrouvent entre eux, est destinée à forger l'identité masculine en se démarquant de tout ce qui peut se rapporter à l'autre sexe. Le terrain de football constitue un espace d'expression de la virilité, un lieu de défoulement, voire de liesse. Le club est ce collectif où s'exprime le virilisme malgré une féminisation à la fin du xx<sup>e</sup> siècle. La mise en jeu du corps dans le sport, plus encore que dans d'autres domaines sociaux, permet au garçon ou à l'homme de faire la preuve de sa masculinité.

La fréquentation de la tribune est un médium pour des relations étroites entre adeptes d'une même équipe. La répétition hebdomadaire du match crée une accoutumance. L'incertitude de la victoire s'impose petit à petit. Le besoin de réussite s'exacerbe le jour du match. Les équipes de football possèdent des supporters plus ou moins violents interdits de stade. Leurs excès les contraignent à être surveillés par la police, contrôlés au commissariat à chaque match joué à domicile. À Lens, par exemple, des supporters sont exclus car ils ont commis des actes violents. Pour eux, le sport est une passion débordante car suivre son équipe devient une nécessité, un impératif moral en référence à une tradition locale qui se heurte à l'ordre public. Il n'en demeure pas moins que l'addiction au spectacle sportif se manifeste lorsque l'individu fait passer le civisme après le supporterisme. Cela

procède d'une suspension des règles de vie au profit d'une passion commune dans laquelle le but est d'écraser l'équipe concurrente. Les rôles et fonctions de chacun participent de l'engouement pour la compétition.

Dans les institutions scolaires et religieuses (grandes écoles, congrégations, cercles), le sport s'apparente aux rites initiatiques primitifs de masculinité. Le mode de vie en groupe façonnerait l'acteur. En effet, certains entraîneurs exercent une pression morale sur leurs joueurs afin qu'ils se conforment aux normes de masculinité en vigueur dans leur discipline. Dans ce contexte, le corps devient un marqueur pour les attributs de virilité (abnégation, recours à la force et à la violence physique ou verbale...). Cela est particulièrement prégnant dans le monde sportif et pour des sports populaires qui ont longtemps été l'apanage des hommes, à savoir le rugby et les sports de combat. Le sport s'inscrit dans une démarche de renforcement des appartenances nationales ou de cohésion locale. L'universalisation des lois du jeu repose sur l'idéal méritocratique. La standardisation des normes et l'enregistrement des performances s'effectuent sous l'égide des fédérations et des États. L'entraînement comprend donc des méthodes d'étalonnage des performances qui participent d'une dépendance à l'effort en ce qu'elle crée un effet d'accoutumance. Dès lors, le sport devient médicalement défini et contrôlé.

Selon Jacques Defrance, des changements profonds s'opèrent ensuite, en quatre temps allant de l'avant-guerre jusqu'aux années 2000<sup>26</sup>. La période d'avant 1968 est considérée comme celle de « la tradition » : séparation des amateurs et des professionnels<sup>27</sup>, vertus éducatives du sport, institutionnalisation du sport fédéral et des sports de base

---

26 Jacques Defrance, *Sociologie du sport, op. cit.*, p. 18.

27 Le club de Sochaux est le premier club à devenir professionnel en France, en 1929.

peu renouvelés, technicisation relative... La gymnastique, la lutte et l'athlétisme notamment incarnent ces phénomènes. L'univers des classements sportifs structure les relations, le champion ayant valeur d'exemple pour ses contemporains. La période qui s'étale de 1968 à 1975 voit la subversion des normes culturelles et politiques et « le sport effectue sa révolution symbolique »<sup>28</sup>. De nouvelles pratiques apparaissent (glisse d'été, course libre, etc.) avec un tournant vers des activités plus ludiques (surf, escalade).

Après 1975, l'essor d'entreprises spécialisées diversifie l'offre d'activités. Non seulement le sport incarnerait les valeurs des institutions qui l'ont forgé mais il disposerait des qualités requises pour performer : la persévérance, le goût de l'effort, de la gagne et la discipline. Ces attributs sont adoptés par beaucoup de Français car ils sont associés à une vie saine et moralement valorisée. Par ailleurs, les normes étrangères notamment anglo-saxonnes et américaines influencent le développement de sports ludiques car des activités adaptées au groupe sont pratiquées de plus en plus jeunes.

La dernière période correspond à l'individualisation du coaching puis à l'essor actuel de technologies de mesure permettant un meilleur usage d'indicateurs de suivi de la performance.

L'addiction au sport ne peut être dissociée de deux phénomènes en interférence : la passion et la compétition. Bien que s'en différenciant parfois, on peut définir la première comme un vif désir, un intérêt considérablement marqué pour quelque chose, ici c'est s'entraîner. La seconde correspond à une rencontre entre adversaires à l'issue de laquelle un vainqueur est reconnu officiellement selon des principes de classements issus des lois du jeu. Dans le sport, ces deux phénomènes, bien que différents, sont liés entre eux pour former un tout. L'addiction à la compétition est

---

28 Jacques Defrance, *Sociologie du sport, op. cit.*, p. 32.

décuplée dans un contexte de concurrence renforcée par une économie de la passion. Elle concerne des sportifs assidus qui pratiquent à outrance. La démarche de l'entraîneur passe par la comparaison avec les performances des autres sportifs.

Depuis plus d'une décennie, les applications consultées par leurs pairs sur leurs smartphones amènent à se surpasser pour améliorer ses scores et dépasser ceux de ses concurrents. Il ne s'agit pas d'un étalonnage officiel mais d'une compétition entre concurrents inscrits sur les sites. La gamification de l'entraînement *via* l'enregistrement des performances en ligne renforce l'émulation entre adversaires voire suscite de l'antagonisme à tout prix et ce de manière instantanée. L'impératif d'être plus performant que son prochain engendre également de la triche, qui prend différentes formes (achat de matches, dopage...) et se répercute sur les styles de vie. Adopter ces habitudes est une étape cruciale vers la dépendance aux activités.

C'est cette routinisation de l'entraînement intense et ses effets quotidiens que l'on va maintenant aborder.

## **Chapitre II**

### **Le sport intense comme style de vie : du corps sain aux excès**

L'aspect protéiforme de la dépendance à l'entraînement traduit les potentialités de ses fonctions pour maintenir un corps performant. Le sport deviendrait addictif dès l'instant qu'il concernerait une pratique régulière et intensive. Si les travaux historiques interrogent la mobilité et la fréquentation des premiers sportifs, ces domaines sont particulièrement étudiés dans les secteurs où le sportif s'expose : la préparation, la compétition et le suivi médical. Les liens entre les activités quotidiennes et l'entraînement s'étendent alors au-delà des fonctions premières pour être le support à un véritable mode de vie. À toutes les périodes se sont posées les questions des règles et des normes héritées de l'idée de haute compétition comme *leitmotiv*.

Ce style de vie sportive dépend des registres de performances, de l'idéal de virilité et de la diffusion sexuée. Si des disciplines se sont ouvertes au plan institutionnel aux femmes comme aux hommes, il n'en demeure pas moins que

des différences subsistent. Le sport a longtemps été l'apanage des militaires puis des hommes qui recherchaient à dépasser leurs limites en s'entraînant beaucoup. Si l'exercice est requis pour le futur soldat, il prend un autre sens à mesure que se développent des clubs et que se diffuse dans les régions françaises un idéal du corps « exceptionnel ». Si les femmes investissent peu les pratiques de tradition masculine comme la boxe, le football, l'haltérophilie ou le cyclisme, c'est que ces sports se révélaient jadis incompatibles avec les normes médicales et culturelles définissant les attributs de la féminité.

Mais le *lifestyle* sportif s'est imposé au prix d'une transformation des représentations. Les activités de remise en forme tendent dès lors à devenir standardisées car elles promeuvent des types d'exercices stéréotypés. Il s'agit de perfectionner des gestes qui modèlent le corps en le renforçant. Au cours des dernières décennies, l'individu sculpte son corps en se forgeant une silhouette, devenant dépendant d'activités lui permettant de parfaire son apparence. L'initiation et le rapport à la douleur jouent un rôle crucial dans ces mutations de normes du sain et du beau.

Après avoir présenté le cas de la course à pied, j'analyserai les effets de l'impératif de performance sur les phénomènes d'addiction à l'effort. J'observerai ensuite la façon dont le processus d'intensification de l'exercice est décelé par les institutions sportives en vue de le lier au suivi médical accru. Puis, je montrerai comment la passion devient une emprise dans le contexte néolibéral pour enfin interroger les souffrances révélatrices du déni de l'encadrement face aux dépendances. Les excès de sport seront dès lors envisagés *via* les formes de démesure.

### **La dépendance aux sports d'endurance : un *lifestyle***

L'imaginaire du corps-machine imprime d'abord sa marque dans les disciplines d'endurance en cristallisant des

représentations sociales de l'effort intense. D'abord décriée par les médecins, la course longue fait actuellement figure de mode de vie valorisé. Ce déplacement des normes a engendré des croyances erronées comme s'entraîner plus longtemps ou se faire mal pour avoir un gain physique certain<sup>1</sup>. Ces mythes sont encore associés à un ensemble d'adhésions à la tradition de virilisme, à l'origine affinitaire du sport et à la vision totalisante d'une partie des médecins. Or, le rapport à la douleur a évolué historiquement en allant vers une conquête d'un corps à soi dans une démarche plus individualisante. Si les socialisations avec les entraîneurs jouent un rôle déterminant dans l'évolution du rapport à l'entraînement, le rapport au corps devient un élément soumis à des transformations liées aux injonctions et aux imaginaires contemporains du bien-être. Le rendement physique est une unité de valeur libérale.

Ainsi au cours des années 1970, dans un contexte d'adhésion à des normes hédonistes en partie importées d'Amérique du Nord, la course à pied se développe au sein d'une partie des fractions de la bourgeoisie de la région parisienne<sup>2</sup>. Promue d'abord au sein des clubs d'athlétisme, cette discipline « sort » des stades pour investir les routes, les sentiers, les bois puis les montagnes dans toutes les régions de France. Cette activité permet de s'initier, souvent de manière autonome, en petits groupes. Mais courir, sur le long terme, requiert des techniques du corps qui s'acquièrent véritablement auprès d'entraîneurs professionnels. Même en étant néophyte, courir est un plaisir éprouvé seul ou à plusieurs qui crée une accoutumance à l'effort. Pratiquée de manière régulière, cette activité fournit un ensemble de biens symboliques tels les épreuves d'endurance, les courses de longue durée, les relais. Certains s'initient seuls. Cette

---

1 L'adage « no pain no gain » est considéré comme absurde car la douleur est l'indicateur d'écoute de son corps.

2 Martine Segalen, *Les Enfants d'Achille et de Nike. Une ethnologie de la course à pied ordinaire*, Paris, Métailié, 1994.

« désincarcération » d'un univers auparavant cloîtré dans les pistes et tribunes de l'enceinte sportive, renvoie à la promotion de l'effort libre, prolongé et à sa valorisation sociale. Les registres inhérents à la performance sont liés à la dépendance aux sports d'endurance comme style de vie « sain ». De la figure du champion à celle du coureur ordinaire, les sportifs sont aujourd'hui associés au style de vie avec une éthique, des normes et une technologie spécifique.

Les épreuves d'endurance, longtemps apparentés au marathon olympique, se diversifient, jouissant d'un regain d'intérêt, en particulier pour un public adulte. De nombreuses courses à pied hors stades<sup>3</sup> sont organisées dans les grandes agglomérations, à partir de la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle. Elles prennent la forme d'épreuves de masse avec une augmentation du nombre de coureurs. L'effort libre est vu comme régénérateur et comme le moyen d'éloigner une partie des maux des villes : respiration d'un air vicié, installation dans une vie sédentaire et préjudiciable à l'individu. Ces effets de l'urbanisation sont perçus par les élites et les cadres comme un état menaçant pour la santé et le bien-être physique et moral. La lutte contre les miasmes est constituée en problème public avec une intervention des pouvoirs médicaux. Des praticiens s'intéressent à une activité susceptible de prévenir les maladies respiratoires et les efforts d'endurance, même modérés, sont préconisés pour les bienfaits qu'ils engendreraient sur l'organisme. Les politiques hygiénistes ciblent tous les citoyens via l'École.

L'institutionnalisation de la médecine du sport comme secteur spécialisé est tardive. Le fait que son organisation se soit pensée de manière autonome renforce la complexité de la dépendance. Les dirigeants de club raisonnent à

---

3 Elles sont désignées ainsi par opposition aux épreuves d'athlétisme classiques qui revêtent une normalisation de par leur reconnaissance olympique et la tradition de l'homologation des records en temps, longueur, distances...

partir de la persistance d'un mot d'ordre : le sport serait un domaine réservé et hors des nécessités de la société. Ces visions entretiennent l'illusion d'un monde spécifique en le cantonnant dans des singularités indépassables (douleur/gain). Dès lors, une frontière symbolique est érigée entre d'une part, le mouvement sportif représenté par les clubs, les fédérations et le comité olympique, d'autre part, les pouvoirs publics, qu'ils émanent des institutions ou des soignants. Dans ce contexte, des médecins, forts de leurs connaissances et de leur expérience, sont amenés à investir ce champ des activités sportives. La course à pied est révélatrice de changements notoires dans ce domaine jusque-là réservé aux dirigeants et aux initiés. Participer aux épreuves réputées confère un prestige social.

Dès la fin des années 1970, à Honolulu, dans l'archipel d'Hawaï, l'épreuve de l'Iron Man est organisée sur un format long de triathlon incluant de la nage de longue durée, un marathon et une centaine de kilomètres à vélo<sup>4</sup>. Cette course de très longue distance reste la plus connue de la planète. L'influence anglo-américaine est alors déterminante car la course devient l'antidote à l'existence urbaine et à la sédentarité. Elle illustre un très grand engagement dans les efforts de fond. Cela donne lieu, encore actuellement, à des championnats très disputés : les coureurs viennent du monde entier et les compétitions sont très relevées. Les participants s'imposent une préparation rigoureuse, marquée par un entraînement intense et régulier. Pour rendre efficiente cette démarche, des stratégies de planification des séances d'endurance sont élaborées plusieurs mois à l'avance. Il s'agit de développer des qualités foncières hors du commun pour pouvoir tenir ces distances prolongées en compétition : effort acharné et abnégation. Les fondements historiques

---

<sup>4</sup> Le triathlon devient olympique en 2000, avec un raccourcissement des épreuves initialement de longue durée.

du succès des sports d'endurance reposent sur l'idéologie du don, l'adhésion à des progrès techniques et physiques comme croyances collectives. En effet, l'individu serait enclin à s'améliorer à différents âges de la vie dans un but de maîtrise et de comparaison sociale. Celui qui court très longtemps fait autorité car il incarne un performateur hors du commun, se distinguant des individus sédentaires. Il fait référence au regard des paramètres de mesure : il réalise un effort exceptionnel, parcourt une distance en un temps record dans une démarche quasi obsessionnelle. Il est reconnu pour son savoir-faire, voire représente un exemple de longévité. Bien que la performance soit dépendante de multiples facteurs, l'objectif est de se surpasser afin de marquer l'histoire par les temps réalisés. L'athlète tend à ne se poser aucune limite dans le sens où il doit poursuivre sa progression vers son but.

L'imaginaire prométhéen, omniprésent dans les sports d'aventure et les épreuves longues a influencé la perception de l'exploit. Cela s'est répercuté sur l'univers des sports d'endurance avec les courses à pied, les raids aventure et les trails. Ce mouvement a eu pour effet de rallonger toujours plus les formats de course en passant de quelques centaines de mètres à plusieurs dizaines de kilomètres voire plus. Ces évolutions des parcours ont été réalisées en marge des normes athlétiques imposées lors des épreuves officielles comme les Jeux olympiques. En se transformant vers l'ultra-endurance, des manifestations sportives sont devenues des événements à part entière drainant des milliers de participants et de spectateurs. La participation en masse et le suivi médiatique associés à ces épreuves<sup>5</sup> ont influencé les programmations d'entraînement vers toujours plus de volume. Ces performances accaparent le quotidien de l'individu car les séances de course sont rallongées. Elles impliquent que

---

5 Une partie des courses à pied est organisée en lien avec des organes de presse : journaux, quotidiens régionaux.

l'organisme récupère tant sur le plan musculaire que dans la gestion de la fatigue<sup>6</sup>. Elles nécessitent aussi de recourir à des bilans de santé *via* une prise en charge médicale plus poussée.

Depuis ces dernières décennies, ces compétitions ont été prolongées par des relais (Ekiden) et des formules festives (corridas). L'ampleur est telle que des qualificatifs anglo-saxons sont employés comme celui de cross-country pour désigner des courses hors stade jusqu'à parler aujourd'hui « d'ultra » pour désigner des épreuves longues, voire très longues, de plusieurs dizaines de kilomètres. Les trails sont des courses au cœur de grands événements dans lesquelles les compétiteurs partent très nombreux, parfois par centaines voire par milliers. Ce contexte laisse sourdre une quête du sensationnel et un imaginaire des sports dits « extrêmes » dans lesquels l'exploit en compétition et la démesure tiennent une place de choix. Cette recherche de l'exceptionnel renvoie à l'univers de consommation des sports d'endurance telles que les courses sur route qui se sont imposées comme des événements incontournables des territoires. Chaque métropole a son marathon et même les régions rurales valorisent leur potentiel pour mettre en avant leur image. L'adepte des courses hors stades nommé « trail runner » participe à plusieurs courses, en moyenne cinq à six compétitions majeures par an. Compétiteur de course organisée, l'individu adhère à un programme de compétition. Il renforce son appréhension de l'entraînement en apportant un soin particulier à l'hygiène de vie et au matériel malgré les risques pour sa santé avec les problèmes de santé et la blessure. Cet ancien coureur à pied déclare sa dépendance aux courses :

---

6 Sur ce sujet voir Georges Vigarello, *Histoire de la fatigue : du moyen âge à nos jours*, Paris, Seuil, coll. « Points », 2020.

« J'avais une hygiène de vie de fou. J'ai toujours été discipliné mais lorsque j'ai arrêté à cause de mes problèmes de genoux, je n'ai pas supporté. J'ai fait un *burn-out*. » (Technicien, 34 ans.)

La course à pied, du fait des microtraumatismes qu'elle engendre provoque une détérioration de son capital corporel. Le cas de la blessure de ce pratiquant le prouve. Porté par un élan, l'individu n'écoute pas ses douleurs lorsqu'il participe à beaucoup de compétitions. Il continue de pratiquer malgré les alertes liées aux douleurs, communiquant sur son état de santé pour accentuer le fait qu'il est en manque d'activité. Quand il doit arrêter de courir en raison de ses pathologies, il ne peut y consentir et déclare être entré en *burn-out*. Le culte de la performance consacre le champion comme modèle d'excellence malgré ses limites. Dans ce contexte, les individus cherchent à optimiser leur approche de l'entraînement en la rationalisant, sur des bases scientifiques et à partir d'un suivi médical. Dès lors, pour les plus consciencieux, la mesure de l'effort physique devient une obsession de chaque instant. Séquences chronométrées, distances parcourues et fréquences cardiaques sont enregistrées et consignées dans des carnets d'entraînement puis des applications. L'enjeu est d'assurer un suivi sur le long terme pour appréhender la progression et développer une stratégie permettant d'être certain de franchir la ligne d'arrivée en dépit de l'effort colossal et de l'exposition aux blessures.

L'Iron Man a préfiguré les épreuves de masse actuellement en vogue dans les sociétés occidentales et qui reposent sur une quête individuelle de l'exploit particulièrement valorisée pour les profits symboliques associés : enregistrement d'une performance, record. Les technologies jouent un rôle de catalyseur de la performance en immortalisant l'exploit par les photos et vidéos. Cette situation bouleverse les rapports à la douleur et au repos. Là où la performance se mesure, le sport connecté amène de nouveaux rapports à l'espace et au

temps. Le téléphone portable se substitue au chronomètre, il étalonne la course. Les distances et les pulsations sont aussi enregistrées afin de servir de base de comparaisons. Dès lors, une technologisation des rapports à la passion crée de nouvelles dépendances à l'exercice. Cette rationalisation du sport pousse à calibrer sans cesse son entraînement et sa planification. De plus, les impératifs de la compétition impliquent aussi de disposer de données en temps réel, d'indicateurs chiffrés permettant de gérer son effort ou sa récupération. Si les potentialités du numérique apportent à la progression du sportif, elles ne sont pas sans risques. Elles introduisent une nouvelle dépendance à l'outil de mesure comme la montre connectée, la tablette ou l'ordinateur qui indiquent la fréquence cardiaque et les répétitions gestuelles tout en donnant une vision globale de forme. Le staff s'en sert pour prodiguer des conseils et faire des retours techniques précieux pour appréhender individuellement la performance. La préparation aux épreuves nécessite de réaliser des bilans fréquents et d'en tirer des conclusions avisées. Concernant les objectifs fixés, le chronomètre est l'étalon qui joue un rôle clé dans les repères, tant à l'entraînement qu'en course. Toutefois, le temps reste l'unité de mesure par excellence permettant au *runner* de se comparer aux autres. Il est donc analysé par l'entraîneur et le groupe.

La course à pied demeure la pratique dominante des sports d'endurance car les chemins et autres sentiers s'avèrent être des lieux propices pour les densités de pratique, en particulier dans les épreuves de masse. En matière de préparation physique, les indicateurs sont indispensables pour jauger la progression des athlètes et se comparer aux autres, non seulement aux adversaires de sa catégorie et à ses partenaires d'entraînement. Les 15-45 ans sont particulièrement concernés. Ils font usage des pratiques numériques pour se mesurer entre eux avec des données collectées et mises en ligne. Ils s'impliquent dans la mesure de la performance grâce

aux technologies des smartphones et des montres connectées qui leur fournissent des données comme la météo ou les écarts entre concurrents. L'individu scrute ses temps, son pouls et la distance parcourue même à distance de l'entraîneur. Il se méfie de ses adversaires qui postent sur des applications spécialisées. Il ne peut plus s'entraîner sans mesurer son effort et ce recours intempestif à la technologie engendre une dépendance insidieuse aux indicateurs derrière lesquels il court pour satisfaire ses objectifs chiffrés. Sa progression est faite de courbes et son quotidien devient arithmétique car il ne cesse de se comparer au meilleur pour tenter de l'égaliser.

Mais la défaillance des applications génère un manque. Il ne s'agit pas seulement d'effort mais également de données qui s'avèrent cruciales car elles procèdent de co-évaluations avec l'entraîneur. L'addiction est aussi configurée par les discours médicaux et les rhétoriques de coachs, d'experts des mesures. Ce recours à outrance à la montre connectée entre dans les routines car elle permet de quantifier soi-même ses performances à partir d'indicateurs jusque-là difficiles à collecter tels la fréquence, la gestuelle, les pulsations cardiaques ou le podomètre. Les expériences sont incorporées et difficilement verbalisables car elles sont perçues *via* des chiffres qui semblent aller de soi. Cela contraint l'organisation du staff et tend à modifier les habitudes puisque le sportif fait davantage attention à sa posture, à ses appuis et à son souffle :

« Quand je ne regarde pas ma montre, je me retrouve dans une disponibilité corporelle. J'écoute plus mon corps surtout quand j'ai trop mal. » (Athlète olympique, étudiant, 23 ans.)

Ce recul implique des signaux somatiques et une expertise sur la prise d'informations et un usage modéré. Dès lors, la passion s'inscrit dans une dimension collective dans laquelle

la comparaison avec autrui est augmentée car on géolocalise son parcours de courses par exemple.

Les traces géonumériques permettent une lecture d'indicateurs (pas, pouls...) et de temps car il s'agit de nouvelles métriques de performance. Dès lors, des liens sensibles existent entre les nouvelles technologies du numérique et le niveau de performance. Ces outils permettent de mesurer ses efforts *via* des indicateurs de vitesse, de progression<sup>7</sup> et d'élaborer des moyennes. Cette augmentation des données disponibles engendre une évolution rapide de l'environnement informationnel. Une réduction de l'ancrage spatial se fait jour au profit de l'outil d'autoquantification, des usages de la montre connectée. L'appropriation, le couplage et l'interaction humain/machine définissent une relation consubstantielle à l'impératif de performance. Mais, les signaux du corps demeurent les principaux repères à intégrer, comme le souffle et la douleur.

### **Les courses : de l'effort au repoussoir des douleurs**

L'analyse de la sensibilité corporelle est souvent détachée des actions volontaires, des cognitions conscientes, du sens de la place occupée dans un espace social où se trouvent les autres acteurs sociaux. D'ailleurs, les relations entre variables objectives obtenues par les études physiologiques sont exprimées sous forme de lois qui ne prennent en compte ni le temps historique ni l'espace socialisé de l'individu entraîné. L'un des problèmes rencontrés avec la sensibilité à la douleur peut être objectivé par des mesures physiques du stimulus douloureux ainsi que par des indices physiologiques de la réaction de l'organisme au stimulus. Par exemple, il existe une mesure de la pression artérielle ou de la tension par des

---

<sup>7</sup> Éric Dagiral, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement. La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus », *Ethnologie française*, 2019, n° 4, p. 719-734.

appareils, par le biais de l'imagerie médicale d'un muscle blessé.

Des tests physiologiques objectivent une relation entre le monde et le corps, sans passer clairement par la conscience subjective et socialement structurée du sujet qui produit l'effort. Les rapports à la mesure de l'endurance reposent sur des indicateurs de volume et d'intensité bien arrêtés : si bien qu'ils dégagent des variations qui, tout en existant objectivement, n'ont pas de signification sociale et parfois, pas de sens subjectif. Pourtant, les médecins savent, pour poursuivre le même exemple, que la résistance à la douleur a pu varier historiquement, en fonction des civilisations et selon les conditions sociales dans lesquelles les sportifs sont socialisés aujourd'hui. La psychologie du sport réduit cette résistance à une question de personnalité ou d'identité individuelle. Or, une pluralité de profils d'athlètes existe, avec différentes origines pesant sur l'incorporation des signaux de l'effort. Mais assez peu d'entraîneurs sont formés à détecter les spécificités individuelles et sociales et les profilages :

« J'ai souvent recours au profilage pour comprendre la psychologie de mes athlètes, une méthode mise en place par Ralph Hippolyte pour envisager l'entraînement comme une relation entre l'individu avec ses émotions. En évitant d'être trop réducteur. C'est savoir comment on bouge. Y'a besoin de créer les conditions pour acquérir la culture de la gagne. Ça favorise la connaissance des athlètes dont on a la charge, ce n'est jamais du 100 % gagnant... »  
(S., entraîneur de plusieurs champions olympiques, 50 ans.)

Ce discours montre que la préparation mentale est encore dans ses prémices. Cet entraîneur imbrique la psychologie de l'individu dans ses facultés d'apprentissage moteur alors qu'au contraire elle provient de cet état mental qui singularise le rapport étroit de l'individu aux autres et donc à l'activité. La dépendance au sport est un problème éminemment social

qui implique toutes les sphères d'une société. Comme le sport est un « fait social total » au sens de Marcel Mauss<sup>8</sup>, il faut en restituer toutes les dimensions imbriquées : culturelles, sociales et mentales. À l'inverse des autres sciences, la sociologie s'intéresse aux processus ordinaires et aux actions plus ou moins conscientes, permettant de considérer la bigorexie comme la résultante du marquage social des organismes biologiques et des gestes en rapport au contexte.

Lorsqu'on emploie le terme addiction, il s'agit de toute situation s'apparentant à une relation de forte dépendance. L'individu ne peut se défaire du stress qu'il subit en contexte de compétition. L'addiction au sport renvoie aussi à un attachement particulier au groupe : les partenaires d'entraînement, les médecins et l'entraîneur. Ces derniers sont ceux qui contribuent à produire les règles du jeu social tout en participant à la régulation du stress même si le rôle de celui-ci prime sur les autres acteurs. La confiance octroyée au préparateur mental peut dès lors rester relative :

« J'ai eu la chance de me faire suivre par une psy, je stressais énormément et elle m'a beaucoup aidé. Mais elle n'avait pas la vision suffisante du sport pour m'accompagner et m'amener à l'échéance. C'était le travail de l'entraîneur. C'est un travail permanent, l'art de se relâcher. » (Professeur des écoles, 45 ans.)

Le stress est un facteur qu'il faut relier à l'imposition d'un style de vie qui ne convient pas à tous. En réalité, si l'on considère que la dualité corps/esprit ne tient pas, c'est tout l'organisme qui est affecté. Il convient donc de revenir aux fondements de l'initiation pour en saisir l'enjeu. Le haut niveau est perçu comme un style de vie à partir du moment où la gestion de l'échec est acceptée, pour rebondir et réussir

---

8 Marcel Mauss, *Sociologie et Anthropologie*, Paris, Presses universitaires de France, 1950.

à progresser. L'initiation correspond à la prime éducation du sportif lors de ses apprentissages moteurs. Elle consiste en des exercices répétés afin d'y acquérir des bases techniques mais également des qualités morales pour performer.

« Lorsqu'on commence la compétition, on apprend à perdre. La compétition, c'est accepter d'être une fois devant et une fois derrière. Les entraîneurs sont là pour nous montrer qu'on peut compter sur eux. Ils nous dictent ce qu'on doit faire, comment on doit vivre, manger, dormir, se donner dans son sport. Bref, c'est des mentors auxquels on est lié et qui doivent nous supporter! »  
(Enseignant, 25 ans.)

Ce sportif remarque qu'il a pris conscience du fait que l'entourage pouvait peser dans l'engagement. Ce lien tenu avec l'entraîneur est souvent renforcé à travers l'expérience de compétition. Apprendre à être compétitif s'effectue dans l'entre-soi des pratiques. La relation aux autres structure l'engagement en apportant soutien et conseils aux athlètes. Dès lors, les orientations et les informations sur ce que tout sportif doit faire sont précieuses. Rester compétitif serait également accepter la défaite et continuer à s'entraîner ensemble malgré la relation de concurrence qui s'instaure inévitablement. Dans la compétition, des rapports sociaux se tissent d'une part entre l'entraîneur et le sportif, d'autre part entre les concurrents qui échangent plus ou moins entre eux. Les activités règlent aussi les distances entre protagonistes, le contact physique et son intensité. Ces caractéristiques réglementaires sont systématiquement relevées et, plus généralement, le système de contraintes doit s'adapter à l'incertitude des situations rencontrées.

L'acteur découvre que le milieu physique change et apprend comment réagir à ce changement. En pratiquant singulièrement, par l'expérience, à travers sa sensibilité multiforme, il saisit le monde par son corps en composant

avec ses acquis renouvelés. La connaissance générique peut être un plus, mais ce sont des données d'une autre nature : il en va de même des rapports relatifs aux paramètres locaux qui peuvent préparer des réponses plus adaptées. De fait, il existe une dimension cognitive originale par rapport à d'autres activités de loisirs. Les sports sont souvent pratiqués dans un milieu construit et fermé mais aussi, dans le cas du nautisme, en mer, sur des rivières, sur des lacs. L'effort est cette dimension développée par apprentissage pratique et par apprentissage intellectuel. La compétition ajoute une dimension à la passion pour le défi et devient un style de vie qui repose sur la découverte des plans d'eau.

Dans les sports nautiques, d'autres propriétés physiques du milieu prennent du relief : le milieu aqueux comporte une menace de noyade; les effets des tourbillons peuvent être surprenants; la température et l'humidité diffèrent d'un milieu terrien; les caractères de la végétation et de la faune varient en fonction du degré d'aménagement du plan d'eau... Il y a également l'environnement sonore et olfactif : certaines sonorités servent à reconnaître l'état de la rivière ou la présence d'animaux; certaines odeurs sont liées à la qualité de l'eau ou à la composition du biotope. Le contact avec le milieu physique induit, à la longue, une sensibilisation à des propriétés physiques très différentes. Il génère différentes sensations évoluant à mesure des avancées techniques de quantification des objectifs de l'individu et de la progression des capacités physiques. La passion de la compétition apparaît comme un besoin quasi vital car la qualité singulière de l'adaptation au monde est structurée par le *lifestyle* sportif.

Le perfectionnement du matériel et la préparation pour les grandes échéances forment des passions auxquelles nos contemporains consacrent toujours plus de temps en marge de l'entraînement quotidien. En se fondant sur les discours de médaillés olympiques, on comprend aussi que la compétition correspond au fait de vouloir assouvir une passion obsédante

pour la victoire. Même si le sport n'est pas toujours la seule passion de l'individu, cette aspiration au plaisir de gagner ou de rester compétitif et à l'envie de faire du sport intense est un point de départ de la dépendance à l'activité. Cette sportive déclare un rapport étroit à la situation de compétition qu'elle affectionne à partir de rapports entretenus avec les membres de l'équipe :

« Aujourd'hui, je ne vois pas la compétition comme l'envie d'être le meilleur mais je vois plus ça comme l'envie de vivre ma vie à fond. Moi je suis passionnée. L'investissement sportif, quand il est très bon au sein du groupe, la spirale devient plutôt positive. » (Technicienne, 27 ans.)

Cette citation montre combien le travail au sein du groupe se révèle salvateur pour cette compétitrice. La passion pousse à adopter un mode de vie jusqu'au-boutiste rendant l'individu dépendant de son équipe. Tout ce travail de germination dans l'entraînement en commun s'effectue dans des socialisations silencieuses : l'entre-temps, l'entre-lieu et l'entre-soi. Chacune des formes d'exercices est réalisée en donnant le maximum de soi dans le cadre d'un enrôlement quotidien. Les injonctions à réaliser un effort soutenu proviennent de la relation avec l'entraîneur qui pousse l'individu à se surpasser. La bigorexie demeure une dépendance oubliée car peu d'études en sciences sociales s'intéressent à ce sujet en dehors des travaux de Nicolas Moreau<sup>9</sup>, de l'Université d'Ottawa, et de ses collaborateurs français et québécois. Les recherches sociologiques de cette équipe portent sur ce problème négligé en restituant le rôle des facteurs sociaux qui seraient à l'origine de ce phénomène. Les effets de celui-ci sont réduits à des risques psychosociaux

---

9 Nicolas Moreau, Matthieu Quidu et Emmanuelle Larocque, « On Becoming an "Exercise addict": Analyzing Exercise Addiction Processes Through the Sociology of Dispositional and Contextual Plurality », *Staps*, n° 140, 2024, 99-121.

alors qu'ils concernent aussi la vie de groupe, les dimensions culturelles et identitaires et déposséderaient l'individu d'une grande part de soi.

Dans le prolongement de ces travaux, j'ai mené une enquête dans les centres d'entraînement<sup>10</sup> en insistant sur les facteurs contextuels de dépendance au sport et les ressorts de l'incorporation de dispositions spécifiques. Ces dimensions se placent souvent du côté de la relation entraîneur/entraîné(s) et de ses malentendus. Or l'analyse des rapports sociaux met l'accent sur des relations parfois tendues entre athlètes et entraîneurs car des conflits éclatent parfois. Ces derniers proviennent des attentes déçues des acteurs, sur fond de rancœur et de remise en cause de l'encadrement lors d'un échec en compétition. L'athlète n'est pas toujours en phase avec son entraîneur dont les exigences peuvent parfois le dépasser. Il demeure souvent tributaire d'un fonctionnement qui ne lui correspond pas. Il peut même se sentir asservi car il a l'impression de contribuer à entretenir un système qui peut l'assister au détriment de sa propre progression. Il a la sensation d'être dépossédé de sa liberté alors qu'il aspire à une quête de soi.

L'enracinement de l'emprise<sup>11</sup> est à relier aux facteurs de dépendances qui sont multiples, à la fois psychologiques et sociaux, et engendrent souffrance, replis et malentendus. La « société des individus » au sens que lui donne Norbert Elias<sup>12</sup> génère un rapport émotionnel contraignant à travers l'omniprésence de la performance au sein d'un groupe restreint. Cela renvoie ici à la dislocation du lien social car priorité est donnée à la victoire sur tout le reste. La lecture de la bigorexie faite par une partie des médecins les a amenés

10 Antoine Marsac, *Des torrents au stade d'eau vive*, thèse de doctorat, citée, 2008.

11 Ce terme concerne la domination morale ou émotionnelle. Elle peut également être liée à la violence sexuelle.

12 Norbert Elias, *La Société des individus*, *op. cit.*

d'une part, à raisonner sur l'addiction au sport comme un indicateur autosuffisant et d'autre part, à en minimiser les effets, notamment sur le plan des relations interindividuelles cimentées par l'influence de l'entraîneur, l'assiduité et l'engagement collectif dans la préparation. Les risques sont souvent réduits aux accidents survenus lors d'activités en particulier liées au danger de blessure. Or la réalité est plus complexe et concerne les interdépendances réciproques au sein d'une équipe.

Pour certains médecins, la passion de la compétition est un facteur d'entrée dans une activité jugée excessive et responsable des accidents liés à la pratique sportive (chutes, arrêts cardiaques). Mais d'autres praticiens en dénie le sens et les effets. Depuis sa création, en 1991, le haut comité de la santé publique<sup>13</sup> effectue tous les trois ans un bilan critique de la situation sanitaire et expose l'évolution du système de soins<sup>14</sup>. Le rapport général de novembre 1994 mentionne « que l'exercice physique modéré est une pratique positive pour la santé, entendue aussi bien au sens de non-maladie qu'au sens positif de bien-être »<sup>15</sup>. Il laisse sourdre la préoccupation sanitaire en signalant le « spectaculaire développement des activités physiques et sportives... puisqu'en 1985, 73,8 % de la population des 12-74 ans pratiquent un sport et que ce raz de marée sportif s'est poursuivi depuis, tant en termes de sport de loisir qu'en termes de sport de compétition ». Par

13 Créé par Décret n° 91.1216 du 3 décembre 1991.

14 Les rapports cités sont : *La Santé en France*, Rapport général 1994, Paris, ministère du Travail et des Affaires sociales ; *La santé en France 1994-1998*, Paris, ministère du Travail et des Affaires sociales ; *La santé en France 1996*, Paris, ministère du Travail et des Affaires sociales ; *Recueil des principaux problèmes de santé en France*, rapports *La santé en France* 1994, 1998 et 2002 : Loi de programmation en santé publique, décembre 2002 ; *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France : enjeux et propositions*, Paris, juin 2000.

15 Données de l'enquête « Les pratiques sportives des Français », Paris, INSEP, 1985.

ailleurs, le Haut Comité établit une distinction entre loisir et compétition, cette dernière modalité de pratique possédant des « inconvénients en termes de santé publique ». Il met l'accent sur la dangerosité, en particularité dans les ménages aisés, de pratiques à risques génératrices d'accidents. L'épidémiologie considère cette situation comme préoccupante, dans les sports d'aventure comme le canoë-kayak et l'escalade, ou d'endurance, tels l'aviron, le vélo, la course à pied, dans lesquels les facteurs de performance sont multiples.

En outre, comme en attestent les taux de décès pour troubles psychiques, l'entraînement peut tuer. Il faut le mesurer, y compris à travers les addictions aux drogues, car on ne peut pas isoler ce phénomène du dopage. On se doit donc de prendre en compte l'aide médicamenteuse instituée et de ne pas négliger l'une de ses conséquences : l'augmentation de la durée de vie en état de dépendance. Au cours des années 1970, le docteur William Glasser<sup>16</sup> relève l'existence de la bigorexie en pointant l'activité répétitive et l'envie irrésistible de faire du sport. Il la décrit comme une « addiction positive » pour la distinguer de l'excès d'alcool ou de la consommation de substances psychoactives aux conséquences négatives... Or, il s'agit là aussi d'une dénégaration des effets psychologiques néfastes du sport pratiqué à outrance. Si les recherches autour de la dépendance au sport ont progressé au cours de ces quarante dernières années, cette pathologie demeure encore peu traitée par les médecins avant l'an 2000. Longtemps associée à un néologisme qui ne concernerait qu'une faible partie de l'élite, la bigorexie est devenue la forme avancée de l'addiction<sup>17</sup>. Ce terme est désormais usité parmi les athlètes de haut niveau.

---

16 William Glasser, *Positive Addiction*, *op. cit.*

17 15% des sportifs réguliers seraient atteints de cette pathologie selon la *Prévention Sport*, DRAJES Aura, 2024.

Au cours des années 2000, William Lowenstein, étudiant des sportifs ayant arrêté leur carrière, en comparant sport de haut niveau et addictions constate que « le sport intensif fonctionne chez certains comme une drogue et que le profil du champion est similaire à celui d'un addict potentiel »<sup>18</sup>. En effet, la compétition peut induire une dépendance journalière à l'activité. Il s'agit d'une relation délicate à l'approche des compétitions, un trop-plein d'émotions, une espérance en proie aux doutes, une fatigue psychologique et une accumulation de stress. Mais, à l'inverse, William Glasser, en montrant que le sport intense encourage à vivre de manière efficace, évince de son raisonnement ces conséquences néfastes, notamment les troubles alimentaires et l'isolement<sup>19</sup>. Il vante les vertus de la course quotidienne en évacuant la contrainte. Ce déni des effets dévastateurs du surentraînement (diminution des performances, fatigue, trouble du sommeil...) ou du surmenage sur les fonctions mentales des individus me conduit à récuser l'idée que la compétition serait une addiction positive ou que le sport intense serait un excès sans effets sur la santé et l'équilibre mental de l'individu. Il convient donc de revenir sur la responsabilité de la médecine dans cette entreprise de dénégation pour comprendre le statut institutionnel de l'addiction au regard d'autres problèmes sanitaires.

Jusque dans les années 2000, la dépendance à l'activité sportive relève essentiellement du contrôle de l'accidentologie de la vie courante. Plusieurs rapports sur la santé des Français présentent l'activité physique comme une pratique bénéfique mais pouvant néanmoins comporter des risques. Ils traitent du sport et du loisir dans le registre de mortalités et de la morbidité évitables. La définition d'un sport à l'aune des

---

18 William Lowenstein, *Ces dépendances qui nous gouvernent*, Paris, Calmann-Lévy, 2005, p. 34.

19 William Glasser, *Positive Addiction*, *op. cit.*

enjeux de santé publique conduit à qualifier les problèmes liés à la pratique sportive, aux loisirs ou à l'exercice physique en langage sanitaire et à désigner la sédentarité comme le facteur de risque. Cette construction sociale se décompose en deux orientations qui, avant l'émergence des préoccupations sanitaires sur l'obésité, dans les années 2000, ne s'articulaient pas vraiment entre elles. Ainsi les pouvoirs publics traitent-ils distinctement des effets négatifs de l'activité physique sur la santé à travers les dangers traumatiques et toxicologiques. Ils sont amenés à se concentrer sur la question de l'inactivité par le rapprochement entre sédentarité et maladies chroniques. Ils élaborent une « construction cognitive des risques sanitaires »<sup>20</sup> en jouant sur la dialectique du danger que présentent respectivement l'accoutumance au sport intense et les effets de l'inactivité physique.

Les représentations sociales d'une partie des médecins sont donc profondément ambivalentes en ce sens qu'elles produisent des discours dans lesquelles le sport est mis en avant malgré les risques liés aux excès et à leurs effets sur l'organisme à long terme (pathologies, souffrance mentale, troubles psychologiques, dépressions...). Si ces médecins représentent une figure emblématique et charismatique écoutée dans le milieu sportif, ils n'arrivent pas à réguler les comportements à cause de leur fascination pour l'exercice physique. Certes le sport comporte des bienfaits comme la capacité à endiguer le stress ou l'anxiété mais il peut aussi altérer la santé. Sans insister sur l'addiction à l'effort, ils pointent des difficultés dues au surmenage, en particulier chez l'enfant, mais raisonnent de façon unilatérale. Des pédiatres, appartenant à un corps médical minoritaire, alertent sur le fait que le sport accapare l'esprit en formation de l'enfant. En effet, l'activité peut détourner l'attention, limiter les chances

---

20 Michel Setbon, « les Risques sanitaires », *Médecine / sciences*, n° 16, 2000, p. 1203-1206.

de réussite scolaire et *in fine* nuire à l'équilibre individuel et social dans la vie d'adulte.

Une partie des médecins envoie un signal tronqué en direction de prétendues « addictions positives ». L'impensé demeure le poids que représentent les troubles psychiques pour des tiers, qu'il s'agisse des professionnels de l'accompagnement des patients suivis en psychiatrie ou des proches. Des médecins impliqués dans les dispositifs de santé publique considèrent encore le sport intense comme nécessairement vertueux et sans danger réel pour l'organisme. Or, sous couvert d'une vision enchantée, ils oublient que cette activité, comme toute pratique passionnée, peut préparer aux difficultés de la vieillesse : multiples blessures, arrêt pour raisons médicales liées à l'arthrose ou maux de dos... La spécialisation sportive tend à déformer les corps. Aucun sport n'est totalement harmonieux et le sportif de haut niveau qui vieillit subit les conséquences de ses excès d'antan, devant s'habituer à des douleurs récurrentes. En outre, l'explosion de la prise d'antidouleurs en Occident<sup>21</sup> est souvent perçue et vécue comme un remède incontournable pour certains individus, en particulier en Amérique du Nord. Or ce recours à des aides médicamenteuses interpelle. Il ne peut constituer une alternative de soin. Se médicamenter n'est pas une solution à cause de l'antériorité des traumatismes et des blessures qui doivent être traitées et soignées. L'emploi du temps d'un individu ne peut s'articuler qu'en fonction des cycles d'entraînement ou la prise de substances. Si l'injonction de manger varié et équilibré est de plus en plus forte, l'impératif de beaucoup s'entraîner perdure sans que l'équilibre nutritionnel soit atteint. Les croyances en un corps sain fonctionnent comme une véritable mythologie qui transparait dans les discours de médecins généralistes, pourtant

---

21 La prise d'opiacés et la consommation de drogues de toutes sortes engendrent des troubles très importants.

expérimentés, face aux risques d'excès. Faire beaucoup de sport serait toujours fondamentalement et nécessairement sain. Ce spécialiste de physiologie de l'exercice déclare son obsession de l'entraînement et prend l'exemple d'un proche pour étayer ses dires :

« On finit par tout voir par le prisme de l'entraînement car c'est une bonne drogue. Mon fils a intégré les chasseurs alpins il y a vingt ans. Depuis qu'il a arrêté d'être militaire, il ne peut plus s'arrêter de faire beaucoup de sport alors qu'il a une vie de famille. » (Médecin du sport, 62 ans.)

Ce discours renvoie à l'accoutumance qui n'est pas juste la continuité des habitudes incorporées mais relève de l'addiction. La vision monomaniacale des individus amène à commettre des erreurs d'appréciation. De nombreux athlètes réalisent des entraînements en grande quantité. Portés par des croyances technicistes et centrées sur l'imaginaire d'un gain physique généré par corps, ils s'infligent des cadences et des efforts souvent excessifs. Ce médaillé olympique raconte combien il était seul dans sa programmation car addict au sport :

« Pour la natation, c'était faire de la physio et des apnées. Je faisais plusieurs entraînements par jour pour combler une situation de manque de mes adversaires, j'avais faim de kayak. Je cherchais à devenir plus fort en kayak. » (Professeur de sport à la retraite, 73 ans.)

Cet athlète cherche à réaliser des entraînements en quantité car il devient dépendant à sa propre pratique. La dépendance se mesure également à l'attachement des sportifs aux institutions sportives. Suivre un programme d'entraînement très intense, c'est déjà être dépendant. Les échanges entre sportifs font référence en priorité aux temps d'effort. Cette

mesure renvoie aux chronomètres, aux pulsations cardiaques et aux calories dépensées. La vie devient arithmétique car tout se quantifie. Le corps est ce contenant objet, outil de travail souvent comparé à une machine qui doit fonctionner coûte que coûte. Or, la programmation dépend fortement du contexte d'initiation et du projet sportif. Certains médecins considèrent comme allant de soi les effets positifs de l'exercice sans considérer leurs origines, l'excès et leurs effets sociaux. L'entourage du sportif possède une responsabilité dans l'addiction. De plus, le potentiel physique décuplé en capacité de force livre ses proches aux pires desseins. L'addiction relève d'un déni social. Combien de combattants ou de terroristes se sont entraînés intensément dans des salles de sports de combat, de musculation ou les clubs de course ou de tir en France ? Le contexte hégémonique des politiques incitatives appelle à en reposer le sens.

### **La passion pour la compétition : l'emprise néolibérale**

Fort de sa sincérité et de sa loyauté à toute épreuve, le sportif (sur)entraîné est amené à surinvestir dans la fortification de son corps. De fait, la course longue signifie pour l'individu que le plaisir de l'entraînement et la progression passent par la passion car chacun endure un rythme soutenu. Cette activité est porteuse de beaucoup d'espoirs : réaliser un « temps », une performance, battre l'autre... sont autant d'aspirations. Dans ce contexte néolibéral de culte du corps contemporain, le trail connaît un vif succès. Développé à l'origine dans les territoires de montagne, il s'est diffusé dans les régions de plaine, présentant des itinéraires avec d'importants dénivélés. Les participants courent en masse en gravissant des hauteurs sur des chemins souvent boueux ou rocailleux. Ils bénéficient d'une émulation et d'un soutien, présents non seulement dans l'organisation mais aussi dans leur entourage. Courir procure un plaisir décuplé entre souffrances et passion. La découverte

des itinéraires ajoute à la joie d'être dans la nature. La voie vers l'addiction est ouverte tant gagner l'épreuve représente un point culminant dans sa saison car l'approche d'une compétition serait vécue comme une échéance.

Si l'entraînement en course à pied repose sur une tradition ancienne, son perfectionnement est relatif à des évolutions scientifiques récentes parmi lesquelles la périodisation annuelle qui permet un repère conventionnel et un étalonnage. Ces avancées sont ainsi significatives au fil des décennies, de l'entre-deux-guerres jusqu'aux années 2000. Elles sont notamment conditionnées par des déterminants économiques et sociaux tandis que ruptures et continuités temporelles demeurent liées à la prédominance des acteurs impliqués dans le suivi individuel. Rien ne remplace un entraînement en situation réelle et la socialisation à la compétition prime sur la course quotidienne. Les méthodes actuelles intègrent cette démarche longue de continuité ou de ruptures. La planification prend davantage d'acuité à mesure que se perfectionnent des stratégies d'optimisation de soi : la gestion de l'effort, les pics de forme et les techniques de récupération. Les technologies renforcent les possibilités de mesure d'indices.

Des épreuves sont courues tout au long de l'année sur plusieurs dizaines de kilomètres, avec leurs joies et leurs déceptions, leurs lots d'excès et de démesures puisque, en course à pied, les distances doivent être dépassées même si la douleur amène à ne plus pouvoir avancer. Du fait des impacts au sol, les conséquences de la course pour le dos et les genoux s'avèrent préjudiciables à long terme. Malgré ces risques, des milliers de coureurs, souvent débutants, s'adonnent à la compétition et se surentraînent. Ils vont commettre l'erreur de ne pas faire de pause et leur corps n'aura pas eu suffisamment de repos. Ils suivent un groupe qui les amène à se surpasser et à ne pas s'écouter. Si l'allure moyenne est trop importante, le corps ne peut supporter

l'agression représentée par l'effort excessif. Parfois le volume d'entraînement augmente trop vite, les risques d'addiction et de dépendances sont trop élevés pour régénérer le corps lors de la phase de repos. En dépit des douleurs aiguës, les entraînements sont maintenus coûte que coûte et le volume de travail augmenté malgré l'alerte. L'enjeu est de parvenir à parcourir la distance correspondant à l'objectif fixé *in fine*. Mais ce surinvestissement dans l'entraînement entre impératif de performance, discipline et fatigue détruit l'organisme en profondeur. Celui-ci ne peut pas complètement récupérer sur le plan musculaire et vieillit mal.

Parvenir à finir une compétition est une petite victoire quand gagner devient le Graal. Cela signifie que l'on a non seulement vaincu l'adversité mais que l'on a aussi fait preuve d'une intransigeance envers soi-même. Enchaîner les courses est synonyme de fierté personnelle et l'entraînement sert de repoussoir à toute menace de sédentarité en renforçant l'autocontrôle. Envies et lutte contre le découragement se mêlent à la reconnaissance sociale matérialisée par le classement et les prix. L'épreuve devient une échéance que se fixe l'individu lui-même, qui se sent libre d'assouvir sa passion même si, en réalité, il suit une mode ancrée dans les sociétés néolibérales car les événements sportifs sont des produits marketing. En s'auto-contrainant le participant est amené à surinvestir cette activité jusqu'à développer des troubles psychiques par excès d'effort journalier. Courir produit une fatigue nerveuse parfois difficile à juguler. Ce besoin de courir quotidiennement tourne à l'obsession si le temps manque et qu'il faut reporter un entraînement à cause d'un imprévu. Le corollaire en est le contrôle du chronomètre voire celui du poids, particulièrement prégnant dans les sports d'endurance<sup>22</sup>. En effet, ces deux indicateurs

---

22 L'adage de Marathonien est de rappeler qu'un kilogramme de poids individuel en trop équivaut à une perte de quatre minutes sur le temps d'épreuve. Dans le contexte de l'endurance, des femmes souffrent

sont interdépendants, plaçant le souci du corps au centre des préoccupations. L'auto-contrainte se renforce sous l'effet des fluctuations de performance mesurées pour s'étalonner et réajuster ses efforts pour terminer la course. L'individu puise au plus profond de lui-même.

Cette championne concède que ce qui l'intéressait le plus : « c'était d'aller le plus loin possible pour perdre du poids, quel que soit le résultat, même si cela passait par une remise en cause de moi » (formatrice, 62 ans). Elle se rend compte de l'importance des processus inconscients même si elle relativise ses performances en mettant à profit l'expérience de perdre du poids. La perspective de finir la compétition apparaît comme un produit au service de la valorisation de son corps. L'accoutumance à l'entraînement prend ainsi la forme d'un cas idéal typique avec l'essor de la course à pied loisir. Cette discipline attire pour le gain physique qu'elle est censée procurer. Les jeunes actifs, les quadragénaires et les seniors sont ciblés par les organisateurs d'épreuves. Les offres de trail et de marathon deviennent des produits ciblant les cadres supérieurs, plus enclins que les autres formations sociales à contrôler leur apparence. Il s'agit d'une stratégie marketing qui ne dit pas son nom. Une segmentation invisible des publics s'exerce *via* les causes nationales, sous l'approbation des tiers et le consentement des participants. On court pour la lutte contre le cancer, contre la mucoviscidose... Cette démarche renforce l'ancrage dans l'univers de la santé mais ce renvoi à l'idéal du corps sain n'est pas sans prêter à équivoque car il repousse les frontières de la régulation morale. La course de longue durée est valorisée par la morale libérale du corps performant mais au prix d'un déplacement de l'imaginaire collectif. L'essentiel n'est plus seulement de participer mais de fournir des efforts hors du commun pour montrer que l'on reprend possession de

---

d'anorexie mentale.

soi. Dans cette surenchère des exercices, la bonne santé est érigée comme un idéal associé à la compétitivité individuelle amalgamée au dynamisme de la personne. L'effort gratuit, incarné par la course, est en réalité rendu possible à partir d'une dénégation des structures économiques qui tendent à produire l'accoutumance. La glorification du champion procède d'une expérience recherchée, à travers le marketing expérientiel, avec la mesure de la valeur de la performance sur un marché comportant des propriétés hiérarchisant les formats. Celle-ci est à la fois individuelle et collective et induit un retentissement instantané car elle est enregistrée (jusqu'à devenir un record d'épreuves) et commentée sur les réseaux sociaux. Se surpasser et rendre publique sa performance est attendu dans la morale néolibérale *via* le fétichisme d'usages des technologies.

L'athlète qui vient à bout de sa course, appelé « *finisher* », incarnerait l'individu performant valorisant l'effort tout en incarnant un modèle de réussite. Or, dans cette quête, la souffrance infligée à son corps occupe parfois un statut ambivalent. Tantôt menaçante tantôt salvatrice, elle peut remettre en cause une carrière sportive en raison du risque de blessure. La démarche sportive accomplie renvoie au fait de repousser ses limites. L'alibi de la blessure lui confère une ambiguïté car déclarer forfait signifie renoncer à cette aura et ne plus appartenir au groupe de coureurs. Dans ce cadre, des participants aux courses se défendent de trop souffrir car ils mettent surtout en avant leur plaisir et leur performance. Ils cachent leurs douleurs pour ne pas subir le discrédit du renoncement ou de l'athlète blessé. Souvent, le débutant aux courses longues éloigne la douleur en cherchant à se rassurer. Il outrepassa ses propres signaux tels qu'un mal de dos ou un genou abîmé pour toujours. Le prix à payer passe par l'excès d'efforts comme entrée dans la « famille des *finishers* ». Cette expression, employée pour tous les sports, désigne aussi une injonction à (s'auto)évaluer et à évoluer dans un

univers de passionnés. En faire partie participe d'un gain de légitimité sociale. Le membre d'un groupe d'entraînement constitue un élément précieux pour s'entraîner ensemble. Y adhérer devient indispensable pour parvenir à ses fins, pour terminer la course quel que soit son état physique et mental. Une addiction perçue comme « positive » se fait jour lors de l'initiation, en particulier dans les sports d'endurance à partir desquels une tendance à l'excès collectif est constatée dès le début.

En finissant la course, l'individu cherche à vite capitaliser sur les aptitudes que l'effort permet de développer en termes de ressources physiques et mentales. Il s'applique pour fournir un effort régulier, gérant ses forces et son état de forme du moment. Il suit un rythme qui lui est souvent imposé et, *de facto*, il est amené à se surinvestir pour ne pas « perdre la face ». Dans le sillage des experts, le novice blessé en vient à se violenter, au mépris de sa santé alors que devenir coureur requiert patience et connaissance de soi. L'entraînement régulier procède d'une progression faite d'étapes visant à accroître ses performances. Il faut apprendre graduellement à prendre du plaisir tout en s'entraînant dur. Cela passe par des techniques pour repousser la douleur et prévenir les risques. Ceux-ci concernent le surmenage et l'agression d'un état stable quel qu'en soit le prix à payer : blessure longue, détérioration de sa santé, humiliations... Les répercussions sur l'organisme sont de ne pas écouter les signaux d'un corps malade car cela équivaldrait à renoncer à son but. Les douleurs, même si elles ne sont pas toujours présentes, feraient partie intégrante de la démarche d'entraînement. L'usure du corps doit être oubliée car elle entraverait la performance et l'estime de soi. Cette démarche s'effectue parfois contre l'avis médical car pour un coureur régulier, être immobilisé revient à décliner l'émulation de ses partenaires. Il faut s'entraîner toujours plus fort en dépit de conditions peu favorables : sol dur, matériel inadapté... La résistance à l'effort ajoute à la

bravoure mais l'addiction se révèle dans ses points les plus saillants : l'impératif de terminer nuit aux équilibres du corps trop sollicité.

Dans le contexte néolibéral, les organisateurs issus de firmes et les sponsors vendent un état d'esprit de « conquérant de la performance ». La vocation des courses est caractérisée par l'injonction faite aux participants de rester compétitifs. Dans cet univers de croyances, dans lequel le renoncement est banni, terminer la compétition est une obligation morale plus qu'une exigence individuelle. L'athlète incarne l'adepte en actes, l'éthique du club qui l'a formé devenant le symbole de la réussite. Dans cette discipline de soi, courir porte à l'excès les microtraumatismes infligés à son corps par la répétition des gestes. Mettre un dossard implique de s'engager pour donner le meilleur de soi-même et d'aller jusqu'au bout. Paradoxalement, sur les courses longues, les abandons sont moins fréquents que sur les distances plus courtes. Tandis que les spécialistes se battent pour les premières places, les derniers finissent en marchant, voire en titubant de douleur, mais sous les applaudissements. Ils terminent parfois au mépris de leur intégrité et il n'est pas rare d'en voir achever le parcours sur une civière. Le plateau médical joue alors un rôle considérable car il prend en charge les corps épuisés et blessés. Le mérite revient à celle ou celui qui franchit la ligne d'arrivée en ayant tout donné. La valeur symbolique de la participation est décuplée avec l'effet du chronomètre et le classement comme scansion.

*A contrario* les abandons sont synonymes d'échecs de toute une préparation, alimentent les quolibets. Ils nourrissent un sentiment de trahison par rapport aux attendus en termes de préparations vis-à-vis des autres membres du groupe d'entraînement. L'initiation prenant de longs mois, parfois des années, aucune place n'est laissée à l'improvisation et l'hygiène de vie serait la clé de la réussite *via* la nutrition, l'optimisation du repos et le sommeil. Ces moyens sont bons

pour progresser car la peur de l'échec ouvre à tous les excès, à une ascèse mais aussi à un renoncement à une vie sociale, voire au dopage<sup>23</sup>. Ce dernier phénomène, malgré l'infraction à la législation sur les stupéfiants, progresse d'autant plus dans un contexte où la performance est impérative même au sein d'un sport amateur pratiqué hors du cadre d'un club. L'aide artificielle à la performance reste, pour beaucoup, une tentation malgré la triche et les risques induits par l'automédication. Elle déclenche une habitude bannie par la loi mais courante, en particulier lorsque la peur d'échouer ou d'être relégué au classement devient omniprésente.

Dans le cadre de l'enquête auprès des membres de l'élite du canoë-kayak français, ces constats révélés à travers le détour par la course à pied s'avèrent similaires. L'impératif individuel de performer engendre une dépendance exacerbée à l'effort et l'adhésion aux croyances des entraîneurs et aux normes de l'institution qui les promeut correspondent à une forme d'*illusio*. L'individu doit être fidèle au programme d'entraînement, se concentrer sur son rendement gestuel et sur la qualité de son souffle ainsi que sur sa résistance à l'effort car la contrainte de s'engager peut être voulue ou subie, surtout lorsqu'elle est imposée par l'entraîneur qui en fixe les limites. Le sportif demeure en attente de bonnes règles auprès de ce dernier pour le guider dans sa démarche à travers la modalité de construction de sens. Dès lors, l'addiction est avérée ou potentielle car elle varierait en fonction des aptitudes individuelles face à la contrainte sociale. Sans la réduire à une pathologie, ses effets ne sont pas inéluctables mais plus diffus car la dépendance est consubstantielle d'une désocialisation partielle ou totale.

S'entraîner seul revient parfois à se couper des autres et ne pas bénéficier d'émulation. L'individu reproduit des

---

23 Les contrôles anti-dopage, très coûteux, sont très peu fréquents en particulier dans de grandes épreuves en trail.

expériences à partir de sa connaissance de lui-même qui demeure par postulat limitée. La personne ordinaire qui gagne titres et médailles se pense comme un athlète à part entière sans toujours se rendre compte qu'elle performe grâce à une chaîne d'acteurs interdépendants. Elle peut chercher à cibler sa préparation dans un axe prioritaire : l'amélioration de la diététique, le sommeil ou le perfectionnement du matériel. La passion pour la course peut prendre la forme d'un véritable sacerdoce. Pour l'individu quasi ascète, la compétition est une « grand messe » que l'on appréhende par une préparation progressive et patiente de l'objectif. Avant d'y participer, il s'agit de franchir une série d'étapes qui s'apparentent à des rituels calendaires, capacités d'endurance, de régénération à l'effort ou de soins musculaires. Beaucoup d'énergie est déployée, parfois à corps perdu car il faut s'investir même si on ne gagne pas toujours. Souffrir est la norme et l'addiction à la douleur est un phénomène inconscient poussé par l'aspiration individuelle ou l'entrain collectif conféré par les directives du coach ou l'élan de ses partenaires. Nul besoin d'être radical pour s'y conformer pleinement car souffrance et plaisir forment un couple d'autant plus valorisant qu'il se renforce avec l'approbation de tous à l'ultime échéance collective que représente la grande compétition.

Le risque de ne pas toujours réussir compose le quotidien dans toute préparation menée au sein d'un staff. Cette incertitude est plus ou moins bien vécue. À cet effet, un sportif déclare :

« Difficile à encaisser mais c'est la loi du haut niveau. C'est un quotidien plein d'échecs. Il faut être résilient... Je suis complètement accroc à ça. Je veux être meilleur pour donner le meilleur de moi-même et transmettre aux jeunes... Cela donne un sens super fort à ma vie. » (W., professeur d'éducation physique et sportive, 27 ans.)

Ce même athlète définit la performance sur le plan mental à partir de différents facteurs :

« Être performant sur le plan mental, cela recoupe plein de choses donc c'est à la fois la gestion du stress, la gestion des émotions, la capacité à interagir dans un groupe. C'est comme des qualités physiques ou techniques, c'est des déclics qui vont permettre de progresser plus rapidement ou de franchir des étapes. ». (W., professeur d'éducation physique et sportive, 27 ans.)

Le discours de W. montre l'importance du mental même si l'univers passionnel justifie la relativisation de l'échec : « y'a rien à gagner, c'est juste par passion ». Cette idée répandue dans les sports amateurs, est un point de départ de l'addiction car elle justifie le recours à l'auto-contrainte au nom d'une initiation à la gagne. L'individu dépendant de sa propre souffrance recherche un idéal. Il est prisonnier de ses habitudes et croyances et de ses sensations. Le plaisir est obsessionnel pour stimuler sans cesse les capacités de l'individu tout en le rendant disponible à l'entraînement. La démarche s'organise autour d'un objectif qui est bien souvent une quête personnelle inavouée. Dans ces conditions, le sportif s'emploie à parcourir les kilomètres pour accomplir le but qu'il s'est fixé, voire qu'il rend public. Plus il réalise des distances, plus il peut être considéré socialement par ses concurrents ou partenaires d'entraînement, parfois les deux. La longueur étant une valeur totémique, il s'inflige des cadences importantes pour toujours repousser ses limites physiques et psychologiques ou pour garantir l'élimination des déchets d'une mauvaise alimentation ou de régimes inappropriés.

Pour assurer cette programmation optimale, l'athlète consent aussi à des sacrifices familiaux ou professionnels et s'(sur)investit, parfois au mépris de la récupération nécessaire à son organisme. Le modèle du champion incarne un idéal de

réussite à suivre d'autant plus valorisé qu'il s'affiche dans les médias comme la femme ou l'homme providentiel(le), dans un contexte où le néolibéralisme valorise le corps objet avec l'omniprésence de l'image de soi et la tyrannie de l'apparence. De ce fait, avec l'entraînement, l'athlète s'autodésigne comme un être performant qui doit contrôler chaque aspect de son existence dans un souci constant d'amélioration de soi sur des bases de comparaisons sociales. Si s'entraîner revient en partie à se couper des autres, de sa famille, de ses proches, de ses amis..., des aménagements d'horaires sont indispensables pour concilier le travail et le sport. Des vies entières se voient réorganisées en fonction des temps d'effort, de la préparation aux compétitions et autour du repos ou des soins nécessaires pour être prêt le jour J. L'entraînement exige une attention de tous les instants pour être compétitif lors de la course. La signification du succès de ces épreuves tient dans les valeurs cardinales qu'elles sont censées promouvoir : abnégation, propension à repousser ses propres limites pour faire partie des concurrents qui ont terminé l'épreuve. Mais ce qui pousse l'individu à tomber dans l'excès, c'est sa volonté farouche de devenir quelqu'un, de sortir du commun des mortels. Pour cela, il s'inflige un mode de vie réglé : la souffrance tue tout en devenant un plaisir partagé. L'athlète qui dispose d'un corps sain et performant élimine la sueur ou les courbatures. Courir à l'excès doit éradiquer les marques corporelles des vies sédentaires. Il faut perdre du poids pour paraître sportif car un sujet gras est fort déconsidéré. Sculpter un corps-machine repose sur une morale de l'accomplissement présente dans les manuels de développement personnel ou dans certains traités d'entraînement. Courir, pour les cadres supérieurs, fait partie des attendus des employeurs et des *curricula*. Cela renforce l'employabilité et alimente la croyance selon laquelle un travailleur sportif serait plus efficace qu'un sédentaire. Ne pas faire de sport dans les milieux économiques où la concurrence est rude devient suspect. Une posture courbée

est le signe d'une infidélité coupable. Le sport est donc plus que du sport, c'est un élément d'un style de vie, d'un portrait ou d'une carte de visite. Faire valoir un palmarès ou la participation à un marathon, c'est faire la preuve de son abnégation et de sa capacité à mener une vie saine. Cela dénote une volonté d'orienter sa personnalité vers une approche structurée et méthodique pour gérer son énergie et endiguer le stress et l'anxiété. Plus encore, être vainqueur ou médaillé force le respect en valorisant les symboles que cela représente, en démarquant les sportifs de haut niveau de ceux qui ont un mode de vie ordinaire.

La dimension relationnelle des politiques incitatives et les actions qui en résultent prennent peu en compte ces aspects sous différentes formes. Elles sont élaborées pour optimiser les conditions d'entraînement et de vie. Il s'agit de prendre en compte la façon dont les uns s'adressent aux autres, la façon dont les autres répondent aux injonctions des entraîneurs ou des médecins, par exemple, dans les luttes contre la sédentarité et la consommation de produits dopants. Ces dimensions ont attiré l'attention des sociologues qui ont souligné la tournure « morale » que prennent les prescriptions hygiéniques dans le cadre des campagnes de santé publique. Les mobilisations collectives autour des thèmes de santé les ont incités à comparer l'action sur la santé à une « croisade » visant la destruction ou la maîtrise d'un adversaire lointain et « menaçant » : le stress. Des pathologies demeurent, de prime abord, incompatibles avec le haut niveau (maux de dos, muscle fatigué, anxiété). Le stress est un état incorporé, renvoyant à la prime socialisation dont les origines sociales sont souvent déniées au profit de la situation. Il impacte le sportif lors des compétitions car ce dernier perd ses moyens et échoue.

Il s'agit ici d'illustrer ces effets par un portrait sociologique d'athlètes français qui ont évolué au niveau mondial pendant

vingt ans en participant aux Jeux olympiques à plusieurs reprises. P., issu d'une famille de fonctionnaires et dernier d'une fratrie de quatre enfants, a toujours connu de l'angoisse à l'approche de sa course. Cela se traduit par une baisse drastique de forme par peur de l'échec et de la pression du staff. Cet athlète ayant participé à six olympiades déclare avoir toujours eu des difficultés à gérer ses émotions lors des grandes compétitions malgré les directives des cadres techniques et entraîneurs de l'équipe de France :

« Si je suis stressé, mon corps s'arrête. Durant toute ma carrière, j'ai eu des problèmes à comprendre mes émotions. À cette époque-là, on ne pouvait pas me parler, ni le DTN<sup>24</sup> ni les entraîneurs... Je voulais être le meilleur, devenir champion mais qu'on me laisse libre car je prenais la compétition comme un jeu. »  
(P., chiropracteur, 65 ans.)

Le stress lors des compétitions n'est pas toujours un facteur bien géré, en particulier pour les sportifs les plus émotifs. Le fait de devenir champion fait porter sur l'individu une lourde responsabilité pour son organisme qui est très sollicité par les pressions extérieures venant du staff ou des dirigeants et ne répond pas toujours à la tempérance préconisée par les médecins. Le fait de stresser provient d'une accumulation de doutes, d'une sensation de danger personnel. C'est la conséquence d'une injonction trop forte face aux enjeux de la performance. Le corps souffre de manière importante : il a du mal à encaisser les traumatismes infligés à cause d'un état émotionnel changeant. L'individu somatise, dort peu, digère mal ses repas puis se blesse. Il ne performe plus et se voit, de ce fait, délaissé par le staff, ce qui le rend malheureux.

---

24 Directeur technique national, fonctionnaire d'État qui dirige la filière de haut niveau et le développement sportif.

Du fait de l'injonction à faire de l'exercice dans les sociétés occidentales, l'effet de l'addiction au sport sur la vie sociale est minoré. Des médecins généralistes s'emploient à lutter contre les problèmes mentaux, contre la courbure du dos souvent liée à des problèmes psychologiques. Ils prescrivent du sport à leurs patients pour corriger les postures. L'activité régulière devient la norme afin de se fortifier et de renforcer les muscles. Ne rien faire présente un danger pour la santé à cause des risques de cancer. Par conséquent, il convient de bouger afin de prévenir les maladies les plus graves. Pour les médecins du sport<sup>25</sup>, l'activité constituerait un rempart pour conjurer le risque cardio-vasculaire lié à la sédentarité.

Les campagnes de santé sont vouées à allier entretien physique et incitation au repos. Elles insistent sur les dangers de la sédentarité et la promesse de vivre plus en bougeant davantage. En ce sens, la sédentarité est expliquée comme une conséquence de l'adaptation à une vie confortable et signifier le manque de vigilance voire même une faiblesse morale à l'égard d'équilibres non réalisés. La prédominance de la composante énergétique sur l'aspect mental conduit à minimiser les facteurs sociaux. L'entreprise préventive s'attache alors à transformer les mentalités<sup>26</sup> pour traiter le problème dans son ensemble à travers un programme.

Pour tenir ses objectifs, des efforts parfois considérables sont consentis aussi bien sur le plan physique et mental que social ou matériel. Dans ce contexte, le sportif de haut niveau doit réaliser des arbitrages. Une débauche d'énergie passe par un dilemme et des états mentaux parfois contradictoires : entre euphorie et déceptions, entre fol espoir et anéantissement psychologique... L'excès de course ou de musculation conduit à la blessure voire à la dépression.

---

25 François Carré, *Cardiologie du sport*, Louvain-la-Neuve, de Boeck, 2020.

26 Didier Fassin, Dominique Memmi (dir.), *Le Gouvernement des corps*, Paris, éd. de l'EHESS, 2004.

L'apparence physique autant que le besoin narcissique et l'ego sont alors touchés. L'individu évoluant dans cette injonction au maximum est sommé de fortifier son corps. Dans cette emprise il n'y a pas de place pour l'à-peu-près ou la tempérance. L'excès s'érige en norme dans le culte de la performance contemporain même si la programmation cherche à enrayer la conscience d'une douleur malsaine. Le rapport de l'individu à l'entraînement se construit dans l'initiation au contact des autres et s'y poursuit. Ce souci du corps est donc un marqueur social d'appartenance au groupe de sportifs. Son traitement matériel et symbolique révèle une logique collective de la gagne et l'aspiration individuelle à la victoire.

Mais des obstacles s'érigent parfois dans la préparation : démotivation, blessures ou baisse de budget. Ne pas courir s'apparente alors à une faute et renoncer est souvent vécu la mort dans l'âme, engendrant des frustrations voire des états dépressifs à cause de la culpabilité. L'addiction pousse à outrepasser la blessure ou le seuil de la douleur largement dépassé lors des entraînements et des compétitions. L'accoutumance à la souffrance est telle que le sportif tend à la considérer comme normale alors qu'elle résulte d'un dysfonctionnement. Parfois, l'individu privilégie le résultat à une régénération pourtant salvatrice à l'approche de l'épreuve. Les personnels des ministères et les chefs d'État ne cessent de vanter les bienfaits de l'activité physique. Des hommes politiques se mettent en scène en tenue sportive dans un but de promotion et une logique électoraliste. La reconnaissance institutionnelle du sport de haut niveau accrédite la dépendance au sport comme allant de soi. L'entraînement à l'Iron Man puis certains trails exacerbent l'excès de sport<sup>27</sup> car les *finishers* sont érigés en êtres exceptionnels.

---

27 Kern Laurence, « un petit shoot d'ultra-trail : l'addiction » in Grégoire Millet (dir.), *L'Ultra-trail, santé, performance, plaisir*, Lyon, Outdoor éditions, 2023, p. 134.

Dès les années 1980, la démesure n'est plus suspectée car elle est, au contraire, survalorisée par les grandes marques. Se surpasser devient la norme car l'effort accompli correspond à l'imaginaire du travailleur au mérite vanté dans les idéologies néolibérales. Être sportif est valorisé dans la plupart des milieux sociaux car l'activité est reconnue et encouragée. Des prescriptions médicales incitent à pratiquer une activité régulière. Des patients ne peuvent plus se passer de leur dose d'exercice intense et frissonnent lors des compétitions. Battre l'autre devient le sel de la vie dans un contexte où les places sont chères dans les classements. La dépendance à la compétition est vécue comme « positive » par certains médecins car elle cristallise la force symbolique héritée des doctrines olympiques vantant le « règne des forts ». Or il s'agit d'une dénégation des effets de l'addiction car derrière le renvoi culturel au principe forgé par Pierre de Coubertin et ses disciples se trame un travail des institutions qui ne cesse de renforcer les normes et les attributs de grandeur. Règles et rang sont des alibis en quête du bien.

Malgré cette surconsidération du sport par des médecins comme une « bonne drogue », des thérapeutes, qui sont aussi des médecins, font prendre conscience des effets néfastes du surentraînement. Forcer jusqu'à s'user engendre des douleurs, des failles psychiques menant dans certains cas au suicide. Mais ces problèmes sont tus de peur d'être disqualifié par le groupe et nos contemporains. Comptant sur la résilience pour repousser ses limites, l'individu s'essouffle et souffre en silence. Cette croyance en un corps de plus en plus performant devient un repoussoir de la déchéance physique qui se révèle illusoire. La peur d'un corps qui périclité alimenterait l'addiction à la course et au sport d'endurance pour « mettre à distance » le déclin des facultés physiques puis la vieillesse. Ce médaillé olympique explique son addiction à l'entraînement par ses manières de souffrir, en vantant le plaisir et la discipline qu'il s'inflige :

« Malgré la souffrance des efforts, je ne me suis jamais posé de limites. J'ai toujours voulu acquérir des compétences et pour ça faut en faire tout le temps. Je n'ai jamais eu de freins et quand j'ai arrêté, j'ai ressenti un grand manque. J'étais sans cesse blessé et j'avais soif de sensations. Des sensations perdues que je ne pourrais plus ressentir. Du coup, j'ai recommencé à m'entraîner en course à pied. Je me suis alors aperçu que je ne pouvais plus m'arrêter, que ma vie c'était de m'entraîner, de bouger tout le temps, de faire de l'exercice physique pour mon plus grand plaisir et que j'étais vraiment définitivement dans l'addiction au sport. »  
(Professeur de sport, 58 ans.)

Pour ce sportif, le rapport à l'addiction demeure induit par une histoire personnelle : s'entraîner consiste à ne jamais s'arrêter de pratiquer le sport pour se maintenir toujours en forme. La dépendance est non seulement liée à l'activité mais également aux sensations qu'elle lui procure. Pratiquer est une promesse d'optimisation de soi visant l'amélioration constante de ses capacités et aussi de se sentir vivant. Mais « l'autre face » de l'optimisation réside dans l'emprise de la passion sur l'âme qui ne cesse de promettre un idéal inatteignable : se sentir bien tous les jours dans son corps jusqu'à la fin de sa vie. En effet, derrière les idéaux de bien-être et de victoires se cachent les risques d'usure prématurée, les violences, les déceptions, l'échec, le mal-être et les souffrances. L'influence de l'esprit de compétition sur la passion renforce l'addiction qui s'origine dans les premières expériences de stress des compétiteurs, dans la capacité à acquérir des compétences psychologiques pour se dépasser physiquement.

Mais ce phénomène renvoie également à l'économie de la passion qui concerne les acteurs en interactions permanentes. Cette démarche est le fruit de socialisations au contact des entraîneurs et des champions. Elle permet de se forger un état d'esprit : celui du gagnant qui affronte tous les obstacles avec calme et détermination. Il y a un allongement des

chaînes d'interdépendance réciproques entre médecins et entraîneurs puis préparateurs mentaux et psychologues du sport. Leur intervention est décisive dans les cercles de plus en plus élargis, de sorte que le rapport à la compétition est aussi le produit d'une relation sociale plus dense. En effet, de nombreux intermédiaires somment le sportif de suivre un contrôle de son temps pour optimiser ses performances. De fait, il s'agit d'accroître les potentialités individuelles qui constituent des références dans le suivi des sportifs lors des grands championnats. Parfois, certains acteurs de la performance peuvent être présents dès le début de la carrière sportive. Ils apprennent à l'athlète à encaisser ses échecs, à persévérer dans l'effort tout en régulant le stress :

« Je vois beaucoup de gens qui gagnent tout au talent, mais on a des coachs qui les élèvent. Il y a des personnes qui ont moins de talents mais qui travaillent beaucoup plus, se battent. Mais en senior, c'est davantage les personnes qui se sont battues jeunes qui vont plus loin. Moi, j'ai toujours dû me battre pour avoir ma place. C'est ce qui est le plus important pour moi. Petit, à chaque course perdue, je pleurais mais on m'a appris à devenir patient et à travailler. Pour réussir, il faut avoir des moments difficiles. Il faut savoir gérer son stress » (Professeur d'éducation physique et sportive, 27 ans.)

Le rapport étroit avec l'entraîneur permet d'apprendre tôt à endurer, à conjurer l'échec pour rebondir. Si cette prime de diffusion de l'abnégation s'effectue souvent au contact des proches dans une volonté de relever un défi ou de tester ses facultés, l'accompagnement des amis ou des adversaires s'avère décisif. L'influence de ces derniers contribue à façonner l'état d'esprit de compétiteur. Le mimétisme provient d'une situation familiale facilitant l'entrée dans la pratique par le biais de la socialisation. Ce champion se souvient de ses débuts en famille :

« Mes parents m'envoyaient chez ma tante à Orléans pour les vacances. Mon cousin qui était en équipe de France de canoë ne m'a pas seulement montré la voie, il m'a mis au défi de faire comme lui. Il m'a vraiment mis au défi en me disant de traverser la Loire avec son canoë. Il devait me garder et j'ai essayé de pratiquer seul. Il m'a donné des conseils. J'ai réussi et tout a débuté. Je voulais faire mieux que lui. À la rentrée suivante, je suis retourné chez moi et je me suis inscrit au club à Marseille. » (Entrepreneur, 37 ans.)

L'initiation par des membres de la famille décuple la passion du futur entrepreneur car ce cousin est un modèle qui lui inculque tôt, par le jeu, un esprit de compétiteur. La socialisation parentale ou familiale élargie renforce l'entrée dans la carrière et suscite la vocation à se défier et à vouloir réussir en compétition. L'influence positive de membres de la famille accélère l'initiation et marque ici le défi du proche :

« Mon cousin devait me regarder, il était tranquille... Moi je voulais le battre, faire mieux que lui au même âge pour gagner. Je me suis entraîné comme un dingue pour y arriver. J'ai été double champion de France en cadet. Je n'ai jamais rien lâché et j'ai réussi à être champion olympique, et depuis ce jour, je suis passionné et je gagne des compétitions ». (Entrepreneur, 37 ans.)

Le sportif poursuit en revenant sur son entrée dans le club en tant que débutant puis champion. Sa prime expérience de l'institution permise par le truchement des socialisations, à l'âge de douze ans, lui montre que *via* les champions, la compétition ne s'improvise pas :

« Lorsque j'arrive, à la rentrée, j'étais là pour m'inscrire mais dans ma tête, je voulais directement devenir un champion. Le jour où je passe le portique du club, il y avait deux champions du monde : Fox, l'Anglais, et sa femme qui était médaillée olympique à Atlanta en 1996. Je les avais vus en poster chez ma tante. Ça m'a galvanisé.

J'ai eu envie de faire pareil. J'ai tout fait pour ça. Je n'ai pensé qu'à ça. Je voulais m'entraîner tous les jours. Ça n'a été possible que durant toutes mes années de haut niveau. Mon esprit était focus sur ma préparation et uniquement là-dessus. Rien ne comptait plus pour moi que ça, et rien que ça. » (Entrepreneur, 37 ans.)

Ces extraits témoignent de la précocité d'une vocation autant que de la volonté de s'entraîner toujours plus. La détermination de ce champion olympique est puisée dans l'expérience au sein de la famille puis se révèle dans le club. Ses termes évoquent les moyens à mettre en œuvre pour devenir un champion comme ceux qu'il côtoie précocement. L'influence des modèles se perçoit à travers des références à l'esprit de compétition. L'individu est centré sur lui-même en ce sens qu'il ne pense à rien d'autre qu'à lui, à sa préparation. Cette posture individuelle est inscrite dans des matrices socialisatrices anciennes qui se réactivent au sein de l'institution à laquelle il appartient. L'influence du groupe sur l'individu est une condition d'entrée dans la dépendance.

L'addiction au sport s'enracine dans les socialisations imbriquées dans différentes sphères sociales, professionnelles et intimes. Qu'il s'agisse des effets de la prime éducation ou de la fréquentation des champions, les matrices socialisatrices agissent pour que l'individu soit le plus performant le jour d'une compétition majeure comme les Jeux olympiques. Le travail institutionnel des experts sportifs consiste alors à le préparer au mieux en le faisant puiser dans ses ressources sans altérer ses capacités. Pour cela, des consultations de psychologues s'avèrent nécessaires pour mieux réguler ses émotions. La socialisation auprès des entraîneurs offre une occasion de se rassurer lorsque les stratégies communes sont rappelées et cela favorise le maintien des équilibres mentaux. Mais l'aléa de la compétition dans les sports de plein air vient perturber les efforts. En effet, le champion est celui qui

s'adapte le mieux, malgré le stress et la pression exercée par le staff.

Cependant, la blessure représente le plus gros danger pour un athlète sélectionné dans une compétition majeure. Ne pas concourir ou s'arrêter révèle en cela l'intensité de la dépendance. Le corps si performant est mis « hors d'usage ». Se préparer consiste alors à puiser dans ses réserves pour atteindre une régénération des capacités. Mais tout cesse lorsque le corps dit stop. Comme il s'est construit en tant que sportif de haut niveau, l'individu blessé ne peut plus s'exprimer comme il le veut, l'éthique qui le pousse à se battre ne lui sert plus. Le corps meurtri n'est plus fonctionnel mais en « sommeil forcé », il n'est plus performant et donc devient obsolète pour le système qui l'a généré. Les socialisations si puissantes ne produisent plus les effets qui les caractérisent. La perte de sensations et d'engagement du corps se fait sentir intensément. Il y aurait donc des facteurs invisibles qui pousseraient l'individu dans cet état de manque. La bonne santé mentale dépend de la frustration de ne plus pouvoir vivre pleinement de sa passion. L'individu perd la boussole de sa préparation, il est en souffrance car il rompt avec son rythme de vie et doit remettre en question son rapport à la performance dans son sens le plus pur. La blessure est un « signal d'alarme » et l'athlète peut dépérir mentalement, ce qui va à l'encontre des objectifs de santé. Le rôle des socialisations est alors déterminant. Le sportif blessé s'efforce de ne plus le rester en se reposant. Il est soigné et reprend l'entraînement afin de ne plus être passif car l'inactivité équivaut pour lui à une « petite mort » et le détruit. Elle engendre des états dépressifs car l'addiction amène des phénomènes compulsifs.

Ancienne participante à trois Jeux olympiques, cette sportive de haut niveau concède que sa motivation a dépassé le contexte de vie dans lequel elle a grandi pour devenir dépendante à l'entraînement malgré les blessures, l'usure corporelle, le poids des années et le déni du réel :

« Je voulais quitter une vie sédentaire, fade et malsaine. Cela m'a poussé à m'entraîner et à intégrer un lycée pour m'entraîner tous les jours. À partir de là, je ne me suis pas arrêtée pendant quinze ans. J'ai eu une addiction aux sports qui ne s'est jamais vraiment estompée. Ça me manque la compétition mais au final je suis mon copain en ski et en vélo. Si j'avais su comme la vie est belle et douce sans le haut niveau. Sentir mon corps frais et mon esprit serein. Me lever avec le sourire. Me sentir utile dans un métier passionnant. Peut-être que le haut niveau était trop dur pour moi. Peut-être que je suis passée à côté de ma vie pendant quinze ans, que j'ai fait plus de mal que de bien à mon environnement. Peut-être que c'était ma voie pour être fière de moi aujourd'hui... »

(Kinésithérapeute, 32 ans.)

Bien que sa passion soit démentie lorsqu'elle arrête la compétition internationale, cette femme met un point d'honneur à pratiquer à nouveau le sport. Elle déclare : « je suis épuisée, mon corps est abîmé, je n'en peux plus et pourtant je vais faire du sport ». Si elle ne supporte plus l'entraînement et les voyages en avion, rejetant la compétition, elle avoue ressentir un manque de sport. Elle formule des questions qu'elle n'était pas en mesure de se poser auparavant : « Pourquoi je fais ça? Pourquoi ai-je besoin de me surpasser? ». Exerçant une profession de santé, elle s'adonne encore aux sports de montagne qu'elle affectionne particulièrement, skiant en couple. Elle ne peut pas se passer d'activités car cesser toute pratique serait renier son style de vie. Elle continue à faire du vélo comme alternative au kayak qu'elle a pratiqué jusqu'à l'overdose. L'influence d'un proche peut s'avérer déterminante dans la poursuite d'une activité, en dépit des problèmes de santé déclarés. Ce discours montre que la dépendance est sans fin. Le sport de loisir remplace le sport de compétition sans que l'addiction ne disparaisse complètement. Mais la dépendance prend une autre forme dans la mesure où elle s'immisce dans un quotidien moins

contraignant que le haut niveau. Les habitudes de s'adonner à l'exercice assouvissent un besoin personnel de se rassurer sans abandonner le sport. Un autre témoignage d'athlète plus jeune corrobore ce constat et pointe aussi l'excès de confrontation :

« J'ai toujours eu cet aspect compétition qui m'anime, même lorsque j'étais enfant. À l'entraînement, mon but c'était d'atomiser la séance. Je voulais tout gagner tout le temps... On faisait de la course à pied à l'école, je voulais gagner. Ça a toujours été un peu comme ça. Je me suis entraîné après, quand je me suis rendu compte du processus de sélection qu'il y avait au sein de l'équipe de France et tout ce que je me suis dit bah en fait, c'est ça que je veux faire. » (Étudiant, 23 ans.)

Ce récit insiste d'abord sur l'influence de l'émulation dans différents contextes de préparation et de l'excès de compétition, comme base de comparaison précoce y compris à l'école. Il s'agit d'une étape pour devenir un véritable compétiteur. Les premiers succès influent sur la passion naissante pour la récompense de ses efforts : « Lorsque j'ai eu ma première médaille, ça m'a donné envie de me surpasser en compét' l'année d'après » (étudiant, 23 ans). Le succès appelle une autre approche de la gagne bien que le quotidien demeure fait d'incertitudes et de précarité car le sportif ne sait pas quand cela s'arrêtera. Gagner des médailles est un phénomène déclencheur pour persévérer dans l'entraînement intense. L'individu devient de plus en plus passionné, il veut être le meilleur dans tous les registres. Il ressent ses points forts et prend conscience de ses points faibles malgré le déni de l'addiction :

« Je marche à la confrontation. À chaque fois, j'ai des problèmes de motivation. Par contre, si je m'entraîne avec d'autres, j'ai un

défi, je suis surmotivé et là, je ne peux plus m'arrêter. Je ne pense plus qu'à battre l'autre. » (U, informaticien, 27 ans.)

Tomber dans l'addiction au sport revient à être entièrement guidé par sa passion : « quand on gagne, on ne peut plus s'arrêter. On est comme drogué et on peut plus se sevrer, juste gagner. » (Commerciale, 27 ans.) Pour l'athlète, l'entraînement procure un plaisir par excès qu'il ressent, une « drogue » dont il ne connaît pas l'origine. Cette dimension paradoxale justifie l'investissement « corps et âme » des sportifs de haut niveau. Elle est en même temps la condition de toute dépendance à la victoire comme *leitmotiv*. Les acteurs du suivi médical et de la prévention des addictions contribuent à l'encadrer sans pour autant toujours parvenir à leurs fins car ces causes sociales sont souvent minimisées. Si prévenir l'obésité et le surpoids est une attention de chaque instant, y compris pour le champion qui a besoin de contrôler son poids, les habitudes alimentaires renvoient à des fondements intimes d'individus liés à la prime éducation.

Paradoxalement, jouer sur les facteurs sociaux de la dépendance pourtant érigés en exigences de l'entraînement sont des buts remis en question par cette mainmise des médecins et du staff qui ne cessent d'uniformiser les pratiques excessives les plus ordinaires. Des sociologues insistent sur le fait que « comme n'importe quelle addiction engendrant une forte dépendance, des dommages corporels, des actes compulsifs, le sport pratiqué de manière intensive génère son lot de douleurs physiques et de souffrances morales, de dépendance et de pathologies liées au sevrage et à l'arrêt, même provisoire, de la pratique. »<sup>28</sup>. Les exigences de l'entraînement oscillent entre souffrance, excès et concessions, comme le

---

28 Thomas Bujon et Frédéric Mougeot, *Le Sport dans la douleur. De l'automédication au Mental training*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble, 2017, p. 19.

déclarent les acteurs. La douleur est l'expression du désordre s'enracinant dans le rapport à l'alimentation et au stress.

### **Souffrir, courir et mourir**

La mainmise de l'entraîneur sur ses athlètes est parfois mal vécue, en particulier lorsque l'athlète ne veut pas se reposer malgré les injonctions à le faire : « Faire un repos forcé est parfois impossible avec certains athlètes... Je n'arrive pas à les contraindre. Il faut que je les menace ! » (Entraîneur, 32 ans.) Ces arbitrages sur les habitudes de vie sont souvent nécessaires pour gagner. Cela implique de faire des concessions, par exemple sur l'alimentation, comme en témoigne cet athlète médaillé olympique à Los Angeles en 1984. Celui-ci insiste sur la souffrance engendrée par le contrôle du poids et de l'effort. Il avoue rétrospectivement que cela a eu sur lui des répercussions mentales non négligeables :

« Lors de mon premier titre de champion du monde, je me suis allégé. C'est dur psychologiquement de ne pas pouvoir manger. J'avais subi un régime dur ! Ça me travaillait psychologiquement. J'avais perdu 4-5 kilos. » (Professeur du sport, 70 ans.)

L'impératif de performance pousse à adopter une démarche hors du commun, à faire des excès dans son mode de vie et à se surinvestir dans l'entraînement. Aller au bout de soi a un coût pour l'individu qui peut être bouleversé nerveusement et s'efforce de tenir les cadences. L'athlète puise dans ses réserves, il lègue sa vie à l'entraînement. Ce médaillé olympique se rappelle ses sacrifices et des exigences induites par l'intensification de l'entraînement :

« Je m'entraînais trois fois par jour et ce régime a duré deux mois. J'ai eu des sensations mais ce qui a été terrible, c'est les séances de vitesse sans aucun repère. J'ai compris que la compétition,

c'est beaucoup dans la tête. J'ai souffert car j'étais seul. Il fallait que je sorte de ma zone de confort... Là j'ai beaucoup souffert. »  
(Professeur du sport, 70 ans.)

Ce discours insiste sur la prise de conscience que l'aspect psychologique peut dominer d'autres facteurs de la performance. La préparation passe par la souffrance, la solitude et l'obligation de renoncer à ses habitudes, de ne pas demeurer dans la facilité et de contrôler son entourage.

« Je me suis motivé seul pour éviter d'être influencé par des personnes qui ne me voulaient pas de bien. Je me suis préparé dur, seul et j'ai réussi » (Ingénieur, 32 ans.)

Les exigences du haut niveau poussent parfois l'individu à se replier sur lui-même pour s'entraîner. Même si la norme est de bénéficier d'un collectif de partenaires d'entraînement, l'athlète compose avec ses émotions face aux partenaires qui sont également des adversaires. Encouragé par les entraîneurs, le sportif se surpasse en groupe mais se retrouve souvent tôt face aux problèmes qu'il a à résoudre. À mettre sa jeunesse entre parenthèses, il en oublie de vivre l'insouciance de ses vingt ans. Focalisé sur sa préparation au contact de ses concurrents, il profite peu de sa vie d'adolescent et de jeune adulte. Pour accomplir ses rêves, il s'astreint à un entraînement souvent biquotidien et privilégie le repos en contrôlant son rythme de vie. Il ne participe plus aux virées avec ses copains et les sorties nocturnes sont limitées au soir des compétitions. Sortir signifie faire une entorse à sa discipline. Se coucher tard équivaut à retarder sa récupération et à accumuler de la fatigue inutile. Titres et félicitations ne compensent pas, pour autant, ces sacrifices consentis pour donner du relief à sa jeune carrière. Livré à lui-même, il se construit à travers l'image du champion comme butée identitaire.

L'incertitude des résultats sportifs peut dès lors être vécue comme un stress important. Frustrations et manques sont les conséquences d'une vie à s'entraîner pour ne même pas être assuré de gagner. Le sportif enchaîne les entraînements qui sont plus poussés lorsqu'il entre en équipe de France. Esseulé, l'athlète met plus de temps à récupérer car il accumule de la fatigue. Il est privé de soins médicaux et kinésithérapiques pourtant indispensables à un équilibre physique et mental. L'angoisse de l'avenir pousse des athlètes à arrêter prématurément, en particulier dans des sports amateurs comme le canoë-kayak où la reconversion professionnelle s'avère souvent subordonnée au contrôle institutionnel de l'État. Malgré les dispositifs de suivi, la solitude s'installe insidieusement en désocialisant l'athlète et en fragilisant son potentiel. En effet, en se repliant sur son entraînement, son corps est très sollicité, au-delà du supportable.

La souffrance psychique est vécue différemment selon les contextes et les histoires de vie. Certains vont même jusqu'à se suicider comme C.<sup>29</sup>, 22 ans, qui, après avoir été plusieurs fois champion de France au cours des années 1990, s'est donné la mort alors qu'il était en quête d'une participation olympique. Le repli sur lui-même et la fragilité psychologique ont précipité son geste fatal. Enclin très tôt à performer, il avait enfoui ses problèmes psychiques dans un lent mutisme. Dernier d'une fratrie de quatre enfants, il avait adhéré à un club sportif dès ses sept ans, suivant son père et son frère. Adeptes du kayak, il pratiquait durant son enfance et son adolescence rythmée par les entraînements et les compétitions. Il avait quitté tôt sa famille, étant interne dès la classe de 4<sup>e</sup> pour suivre une scolarité au sein d'une section sport-études proche de sa ville natale. Il avait gagné quasiment toutes les compétitions chez les jeunes car il était devenu champion de France cadet et

---

29 Biographie reconstituée grâce à l'entretien mené avec un de ses proches en juin 2021, vingt ans après son décès.

junior à de multiples reprises. Il avait donc intégré l'équipe de France afin d'y performer, défiant même S. médaillé olympique. S'il était régulièrement le meilleur Français de sa catégorie d'âge, il n'avait pas réussi son baccalauréat du premier coup, justifiant cet échec scolaire par la priorité qu'il avait mise sur l'entraînement malgré une éducation stricte. Sa socialisation familiale, portée par ses parents et son frère, le poussait à tout faire pour gagner. Il menait une vie amoureuse mais mettait un point d'honneur à réussir d'abord sa carrière sportive avant de s'installer en couple. Dans ce contexte, ses études étaient devenues secondaires malgré les injonctions de ses parents. Les seuls camarades étaient ses partenaires d'entraînement ou adversaires, plus âgés que lui. Le déni de la souffrance et le repli sur soi ont été les caractéristiques les plus évidentes de la régression de ses performances.

Après avoir été champion à plusieurs reprises, il sombre dans l'anonymat lorsqu'il entre dans la catégorie adulte sénior pour préparer une hypothétique sélection olympique. La gagne avait valeur de mythe, la victoire était le Graal, un horizon indépassable. De fait, il supportait mal tous ses échecs. Il s'était retrouvé seul dans son appartement lorsqu'il s'était mis à étudier dans une métropole universitaire, adoptant la performance comme refuge face à ses souffrances. Il lui arrivait souvent de ne pas assister aux cours. Il en était même venu à délaisser ses études et vivait cet abandon en souffrant en silence. Il avait honte car il avait l'impression de trahir ses parents, de dévoyer leur soutien. La solitude et l'anonymat couplés à l'âpreté de la concurrence pour se sélectionner aux Jeux olympiques l'avait rendu dépressif. L'entraîneur avait beau lui dire de relativiser ses performances à cause de son inexpérience au plus haut niveau, il ne pouvait s'empêcher de mal vivre ces défaites. Il n'était pas suivi psychologiquement par un professionnel de santé et n'était pas enclin à se confier. Il était, par conséquent, démuni malgré des visites médicales régulières imposées par le pôle d'entraînement. Las des

concessions, il s'était relâché et errait le soir dans la ville sans autre but que de se changer les idées et ne pas se retrouver chez lui face à lui-même. Malgré ses objectifs, il ne pouvait s'empêcher de vivre une vie nocturne et le lendemain de retourner à l'entraînement, conscient d'avoir fait une entorse à son hygiène de vie. Rongé par la culpabilité, il s'entraînait davantage pour compenser.

Mais le soir venu, il sombrait à nouveau dans l'addiction en état dépressif. Il s'était beaucoup alcoolisé et drogué pendant des mois malgré les interdits. De plus, il voyait d'un mauvais œil ceux qui ne réussissaient pas comme lui. Certes, il ne voulait leur ressembler pour rien au monde mais mettait un point d'honneur à rester performant malgré son passage en catégorie adulte. Gagner devenait bien trop difficile et il diabolisait l'échec. Perdre signifiait pour lui ne plus pratiquer au même niveau qu'avant car il n'avait pas appris la défaite dans sa socialisation familiale. Ne pas être sélectionné a créé un manque et révélé sa dépendance à la compétition. Échouer était si mal vécu qu'il ne savait plus s'il devait continuer ou arrêter sa carrière. Des compétitions perdues signifiaient que les sacrifices consentis depuis de nombreuses années ne serviraient plus à rien. Il ne pouvait cependant pas renoncer à l'appel de la fête, lui qui avait vu son adolescence amputée de la propension à expérimenter et à vivre à fond l'insouciance de ses vingt ans. Menant une vie de débauche, il voyait ses performances baisser et cela le rendait malheureux. Déjà, au lycée, il n'allait pas tous les jours en cours. Il traînait seul dans un parc le mercredi au lieu d'aller s'entraîner. La contrainte était forte pour celui qui gagnait souvent facilement. Tout miser sur le talent constituait une situation d'autant plus risquée qu'elle n'aboutirait sur aucun titre majeur. Les médailles gagnées chez les jeunes ne serviraient pas sa carrière d'adulte car il en fallait beaucoup plus pour gagner sa sélection olympique. L'encadrement de l'équipe de France le poussait à s'entraîner davantage pour

« passer un cap » en progressant vite car il disposait déjà d'un potentiel hors du commun.

De plus, il vivait mal l'échec de sa première année de faculté, au point de le taire à ses proches. L'entraînement représentait pourtant un exutoire pour assouvir une passion démarrée depuis sa plus tendre enfance. Aucun entraîneur n'avait décelé chez lui de dépendance au sport. Privé de compétition internationale, il n'avait jamais supporté de perdre, lui qui avait gagné de nombreuses fois. Une question demeure en suspens. Elle concerne le suivi des athlètes au-delà de ce cas individuel : Comment une filière de haut niveau si contrôlée et rationalisée s'est-elle retrouvée à perdre l'un de ses meilleurs éléments ? Comment des adultes encadrant ce jeune ont-ils pu le laisser seul face à sa souffrance psychique ? Pour y répondre, on pourrait invoquer la responsabilité des organisations. Or l'addiction renforcée par l'isolement a joué le facteur déclenchant son suicide car il s'y est enfermé. Le suivi a failli au moment où il devait faire sens.

L'échec est le produit de contradictions qui opèrent sur trois registres se renforçant mutuellement pour produire une structure fermée. Il y a d'abord le registre social qui comporte les contradictions sociales caractérisant les rapports de groupes (avec l'entraîneur et les autres athlètes), traversant les doutes et les dénis des individus. Le déplacement social avec la perspective de l'ascension par la victoire ou le rapport à la promotion par la sélection en équipe de France et la notoriété peuvent jouer dans les difficultés psychologiques et entraîner des symptômes s'apparentant à des aspects névrotiques. Vient ensuite, le registre familial avec des rapports qui se répercutent à l'intérieur du contexte familial et le couple parental qui propose aux enfants des aspirations sociales et des modèles d'identification contradictoires : protection/vs/autonomie, injonction à l'émancipation/vs/recours à la tradition comme repère. Ces éléments ressurgissent de manière plus ou moins appliquée dans la démarche de l'athlète de haut niveau qui

doit à la fois beaucoup travailler, apprendre de ses crises pour se remettre en question et sans cesse innover afin de maintenir son avance sur ses concurrents. Ces contradictions sont propices à des impasses qui mènent parfois à l'addiction. Enfin, le registre sociosexuel recoupe les contradictions des désirs inconscients, en particulier œdipiens, et la culpabilité qui en découle.

L'enchevêtrement de ces trois contradictions traverse les performances et les échecs conduisent à produire une structure névrotique. Lorsque les résultats sportifs ne sont pas à la hauteur, ils engendrent un blocage psychologique et la sensation que la vie n'avance pas. Or les entraîneurs ne s'appuient pas assez sur ces registres de sens et sur les dimensions psychosociales pour détecter les symptômes de dépendance. Ici, dans le cas de C., il s'agit d'une mauvaise gestion de l'échec car il gagnait tout lorsqu'il était jeune. Bref, les effets de l'addiction sont très peu conscientisés. Cela se traduit par un impensé parmi les membres des staffs qui ne détectent pas assez tôt les signaux épineux du mal-être des athlètes. Cela revient à minorer les conséquences qui en découlent : stress et angoisse pourtant imbriqués mais difficiles à juguler.

D'ailleurs d'anciens athlètes olympiques peinent à mettre des mots sur leur addiction des années après l'arrêt de leur carrière. Cet ancien participant à trois olympiades poursuit les championnats. Il se représente son rapport à la compétition lorsqu'il aspire à redevenir champion de France en étant conscient qu'il a une sensation de douleur contradictoire car recherchée : « Plusieurs compétitions ce week-end. Le plaisir de se faire très mal » (chargé de mission, 42 ans).

La douleur musculaire est tellement habituelle pour un athlète si expérimenté que l'addiction au plaisir de l'effort prend le pas sur ses années de retraite internationale. L'athlète qui échoue dans sa quête de médailles olympiques se sent floué par les années perdues. Il aura fallu consentir autant de

sacrifices matériels, économiques et sociaux pour y arriver et souvent arrêter ses études ou s'orienter vers un cursus permettant de disposer d'assez de temps pour s'entraîner. Parfois, ce régime est précoce. La routine du quotidien doit désormais incorporer des temporalités multiples comme les cycles de régénération, les modes d'autoquantification et d'optimisation de soi. Les suivis sportifs et médicaux en renforcent le contrôle de l'athlète.

### **Du contrôle médical en question**

Les impératifs de la compétition créent des incertitudes très déstabilisantes pour le sportif et son entourage. S'engrènent des rendez-vous réguliers avec les médecins, des suivis, des prescriptions d'examen dont les résultats donneront l'occasion à d'autres rendez-vous, et les ordonnances de médicaments administrés pour mieux performer. Ce suivi médical est un impératif scandé par l'encadrement du sportif qui y adhère plus ou moins en fonction des rapports sociaux entre le personnel soignant, les médecins et les entraîneurs. Dans le domaine sportif, le biologisme et le technicisme structurent les discours, y compris lorsqu'ils proviennent de certaines études scientifiques qui tendent à réduire les processus sociaux de l'addiction à des mécanismes psychologiques. Or la solitude repérée lors de l'enquête est un facteur collectif marquant les failles d'un système. Des médecins ambitionnent de totaliser le regard porté sur le sport et supplantent les croyances d'entraîneurs souvent portés par un idéal de la technique parfaite, voire par une vision physicaliste de la performance. Pourtant, ces derniers font bénéficier leurs athlètes d'une expertise liée à l'ensemble des connaissances, fruits d'expériences et de doutes. Dès lors

les sportifs sont suivis psychologiquement<sup>30</sup> au moyen d'un coaching élaboré et de méthodes qui ont fait leurs preuves.

Les phases d'entraînement et de repos scandent la journée. Elles doivent faire l'objet de contrôles systématiques par l'entraîneur qui vérifie la programmation pour éventuellement l'ajuster. Cette structuration des habitudes de vie est décrite comme destructrice psychologiquement car elle peut être jugée humiliante pour les athlètes. Elle a un impact sur le moral et le physique du sportif et peut expliquer les blessures qu'il est susceptible d'endurer.

« J'ai eu des fractures de fatigue car je m'entraînais beaucoup trop. Malgré mes blessures, je restais focus sur mes objectifs. Je voulais en faire trop car les sélections pour l'équipe de France arrivaient. Résultat : j'ai été immobilisé et je n'ai pas été sélectionné. » (M., radiologue, 62 ans.)

Si des médecins préconisent de s'abstenir de s'entraîner lorsqu'on est blessé, le sportif n'arrive pas à se raisonner et continue à pratiquer en dépit des signaux lui rappelant que son corps est à la peine.

« J'étais habitué à être dans les dispositions pour gagner et à être dans une démarche de performance. Les médecins ont créé un suivi scientifique pour mes programmes d'entraînement mais ils ne voyaient pas d'un bon œil que je m'entraîne énormément. Les effets n'étaient pas forcément bénéfiques et surtout je ne pouvais plus m'en passer. » (M., radiologue, 62 ans.)

La pratique de l'athlète s'intensifie au fil de l'augmentation des séances hebdomadaires jusqu'à devenir addictive. Changer de méthode de planification d'entraînement permet

---

30 Depuis 2006, les athlètes de haut niveau majeurs ont l'obligation d'honorer un rendez-vous annuel avec un psychologue. Ce dispositif mis en place par l'État est porté à deux fois par an pour les sportifs mineurs.

de relancer sa préparation pour gagner. Des acteurs débutant l'entraînement décrivent ainsi leur passion naissante : « J'avais mis le pied dans l'engrenage. J'avais bien envie de recommencer. » (Ancienne sportive de haut niveau, professeur de sport, 52 ans.) Le fait de revenir s'entraîner est une condition de maintien dans la pratique. Si l'entraînement précoce peut engendrer des douleurs et des troubles psychiques, l'athlète n'en a pas forcément conscience à ses débuts. La passion des individus pour le sport se matérialise par un engagement souvent ancien : « quand j'étais gamin, j'avais toujours envie de faire de la compét' » (manager, 50 ans). La confrontation entre adversaires est souvent en germe très tôt durant l'enfance. En redoublant d'efforts, elle se transforme en qualité indispensable, devenant un principe par lequel se déclenche l'addiction.

Durant l'adolescence, l'investissement est à géométrie variable. « De trop m'entraîner, ça m'a fait une saison blanche car j'étais surentraîné dès mes quinze ans. » (K., étudiant en kinésithérapie, 20 ans.) Par outrance, l'incorporation de normes pour les sportifs (règlements, codes vestimentaires) joue un rôle central. La croyance en une qualité innée procède d'une naturalisation des compétences sportives. L'entraînement renvoie parfois aux démesures et excès ainsi qu'à un sentiment d'irréalité à l'approche de la compétition. Le surentraînement pousse l'individu à la surenchère d'efforts malgré le malaise vécu dès que les performances sont en baisse. Le symptôme relève de signaux incertains faisant écran à une conscientisation de l'excès et d'accapuration du temps. Des médecins ont une position ambivalente face au sport intensif et aux enjeux de santé. La dépendance au sport entre peu dans le champ d'action de la santé publique alors qu'elle engendre pourtant un déséquilibre temporel sur la vie domestique.

L'addiction, valorisation paradoxale de la souffrance recherchée ou subie, comporte encore de nombreux points

aveugles. Elle est doublement une dépendance invisible car elle est d'abord peu reconnue voire déniée. Ses contours restent flous et elle se déclare au fil de la carrière alors qu'elle est souvent en germe très tôt. Elle se manifeste insidieusement et s'installe dans des routines néfastes dont on comprend trop tard les symptômes, une fois que la carrière de haut niveau est interrompue, temporairement ou de manière définitive. En effet, la participation conduit parfois « à se sacrifier pendant les années de préparation comme une olympiade qui est planifiée sur quatre ans » (professeur de sport, 42 ans). Dans ce contexte, le temps est un indicateur à repenser en termes de rapports au quotidien et non seulement en fonction d'échéances de compétition. Les mécanismes de la concurrence exacerbée engendrent des effets paroxystiques : fatigue intense et stress s'accumulent en détruisant l'organisme par une baisse du tonus. Le surmenage sportif et la violence symbolique de la relation entraîneur/entraîné produisent une sanction individuelle et collective lorsque les résultats sont en baisse.

L'échec et la dépression deviennent la conséquence d'une saison ratée avec son lot d'angoisses et de déceptions. Ils sont l'étape qui conduit souvent à l'arrêt momentané ou définitif du sport. Dans cette quête de soi, de compétition effrénée, l'individu gère peu sa progression car il est aveuglé par sa passion pour l'activité. Les déterminants du succès sont rarement réunis. Des sacrifices sont consentis pour gagner comme la souffrance qui ne se réduit pas à une précarisation du corps de l'athlète mais renvoie à l'emprise de cette passion sur la vie ordinaire. Lorsque les injonctions à la performance pèsent trop sur le quotidien de l'individu, celui-ci rejette le système et tous les acteurs qui le composent : la voix de l'entraîneur ne porte plus et le diagnostic médical peut révéler un *burn-out*. Mais cet état n'est pas toujours détecté à temps car ne pas avoir conscience de ses limites alimente le déni des maux. Cela empêche de freiner la progression

d'effets de l'addiction : les dimensions compulsives et les risques de rupture du lien social. Le suivi médical n'arrive pas toujours à y remédier bien qu'il ne laisse souvent rien au hasard. L'athlète doit alors être aidé psychologiquement pour accepter la pénibilité de l'entraînement et le rapport à la concurrence. Derrière sa prise en charge médicale se pose une question politique qui concerne des États et des enjeux de pouvoir et de domination.

Dans un sport amateur comme le canoë-kayak, l'effet destructeur du surmenage n'est pas toujours mesuré à temps. En effet, entraîneurs et médecins sont parfois désarmés devant le peu de signaux émis par les sportifs face aux excès. Le virilisme et l'injonction à rester « fort » font que ces derniers sont amenés à taire leur faiblesse mentale, leurs défaillances ou leur baisse de forme. Ils minimisent certains états émotionnels dus à des ruptures de vie (séparation conjugale ou décès d'un proche...). Tout se passe comme si l'athlète sur lequel le système investi devait être constamment exemplaire et alerte. Mais l'impératif de rester performant malgré les ruptures peut également engendrer une prise de produits interdits. Le spectre du dopage plane alors sur les nations leaders en particulier sur les équipes issues des démocraties populaires et de l'éclatement des États membres du Pacte de Varsovie et de la Yougoslavie après la chute du rideau de fer. Le dopage agit sur les mortifications dans ce sport avec, depuis, plusieurs décès en canoë-kayak de course en ligne<sup>31</sup>. En effet, des athlètes sont morts dopés<sup>32</sup>, d'autres minimisent les risques de crises cardiaques et les effets à long terme de l'entraînement intensif et du recours aux produits, y compris dans les milieux professionnels.

---

31 Même s'ils ont lieu à l'entraînement et qu'ils concernent des athlètes étrangers, des cancers sont diagnostiqués.

32 Plusieurs décès d'athlètes d'élite ayant dominé le canoë-kayak de course en ligne au cours des années 80-90 ont été enregistrés ces dernières années, principalement dans les nations d'Europe centrale.

L'addiction est présente dans des professions où la performance occupe une place déterminante, telle que les avocats<sup>33</sup>. Une appétence pour les états mentaux tensionnels, une incursion dans une ambiance sous pression amplifient leurs effets. Dans cette quête de légitimité et la recherche d'attribution de marques de reconnaissance, se doper s'inscrit dans ce contexte de contraintes professionnelles fortes. Le recours à des méthodes d'amélioration artificielle de la performance peut engendrer des problèmes graves comme des états dégénératifs du système nerveux. L'addiction résulte du fait que les individus ont incorporé des principes de perception parfois erronés : pour performer, dans l'esprit d'athlètes et de certains entraîneurs, il faudrait forcément s'entraîner très intensément et rester uniquement focalisé sur la quête de la gagne. Ces deux principes fonctionnent comme des croyances collectives d'autant plus difficiles à contrecarrer qu'elles portent en elles les vertus cardinales de la compétition : don extrême de soi, optimisation des conditions d'exercice, concentration en vue d'atteindre un objectif élevé et gagner. Or, l'individu peut passer par des états mentaux différents et qui sont au fondement de l'intériorisation des affects propres à la passion.

La dépendance est le produit de la relation de domination incorporée par les athlètes. Les récits de soi insistent davantage sur la détermination. Ainsi ce sélectionné olympique, membre de l'armée des champions<sup>34</sup>, se définit-il comme étant tout entier au service de la nation : « Je suis soldat avec pour mission de défendre les couleurs de la France à l'international » (kinésithérapeute, militaire,

---

33 Olivier Aubel et Fabien Ohl, « Le sportif en travailleur face à la lutte anti-dopage. Éléments de critiques et propositions », *Movement & Sport Sciences*, n° 92, 2016, p. 33-43.

34 Dispositif permettant d'incorporer les meilleurs champions pour bénéficier des conditions de l'Armée française et optimiser la préparation pour les compétitions.

29 ans). Le statut de sportif de haut niveau se confond avec la fonction jouée lors d'épreuves olympiques. Le haut niveau prend le pas sur la condition professionnelle de l'individu devenant sa vie entière, sans concession. Mais la menace du dopage concerne cette vocation sacerdotale. Le processus d'individuation engendrerait une exacerbation des habitudes de vie réglée en fonction de l'entraînement malgré les priorités professionnelles. L'exemple de deux enseignants d'éducation physique et sportive qui prolongent l'effort lors de leurs congés au ski en atteste :

« Eux, les professeurs d'EPS avant leur journée de ski, ils font de la course à pied dans la montagne. Même en vacances à la neige, ils ne peuvent s'empêcher de courir ensemble. Pour eux, il n'y a pas de répit pour l'entraînement. Ils sont tous addicts! » (Professeur, 45 ans.)

Ce court récit insiste sur le poids de l'ascèse et du refus de se reposer pour tenir son rôle. En s'astreignant, même pendant leur temps libre à une assiduité, les sportifs font preuve de discipline, de sens commun envers le groupe d'entraînement (normes, règles...). Dans ce contexte, ils activent des sens particuliers. La course à pied serait synonyme de bonne santé :

« Ma vie, c'est : famille, travail, course à pied. J'ai mon équilibre mental et ça joue sur ma santé. Je ne suis pas souvent malade. » (Professeure, 74 ans.)

Le lien établi entre sport et santé est soumis au fait que les acteurs interrogés sont suffisamment dotés en capital culturel et en capital symbolique pour adhérer aux discours consistant à croire au pouvoir performatif de la course. Le sport serait la solution pour se maintenir en santé car, dans la vie quotidienne, le sport participe plutôt des valeurs de

l'hygiène et de la technique. Pour la préparation physique, la musculation ou l'athlétisme sont privilégiés.

L'athlète des sports d'endurance ne connaît pas les mêmes excès que celui des sports populaires comme le football ou la boxe, avec la violence et la déchéance corporelle, mais subit d'autres effets, comme la bigorexie. Son régime journalier suppose un art de vivre proche de l'ascétisme car l'assiduité et la passion en sont les moteurs essentiels. L'entraînement s'effectue *via* l'adoption d'un *lifestyle* fondé sur les rythmes des épreuves. Le sommeil et la récupération y tiennent une place centrale. S'entraîner dur implique de contrôler son hygiène de vie et son alimentation. Mais cette démarche n'est pas toujours compatible avec une vie de famille. L'incorporation d'un idéal de vie saine engendre une forme de « sacerdoce moderne » et pousse vers une existence réglée par la planification de l'entraînement. Par son ampleur, cette démarche réunit des publics nombreux avec des athlètes et des staffs. Lorsque le *lifestyle* est incorporé tôt, il y a davantage de chance de persévérer dans cette voie comme le montre ce discours d'un ancien champion du monde portant un regard sans concession sur son parcours :

« Le kayak devenait une obsession. J'essayais même de pagayer devant le miroir avec un manche à balai ! À cette époque j'intègre le sport étude de Caen, où tous les copains vont. L'entraîneur était encore plus fada de volume d'entraînement. Natation obligatoire le midi et le soir kayak. Les études étaient compliquées, on ne pensait qu'à faire la sieste pendant les cours. C'était compliqué. J'ai continué à m'entraîner de plus en plus. » (Chargé de mission, 42 ans.)

L'entraîneur impose des normes et devient le promoteur de conduites et de principes de vie. Lorsqu'il amorce une correction de tenue, il exige autant une posture droite qu'un code standardisé attendu, une gestuelle par l'institution

sportive. Cet apprentissage par corps équivaut à une intériorisation des règles de vie. Ce sportif déclare son intention de planifier travail et périodes de repos :

« Il y a largement moyen d'optimiser la programmation avec un suivi rigoureux à condition de travailler mais de ne pas trop en faire aussi. Sinon, c'est le surentraînement. On doit trouver le juste milieu. » (Athlète, technicien en bureau d'étude, 45 ans.)

La rationalisation de l'entraînement repose sur la rigueur et la détermination exacerbée par la maîtrise et l'optimisation de soi. Il s'agit de s'évaluer et de se confronter à un étalonnage des efforts produits. Le sport intense fait consensus malgré les excès de la démarche. Le vocabulaire employé est parfois emprunté à l'institution militaire (l'offensive, se battre...) et la passion mène à une surenchère sémantique dénotant un imaginaire guerrier. Cet ancien champion du monde insiste sur l'antagonisme vis-à-vis de son principal adversaire :

« C'était la guerre entre nous deux... C'était vraiment la guerre... On ne se faisait pas de cadeau! Je voulais vraiment le battre pour être gradé. Tous les coups étaient permis. Je me suis entraîné plus fort que lui pour l'écraser. » (Ancien champion du monde, 67 ans.)

Ce discours démontre que la détermination pousse à battre ses adversaires. Mais derrière la motivation de l'athlète se trame le façonnage d'un corps performant qui doit sortir de ses routines. Si les sportifs de haut niveau ne sont pas tous obsessionnels, ils aspirent à légitimer leurs actions pour être performants. Les normes corporelles participent de cette mise en synergie entre l'image et les normes de performance. L'idéal d'un corps puissant incarné par le champion reste une référence dans la vie ordinaire. Le sportif de haut niveau devient une figure prophétique pour les jeunes aspirant à la victoire sous la tutelle de l'entraîneur.

Les mécanismes de mimétisme poussent à se conformer à ce modèle pour changer son apparence physique. Ces processus de promotion d'un corps performant dans la vie quotidienne commandent les interactions entre le coach et l'individu. Dans les salles de remise en forme, l'individu pratique en regardant du sport, en imitant les autres, condition de la réussite. Le corps sculpté devient le réceptacle d'habitudes. Regarder du sport en faisant du sport décuple les sensations éprouvées en situation. Le corps devient un marqueur révélant l'origine des sportifs.

L'incorporation de normes passe par une attention de chaque instant. Tout individu qui ne s'y soustrait pas ou qui présente un ventre proéminent devient suspect et la norme corporelle de minceur s'instille dans l'imaginaire. Le fait de faire beaucoup de sport est perçu comme une condition de bonne santé, en particulier chez les cadres, et permettrait de « reprendre possession de son corps ». Les individus, en particulier en milieu urbain, deviennent obsédés par l'idéal de minceur. Le rejet des rondeurs pousse à mettre en œuvre des techniques pour éloigner le surpoids : courir avec un coupe-vent pour suer davantage, manger des légumes... Le corps non ferme est discrédité et la croyance en un volume d'entraînement supérieur est vivace pour atteindre une silhouette galbée, valorisée en canoë. Ce contexte amplifie l'injonction à l'exercice intense. Par exemple, l'entraînement à ce sport nautique ne se réalise pas uniquement sur l'eau.

L'une des formes de l'addiction au sport est l'omnivorité en termes d'activités<sup>35</sup>. L'individu s'entraîne dans différents sports, il « zappe », voulant les pratiquer tous en même temps pour acquérir des qualités motrices différentes et diversifier sa préparation physique. Dans les sports nautiques, il s'agit de courir pour parfaire son endurance et de s'adonner à

---

35 Fabien Ohl et Gary Tribou, *Les Marchés du sport. Consommateurs et distributeurs*. Paris, Armand Colin, 2004.

la musculation pour prévenir les blessures et renforcer sa musculature. La recherche de rendement gestuel fait appel à des qualités physiques, y compris dans les techniques comme les manœuvres de l'embarcation. Cette démarche tend à favoriser des gammes de plaisir décuplé. Ces dernières requièrent des habiletés transférables d'une pratique à l'autre, l'essentiel étant d'être grisé par les éléments : l'eau, le vent et la vitesse. Les entraînements occupent parfois toute une journée :

« Pour moi, s'entraîner en voile quand y'a beaucoup de vent, c'est grisant! Le dimanche matin, je navigue en planche et l'après-midi je sors le voilier pour finir la journée sur d'autres sensations... »  
(Ingénieur, 34 ans.)

Pour le sportif régulier, il s'agit d'allier des pratiques qui procurent les meilleures sensations :

« Je fais du surf, de la voile, du catamaran... Avant, j'avais la chance de pouvoir en faire avec mes parents. Maintenant, j'en fais seule et je ne peux plus m'arrêter... Dès qu'il y a des vagues et du vent, je largue tout, mon taf, mes amis et je vais en mer! De sentir toute cette eau et d'être dans l'immensité, ça me rend hyper heureuse même si c'est chronophage. J'avoue mes études en souffrent un peu. » (Étudiante, 23 ans.)

Dans ce discours, la socialisation est déterminante dans les habitudes. L'entraînement est guidé par le plaisir intense qui est un moteur pour s'adonner aux sports nautiques. L'activité nécessite beaucoup de temps à cause de la logistique et de la recherche des meilleures conditions de pratique. L'individu est capable de faire des concessions sur ses obligations quotidiennes, comme les études ou la vie professionnelle, même si cela engendre des arbitrages au regard du déroulement de sa carrière. En effet, il faut faire

des choix cruciaux et s'y tenir pour engager des stratégies liées à la programmation de l'entraînement et au matériel utilisé lors de la course.

*In fine*, l'addiction aux sports de pratiquants nautiques procède à la fois d'habitudes de vie et d'une quête de sensations fortes. Il faut apprendre à ressentir son corps et ce recours à la variabilité des situations sensorielles traduit un souci constant de recherche d'équilibre entre souffrances et plaisir. Dans ce cadre, l'individu est pris dans un jeu et un dilemme qui illustrent toute la complexité et les limites de l'intentionnalité en matière de préparation à la compétition.

L'auto-contrainte et la découverte de soi en sont les moteurs essentiels. Le sportif est sans cesse en phase de transformation, à la charnière entre les efforts poussés au paroxysme pour parvenir à s'améliorer et la pleine conscience dans l'optimisation de soi.

La dépendance aux activités est donc fortement liée à l'incorporation d'un style de vie pour son corps. Le fait que les dimensions quotidiennes du travail et des sociabilités passent après la pratique individuelle prouve qu'il existe ici une imposition de normes corporelles spécifiques. Cette dépendance reste inscrite dans les socialisations car les activités ordinaires, comme le fait de mener des études, d'être en couple ou d'avoir une situation professionnelle à plein temps sont reléguées au second plan alors qu'elles sont primordiales dans la construction de l'être social. S'entraîner relève à la fois d'une quête du plaisir à travers l'engagement journalier et le fait d'accepter et de chercher à se faire mal. Ce paradoxe engendre un arbitrage de soi car l'individu hésite entre puiser dans ses ressources physiques et mentales ou protéger son corps. Dès lors, la fabrique du corps sain est liée à l'ajustement perpétuel aux normes du haut niveau sous le patron des médecins du sport.

Après un retour sur les ressorts de la passion, l'interférence des acteurs mène à l'emprise. Il va donc s'agir, dans le chapitre

suivant, d'y revenir pour comprendre le travail normatif des entraîneurs et des médecins sur les individus pour être le plus performant possible.



### Chapitre III

## L'individu sportif et le médecin : figures des corps sains ?

Le suivi médical des sportifs est-il une démarche qui procéderait d'une injonction à gérer son propre corps ou bien relève-t-il d'une norme sanitaire, variable selon les périodes et les contextes ? Pour y répondre, je m'appuierai ici sur des extraits d'entretiens de médecins, d'entraîneurs et d'athlètes considérés comme des grandes figures de ce sport. Pour eux la construction sociale d'un champion incarne l'idéal de réussite individuelle. Un lien s'opère avec la norme du corps sain et cette relation repose sur le culte de la performance<sup>1</sup>. Le sport exalte le mérite des champions, par leur image et leur dimension « d'exemplarité », promouvant publiquement la santé. Mais la réflexion historiographique sur la médecine prend relativement peu en compte la définition sociale de la dépendance au sport. Elle raisonne davantage à travers des équilibres personnels. Les représentations savantes que le

---

1 Alain Ehrenberg, *Le Culte de la performance*, *op. cit.*

problème suscite sont moins explicitées et les phénomènes de dépendance interpellent de rares praticiens malgré l'existence de nombreuses spécialités médicales<sup>2</sup>. Les enjeux des pandémies et les difficultés auxquelles font face les services hospitaliers y sont pour beaucoup car la santé publique priorise ses actions en matière de prise en charge autour de la lutte contre la sédentarité, les maladies et les urgences. Lorsque le sport est invoqué, c'est dans une optique santéiste comme une « pilule universelle ».

Pour appréhender ce phénomène complexe, il s'agit de retracer la place des sportifs dans les processus liés à l'addiction. Comme chaque acteur est en prise avec l'histoire des pratiques et les normes des groupes auxquels il appartient, je me fonderai ici sur des entretiens qui reposent sur l'exposé de multiples finalités, à la fois physiques, sanitaires et morales. Par conséquent, il s'agit de déceler les ressorts de la dépendance individuelle en s'appuyant sur l'histoire de la médecine du sport. Il faut souligner combien la place de l'individu dans le processus de performance varie en fonction du rapport à l'encadrement. Dans ce contexte, le fléau du dopage questionne le rôle de l'addiction et les effets de la responsabilité médicale lors des campagnes de santé publique. Il s'agit aussi de réinscrire le surentraînement dans ses fondements sociaux pour appréhender l'échec comme révélateur de l'emprise et de l'addiction.

## **La médecine face au dopage : science et performance sportive**

Le dopage est défini comme la consommation de produits interdits en compétition en dehors de toute prescription médicale. Pour déceler les produits dopants, il existe des

---

2 Patrice Pinell, « Champ médical et processus de spécialisation », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n° 156-157, 2005, p. 4-36.

dispositifs de contrôle réalisés par des médecins mandatés par l'État. Avec les laboratoires d'analyse, la France dispose de moyens considérables pour la prévention et la répression de ce fléau. Dans ce domaine, le rôle joué par la médecine du sport comme spécialité apparaît donc prégnant, en complément de la physiologie et des autres sciences. Soucieux de préserver le corps des patients et de maintenir leur pouvoir, des médecins entrent dans un niveau d'expertise qui normalise le corps sain et réprime la triche. S'ils demeurent les garants des prescriptions médicamenteuses, d'autres soigneurs non officiels sont les fournisseurs de produits illicites susceptibles d'aider à améliorer les performances. Le fléau du dopage échappe en partie au contrôle institutionnel car des substances proscrites masquant ces produits circulent sans que des ordonnances médicales soient officiellement délivrées, en particulier lors des stages et des entraînements tenus secrets.

Le dopage, qui sévit dans de nombreux sports, émerge comme problème public à la fin des années 1950<sup>3</sup>. Les médecins sont les interlocuteurs de l'État et la question de la dépendance au sport nécessite des expertises psychiatriques dans la mesure où le recours à des substances fortes expose à des risques majeurs. De plus, un sportif dopé est doublement un individu qui contourne le système : il triche et il ingère des produits illicites nocifs. Dès lors, des médecins se lancent dans la prévention et la lutte contre le dopage, avec le concours de forces de l'ordre et de la justice. Mais les risques sanitaires relevés demeurent flous et le sport apparaît d'abord dans les rapports sur la santé publique *via* la traumatologie et sous la forme de causes majeures d'accidents. Elle est aussi présente sous la forme de variables liées à l'état de santé de la population. Dans un cas, l'image de l'activité est négative,

---

3 Christophe Brissonneau et Olivier Le Noé, « Construction d'un problème public autour du dopage et reconnaissance d'une spécialité médicale », *Sociologie du travail*, n° 48(4), 2006, p. 487-508.

car cause d'accidents, dans l'autre, elle est positive, car liée aux meilleurs états de santé perçus. Les effets bénéfiques de l'activité sur la santé sont étudiés sur le temps long. Certains médecins, par leurs chroniques érudites, sont « les propriétaires du problème »<sup>4</sup> avec leur jargon. À ce titre, ils attendent la reconnaissance de leur position de spécialistes et sont investis en retour d'obligations, en proposant des solutions pour remédier à la situation. En s'appropriant le cas des pathologies, ils prétendent parler au nom de tous, c'est-à-dire d'une société pensée comme homogène et figée.

Or l'addiction au sport comme problème social rompt avec la vision enchantée d'une partie de nos contemporains qui y perçoivent dans l'activité un loisir dans lequel la déviance existerait seulement par une conduite nocive. Cela va à l'encontre de principes édictés par la situation consensuelle et aux bienfaits accordés au sport intense par certains médecins généralistes. Cette construction sociale du problème sanitaire constitue une stratégie de domination mise en place par les acteurs sur les patients et les institutions sportives. En effet, les fédérations et les clubs placent des espoirs dans leurs athlètes : les attendus sociaux et les enjeux de développement pèsent sur la déstabilisation du contexte d'un système de récompenses avec ses titres et médailles. Les stratégies de lutte des médecins qui occupent aujourd'hui une position dominante dans les dispositifs de performance se révèlent dans les domaines du suivi lié à l'encadrement, à la prévention et à la détection du dopage. L'action de l'État en matière de santé publique liée au sport opère un tournant lorsqu'elle dépasse la prévention du dopage pour se généraliser à d'autres problèmes actuels comme la lutte contre la sédentarité et l'obésité.

---

4 Joseph R. Gusfield, *The Culture of Public Problems: Drinking-Driving and the Symbolic Order*, Chicago, University of Chicago Press, 1981. [*La Culture des problèmes publics. L'alcool au volant : la production d'un ordre symbolique*, Paris, Economica, 2009].

Au début du *xxi*<sup>e</sup> siècle, l'activité physique devient un élément central de la politique de prévention de la santé. Le sport s'impose comme une préoccupation en constante évolution et devient un instrument de normalisation au sein de dispositifs de santé publique. Le thème de l'activité sportive intense apparaît dans les rapports sur la traumatologie. Les effets bénéfiques des pratiques physiques sur la santé conduisent à l'idée d'un « sport-santé » au sein des institutions. Puis, s'impose le thème de la sédentarité de la population et de la hausse de la fréquence des cas d'obésité comme en témoignent les stratégies argumentaires de la campagne « Mangez Bougez » lancée en 2004<sup>5</sup>. La construction sociale qui fait de la sédentarité une maladie est alors envisagée comme une cause naturelle de l'obésité. Nutrition, sédentarité et obésité sont ainsi reliées et cette association justifie en partie toutes les démarches de moralisation de l'effort modéré. Le dopage n'est donc pas le seul domaine investi par la recherche scientifique de santé. Les processus mis en œuvre visant à l'incorporation de normes, de modes de vie, de comportements imposent l'exercice comme élément fondamental d'un système. Les membres de l'encadrement sont donc étroitement liés aux dispositifs de prévention sanitaire et le sport entre dans les bienfaits de l'effort. Bien que le cadre législatif évolue, la reconfiguration de l'action publique fait du dopage une préoccupation d'État. Le tournant est constitué par la loi Buffet de 2000 qui accorde plus de moyens aux dispositifs de prévention. Bien que les médecins du début du *xxi*<sup>e</sup> siècle aient déjà alerté la population sur les risques encourus par une pratique trop intense, la médecine du sport est revenue au service de la performance

---

5 Cette campagne de santé publique lancée en 2004 concerne des argumentaires sur la nutrition valorisant une pratique d'exercice qui ménage des apprentissages du plaisir que procure l'activité physique, avec des arguments relatifs à la sédentarité qui enjoignent de se bouger pour enrayer les risques de sédentarité et donc de maladies.

sans prendre en compte l'addiction. Toutefois, des ministres de la Santé comme Marisol Touraine ont fait inscrire dans la loi la prescription de sport sur ordonnance pour des patients atteints d'affections de longue durée (diabète...). Derrière cela se trame la stratégie étatique en faveur des dispositifs de santé publique face aux dépendances de seniors.

Mais malgré cette loi, les excès de sport sont peu traités. La diversité des acteurs qui s'occupent de ce problème et du dopage complexifie le travail des médecins. Les variations individuelles des rapports au sport font que les comportements dépendants sont liés aux démesures. Ces phénomènes contemporains renvoient aux aspirations actuelles des individus. Les ressorts de l'action fondent un univers dans lequel le dopage est perçu comme une menace pour l'idéal de la performance. Les registres reposent sur la perception du décalage entre la situation et l'engagement en cohérence avec les objectifs poursuivis. Des responsables des politiques de santé élaborent des stratégies pour infléchir des mesures de prévention des risques. Des dispositifs sont appréhendés comme bénéfiques car la définition fonctionnaliste du corps de l'entraîneur et une vision libérale de l'homme actif organisent les perceptions. Or des sportifs peuvent être dépendants à la pratique malgré une attitude qui, en apparence, peut s'avérer saine.

La médecine n'a pas toujours eu une place centrale dans le sport. Si le coaching sportif demeure un produit qui se commercialise par différents biais, il possède une valeur importante reléguant parfois la science. Au cours des années 80, l'économie du sport a connu de profondes évolutions. Avec la hausse des impératifs de rentabilité, des dirigeants de clubs ont choisi d'embaucher des entraîneurs professionnels pour améliorer les performances de leurs membres. Si les premiers sont les garants de bonnes manières de pratiquer, les seconds font bénéficier de conseils. Lorsque l'entraîneur conçoit des programmes, il devient la figure

tutélaire auprès de « ses » athlètes. Mais dans le contexte actuel, le rôle des médecins s'est récemment renforcé.

De plus, dans le sport-loisir est répandue la fiction du libre arbitre, d'un individu qui serait maître de sa propre progression en dehors de toute institution. Les équipements, l'usage du matériel structurent leurs actions. Le culte de la performance exacerbe cette situation et la dépendance aux institutions prend une autre tournure car lors de compétitions, des drames se jouent avec des blessures ou des arrêts cardiaques tandis que dans le sport-loisir les enjeux se déplacent sur le plaisir immédiat et l'ambiance qui y règne, engendrant d'autres risques liés aux excès. Depuis la fin du xx<sup>e</sup> siècle, la réduction du temps de travail fait que l'individu ne se réalise plus seulement à travers son identité professionnelle. Indirectement, les pratiquants n'évoluent plus seulement sous l'égide des clubs mais s'organisent librement. Le temps de loisir en tant que dimension sociale demeure classant, y compris dans les clubs. L'individu doit éprouver un besoin de s'émanciper à travers son activité hors du travail : les périodes d'entraînement et de repos rythment sa vie. Ces usages peuvent débiter à l'adolescence et se poursuivre à l'âge adulte. Des temporalités non normatives contiennent de la discordance en ce sens qu'elles appellent à adopter une autre lecture du social. La passion débordante du sport est dépendante de l'image véhiculée par un univers dans lequel s'expriment des discours vantant la bravoure et l'abnégation. Mais les maux du sport ne peuvent être sous-tendus par la seule compétition car les pratiques de loisir comptent aussi beaucoup d'accidents et de blessures.

Des habitudes des sportifs et des entraîneurs demeurent très ancrées dans le haut niveau marqué par des intimidations psychologiques, du dopage, la loi du plus fort... Le sport présenté publiquement comme un modèle de vertus révèle alors des travers. Lorsque Nelson Paillou, ancien Président du Comité national olympique et sportif français de 1982 à

1993, en louait le mérite pour « une intégration sociale de la jeunesse », il s'agissait davantage d'un discours performatif que d'un constat avéré. En effet, cette formule a pour but de vanter le sport pour tous. De cet écart entre prescription et constats sur l'identité plurielle du sport naît un questionnement sur la dépendance de sportifs à cette croyance, autres facettes plus cachées de la bigorexie. Leur corps devient un marqueur de dépendances à l'image avec le gain de masse musculaire et la tentation du dopage s'y enracine insidieusement. La dépendance au sport est d'autant plus importante qu'elle s'effectue dans cet univers de prodigalité car le paraître sportif obéit à des canons de beauté : minceur, corps ferme et musclé. Cet idéal répond à une forme d'esthétisme qui se répand à mesure que la France s'urbanise. Comme les habitants des villes le rappellent : « Le sport, ça me passionne car on peut devenir quelqu'un en sculptant son corps, être l'ambassadeur de toute une cité » (employée, 34 ans). La fréquentation quotidienne d'une salle de remise en forme renforcerait la dépendance de l'individu à la musculation. La volonté d'avoir une vie au sein de ces établissements devient une aspiration à rechercher la rencontre avec le coach. Le libre accès est la condition de ce maintien dans une activité journalière. Ne pas venir s'entraîner engendre inévitablement un manque : « quand je ne vais pas à la salle, je me sens mal, je n'arrive à rien dans ma journée. Ne pas m'entraîner, c'est ne pas vraiment vivre bien ! » (Entraîneur, 52 ans.) L'individu en vient à culpabiliser de ne pas s'entraîner dur, de ne pas être en vue au sein du groupe de partenaires qui sont aussi ses adversaires dans les sports individuels.

De nombreuses compétences sont requises pour entrer dans une filière de haut niveau. La détection prend en compte les critères techniques, physiques et psychologiques. Le centre d'entraînement, communément appelé « pôle », favorise sans nul doute ce partage des compétences même si l'entrée dans ces centres relègue les parents et les médecins généralistes à

l'arrière-plan. L'entraîneur et le médecin du sport prennent le contrôle sur tout au détriment des premiers initiateurs comme les parents ou les amis. S'exercer ensemble entre partenaires d'entraînement permet de bénéficier de l'émulation et de se surpasser en rompant en partie avec des habitudes individuelles acquises lors de séances répétées. Derrière ces routines et ce style de vie se cache une addiction dans cette ascèse de l'entraînement intensif d'abord en germe au sein du club sportif puis au sein des pôles d'entraînement. Le travail collectif tend à influencer la dépendance d'athlètes aux efforts de plus en plus intenses jusqu'à repousser ses limites :

« Le travail de groupe doit d'abord servir à la performance individuelle. Les athlètes savent ce qu'il faut faire pour rentrer dans le groupe et ils apportent leurs dynamiques aux autres membres du groupe. C'est grisant même si on sort de là complètement cassés par les programmes. Y'a vraiment un risque d'addiction quand on s'habitue à être sur un haut niveau d'exigence. Des fois, c'est à la mort... » (Entraîneur, 52 ans.)

L'addiction au sport provient souvent de phénomènes liés à la dynamique de groupe qui décuplent les exigences fixées par l'athlète qui se prépare. L'émulation peut conduire au surentraînement. En effet, il est admis que la prise de risque se nourrit davantage de la relation étroite de l'individu au groupe, en cristallisant l'influence des règles et des décisions collectives sur le degré de douleur des pratiquants. La question des sensations musculaires douloureuses structure ce discours en termes de préparation et de suivi physiologique réalisé par l'entraîneur :

« Il faut beaucoup s'entraîner pour repousser la douleur. Il faut apprendre à se faire très mal. On doit le mesurer. On se crée des dépendances sur des données qui ne sont pas fondées

scientifiquement si on interprète des données de manière non objective. » (Entraîneur, 52 ans.)

Lorsque l'entraînement est structuré autour d'un groupe formé depuis longtemps, la dépendance s'enracine dans la dynamique et la vie collective. La concurrence des partenaires d'entraînement apparaît alors cruciale dans le processus d'addiction à l'entraînement intense :

« On est dans un groupe commando. Tous les jours, on repousse nos limites. On est un groupe hyper soudé et personne ne décroche. Ce n'est pas seulement un groupe d'entraînement, c'est un groupe de vie. J'ai des athlètes qui viennent de partout et qui sont là pour se mobiliser, aller au combat, en découdre. Une ancienne athlète qui avait arrêté pendant dix ans a voulu réintégrer ce groupe lorsqu'elle a vu ce groupe fonctionner. J'ai des athlètes qui ont partagé leur chambre, qui partagent leur vie. On a identifié l'athlète et elle a été sélectionnée aux Jeux olympiques de Rio en 2016. Elle a repris et lorsqu'elle s'est réentraînée, elle s'est aperçue qu'elle ne pouvait plus décrocher : elle était redevenue accro au sport. Elle ne voulait plus s'arrêter. Le repos, ce n'était pas pour elle car elle voulait écraser la concurrence. C'était redevenu une conduite addictive. » (Ancien entraîneur, directeur de base nautique, 39 ans.)

Ce témoignage montre que le partage des conditions de vie et la confrontation avec les partenaires jouent sur la dépendance. Le langage construit une vision du monde soumise à des changements parfois violents, l'incertitude. On retrouve ici le vocabulaire de la politique qui avait fait florès du temps du gaullisme<sup>6</sup> (« commando »). Les effets cognitifs et pratiques qu'engendre le jeu sur les mots et le caractère

---

6 Olivier Le Noé, « Marceau Crespin a-t-il existé ? Éclairage sur une éclipse historiographique de l'analyse des politiques gaullistes du sport. », *Sciences sociales et sport*, vol<sup>o</sup>7, n<sup>o</sup>1, 2014, p. 11-41.

arbitraire de l'usage de termes militaires désignent des sportifs. Dans ce contexte d'injonction à la performance, le repos est vécu comme une « petite mort ». Le réentraînement relève de l'addiction dès l'instant qu'il signifie performer pour anéantir la concurrence. Un ancien participant olympique, devenu adjoint à la direction de l'Institut national du sport et de l'expertise de la performance, en pointe le risque :

« Il y a des athlètes qui arrivent sur des structures d'entraînement où il y a une forte densité de confrontation et qui se crament parce qu'ils n'arrivent pas à lever le pied. L'idée ce n'est pas d'être champion du monde de l'entraînement mais de la compétition. »

(Manager, 47 ans.)

La préparation entre concurrents reste ambivalente. Cette concurrence au sein du groupe d'entraînement peut donc très bien être salvatrice comme contre-productive pour performer en compétition. Au sein des groupes d'entraînement, le repos est souvent associé à de la perte de temps voire à cette « petite mort » et la surenchère amène souvent les pratiquants à se blesser. Or, la blessure n'est pas seulement l'excès physique, elle est surtout psychologique car elle engendre un arrêt forcé de la carrière. Le sportif a l'impression d'être inutile et voit sa préparation réduite à néant. Après un retour à la compétition, le dopage devient tentant pour retrouver son niveau antérieur. Puis, l'influence du groupe sur l'individu et la pression exercée sur le membre blessé peuvent être préjudiciables sur le plan émotionnel. Se reposer est là encore associé au déclin des performances alors que cela est nécessaire, ne serait-ce que pour se reconstruire. Pour optimiser sa préparation, il s'agit de préserver un capital corporel qui peut être affecté par le surentraînement. Dans ce dernier cas, le projet peut être définitivement remis en cause dans la mesure où l'état mental engendre du stress et occasionne souvent des blessures.

Mais, dans la croyance de certains sportifs, cela signifie que le projet aura du retard sur celui des adversaires et engendre des névroses. La volonté de revenir plus fort en compétition est risquée et devient même obsessionnelle. Le sport apparaît dès lors comme un phénomène compulsif du fait d'une dépendance à l'exercice et à l'entraînement. La névrose survient à partir du moment où le repos imposé par la planification établie par l'entraîneur est mésestimé : « Le repos, c'est l'enfer » déclare cette athlète (vendeuse, 29 ans). Le manque est mal vécu car il est associé à un vide, à une perte de sensations. En suivant un programme qui va contre sa volonté, cette sportive est enfermée dans un système trop contraignant, à la merci du coach et du groupe.

Dans ces rapports au temps et aux partenaires d'entraînement, se joue la question fondamentale de la prise de conscience de soi et du regard des autres sur soi, avec des questions spécifiques que l'on se pose quand des partenaires d'entraînement interagissent entre eux : notamment l'intention de l'autre agissant et de la signification de son action par rapport à soi. De même, le rapport aux autres est médié par le langage, même s'il ne se réduit pas, loin s'en faut, aux échanges verbaux : or, le langage a pour effet d'explicitier l'implicite, il a des vertus d'analyse du fait de sa structuration en mots auxquels des concepts sont associés. Le langage du coach est l'expression du pouvoir et l'emprise psychologique peut parfois être exacerbée par rapport à l'empathie qui est pourtant requise pour gérer l'échec indispensable à la progression :

« Si c'était à refaire, je trouverais un entraîneur qui me redonne un coup de fouet plutôt qu'un entraîneur qui m'écoute. » (Chargé de mission au ministère des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques, 42 ans.)

Cet athlète reconnaît que ce qui lui convient est un entraîneur directif, c'est quelqu'un qui le pousse à se surpasser malgré la douleur plutôt que de demeurer trop empathique. Il renchérit :

« J'ai déménagé du Sud à Caen pour pouvoir prendre des coups de pied au cul par Hervé (ndla. son entraîneur). » (T., chargé de mission, 42 ans.)

Cet autre témoignage atteste de la volonté de l'entraîneur de suivre un modèle étranger :

« J'ai suivi un système est-allemand. Je me suis mis un gros coup de fouet car j'ai fait deuxième à la qualification olympique et cet échec a été constructeur. Cela m'a fait me bouger pour que je sois plus rigoureux en musculation. Des sportifs sont entrés dans ce moule qui leur a permis d'être meilleurs. Un entraîneur est-allemand est arrivé en 1996 et j'avais une soif de victoires et j'me disais : j'oublie que j'ai mal, je dois terminer l'exercice. » (Chargé de mission, 59 ans.)

Repousser la douleur serait devenu la condition *sine qua non* du succès. Le sportif resterait déterminé à performer malgré la difficulté de l'exercice de la musculation lourde. Depuis le début de son initiation, il est incité à transfigurer la douleur par l'impératif moral de terminer les tâches demandées, de performer malgré les blessures. Cette différenciation des discours sur l'exercice prétendu salvateur mobilise des arguments valorisant une pratique intense malgré les risques de blessures et le spectre du dopage pour tenir la cadence. Les discours des acteurs interrogés ne sont pas identiques à ceux qui concernent la valorisation de l'exercice : d'un côté, les argumentaires sur la nutrition valorisent une pratique d'exercices qui ménage des apprentissages du plaisir du corps sain, de l'autre les argumentaires relatifs à la concurrence

enjoignent de se bouger sur un mode bien plus brutal avec des injonctions à performer. Cette dissonance est à interroger à l'aune des rapports à l'institution. La compétition et les séries d'exercices apparaissent comme un leitmotiv de l'individu en quête de performance.

L'activité intense et l'effort répété engendrent un renforcement de l'auto-contrainte car elle engage des processus d'incorporation des affects. Elle nécessite une familiarité avec des techniques du corps spécifiques (protocole d'échauffement, routines avant la compétition, étirements, visualisation mentale) que seul un staff entier peut accompagner. Cela apparaît encore plus nettement dans le cas des athlètes qui ont débuté tôt le haut niveau et qui ont acquis ces habitudes. Ces lois de l'autocontrôle jouent plus tard un rôle décisif pour l'entraînement intense. Toutes les conditions sont réunies pour performer si l'équilibre entre les facteurs de performance est atteint. Se surpasser à l'entraînement conduit à pousser son corps dans ses derniers retranchements et à se blesser. Mais cela peut également mener au surentraînement voire à l'addiction car l'organisme ne peut absorber l'irrégularité des sollicitations corporelles.

La passion de la compétition amène aussi à se forger une « forteresse mentale » pour repousser la douleur et se doper pour battre l'autre. Pour se défaire de la dépendance à ses partenaires, il s'agirait de rompre avec un quotidien trop réglé. Ce sportif déplore d'être resté trop longtemps dans un entre-soi jugé confortable mais peu propice à la progression alors qu'il avait pourtant besoin de renouveler sa propre méthode de préparation pour être performant :

« J'ai cumulé de la fatigue année après année. Je me suis éloigné de mes bases de club. L'entraînement, j'avais l'impression de faire tout bien. Mais si tu ne mets pas un peu de peps' tu ne progresses pas. En fait, l'entraînement, cela manquait de vie. J'étais trop dans un gros moule. Y'avait trop de compassion à l'entraînement, on

était trop entre nous... Mais on n'arrivait pas à se détacher les uns des autres. Il faut sortir de son cocon français. Il a fallu que je quitte Paris et que je m'éloigne de mes partenaires d'entraînement et que j'aie sur un autre pôle d'entraînement. À 23-24 ans, j'ai arrêté... La page était tournée quand je suis devenu entraîneur auprès des jeunes, j'ai essayé de ne pas reproduire ce que j'avais vécu... » (Athlète, technicien en bureau d'étude, 45 ans.)

Ce sportif reconverti en coach bénévole insiste sur une mauvaise gestion de la fatigue, préjudiciable à la mise en place de stratégies nécessaires pour progresser. En devenant entraîneur, il opère un retour sur un entraînement inadapté pour faire face à la concurrence. L'entre-soi ne lui est pas bénéfique car il reste dépendant des partenaires. Leur rythme devient une routine non bénéfique alors que pour gagner, il faut rompre avec ses habitudes pour apprivoiser la douleur. Un autre champion, interrogé sur le fait qu'il s'entraîne trop, se justifie en insistant sur son travail et sur le fait qu'il sait se fixer des buts à atteindre :

« Tous ceux qui s'entraînent le savent. La persévérance est hyper importante dans le travail. Le fait d'avoir un objectif, c'est mieux pour pouvoir mieux s'entraîner dur. Je me demande si ce n'est pas ça qui me précipite dans l'addiction. » (Cadre, 27 ans.)

Les motivations profondes et les aspirations sociales qu'engendre l'entraînement intense des sportifs sont plurielles : faire progresser les athlètes techniquement, parfaire leur condition physique, optimiser leur préparation mentale... Cette variété d'actions rend plus difficile la détection des indices d'addiction au sport. Sur ce point, la responsabilité des institutions comme les filières de haut niveau des fédérations n'est jamais posée explicitement. Or, les systèmes de détection et la programmation de l'entraînement au niveau national engendrent des injonctions inadaptées et

parfois mal vécues par l'individu. Pour les coaches, il s'avère souvent difficile de transmettre sa passion de la compétition sans faire l'apologie de la souffrance liée à l'intensité de l'effort. L'addiction n'est pas identifiée d'emblée comme un problème et les besoins sont peu ciblés par les entraîneurs car les innovations nécessaires à l'optimisation de la performance accaparent leur attention en réponse à des normes. Les questions relatives à la dépendance à l'entraînement ou à la prise de produits sont minorées alors qu'elles engendrent des risques majeurs tels que les recours au dopage, malgré l'encadrement médical des équipes de France.

Le contrôle antidopage comme démarche sociotechnique passe par la mesure d'indicateurs pour détecter la présence de substances dans les urines et autres produits décelés lors des tests sanguins. L'enjeu est de relever des preuves de cette prise de produits qui ont des effets sur l'amélioration des performances physiques. Ces dispositifs se multiplient au tournant des années 2000 et la question de leur efficacité devient centrale dans la détection des sportifs dopés. Les toxicologues sont mobilisés, même s'il existe des professionnels hautement spécialisés dans la prévention du dopage. La prise de produits illicites s'exacerbe dans un contexte de concurrence mondiale. L'échec de la sanitarisaiton des politiques de prévention et le recours au dopage dans un sport amateur proviennent du fait que les substances sont ingérées directement et de plus en plus corrélées à la planification de l'entraînement qui gère mal les excès. L'impact de la compétition sur la santé mentale est longtemps resté l'angle mort de la préparation car le solutionnisme d'ingénierie technique a dominé les débats scientifiques. Cela a produit des effets spécifiques avec la mesure de toxicité des produits dopants par le suivi médical comme un moyen de contrer la dépendance alors que le dopage aliène l'individu. Mais cette triche demeure mondiale

et brouille les repères en compétition en la réduisant à la triche :

« Certains ont des prédispositions à devenir champions très rapidement, mais dès le début de leur carrière. C'est génétique et c'est comme cela. En revanche, il y en a qui changent de visage, qui deviennent performants en très peu de temps. Ça devient vite suspicieux et parfois ça se confirme encore aujourd'hui. Là où j'ai parfois la rage, c'est quand on a pu remettre plein de choses en question sur notre manière de nous entraîner parce qu'on se fait battre par des Russes qui ne tournent pas à l'eau. On n'a pas toujours toutes les cartes en main. Maintenant je prends du recul sur les contre-performances de certains athlètes, face à des performances d'autres athlètes. » (Chargé de mission, 41 ans.)

L'argument physique justifie la suspicion de dopage qui se répercute sur les classements. Malgré l'extension de l'empire de la mesure, la prise en charge médicale et le suivi du staff n'entraînent pas une réduction des expositions aux excès et addictions. L'application de décrets de la loi Buffet<sup>7</sup>, promulguée en 2000, loin de régler ces questions s'est focalisée sur le domaine répressif au détriment du préventif. Par une sorte de néo-hippocratismes central, l'attention sanitaire s'est portée sur le contrôle antidopage comme renforcement du pouvoir biomédical. L'addiction à des produits dopants a pointé les phénomènes liés à l'excès mais peu le stress, la dépression et l'anxiété. L'invisibilisation de socialisations, en particulier avec le coach, est révélée par le relativisme sur la lutte contre cette triche prenant la forme d'un acte qui condamne le contrevenant. Le lien établi entre les pathologies liées à l'addiction au sport et les toxicologues met peu en relation les acteurs alors qu'il sert la compréhension du phénomène. Si

---

<sup>7</sup> Loi-programme portant disposition des dispositifs de lutte antidopage et de création du laboratoire d'expertise.

la genèse des normes corporelles renvoie à l'ontologie et au rapport à la médecine, les méthodes de préparation évoluent avec les progrès de la science et le culte de la performance.

### **Les déterminants professionnels de la dépendance à l'activité**

Pris dans une dépendance à l'activité, l'individu est amené à se détourner de son activité scolaire ou professionnelle. Cela prend différentes formes de dépendance. Pour justifier du surinvestissement dans l'activité sportive, cet acteur emploie l'expression : « je vivais, je mangeais, je dormais kayak » (électricien, ancien participant olympique, 53 ans). Par ce triptyque, ce multiple champion du monde veut signifier que sa démarche de haut niveau s'apparente à une passion qui déborde dans le quotidien. La quête de performance exacerbe la dépendance à l'activité : « j'ai été pris dans l'engrenage de la compétition ». Il s'agit d'un état d'habitudes dont on ne peut pas facilement se défaire. La métaphore utilisée est celle de l'aspiration : « j'étais « happé », « aspiré par une machine » : ici le haut niveau. Le vocabulaire trahit la démarche consistant à expliciter ses problèmes d'addictions auprès des chercheurs. Paradoxalement, c'est par la dénégation de la compétition comme travail que les athlètes contribuent à accroître le capital symbolique d'une institution, par leurs performances et leur succès. La dépendance est alors installée en silence et produit des effets *sui generis* de croyance.

Trois facteurs expliqueraient la dépendance au sport : l'appartenance à l'institution, l'influence de collectif(s) sur le comportement individuel et le rapport à l'entraînement. Le premier concerne la dépendance liée à la fonction de l'entraîneur tandis que le second renvoie au groupe d'entraînement au sein du pôle. Enfin, le rapport à l'entraînement est un déterminant spécifique et personnel car il est relié à l'image du corps sportif. La conjugaison de

ces trois facteurs engendre un fort niveau de dépendance. La relation à l'entraîneur est liée à la socialisation et à l'expérience comme valeur de la personne. Les coachs sont épris de performance sportive car ils ont souvent une expérience d'anciens pratiquants et avoir été champion ou médaillé renforce leur légitimité auprès du groupe *via* leur discours. Ils raisonnent souvent à l'aune de leurs succès ou de leurs échecs, surtout si ceux-ci sont plus ou moins bien « digérés ». S'ils ne conscientisent pas leur rapport à la performance, ils sont amenés à projeter leurs idéaux sur les athlètes qu'ils entraînent. Toute leur démarche repose sur une domination qui s'exerce avec le consentement, plus ou moins conscient, des athlètes au sein du pôle. L'entraîneur est à la fois directif et à leur écoute même s'il subsiste une part de mise en avant personnelle dans la démarche professionnelle car la posture reste liée au degré d'autonomie :

« Quelqu'un qui veut faire performer son sportif doit d'abord l'écouter lui et le rendre autonome. L'entraîneur qui entraîne que pour se valoriser, lui, il est mort ! » (Ancien directeur d'équipe de France, 59 ans.)

Dans ce discours, l'entraîneur se voudrait d'abord désintéressé car sa démarche est d'accompagner ses champions. Mais du fait des enjeux de performance qui créent une forte dépendance, il renforce sa domination malgré son vœu d'autonomie. Le fait de se donner corps et âme ajoute encore du pouvoir : « Je ne me vois pas être entraîneur sans être à 100 %. Mais quand tu entraînes, tu dois rompre avec une posture individualiste pour t'occuper du moral des sportifs et de leurs tracas au quotidien » (entraîneur, 46 ans). La fonction d'entraîneur repose donc sur une forme de dévotion qui requiert une réciprocité entre les acteurs. L'athlète adhère et partage les grands principes de l'entraînement : se donner à fond pour obtenir des résultats. Si l'entraîneur est là pour

édicter des règles de fonctionnement, l'athlète s'y conforme et les applique. Il s'agit d'une co-construction mais bien souvent, l'entraîneur prend le dessus sur la situation en amenant le sportif à repousser ses propres limites physiques, techniques et mentales. Le corps entraîné est devenu un marqueur de normativité voire d'appartenances. Or la question identitaire est souvent éludée dans le suivi et l'injonction à l'autonomie individuelle.

Plus qu'un prescripteur, l'entraîneur est un guide pour celle ou celui qu'il entraîne. La socialisation secondaire du jeune athlète s'effectue par transmission de l'expérience vécue en l'adaptant au contexte actuel. L'entraîneur joue sur le pic de forme mais également sur l'importance de l'aspect mental du moment : « je travaille sur les émotions avec mes athlètes : qu'est-ce qui me rend triste ? Qu'est-ce qui me rend joyeux ? » (S., 54 ans.) L'économie de la passion scande le registre émotionnel et l'état mental. Lorsqu'advient une rupture biographique (perte d'un proche, maladie, divorce...), l'entraîneur est d'une aide précieuse car il est le suppléant des proches. Mais ce lien accroît l'addiction du sportif<sup>8</sup>. Pour se prémunir contre la dépendance, l'entraîneur cherche à maintenir la bonne distance avec son athlète. Mais cette séparation momentanée n'est pas toujours facile car le calendrier impose son rythme infernal. Les capacités mentales de l'entraîneur reposent à la fois sur l'expérience et sur l'aide psychologique : « Je travaille sur le sens de la performance de haut niveau pour définir pourquoi mes athlètes font ça. Ensuite, je les incite à me suivre. » (S., entraîneur, 54 ans.) Cet entraîneur qui a mené ses sportifs au titre olympique revient sur son expertise et son recours à Spinoza :

---

8 La relation s'exacerbe dans cet entre-soi par les relations amicales, sexuelles ou amoureuses liées à l'emprise.

« J'ai acquis des compétences en sport de haute performance depuis les performances de mes athlètes. J'ai lu Spinoza et cela m'a beaucoup aidé dans le suivi des personnes que j'ai pu entraîner. J'ai entraîné des profils fort différents mais j'ai toujours voulu les rendre autonomes pour les suivre dans les moments importants : la préparation personnelle à la compétition. » (Entraîneur, 54 ans.)

En tant que détenteur d'un fort capital culturel<sup>9</sup>, ce coach mobilise la philosophie pour réfléchir sur le sens que ses athlètes accordent à la compétition et à la passion au centre des parcours de vie. Il les amène à envisager le haut niveau dans sa globalité et non sur un registre restreint. Toutefois, il se défend d'être dans une emprise auprès de ceux qu'il entraîne :

« Je veux éviter le genre de servitude car je pars des points forts de l'athlète et non de ses points faibles » (S., entraîneur, 54 ans.)

Mais la situation engendre toutefois une domination, qui s'exerce avec le consentement du sportif. La relation de servitude est délicate à gérer car elle est faite de succès et d'échecs. Lorsqu'il évoque les performances de son athlète pressenti pour être sélectionné aux Jeux olympiques, l'entraîneur souligne les acquis et les manques en termes de vitesse : « On n'arrive pas encore à aller vite partout. On sait que cela glisse plus en kayak-cross qu'en slalom donc cela pose problème » (S.). Si l'indicateur technique de l'entraîneur vaut comme un indice de mesure de la performance, il influence le discours au point de devenir une vraie caution morale.

Mais au sein des staffs, le coach indépendant est un travailleur du système néolibéral, flexible. Il est payé pour manager les intervenants qui entourent l'athlète : entraîneurs,

---

9 S. est détenteur de plusieurs diplômes de master dans le domaine du management de la performance sportive.

kinésithérapeute, médecins... Ces derniers se sentent investis collectivement d'une mission tournée vers le succès individuel. Ils suivent leurs athlètes pour transférer leurs connaissances. Cela passe par une forme de don contre-don qui renvoie à des principes d'interdépendance entre acteurs. Mais la passion d'entraîner amène parfois à outrepasser sa déontologie professionnelle en partageant la vie des athlètes. Des couples se forment. La dépendance repose sur des implicites et des non-dits entre athlètes. L'entraîneur n'est pas toujours conscient de ce qu'il projette de sa propre expérience sur ses athlètes. S. évoque son titre de vice-champion olympique « j'avais envie de matcher direct. J'ai pris ses jeux comme ça, j'étais jeune j'avais rien à perdre ». La victoire est très tôt un leitmotiv. Il martèle : « je suis un compétiteur, je suis un gagneur ». Quand S. devient entraîneur il n'a que 27 ans, il évoque une vie de « dingue » où il n'a plus de place pour lui. Il pense tous les jours à la performance de ses athlètes même la nuit : « c'est quasi obsessionnel. Le jour tu penses entraînement, quand tu dors tu penses entraînement ! ». Il raconte qu'après trois olympiades à beaucoup entraîner, dont des sportifs d'élite comme T., il est épuisé : « J'étais exténué. Je n'avais plus d'énergie pour travailler ». Entraîner est *in fine* un travail de chaque instant : « on est vraiment entraîneur nuits et jours » (S.).

Les entraîneurs jouent aussi un rôle de régulateur auprès de leurs athlètes. En leur prodiguant des conseils, ils prescrivent l'activité tout en la réalisant. Cette co-action procède en réalité de sa marchandisation. Le corps sain devient le médium de cette monétarisation des rapports sociaux. La réciprocité invite à se plier aux normes qui composent la haute performance. Dans le contexte de planification des temps d'effort et de repos, le coach se mue en « mentor » car il impose un rythme de vie. C'est dans cette interaction que se produit l'accoutumance aux efforts physiques. L'écosystème créé par l'entraîneur engendre une progression plus ou moins

poussée qui permet d'améliorer son potentiel. La proximité sociale dans cet entre-soi enserme l'athlète. La connaissance mutuelle amplifie les échanges et la régulation des émotions en est dès lors perturbée. De nombreux athlètes tombent amoureux de leur coach. Cette situation est particulièrement prégnante dans le cas de compétiteur(trice) de haut niveau avec le don de soi. L'individu s'expose à travers la nécessité de réguler son stress. La préparation aux compétitions s'effectue souvent à huis clos, ce qui favorise un retrait du monde social s'apparentant à une situation liminaire entre l'entraînement et l'épreuve sportive. Apprendre par corps les techniques de préparation décuple la dépendance à l'entraîneur en particulier lorsque l'athlète n'est pas encore autonome. Dans les sports individuels, cette promiscuité sociale engendre une forte cohésion qui tend à se renforcer à l'approche des compétitions. Mais cette interrelation peut aussi constituer un indice d'emprise de l'entraîneur.

Au fur et à mesure des années d'entraînement, le jeune athlète apprend à s'organiser seul même si, dans bien des cas, son autonomie est relative. Le système de détection l'encadre mais n'en façonne pas pour autant un individu équilibré mentalement. Tests et compétitions scandent son calendrier et laissent assez peu de répit. Les stages remplacent les études car la concurrence étrangère impose ses normes. Il faut tout donner à son sport sous peine d'être perçu comme une personne qui pratique en dilettante. L'usage des outils numériques comme vecteur d'addiction au sport apparaît dès lors comme incontournable. Les mesures de performance déclinent comme un langage commun sur l'effort avec les indicateurs chiffrés et diffusés. Une technologie politique du corps, au sens de Michel Foucault<sup>10</sup>, se déploie. Le contrôle social des coaches induit un investissement corps et âme pour

---

10 Michel Foucault, *Surveiller et punir : naissance de la Prison*, Paris, Gallimard, 1975.

parfaire sa préparation. L'addiction au sport va aussi souvent de pair avec le désinvestissement scolaire ou universitaire : F. sélectionné aux JO de 2024 déclare répartir son temps uniquement en fonction de sa préparation olympique :

« J'ai soutenu mon mémoire de master première année en juillet. Maintenant je ne suis focus que sur mon plan d'entraînement car, pour moi, le canoë est la priorité. J'ai vu avec mon coach et il pense que je ne dois pas avoir d'autres contraintes que de me préparer. Je vais faire une année de césure pour me consacrer pleinement à ma préparation aux Jeux olympiques » (F, Étudiant en urbanisme, 23 ans.)

Interrompre ses études est un aspect déterminant de la dépendance au sport car il désocialise en partie. En effet, si le fait de suivre des cours peut représenter des contraintes notamment temporelles, délaisser temporairement ses cours amène à se couper des autres étudiants. La priorité est donnée aux entraînements car les périodes de stage et de compétition ne permettent pas toujours de concilier le suivi d'un cursus universitaire avec l'effort intense. De plus, les examens peuvent engendrer du stress, un état émotionnel incompatible avec la préparation olympique et faire perdre de l'énergie, en particulier face aux concurrents étrangers.

Pour performer, il faut que les athlètes soient dans des conditions de travail sereines. Prendre du plaisir ne suffit plus, la rigueur l'emporte sur tout. Il faut suivre le plan d'entraînement établi par le coach, ce qui tend à renforcer la dépendance à l'autorité de l'entraîneur. L'emprise d'un coach passe par un stade de déresponsabilisation de l'individu, en particulier si l'athlète est jeune. Dans ce cas, le coach, plus qu'un adulte référent, devient un guide qui exerce une influence sur la préparation mentale de l'athlète pour l'amener dans de nouveaux espaces d'engagement. Le jeune sportif suit ses directives en respectant les temps d'effort et de repos

selon les périodes arrêtées par l'entraîneur pour faire preuve de professionnalisme. Sa vie est rythmée par la planification comme trame scandant le quotidien.

L'entraîneur assoit son autorité en élaborant des plans d'entraînement adaptés aux objectifs de l'athlète. Cela nécessite de parfaire son emploi du temps et de l'assister. Le coach adopte alors une posture très directive, poussant l'athlète à ne se consacrer qu'à l'entraînement.

Dans l'économie de la passion, l'addiction constitue un stade avancé car cela passe par une priorité donnée à l'entraînement sur les autres dimensions, affectives et amoureuses, de la vie sociale. Les termes de « planification », de « cycles de travail » et « d'échéance » reviennent dans les entretiens comme des injonctions. En revanche, pour l'étudiant, il y a peu de place pour les cours et les examens même si le double projet est vanté comme la pièce maîtresse des politiques de performance. Des phases pourtant importantes de l'existence passent après la carrière. L'athlète suit ses cours uniquement lors de périodes durant lesquelles il y a peu de compétition. Cette séparation entre temps d'étude et entraînement renforce le pouvoir du staff :

« On est en stage et on est beaucoup à dire : on a des cours en visio. Une entraîneuse nous recadre en nous disant qu'on verra ça après le stage et que la compétition est dans quinze jours ! » (L., étudiant, 21 ans.)

L'entraîneur exerce une emprise en s'impliquant dans tout le projet de vie de l'athlète. C'est lui qui planifie les séances en fonction d'échéances liées à la compétition (pics de forme...), les aspects techniques, tactiques, mentaux et physiques de la préparation. Dans une optique collective, il articule les processus visant à révéler les différentes capacités de l'athlète. Il coordonne les différentes fonctions menant à la poursuite des objectifs. Il est l'interface pour mettre en

place des procédés améliorant ces dimensions pour que ce dernier progresse. Cela procède d'une injonction à répéter des situations à l'entraînement pour les optimiser le jour de la compétition. Dans le sport comme dans d'autres domaines, la maîtrise des émotions demeure au centre des attentes institutionnelles. La forme physique ne suffit plus. L'athlète doit se doter de ressources mentales : une abnégation pour s'entraîner, une détermination pour gagner. Seule une discipline rigoureuse lui permet de progresser sur les aspects mentaux de la performance. Pour cela, il lui faut s'entourer de spécialistes de la gestion du stress et de préparateurs mentaux.

Le recours aux techniques de la psychologie cognitive engendre la nécessité de réaliser des tests. Depuis près de quarante ans, quoique de manière particulièrement intense au cours des vingt dernières années, cette science humaine est convoquée pour améliorer la performance. Intervenir sur les aspects mentaux consiste à réaliser un cycle de préparation pensée comme optimale pour l'athlète. Cela s'accroît à l'approche des sélections aux compétitions où le stress peut être décuplé lors de la saison internationale. Mais la question de la dépendance est peu traitée dans la mesure où elle suscite, en réalité, peu de débats. Elle est reléguée dans des cadres normatifs par les sportifs et centrés sur leurs entraînements. Or les enseignements des spécialistes de médecine du sport engendrent des visions du monde souvent différentes des croyances du mouvement sportif. La science rompt avec des croyances en vigueur. Le psychologue entend diagnostiquer les maux qui entravent la préparation mentale. Si la blessure perturbe l'individu, le stress détruit par le déni qu'il induit. Sans le sport, l'individu perd ses repères. L'addiction relève d'ambivalences entre volonté de prendre du plaisir et souffrances.

B. remarque que : « Après des résultats en berne, c'est dur de repartir. Je préfère arrêter car ça fait quinze ans que je suis fatiguée et j'ai accumulé les blessures. » (B.,

professeure d'éducation physique et sportive, 52 ans.) La fatigue et le sentiment d'échec engendrent parfois des phases de dépression entendue ici comme une pathologie mentale caractérisée par un abattement moral et de l'anxiété. L'équilibre mental est rompu car des habitudes de vie sont remises en cause par les blessures. L'isolement contraste avec l'investissement qui était pourtant déployé. La culture de l'entraînement intègre peu la fin sans succès. L'arrêt de la compétition s'apparente à « une petite mort ». Les effets de la fin de carrière s'apparentent à un enfoncement psychique car il change les conditions de vie. Le coach et les individus entraînés, longtemps demeurés en interdépendance réciproque, ne sont plus autant en interaction qu'auparavant. Cette situation ressurgit sur l'état mental de l'individu épuisé à force d'avoir tout mis en place pour gagner. Lorsque l'identité individuelle ne dépend pas que de la réussite individuelle, le sportif ne peut complètement s'accomplir en acteur. Une femme entraîneuse revient sur les phases dépressives après un arrêt de ses activités. Interrogée sur l'arrêt de la compétition suite à des Jeux olympiques ratés A. (coach, 34 ans) avoue mal vivre l'arrêt de l'entraînement intense :

« Je l'ai vécu comme un échec. Sportivement ça a été une grosse déception. J'ai fait une dépression après les Jeux. Ça a été vraiment la cata mentalement. Je ne l'ai pas accepté. Je suis restée sur un échec. J'ai un peu pété les plombs... »

A. est en proie à la déprime car l'arrêt de la compétition est corrélé à un échec sans possibilité de rebondir car elle a arrêté brutalement sa carrière. Sa vie n'est plus centrée sur le seul objectif sportif. Elle en vient à stopper tout entraînement mais pour sa famille, ses copains... Pour avoir conscience de son échec, l'encadrement insiste sur les ruptures de vie : « Mon entraîneur me disait : il faut que tu avales la pilule... Tu dois faire avec les conditions à l'instant T... Maintenant tu n'as

plus de ressources. C'était le moment d'arrêter. J'avais plus les obligations d'entraînement. J'avais envie d'autre chose : d'être maman. » Mais malgré ses projets d'après carrière, A. décline et est en dépression pendant deux ans. Elle poursuit en renchérissant : « Après les jeux, moi j'ai un peu pété les plombs » (A., coach, 34 ans).

Par ailleurs, cet ancien participant olympique insiste sur la frustration lorsqu'arrive l'arrêt de l'entraînement : « Quand t'arrêtes, ta condition physique elle se dégrade, c'est un peu le principe de l'entraînement et tes postures techniques, tu les tiens moins bien et tu avances moins vite et t'es frustré... » (Manager, 46 ans.) X., ancien double champion du monde, plaquiste de 45 ans, arrête après ses échecs mal vécus : « J'ai arrêté car le fait d'avoir des résultats en berne alors que j'avais réussi jusqu'à présent, ça a été hyper dur psychologiquement. ». L'arrêt est inéluctable car X. est frustré et abattu. Il le justifie ainsi :

« À la fin j'étais usé, je n'avais plus l'énergie, je me blessais souvent. Ce n'est pas que j'avais moins l'envie, le fait de ne pas avoir été sélectionné en 2006 puis 2007 ça m'a démobilisé. J'avais du mal à gérer la récup' avec le boulot. Avec le recul, je pense ne pas m'être assez écouté. Ce n'est pas que j'avais moins l'envie. Le fait que j'ai pris une grosse claque et que je ne sois pas sélectionné aux Jeux olympiques, j'ai voulu arrêter. »

La poursuite de la carrière dépend des résultats engendrant une baisse de notoriété. Par exemple, X. explique même qu'il a voulu quitter le milieu sportif pour se reconvertir professionnellement car le fait de ne plus être bien positionné dans la hiérarchie est souvent synonyme de déclin. Cela se caractérise par un effondrement moral et une volonté de changer :

« J'ai eu un coup de déprime. Le manque d'objectif, le fait de tomber dans l'anonymat, j'ai même voulu arrêter mon travail de cadre technique. Je suis parti dans une formation de transport. Mais le plein air et le canoë m'ont manqué, je suis vite revenu. »

Le surmenage fait entrer l'athlète dans un cercle vicieux. Plus il fournit d'efforts moins il veut se reposer. Cette situation s'exacerbe au moment des blessures de l'athlète puis de sa retraite sportive car l'individu est face à une impasse. Il prend alors conscience de ses excès :

« Pendant mes glorieuses, je faisais trois ou quatre séances par jour. Mais j'étais un légume 90 % du temps. Le week-end, je m'accordais le dimanche repos, puis j'ai décalé au lundi. Plus ça allait dans ma carrière, plus j'étais cramé dans mes séances. Il est déjà arrivé que je fasse une pause de 15 jours parce que j'étais en overdose. J'ai peut-être été un peu trop loin par moment. C'était mon mode de fonctionnement et c'est ce dont j'avais besoin. Lorsque j'ai baissé les volumes d'entraînement, c'était le début de la fin de ma carrière et la fin de mon épanouissement personnel. J'étais moins focus sur le kayak, trop dispersé. Il m'aurait fallu trouver un entraîneur qui me pousserait encore plus loin, plutôt qu'un entraîneur qui m'écoutait. Hervé était le seul à le faire. Même si parfois j'étais fatigué et j'allais moins vite. Le but, c'était que le jour de la course ce soit facile. » (Chargé de mission, 42 ans.)

Le vocabulaire de ce discours est celui employé pour qualifier la consommation de drogue avec la phase de consommation excessive, l'« overdose », puis le sevrage et la cure.

### **Le surentraînement comme emprise psychologique**

B., journaliste de 36 ans, est sous l'emprise d'addiction à l'entraînement intense car il refuse de se reposer même

lorsqu'il n'est pas au mieux de sa forme voire victime de blessure :

« J'avais du mal à accepter la récupération. Les programmes d'entraînement étaient hyper complets. Peu de personnes arrivaient à les suivre. T'es fatigué ben, t'y vas quand même ou alors des fois, j'y allais alors que j'étais blessé. Je pense que des fois, je ne me suis pas assez écouté. »

Le fait que l'athlète contourne la fatigue ou la blessure pour s'entraîner malgré les signaux de mauvaise santé apparaît comme un signe flagrant de dépendance à l'entraînement. La récupération est disqualifiée par les athlètes en addiction comme B. malgré la blessure. Cette athlète olympique, vendeuse, de 27 ans, voue un culte à son emploi du temps de compétitrice : « La semaine de récupération, c'est la pire semaine! Je n'aime pas me reposer... ». Le repos pourtant indispensable est même pensé comme un temps mort. Cet ancien membre de l'équipe de France se souvient, lui, de ses périodes de surentraînement qu'il a vécues en même temps qu'une perte drastique de poids et un facteur de vulnérabilité face à des infections récurrentes :

« J'étais très sec physiquement et j'en faisais beaucoup trop. J'avais 4-5 % de masse grasseuse mais cela ne me permettait pas de bien passer l'hiver. J'étais tout le temps malade... On ne me le disait pas trop que j'étais trop sec, et j'étais assez fier de cela. » (Professeur des écoles, 45 ans.)

Sans le savoir, ce sportif présente un état bigorexique car il est surentraîné et contrôle sans cesse sa masse grasseuse au regard de sa musculature surdéveloppée. Il reste obnubilé par son physique galbé, comme poussé par la frénésie de sa progression. Il en arrive à oublier que d'autres paramètres de la performance peuvent interférer. Manquer l'entraînement

car on tombe malade ou on est blessé pousse cet ancien membre de l'équipe de France à se surinvestir :

« J'avais encore été malade tout l'hiver. À un stage alors que les autres faisaient une journée de repos, moi j'ai réalisé trois heures de ski de fond car je voulais rattraper mon entraînement. Toute ma carrière j'ai voulu trop en faire. »  
(professeur des écoles, 45 ans.)

Ce surinvestissement n'est pas réfléchi car il est l'effet d'un processus inconscient de bigorexie. En effet, ce sportif place l'endurance en priorité parce que, pour lui, l'effort prime sur les autres activités. Or, il prend conscience aujourd'hui que s'entraîner ne repose pas uniquement sur la composante énergétique mais requiert également une dimension mentale pour se ménager des périodes de régénération durant lesquelles d'autres qualités peuvent être développées pour performer. Avec du recul, il confesse que, sur le plan psychologique, il manifeste une instabilité mentale à l'approche du jour de la compétition car il force toujours pour se prouver qu'il peut être performant à toute épreuve. Il concède aujourd'hui combien ce surmenage lui a été préjudiciable car il n'a pas réussi à gérer les périodes d'intensité et le repos nécessaire aux besoins corporels. Ses abus lui servent à comprendre l'intérêt de rythmes de vie :

« Des fois t'as trop besoin de te rassurer, alors que la performance, c'est à un moment donné le jour J. à l'heure H. et t'as pas besoin d'être fort tout le temps dans tout. Même au contraire, y'a des fois, il faut être moins fort pour être plus fort. » (Professeur des écoles, 45 ans.)

Savoir gérer ces temps forts liés à l'effort avec les temps faibles associés au repos serait une condition *sine qua non* pour ne pas tomber définitivement dans l'addiction. Il s'agit d'une

disposition psychologique qui s'acquière en étant lucide (avec l'aide d'un professionnel) sur ses limites et ne peut se réaliser qu'avec l'expérience du haut niveau qu'il reconstruit *a posteriori*. Malgré l'importance des soins pour l'équilibre du sportif, sa bigorexie demeure ancrée dans ses croyances en l'effort immuable. Dans l'état addictif, le suivi médical peut être paradoxalement perçu comme une perte de temps :

« J'avais eu des hernies discales. Voir le kiné une fois par semaine pour moi c'était devenu obligatoire. Ça me coûtait car pendant ce temps-là je ne pouvais plus m'entraîner. J'ai dû arrêter un mois pour soigner mon dos » (Professeur des écoles, 45 ans.)

Même les soins sont considérés comme accessoires alors qu'ils sont fondamentaux pour l'équilibre corporel. Lorsqu'il ne peut y déroger, l'athlète est frustré car il se sent accaparé par la nécessité de l'effort. La retraite sportive est souvent synonyme de mauvaise conciliation entre la cessation de l'activité et la reprise d'une vie ordinaire. La relation de soin est révélatrice de l'addiction car elle fait ressurgir les effets néfastes de l'excès prolongé dans le temps sur l'équilibre psychologique. Cette prise de conscience de la dépendance au sport est plus flagrante dans l'après carrière car l'attention se reporte sur le bilan des années passées à s'entraîner comme l'effectue ce sportif. Un autre ancien double champion du monde avoue même être entré dans une dépression suite à l'arrêt de la compétition et à un manque de sport après sa carrière :

« L'arrêt de carrière a été net. J'ai arrêté le sport direct. Ça ne m'a pas fait du bien au niveau hormonal. Je suis un peu tombé en dépression. J'ai eu une après carrière assez difficile. » (Plaqueiste, 45 ans.)

La dépression rejaillit sur sa vie professionnelle, il se reconvertisse même de professeur de sport à plaquiste en bâtiment car il désire quitter le milieu sportif qui lui pèse moralement :

« Mon travail, je ne me retrouvais pas. Ça reste très restreint. Je me suis dit il te reste plus de vingt ans à faire. J'ai changé de travail car je ne me voyais pas là. » (Plaquiste, 45 ans.)

Le renoncement à une vie de cadre sportif peut constituer un antidote à l'addiction en permettant le « sevrage » momentané face à la tentation de continuer à s'entraîner. Il se met à fumer et boit beaucoup d'alcool lors des soirées. L'ex-athlète change de priorité en se recentrant sur sa vie de famille qui permet de ne plus placer le sport au centre de son existence : « Il y a une période où j'avais plus tellement envie car c'était plus mon projet vie ». Lorsqu'il choisit d'arrêter, il est acteur de sa reconversion tandis que si le staff déclenche la fin de la compétition en ne le sélectionnant plus, la retraite sportive est subie. Le fait de faire soi-même la démarche d'arrêter constitue une étape importante pour se prémunir des effets de l'addiction. Cette ancienne participante olympique insiste sur l'arrêt comme décision délicate. La dépendance au sport est telle que cette dernière devient une démarche à effectuer collectivement pour V. :

« Le mode de vie ne me correspondait plus. Je suis sortie des championnats du monde, je n'en ai pas parlé à pas grand monde. Juste une amie. J'étais très motivée à l'entraînement mais je n'avais plus l'envie en compétition. Je devais optimiser mon entraînement et ça je n'y arrivais plus. J'avais envie d'une vie plan-plan. Mon coach m'a dit si tu as envie d'arrêter tu peux arrêter, je t'accompagnerai dans cette démarche. » (V., kinésithérapeute, 34 ans.)

L'arrêt de l'entraînement n'est pas définitif même si le désir d'une vie ordinaire l'emporte. L'addiction au sport fait que l'athlète reprend le sport malgré le diagnostic médical, même s'il ne souhaite pas poursuivre pour la compétition. Le besoin d'adversité n'est plus là :

« J'ai décidé de reprendre. Le stage était bien mais je n'avais pas envie de me confronter aux autres. Le jour de l'annonce du Covid, j'ai dit que j'arrêtais et ç'a été un soulagement. Aujourd'hui, j'ai la vie que je voulais. Je fais du vélo. Là je suis content de regarder les fleurs dans mon jardin et c'est plus important pour moi que de m'entraîner. » (Infirmier, 38 ans.)

La dépendance au sport recouvre des processus inconscients comme le rejet de la confrontation ou le rejet de l'activité. S'occuper est nécessaire pour oublier l'effort. Reprendre le sport n'est pas forcément le souhait de tous tant la souffrance et l'emprise de la passion produisent des effets.

### **Le sport à corps perdu. L'influence de l'encadrement sur l'individu**

Les développements qui vont suivre sont centrés sur le collectif et la personnalité des coachs et non plus uniquement sur les méthodes censées faire performer l'athlète. En fait, l'interaction entraîneur/entraîné renvoie à une réciprocité dans la relation. Cela induit une dépendance au cadre sportif dans la mesure où les exigences de haut niveau impliquent un suivi et un accompagnement du sportif par le staff. Ce rôle de l'entraîneur professionnel dans la dépendance est relié aux moyens mis en place pour affirmer sa place au sein de la filière d'élite.

Dans un contexte soumis à de profondes mutations, on assiste, de façon plus générale, à une croissance de pratiques physiques ou sportives intenses en lien avec les changements

des modes de vie, accroissement des revenus et augmentation du temps de loisir. Gagner une course confère au vainqueur un prestige car les succès sportifs sont des gages de visibilité médiatique et de réussite individuelle. Titres et médailles permettent d'accumuler des capitaux sociaux et symboliques. De grandes entreprises s'emparent du sport comme d'une activité pour leurs séminaires dans le but de créer de la cohésion pour les cadres. Les temps de pratique sont étalonnés en fonction de leur efficacité sur la réussite scolaire ou professionnelle. L'optimisation de soi se conçoit en fonction de contraintes qui ne sont pas toujours choisies (soins, préparation). Des données technologiques sont obtenues par l'optimum du self-tracking<sup>11</sup> qui engendre un besoin de maîtrise de soi avec une injonction forte à réussir par soi-même. Toutefois S. rappelle que : « La réussite est difficile en France. On a besoin de plus s'excuser quand on réussit que quand on loupe en France. » (Entraîneur, 54 ans.) Ce discours traduit un rapport contraint à l'encadrement car la réception du succès peut amener des tensions.

La philosophie de la performance repose aujourd'hui davantage sur une appréhension individuelle pour faire face à la concurrence et adapter l'athlète à évoluer dans le contexte de pression. Les entraîneurs ont recours à Spinoza pour la gestion émotionnelle. L'impératif de performance, la densité de la concurrence étrangère, l'omniprésence de la technologie avec les montres connectées y conjuguent des effets significatifs. Mais cela engendre des dilemmes éthiques : être accompagné ou s'impliquer davantage dans son projet personnel? Ce souci conduit à considérer l'état émotionnel pour comprendre comment l'addiction s'y renforce.

Ces dernières décennies, la professionnalisation de l'encadrement caractérise l'une des tendances fortes de

---

11 Recueil de données de mesure pour obtenir des indicateurs de performance et de bien-être *via* son smartphone.

l'optimisation de soi dans la vie du sportif. L'élargissement du staff avec des psychologues et des préparateurs mentaux signifie qu'il y a un nombre croissant d'intervenants dans le processus de performance, avec parfois des architectes mentaux, des sophrologues. La nécessité d'avoir un suivi médical et psychologique perturbe la place centrale de l'entraîneur. La coordination des intervenants doit mettre l'athlète au centre du processus et ne pas empiéter sur le rôle premier de l'entraîneur. La sélectivité des membres du staff renforce le sentiment d'élection de l'athlète. Le recours aux technologies de suivi et d'accompagnement de l'entraînement devient prégnant dans la mesure des performances. Des indicateurs collectés sur les montres et les smartphones sont recueillis par des spécialistes de l'analyse des données.

*In fine*, l'entraîneur occupe une place singulière dans le processus de performance car il est à la fois le « chef d'orchestre » et le référent de l'athlète. S'il travaille en synergie avec d'autres acteurs (préparateurs physiques et mentaux, kinésithérapeutes), il dirige l'équipe autour du sportif. En ce sens, il s'apparente davantage à un manager qui se doit d'être à l'écoute des sensations comme des problèmes rencontrés par l'athlète lors de sa préparation : baisse de forme, blessures, défaillances techniques... Il se nourrit des détails et des circonstances de la vie quotidienne en exerçant parfois une emprise. Il est au diapason de ce que ressent le sportif :

« Lorsque j'entraînais D. qui a été champion olympique, il n'arrivait plus à trouver d'objectifs, de défis pour gagner. Il avait été champion du monde, champion olympique et il n'arrivait plus à trouver la motivation pour se relancer. L'ensemble du staff lui a alors proposé de l'aider à trouver une motivation en le mettant à l'épreuve. Il lui fallait davantage de pression. On l'a forcé à venir s'entraîner sur Paris pour qu'il ait un cadre propice à performer... une émulation avec d'autres pour se remettre en situation d'aller chercher une victoire... » (S., entraîneur, 54 ans.)

Comme en atteste ce récit, le collectif devient une condition indispensable pour progresser. Le rôle de l'entraîneur s'en trouve renforcé. En fait, il est celui qui influence les conduites de l'athlète pour le motiver : « La première compétence de l'entraîneur est l'entraîn mais il est là aussi pour donner des directives de vie » (coach sportif, 37 ans). L'encadrement crée une forte dépendance en contraignant l'athlète à se remettre en cause lorsque ses performances tendent à baisser. Il s'agit d'un facteur crucial dans le processus de performance car, en suivant l'entraîneur, le sportif se donne à son tour, corps et âme, et ce surinvestissement engendre de la dépendance à l'activité qui se traduit par une vulnérabilité. La vie de l'athlète est dès lors soumise aux décisions prises par l'entraîneur et un rapport de force s'instaure entre les parties. Le suivi dépend de décisions prises au sein du staff concernant les dispositions du sportif. Le haut niveau représente le Graal pour beaucoup de jeunes. En étant dépendant, l'athlète se focalise sur le moindre détail car il cherche à répondre aux exigences de l'entraîneur. Chez certains jeunes sportifs cela peut même engendrer une pathologie prenant la forme de névrose obsessionnelle<sup>12</sup>. Ce trouble « envahissant »<sup>13</sup> inquiète les proches des jeunes sportifs car cela signifie qu'ils sont obnubilés par le fait de gagner. Généralement, les enfants d'athlètes n'ont pas bien vécu l'absence de ceux-ci et leurs réactions parfois excessives. Les rapports affectifs sont questionnés car ils régissent le développement social des êtres sous contraintes.

Un professeur de sport de 61 ans, ancien entraîneur olympique, insiste sur la personnalité de champions qu'il entraîne et les risques : « Le haut niveau, ça fait des gens

---

12 Sigmund Freud, *Malaise dans la civilisation*, Lausanne/Paris, Payot, 2010, p. 45. [*Das Unbehagen in der Kultur*, 1930].

13 Laurence Kern, « Addiction au sport : de quoi parlons-nous ? » in Jean Fournier, *Psychologie du sport et de l'activité physique*, Paris, Elsevier-Masson, 2023, p. 147.

déséquilibrés surtout s'ils arrêtent le haut niveau brutalement» (cadre, ancien entraîneur national, 63 ans). Cette affirmation de l'encadrement pointe les problèmes psychologiques à la suite de l'arrêt de la carrière sportive. « J'ai vu des gens partir en vrille après avoir arrêté. » (Entraîneur, 54 ans.) La domination de l'entraîneur assoit la dépendance à l'activité dans les sports d'endurance où les efforts impliquent d'avoir une importante capacité à fournir des efforts longs, à innover et à disposer d'une condition physique développée dans la difficulté.

« J'ai une appétence pour l'entraînement extrême. Ce recours à des méthodes très innovantes même si ça nécessite de redoubler d'efforts pour ça » (Entraîneur, 46 ans.)

Certains entraîneurs exercent une pression morale sur les jeunes afin qu'ils se conforment aux normes imposées par la filière de performance. La domination s'opère avec la complicité du sportif qui se soumet à l'intransigeance de son maître. Encadré par des professionnels reconnus pour leurs compétences, il se lie avec eux dans une relation intéressée qui doit être bénéfique pour les deux parties. Mais une domination de l'un sur l'autre apparaît. Le décalage de statuts peut être nécessaire, voire salvateur, mais il repose sur une sujétion de l'athlète aux directives de l'entraîneur en particulier dans les sports individuels. La légitimité de l'entraîneur est le facteur sur lequel repose cette dépendance. Sa reconnaissance est liée à son palmarès, à un classement à partir duquel se produit la soumission de l'athlète aux directives du staff. Ce qui est perçu comme allant de soi s'apparente en fait à de l'emprise sous forme de liens affectifs ou de subordination entre le sportif et son encadrement. Il s'agit d'une chaîne d'interdépendance réciproque, au sens de Norbert Elias<sup>14</sup>, car des formes de

---

14 Norbert Elias, *La Société des individus*, *op. cit.*

socialisation et d'intériorisation des normes lient moralement l'athlète avec d'autres acteurs composant le staff.

L'initiation aux exigences du haut niveau s'effectue par répétitions et apprentissage par corps. Cette incorporation repose sur l'intériorisation des règles et codes de la compétition. La socialisation silencieuse engendre de la mise en conformité aux exigences morales des coaches. En effet, la construction de l'excellence s'effectue sous la pression d'adultes (parents, membres de la famille...) ou de pairs afin que les jeunes se conforment aux normes de la performance. Pour autant, cet engagement ne peut se réduire à l'implication d'un staff dans un projet individuel. Le soutien et l'aide matérielle et morale des proches comptent. De plus, l'entourage de l'athlète joue un rôle capital dans la relation de dépendance aux institutions et aux activités car l'athlète se sent parfois redevable : « J'ai une dette envers mes anciens entraîneurs. » (S.) Le coach crée les conditions d'une servitude pour que le sportif ait besoin de lui. S'il l'accompagne, il fait plus que le suivre, en incorporant des règles spécifiques. Le staff l'oriente dès lors dans ses actions, infléchissant ses décisions. Les relations entre le sportif et l'entraîneur reposent sur l'idéologie du don avec une interdépendance réciproque. Le don de soi est mis en avant par son coach et l'athlète doit s'y conformer sous peine d'être mis hors du système. Ne pas être assidu à l'entraînement constitue une faute au sein du dispositif d'accès au haut niveau.

Mais le don de l'entraîneur engage en retour un contre-don du sportif qui doit s'entraîner plus fort, qui a une dette envers son mentor. L'encadrement joue sur cette relation de réciprocité et la chaîne d'interdépendance réciproque parmi les individus est renforcée car elle est basée sur une intensification des relations sociales au sein du collectif restreint d'athlètes. Cette circulation de la dette crée les conditions de l'addiction car elle contraint le sportif à poursuivre sans cesse ses efforts pour satisfaire aux exigences du staff. L'athlète est aussi

socialisé au contact des autres adversaires car il adhère à sa foi en la haute performance. D., champion olympique (chef d'entreprise, 37 ans), analyse sa situation de dépendance à la compétition :

« Je suis toujours en contact avec mes concurrents étrangers depuis que je suis junior. Aujourd'hui, j'ai été évincé des sélections françaises mais en fait, je me suis aperçu que les étrangers ça les arrange d'avoir un concurrent sérieux écarté des sélections pour les JO de 2024. Je suis en mal de confrontation. Je sais que je vais mal le vivre. »

Le manque de compétition renvoie à cette dépendance à l'effort. La banalisation de l'injustice caractérise la société de la performance car l'emprise de l'encadrement amène à connaître l'éviction malgré le mal-être subi. Elle rend d'autant plus dommageable le fait que le champion non sélectionné s'entraîne dur sans pour autant pouvoir concourir à l'international. L'individu qui a tout misé sur le sport de haut niveau n'est plus autorisé à concourir au plus haut niveau olympique. Bien qu'il soit encore capable de s'exprimer, il n'est plus choisi par sa fédération pour représenter la France. La déchéance s'accélère à ce moment-là. S'étant construit socialement sur un façonnage du corps au prix d'une extrême spécialisation, il n'a plus de raison de vivre aussi intensément sa passion. Écrasé par la concurrence, il ne défendra pas son titre mais ne renonce pas pour autant à concourir dans d'autres compétitions malgré sa non-sélection.

La dépendance au sport qui s'est faite corps au fil des entraînements se révèle d'autant plus ancrée qu'elle est le fruit d'une incorporation silencieuse de longue durée. Le champion a intériorisé des schèmes de perception et d'appréciation comme produit de l'expérience et des matrices socialisatrices. Il adopte à son corps défendant une posture dans laquelle l'excès est régulé et les dispositions à

se concentrer, réactivées. Le sentiment de plaisir aide à se maintenir dans une activité intense, plus encore dans le cadre du sens accordé à la compétition et à l'échec.

### **La place de l'échec comme « moteur » dans la détermination de réussir**

En sport collectif comme en sport individuel, la dépendance au cadre social est importante car elle repose sur l'influence du groupe sur les décisions individuelles. Les coachs parlent parfois durement aux équipes, y compris les plus jeunes. Si au niveau local, la concurrence interne à l'équipe renforce le sentiment de compétition, à plus haut niveau, l'émulation fait place à une concurrence impitoyable. Loin de défaire la cohésion, cette situation de confrontation poussée à son paroxysme dès l'adolescence renforce le ciment social malgré le risque d'emprise. Il s'agit d'un élément facilitateur pour atteindre le leadership mondial. En effet, l'entraînement précoce devient quasiment la norme dans le contexte de performance internationale. Or certains pédiatres cherchent à lutter contre le surmenage de l'enfant. Mais cette spécialité médicale en déclin est peu légitime pour détecter les causes premières de l'addiction même si au cœur de la dépendance, la prime socialisation s'articule avec l'appréhension de l'échec. Dans le cadre de l'éducation et de la vie familiale, la carrière sportive peut être synonyme de réorganisation collective des temps de vie. Tout tourne autour du sport.

Un cadre de 35 ans, multiple champion olympique rappelle : « j'ai été un compétiteur acharné depuis mes douze ans. ». Sa socialisation familiale interfère dans le déroulement de la carrière car frères et sœurs accumulent du capital social. Les proches d'un champion décrivent quelqu'un « d'impitoyable avec les autres et envers lui-même » (cadre, 51 ans). L'assurance et l'intransigeance envers soi-même sont des qualités à toute épreuve : « Il n'a jamais douté de

ses capacités. » (Cadre, 51 ans.) L'individu est socialisé tôt aux acteurs sportifs et son rapport à la compétition évolue comme la gestion de l'échec comme épreuve préalable à sa progression :

« D. a été en concurrence avec Tony Estanguet. Plus jeune que lui, il a été barré par lui. Ça a été un échec dur à vivre mais au final, ça lui a servi car il a appris comment gérer la compétition. Même s'il a arrêté l'école, le fait de donner au canoë, cela lui a donné une pression supplémentaire face à la concurrence. » (S., entraîneur, 54 ans.)

Le discours de l'entraîneur est explicite : la concurrence engendre des échecs qui peuvent être plus ou moins salvateurs. Cette dimension fait partie des questions que j'ai posées aux sportifs de haut niveau qui s'entraînaient à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), centre d'entraînement réservé aux équipes nationales de la grande majorité des sports olympiques d'été. L'échec y est évoqué au quotidien au sein du groupe d'entraînement : en plus des séances biquotidiennes, lors du partage des repas, durant les moments accordés à la récupération et même les instants de détente. De l'échec vers la victoire, des ajustements sont opérés par les entraîneurs pour accroître les investissements physiques de leurs athlètes. La défaite devient un prétexte pour accélérer les cadences d'entraînement pour redoubler de motivation. L'athlète se nourrit des expériences négatives en rebondissant grâce au soutien moral de l'entraîneur. Mais cela se fait au prix du déploiement d'une énergie excessive, un surmenage dont les efforts individuels considérables sont les adjuvants du coach.

Mais des conflits avec l'entraîneur, des tensions avec les conjoints et la famille, la frustration générée par les insuccès et les blessures, sont des thèmes qui reviennent dans les entretiens pour mettre en évidence l'ambiguïté

de cet engagement sportif total dans son rapport à la contrainte pesant quotidiennement au sein d'une structure d'entraînement. Paradoxalement, l'athlète peut rechercher ce cadre de vie contraignant pour s'assurer de ne pas déroger à la discipline à laquelle il aspire pour atteindre ses objectifs. T. réussit aujourd'hui à mettre en mots les ambivalences de son vécu sportif fait d'autodiscipline et de « renoncement » à sa jeunesse :

« Chaque jour, je me dis maintenant t'as plus qu'un objectif, c'est d'être champion olympique. Il faut faire des efforts, même si je savais que je devais faire beaucoup de sacrifices comme les sorties avec les copains et les vacances hors de chez moi. ».

Les expressions employées par cet ancien athlète traduisent sa détermination à réussir : « j'avais en moi cette soif de victoire car ce n'était pas une option de ne pas réussir. » (Cadre, 45 ans.) Le rapport à la réussite passe par une introspection de ses stratégies qui le poussent à vouloir gagner en précision et en abnégation. T. insiste sur l'auto-contrainte qui l'aspire. En cela, il déclare son envie de victoire : « tout de suite, j'ai senti une espèce d'addiction à ce côté compétition parce que quand on gagne, on est quand même pris par quelque chose de fort. »

Il est rare qu'un athlète avoue vraiment l'emprise exercée par le sport sur son quotidien. T. revient sans concession sur son éducation et ses débuts au sein de sa famille. Son père a été membre de l'équipe de France à la fin des années 1970. Dernier fils d'une fratrie de trois garçons ayant pratiqué le kayak à un haut niveau, il suit leur trace et bénéficie de leurs conseils. Élève, il s'inflige une discipline de fer dans laquelle le sport occupe une grande partie de la journée : il fait de la musculation, court et joue au basket avec ses amis. Sa socialisation primaire l'amène à se dépasser à chaque instant. Il se forge tôt un caractère déterminé à relever les défis lancés

par ses partenaires d'entraînement et aspire, lui aussi, à la victoire. Très jeune, à travers la pratique des activités de nature avec ses frères et son père, il travaille ses facultés d'adaptation à un environnement inconnu à travers les activités liées à l'eau, au ski et aux sports de montagne.

Adolescent, il gagne toutes les compétitions auxquelles il participe afin d'être remarqué par les sélectionneurs au cours de championnats. Il prend part aussi à des stages nationaux durant toutes les vacances scolaires pour intensifier sa préparation. Des succès se traduisent par une détermination décuplée au fil des saisons jusqu'aux premières sélections obtenues en équipe de France. Au lycée, il concilie son entraînement quotidien avec sa scolarité sans aucun aménagement horaire. Il obtient son baccalauréat en étant motivé pour entamer des études supérieures. Pour lui c'est « synonyme d'entrée dans le centre de haut niveau »<sup>15</sup>. Cela sous-entend qu'il cherche à suivre son frère médaillé olympique et à faire mieux que lui en gagnant en autonomie. Pour lui, il s'agit de tout mettre en place pour devenir champion olympique un jour. Dès lors, il organise sa vie en fonction des temps de sa préparation et la compétition.

Certains anciens athlètes n'hésitent pas à évoquer cet « art de vivre » lorsqu'ils font référence à l'entraînement. Lorsqu'on leur demande d'explicitier leurs propos, ils avouent qu'ils mettent en place des programmes incluant des contenus cassant les routines. Il s'agit de montrer que pour eux, l'effort rythme leur quotidien et qu'ils s'organisent en fonction des entraînements bijournaliers. La réussite est une dimension individuelle qui renvoie au rapport d'un temps à soi. T. parle d'une forte croyance pour battre ses concurrents, continuer à avancer coûte que coûte. Ses premiers échecs aux sélections le marquent. Il est très déterminé à gagner et adopte un éthos de « conquérant » en ne laissant rien au hasard. Il s'inflige une

---

15 Tony Estanguet, *Une histoire d'équilibre*, Lyon, Outdoor Éditions, 2012.

préparation très rigoureuse pour retrouver son niveau. Son autodiscipline est une « mana » au sens de Durkheim<sup>16</sup>, en ce sens que son abnégation s'incorpore car cette force l'attache au groupe des meilleurs sportifs de la planète, exerce une influence sur sa propension à devenir compétiteur de haut niveau. Jadis, le champion suivait son frère pour l'imiter et apprendre de lui. Mais il a fallu le battre pour être sélectionné aux Jeux olympiques. Dès lors, il ne néglige rien. Les luttes sociales et les rivalités interfèrent dans sa détermination à être sélectionné en équipe de France :

« J'étais devenu un compétiteur sans foi ni loi, prêt à tout, même à sortir mon frère des sélections pour les Jeux ; y'avait plus qu'un truc qui comptait, c'était de gagner. » (T., cadre, 45 ans.)

Ce discours montre la propension de T. à gagner toutes les compétitions car il insiste sur son obsession de la victoire. Ses dispositions mentales sont activées pour devancer son frère dans son projet de haut niveau. Il se doit de le battre car ils sont demeurés adversaires durant plus de dix ans. Comme il n'y a qu'un sélectionné français, il doit éliminer son frère pourtant médaillé à l'olympiade précédente. L'addiction se révèle à nouveau quand celui-ci ne souhaite pas arrêter en dépit de son échec : « Lorsque j'ai perdu mon titre olympique, il y avait beaucoup de gens qui me disaient tu verras, après trente ans, c'est plus dur. ». Il n'en tient pas compte car il veut être à la hauteur de ses investissements. Malgré ces dires, il préfère s'écouter lui-même et poursuivre la compétition en s'autodisciplinant, bien déterminé à gagner un troisième titre olympique à Londres en 2012. Il décide de continuer après son échec de Pékin 2008 bien qu'il doute encore de lui. Son

---

16 Émile Durkheim, *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, Presses universitaires de France, 1912.

frère, devenu le conseiller technique auprès de son entraîneur déclare :

« Mon frère ne cesse de se questionner. Il est un peu un malade mental car il doute de tout. C'est même son moteur après l'échec ! »  
(P., entraîneur, 50 ans.)

De plus, T. arrive à rebondir sur ses échecs en remettant sa préparation en question. Sa disposition à gagner est à nouveau activée. Cela s'opère en fonction des aspirations à la réussite en compétition : « Lorsque j'ai à nouveau retrouvé l'envie, cette insouciance de mes débuts, j'ai mis les doutes de côté. » T. qui associe son addiction à la victoire précoce revient sur la récurrence de la dépendance qui continue à accaparer son temps. En effet, cet athlète d'élite est payé et détaché de son travail pour s'entraîner et performer. Un staff lui est entièrement dédié avec un cadre technique, un kinésithérapeute et des préparateurs physiques et mentaux. Son entraîneur est un prescripteur pour orienter les stratégies des membres du staff vers son projet.

Lorsque le sportif suit un plan d'entraînement, le coach devient la figure totémique de l'encadrement. Il est un intermédiaire dans la réussite individuelle et aussi celle du couple entraîneur/entraîné qui lui inculque un cadre. L'entraîneur incarne la rigueur et la discipline tout autant que le modèle qui l'inspire et arrive à l'aiguiller malgré l'échec<sup>17</sup>. Il fait autorité car il porte la promesse de s'améliorer et une clé pour performer, ce qui amène les sportifs à suivre ses recommandations pour progresser. L'entraîneur déclenche des stratégies d'amélioration tant au niveau technique que physique en remédiant à des baisses de niveau. Il propose des solutions pour faire évoluer ces aspects, veillant à la régularité

---

17 Bertrand Pulman, *Hyperformance. Écoutez ce que les champions vous disent*, Paris, éditions du Palio, 2021.

de l'effort. Cet ancien directeur de l'équipe olympique compare en cela le haut niveau à une composition musicale apprise puis rejouée :

« Le sport de haut niveau, c'est comme une partition. Tu dois travailler tes points faibles pour t'améliorer. Pour pouvoir la jouer en compétition, tous les ingrédients doivent être réunis. C'est un état d'esprit. Une joie, curieux, passionné, obsessionnel, éviter l'hystérie et les jeux de pouvoir. » (L., ancien directeur de l'équipe de France, retraité, 64 ans.)

Si l'entraîneur est le chef d'orchestre qui donne le ton, l'athlète met en acte cette partition. Cette promesse de programmer ses facultés et de sans cesse vouloir s'améliorer pose un contrat tacite entre l'entraîneur et l'entraîné pour amener une plus-value par-delà les échecs qui se répètent. L'entraîneur domine son athlète en le forçant à comprendre ce qu'il ne réalise pas correctement. Ce lien de subordination concourt à produire une dépendance à l'idéal sportif en créant des liens ténus entre acteurs pour garantir une vision collective se projetant vers des résultats espérés. Cependant, la performance n'est pas prévisible puisqu'elle est composée d'incertitudes sur les choix d'adversaires, la météo et certaines réactions du corps. L'échec agit donc comme le révélateur de dépendances au sport car il produit une véritable « onde de choc » en apportant des aspects nouveaux ou négligés comme l'innovation technique ou la diététique.

L'échec modifie les équilibres entre les pouvoirs de l'entraîneur et les champs d'action de l'athlète. Si le lien de l'athlète avec l'entraîneur implique une confiance mutuelle, toute situation de crise, par-delà les doutes, perdure souvent malgré la défaite. Mais la relation entraîneur/entraîné demeure, dans ce cas, une interaction asymétrique car elle met en priorité le mental de l'athlète sans équivoque. Elle repose sur la soumission au degré de passion qui rend le contexte social

proche d'une certaine emprise intériorisée et consentie. Dans cette réciprocité se construit un travail de remise en cause perpétuelle qui passe par le fait de refixer des objectifs plus ambitieux : « mettre tout en place pour son entraînement, c'est répondre au coach en suivant ses directives. » (S., entraîneur, 54 ans.) Malgré ces injonctions à rester performant, l'individu se construit en régulant ses émotions dans l'auto-contrainte, renforçant son addiction aux efforts intenses prévus par les entraîneurs et les préparateurs physiques par un regain de motivation. Cela bouleverse les équilibres mentaux du sportif qui change d'attitude sous l'effet du surinvestissement dans l'entraînement. Il devient plus irritable, voire névrotique. Dans sa quête de performance, il cherche à éprouver des sensations qui le transcendent et il est prêt à tous les excès. Il recherche une « osmose » malgré le stress généré par un investissement maximal y compris sur le plan émotionnel : « Les émotions positives comme la joie, c'est vraiment un moteur pour performer. » (S., entraîneur, 54 ans.) Les pulsions concernent également le rapport à l'échec qui se nourrit par le rapport ambivalent aux méthodes de travail :

« C'est une méthode, une construction pour arriver à l'épreuve au top. L'échec mal vécu peut ressurgir sur la personnalité dans l'après-carrière en étant plus impulsif donc il vaut mieux bien l'analyser au moment où ça arrive. On finit par s'en vouloir à soi-même. Si on ne gagne pas, on finit mal ! L'entraînement, c'est « *no pain no gain*. » (Entraîneur, 50 ans.)

Cet exemple montre la dimension ambivalente de la performance avec l'échec qu'il faut savoir gérer car ses effets ressurgissent parfois bien après la compétition. T. comprend comment évoluer dans son écosystème de performance. Il trouve un équilibre entre les composantes de la compétition et ses spécificités individuelles (doutes). De manière plus insidieuse, la compétition apparaît comme l'aboutissement

d'un parcours d'optimisation perpétuelle de soi. Le haut niveau procède d'un décodage fin des sensations corporelles avec une série d'ambivalences. L'explicitation de la passion pousse à révéler des contradictions individuelles :

« J'aime la compétition, mais je me tiens à distance. Je me sens en lien avec ceux qui performant. Bon perdant, presque par conviction. Parfois, je ne vais pas aimer perdre du coup. Pour celui qui se dope, sa victoire est moins belle. J'aime bien quand c'est serré, qu'il y a du suspense. C'est des forces contradictoires. »  
(Cadre, 45 ans.)

Le rapport à la compétition procède d'une interrogation permanente en prise avec les effets de la passion. Cela se traduit par un enfermement dans un idéal qui passe par la quête de victoires. Dès lors, le sport renvoie à l'utopie de se maintenir en forme pour la compétition voire à l'idéal de l'éternelle jeunesse. Rester au contact des meilleurs apparaît à T. comme un but pour se maintenir dans l'élite et, à partir des années 1980, le sportif de haut niveau devient une figure totémique de la réussite sociale. Son corps suscite la convoitise car il est beaucoup mis en avant. Le champion incarne la réussite, est présenté au côté de stars de cinéma et de télévision. Il lui faut contrôler sa vie pour obtenir de meilleurs résultats. Un des signes de cet investissement est le fait de mieux se préparer mentalement. L'individu joue sans cesse sa vie :

« C'est épuisant psychologiquement et physiquement le haut niveau. J'étais dans une démarche de compréhension des causalités de la performance. Pour y arriver, j'ai fait beaucoup. » (Professeur de sport, 58 ans.)

L'étendue de la configuration sociale mobilise une multiplicité de facteurs psychologiques et sociaux qui

composent la performance pour mener son projet vers la victoire. Dans ce contexte, la plasticité des besoins individuels en rapport avec des règles en vigueur dans une concurrence exacerbée peut amener à la folie. En effet, garder une hygiène de vie, conserver sa condition physique implique de décupler ses efforts. Cela repose sur un contrôle de chaque instant. Cette auto-contrainte est donc une stratégie guidée par des normes médicales.

En définitive, l'individu sportif, l'entraîneur et le médecin partagent une vision commune dans la croyance en une détermination de conserver un corps sain. Une lutte aboutit (ou non) à la performance de l'athlète. Pour performer, l'élaboration du projet et les suivis médicaux et psychologiques composent avec l'inconnu, renforçant des qualités fondamentales. Ce dernier travaille ses défauts puis ses points forts à mesure que l'échéance de la compétition se rapproche en allant aux limites de l'autocontrôle. Mais les attentes implicites des staffs sont ici ajustées à l'idéal de compétition. Cela se traduit par une vision enchantée de l'entraînement avec l'illusion du gain sans entrave. Si les échecs apportent à la progression, ils ne sont pas toujours transférables dans la vie ordinaire car l'objectif repose sur un état émotionnel spécifique à la passion de la compétition. Un paradoxe subsiste : l'individu doit faire face à l'injonction à l'autonomie en même temps qu'il se doit de trouver sa place dans un système contraignant et concurrentiel. Cette double injonction contradictoire relève de défis sociaux à la fois individuels et collectifs (gestion de carrière, arrêt) qu'il convient d'analyser maintenant.

## **Chapitre IV**

### **Revoir ses objectifs, vieillir en sportif(ve)**

L'athlète, dans sa quête de performance, doit s'ajuster aux normes de la compétition et sa charge mentale est parfois trop lourde à porter. La dépendance au sport part de processus psychologiques et sociaux souvent inconscients. La sagesse et la nécessité de changement ne sont pas envisagées comme alternatives à l'auto-contrainte. Leur révélateur peut parfois croiser la blessure qui équivaut à une suspension du temps de performance du fait de l'excès engendré par le surentraînement et conduit alors à la retraite sportive. Si la mauvaise santé mentale de certains sportifs est progressivement décelée, elle est encore perçue par l'encadrement comme une menace dans la compétition et le système d'une filière d'élite. La blessure devrait ainsi être davantage considérée comme une défaillance psychologique qui implique une responsabilité collective. Tant que l'individu se réalise pleinement dans sa passion, l'aspect mental est moins abordé par rapport au développement physique car sa prise en charge est récente,

délicate et souvent limitée à la carrière faute de moyens. Mais l'injonction à la perfection tend à perdurer.

L'entraînement régulier est la norme qui tend à se répéter au quotidien bien que la santé psychique de l'individu performant demeure encore un impensé dans bien des contextes. La blessure perturbe donc un fonctionnement routinier dans lequel le sport est la raison de vivre et de se valoriser du sportif. Mais blessé, l'athlète est seul. Il ne participe plus à l'émulation qui l'a construit. L'entraînement en commun est profitable à l'unique condition de ne pas aller contre son équilibre. Même si parfois la passion perdure, le corps ne peut plus poursuivre l'effort : les cadences imposées et l'épuisement ont raison de la performance. L'arrêt de la carrière est donc forcé, alors que dans d'autres cas il est voulu. Cela ne renvoie pas aux mêmes enjeux psychologiques et sociaux. Si l'accidentologie atteste des risques pris par les sportifs au cours de leur carrière, l'addiction demeure souvent absente des discours médicaux à cause de l'illusion d'un corps indexé sur l'idéal de performance et donc de l'éternelle jeunesse. Dans ce cadre, des spécialistes interpellent les parents d'enfants afin qu'ils se prémunissent contre les effets d'une pratique sportive vécue trop intensément. Loin de se confronter aux autres, l'état de forme lié à sa santé mentale au présent devient l'étalon pour la pratique future bien que les signes de la blessure soient difficiles à déceler. L'épuisement mental est la conséquence des pressions exercées sur le (jeune) athlète. Ce dernier tend à forcer à son corps défendant pour faire face à l'injonction à la perfection. L'arrêt de sport est ici cette crise profonde déniée et tue.

Il s'agit maintenant de rendre compte de l'arrêt de carrière comme épreuve commune puis d'analyser l'addiction comme le produit des relations sociales instaurées avec l'encadrement et la domination du staff s'exerçant sur l'individu. Des discours d'anciens champions et des athlètes sont ici reconstitués *a posteriori* pour en rendre compte. Enfin, la bigorexie est

décryptée pour comprendre pourquoi elle constitue le stade ultime de l'addiction.

### **L'arrêt de carrière comme épreuve commune**

Lorsque la carrière s'achève, la pression s'estompe au profit d'un maintien nécessaire de la santé. Si certains qualifient cet état de « petite mort », l'exercice devient un prétexte pour prévenir d'éventuelles défaillances sur le plan physique. Le rapport à la compétition, jusque-là quasi vital, se fait plus distant : « mon ami ancien multiple champion olympique, il ne regarde plus son compteur de vélo » (entraîneur, 50 ans). Ce discours sous-entend que d'anciens champions renoncent à se mesurer à leurs propres records malgré ce réflexe révélateur d'addictions à la compétition. Les performances sont de moins en moins étalonnées alors qu'au cours de la carrière, cela constituait une habitude : l'étalonnage n'apporte plus à l'athlète qui vieillit. B, professeure d'éducation physique (54 ans), démontre ce rapport aux performances :

« J'ai arrêté et je n'ai plus fait de compétition pendant plus de dix ans. J'ai fait une dépression car lorsque j'étais blessée je n'avais plus la force et je ne pouvais plus faire de sport. J'étais dans le déni. »

Ce discours montre que l'arrêt est subi car la blessure est à l'origine d'une interruption longue. La retraite est synonyme de changement de registre d'action. Autrui n'est pas en cause, il s'agit des limites corporelles et mentales de l'individu. Est-il pour autant débarrassé? Même dans la blessure, qui est bien sûr autant un phénomène physique que mental, le sport exerce son emprise au point d'accaparer l'attention lorsqu'il y a un match à la télévision. L'omniprésence du sport dans l'espace public y est pour beaucoup. Le sportif demeure obnubilé par son entraînement au point que celui-ci occupe

parfois une partie de ses rêves. Dans ce contexte, le retraité n'a plus de leitmotiv et sa velléité pour la compétition et la gagne n'existe plus. Pour les individus les plus émotifs, l'arrêt de la course peut parfois être synonyme de déchéance de soi. Le fait d'arrêter engendre des modifications quotidiennes. Au-delà des pertes de repères psychologiques, il s'agit de ruptures biographiques qui engendrent un remodelage des matrices de perception, d'appréciation et d'action. Cela passe parfois par un rejet des autorités morales d'antan : arbitres, dirigeants, entraîneurs... Pour rompre avec l'addiction, la mise à distance de l'univers sportif est nécessaire même si elle engendre le manque d'entraînement. Cet ancien médaillé olympique déclare en ce sens, l'état particulier de son addiction lié au besoin d'effort :

« Lorsqu'on m'a dit que j'étais trop vieux, la fédération m'a demandé d'arrêter de m'entraîner. En réalité, j'avais faim. J'avais faim de kayak... J'avais énormément faim. Je suis allé m'oxygéner les neurones dans ma famille aux États-Unis. » (Professeur de sport à la retraite, 73 ans.)

L'addiction à l'entraînement crée un manque qui s'apparente ici à une « appétence »<sup>1</sup> pour le sport car le vocabulaire employé se rapporte à l'alimentation. Un autre ancien membre de l'équipe de France abandonne le haut niveau au profit de hautes études et entre alors en crise :

« Ce que tu accumules dans le passé c'est un équilibre sport-étude. Donc dès que t'en as un qui n'est plus là, là c'était le kayak, math sup... ça a été une catastrophe car je n'étais pas bien dans ma peau, il me manquait de faire du sport parce que je n'arrivais pas

---

1 Patrick Pharo, « Sociologie cognitive et morale de l'addiction », *Revue française de sociologie*, n° 4, vol. 51, 2010, p. 692-719.

à me concentrer parce que voilà et après j'ai eu des expériences malheureuses... » (Haut cadre commercial, 62 ans.)

Ce discours n'est pas sans ambivalence car le fait d'arrêter le sport est un non-choix. Dans sa quête de performance, l'athlète a tendance à suivre tôt le groupe : « Je m'entraînais comme un mouton... Je ne me posais pas la question ». Cette olympienne, professeure de 39 ans, qui a arrêté la compétition en raison de blessures au dos revient sur sa motivation précoce :

« J'étais très compétitrice. Quand je faisais un sport, c'était pour devenir championne olympique. Quand je m'entraînais je pensais toujours à la médaille d'or aux Jeux olympiques. »

K. raconte comment elle rejette le sport à la fin de sa carrière, par épuisement mental :

« Lorsque j'ai arrêté, pendant des mois j'ai laissé tomber tous les sports. J'étais en surmenage. J'ai eu besoin de tout couper. J'ai des amis qui m'ont proposé d'aller courir ou d'aller faire du vélo... Je disais non car j'étais épuisée. Rien que d'entendre le mot sport, je tombais sur le canapé... Après j'ai repris du badminton. » (K., kinésithérapeute, 43 ans.)

La phase aiguë des symptômes, suivie de la reconversion, coïncide fréquemment avec un moment vécu comme « difficile », « délicat », soit dans le domaine privé, soit dans le domaine professionnel. Mais ce n'est là qu'un des symptômes des difficultés psychologiques que connaît aujourd'hui l'athlète. L'amélioration de l'état de santé fonctionne comme un déclencheur dans la reconsidération du mode de vie. La réorientation des axes de vie engendre un changement sur le plan identitaire. Les injonctions des entraîneurs correspondent à une influence qui s'exerce même

dans la sphère personnelle dans l'après-carrière. En effet, il arrive que cette interaction se transforme en relation sous emprise liée à la dimension grisante de l'effort qui n'est plus le lot quotidien mais constitue une épreuve commune. Le premier terme employé lors de l'arrêt de la compétition est le manque d'activité qui induit de fait un mal-être :

« J'ai continué à rêver pendant longtemps. Ça a été un vrai manque. Ce sport c'est une partie de moi qui n'existe plus. Cela a créé du mal-être pendant plusieurs années mais j'ai fini par l'accepter. »  
(Professeure, 39 ans.)

L'ancienne sportive s'est forgé une identité spécifique entièrement liée au sport :

« Je me suis construit une identité de sportive de haut niveau et il a bien fallu une dizaine d'années pour me détacher de cette reconnaissance » (Professeure, 43 ans.)

L'impact psychologique de la fin de carrière résulte de la prise de conscience d'un arrêt définitif qui, dans certains cas, prend beaucoup de temps. Le double projet professionnel et sportif demande des sacrifices dans cette épreuve commune devenue invivable. Il faut, pour l'athlète, réunir des qualités sportives et des dispositions à se concentrer pour concilier étude et haut niveau et réussir sa conversion professionnelle. Mais l'idéal du double projet n'est réalisable que quelques années. L'arrêt est souvent inéluctable à cause d'une baisse d'envie :

« Il n'y avait plus grand-chose qui me motivait vraiment. J'ai eu du mal à rester au top niveau car l'envie n'était plus là. » (Ancien sportif, étudiant, 28 ans.)

Dans le retour au sport après l'arrêt de carrière, le rôle de la médecine est prépondérant car l'entraîneur accompagne plus ou moins bien l'athlète. Le suivi et le soin incombent davantage aux spécialistes et aux soignants car l'encadrement n'est pas toujours bien formé pour aider l'individu qu'il suit. « Je suis des champions esseulés car ils ne savent plus revenir à la vie de tous les jours après leur carrière » (médecin du sport, 63 ans). Le retour dans le monde ordinaire devient plus difficile à mesure que l'entraînement décroît. En effet, entrer dans des routines différentes de celles de l'entraînement est difficile à vivre à cause du décalage produit entre les habitudes et le consentement à vivre une vie ordinaire. Les anciens athlètes opèrent un renversement de leur image suite à leur arrêt de la compétition. Ils s'étaient pensés comme des êtres hors du commun, s'étant projetés dans un idéal de performance qu'ils rêvaient comme immuable. L'addiction au sport est un déni corporel car au cours du xx<sup>e</sup> siècle, s'opère la constitution d'une préoccupation sanitaire pour le corps sportif idéal qui s'érige en un mythe.

Le thème de la propagande sanitaire a pour conséquence de pousser les individus à se surinvestir dans d'autres activités, en particulier celles qui sont prescrites par les médecins. Bouger pour ne pas devenir sédentaire devient un impératif pour ne pas grossir et voir sa santé décliner. On vante les bienfaits des sports pratiqués à l'extérieur pour les vertus procurées par la nature et le contact aux éléments. Le vélo ou la natation (et non la course à pied) ou les sports nautiques seraient dès lors particulièrement indiqués. Pratiquer intensément joue un rôle dans l'éveil de la conscience collective aux dangers de la sédentarité. Lorsqu'une séance de course à pied est particulièrement éprouvante, le sportif a le sentiment du devoir accompli. L'injonction contradictoire de courir pour sortir de chez soi ou de faire du sport alors qu'on a des problèmes psychologiques renvoie à une resocialisation qui s'avère souvent bénéfique mais qui demeure contrariée. Il

s'agit d'une nouvelle pliure biographique en ce sens qu'elle redonne des capacités d'action au quotidien même si elle ne produit plus les mêmes effets que la carrière sportive. L'athlète qui vient d'arrêter n'est plus soumis aux mêmes contraintes que naguère. Cependant, refaire de l'activité amène à se remémorer les moments de dépendances au sport, particulièrement aux courses ou aux sports d'endurance qui peuvent rendre addictifs à l'effort.

Dans ce contexte, beaucoup de moyens sont mis en place pour pallier le manque laissé par l'arrêt de la carrière. Le rôle des nouvelles technologies est souvent surestimé dans l'accompagnement et le suivi social des sportifs. L'entraîneur échange sur des plateformes internet de partage avec ses athlètes pour comprendre l'état mental du moment. Les ruptures biographiques (séparation, décès...) ou des moments difficiles de la carrière (blessures graves, arrêt, dépression...) nécessitent une prise en charge médicale. Il faut apprendre à vivre – et donc à vieillir – avec les tensions musculaires, articulaires, squelettico-tendineuses et les traumatismes psychologiques engendrés par la haute compétition et les rythmes de vie au mépris des équilibres corporels. Lorsque les entraîneurs cherchent à remédier à ces difficultés, ils sont désemparés car les problèmes physiques se situent au premier plan. La promesse de l'éternelle jeunesse ne tient plus face aux douleurs ressenties lors de la retraite. Le vide existentiel laissé par l'abandon de la compétition comporte une contrepartie. Souvent, la question identitaire est éludée lors de l'arrêt de la compétition. Or les bienfaits de l'entraînement s'estompent à mesure que le sportif voit ses capacités fléchir. Celui qui s'entient à une activité régulière est considéré comme vertueux quand ceux qui arrêtent brutalement seraient en danger de « mort sociale », en tout cas dans le milieu sportif qui structurait jadis l'identité en un mythe.

## **De l'épuisement à la dépression : addiction vs vie ordinaire**

Lorsque vient la fin de carrière, l'efficacité n'est plus de mise. Un retour s'effectue sur le mode de vie ascétique de l'athlète. B., professeure de 54 ans, avoue avoir subi une « petite dépression » lorsqu'elle évoque son après compétition, après son titre de vice-championne olympique. L'hypothèse de fortes attentes en termes de résultats sportifs est liée à la socialisation secondaire qui interférerait dans la dépendance à l'entraînement. Les individus sont enclins à accorder une importance à la réussite sociale en adoptant une forme d'ascèse dans laquelle les temps de vie sont comptés et les objectifs priorisés. Les répercussions psychologiques et identitaires sur le quotidien à long terme peuvent conduire à une dépression.

Pour caractériser l'engagement dans la compétition, le terme « acharnement » est évoqué par les acteurs interrogés. L'abnégation devient la valeur cardinale de toute une génération y compris lorsque la carrière est terminée. La capacité à relever le défi de l'arrêt de sport laisse présager un succès incertain dans un contexte d'instabilité mentale. Or la réalité se fracasse sur l'idéal projeté lors de la retraite. L'épuisement est en réalité une inadéquation des capacités de l'individu à l'injonction morale de la performance immuable.

Afin d'illustrer ces processus, le portrait sociologique de J. est analysé à travers des extraits d'entretiens. Il s'agit d'exposer les causes de l'addiction par des facteurs sociaux. J. est déterminée pour tout mettre en place pour performer. Pour y parvenir, elle adhère au système :

« Je voulais rentrer dans un moule. Être acceptée au sein de l'équipe de France. Je me suis entraînée quatre ans pour avoir une médaille olympique et je n'ai même pas été sélectionnée olympique. J'ai énormément travaillé. »

Se couper de son milieu d'origine est une situation prise comme allant de soi. J. se lance un défi d'allier son cursus à la haute compétition. Championne de France junior, elle privilégie ensuite ses études d'ingénieure et sa vie d'étudiante. Puis, elle retrouve son meilleur niveau et se prépare pour les Jeux olympiques. Mais son olympiade n'est pas du meilleur niveau car certaines années elle n'est pas sélectionnée. Elle maintient cependant un mode de vie quasi ascétique pour performer davantage. Au début, J. prend du plaisir à s'entraîner chaque jour d'autant plus qu'elle est également bénévole au sein de son club. Elle déclare un engagement total dans la performance, pensant « être concentrée sur la réalisation de son projet de performance et pas forcément sur le résultat, être présente mentalement et ne rien lâcher ». Par les adages, l'athlète décrit la façon dont sa démarche de haut niveau bouleverse son existence :

« J'ai complètement changé de vie. J'ai intégré un groupe d'entraînement. Je suivais les directives des entraîneurs. Mais être en permanence dans le monde du sport, ça m'a complètement éloignée de ce que je devais faire pour performer. J'étais trop dans la croyance et en attente de ces directives. »

Le point faible de cette sportive est la gestion psychologique de la performance. Dépendante à l'égard de l'encadrement, elle organise tout son temps en fonction des entraînements et de la compétition. Elle concède que son addiction repose sur son adhésion totale aux « directives » de l'encadrement et à des indicateurs de performance erronés. Elle croit à la vertu du suivi d'entraîneurs pour mieux se préparer et son isolement est un aspect déterminant sa dépendance. L'entre-soi lui est néfaste car J. développe une névrose obsessionnelle à l'effort. Sa disposition d'esprit va à sa priorité à l'entraînement. Mais en formation pour être professeure certifiée, elle ne s'entraîne pas chaque jour et elle culpabilise :

« Le soir j'arrivais au centre d'entraînement et je n'avais plus assez d'énergie après ma journée à enseigner. Je ne pouvais plus m'entraîner. Mais je me mettais quand même à courir un peu pour ne pas trop grossir. »

À travers ce discours, on voit que le sens de l'ascèse varie d'une personne à l'autre, en fonction de l'intensité et de l'engagement dans l'entraînement. J. évoque ses problèmes corporels et sociaux : « J'ai eu aussi des difficultés de poids. J'ai fait tous les poids ». Son problème de poids est une obsession car elle l'évoque avec les larmes aux yeux sachant qu'elle se sent plus performante en étant plus légère. Lorsqu'elle perd du poids, elle a la sensation qu'elle va plus vite. Elle est contrôlée par les entraîneurs afin de réguler cet aspect : « Pour les Jeux olympiques, j'ai fait un régime et je pesais 65 kilos. C'est ce que l'encadrement nommait mon poids de forme. ». Dès lors, elle n'a qu'un objectif : maintenir ce poids de forme coûte que coûte pour performer. Sa croyance en un maintien du poids de forme demeure tenace. L'injonction à la performance la pousse à restreindre drastiquement son alimentation. Cette habitude la contraint fortement car elle est déterminée à suivre ce régime et elle est contrôlée :

« On a optimisé les moyens de préparation. J'ai commencé un suivi pour ne rien lâcher. »

J. planifie sa préparation olympique sur quatre ans et se coupe de ses relations sociales antérieures (amis, relation amoureuse). La sujétion au dispositif d'entraînement s'installe peu à peu comme une évidence mais, en réalité, cela ne lui convient ni en termes d'organisation ni dans ses habitudes de vie. Malgré des représentations tronquées J. ressent le besoin de construire un projet de vie où elle peut se focaliser entièrement sur les aspects de la haute performance :

« J'ai commencé à m'entraîner fort et je me suis beaucoup disciplinée. J'étais beaucoup dans mes croyances de système de fonctionnement, de comment tu dois intégrer la relation entraîneur/entraînée. Cela a été dur et je n'ai jamais été à la bonne place. Ces croyances m'ont beaucoup bloquée. Je croyais qu'il fallait être extrêmement rigide, se mettre des barrières. Cela a été plus compliqué socialement que ce que je pensais en m'étant coupée de ma famille et de mes amis. J'étais aussi célibataire, j'avais mis de côté cette partie-là de ma vie et fait une croix sur ma vie sentimentale. »

En s'interdisant toute vie sociale extérieure au monde du sport, elle n'a que le kayak dans son existence à cette période. En renonçant à une vie amoureuse, elle perd une partie d'elle-même. Elle pense qu'en se focalisant de la sorte sur son entraînement elle pourra peaufiner des détails techniques. Elle croit qu'elle s'entraînera mieux à Paris, en étant en permanence auprès du staff. Cette démarche repose sur sa croyance en une ascèse pour performer, en consentant au célibat et au renoncement d'une sexualité<sup>2</sup>. Elle continue à travailler dur malgré des signaux émis par ses échecs. Ce discours reconstruit *a posteriori* permet de comprendre que J. a fait un travail pour verbaliser et désamorcer son rapport addictionnel à l'entraînement. Or, prise sous l'influence des entraîneurs, elle s'oublie jusqu'à renier sa jeunesse. Ce qu'elle met en place va à l'encontre de ce qu'elle est. En se coupant de toute vie sociale en dehors des relations avec les partenaires et entraîneurs, elle renforce sa dépendance au sport. Elle reste entièrement focalisée sur sa performance pour se départir d'un équilibre psychique fragile. Pour la course olympique, elle suit un régime et perd plusieurs kilos en s'infligeant une discipline trop rigoureuse qui ne lui convient pas. Elle

---

2 Ce mythe entretenu dans le milieu de l'entraînement peut aller jusqu'à l'abstinence sexuelle de l'athlète.

dispose de peu de moments de détente car elle doit articuler sa préparation avec son travail de professeur stagiaire.

À cause des impératifs temporels, elle est très tôt prise dans une pathologie anxio-dépressive sans tout à fait s'en rendre compte. Après l'arrêt de sa carrière et la dépression qui s'en est suivie, elle comprend combien elle a négligé l'importance des aspects mentaux pour performer. Elle n'arrive pas à gérer son stress et tend à se replier sur elle-même en cas de difficulté. Pour elle, cet état mental provient de sa prime enfance durant laquelle son apparence corporelle constituait le principal problème à l'école. Elle revient sur son rapport au physique :

« Je suis une ancienne petite fille forte. J'étais différente et rejetée des autres élèves. Le sport m'a permis d'être dans un autre statut que dans ma famille. »

Ce renvoi délicat à l'enfance est source de mal-être. Au cours des deux olympiades auxquelles elle participe, elle perd beaucoup de poids. L'addiction peut conduire à des troubles du comportement alimentaire compulsif. L'athlète ne peut plus s'arrêter même lorsqu'elle entre en dépression sévère. Plus encore, elle évoque cette prise de conscience tardive avec émotion :

« J'ai arrêté le sport de manière non volontaire. Je suis un peu émue d'en parler... J'étais un peu en surentraînement, la vie parisienne, trop de changements, beaucoup trop... en fait, je tombe en dépression totale. Je l'ai identifié qu'après mais c'était... Au début c'était un *burn-out* le soir des sélections... Je deviens l'opposé de moi-même. Au début, je ne l'identifie pas... On ne l'identifie que plus tard avec le staff de l'équipe de France, enfin le staff médical. En fait, je décide de me dire ben ce n'est pas grave en fait, je suis engagée dans un projet... je continue et je crois que pendant trois mois, j'étais en dépression totale et je continue à être

prof et je continue à faire du haut niveau comme si de rien n'était. C'est la seule chose qui me tenait à cœur de toute façon. Voilà... Je pouvais pleurer pendant des heures et me reconcentrer parce qu'il fallait m'entraîner et faire ma séance... En fait, je puisais au fond de moi tout ce qui me restait, je faisais de bons entraînements... et en fait ça n'a pas loupé... On décide de me médicamenter à la fin des Mondiaux en quelques semaines, je me suis transformée physiquement... J'étais plus là en fait. »

Le fait d'être dans un rapport compulsif à l'entraînement rend J. vulnérable mentalement et la pousse à poursuivre son « projet » malgré ses difficultés et l'alerte de l'encadrement. Devenue maniaque de l'entraînement, elle vit mal ses échecs en stressant avant chaque compétition et en reprenant beaucoup de poids. Lors de son avant-dernière saison, elle n'est plus sélectionnée en équipe de France et cet échec la mine psychologiquement. Après une année en tant qu'enseignante, elle doit redoubler d'efforts pour rester compétitive. L'échec n'est pas synonyme de remise en question mais de déclin social et son addiction à son sport se renforce quotidiennement. Elle s'est entraînée de manière très rigoureuse mais ne fait pas partie des meilleures Françaises et en souffre profondément. La saison suivante, elle se surinvestit pour retrouver son niveau, contrôle sans cesse son poids et s'améliore. Elle intègre à nouveau l'élite pour disputer les championnats du monde à la fin de l'été. Le surmenage lui sera fatal sur le plan nerveux : elle tombe en *burn-out* à cause de l'épuisement mental dont elle dénie longtemps les effets. Elle se sent alors surmenée, déprimée, et doit être internée en service psychiatrique :

« Fin août, les Mondiaux ne se passent pas très bien, c'était très compliqué et fin septembre, on décide de m'hospitaliser. Sur dix mois, j'ai passé cinq mois dans une clinique psychiatrique pour me requinquer parce que j'étais tombée vraiment beaucoup trop bas.

Je me suis bourrée de médicaments. C'est là que je me suis dit dans un an et demi, tu seras encore bourrée de médicaments et dans un an et demi, tu ne feras pas de médaille à Tokyo quoi... Je décide de me dire : là tu as suivi une voie qui ne te convenait pas. T'es épuisée, t'es allée trop loin et jamais tu ne te feras suffisamment confiance pour refaire du haut niveau un jour et c'est là que je décide d'arrêter... J'ai eu une année où j'oscillais entre savoir comment je serais le lendemain ou si je pouvais continuer... comment je serais le lendemain... Plus de travail, arrêt maladie... Cette situation-là a duré vraiment longtemps... J'ai eu un an où j'étais vraiment dans un autre monde. »

Ce récit de ces difficultés montre que J. renonce à tous ses objectifs à partir du moment où elle prend vraiment conscience de son addiction. On pourrait interpréter la situation en insistant uniquement sur les pathologies de la sportive, ce serait alors gommer le statut et le rôle de l'individu en tant qu'être social. Sa détermination à toujours s'entraîner pour rester parmi l'élite révèle son addiction puis, plus tard, sa dépression. Elle atteint son objectif, participe aux Jeux olympiques de Londres en 2012 puis réussit le concours de professeur certifié en sciences et vie de la terre. Ce parcours de vie reste certes couronné de succès mais demeure marqué par des singularités biographiques, son mal-être lié à ses problèmes de poids puis à un entraînement avec un niveau plus élevé à mesure qu'elle est insérée sur le plan professionnel. En effet, elle devient professeure du secondaire pendant des années d'efforts intenses lorsqu'elle cherche à se maintenir en équipe de France. Or mener deux carrières de front s'avère ici peu conciliable.

J. ne mesure pas combien cette profession implique de s'engager socialement auprès de ses élèves et requiert beaucoup d'énergie et de disponibilité mentale. Elle minimise la gestion du stress et appréhende peu l'angoisse de s'adapter à un nouveau poste de travail. La difficulté de mener en même

temps sa vocation professorale et sa carrière de haut niveau aurait augmenté ses souffrances. Accomplir une préparation à la haute compétition en même temps qu'exercer un métier nécessitant un don de soi, un équilibre émotionnel et affectif s'avère peu compatible. Ses entraîneurs n'ont pas appréhendé la situation car ils étaient focalisés sur la programmation de l'entraînement sans prendre en considération les effets de dépendance de l'athlète au sport et l'origine de ses problèmes psychologiques dès l'enfance ressurgissant dans sa vie d'adulte.

L'athlète fait pourtant mention, dans son discours, de deux ruptures de vie : son passage de la province à l'Île-de-France et son affectation de professeur certifié dans un établissement scolaire du second degré en banlieue parisienne. Ces deux faits pèsent sur sa situation sociale car elle est affectée géographiquement, loin de sa famille et de ses amis. Quittant sa région d'origine, elle se consacre à un entraînement très intense dans un cercle fermé : le groupe des athlètes de l'équipe de France. Le déracinement produit un repli sur soi, une désocialisation car cette sportive reste isolée. La question de sa santé mentale a longtemps été évacuée de sa préparation sportive alors qu'elle présentait tôt un rapport addictif à l'entraînement. L'individu émotif est peu pris en compte pour ce qu'il est c'est-à-dire un être singulier mais comme le rouge du système : un membre du groupe d'entraînement. L'athlète mise tout sur une hypothétique sélection en équipe de France pour être compétitive au niveau international. J. insiste sur les conditions d'un échec douloureux et d'un arrêt brutal de sa condition d'athlète. Plus qu'un changement de statut, c'est un bouleversement social et identitaire. Elle ne gère plus ses émotions : « J'avais trouvé un équilibre de vie avec le kayak qui me permettait de rester à flot, de rester la tête hors de l'eau. L'arrêt du sport peut être vraiment très compliqué. ». Filant la métaphore de l'eau et de l'embarcation, elle conscientise son souci d'excès dans ce

qu'elle entreprend. Mais sa retraite a fait ressurgir un mal-être ancien et l'addiction l'a encore renforcé.

En *burn-out*, elle ne participe plus à la vie collective au sein de sa fédération et arrête la compétition au moment où elle est internée en clinique psychiatrique. L'arrêt de sa carrière sportive est donc une retraite au sens premier du terme, qui signifie se retirer du monde. Déjà coupée de ses proches et de ses amis, elle est complètement désocialisée pendant un an et perçue comme une malade par ses partenaires d'entraînement. L'ascèse dont elle a fait preuve la fragilise davantage puisqu'elle ne peut s'en passer. Le haut niveau s'est tellement immiscé dans son quotidien qu'elle est restée obnubilée par la performance au point d'oublier sa souffrance psychique, pourtant ancrée de longue date car elle est restée prise dans l'élan collectif du pôle.

« C'est vraiment le contexte et ma personnalité qui ont fait tout cela. L'arrêt de la drogue du sport, dans l'excès de sport ça ne m'a pas aidée. Il y a des dispositifs qui se mettent de plus en plus en place. J'ai été accompagnée par la fédération qui m'a proposé mon poste. Il y a des choses à continuer à développer dans cette fin de carrière. » (J.)

Sa narration rend compte de la responsabilité collective dans l'addiction au sport car l'encadrement est aussi en cause. Les entraîneurs sont peu présents lorsqu'elle pleure après l'entraînement. Ils se départissent de leur rôle pourtant fondamental dans toute discipline sportive de haut niveau. La quête de résultats prime sur les moyens mis en place pour accompagner les sportifs dans leur vie. L'affaiblissement des performances se traduit dans les faits, par un renoncement à faire de la compétition et un long arrêt de travail. Sa retraite forcée lui fait donc prendre conscience *a posteriori* des facteurs sociaux de sa vulnérabilité psychique.

La fin de carrière est souvent mal vécue par les sportifs. En effet, l'arrêt de la compétition peut être ressenti comme une véritable épreuve pour redonner du sens à une existence dans laquelle le quotidien n'est plus rythmé par l'entraînement qui, auparavant, scandait les journées. Le manque d'effort s'est fait d'autant plus ressentir qu'il a structuré durant des années ses journées et son rythme de vie. L'endurance a joué sur la faim, le repos et le sommeil. L'aspiration à vivre cette ascèse est un idéal inassouvi et peut mener à la névrose obsessionnelle, aux troubles psychiatriques graves, voire au suicide. Le cas de J., cette athlète d'élite, illustre le poids des déterminants familiaux et sociaux dans les risques d'addiction au sport. Les faits rapportés montrent qu'il existe des problèmes culturels<sup>3</sup> qui sont minorés. L'addiction, si elle n'est pas détectée par un événement, un échec vécu comme une prise de conscience, peut mener jusqu'à la mort. La carence de la prise en charge médicale existe paradoxalement, en particulier dans les sports amateurs dans lesquels les moyens manquent (le canoë-kayak en fait partie). Le suivi annuel n'est plus adapté à l'enjeu et atteste ici de limites du système car l'initiation de J. va à l'encontre du principe de protection du corps des athlètes.

Malgré les efforts du ministère des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques pour veiller à la santé des sportifs<sup>4</sup>, l'accompagnement sur le plan mental fait encore cruellement défaut dans le sport amateur en raison non seulement du manque de moyens financiers des clubs mais aussi d'une méfiance à l'égard des psychologues, longtemps liée à des croyances collectives partagées par des générations de sportifs et d'entraîneurs. La préparation mentale aidée par un professionnel est encore associée, pour certains athlètes, au rapport à la folie. Comme pour J., le refus ou la mise

---

3 Parmi lesquels les souffrances déniées : inflammation de tendons, troubles psychiatriques ou sommeil difficile.

4 L'obligation de faire un bilan psychologique, dès 2006, a permis de déceler des cas de névroses obsessionnelles.

en place inadéquate de la relation entraîneur/entraîné de l'accompagnement psychologique régulier se traduit par un déni du repli sur soi préjudiciable à l'équilibre mental et par des névroses vécues à long terme. Les effets du surentraînement vont de l'irritabilité à la dépression et ils peuvent impacter l'après-carrière et la vie professionnelle.

Le poids du regard des autres est également un facteur clé. L'athlète est livré à la vindicte du groupe d'entraînement qui, rappelons-le, est composé, dans un sport individuel, davantage d'adversaires que de partenaires. Cette ambiguïté des relations fait des classements sportifs des hiérarchies sociales qui clivent les rapports sociaux. Le cas de J. montre qu'en se conformant aux attendus du staff, elle s'est construite en championne malgré une maladie mentale détectée. L'hôpital psychiatrique devient le réceptacle de sportifs subissant des addictions au sport ou des *burn-out*. Si la situation pouvait être gérée en amont, elle renvoie à l'abandon des sportifs moins performants ou plus aptes au profit d'une élite opérationnelle pour gagner. La logique de détection atteint alors son paroxysme. Sous couvert d'élitisme, elle permet de justifier le licenciement d'entraîneurs lorsque les résultats en compétition ne sont pas là. Un athlète relativise l'éviction d'une partie du staff en minimisant l'ampleur de ce problème ou par la phrase employée de manière inéluctable : « c'est le haut niveau ». Retourner à la vie ordinaire est un moyen de conjurer la violence symbolique subie dans le haut niveau.

### **Retourner à une vie saine ?**

Les classes bourgeoises et populaires se côtoient peu dans le sport de haut niveau. Si les premières ont une meilleure compréhension du corps sain et des règles du jeu, les secondes restent souvent cantonnées dans un registre enfermant : le physique. L'impératif d'user son corps à l'entraînement persiste comme un don de soi. Le rapport à l'ascèse nécessaire

pour performer à un haut niveau est donc vécu différemment en fonction des appartenances sociales car dans le premier cas, l'incorporation des normes du quotidien vise à protéger un capital esthétique sur le long terme tandis que dans le second, le corps est un outil valorisant la force et la nécessité de répondre aux attendus collectifs. Ce clivage est révélateur d'un manque de considération des questions de différences sociales dans l'addiction. Le rapport au temps structure aussi la dépendance à l'exercice physique car il émane d'habitudes et de normes éducatives. L'expression de « retour à une vie saine » est importante dans le sens où elle renvoie aux habitus des acteurs et ressurgit dans l'*excitement*<sup>5</sup> procuré par le plaisir du sport<sup>6</sup>. Pour l'athlète retraité en dépression, il s'agit de recommencer à vivre sans les effets grisants de l'effort en éloignant la dépendance du quotidien. Le suivi médical s'avère alors indispensable pour trouver un équilibre en mobilisant autrement son corps. Le contexte sportif est paradoxal.

D'un côté, le sport sur ordonnance comporte une double facette : celle de la prescription sous couvert de soins et celle du contrôle médical sur l'activité quotidienne. D'un autre côté, l'ampleur de la « casse » des sportifs est déniée. Lorsque le pratiquant est blessé, il doit cesser tout entraînement car le médecin lui déconseille de reprendre le sport intense avant longtemps, il se voit alors contraint de vivre sans l'effort tant désiré. En niant l'importance de sa corporéité, l'athlète réduit la blessure à une affaire marginale. Or un corps blessé alerte plus qu'il ne laisse vraiment transparaître. Cet état de fait est l'un des paradoxes de l'addiction au sport qui oscille entre déni et conscientisation des effets de l'exercice à long terme. Même lorsqu'il ne pratique plus, l'athlète blessé rumine car il vit pour l'activité. Son état de santé dissimule une faille

---

5 Concept développé pour décrire l'excitation, la quête de plaisir. Voir l'ouvrage de Norbert Elias, *La Société des individus*, *op. cit.*

6 Dan Véléa, « L'addiction à l'exercice physique », *Psychotropes*, n° 8, 2002, p. 39-46.

psychologique du mal-être à cause du manque d'activité associé à un vide qu'il ne peut combler.

La fragilité psychologique du sportif dépendant à son activité est telle que celui-ci se réfugie souvent dans la solitude et a l'impression de ne plus être au contact du haut niveau et donc « s'empêche de vivre ». Il en va de son rapport aux institutions et au mode de vie qui peut être tensionnel à cause de non-dits et de croyances. Pour J., le fait de ne plus fréquenter des entraîneurs, qui jadis pouvaient constituer une aide et des référents, la désocialise encore davantage car toute sa vie tournait autour du sport. L'abandon de l'entraînement, de son poste de travail et surtout celui de la compétition ont engendré une situation qui tend à devenir une misère sociale objective. Ce rapport difficile à la compétition influence profondément le maintien dans l'addiction car les bases de comparaisons sociales se voient annihilées par ce vide. La légitimité charismatique conférée par la victoire n'est plus le moteur en niant l'identité.

Un champion olympique de 37 ans évoque le mot « survie » pour désigner son rapport à la compétition. Il emploie ce terme en insistant sur le fait d'être dans une situation de stress, d'état mental exceptionnel qui s'apparente au fait que l'individu va au-delà des normes sociales. L'autocontrôle touche là ses limites : « Quand je suis en compétition, je me fais peur... Je suis dans un autre état. Il ne faut pas se mettre en face de moi. Je pourrais tuer quelqu'un. ». Ce discours laisse entrevoir une facette de l'addiction : la violence exacerbée contenue qui renvoie à un état second de transe. Les responsables des institutions n'ont pas toujours conscience de l'extrême labilité des rapports individuels à la compétition. Cela tient à la personnalité des sportifs, aux effets des socialisations et au problème de réglage par rapport à la norme. Sans la question du lien aux institutions, sa dépendance au haut niveau se révèle être une « survie ». La dénomination de survie oscille entre les registres du gain, de l'amélioration et du mal-être.

Toutefois, l'enfermement dans un registre psychologisant empêche d'aller contre la dénégaration du social dans la prise en charge médicale de la bigorexie. Or les dimensions intimes et identitaires sont le pivot autour duquel gravite le mal-être de l'individu. Renoncer à sa carrière serait se renier tant l'effort a accaparé le quotidien et rythmé l'évolution du corps. La dé-routinisation se fait dans la douleur érodant alors peu à peu les dispositions psychologiques du retraité. L'ancien athlète peut même aller jusqu'à adopter un comportement pourtant proscrit.

Le traitement de la dépendance par les institutions médicales reste encore très limité. Toutefois, en 2010, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère la dépendance au sport comme dangereuse. L'OMS reconnaît qu'un individu doit être en bonne santé physique, mentale mais aussi sportive<sup>7</sup>. Cela montre que le sport peut aussi jouer un rôle dans la resocialisation d'acteurs en marge à condition de rester en relation avec les acteurs du suivi psychologique. L'athlète doit faire l'effort de s'ouvrir aux autres. Ses vertus supposées sont exposées par les médias, les marques, les institutions qui le gèrent. Cette activité ne peut pas être un remède à tous les maux d'une société. Les effets négatifs du mythe du sport « améliorateur d'existence » amènent à éluder les risques sanitaires. Loin des discours laudatifs, la cause de dépendance repose sur le rapport à l'entraînement. Dans ces conditions, le sport est plus que du sport. Il cristallise les enjeux de (dé)socialisation au sein des institutions qui produisent de jeunes individus hors des nécessités et des contraintes quotidiennes de la vie d'adulte.

Mais la spécialisation médicale ne considère pas la bigorexie comme une véritable pathologie alors que la

---

<sup>7</sup> Bien que non enregistrée comme maladie par l'OMS, la bigorexie inquiète ses experts à cause des troubles associés. Voir OMS, *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Genève, OMS, 2010.

dépendance au sport engendre des conséquences qui peuvent s'avérer néfastes (tristesse, angoisse, irritabilité). Les impacts de l'excès de sport sur les modes de vie sont réels : modification de l'appétit, troubles du sommeil. Dans certaines conditions, l'entraînement peut accaparer le temps individuel et peser sur la vie domestique. La passion débordante du sport détourne l'attention des individus qui ne peuvent plus se passer de l'effort. Au-delà des situations quotidiennes, ce surinvestissement dans le sport possède des effets de dépolitisation qui poussent à s'éloigner d'enjeux économiques et de citoyenneté. Souvent déniés, ses effets sont à l'origine sous-estimés par des entraîneurs et parfois par des médecins.

Ce paradoxe éthique renvoie à un flou institutionnel car il reste encore beaucoup de zones d'ombre à étudier pour saisir l'origine des facteurs déclenchant l'addiction au sport. Alors qu'il est un acte performatif qui permet de dire combien la personne est atteinte, tout en légitimant à la fois le savoir et le rôle du médecin et les plaintes du patient, le diagnostic fonctionne mal dans le cas de dépendance au sport. Souvent « taboue » et tue mais prise au sérieux lorsqu'elle engendre dépressions et suicides, la bigorexie est pourtant connue des entraîneurs comme des athlètes de haut niveau<sup>8</sup>. En effet, les risques mentaux deviennent prégnants. Bien que les données épidémiologiques soient peu disponibles, l'addiction préoccupe des médecins à cause des troubles psychiques qu'elle engendre si le surentraînement est effectif durant une période prolongée. Cela déclenche aussi des symptômes non élucidés voire des maladies mentales. L'addiction est donc un continuum en ce qu'elle renforce le déni.

Cependant, la croyance en l'exception sportive amène à minimiser le problème lié à la dépendance. La médecine du sport est cette médecine de l'optimal centrée sur le culte de

---

8 Les médaillés olympiques interrogés connaissent cet état.

la performance comme valeur cardinale. La dépendance au sport repose encore sur beaucoup d'adhésions en un sport qui serait nécessairement sain pour tous. Si les causes et les effets du surentraînement sont connus, la prévalence de la maladie mentale chez les anciens sportifs de haut niveau interpelle sans qu'un suivi épidémiologique réel soit effectué par les institutions qui en ont la charge. Les spécialités médicales sont donc interpellées et d'anciens entraîneurs mettent en garde contre les problèmes mentaux de certains sportifs de haut niveau à la retraite :

« Le haut niveau, cela produit des personnes peu équilibrées, en particulier dans les sports où il y a peu d'argent car il y a un problème pour la reconversion. » (Ancien entraîneur au bataillon de Joinville, entraîneur national et de l'équipe olympique, cadre du ministère des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques, 62 ans.)

Ce discours émane d'une longue expérience. Se reconvertir dépend des moyens alloués au projet professionnel qui peuvent être limités sur le plan économique. Dès lors, les modèles d'organisation des médecins, basés sur la spécialisation, ne permettent pas toujours de traiter le problème. La division du travail d'encadrement engendre une prise en charge difficile de l'entraînement à outrance. Des liens d'interdépendance sont entretenus entre les individus qui peinent à s'en détacher. En effet, « l'individu est lié par la répartition du pouvoir, la structure des rapports de dépendance et des tensions au sein du groupe. Les différentes voies possibles entre lesquelles il opte lui sont prescrites par la constitution de son cercle d'action et ses rapports d'interdépendance »<sup>9</sup>. L'organisation de la filière de haut niveau, avec les pôles d'excellence sportive et l'INSEP, se traduit par une nouvelle régulation des acteurs

---

9 Norbert Elias, *La Société des individus*, *op. cit.*, p. 96.

de la performance. La prévention de l'excès est encore assez peu développée en France. Le coach mental s'engage dans la poursuite du profit symbolique conféré par les succès des athlètes qu'il suit régulièrement mais il se préoccupe moins de leur devenir une fois sa carrière interrompue. La démarche de reconversion des sportifs s'apparente ici à une professionnalisation inachevée.

De plus, des entraîneurs issus du système fédéral voient leur domaine de compétences concurrencé par l'apport du coaching privé<sup>10</sup>. De ce fait, ils se sentent dessaisis de leurs prérogatives. La persistance d'une vision psychologisante de la performance<sup>11</sup> engendre une dénégation des processus sociaux à l'origine de la bigorexie. Des médias la présentent comme « addiction positive »<sup>12</sup> au même titre que le jeu. Lorsqu'elle est comparée à d'autres addictions comme la cigarette ou l'alcool<sup>13</sup>, cela renforce une vision enchantée. Or il s'agit en réalité d'un phénomène différent tant dans son origine que dans ses effets néfastes sur la vie.

## **La bigorexie à l'épreuve de la spécialisation médicale**

La bigorexie est peu reconnue comme une maladie mentale en psychiatrie. Elle est seulement considérée comme

---

10 Des experts et des spécialistes de la préparation physique peuvent empiéter sur les compétences d'entraîneur.

11 Grégory Michel, « La femme qui courait à s'en rendre malade », *Cerveau & Psycho*, n°114, 2019, p. 22-29.

12 Le célèbre Youtuber Thibault InShape perçoit sa bigorexie *via* les registres d'humour comme l'autodérision : [www.youtube.com/watch?v=stXI4VgyWAw](http://www.youtube.com/watch?v=stXI4VgyWAw)

13 Pour marquer ses effets, la bigorexie est nommée dans un registre familial « sportoolisme » par analogie à l'alcoolisme, voire à l'« anorexie inversée » pour renforcer la dimension de trouble ou de pathologie tenue secrète.

un trouble comportemental ou une pathologie récente. Lors des préparations aux compétitions, l'exigence des objectifs édictés par les entraîneurs conduit à oublier l'état de fatigue avancé de l'athlète qui recherche une sorte d'aboutissement dans la compétition. Là encore, la vision pathologique amène à surinterpréter le poids des déterminants biologiques en se centrant sur l'extériorité du corps. Or, d'autres facteurs interfèrent dans ce processus comme la relation étroite entre la prise en charge médicale et le suivi des entraîneurs. Le sportif est bien souvent esseulé car il règle des problèmes individuels subis inconsciemment.

Le contrôle des entraîneurs sur leurs sportifs repose sur une confiance envers l'athlète et l'autorité médicale : « chacun doit s'exprimer sur ce qu'il est. » (Médecin du sport, 59 ans.) La médecine du sport est la seule spécialité à être compétente pour ne pas réduire l'addiction à un seul facteur. La dépendance devient un phénomène global qui mobilise le corps dans son entier. L'éthos médical compte sur les ressources énergétiques en mesurant des indicateurs : pression artérielle, pouls, lactates... Des batteries de tests permettent d'obtenir des repères sur l'état de santé des sportifs. Les résultats constituent des bases précieuses pour le travail du coach. Mais en cas d'échecs répétés, des tensions subsistent entre athlètes et entraîneurs, chacun rejetant bien souvent la cause des mauvais résultats sur l'autre, voire sur le suivi médical.

La médecine du sport insiste sur les besoins compulsifs comme symptômes avancés de bigorexie. L'individu est angoissé à l'idée de ne pas courir ou de ne pas pratiquer un développement intense de son corps. Les muscles sont constamment sollicités, user son organisme devient la norme et se reposer, c'est se renier. On s'entraîne chaque jour, y compris les jours fériés. Garder son poids de forme est une obsession de chaque instant. L'idéal d'une silhouette filiforme détermine les attentes de chacun dans un contexte

néolibéral qui vénère la minceur. Les muscles doivent être dessinés. Paraître sportif devient plus que jamais un leitmotiv en particulier dans le cas de la réussite au sein de l'entreprise. Le sportif de haut niveau convertit son capital corporel en une image validée par la médecine du sport qui lui confère un statut d'être spécialisé. Fort de cette rente symbolique, l'excès de sport est pris comme allant de soi.

*A contrario*, le surpoids et les modes de vie sédentaires sont les ennemis de l'univers sportif. Le thème de l'activité physique se développe selon plusieurs lignes et la lutte contre l'obésité à travers le contrôle de la nutrition conduit à une forme de valorisation de l'activité physique différente de celle qui était apparue au sein de campagnes contre les maladies cardiovasculaires. Ce contrôle médical renforcé n'empêche pas l'état bigorexique de subsister car les dispositifs ne peuvent réguler la dépendance. Le médecin du sport se focalise avant tout sur la prévention et les effets du surentraînement. Son pouvoir engendre une mainmise sur le suivi de sportifs car la bigorexie est ce paradoxe : « la personne bien que musclée, se sent maigre et fragile »<sup>14</sup>. Le manque de sport joue sur l'humeur.

La prise en compte de facteurs de lutte contre la bigorexie comprend le travail sur les causes du surentraînement, la thérapie avec un psychiatre addictologue et le traitement de la névrose. Le besoin de se réaliser conduit à se surinvestir, parfois à se blesser et à suspendre son activité. L'individu n'est plus satisfait et son état mental décline, conduisant à un état névrotique. Le surentraînement est connu mais ses causes sont souvent mal interprétées par l'encadrement, y compris par des médecins. Mais la convergence des intérêts sociaux et personnels l'emporte sur la raison. L'individu désire se réaliser en dehors de son travail et le sport permet d'assouvir un

---

14 Stéphane Prétagnet, « Bigorexie : l'addiction à l'exercice physique », in Michel Lejoyeux dir., *Les Addictions*, Issy-les-Moulineaux, Elsevier-Masson, 2023, p. 205.

besoin de reconnaissance. Les pratiques de remise en forme sont à ce propos toutes indiquées en raison des effets plus ou moins visibles sur la l'apparence physique. La musculature développée et le raffermissement de la silhouette s'imposent comme des normes corporelles. Le sport d'élite façonne des *hexis* corporelles différentes, plus ou moins genrées et socialement situées. Les effets de la participation sportive ne se réduisent pas à la construction d'un capital du corps valorisant selon le contexte social mais ils créent le trouble.

Toutefois, il est rare que les individus s'autodésignent bigorexiques. La dimension émotionnelle est telle que déclarer un état dépendant à l'exercice intense équivaut à s'avouer malade. Or les sportifs ayant une pratique trop intense déclarent qu'ils poursuivent l'activité malgré les souffrances et la blessure qu'ils s'infligent. Ils demeurent en rapport avec l'image de soi valorisée par la figure du champion. Le sport constitue un lieu de construction de l'estime de soi. Il arrive que les athlètes outrepassent les signaux corporels pourtant réels. Ils souhaitent garder le leadership sur leur performance. Cet athlète raconte son état bigorexique :

« Quand j'ai commencé à me surentraîner, je ne m'apercevais pas que je me faisais du mal... J voulais trop en faire mais mon corps ne suivait plus et j'étais devenu tellement addict que j'ai contracté plusieurs fractures de fatigue. Mais je ne me suis pas écouté. Je voulais rester acteur de ma performance alors je me suis entraîné encore plus dur et je n'ai écouté personne, ni mon entraîneur ni les médecins qui me disaient d'arrêter. » (Technicien, 27 ans.)

La bigorexie se perçoit lorsque le sportif ne peut plus pratiquer car il n'arrive plus à marcher, il témoigne de son renoncement. U., ingénieur de 34 ans, est de ceux-là. Son discours met en évidence des inégalités d'accès au suivi médical en cas de dépendance à l'activité :

« Je n'arrivais plus à me passer de faire quatre heures de sport par jour. C'était plus fort que moi, cela m'arrivait même de m'entraîner deux mois sans prendre un jour de repos. Cela ne me venait pas à l'idée de me reposer pendant plusieurs semaines car, pour moi, cela signifiait renoncer à pratiquer. J'avais pas aller voir le médecin car j'avais pas qu'il me fasse la morale et me dise de m'arrêter... Résultat : j'ai fait un *burn-out* et je n'ai jamais repris l'entraînement depuis. »

U. prend conscience trop tard qu'il est allé s'entraîner de manière excessive et concède avoir honte d'être encore sous la tutelle des institutions médicales plusieurs années après. Le sportif sous emprise est peu conscient de son addiction car il veut performer à tout prix malgré la démesure et les risques induits à long terme (allant jusqu'à des complications cardiaques). Il demeure souvent dans le déni de son mal-être. Or, des causes externes existent : elles sont liées à un milieu empreint d'un arrière-plan symbolique du progrès, de la technique et de la tyrannie de l'image de soi. L'entraînement excessif se construit souvent sur ce socle graduel : la foi en l'engagement de l'entraîneur, l'ethos ascétique, la discipline et l'éthique de l'auto-contrainte.

P., 23 ans, étudiant, déclare ses difficultés face à une préparation à très fort volume d'entraînement et à sa volonté farouche de rester très compétitif malgré l'alerte du *burn-out* :

« Je me suis surentraîné car je ne pouvais plus me permettre de ne pas suivre le plan d'entraînement du coach. Je m'entraînais quatre fois par jour, c'était beaucoup trop et le résultat de mon entêtement, c'est que, au bout de six mois, j'ai fait un *burn-out*. J'ai dû arrêter quand les autres ont continué. Maintenant m'entraîner, ça me manque. Dès que je peux, j'y retourne car le coach compte vraiment sur moi. Je ne suis pas le seul à qui ça arrive et de toute façon je fais comme V. qui a repris après. »

Ce discours procède d'une dénégation de la dépendance au sport. Le jeune athlète invoque le *burn-out* alors que son addiction passe inaperçue. Le fait de devoir renoncer à s'entraîner est d'autant plus mal vécu que les autres continuent à pratiquer et que l'individu exprime une dette envers l'entraîneur. Ces deux facteurs renforcent l'emprise de la passion d'autant plus quand celle-ci est intériorisée précocement. Or le récit objectif de surentraînement n'est possible que lorsque l'athlète prend du recul sur son propre lien à la pratique et qu'il se débarrasse de l'influence des autres. Sorti de la concurrence, il est conscient que son rapport à l'exercice était excessif en verbalisant sur sa condition actuelle. Les entraîneurs en perçoivent les effets mais, ce qu'ils ne voient pas, c'est le rapport de force s'instaurant et s'intériorisant *via* l'auto-contrainte. Le contrôle de la fatigue chronique est un paramètre de la dépendance qui ne suffit plus. Mais l'esprit compétitif demeure ancré dans l'approche du haut niveau en dépit de fortes contraintes et de la pression exercée sur lui par un contexte difficile. Malgré cela, P. en vient à se comparer à d'autres qui présentent les mêmes symptômes. Certains acteurs de l'Éducation nationale (souvent au sein des pôles) fustigent le non-contrôle par les médecins de l'entraînement précoce. Ainsi, même s'il est champion de France : « Pour moi, un jeune de quatorze ans qui s'entraîne tous les jours est un névrosé » (ancien professeur spécialisé, 65 ans).

Cette façon de présenter les difficultés liées à l'échec en compétition reste associée par le staff aux limites de capacités mentales individuelles alors que la responsabilité est collective :

« Si ça bloque psychologiquement, tu ne peux rien faire, en particulier pour ceux qui ont commencé trop jeunes à s'entraîner et qui ont, de ce fait, entretenu un mental fragile. » (Entraîneur, 52 ans.)

Cette condamnation de l'entraînement précoce s'inscrit dans une réflexion plus vaste sur le fait que le sport de haut niveau façonne très tôt le corps et l'esprit mais en orientant l'intériorisation des normes sociales. En ce sens, le corps du sportif de haut niveau serait marqué par la mise aux normes d'un quotidien fortement routinisé consistant à s'entraîner, faire la sieste, à s'entraîner, à dormir... L'individu s'auto-contraint pour tenir les cadences et maintenir un haut niveau d'exigences envers lui-même. Il incarnerait un forçat de l'effort, la figure de la femme ou de l'homme méritant qui s'est forgé un physique galbé tout au long des années. La bigorexie s'enracine inconsciemment dans ces qualités attribuées à des sportifs par les médias notamment. Cela renforce l'exceptionnalité sociale, l'adhésion à un mode de vie ascétique de ceux qui se pensent comme hors norme et reconnus comme tels. Les institutions retiennent des facteurs intrinsèques sans fournir une explication d'origine sociale à la bigorexie.

Le rapport social des proches du sportif à la bigorexie apparaît comme un angle mort des études sur le sport de haut niveau. Le rôle de la socialisation primaire demeure un impensé en médecine du sport. Or l'éducation dispensée par les parents ou les référents conduit souvent à être incité à repousser très tôt ses limites. Les normes d'autocontrainte s'enracinent dans la prime inculcation des règles de vie. Ne pas s'y soustraire, c'est manquer à son devoir de réussite.

La bigorexie s'origine dans un phénomène profond de reconnaissance sociale. D., champion olympique (chef d'entreprise, 37 ans) déclare : « souvent je dis que je ne veux pas gagner. Ce qui m'intéresse, c'est de réussir. ». Pour cet athlète de haut niveau, l'accomplissement est plus que symbolique, il signifie être en position dominante sur les autres. Le sportif justifie son addiction en insistant sur le fait qu'il réalise quelque chose de sain : « Je ne suis pas alcoolique ni drogué. Je ne peux juste pas me passer de faire beaucoup

de sport. ». Il avoue en cela son addiction ancrée dans ses habitudes qui relèvent en partie de son socle identitaire car il est fils de médecin. Le rôle des parents comme modèles dans cette accoutumance s'avère déterminant. Un autre membre de l'équipe olympique avoue son addiction car il pratique depuis toujours :

« Mes parents étaient kayakistes et fans de l'activité. Il y a eu des antécédents au niveau kayak pour que je devienne accro... J'ai toujours baigné dans les sports *outdoor*. Aller chercher une médaille olympique, c'est une aventure. Aller décrocher un drapeau en haut d'un sommet pour moi, c'est l'aventure. C'est ma vision des choses. » (Consultant, 35 ans.)

D. explique combien l'approbation des parents est déterminante dans sa vocation :

« Mes parents sont médecin et directrice de maison de retraite. En fait, ils ne voulaient pas que je fasse footballeur car ils pensaient que ce n'était pas un bon métier. Pour moi, ils voulaient un sport où je dominerais mes émotions. » (Chef d'entreprise, 37 ans.)

D. a reçu une éducation de classe supérieure mais a toujours eu envie de se surpasser :

« J'habitais un beau pavillon propre. Je n'ai manqué de rien. Pourtant, je ressentais le besoin de me dépasser car j'étais à Marseille, entouré de gens qui ont une vie dure. Pour moi la compétition, c'est de la survie. » (Chef d'entreprise, 37 ans.)

Le terme « survie » désigne un état mental en compétition. La pression exercée par les parents au statut privilégié engendre des attendus envers leurs enfants. Les premiers projettent des vœux de réussite sur les seconds. Cette injonction à la réussite peut être pesante et engendrer des conflits en particulier

lorsque le sport et les études sont en tension. Les projections vers la performance sont fétichisées quand les effets de la bigorexie sont assez peu connus. En effet, ce phénomène fait l'objet de peu de débats au sein des scientifiques. Il n'existe pas non plus de consensus dans la littérature en sciences sociales. Cependant, cette préoccupation commune aux acteurs sur les risques liés à l'entraînement précoce interpelle. Les familles alertent les professeurs sur les effets avérés de la déscolarisation d'élèves pris dans l'impératif de s'entraîner. Le soupçon des parents envers leurs enfants concerne la suractivité au détriment des résultats scolaires car un surinvestissement sportif peut engendrer une baisse des notes et conduire à une démotivation au fil de la scolarité. Des adolescents vont parfois omettre de réviser les cours car leur entraînement passe avant leurs études et peut engendrer de l'échec. Cependant, dans le milieu sportif, arrêter ses études en cours est synonyme de centration sur le projet sportif. B. évoque son mari, entraîneur du triple champion olympique Tony Estanguet, qui fustige l'abandon des études par les jeunes au profit de l'obsession de la compétition :

« P. ça le met hors de lui des gamins qui arrêtent l'école, qui ne se consacrent qu'au sport, il trouve ça déloyal car cela veut dire qu'ils disposent de plus de temps que leurs adversaires. Notre fils est en école d'ingénieur. Il court partout pour réussir ses cours... c'est écœurant d'avoir des adversaires qui, pendant ce temps, font la sieste! »

Pour B. et son époux, l'arrêt des études est considéré comme un acte irresponsable. De plus, cela s'apparente à de la concurrence « déloyale » envers ceux qui poursuivent un cursus dans lequel le temps libre est compté (ici, l'école d'ingénieur). Abandonner les études ou son travail équivaut à prioriser ses performances sur les autres domaines de la vie sociale. Si ce discours est si rare, c'est qu'il va à l'encontre de la

croissance en une ascèse liée à une hygiène de vie qui demande du temps (bien manger, faire des étirements...). Tout ce qui peut éloigner de la vie étudiante ou professionnelle est valorisé. Cette injonction à s'abstenir de prioriser des activités chronophages repose sur la croyance en un investissement corps et âme dans le haut niveau. La quête de réussite tend vers la bigorexie. Or, malgré une entrave pour leur projet d'avenir, beaucoup de jeunes ne sont préoccupés que par leurs résultats en compétition et la préparation qu'il faut mener pour y arriver. Dans ce cas, l'échec scolaire ou universitaire est un prétexte pour poursuivre le projet sportif à temps plein. L'individu ne parvient plus à concilier les études avec les entraînements de plus en plus nombreux et de plus en plus intensifs. L'entraînement précoce apparaît comme un facteur déclenchant la dépendance au sport et, plus tard, l'addiction dite « comportementale ». Le fait que les parents laissent leurs enfants s'exercer seuls renforce la dépendance. Ce sportif persiste dans la routine où il est sous emprise :

« À partir de la 3<sup>e</sup>, je m'entraînais un peu plus librement. Mes parents me laissaient courir. Je m'entraînais en faisant des tours de pistes. Mais je ne pouvais plus m'en passer. Je n'ai pas arrêté de m'entraîner pendant douze ans... Ne pas pratiquer me rendait malade. » (Artisan, 45 ans.)

La plupart des bigorexiques avouent que l'addiction s'est déclarée au moment où ils ne pouvaient « plus se passer » de pratiquer. L'envie de paraître sportif aux yeux des autres est prégnante à l'adolescence. Les réseaux sociaux accélèrent la tyrannie de l'image dans un fétichisme pour l'image de soi. Cet aspect de l'addiction est à lier à un certain narcissisme des athlètes qui s'exposent après des séances de musculation ou une compétition. Lorsqu'il est dépendant au sport, l'individu finit par s'oublier car il n'est plus en prise avec la vie ordinaire.

L'addiction cumule en réalité deux effets. Le premier est lié au rapport du sportif à la fluctuation de l'état de forme. La mauvaise santé comme l'arrêt décuplent la dépendance car ils créent des ruptures dans le mode de vie réglé par le programme d'entraînement. La retraite et la rupture dans la carrière sont révélatrices de la signification sociale de la dépendance à l'entraînement. Le second effet est dû à la blessure qui agit comme un accélérateur de la crise du sportif. Son absence aux compétitions est mal vécue. Si la science demeure plus ou moins ouverte sur la société, l'univers clos du haut niveau demeure encore difficile à appréhender à cause de non-dits. Dans les politiques de prévention du dopage, la prise en charge à visée prophylactique se heurte à un milieu sportif dans lequel dominant le secret et l'interdépendance des acteurs. Au-delà de la problématique préventive, ces aspects demeurent fondamentaux. Seule une analyse multifocale et multiscalaire peut les mettre au jour. La préservation de l'intégrité physique n'est pas toujours possible. Cela a pour conséquence d'annihiler l'engagement de certains sportifs dans l'activité sans pour autant tomber dans un tout sanitaire.

Posséder un palmarès ou être médaillé participe d'une présentation de soi pour laquelle l'excellence est la norme. Être compétitif sur le marché de l'emploi passerait par la preuve d'une pratique intensive longue. Dans ce contexte, les conditions sont réunies pour pousser des individus à se dépasser et à pratiquer à l'excès leur passion. Un ancien médaillé de Los Angeles 1984 (médecin, 67 ans) déclare : « Le bateau, c'est un moyen d'aller au de-là de moi-même, de m'enrichir à de nombreux points de vue ». Ce sportif alors interne en médecine s'entraîne avant et après son service à l'hôpital. Il se lève tôt et accumule des kilomètres en naviguant tous les jours. Mais il use son corps en ayant des blessures graves à l'épaule.

Malgré une conscience aigüe des effets néfastes sur sa santé, l'individu atteint de bigorexie ne peut rompre avec

une activité intense<sup>15</sup> car elle induirait une métamorphose quasi identitaire. La démesure est l'adjuvant qui renforce la croyance en un corps idéal et l'estime de soi. La fonction performative et la vision utilitariste de l'entraînement vont de pair, engendrant l'oubli du risque d'addiction. En envisageant la bigorexie comme un ensemble de processus imbriqués qui engagerait uniquement le savoir biomédical et le suivi des psychologues, le sens commun entretient une forme de dénégation des facteurs sociaux à l'origine des troubles mentaux. Cela passe parfois par de la violence envers soi-même. L'auto-contrainte procède d'un catalyseur avec l'échec comme facteur de dépassement de facultés initiales. En effet, l'entraîneur ne cesse de réaffirmer l'importance de l'approche psychologique de la compétition. Ce propos en restitue la violence :

« La démarche de haut niveau, c'est de se brutaliser. L'échec fait vraiment partie de la donne. C'est très structurant un échec. »  
(Entraîneur, 47 ans.)

Cet entraîneur, dans ce discours, tente une synthèse qui appréhende l'échec de manière générique. Or, il s'agit d'un phénomène qui affecte de manière différentielle les individus. Mais l'échec peut renvoyer à des situations mal vécues comme le redoublement scolaire mentionné par des sportifs de haut niveau pour justifier leur surinvestissement dans le sport comme compensation à un mal-être souvent précoce. En effet, l'appréhension de techniques de préparation mentale s'inscrit dans l'introduction de méthodes issues de la psychologie dans les méthodes de coaching. Cela a pour conséquence de contraindre le sportif plus que de lui laisser le champ libre dans sa préparation finale. Cette transmutation

---

15 Servane Heudiard, *Le Sport, ma Prison sans barreaux. Témoignage d'une sport-addict*, Paris, Amphora, 2021.

de dispositions sociales est acquise dans d'autres univers sociaux comme l'école. Cela résulte d'une co-construction avec l'entraîneur qui suit l'athlète en se souciant de son vécu antérieur pour jouer sur ses leviers.

L'approche de la dimension individuelle de la bigorexie comporte souvent uniquement des dimensions physiologiques. Dans certaines études, la libération d'endorphines expliquerait à elle seule la dépendance au sport. Des thèses de médecine privilégient une analyse épidémiologique au profit d'une explication multifactorielle incluant le profil psychologique, les questions d'anxiété et le contexte social... L'une des questions posées dans l'enquête revient sur la dimension psychologique individuelle de la bigorexie. Les études interrogent les patients sur leur choix concernant le travail ou l'entraînement. Des facteurs sociaux inconscients sont pourtant au fondement de phénomène bigorexique telle l'auto-contrainte. Peu documenté scientifiquement, cet aspect est pourtant essentiel à la compréhension du maintien dans la dépendance car l'addiction s'opère dans le sillage de l'entraîneur mais s'enracine à long terme.

Dans la souffrance induite par la bigorexie, se trouverait le trouble de la personnalité. D'ailleurs le rapport à la dépendance est là encore ambivalent comme en atteste ce témoignage :

« Ma bigorexie ne me permet pas seulement de me sentir vivante : c'est grâce à elle que je le suis encore. Certes, comme toute addiction, elle me détruit à petit feu, mais même si ma pratique excessive du vélo et de l'aviron finira par entraîner ma perte, sans elle, je ne serais plus là pour écrire ce témoignage »<sup>16</sup>. Il s'agit d'une euphémisation des effets de l'addiction car la bigorexie est encore un tabou pour la famille de ceux qui souffrent de troubles comportementaux. Lorsque l'individu se focalise exclusivement sur le sport, cela

---

16 Servane Heudiard, *Le Sport, ma Prison...*p. 77.

en devient obsessionnel et se répercute sur la vie de proches. Des conséquences sur la vie affective ou sur la santé mentale de l'entourage apparaissent. La bigorexie devient en fait un abus associé à une forte dépendance installée de longue date. L'individu qui en souffre n'est pas toujours pris en charge sur le plan médical. La sociabilité est réduite. L'activité professionnelle et la charge familiale peuvent en être affectées. Or la représentation dominante veut que le sport incarne la pureté du corps et la responsabilité individuelle dans un contexte concurrentiel.

L'ensemble des croyances véhiculées par les institutions (fédérations, clubs) participe à légitimer une dépendance à l'exercice auprès de ceux qui y adhèrent et s'y plient. Le sport pratiqué de manière excessive porte en lui ce paradoxe : il est une activité grisante qui pourrait s'apparenter à une addiction sans substance. L'individu prend du plaisir seul ou avec un groupe, souffre pour être meilleur ou pour accomplir une performance mais sa pratique quotidienne vient combler un manque, même parfois la sensation d'un vide existentiel. Les facteurs contraignants de l'entraînement laissent la place à un retour souvent difficile à la vie ordinaire car l'individu n'est plus dans un entre-soi et cela le déconcerte. Les compétences acquises lors de la carrière sont parfois si spécifiques qu'elles ne servent pas forcément dans un quotidien jugé morne. L'addiction crée le manque, la sensation de vide. Ces conditions sociales de possibilité de cet excès renvoient à l'importance des normes corporelles dans le processus de développement personnel. Un médecin chef de service conclut : « La psychopathologie sportive est sans doute sous-évaluée à l'heure actuelle, car ne sont pas prises en compte les évolutions pathologiques des sportifs de haut niveau après leur cessation d'activité. »<sup>17</sup>. Les problèmes non résolus lors de la carrière sportive seraient dès lors décuplés.

---

17 Stéphane Prétagnet, « Bigorexie : l'addiction à l'exercice physique »,

Loin d'être désapprouvée socialement, cette addiction au sport est parfois encouragée. Pour certains dirigeants de clubs, il s'agit d'une aubaine car ils ont longtemps poussé leurs sociétaires à pratiquer davantage pour avoir un palmarès hors du commun. En retour, le sportif attend une forme de reconnaissance, de gratitude telle que le succès et les médailles. Moralement, on ne condamne pas un champion parce qu'il passe une grande partie de son temps à s'entraîner. Au contraire, il est érigé en modèle de réussite. Il incarnerait un être de grande valeur qui prendrait son destin en main. Le sportif de haut niveau peut être perçu par les plus jeunes comme par les fans comme un « dieu vivant ». Par son exemplarité, il suscite l'admiration autant que le respect. Mais sa carrière est parfois courte. Il peut cependant convertir le prestige des profits symboliques conférés par ses médailles en reconnaissance sociale dans le monde économique et sa trajectoire professionnelle. Le travail des institutions est de former des adeptes afin de les convertir à l'activité en prônant l'idéal du corps sain et performant par le sport. La dépendance aux institutions est une réalité en trompe-l'œil car elle est peu déclarée par les champions qui en minimisent les répercussions. Elle est peu dénoncée du fait des effets euphémisés voire déniés par les dirigeants et l'entraîneur. On ne peut la réduire à un phénomène psychologique. Les sciences sociales ont une autre appréhension de cette addiction envisageant le degré d'implication individuelle dans l'activité au-delà de responsabilités collectives.

Mais on ne peut se contenter d'appréhender le phénomène de manière unilatérale. Ce n'est pas seulement un abaissement du seuil de tolérance à la souffrance engendrée par l'injonction à l'effort qui est en jeu mais le renforcement de l'autocontrôle de l'individu dans une société hautement différenciée. Paraître sportif confère à l'individu un profit

---

*loc. cit.*, p. 205.

symbolique d'exemplarité ainsi qu'aux acteurs avec lesquels il demeure en interdépendance réciproque. L'enjeu est de « forger son corps » pour répondre aux normes sociales et professionnelles en vigueur. Dans les sociétés libérales, il s'agit même d'un critère pour être recruté. L'individu n'est plus seulement choisi pour ce qu'il est mais pour ce qu'il dégage (le « charisme » comme dimension légitime). À un niveau plus global, le culte de la performance transcende les individus au point de les renarcissiser dans d'autres contextes considérés comme « à risques ».

Paradoxalement, l'image du champion bigorexique apparaît comme un symbole de réussite individuelle du fait de l'extériorité du corps. Lorsque l'individu aspire à réussir, l'image du champion, telle une marque, doit composer avec son propre *story telling*. Performer y tient une place centrale, générant de la souffrance pour ceux qui échouent ou n'entrent pas dans cette réalité. Une musculature développée est un symbole de réussite tout sauf superficiel. Celles ou ceux qui ne répondent pas aux canons corporels d'un(e) athlète ne sont pas légitimé(s). L'image publique devient le vecteur du contrôle social exercé sur le corps malgré la solitude. La détermination à y adhérer est un attribut de la dépendance au sport. Cet engagement extrême repose sur le suivi de l'entraîneur comme une motivation extrinsèque. L'aspiration à une réussite en compétition passe par l'imposition du haut niveau de performance : « Pour moi, c'était inconcevable de ne pas aller aux Jeux olympiques. Je ne profitais pas de ma réussite, si je n'allais pas aux jeux » (coach de fitness, participante aux Jeux olympiques, 36 ans). Gagner devient un symbole de réussite autant collective qu'individuelle. Cette détermination exacerbée ressurgit actuellement dans le monde du travail, l'espace domestique et aussi la sphère intime.

Mais une propagande parfois outrancière de marques et de coachs privés rend plus aiguë la détection des symptômes

d'addiction voire de l'état bigorexique. Noyé dans les multiples causes de l'échec, le surmenage et son corollaire, l'athlète ne peut plus tenir la cadence qui s'impose à lui. Les causes de surentraînement proviennent d'injonctions inadaptées au mode de vie ordinaire de l'individu qui cherche à assouvir d'autres besoins difficilement compatibles avec les impératifs du haut niveau (vie de famille, maternité, carrière professionnelle, épanouissement personnel). Or, la performance reste un processus complexe. Elle ne peut venir uniquement d'un désir ardent de gagner en s'en donnant les moyens. Il faut réaffirmer le rôle de catalyseur des encadrants : entraîneurs et acteurs du suivi médical allient une démarche collective, éthique et responsable face aux risques psychosociaux. S'ils agissent de concert dans le projet sportif, concourant à préparer l'athlète au mieux à l'approche de compétition, ils sont en première ligne pour détecter les indices de mal-être individuel aussi pluriels soient-ils.



## Conclusion

La dépendance dans le sport renvoie à des enjeux historiques et sociaux majeurs : l'idéal de progrès optimisant les techniques du corps et la montée progressive du culte de la performance. Ces facteurs demeurent d'abord liés à l'institutionnalisation de cette activité, à la place accordée à la médecine dans le suivi de l'exercice physique et aux rôles respectifs joués par les dirigeants et les entraîneurs. Ensuite, le contexte de massification de la pratique et l'individualisation des outils de mesure des performances sportives ont considérablement fait évoluer les modalités de l'effort vers l'économie de la passion et la civilisation du loisir. Durant les dernières décennies, l'encadrement de l'athlète s'est étoffé avec l'émergence de préparateurs physiques et mentaux couplée à une montée de l'accompagnement privé du fait de la marchandisation du coaching. Mais dans ce contexte d'élargissement des compétences, le sport intense est longtemps demeuré une addiction sans substance, souvent ignorée ou délaissée au profit de la lutte contre la sédentarité. Ces conditions historiques de possibilité de la dépendance de

l'individu à l'entraînement reposent encore aujourd'hui sur la montée des impératifs de disposer d'un corps performant dans tous les domaines. En effet, dans les secteurs valorisés par le libéralisme, l'apparence convenable passe par une silhouette svelte et galbée qu'il convient d'entretenir pour préserver son capital santé et sa réussite. Le corps sportif est donc un marqueur individuel puissant car il cristallise les représentations d'un organisme sain malgré les maladies liées au mode de vie actuel (obésité). L'extension du concept d'addiction est soumise à ces effets.

Si le procès de civilisation requiert une intériorisation des normes de l'auto-contrainte indispensable pour performer dans tous les aspects de la vie sociale, apprendre à s'entraîner s'incorpore souvent jeune. La projection vers le succès est le moteur d'une passion pour les stratégies d'optimisation corporelle. L'initiation précoce au contact des plus expérimentés tient lieu de point de départ dans la dépendance au sport. L'entrée dans l'addiction procède d'une intensification des pratiques d'optimisation de soi qui passe par l'influence des entraîneurs dans la programmation et la préparation. Un style de vie est associé à ce projet collectif, en ayant recours aux technologies de mesure et d'évaluation permanente. Dans ce contexte de fétichisme de l'outil numérique, l'impératif de performer est accentué par la comparaison quasi instantanée et la gestion de l'échec. À l'heure de la généralisation du sport-santé, critiquer le recours aux activités intenses comme moyen de maintenir une vie saine est difficile. Or en montrant que les phénomènes de dépendance s'enracinent dans des conditions spécifiques de production, l'addiction au sport est envisagée comme la conséquence d'injonctions arbitraires à la performance (douleur/gain). Une explication alternative à celle du sens commun veut que l'addiction ne concerne pas une catégorie de sportifs d'élite mais une pluralité d'individus aux destins singuliers qui rencontrent des situations présentant des

similitudes dans le rapport à la passion. Ils débutent souvent tôt au sein de familles s'entraînant dans le sillage d'un coach.

Mais contrairement aux autres dépendances, l'addiction au(x) sport(s) demeure relativement difficile à détecter car elle est souvent comparée, en particulier par des médecins, à une « bonne drogue ». Du fait qu'elle est une addiction sans substance et qu'elle concerne une activité socialement valorisée, elle présente encore des contours flous<sup>1</sup>. Les institutions sportives, et surtout (para)médicales, ont du mal à en contenir et à en réprimer les effets, à savoir l'accoutumance, la névrose obsessionnelle, la bigorexie... Les causes d'addiction se déroberont souvent à l'analyse de la situation d'abus à cause d'une appréhension du problème fondée sur la dissociation du corps et de l'esprit. Or cette enquête montre que le truchement des socialisations détermine l'entrée dans la dépendance au sport. Au gré des saisons et grâce à un travail acharné, le sportif est reconnu par un statut de haut niveau délivré par l'État. L'athlète se sent alors légitime dans sa démarche du fait qu'il développe sa capacité à répondre à des objectifs. Son travail sur le corps est donc générateur d'excès et de profits symboliques car ses victoires lui confèrent une reconnaissance sociale convertie en disposition économique. En triomphant de ces défis, il se bat presque davantage contre lui-même que contre ses adversaires. Une dépendance s'installe dès lors en creux parmi les plus assidus à l'entraînement car l'auto-contrainte est renforcée par le devoir de continuer à progresser face à une rivalité exacerbée. Sous la pression collective, aucune défaillance n'est tolérée. Manquer une séance relève d'une faute morale tant le contrôle du corps s'avère crucial dans cette individualisation de la responsabilité. L'échec est la situation ambivalente touchant l'ego mais devient nécessaire

---

1 Car elle n'émane pas d'un consensus théorique. Voir Laurence Kern, « Addiction au sport... », *op. cit.*, p. 137.

pour performer. Gagner passe par le fait d'apprendre à perdre. Cela procède d'une démarche récurrente dans le sport car l'individu est soumis au stress de la relégation dans les classements.

Mais les sacrifices à consentir sont souvent minimisés et les risques pour la santé sous-estimés. L'engagement durable et passionné dans le sport engendre des situations de stress répétées et des marques irréversibles comme les blessures graves et les risques psychosociaux. Ceux-ci surviennent à l'approche des compétitions ou lors des entraînements. Des défaillances mentales apparaissent en marge de la ferveur collective et de la frénésie pour la gagne. S'ils prennent la forme d'excitations et d'accoutumances à l'effort, les excès vont jusqu'à accroître les formes d'addiction. La surenchère de l'entraînement provoque une rupture dans l'équilibre de l'individu et de ses proches. Cela perturbe profondément le quotidien, la vie domestique. À la frontière de l'institué, les passions pour la compétition, à l'instar des courses à pied, représentent des expériences liminaires entre le travail et le temps consacré à sa famille. La dépendance à la gagne se situe au croisement des aspirations au bien-être, au bien paraître, aux excès d'effort et aux ruptures biographiques engendrées par l'extrême dépendance à long terme.

De plus, le degré d'addiction peut aussi se révéler dans des situations particulières : la blessure, l'échec, l'interruption forcée ou l'arrêt définitif de la carrière. Dès que l'individu ne court plus, il ressent un manque plus ou moins important. La dépendance s'installe d'autant plus rapidement qu'elle devient la conséquence du changement social car l'activité est associée à la dynamique de groupe. La pratique à outrance au contact du staff et d'entraîneurs fait place à une forme de vide ou de solitude alors qu'elle est en réalité le fruit de paradoxes. La douleur, souvent omniprésente, est régulée très tôt et se doit d'être perçue comme un baromètre sanitaire avec seuils et alertes. Or celle-ci tend à être déniée par celui qui souffre

d'addiction et qui veut vivre pleinement de sa passion. L'individu s'efforce de ne plus penser à la compétition mais il n'y arrive plus. Lorsqu'il est blessé et forcé de s'arrêter il invoque « une petite mort ». Contraint de se reposer, l'athlète vit en pointillé et demeure parfois esseulé. L'être exceptionnel de jadis n'est plus et a l'impression de ne plus vraiment exister socialement. Seul, il remet en cause sa passion, en particulier lorsque sa carrière, débutée à l'adolescence, ne fait que décliner.

Comme le sport de haut niveau nécessite de consentir des sacrifices sur sa jeunesse et sa santé, il est un domaine sur lequel des projections de grandeur sont constamment effectuées dans de nombreux secteurs de la société (institutions d'État, médias, entreprises...). Fruit d'un engagement physique, psychologique, social et moral, il est un univers pétri de croyances et d'allant de soi. La dépendance à l'entraînement n'échappe pas aux présupposés technicistes et physicalistes des acteurs impliqués dans la performance, y compris les chercheurs. Un mythe perdure dans la relation entre les athlètes et l'encadrement : celui qui réussirait serait celui qui travaillerait le plus. Tant que cette croyance se diffuse, les risques d'addiction demeurent, en particulier dans le contexte de l'autoquantification des efforts avec les indicateurs de self-tracking disponibles sur les applications de smartphones, lesquelles poussent à se surinvestir. Cette extension des domaines de la préparation renforce l'auto-contrainte *via* les normes d'optimisation de soi. Or l'usage de ces technologies d'appui à la performance et ceux de la science montrent que des méthodes demeurent efficaces à condition de s'adapter à un profil d'individu comme en attestent les variabilités des discours d'acteurs interrogés lors de l'étude.

L'enquête révèle les dénégations et les non-dits à l'origine des situations de surmenage, de stress compulsif consécutif à un arrêt de l'entraînement ou à la retraite. Mais peu d'acteurs interrogés avouent explicitement une dépression

post-carrière. Pourtant, l'épreuve du repos forcé est souvent mal vécue car synonyme de « vide », de remise en cause existentielle, tout en étant l'envers de l'emprise exercée par un entraînement harassant. Mais, malgré les progrès en matière de récupération, le surentraînement reste un risque majeur car il n'est pas aisé de le détecter à temps. Pour cette raison, médecins et coachs s'accordent peu sur les signes du fléau de la dépendance à l'effort. L'encadrement du haut niveau traduit une forme singulière de gouvernement des corps, accompagnant l'évolution récente des modes de vie (technologie de récupération, gestion du sommeil). Or, en définitive, on l'a vu, l'addiction provient d'un degré d'autocontrôle intériorisé tôt par le sportif qui expérimente sans cesse de nouveaux procédés pour repousser la douleur et conjurer l'échec. Sous couvert d'une prétendue exception sportive relayée jusque dans les clubs, la bigorexie est encore considérée comme une addiction peu dangereuse car elle n'induirait pas de prendre les mêmes risques graves que lors de la surconsommation d'alcool ou de drogue. Elle a pourtant un impact néfaste sur soi et sur les proches.

Des sportifs de haut niveau à l'athlète ordinaire, la compétition et le culte du corps contemporain poussent à rester performant le plus longtemps possible. Le bien-être est une manifestation déterminante de la dépendance au sport car, à défaut de performer, l'athlète sculpte son corps pour y parvenir, au-delà de l'arrêt de la compétition. Ce narcissisme coutumier est une des variantes de l'addiction au sport qui produit ses effets à long terme. Il renvoie autant à un imaginaire de la réussite sociale qu'à un ensemble de normes corporelles liées à la longévité : silhouette musclée ou fine, apparence dynamique, injonction au ventre plat... L'individu se regarde et se complaît dans la tyrannie de l'image idéale de soi, voire dans l'illimitisme. La bigorexie devient dès lors l'état avancé de dépendance, en particulier dans la phase d'arrêt de la carrière et dans la difficile reconversion qui suit cette

période. Pour ce spécialiste d'addictions comportementales : « On constate un véritable besoin compulsif d'exercice et une réinstallation rapide du comportement compulsif après une période d'interruption de celui-ci. L'activité physique intense est poursuivie malgré des conséquences physiques ou psychologiques causées, aggravées ou prolongées par le sport. On note un retentissement familial, conjugal, amical et/ou professionnel, en lien avec l'activité sportive. »<sup>2</sup>.

Cette situation rappelle combien l'excellence sportive peut avoir une incidence sur sa vie et sur ses proches, en modifiant en profondeur son mode de vie parfois à plus ou moins long terme (abandon des études, précarité professionnelle, divorce...). Un encadrement inadapté peut conduire, en particulier lors de la retraite, à entrer dans d'autres addictions (alcoolisme, forte dépendance à la drogue...) voire à des situations dramatiques (extrême tristesse due à la solitude, dépressions sévères, suicide...). Le traitement de ces problèmes demeure délicat. Malgré la persistance de ces faits sociaux, des médecins continuent régulièrement à expliquer l'addiction au sport à partir de ses seules causes biologiques comme les réactions liées à l'endorphine. Sans nier les réactions du cerveau et l'importance des états corporels modifiés par l'arrêt subi, il convient de souligner le poids des sacrifices qui engendre une dette envers son projet de courir pour gagner, de s'entraîner dur pour acquérir des profits. Or, la dépendance au sport demeure ambivalente car elle s'enracine souvent dans ces rapports inattendus comme des dimensions relationnelles avec ses proches, l'entraîneur, les partenaires et les effets de l'auto-contrainte. La dénégation des causes sociales de la dépendance au sport par certains psychologues provient du fait que ces derniers considèrent cette activité comme ne pouvant être que saine pour leur

---

2 Laurent Karila, *25 idées reçues sur les addictions*, Paris, Le Cavalier Bleu, 2010, p. 47-48.

sujet. Se dépenser serait alors perçu comme un « exutoire » permettant de remédier à des maux psychologiques antérieurs.

S'entraîner serait forcément perçu comme salvateur pour l'ego. À rebours de cette vision enchantée, l'addiction au sport est bel et bien le produit d'un ensemble de facteurs sociaux issus de rapports de force rendus invisibles par la passion et l'illusion entretenue par l'aura des coachs. Les contraintes quotidiennes exercées sur le contexte d'entraînement jouent un rôle déterminant. En effet, l'impératif de performance pèse sur l'athlète avec des degrés inégaux de liberté et des transformations sur le plan identitaire. L'obsession de l'effort répété demeure le fruit de socialisations spécifiques dans lesquelles la détermination est inculquée tôt comme propriété de l'auto-contrainte. Le rapport au repos et à la veille médicale apparaît dès lors comme des facteurs décisifs dans ce processus à double jeu.

En retenant le terme « addictions aux sports » au pluriel, la sociologie réaffirme l'importance de raisonner en termes de processus complexes et non plus à partir d'un seul état stable. La dépendance est souvent réduite au seul aspect physique car cela tient à la spécialisation de l'univers sportif (épreuves, encadrement...). Loin de se réduire à la bigorexie, cette situation repose sur l'influence du groupe et sur la passion individuelle pour l'initiation à un *lifestyle*. Dans ce contexte, la conjonction de facteurs à l'origine des causes de dépendance à l'activité doit appréhender le phénomène par le croisement des dimensions psychiques, identitaires, culturelles et sociales même si la théorie éliásienne de l'autocontrôle comporte des limites. L'addiction procède de phénomènes inconscients difficilement décelables en raison de la dénégation du poids des socialisations par les acteurs qui ont la charge de détecter ses effets.

Le constat des addictions reste encore minoritaire dans les politiques de haut niveau et les institutions sportives comme lors des formations d'entraîneurs. Le recrutement

de psychologues dans l'encadrement sportif n'a pas toujours permis de détecter les effets profonds de la dépendance. Face à ce contexte, il s'agit de recourir davantage aux sciences sociales pour tenter de comprendre ce problème. L'étude menée ici à l'échelle d'une filière de haut niveau d'un sport olympique amateur reste justiciable de la distance de l'enquêteur qui rompt avec une vision essentialiste du sport d'élite. En réalisant un déplacement de régime explicatif vers l'aspect social et identitaire de la dépendance, le sociologue considère l'addiction à travers les logiques d'acteurs. En se focalisant sur la dynamique des organisations, la recherche aurait pu, par exemple, déceler les tensions naissantes dans les interactions entre les membres d'un staff, à l'origine de dysfonctionnements. Là où la médecine ne voit dans les conduites bigorexiques que des troubles obsessionnels compulsifs ou des névroses, la sociologie restitue l'importance de normes de groupe, les projections d'individus dans la performance et l'emprise de passions.

Tant que cette dichotomie entre système d'élite et sport pour tous prévaut, le culte de la performance est érigé en phénomène composé de vertus laudatives et ambivalentes. La passion du sport n'est questionnée qu'au prisme du gain sur des bases tronquées de comparaison sociale. Or le recours au sport intense dans les situations délicates de la vie ordinaire peut remplir une fonction bénéfique à condition de s'inscrire dans un réel projet collectif de soin car la structure addictive des compétiteurs peut aller jusqu'à rompre le lien social et abîmer la cellule familiale.



## Bibliographie succincte

AUBEL Olivier et OHL Fabien, 2016. « Le sportif en travailleur face à la lutte antidopage. Éléments de critiques et propositions », *Movement & Sport Sciences*, n° 92, p. 33-43.

BUJON Thomas et MOUGEOT Frédéric, 2017. *Le Sport dans la douleur. De l'automédication au Mental training*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble.

DAGIRAL Éric, 2019. « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement. La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus », *Ethnologie française*, n° 4, p. 719-734.

DEFRANCE Jacques, 2011. *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte.

EHRENBERG Alain, 1991. *Le Culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.

ELIAS Norbert et DUNNING Eric, 1994. *Sport et Civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard.

ELIAS Norbert, 1987. *Die Gesellschaft der Individuen*, Berlin, Suhrkamp, [*La Société des individus*, Paris, Fayard, 1991].

GUSFIELD Joseph, 1981. *The Culture of Public Problems: Drinking-Driving and the Symbolic Order*, Chicago, University of Chicago Press. [*La Culture des problèmes publics. L'alcool au volant : la production d'un ordre symbolique*, Paris, Economica, 2009].

KARILA Laurent et LOWENSTEIN William, 2017. *Tous addicts... et après? Changer de regard sur les dépendances*, Paris, Flammarion.

KERN Laurence, 2023. « Addiction au sport : de quoi parlons-nous? » in Jean Fournier, *Psychologie du sport et de l'activité physique*, Paris, Elsevier-Masson, p. 135-150.

LAROCQUE Emmanuelle et NICOLAS Moreau, 2023. « When sport is taken to extreme: A socio-historical analysis of

sport addiction », *International review for the Sociology of Sport*, vol. 58(2), p. 368-391.

LOWENSTEIN William, 2005. « Sport intensif : la fin des émotions » in William Lowenstein éd., *Ces dépendances qui nous gouvernent*, Paris, Calmann-Lévy.

MEMMI Albert, 1993. *La Dépendance, esquisse pour un portrait du dépendant*, Paris, Gallimard, coll. « Folio ».

PHARO Patrick, 2010. « Sociologie cognitive et morale de l'addiction », *Revue française de sociologie*, n° 4, vol. 51, p. 692-719.

PRÉTAGUT Stéphane, 2023. « Bigorexie : l'addiction à l'exercice physique », in Michel Lejoyeux dir., *Les Addictions*, Issy-les-Moulineaux, Elsevier-Masson, p. 205-211.

PULMAN Bertrand, 2021. *Hyperformance. Écoutez ce que les champions vous disent*, Paris, Palio.

## Glossaire

*Addiction au sport* : forme d'abus/d'excès et/ou de dépendance de type « comportemental » engendrant des problèmes d'ordre pathologique liés à l'entraînement intense ou à la compétition sportive.

*Bigorexie* : néologisme usité pour désigner un état d'addiction au sport. Ce terme est formé à partir du mot « big », en référence au terme anglais « grand » et du suffixe grec « orexis » qui signifie désir ou encore « appétit ». Il désigne une forte dépendance à l'activité et le rapport à l'image que l'individu développe de son propre corps en lien avec l'augmentation de la masse musculaire ou le rapport à son propre poids. Il s'agit d'une envie irrésistible de fournir des efforts toujours plus intenses, une recherche de plaisir, de désinhibition à travers la pratique comme besoin impérieux et en forte augmentation.

*Coach* : terme employé pour désigner l'entraîneur, en particulier dans le secteur privé. Les athlètes utilisent couramment cette expression avec une connotation performative depuis les principes de développement personnel et les méthodes de suivi individuel des performances. Le coaching est une expression anglo-saxonne qui renvoie à une marchandisation des services.

*Émotion* : réaction face à un stimulus événementiel qui engendre un changement viscéral et musculaire de la personne. L'émotion peut être agréable ou désagréable. Elle permet de fuir ou de combattre l'agression. C'est la réponse d'une action à court terme, c'est une forme aiguë de stress.

*Lifestyle* : mode de vie et de pensée, et façon d'organiser son quotidien en fonction de certaines valeurs et d'un imaginaire associé à des représentations sociales forgeant les goûts et opinions.

*Planification* ou *programmation* : dispositif d'organisation des séances d'entraînement en fonction des volumes (types de répétition), de l'intensité et des temps de repos et de récupération au cours de (micro)cycles hebdomadaires, mensuels, annuels voire pluriannuels.

*Pôle excellence/pôle France* : centre d'entraînement organisé autour d'un dispositif national regroupant des sportifs de haut niveau avec les suivis des entraîneurs, un plateau médical et des intervenants comme experts de toutes les composantes de la filière de la performance d'élite.

*Préparateur physique* : intervenant professionnel qui élabore, met en place et évalue des programmes visant à améliorer les capacités physiques des athlètes. Cet expert travaille en synergie avec l'entraîneur, en particulier dans l'élaboration de cycles de musculation et dans la planification annuelle en périodes de développement de la force, de la vitesse ou de l'endurance.

*Préparateur mental* : intervenant professionnel accompagnant des athlètes dans la préparation mentale des compétitions. Il les suit en fonction de leurs caractéristiques psychologiques et individuelles. Il travaille autour de leurs émotions et cherche à mettre à distance les croyances limitantes de l'athlète pour travailler autour de la recherche de plaisir et jouer sur des leviers de réussite.

*Self-tracking* : contrôle de la nutrition et des activités à partir des applications de smartphones organisant et triant

les données et les indicateurs quotidiens. Cela permet de collecter et de traiter des courbes d'évolution à partir d'indices spécifiques visant à individualiser sa préparation.

*Suivi médical* : ensemble des dispositifs de prise en charge, de détection et de soins pour les sportifs de haut niveau. Cette démarche comprend tous les examens médicaux et les batteries de tests pour la mesure, les données, l'exploration fonctionnelle et respiratoire. Cela concerne ici de nombreuses spécialités médicales dont la médecine du sport ou la physiologie de l'effort.

*Sportif de haut niveau* : statut délivré à un athlète par décret d'application de la loi 75-988 du 29 octobre 1975, dite « loi Mazeaud », relative au développement de l'éducation physique et du sport. Ce cadre fixe une liste annuelle de sportifs destinés à composer les équipes de France et introduit la généralisation de l'encadrement professionnel du sportif et le suivi médical régulier.

*Stress* : syndrome d'adaptation de l'organisme suite à une agression physique ou psychologique. Il s'agit aussi de la résultante d'une action ancrée à plus ou moins long terme.

*Surentraînement* : excès d'entraînement qui engendre une réduction des performances, une accumulation de souffrances physique et psychologique. Se dit aussi de l'état de fatigue chronique dans lequel un athlète se trouve et qui persiste au-delà de la récupération de son organisme. Parfois confondu avec le surmenage, cet état relève également d'un épuisement mental voire moral avancé. Les symptômes peuvent mener au *burn-out*, voire à des pathologies psychiques.



# Table des matières

Préface .....	9
Introduction.....	11
De l'addiction au sport .....	14
Méthodologie de l'enquête.....	16
De la dépendance à la bigorexie.....	21
Chapitre I	
Des <i>sportsmen</i> aux sociétaires de clubs :	
une dépendance aux institutions.....	25
Genèse des instances de consécration : le comité olympique français.....	27
Une histoire française des clubs nautiques .....	36
Le sport : idéal de persévérance et représentations du corps sain.....	40
Le sport, marqueur des codes de « bonne société » .....	46
Chapitre II	
Le sport intense comme style de vie : du corps sain aux excès.....	53
La dépendance aux sports d'endurance : un <i>lifestyle</i> .....	54
Les courses : de l'effort au repoussoir des douleurs .....	63
La passion pour la compétition : l'emprise néolibérale ....	76
Souffrir, courir et mourir .....	100
Du contrôle médical en question .....	107

### Chapitre III

L'individu sportif et le médecin : figures des corps sains?..	121
La médecine face au dopage : science et performance sportive.....	122
Les déterminants professionnels de la dépendance à l'activité.....	138
Le surentraînement comme emprise psychologique....	149
Le sport <i>à corps perdu</i> . L'influence de l'encadrement sur l'individu .....	154
La place de l'échec comme « moteur » dans la détermination de réussir .....	161

### Chapitre IV

Revoir ses objectifs, vieillir en sportif(ve).....	171
L'arrêt de carrière comme épreuve commune .....	173
De l'épuisement à la dépression : addiction /vs/ vie ordinaire.....	179
Retourner à une vie saine? .....	189
La bigorexie à l'épreuve de la spécialisation médicale.....	195
Conclusion .....	213
Bibliographie succincte .....	223
Glossaire.....	225



Imprimé en France pour les Éditions Le Manuscrit

Dépôt légal : juin 2024

