



# THÈSE

En vue de l'obtention du

## DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ DE TOULOUSE

Délivré par :

Université Toulouse 3 Paul Sabatier (UT3 Paul Sabatier)

---

**Présentée et soutenue par :**

**Lise Charissou**

**le** 13 mai 2019

**Titre :**

Management "par corps" : rencontre entre dispositions individuelles et logiques managériales dans la socialisation professionnelle des "instructeurs" LesMills®

---

**École doctorale et discipline ou spécialité :**

ED CLESCO : Performance motrice, adaptation et sports

**Unité de recherche :**  
creSco

**Directeur/trice(s) de Thèse :**

Marie-Carmen Garcia

**Jury :**

Emmanuel Bayle PU Examineur  
Sébastien Fleuriet PU Rapporteur  
Oumaya Hidri-Neys PU Rapporteur  
Marie-Carmen Garcia PU Directrice de thèse  
Christine Mennesson PU Examinatrice



A Lynna,

Le travail scientifique permettrait  
d'être à la verticale du monde dont on  
fait partie. Une des conditions de ce  
décollage à la verticale est bien,  
comme le pense Marx, de « prendre  
conscience ».

## REMERCIEMENTS

---

Parce que le dernier effort d'écriture rime finalement avec le plaisir du souvenir, c'est avec envie et satisfaction que je m'attèle à me remémorer le récit de ce travail de thèse redonnant vie à tous les acteurs sans qui ce manuscrit n'aurait très certainement pas la même allure.

Mes tout premiers remerciements s'adressent à Laurent Solini et Jean-Paul Clément, qui, dès mon entrée en Master ont su me donner le goût pour la recherche grâce à leur passion et leurs convictions. Pour la suite, je tiens à remercier ma directrice de thèse, Marie-Carmen, de m'avoir donné l'opportunité de vivre cette expérience unique. Merci également à Christine, qui, dès mon initiation à la recherche, m'a fait confiance. Toujours dans ces mêmes bâtiments, merci à mes collègues doctorantes et docteurs du creSco d'avoir pu partager des moments utiles à la dynamique de travail et plus, Emilie, Laetitia, et surtout Fleur, une écoute et une attention précieuse et touchante dans les derniers instants difficiles de l'écriture. Un peu plus loin dans la ville, merci à la « team Baudot » pour cet accueil chaleureux et généreux dans leur cercle de travail et de partage, Mélo et les autres... Sans oublier Anaïs, Ludivine, ma mère, les petites mains discrètes de ce manuscrit passé au peigne-fin.

Merci également à mes rapporteurs et examinateurs d'avoir accepté de faire partie de mon jury et de réaliser un travail fastidieux et constructif auquel j'apporte une importance particulière pour faire vivre cette thèse.

Et quand je parle d'acteurs, il y a aussi et surtout les protagonistes de ce travail de thèse, mes enquêtés. Je ne te remercierai jamais assez, Laurent, pour m'avoir confié une partie de ta vie, devenue départ de toutes mes réflexions sociologiques, et de m'avoir ouvert les portes d'un monde professionnel pour le moins fascinant. Les moments vécus resteront une « expérience » gravée. Merci à tous les autres d'avoir répondu présents et d'avoir porté autant d'intérêt et de bienveillance au bon déroulement des entretiens.

Comme on dit, les meilleurs pour la fin, ces acteurs, oui, ceux-là, présents pour les bons moments comme pour les « moins bons », qui ont toujours eu ce brin de courage et de folie pour faire de cette expérience un chemin épique. David, que dire, sans toi nous ne serions pas là. K, de chair et de sang oui, finalement, ce sera toujours à deux. Erwan, tu y croyais plus que moi, merci pour ta force inégalable. Une évidence avait-on entendu. Lynna, mon ange, ma raison d'écrire, d'être, garde ce beau sourire d'innocence et de légèreté, vie.

## SYGLES, ACRONYMES ET ABREVIATIONS

---

AGFF : Activité Gymnique Forme et Force

APAS : Activités Physique Adaptée Santé

APPN : Activités Physiques de Pleine Nature

APS : Activités Physiques et Sportives

BA : Body Attack™

BB : Body Balance™

BC : Body Combat™

BE : Brevet d'Etat

BJ : Body Jam™

BP : Body Pump™

BPJEPS : Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport

BS : Body Step™

BTS : Brevet de Technicien Supérieur

BV : Body Vive™

CREPS : Centre de Ressources, d'Expertises et de Performances Sportives

CX : CXWorx™

EM : Education et Motricité

ES : Economique et Social

FI : Formation Initiale

GR : Gymnastique Rythmique

GRS : Gymnastique Rythmique et Sportive

HN : Haut Niveau

IDF : Ile de France

L : Littéraire

LM : LesMills®

LM EuroMed : LesMills® Europe et Méditerranée

LMF : LesMills® France

LMI : LesMills® International

LMTD : LesMills® Trainers Day

M1 : Module 1

M2 : Module 2

MUC : Management des Unités Commerciales

NZ : Nouvelle-Zélande

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

RA : Région Aquitaine

RO : Région Occitanie

RPACA : Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

RPM™ : Raw Power in Motion

S : Scientifique

SB : Sh'Bam™

STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

STI : Sciences et Technologies Industrielles

STG : Sciences et Technologie du management et de la Gestion

TD : Trainers Days

TRIM : Trimestrielle

TRX™ : Total Resistance eXercices

# SOMMAIRE

---

<b>NOTES ETHNOGRAPHIQUES D'UN VOYAGE NÉO-ZÉLANDAIS.....</b>	<b>p. 14</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>p. 17</b>
<b>CONSTRUCTION DE L'OBJET .....</b>	<b>p. 23</b>
<b><i>I- Présentation et contextualisation de la marque leader mondiale sur le marché du fitness .....</i></b>	<b><i>p. 28</i></b>
1- Approche socio-historique de la marque LM.....	p. 28
1.1- LM, une affaire de famille ? Et en France ?.....	p. 28
1.2- Le cours collectif LM .....	p. 32
1.3- LM nouveau capitaliste du corps et de l'esprit.....	p. 35
2- L'organisation LM.....	p. 38
2.1- Un système hiérarchisé .....	p. 38
2.2- Réglementation française : diplômes et conditions d'exercice.....	p. 41
2.3- LM comme un sous groupe professionnel ?.....	p. 42
3- Culture d'entreprise : la culture LM.....	p. 44
3.1- La « tribu » LM pour un monde en « bonne santé ».....	p. 45
3.2- Une activité physique à double fonction .....	p. 50
3.3- LM comme un sous-champ de pratique ? .....	p. 53
<b><i>II- Comprendre le processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM.....</i></b>	<b><i>p. 58</i></b>
1- Approche déterministe et constructiviste dans l'analyse de la socialisation LM... p.	60
1.1- L'analyse des trajectoires LM à travers une sociologie des dispositions nuancée .....	p. 61
1.2- L'analyse de la construction de l'individu LM à travers une approche par les carrières.....	p. 65
2- Questionner les logiques de mise en place d'un apprentissage LM par le corps ... p.	70
2.1- Une perspective synchronique et séquentielle de la socialisation LM.....	p. 70



2.2- <i>Approche par la sociologie des usages et des techniques</i> .....	p. 71
2.3- <i>Corps, rapport au monde et identité : l'image sociale dans la carrière morale</i> .....	p. 75
Problématique et hypothèses .....	p. 81
METHODE : CONDITIONS ET OUTILS DE L'ENQUETE DE TERRAIN.....	p. 83
<b>I- Réflexion sur les « choix » et les déroulements de l'enquête ethnographique et biographique</b> .....	<b>p. 84</b>
1- Construction de l'objet de recherche : la remise en question de Malo...	p. 85
2- L'entrée sur le terrain au moment de l'apogée du fitness.....	p. 88
3- La méthode biographique ou le choix de reconstruire la genèse des propriétés et des réalités sociales des enquêtés.....	p. 90
3.1- <i>Inhiber les effets de propagande d'un « monde social LM » idéalisé par la marque et les enquêtés</i> .....	p. 96
4- Dialogues et « confidences » : la question de la restitution.....	p. 98
5- Interactions, recueil et traitement des données ou la question de l'interprétation .....	p. 101
5.1- <i>Du côté des enquêtés : enjeux perçus des entretiens, justification et placement</i> .....	p. 100
5.2- <i>Du côté de l'enquêtrice : distance et présentation de soi pendant l'enquête, doit-on tout dire ?</i> .....	p. 102
5.3- <i>« Interpréter le réel » : pouvoir être ou non un penseur du social dans le social</i> .....	p. 108
5.4- <i>Œil savant ou œil ordinaire : quand la position de l'enquêtrice peut faire émerger un paradoxe de récit</i> .....	p. 110
<b>II- Temps et espaces d'enquête et enquêtés</b> .....	<b>p. 112</b>
1- Cours collectifs et formations LM : observations participantes vs participations observantes.....	p. 112

- 2- Analyses des « scripts LM » réseaux sociaux, sites internet et revues spécialisées .....p. 114
- 3- Les instructeurs LM en situation d'engagement intense au centre de la campagne d'entretiens .....p. 119

PARTIE 1 : LA CONSTRUCTION DE L'ENGAGEMENT « CORPS ET ÂME » DES INSTRUCTEURS LM : RENCONTRE ENTRE DISPOSITIONS INDIVIDUELLES ET LOGIQUES MANAGÉRIALES.....p. 125

CHAPITRE 1 : DISPOSITIONS ET MODES D'ADHÉSION PROPICES À L'INHIBITION DE LA FRONTIÈRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PRIVÉE.....p. 128

- I- Carrière sportive comme une seconde chance.....p. 129
  - 1. Sortie et rejet d'une carrière de sportif de haut-niveau.....p. 129
    - 1.1- *Les retraités sportifs*..... p. 129
    - 1.2- *Les blessés* ..... p. 132
    - 1.3- *Les non-sélectionnés* ..... p. 133
  - 2. Dispositions sociales propices à l'ascétisme et à l'élitisme.....p. 135
    - 2.1- *Rapport au corps, à l'alimentation et au mode de vie* ..... p. 135
    - 2.2- *« Toujours être plus fort, plus performant »* ..... p. 138
  
- II- Désintéressement scolaire et de « bureau » .....p. 141
  - 1- Construction de dispositions inversées aux normes perçues .....p. 142
    - 1.1- *« C'est l'école qui n'ai pas faite pour moi »* ..... p. 142
    - 1.2- *« Métro-boulot-dodo, plus jamais ! »*..... p. 145
  - 2- Recherche d'un rapport enchanté au travail .....p. 148
    - 2.1- *Dénégation de travail*..... p. 148
    - 2.2- *« C'est une chance d'être là »*..... p. 152
  
- III- Du sédentaire au coach sportif : complexe physique comme facteur d'entrée.p. 155
  - 1- D'un simple adhérent au statut d'hyper fréquentant.....p. 156

1.1-	<i>Le poids de l'apparence corporelle</i> .....	p. 156
1.2-	<i>Réduire un mode de vie autour de LM</i> .....	p. 158
2-	Construction d'une nouvelle responsabilité envers la santé d'autrui .....	p. 160
2.1-	<i>Sentiment de dette</i> .....	p. 160
2.2-	<i>« On est là pour une mission »</i> .....	p. 162
IV-	Choc biographique et bifurcation professionnelle.....	p. 165
1-	Turning point .....	p. 166
1.1-	<i>LM comme l'opportunité d'une nouvelle vie</i> .....	p. 166
1.2-	<i>L'émotion pour « reprendre confiance »</i> .....	p. 168
2-	LM comme espace de « résurgence sociale ».....	p. 170
2.1-	<i>Trouver une « grande famille »</i> .....	p. 170
2.2-	<i>Un « monde à part » pour une reconstruction individuelle</i> .....	p. 172
V-	Cristallisation de l'entrée professionnelle : renforcement de l'engagement par la « passion » .....	p. 175
1-	Passion VS rationalité : les instructeurs LM tributaires des émotions .....	p. 176
2-	Passion vecteur d'identité : la construction d'un imaginaire positif.....	p. 180
3-	Passion/plaisir ou le sentiment de liberté au travail.....	p. 181
4-	La construction sociale de la passion comme réponse à la nouvelle injonction hédoniste du rapport au travail .....	p. 186

CHAPITRE 2 : CONTEXTES DE SOCIALISATION PROPICES À LA CONSTRUCTION D'UNE REPRÉSENTATION DE SOI POSITIVE .....p. 189

I-	Analyse synchronique des formations et évènements LM : espaces de socialisation et d'attachement à la marque .....	p. 190
1-	Passages de « grades » LM : espace-temps de restructuration d'un imaginaire collectif et individuel .....	p. 191
1.1 -	<i>« Es-tu Directif, Interactif, Stable ou Cartésien ? »</i> .....	p. 191
1.2 -	<i>« Grades » LM et carrière morale : intériorisation des normes de présentations de soi associées aux différents « grades »</i> .....	p. 195

2-	Créer l'envie, l'identification et la fascination par la démonstration : l'expérience des « events LM ».....	p. 202
2.1-	<i>Construction sociale de l'attachement par le partage et l'émulation collective.....</i>	p. 202
2.2-	<i>Renforcement de l'incorporation des schèmes d'action par la scène</i>	p. 208
3-	Les « rendez-vous LM » ou la construction sociale de l'entre-soi et de la dévotion .....	p. 212
3.1-	<i>Un temps libre occupé par LM.....</i>	p. 212
3.2-	<i>Renforcement de l'engagement dans et par les relations sociales..</i>	p. 217
II-	LM école du charisme : devenir « l' élu » .....	p. 223
1-	Intérioriser un management par la consécration.....	p. 224
1.1-	<i>Révéler un « potentiel » et un « talent » par la scène.....</i>	p. 224
1.2-	<i>Le « challenge élite », « The One » : renforcement du rapport élitiste au métier d'instructeur .....</i>	p. 229
2-	Se conditionner et se conformer pour devenir le modèle inspirant sur la scène LM .....	p. 235
2.1-	<i>Adopter des rituels : renforcer les attentes de « l'expérience LM »</i>	p. 235
2.2-	<i>Standardisation des normes d'action et de présentation pour incarner le modèle inspirant LM.....</i>	p. 238
PARTIE 2 : INCORPORATION DES NORMES ET VALEURS LM : UN APPRENTISSAGE « PAR CORPS » .....		
p. 245		
CHAPITRE 3 : LA CONSTRUCTION D'UN MODÈLE CORPOREL LM.....		
p. 249		
I-	Normalisation et homogénéisation des dispositions LM.....	p. 251
1-	Des compétences propres aux programmes LM investis .....	p. 251
1.1-	<i>Assemblage des cours collectifs en fonction des compétences développées.....</i>	p. 252

1.2-	<i>Disponibilité et malléabilité : le modèle LM par excellence ...</i>	p. 271
2-	Le corps : mécanisme social, culturel et vitrine LM .....	p. 276
2.1 -	<i>« Savoir écouter son corps »</i> .....	p. 276
2.2 -	<i>Efficacité de geste, esthétisme et éthique</i> .....	p. 278
2.3 -	<i>Migration des dispositions de classes sociales : un ethos esthétique</i> .....	p. 285
2.4 -	<i>D'un repositionnement de la pratique sur un espace social à la construction d'un corps modelé comme nouveau site d'investissement</i> .....	p. 290
II-	Processus de socialisation par l'expérience corporelle : construction sociale de schèmes sub-routiniers.....	p. 296
1-	Apprentissage d'une « technique de corps » .....	p. 296
1.1-	<i>Apprendre en regardant, imitant et répétant</i> .....	p. 297
1.2-	<i>Vivre l'expérience : sensation et émotion</i> .....	p. 304
2-	Mise en scène et feedbacks pour un renforcement des nouveaux schèmes de corps.....	p. 311
2.1-	<i>La « scène » : espace-temps de remise en question de soi ....</i>	p. 313
2.2-	<i>Regards et jugements d'autrui pour une incorporation renforcée</i> .....	p. 317
2.3-	<i>Un « grade » LM approprié aux feedbacks</i> .....	p. 321
III-	Construction et préservation d'un capital corporel particulier : un corps instrumentalisé.....	p. 326
1-	Le corps comme « outil de travail » .....	p. 327
2-	Faire face au paradoxe dépassement de soi / blessures : ascétisme, rapport à la douleur et récupération.....	p. 333
CHAPITRE 4 : APPRENTISSAGE « PAR CORPS » OU LA REDÉFINITION DES DISPOSITIONS, DES PERCEPTIONS ET DU RAPPORT AU MONDE : UNE RÉUSSITE SYSTÉMATIQUE ? .....		p. 343

I-	Homogénéisation des corps vs ambition de « <i>laisser sa trace</i> » .....	p. 344
	1- Attachement à la marque par l'homogénéisation d'agir, de penser et de sentir des instructeurs .....	p. 345
	1.1- <i>Ancrage collectif dans les normes de conduite et de pensées</i> ..	p. 345
	1.2- <i>L'ethos LM</i> .....	p. 350
	2- Un capital corps homogène dans l'illusion LM à révéler des talents uniques p. 351	
	2.1- <i>Politique de communication basée sur la révélation d'un talent et d'un potentiel individuel</i> .....	p. 352
	2.2- <i>Appropriation des discours managériaux par les trainers</i> .....	p. 357
II-	Construction d'un rapport autotélique à l'existence <i>via LM</i> .....	p. 360
	1- Modelage corporel pour un accomplissement de soi.....	p. 362
	1.1- <i>Se façonner une image acceptable</i> .....	p. 363
	1.2- <i>« Sortir de sa zone de confort » pour se construire une identité</i> .....	p. 368
	2- « Atteindre le graal » : devenir « la référence mondiale ».....	p. 372
III-	Limites des attentes dans l'illusion LM.....	p. 377
	1- Contraintes et illusion élitiste dans la pérennité .....	p. 378
	1.1- <i>Vers un conflit entre identité de soi et identité sociale ?</i> .....	p. 378
	1.2- <i>Les risques d'un accomplissement individuel différé/disparu</i> ..	p. 382
	2- Rompre avec la « <i>boucle LM</i> » : perception d'un décalage entre illusion de consécration et réalité empirique .....	p. 386
	2.1- <i>Se sentir « inférieur » et « rejeté »</i> .....	p. 386
	2.2- <i>Prendre conscience d'un décalage promesse/réalité : sortir ou avoir le « LM blues » ?</i> .....	p. 390
	CONCLUSION GÉNÉRALE .....	p. 398
	ANNEXES.....	p. 407
	TABLE DES ILLUSTRATIONS ET DES SCHEMAS .....	p. 491

TABLE DES MATIERES.....p. 495

BIBLIOGRAPHIE.....p. 503

*Premières heures sur le sol Néo-Zélandais, le sol Les Mills®...*

« Auckland. Le siège des cours de fitness LesMills®, le lieu où tout commence, le lieu où les plus grands s'exercent, voilà comment ce pays nous est perçu, nous, clients passionnés et professeurs de fitness pour LM. Les seuls privilégiés à pouvoir partir là-bas semblent faire partie de l'élite française, des meilleurs instructeurs, qui s'inscrivent entièrement dans « l'essence<sup>1</sup> » LesMills®, dans le *corporel* LesMills®, dans le *relationnel* LesMills®. On dit qu'il faut qu'ils aient « *belle gueule* », qu'ils rentrent dans les « *critères LesMills®* » pour avoir cette chance de partager un moment avec les directeurs de programme à Auckland. Nous pouvons l'avouer, c'est le rêve caché de tous ces professeurs de fitness, un aboutissement de carrière, un aboutissement de reconnaissance professionnelle et personnelle que de faire partie des *filmings*<sup>2</sup>.

Quelques minutes avant l'atterrissage, nous survolons l'île Maori suffisamment loin pour percevoir les traits caractéristiques de sa forme en pique, de ses longues plages de sable, qui viennent déverser dans l'océan les collines formées par les volcans. Une terre longtemps restée utopique dans les esprits des membres LesMills®, ne croyant pas leurs yeux en réalisant qu'enfin, oui, enfin, ils pourront vivre tout ce qu'ils imaginaient jusque-là.

Comme une grande famille, le voyage se déroule de façon conviviale. Les participants viennent des quatre coins de la France, sans se connaître réellement et pourtant se reconnaissent facilement dans l'avion où les discussions commencent sur ce qui nous attend. Une illusion de grandeur, de puissance, un engouement d'action, de rencontre et de

---

<sup>1</sup> Terme indigène LM.

<sup>2</sup> Nous appelons « *filmings* » les vidéos mondialement diffusés pour l'apprentissage individuel des chorégraphies de fitness. Ce sont les directeurs de programmes qui sont filmés avec une technique corporelle irréprochable, cependant, ils invitent avec eux, *sur scène*, des Trainers venus du monde entier et sélectionnés sur leur prestance, leur charisme et leurs performances physique dans le cours concerné. Etre invité par les directeurs Néo-Zélandais est le rêve de tout professeur qui souhaite alors être diffusé de façon mondiale, où des milliers de personnes devront alors étudier la chorégraphie sur lui, devenant alors un modèle international.



découverte, tout se mélange dans les interactions entre les membres de ce même groupe social. Chacun expose ses attentes face à un voyage presque perçu comme irréel, tout droit sorti d'un rêve.

L'avion se pose sur la piste et comme des enfants devant un parc d'attraction, tous les professeurs de fitness retiennent leur souffle gardant les yeux grands ouverts, et apprécient cette entrée sur le sol Néo-Zélandais, sur le sol Maori, sur le sol LesMills®. Les couloirs de l'aéroport sont couverts de statuts Maoris et de bannières à l'effigie des rugbymen, les *Dieux* sportifs. D'ores et déjà, nous sommes immergés dans la culture des terres Néo-Zélandaise : un esprit autant sportif que tribal.

Après vingt-quatre heures de vol, subissant un décalage horaire de douze heures, et n'ayant rien avalé depuis l'escale à Séoul, la seule préoccupation est d'arriver à traverser Auckland puis de trouver l'hôtel pour poser les bagages en un minimum de temps afin d'être à l'heure pour le premier filming du séminaire, celui du BodyBalance®. L'impatience est si grande qu'une fois débarrassés des affaires encombrantes, nous traversons la ville en courant jusqu'au centre de fitness : le siège social LesMills®. Une fois arrivés, une secrétaire Néo-Zélandaise nous donne un carte qui certifie que nous sommes désormais membres temporaires du centre de fitness, notifiant que nous faisons partie de la « Tribu LesMills® ». Avec fierté, nous continuons notre entrée dans le centre et prenons à peine cinq minutes pour découvrir cet endroit tant attendu, étant face à un bâtiment peint de couleurs vives et entraînant, extrêmement bien désigné, placardé de bannières avec des slogans LesMills®. A peine le temps de se rendre compte de l'endroit où nous sommes que nous filons dans les vestiaires pour se changer, sortant nos plus belles tenues de la marque. Enfin prêts pour le filming, malgré la fatigue et la faim, nous sommes surexcités de nous retrouver face aux plus grands, face à Mme Jackie Mills, face aux directeurs de programme, face aux trainer mondiaux, et, face aux caméras. La salle est plongée dans le noir, fenêtres vêtues de grands rideaux opaques ne laissant aucune chance à la lumière extérieure. Les projecteurs sont dirigés vers la scène, elle-même ornée de grands écrans, où des courts métrages, concernant le concept filmé, sont diffusés, respectant les couleurs et les slogans appropriés. Plusieurs nationalités se mélangent dans cette salle où l'euphorie et l'impatience règnent. Mais dès lors que les directeurs de programme arrivent sur scène, les projecteurs s'allument et l'ensemble de la salle se tait, étant attentive aux moindres paroles de ces derniers, alors qu'aucun n'arrive à comprendre réellement le sens des mots exprimés dans un anglais à l'accent néo-zélandais très local. Les seules remarques que nous entendons avant le lancement des chansons sont celles qui proviennent des réalisateurs, des cadres et du

metteur en scène du filming, peaufinant les derniers détails d'image et son. Le cours peut commencer. »

(Notes de carnet de bord, Voyage à  
Auckland, Séminaire LM, janvier-  
février 2012).

## Introduction :

Etre professeur de fitness signifie investir un espace professionnel en marge de celui attribué au travail « ordinaire<sup>3</sup> ». Etre instructeurs<sup>4</sup> LesMills® (LM<sup>5</sup>) accentue d'autant plus une immersion professionnelle à l'intérieur d'un espace, d'une part, assez méconnu de la population française, et, d'autre part, d'autant plus cloisonné quant aux activités développées au sein de cette marque et aux modes de fonctionnement que l'on rencontre. Ainsi, toute enquête sur le sujet des professeurs de fitness qui travaillent pour cette marque, leader mondiale sur le marché du fitness, doit faire face à l'existence du « cliché » relatif au professeur de fitness qui s'exerce dans les cours collectifs en musique. Les discours de sens commun sont alimentés par les images télévisées des années quatre-vingt<sup>6</sup> qui restent encore en mémoire et dont les artifices actuels déployés autour de ces cours collectifs de fitness ne font que renforcer les pensées qui tournent autour de « l'animateur sportif frimeur<sup>7</sup> ». Toutefois, si nous nous approchons d'un peu plus près, nous pouvons remarquer l'existence de bien d'autres modalités d'exercice attribuées aux professeurs de fitness LM que celles communément pensées autour de l'animation individuelle et de l'esthétique.

Cette note de carnet de terrain, qui retrace les prémisses d'un voyage organisé par LM France sur les terres néo-zélandaises, illustre – de façon concrète sur des attitudes et des pensées – les perceptions et les représentations intériorisées par les instructeurs<sup>8</sup> LM face à la marque. Dans un contexte social d'euphorie établi par ce voyage à l'autre bout du monde, nous pouvons faire émerger plusieurs points essentiels à questionner.

Premièrement, les représentations construites autour de la culture néo-zélandaise semblent affiliées à l'activité physique et sportive développée par la marque LM et sont perçues d'une manière positive par les instructeurs. Deuxièmement, sans même se connaître, ces individus

---

<sup>3</sup> Selon des horaires atypiques de travail et un sens commun qui fait un amalgame entre sport-travail et sport-loisir.

<sup>4</sup> Afin de faciliter la lecture nous utilisons le terme indigène d'« instructeur » pour désigner de façon générale l'ensemble des individus qui travaillent avec les cours collectifs LM. Il s'agit bien ici des « instructeurs » en situation d'engagement « corps et âme » envers la marque, pouvant aller du statut même d'instructeur jusqu'à celui de trainer en passant par le pro-instructeur (voir analyse sur le système hiérarchique de « grades » LM).

<sup>5</sup> Afin de rendre la lecture fluide, tout au long du manuscrit nous utilisons les lettres LM pour désigner la marque.

<sup>6</sup> Si l'on se réfère à l'image marquante de Véronique et Davina par exemple.

<sup>7</sup> PICHOT, Lilian ; WIPF, Elodie. 2011. « Les professeurs de fitness au travail : regard ethnographique en situation », Communications, février, n°89, p. 133-146.

<sup>8</sup> Terme indigène qui désigne les professeurs de fitness qui travaillent auprès des cours collectifs standardisés LM.

présentent la capacité de « se reconnaître » dans un environnement social externe à celui établi originellement dans et par la marque. Troisièmement, il existe un rapport passionnel aux cours collectifs LM, à l'intérieur duquel les directeurs de programmes<sup>9</sup> LM sont mis en scène pour une starification. Enfin, si l'on révèle une partie de la suite de cet extrait de carnet de terrain, avec le partage d'un apéritif post filming avec l'ensemble des membres du siège social LM, nous remarquons une interaction fluide et une compréhension certaine entre les membres LM malgré la barrière de la langue.

Ainsi, ce récit de voyage présente indirectement des logiques socialisatrices mises en place à l'intérieur de la marque LM comme la construction d'un rapport passionnel au métier d'instructeur et aux cours collectifs LM, une starification des représentants de ces cours, mais aussi, et surtout, une homogénéisation des savoir-être, traduits par des manières d'agir, de penser et de sentir.

Ce questionnement oriente l'amorçage d'un travail de recherche sur la construction de l'engagement « corps et âme » auprès d'une activité physique professionnelle qui sort du champ de la compétition et des fédérations. En outre, il entame une introduction à des analyses qui porteront sur des modes d'adhésion à un espace sportif professionnel particulier, mais surtout sur des logiques socialisatrices spécifiques qui auront pour but de construire un rapport passionnel au métier d'instructeur LM dans l'objectif implicite de fabriquer socialement un modèle de corps et de présentation de soi.

Entre éloges sur la réalisation d'une « passion » et louanges sur des conditions de travail nécessaires et inhérentes à un accomplissement individuel, les discours les plus récurrents illustrent en creux l'intérêt d'un regard sociologique sur les raisons d'un engagement auprès du métier d'instructeur LM. Ce regard peut se donner pour objectif de resituer cet engagement au sein des conditions sociales qui le rendent possible et de mettre à jours les logiques et modalités mises en place qui structurent cette construction d'un engagement « corps et âme » à l'intérieur de la socialisation LM. L'intérêt d'un tel regard, qui indirectement vient déconstruire le « cliché » du professeur de fitness, est de mettre en lumière des logiques managériales mises en place dans un espace professionnel « à part », à l'intérieur duquel le corps est au centre de toutes les préoccupations. Dans cette perspective, l'instructeur LM est au centre de l'enquête avec un aller-retour récurrent entre dispositions sociales et dispositif – managérial en l'occurrence – mis en place.

---

<sup>9</sup> Chaque programme LM (il en existe aujourd'hui 11) possède un directeur qui s'occupe de créer, coordonner, représenter et diffuser les chorégraphies tous les trois mois.

Certains travaux sociologiques émergent sur les professeurs de fitness et les pratiquants<sup>10</sup> de façon générale. Toutefois, aucun n'aborde le sujet des instructeurs LM qui s'insèrent dans un sous-groupe professionnel<sup>11</sup> particulier. Par le caractère standardisé des cours collectifs et un système managérial spécifique auprès des professionnels LM, cette entreprise se rend autonome vis-à-vis des autres pratiques de fitness. Sans véritable raison financière, et encore moins, de conditions de travail, l'engagement des instructeurs LM trouve un intérêt dans de toutes autres logiques sociales vécues et/ou à vivre, que nous nous attelons à découvrir.

Les caractéristiques particulières du fonctionnement de la marque LM et des cours collectifs rencontrés engendrent l'existence d'un terrain idoine pour appliquer une sociologie de la socialisation, à partir d'un angle provenant, d'une part, de l'individu, et, d'autre part, du dispositif managérial. Et parce que l'activité physique mise en scène est au centre des préoccupations, ce terrain est propice à l'analyse de la production du « social incorporé », qui prend forme dans des savoir-faire et des savoir-être. De ce fait, les modalités mises en place dans l'apprentissage du métier d'instructeur LM constituent l'objet central de ce travail doctoral. Pour cela, l'enquête privilégie une immersion totale sur le terrain offert par les salles de sport privées du sud de la France et des formations internes LM, auquel s'ajoutent des entretiens « récits de vie » auprès des membres LM.

Ces différents temps d'enquête nous ont ainsi permis d'organiser ce travail en deux parties distinctes, prenant en considération à la fois une sociologie des dispositions et une sociologie des interactions sociales laissant à l'individu une part de réflexion dans sa propre socialisation.

La première partie fait état d'une rencontre entre dispositions individuelles et logiques managériales pour une construction sociale de l'engagement « corps et âme ». Les données récoltées lors des entretiens nous ont permis d'établir des modes d'adhésion spécifiques à la marque LM. Sur chaque profil-type analysé, les modes d'adhésion soulèvent une quête sociale auprès de laquelle LM peut répondre. Que ce soit vis-à-vis d'une seconde chance pour une carrière sportive avec une nouvelle opportunité élitiste, d'un désintéressement scolaire avec la recherche d'un rapport enchanté au travail, ou encore d'un complexe physique transformé en une nouvelle responsabilité d'autrui, ou enfin, d'un choc biographique avec une quête de « résurgence sociale », nous verrons que tous ces modes rendent fragile la frontière entre vie professionnelle et vie privée.

---

<sup>10</sup> Notamment ceux de L. Pichot et E. Wipf.

<sup>11</sup> Voir I- 2- 2.3 de la partie introductive.

Par ailleurs, dans un questionnement en rapport avec, d'une part, une spécificité de trajectoire pour cette entrée professionnelle, et, d'autre part, une éventuelle cristallisation des modes d'adhésion pour une pérennité, il s'agit de faire émerger la prégnance de la construction sociale de la passion. Nous soulèverons alors l'idée que les dispositions sociales propices à l'adhésion à LM sont confrontées à la construction d'un imaginaire positif autour de cette entrée professionnelle.

C'est donc une sociologie des dispositions qui traverse le début de cette partie pour répondre à la question de qui sont les instructeurs LM et comment adhèrent-ils à la marque. Toutefois, dans la recherche des modalités mises en place pour la construction du rapport passionnel au métier d'instructeur LM, et, de fait, de l'engagement « corps et âme » des individus enquêtés, une analyse synchronique et diachronique des formations et des événements LM prennent la suite des résultats présents dans cette partie. L'intérêt en est alors de faire émerger les logiques spatiales et temporelles privilégiées dans la socialisation LM. Nous soulèverons l'importance primordiale des formations internes à la marque est des divers « rendez-vous LM » pour la construction sociale de l'engagement « corps et âme » des instructeurs, mais aussi celle d'un « modèle LM ».

C'est ainsi que la deuxième partie aborde une analyse ciblée sur le corps pour mettre en évidence la fabrique d'un « modèle corporel LM » par la mise en place d'un processus de normalisation et d'homogénéisation des dispositions LM. L'analyse de l'apprentissage du métier d'instructeur LM à l'intérieur de cette entreprise enveloppante permettra de rendre compte de quelle manière s'incorpore le social.

Par une psychologisation et une managérialisation des compétences individuelles, il s'agira de faire émerger des modalités managériales qui agissent dans et par l'expérience corporelle. De l'apprentissage routinier d'une « technique LM » à une interprétation par autrui des sensations corporelles induites, le corps est étudié comme un mécanisme social et culturel devant ainsi ce que l'on nommera une « vitrine LM ».

Ce corps deviendra ainsi le lien entre des trajectoires particulières et un dispositif englobant, que représente celui de LM. C'est donc à travers ce corps, à la fois outil et objet, que la rencontre entre dispositions et dispositif peut engendrer un engagement « corps et âme », ici, des instructeurs LM, jusqu'à une redéfinition des schèmes d'action et de penser pour une conformation aux normes et valeurs de l'entreprise investie.

Cependant, cette homogénéisation des corps dans et par la socialisation LM sera confrontée aux communications d'attrait vers la marque. En effet, l'illusion LM à révéler des talents

uniques dans l'apprentissage du métier d'instructeur LM apparaît comme paradoxale face aux logiques socialisatrices mises en place.

Ainsi, après avoir fait état d'un « management par corps », il s'agit pour nous d'en faire émerger certaines limites quant aux conflits d'identité parfois vécus à l'intérieur de ce système qui prône la différence dans la construction de la ressemblance.

Avant d'aborder les résultats, une partie introductive donne l'occasion de présenter en détail la marque de fitness LM leader mondiale sur le marché. Il s'agit également de contextualiser sa création et son organisation. Une fois la marque LM clarifiée, cette partie en vient à préciser l'angle d'approche adopté et son intérêt par rapport aux individus et au système managérial rencontrés, mais aussi et surtout, par rapport au questionnements de départ.





CONSTRUCTION  
DE  
L'OBJET

« Le » professeur de fitness répond à des logiques managériales implacables d'autant plus puissantes que, dans certains contextes, elles sont au principe de la construction de dispositions<sup>12</sup> durables. Parler de management « par corps », c'est poser l'existence d'une diffusion tacite de règles, de normes et de valeurs à travers les corps, c'est-à-dire, au-delà de ce qui peut être dit est compris de façon formelle. C'est à travers la marque de fitness néo-zélandaise, leader mondiale sur le marché, LM, que ce travail doctoral tente de faire émerger des logiques socialisatrices qui passent par les corps. Dans un contexte social et professionnel où la doctrine néolibérale devient un moteur de productivité et de rentabilité ces corps deviennent sites d'investissement pour une intériorisation et un incorporation d'un engagement « corps et âme » des professionnels, en l'occurrence ici, du fitness.

Si l'on se réfère aux analyses de la socialisation faite par Muriel Darmon, trois grands types de conditions d'existence façonnent et représentent trois grands principes de variations des socialisations<sup>13</sup>. Que ce soit le poids de l'histoire, la socialisation de classe et le socialisation de genre, tous un ont impact sur le devenir des individus d'un point de vue social, en termes de perceptions, de représentations, mais aussi de perspectives et d'actions. Selon la métaphore de Gilles Deleuze reprise par Bernard Lahire, on a affaire, avec ces trois principes de variations, à des « opérations de plissement » et d'intériorisation de l'espace social dans la constitution de l'individu, chacun de nous étant comparable à une feuille pliée ou à un tissu chiffonné résultant des multiples « plis » de la structure sociale en nous<sup>14</sup>. Et plus que ce sont trois grands principes qui façonnent les individus d'un point de vue fondamental, tout l'art de la recherche qui tente de rendre compte d'un processus socialisation tend à en faire émerger les potentielles instances et expériences puissantes dans le modelage, le renforcement ou encore la transformation des individus jusqu'à un façonnage ou une remise en question de son imaginaire social individuel et collectif, voire, du sens de son existence.

A travers une socialisation secondaire, il est alors possible de porter des analyses sur une multitude d'instances socialisatrices, en sus de trajectoires individuelles propices à divers maillages socialisateurs dans le sens ou cette socialisation peut avoir un effet de construction, de renforcement, ou encore de bouleversement de sens, et donc de ligne de pensées et de conduite au sein d'un espace social défini ou redéfini. C'est alors en se centrant sur un espace professionnel que nous orientons notre travail de recherche dans ce manuscrit de thèse, celui relatif à la marque de fitness LM qui présente un système

---

<sup>12</sup> Les dispositions sont des propensions, des inclinaisons. LAHIRE, Bernard. 2002. *Portraits sociologiques : dispositions et variations individuelles*, Paris, Nathan.

<sup>13</sup> DARMON, Muriel. 2010 [2004]. *La Socialisation*, col. 128, Paris, Armand Colin.

<sup>14</sup> *Ibidem*.

managérial plusieurs fois récompensé par les divers Howards américains en Management<sup>15</sup>, devant les plus grandes firmes mondiales en lice dans le concours (Apple, Nike, Google, ect). Toutefois, afin d'étudier un processus de socialisation qui nous semble puissant dans le parcours de vie d'un individu, redéfinissant alors une intériorité – dans ce que deviennent alors une individualité, des catégories de jugement, des goûts – et une extériorité – au niveau d'une présentation, mais également d'une *hexis* corporelle<sup>16</sup> – nous centrons notre étude sur les professionnels entrant dans cette marque de fitness, alors nommés les instructeurs<sup>17</sup> LM, et d'autant plus, sur les instructeurs LM qui s'engagent « corps et âme » dans ce qui devient leur métier<sup>18</sup>, et dans une volonté d'ascension professionnelle au sein même de la marque qui représente à elle seule la plus grande entreprise de fitness du monde.

Notons qu'être « Instructeur LM », n'est qu'une spécialisation du métier de professeur de fitness. En effet, sur quarante-deux enquêtés, trente-neuf sont salariés de salles de sport indépendantes ou de chaînes en tant qu'éducateur sportif, et trois ont le statut d'auto-entrepreneur, vendant ainsi leurs compétences à l'heure, ou au forfait, dans plusieurs salles<sup>19</sup>. La formation LM fait alors figure de « label » qui peut être monnayé auprès d'un employeur et/ou favoriser la captation d'un certain public adepte de ces cours collectifs. Valider ce « label » implique, dans un premier temps, l'acquisition d'un capital symbolique à l'intérieur du sous-champ du fitness. Dans un second temps, cette spécialisation implique l'entrée dans un processus de starification, à travers notamment des événements mondiaux sous forme de shows sportifs et la commercialisation de produits dérivés de la marque (vêtements, matériels de sport, etc.).

---

<sup>15</sup> Lifetime Achievement Award from the Australian Fitness Network (2011), World Class New Zealander Award from Kea NZ and NZ Trade & Enterprise (2009), and Ernst & Young New Zealand Entrepreneur of the Year (2004)

<sup>16</sup> Entendue comme l'ensemble des dispositions corporelles qui structure des manières particulières de tenir, de marcher, d'exercer son corps. Selon la théorie de Pierre Bourdieu, les dispositions corporelles ne sont pas individuelles mais construites socialement. Ainsi, la façon de se tenir, de se comporter d'un individu ne serait pas naturelle mais relèverait du processus de socialisation. Selon cette approche, nous pouvons donc définir l'*hexis* corporelle comme la mise en corps, l'expression corporelle de l'*habitus*.

<sup>17</sup> Terme indigène utilisé par la marque et ses membres associés pour désigner le professeur de fitness qui travaille avec les cours collectifs LM et qui a obtenu, dans son parcours de formation professionnelle, ce « grade » pour avoir le droit de les enseigner.

<sup>18</sup> En inhibant toute portée sociologique de ce terme de « métier » qui apparaît de manière illustrative dans nos présentations et analyses.

<sup>19</sup> Ce résultat est relatif aux zones géographiques enquêtées. Les tendances à l'auto-entreprenariat sont davantage situées dans la région parisienne.

Ainsi, à l'intérieur même de la marque, l'organisation est basée sur un principe hiérarchique précis. Un système de passage de « grade » est mis en place à l'aide de formations internes – payantes et sans reconnaissance extérieure – où chaque validation donne un statut particulier. C'est donc auprès des individus devenus ou qui entre dans une démarche pour devenir trainer LM que nous appliquons cette étude. L'instructeur qui nous intéresse est uniquement celui qui fait de son « métier » un genre de vie et qui organise son identité sur la base des normes, codes et comportements acceptés dans ce microcosme social particulier.

Ainsi, pour analyser cet objet de recherche mis au jour, il s'agit ici de centrer nos analyses sous un angle défini par la sociologie des socialisations, en empruntant à d'autres champs disciplinaires ce qui peut nous être nécessaire et bénéfique dans l'avancement de ces travaux. C'est bien parce que nous souhaitons mettre en lumière des processus de socialisation à l'intérieur d'un microcosme social spécifique que nous choisissons cette approche sociologique à mettre en relation avec d'autres courants qui pourront, de fait, dans un temps ultérieur, approfondir ce travail de thèse qui présente tous les prémisses d'une recherche sur un terrain jusqu'à présent inexploité.

En bref, le cœur de l'objet même de ce travail de recherche se situe dans l'analyse d'un management « par corps » qui prend vie dans la rencontre entre les dispositions sociales des instructeurs entrant et les logiques managériales mises en place.

Parce qu'aucun travail scientifique n'a été à ce jour recensé sur la marque internationale de fitness LM, ou sur un objet similaire, il nous a paru primordial dans un premier temps de déconstruire les dispositions des professeurs de fitness qui entrent dans les logiques professionnelles imposées par LM, et qui s'engagent « corps et âmes » jusqu'à refaçonner un mode de vie, un mode de pensées, remodeler un corps, une présentation de soi, pour se conformer à ce qui est attendu, sans autre reconnaissance que celle du symbole, de la satisfaction et de la notoriété. Par la suite, afin de renforcer les analyses faites sur les acteurs<sup>20</sup> du système LM, et comprendre pourquoi et comment ils peuvent être attirés par un parcours professionnels englobant comme celui proposé par la marque, il nous a paru inévitable de déconstruire le système managérial même de l'entreprise Néo-Zélandaise, leader sur le marché du sport en salle. Cette étude précise des logiques managériales basées

---

<sup>20</sup> Nous utilisons le terme d'« acteur » de façon délibéré afin de nous positionner d'un point de vue constructiviste, sans nier l'existence certaine d'un déterminisme institutionnel et social dans les nombreux domaines de vie de nos enquêtés. Nous soutenons ainsi l'idée qu'ils peuvent avoir une lecture consciente des jeux et des enjeux perçus dans une situation vécue, alors complémentaire des effets institutionnels et sociaux qui émanent des trajectoires individuelles.

sur la construction d'une représentation de soi positive à travers l'organisation de formations et d'évènements LM, ce qui nous ouvre les portes vers une analyse précises des modalités d'apprentissage du métier d'instructeur LM, et plus encore, de trainer LM dans notre deuxième partie qui exploite ainsi une approche par les corps pour faire émerger les logiques mises en place d'incorporation des normes et des valeurs LM.

C'est donc dans cette démarche scientifique que nous sommes amenés à visiter – sous couvert d'une orientation dominante vers la sociologie des socialisations et des corps – un champ large de la sociologie pouvant couvrir l'ensemble de notre ambition de recherche, celle de mettre au jour un terrain jusqu'alors inexploité bien que riche en données.

Afin de faciliter la lecture, dès lors que nous évoquerons la population enquêtée de façon globale, nous utiliserons simplement les termes « d'instructeurs LM », toujours est-il que nous serons bien sur l'analyse des instructeurs LM en situation de sur-engagement professionnel, c'est-à-dire en situation d'engagement « corps et âme » auprès de la marque, pouvant alors être, soit instructeur, soit pro-instructeur, soit trainer.

Mais avant le commencement de l'analyse, il semble primordial de présenter la marque et son activité principale en exposant son contexte de création et d'évolution<sup>21</sup>. A partir de cela, nous pouvons inscrire nos travaux dans une approche sociologique particulière qui nous permettra de comprendre le processus d'engagement « corps et âme des instructeurs LM, et également, les logiques de mise en place d'un apprentissage LM par le corps.

---

<sup>21</sup> Certains éléments présents dans cette partie introductive font d'ores et déjà partie d'analyses effectuées lors d'un retour réflexif sur la marque et son contexte d'évolution. En effet dans un souci de compréhension du contexte d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, et des processus de socialisation mis en place à l'intérieur de cet espace professionnel, il nous semble incontournable de présenter ces éléments en amont des résultats d'analyses qui portent plus spécifiquement sur les individus et le système managérial LM.

En dépit de travaux existant sur le sujet, il nous semble primordial d'établir des analyses sur les raisons d'une engagement « corps et âme » des instructeurs LM et les logiques socialisatrices mises en place à l'intérieur de cet espace professionnel une fois avoir pris conscience de son contexte social de création et d'évolution indubitablement influents. Comme un « fait social », selon les définitions de M. Mauss et J. De France comme phénomène où s'exprime à la fois et d'un coup des influences sociales (politique, économique, éducation, santé, média, ...), l'engagement « corps et âme » dans les cours collectifs LM, la rencontre entre dispositions sociales antérieures et système managérial LM, et enfin, les logiques socialisatrices propres à la marque, seront mis en relation avec le contexte social d'évolution.

I- Présentation et contextualisation de la marque leader mondiale sur le marché du fitness

1- Approche socio-historique de la marque LM

*1.1- LM, une affaire de famille et de notoriété ? Et en France ?*

Leslie Roy Mills, surnommé Les, anciennement athlète aux Jeux Olympiques en lancer de disque, lancer de poids et haltérophilie, fonde en 1968, avec sa femme, Colleen Mills, coureuse du 400 m haies aux Jeux du Commonwealth, une salle de sport dédiée à la musculation et aux cours collectifs. L'affaire familiale, cotée en bourse, est reprise par un investisseur juste avant le crash de 1987. Toutefois, il faut attendre les années 90 pour que le fils, Philip Mills, et son épouse Jackie, médecin investie dans les domaines de la santé et du bien-être, rachètent l'entreprise, en pleine période de mandat (1990-1998) de Leslie Roy Mills en tant que maire d'Auckland.

Phillip Mills, inspiré par l'engouement pour l'aérobic observé aux États-Unis, développe son propre modèle d'exercices en musique. A l'heure des procédés économiques standardisés répandus en Amérique, il standardise les différents paramètres du business pour l'ensemble de ses salles, comprenant notamment la partie commerciale et marketing, la communication, l'accueil et les machines. Mais une incertitude persiste concernant les cours collectifs. Il constate que dans l'ensemble des clubs, aucun coach de fitness ne dispose du même nombre de participants. Certains sont pleins tous les jours, d'autres peinent davantage et ont du mal à stabiliser leur fréquentation. La réponse lui vient par hasard lors d'une soirée théâtre. Au programme, une pièce de Shakespeare qui se joue depuis le XIe siècle devant un public toujours différent, dans des endroits et durant des époques changeantes, qui est représentée par de nombreux acteurs dans des décors multiples et qui se joue toujours à guichet fermé. La clé est là : le scénario. Philip Mills sélectionne alors ses meilleurs professeurs, ceux qui attirent le plus grand nombre de participants dans leurs cours, et engage des professionnels de la musique. En fin de travaux, née la première chorégraphie de fitness entièrement scénarisée et prête à l'emploi. Il s'agit alors de demander à l'ensemble des coaches d'apprendre la chorégraphie et les courbes de fréquentation des cours grimpent jusqu'à plus de 60 % dans certains clubs. C'est donc dans le début des années 90 que le premier cours collectif standardisé LM est mis à l'épreuve en Australie. Les succès s'enchaînent dans les

salles et très vite, Philip Mills propose d'autres cours collectifs<sup>22</sup> basés sur des modèles sportifs divers<sup>23</sup>.

Aujourd'hui, la famille Mills, qui comprend six membres actifs – Lesli Roy Mills, Philip et Jackie Mills, leurs enfants, Les et Diana, et leur gendre, Gandalf, où chacun possède une fonction managériale et/ou de responsabilité et de création de programmes LM – représente une entreprise mondiale qui crée et diffuse des cours collectifs de fitness clés en main. Le principe proposé est alors le suivant. Il s'agit, pour la marque LM, de créer, au sein du siège social d'Auckland, différents programmes de cours collectifs, dont les structures mêmes font l'objet de brevets déposés. Un ensemble de mouvements, dont la dénomination est propre à la marque, est mis sous forme de chorégraphies en musique – contemporaines et retravaillées pour l'occasion – afin de filmer les cours collectifs résultant. La vidéo est ensuite accompagnée d'un script explicatif. Le tout représente un package propre à chaque programme et envoyé aux salles de sport qui payent les droits d'utilisation spécifiques à ce cours collectif LM. Le choix des cours est à la carte. Une salle peut demander des droits d'utilisation pour un, ou plusieurs cours collectifs.



Illustration n°1 : Packages LM : Scripts et DVD LM relatifs au BA et au RPM

---

<sup>22</sup> Il en existe douze différents aujourd'hui. Trois nouveaux cours collectifs sont à venir sur le marché du fitness durant la période 2018/2019.

<sup>23</sup> Voir annexe 1.



Illustration n°2 : Sessions de « filming LM » en RPM (photo de gauche) et en BP (photo de droite), sous forme de show avec effets d'images, de son et de lumières, pour immortaliser les vidéos de cours présentes sur les DVD des packages LM

Aujourd'hui, nous pouvons compter pas moins de 20 000 clubs affiliés LM, dans 100 pays différents. Le nombre de participants hebdomadaire est estimé à 7 millions, avec un nombre d'instructeurs LM proche des 140 000. Cette diffusion massive des cours collectifs LM est en harmonie avec les objectifs marketings de la marque : toucher le plus de monde possible en proposant un large panel de cours collectifs plus ou moins intenses, plus ou moins cardio, plus ou moins fun, ou encore, plus ou moins forts. Tout ceci dans l'objectif global d'une meilleure santé et d'un meilleur avenir.

#### *L'implantation de la marque en France*

C'est en 1996 que LM arrive en France sous la gérance de Christophe Andanson, ancien sportif de haut niveau, vice-champion du Monde en 1979 de lutte gréco-romaine et sélectionné olympique en lutte libre et gréco-romaine en 1980. Après une carrière sportive bien remplie, il se lance dans le fitness et ouvre, en 1983, son premier club de fitness avec son épouse. Dès 1985, il crée le Vit'Halles Challenge, première compétition d'aérobic en France. De 1988 à 1991, il anime différentes émissions sur le fitness, diffusées sur TF1 ou encore sur Antenne 2, dans des programmes matinaux tels que "Matin bonheur". Il réalise, par la suite, de nombreuses vidéos de gym avec la participation de célébrités comme Véronica Loubry. Il en vendra plus de 100 000 entre 1988 et 1996.

Fort de sa notoriété dans le fitness, en 1990, il développe la fédération de fitness en France, affiliée à la Fédération Internationale. Cette nouvelle institution organise dès sa création les premiers championnats de France qui font naître la première Équipe de France participantes



aux championnats d'Europe. Élu membre du comité directeur de la fédération en 1992, Christophe Andanson devient Président de la Fédération Internationale de 2000 à 2005, après avoir été élu vice-président de la FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobiecs et Fitness) en 1994.

Enfin, par une entrée des cours collectifs LM via les centres de vacances Club Med™, Pierre&Vacances™, Maeva™ et Belambra™, ce protagoniste du fitness en France fonde Planet Fitness, qui devient la société française de distribution des cours LM. Planet Fitness lance alors en 1997 son premier programme : le BP, les autres cours arrivant plus tard sur la marché français ou étant créés durant les années suivantes<sup>24</sup>. Il faut attendre 2008 pour que Planet fitness, devenu LMF dépasse les 1000 clubs clients. Fort de ce succès, LMF obtient en février 2008 trois nouveaux “territoires” confiés par LMI : l'Égypte, la Turquie et Israël. En septembre 2009, LMF achète LM Italia et crée une société holding qui gère à présent 28 pays d'Europe du Sud, de la Méditerranée et de l'Afrique : LM Euromed, la première agence mondiale en nombre de pays et de revenus et la troisième en nombre de clubs et de programmes.

De ce nouveau succès à travers les cours LM, en 2005, Christophe Andanson devient président de la Fédération Professionnelle du Fitness National FHRSA (French Health & Raquet Sportsclub Association), antenne française de l'IHRSA (International Health & Raquet Sport Association), l'association représentant l'industrie mondiale du sport et de la santé.

Ainsi, historiquement, l'entreprise LM s'inscrit dans un mouvement familial et politique. En effet, à travers un engagement de chacun des membres de cette famille, où la période phare du développement de la marque s'avère être en parallèle d'un mandat de responsabilité et de gestion de la ville d'Auckland par Leslie R. Mills, LM grandit et porte, en Nouvelle-Zélande (NZ) dans un premier temps, à travers un écho de valeurs familiales, mais aussi une idéologie et une notoriété politique<sup>25</sup> installée à ce moment-là. Plus spécifiquement en France, ces cours sont d'abords associés à la détente et au loisir auprès d'une population apte à investir dans des vacances pré-organisées, pour ensuite se diffuser

---

<sup>24</sup> Voir annexe.

<sup>25</sup> En tant que maire d'Auckland, Leslie R. Mills possède une forte notoriété, premièrement à travers sa personne, deuxièmement, à travers ses idées politiques diffusées. Par cette expérience et ce statut, il est un homme influent dans la ville.

dans les salles de remise en forme et de sport privées<sup>26</sup>. Toutefois, que ce soit à la base de la création de l'entreprise, ou dans son implantation française, le projet est porté par des hommes de notoriété sportive, mais pas que. La visibilité politique de Lee Roy Mills, puis la visibilité télévisuelle de Christophe Andanson au niveau national forment un contexte de notoriété qui rend légitime l'amorçage de la réussite de la diffusion des cours collectif LM.

### *1.2- Le cours collectif LM*

Les cours collectifs proposés par la marque présentent des structures standardisées. Chaque programme LM suit, depuis sa création, des étapes précises, fixes, numérotées et thématiques alors que les chorégraphies à l'intérieur de ces structures changent tous les trois mois. Ce modèle de cours sert de base précise aux chorégraphes – désignés de façon individuelle comme directeur d'un programme LM en particulier<sup>27</sup> – qui se doivent alors d'inventer de nouvelles chorégraphies de manière trimestrielle. Toutefois, parce que les structures thématiques ont été rigoureusement mises en place, les mouvements et les types de musiques qui forment ces chorégraphies n'ont pas une grande marge de liberté. Comme un repère dans le temps, il s'agit pour la marque d'apporter un cadre restreint à l'ensemble des cours collectifs, de façon à ce que chacun puisse être vécu de la même manière à n'importe quel endroit de la terre. Par ailleurs, comme un scénario de réussite, les formats de ces cours sont à respecter pour illustrer le caractère standardisé pensé rassurant pour le pratiquant. Ainsi, chaque étape de ces structures désigne un type d'effort à respecter. Cela peut être des muscles ciblés ou encore des variations d'intensité cardiaques. Une fois initié, le client connaît la structure et sait à l'avance quel type d'effort (et sur quel type de musique) il devra produire.

---

<sup>26</sup> Par l'apogée, dans les années 90, du sport d'entretien, les salles sont d'abord nommées « remise en forme » pour ensuite laisser place un peu plus tard au terme de sport qui convient à un public plus large et réintroduit, implicitement, la notion de performance et de dépassement de soi faisant parties des injonctions sociales et individuelles actuelles.

<sup>27</sup> Chaque programme LM possède son directeur qui est le chorégraphe. A noter que certains programmes possèdent deux directeurs.

TRACK TYPE	SONG TITLE	ARTIST	DURATION	TRACK TYPE	SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1 WARMUP	Titanium (Titanium Xtra J Remix) © 2012 Oceanlight Productions. Written by: Guetta, Taiof, van de Wall	Other Ego	5:02	1a UPPER BODY WARMUP	Blow Me (One Last Kiss) (Max Kinscheck Remix) © 2012 LMG Music. Written by: Moore, Kurstin	Dirty Scandal	4:40
2 MIXED IMPACT	Live It Up © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Rhoad, Poojanataratone, Dyeatim, Swenson, Perez, Janusz, Haji	DJ Stir Fry	4:33	1b LOWER BODY WARMUP	Scream (Tobi feat. LuTraXx Remix) © 2012 LMG Music. Written by: Martin, Dhillon, Katcha, Raymond	Killah Swagger	4:29
3 AEROBIC	Diamonds © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Lewin, Erikson, Fufier, Hermanson	Katch Up	5:15	2 COMBAT 1	Strobelight (Original) © 2012 Mammoth Records BM under exclusive license to Hazude Recordings, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. (www.ministryofsound.com.au) Licensed courtesy of Ministry of Sound Australia Pty Ltd.	Laidback Luke & Lee Mortimer	4:59
4 PLYOMETRIC	Layla © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Clapton, Gordon	Clash Plenty	5:30	3 POWER TRAINING 1	Shooting Star (Storm's HS Remix) © 2008 Juicy Lemon Music UK. Written by: Arnold	Bang!	5:01
5 UPPER BODY CONDITIONING	#thatPOWER (Supa Nani Remix) © 2013 LMG Music. Written by: Adams, Bilal, Leroy	Fly Dollah	5:22	4 COMBAT 2	Bass Laser © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langewald	Digital Ma\$\$ feat. U-Neek	5:47
6 RUNNING	We've Only Just Begun (R3hab & ZROQ Remix) © 2012 Ministry of Sound Recordings Ltd under exclusive license to Vicious Recordings Pty Ltd. Licensed courtesy of Vicious Recordings. Vocals by Ester Dean. Ester Dean appears courtesy of Interscope Records and Roc-A-Fella. Written by: Woods, Dean	Michael Woods feat. Ester Dean	4:47	5 POWER TRAINING 2	Cold As Ice (Weaver and Suae Intro Mix) © 2013 Central Station Records. Written by: Jones, Grams	East Coast Masif	6:14
7 AGILITY	Tainted Love © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Cobb	The Carbon Road	4:39	6 COMBAT 3	Action © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Connolly, Priest, Scott, Tucker	Score And The Finger	4:02
8 INTERVAL	You Got The Love (Basslounder Remix) © 2013 Interscope Records. Written by: Apanalis	Nick Skitz	4:46	7 MUAY THAI	It's A Fight © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Braungard, Houston	Beach Incarnation	6:06
9 POWER	Poisonous (Ultimate Hardcore Mix) © 2007 247 Records. Written by: Chik, Cooper, McCarty	Al Storm	5:12	8 POWER TRAINING 3	My Forever Love © 2011 Quash Records. Written by: Craney, Sargent, Ryder	Sy And Unknown	5:22
10 LOWER BODY CONDITIONING	Pompeii (Kat Crazy Remix) © 2013 Licensed courtesy of Universal Music Enterprises, a division of UMG Recordings, Inc. Written by: Smith	Bastille	3:35	9a POWER TRAINING 3	Cold As Ice (Weaver and Suae Intro Mix) © 2013 Central Station Records. Written by: Jones, Grams	East Coast Masif	0:17
	Pompeii (Kat Crazy Remix) © 2013 Licensed courtesy of Universal Music Enterprises, a division of UMG Recordings, Inc. Written by: Smith	Bastille	0:17	9 CONDITIONING	People Like Us © 2012 19 Recordings Limited under exclusive license to RCA Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Kabi, Michael, Daly	Kelly Clarkson	4:20
11 CORE CONDITIONING	Tonight © 2013 19 Recordings, Licensed courtesy of Universal Music Enterprises, a division of UMG Recordings, Inc. Written by: Smith, Erikson, Hermanson	Jessica Sanchez feat. Ne-Yo	3:59	10 COOLDOWN	Till I Collapse © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Mathers, May, Hake, Reast	The Junkyard Scoller	4:39
12 COOLDOWN	Yes To Love © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Arnaldo, Taylor, Price	Stephano	3:13				

Illustration n°3a : Exemple des structures de cours collectifs standardisées relatives au BA (image de gauche) et au BC (image de droite).

Ces cours collectifs LM clefs en main, filmés en Nouvelle-Zélande sous forme de show de démonstration et diffusés par vidéo et script explicatif, mobilisent un ensemble de corps professionnels pour leur conception, avec notamment des kinésithérapeutes, des ostéopathes, ou encore des gynécologues. Cet ensemble de professions de santé intervient pour donner un caractère sécuritaire aux mouvements et combinaisons de mouvements établis dans les cours. Cette caractéristique des cours LM est primordiale pour leur bon déroulement et la confiance accordée par les clients. En effet, dans de grandes salles dédiées aux cours collectifs de fitness en général, l'instructeur LM est érigé sur une estrade, seul face à une quarantaine de clients<sup>28</sup>. Par l'ajout récurrent de matériels, comme les barres et les charges en BP, le caractère sécuritaire, ajouté aux étapes standardisées, fait partie des conditions de réalisation de ces cours qui demandent une prestations scénique de l'instructeur avant celle d'un coaching individualisé. Tout est mis en place de manière à ce que le professeur de fitness présent sur l'estrade puisse y rester est créer une atmosphère d'émotion dans son cours, plus que de reprendre les gestes mal effectués par certains clients, même si, dans un élan de conscience professionnelle, le coaching collectif est parfois doublé par une intervention individuelle. Les normes spécifiques et récurrentes de gestes, l'individuel dans

<sup>28</sup> Ce nombre peut varier selon les heures de la journée et le type de cours investi. Le nombre de clients peut aller d'une dizaine jusqu'à quatre-vingt, quatre-vingt-dix personnes présentes sachant que les capacités d'accueil de ces salles de cours ne dépassent que très rarement ces nombres.

le collectif et la standardisation des structures de cours sont alors les éléments essentiels à leur réalisation identique dans l'ensemble des salles de sport qui achètent les droits propres à chaque programme de la marque.

Notons par ailleurs que les professionnels du son retravaillent les musiques sélectionnées par les directeurs de programme dans le but – pour une majorité des cours – de les rendre symétriques pour réaliser les mouvements de façon identiques sur l'ensemble des parties du corps<sup>29</sup>. Effectivement, les chorégraphies – propres à chaque chanson – se composent de combinaisons de mouvements précises et construites de façon progressive. De manière générale, le début de la chorégraphie explore l'ensemble des mouvements présents, et au fil de la chanson, cela prend forme autour d'un enchaînement de mouvements à réaliser de manière symétrique lorsqu'il s'agit de distinguer les parties gauches et droites du corps.



Illustration n°3b : Exemples de déroulement de cours collectifs LM au sein de deux salles de sport privées. De gauche à droite et de haut en bas, il s'agit des programmes BP, BB, BJ et CX

---

<sup>29</sup> Par exemple, s'il faut commencer un enchaînement de mouvements en BC avec la jambe droite devant, la musique est retravaillée de façon à refaire le même scénario un deuxième fois avec la jambe gauche devant.

Ainsi, à l'intérieur d'un cadre strict et répétitif, soutenu par des musiques spécifiquement choisies et retravaillées pour l'occasion, à l'intérieur d'un collectif qui se laisse guider par l'instructeur LM, ces cours collectifs prennent vie dans et par le caractère standardisé et émotionnel induit. La position spatiale de l'instructeur, face à son public, lui donne une prestance de démonstration et de coaching propice à l'installation d'une atmosphère collective positive dans l'effort physique et le bien-être. Le rôle du professeur de fitness étant alors de prendre les rennes de la salle et de « faire vivre l'expérience LM<sup>30</sup> », où le corps et l'esprit sont guidés par les structures de cours standardisées et les artifices son, lumières et images présents dans les salles de cours.

Tout est mis en place pour que chacun, quelque soit son niveau de pratique, puisse suivre le même cours au même moment, à des intensités ou des charges différentes. La mise en place d'options plus ou moins dures à l'intérieur des chorégraphies viennent en aide à cette possibilité de mixer les niveaux de performance physique, et, de fait, de pouvoir intéresser un panel de population immense. L'épanouissement de soi proposé par la marque à travers l'effort sécurisé et l'individuel dans le collectif est alors ouvert à tous, pour un travail sur le corps, mais aussi, sur l'esprit.

### 1.3- *LM nouveau capitaliste du corps et de l'esprit*

Le contexte et l'intérêt de création de cette entreprise réunissent tous les éléments pour s'inscrire dans un courant néolibéral dont le support est le corps sous tenu par une problématique de bien-être. En effet, LM oriente son fonctionnement organisationnel et managérial dans l'idéologie de la production du corps et d'un esprit propice à l'épanouissement de soi.

*« Faites-vous des jambes que seul un short veut porter », « soyer en accord avec vous-même », « construisez-vous un esprit sain dans un corps sain », « force, honneur et sérénité », « sentez-vous fiers et inatteignables », « améliore ta force, améliore ton cœur, améliore ton esprit »* (Slogans présents sur les affiches et bannières LM diffusées sur

---

<sup>30</sup> Expression récurrente dans les discours officiels et officieux diffusés par les membres LM pour désigner un vécu vis à vis de la participation aux cours collectifs LM qui se doivent d'être, à chaque fois, une « expérience unique ».

les supports de communication web ainsi que dans les salles de sport même, 2008-2018)

Les slogans diffusés et mis en scène sont autant de phrases et de vocabulaire qui s'inscrivent dans un courant néolibéral de production de soi dans et par le dépassement en un temps restreint et dans l'objectif d'une satisfaction individuelle.

Comprenons de ce courant, de manière plus large pour nous situer, une tendance politique qui, certes, oriente une « gouvernementalité » fondée sur la liberté des individus<sup>31</sup>, mais en plus, devient « art de gouverner à la rationalité des gouvernés eux-mêmes<sup>32</sup>. C'est alors dans la perception du bien-être, d'un épanouissement et donc d'une satisfaction individuelle, que le « gouvernement » se réalise de manière indirecte. De fait, à travers cette mise en évidence du contexte socio-politique de développement et de réussite de la marque LM, il s'agit de montrer en quoi et comment l'influence néolibérale de la marque LM induit à la fois, certes, une inscription des instructeurs LM dans une dynamique de hédoniste au travail, exprimant ainsi un épanouissement et un bien-être professionnel par et dans le dépassement de soi, mais aussi, une application dissimulée des normes et codes LM pour un autocontrôle des instructeurs à des fins de productivité et de rentabilité au sein d'une marque internationale leader mondiale sur le marché.

En outre, puisque le marché de soi est hautement concurrentiel<sup>33</sup>, pour s'y préparer il convient d'apprendre à se dépasser, ce à quoi, l'entreprise LM targue de pouvoir contribuer. Dans la logique du *no pain, no gain*, il s'agit de s'engager dans une quête perpétuelle de dépassement, quête à laquelle est systématiquement encouragé l'acteur du système néolibéral, organisé par des objectifs à attendre.

L'apprentissage de ce dépassement est un argument central dans la rhétorique diffusée sur les sites internet, les bannières, tout comme dans les discours tenus dans les séminaires et les formations organisés par la marque elle-même. C'est donc dans un logique capitaliste que s'amorce la formation et le modelage d'un « idéal de corps productif et performant, adaptable et améliorable dans la souffrance<sup>34</sup> ».

---

<sup>31</sup> FOESSEL, Michaël. 2008. « Néolibéralisme versus libéralisme », *Esprit*, vol. novembre, n°11, p. 78-97.

<sup>32</sup> FOUCAULT, Michel. 2004. *Naissance de la biopolitique. Cours au Collège de France, 1978-1979*, Paris, Gallimard/Le Seuil, coll. « Hautes Etudes ».

<sup>33</sup> QUIDU, Matthieu. 2018. « Le Crossfit, le Mixed Martial Art et le néolibéralisme », *Esprit*, vol. avril, n°4, p. 131-139.

<sup>34</sup> VALLET, Guillaume. 2016. *Sociologie : les grandes notions*, Paris, Editions Ellipses.

Ainsi, l'apprentissage de ce dépassement, *a l'instar* d'autres pratiques plus spécifiques comme le Crossfit<sup>35</sup> s'inscrit parfaitement dans le succès du nouvel esprit du capitalisme<sup>36</sup> qui consiste à amener les gens eux-mêmes plus librement, entièrement et intensément que jamais<sup>37</sup>, toujours dans un objectif production et de satisfaction de soi. Le dépassement doit, *in fine*, permettre un gain en productivité selon un double mouvement. D'abord celui d'un individu légitime et accompli, puis celui d'une rentabilité entrepreneuriale sur le marché économique.

Nous partons donc du postulat que, dans un ancrage socio-politique particulier, les individus sont capables de faire des choix, et la compétition entre eux (en fonction de leurs intérêts), constitue le meilleur moteur d'une société, ce qui apparaît de façon explicite dans le choix organisationnel et de ressources humaines propre à la marque<sup>38</sup>.

Tout ceci est largement possible à travers la montée inarrêtable de l'individualisme qui remet en question les bases des règles collectives sur lesquelles les activités physiques, et plus largement, les modes de vie étaient fondés, laissant apparaître un désir d'accomplissement personnel et de liberté de choix à travers une responsabilisation de soi<sup>39</sup>.

En bref, le néolibéralisme, contrairement au libéralisme auprès duquel nous aurions pu inscrire la création de la marque LM, lui, ne prône pas simplement l'indépendance du marché, mais l'extension du modèle économique à l'ensemble des sphères de l'interaction sociale. Le néo-libéralisme ne désigne pas seulement une gouvernamentalité fondée sur la liberté des individus, il est un « art de gouverner à la rationalité des gouvernés eux-mêmes ». Cette rationalité immanente n'est jamais que celle du calcul<sup>40</sup>. De fait, et c'est pourquoi ce courant apparaît comme le principe fondateur de la marque, le néolibéralisme se réclame d'une anthropologie artificialiste, fondée sur l'individu comme sujet de plaisir et d'intérêt, amalgamant le droit et l'économie, où la concurrence d'un marché se retranscrit sur la concurrence inter individuelle, passant, aujourd'hui par les corps, autant dans la production de soi par le dépassement que par le modelage d'un idéal.

---

<sup>35</sup> Pratique physique basé sur des entraînements fonctionnels, de gymnastiques et d'haltérophilie où le dépassement de soi est fortement valorisé. QUIDU, Matthieu. *Op., cit.*

<sup>36</sup> *Ibidem.*

<sup>37</sup> VALLET, Guillaume. *Op., cit.*

<sup>38</sup> Voir I- 2- 2.1 de la partie introductive.

<sup>39</sup> QUEVAL, Isabelle. 2012. « Industrialisation de l'hédonisme. Nouveaux cultes du corps : de la production de soi à la perfectibilité addictive », *Psychotropes*, vol. 18, p. 23-43.

<sup>40</sup> FOESSEL, Michaël. 2008. *Op., cit.*

Dans l'étude d'un ancrage contextuel social et politique de l'entreprise LM, qui, de fait, suit les bases économiques de son ère, nous souhaitons simplement souligner<sup>41</sup> cette influence qui apparaîtra dans nos résultats de recherche, en commençant par l'influence directe induite par la construction d'une organisation spécifique.

## 2- L'organisation LM

### 2.1- *Un système hiérarchisé*

L'organisation et la gestion des divers membres professionnels LM fait apparaître un fonctionnement pyramidal induisant formations continues et injonction à l'ascension professionnelle pour une satisfaction de soi. A l'intérieur même de la marque, cette organisation est basée sur un principe hiérarchique précis. Un système de passage de « grade » est mis en place à l'aide de formations internes – payantes et sans reconnaissance extérieure – où chaque validation donne un statut particulier. Dans ce principe organisationnel, il est impossible de commencer une carrière professionnelle LM sur un statut d'ores et déjà « gradé ». L'entrée auprès de la marque se fait uniquement par le bas, en étant tout d'abord instructeur LM, puis, au fil des formations, il est possible d'entamer une ascension professionnelle.

Chaque statut représente un niveau particulier de maîtrise des cinq clefs d'enseignements<sup>42</sup> développées par la marque et nécessaire au bon déroulement d'un cours collectif LM. Par ailleurs, au fil de l'évolution, des responsabilités s'ajoutent aux missions de ces professionnels du fitness, notamment en terme de représentations lors des shows LM, mais surtout en termes de suivis, de conseils, puis de formations auprès des nouveaux instructeurs. L'instructeur LM délivre donc les cours collectifs LM. Le pro-instructeur élite délivre les cours, mais peut faire partie des shows sportifs et peut donner des conseils aux nouveaux

---

<sup>41</sup> La sociologie foucauldienne ne fait pas ici office de cadre théorique prégnant. En mettant en exergue l'ancrage de la marque étudiée dans une forme de biopolitique telle que cet auteur l'analyse, il s'agit de développer un facteur important dans la construction LM qui vient, par la suite, influencer les modalités et les logiques socialisatrices à l'intérieur de ce microcosme professionnel.

<sup>42</sup> Les formations LM fonctionnent autour de cinq clefs d'enseignement (voir infra). La clef chorégraphie et la clef technique sont enseignées dès la première formation interne. La clef coaching et connexion sont enseignées sur la deuxième et troisième formation. La dernière, la clef performance fait partie de l'ultime apprentissage du métier d'instructeur LM.



instructeurs pour les faire évoluer dans leurs enseignements. Ensuite, les trainers représentent la France sur les rassemblements internationaux, et sont responsables des formations à donner aux instructeurs et pro-instructeurs. Enfin, les pro-trainers détiennent l'entière responsabilité d'un cours collectif en particulier au niveau de la France et des pays associés à LMeuromed<sup>43</sup>. Ils forment l'élite de ce cours tout en gérant les modalités d'évolution et d'évaluation induites dans ce système hiérarchique.

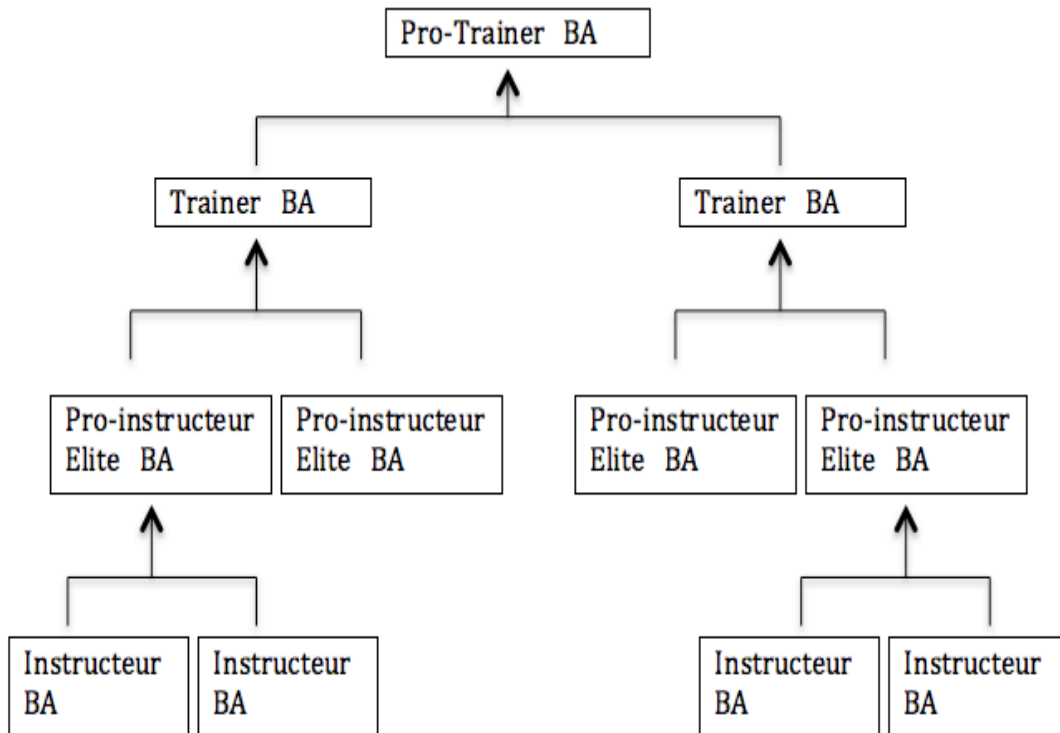


Schéma 1 : Schéma récapitulatif de la hiérarchie interne mis en place au sein de la marque LM selon un exemple relatif au programme LM du BA (résultats objectifs de l'enquête empirique)

Le schéma organisationnel présenté fonctionne de façon identique pour l'ensemble des programmes LM. Il est donc lisible de façon verticale en prenant en considération les cours collectifs un à un, puis de façon horizontale en se focalisant sur un « grade » en particulier puisque pour un individu, il est possible, par exemple, d'être trainer dans plusieurs

<sup>43</sup> Avec dix-huit pays d'Europe du sud et de méditerranée comme par exemple la Tunisie, Maroc, Egypte, ou encore l'Italie.

programmes à la fois. Cela fait d'ores et déjà émerger un management particulier qui inscrit les professeurs de fitness entrant dans la volonté individuelle d'atteindre le sommet de la pyramide, ou tout du moins de s'en rapprocher.

Il est important d'ajouter que, *a contrario* d'une entreprise classique, ce schéma-là se positionne en parallèle du fonctionnement réel de la salle de sport dans laquelle s'inscrit l'instructeur LM<sup>44</sup>. Les rémunérations de base, tout comme les répartitions de planning, sont décidés par les dirigeants mêmes des salles respectives (restant fidèles à la convention collective affiliée aux métiers du sport). Ce n'est qu'à partir du statut de trainer, qui donne le droit de donner des formations et d'être présents, sur scène, sur les événements LM, qu'un salaire LM se rajoute. Les deux premiers grades présentent alors une reconnaissance purement symbolique<sup>45</sup>.

Cependant, ce système hiérarchisé de l'organisation LM reflète un processus de stratification sociale qui ouvre alors une réflexion autour des potentielles formes de distinctions sociales entre les divers grades. En effet, sous l'impulsion de travaux de C. Dubar<sup>46</sup>, ce schéma nous permet de nous questionner sur l'existence de caractéristiques sociales spécifiques à chaque statut, alors acquises durant la socialisation professionnelle directement induite de cette organisation hiérarchique. La distinction stricte entre chaque statut présent sur ce schéma organisationnel soulève une question sur l'éventuelle mise en place implicite d'une carrière morale<sup>47</sup> où chaque « grade » LM, en plus d'acquiescer une validation de compétences, induit un façonnage identitaire, mêlant image et représentation de soi, tout comme un mode de vie associé, en corrélation avec le « grade » incarné.

---

<sup>44</sup> La plupart des instructeurs LM signent un temps complet ou partiel (en CDI ou CDD selon les besoins de la société qui les recrute) au sein d'une salle de sport qui développe son propre monde de fonctionnement, en restant fidèle à la convention collective relative au statut d'éducateur sportif pour fixer les taux horaires de rémunérations (tout comme les modes de répartition des temps de travail). Certains tout de même, notamment en région parisienne, se posent en tant qu'auto-entrepreneur et vendent leurs services à l'heure auprès de plusieurs salles.

<sup>45</sup> LORIOU, Marc. 2011. « Sens et reconnaissance dans le travail », *Traité de sociologie du travail*, KARAKIOLAFIS Christina, (dir), AIONIKOS, p.43-67.

<sup>46</sup> DUBAR, Claude. 1992. « Formes identitaires et socialisation professionnelle », *in Revue française de sociologie*, vol. 33, n°4, Organisations, firmes et réseaux, p. 505-529.

<sup>47</sup> Soutenue par E. Goffman, la carrière morale développe l'idée d'un remaniement des perceptions, représentations et rapports au monde à chaque étape de la carrière franchie. Selon lui, les aspects moraux de la carrière s'apparentent à des « cycle de modifications qui interviennent dans la personnalité du fait de cette carrière et aux modifications du système de représentation par lesquelles l'individu prend conscience de lui-même et appréhende les autres ». Goffman, Erving. 1968. *Asiles. Etude de la condition sociale des malades mentaux*, Paris, Editions de Minuit.

Ainsi, ce schéma du fonctionnement hiérarchisé à l'intérieur de la marque LM, donnant accès à une évolution professionnelle en interne, nous permettra d'aborder dans nos travaux, d'une part, une analyse structurale et interactionniste des relations de l'organisation interne de ce sous-groupe professionnel (et des relations de complémentarité et de concurrence éventuelles), et, d'autre part, l'étude microsociologique des profils individuels d'activité et des identifications à une profession, et plus encore, à un « grade » LM, qui, en France, n'a aucune valeur réglementaire sur le marché de l'emploi.

## 2.2- Réglementation française : les diplômes et conditions d'exercice

Nous pouvons mettre en évidence la mise en place d'un fonctionnement entrepreneurial basé sur la revendication d'une autonomie dans l'exécution du travail et dans la détermination des compétences et des statuts associés. Notons tout de même qu'une profession est davantage respectée et estimée qu'une occupation quelconque<sup>48</sup>, de nombreux groupes tentent donc d'obtenir ce label. C'est ce que présente la particularité française face aux autres pays du monde quant à la réglementation de la profession du professeur de fitness. En effet, en France uniquement, devenir professeur de fitness induit le passage de formations adéquates, délivrant une carte professionnelle qui donne les conditions d'exercice relatives au statut d'éducateur sportif, c'est-à-dire celles d'un « encadrement et (d'une) animation auprès de tout public des activités physiques ou sportives à un niveau d'initiation, d'entretien, de loisir ou de compétition<sup>49</sup> ». Que ce soit *via* un BPJEPS (AF ou AGFF) en partenariat avec les CREPS (sur sélection avec ou sans bac), un DEUST métiers de la forme ou une licence professionnelle activités sportives métiers de la forme en université, un de ces diplômes est obligatoire pour devenir professeur de fitness, contrairement à nos pays voisins et au reste du monde où les formations LM présentent alors une fonction de légitimité de compétences<sup>50</sup>. *A contrario*, les professeurs de fitness français ne présentent, sur une base réglementaire, aucune utilité de s'affranchir des diplômes et des statuts LM pour exercer leur métier originel. Ces derniers arrivent donc sur le marché français comme un label qui vient

---

<sup>48</sup> BECKER, Howard, S. Préface. DEMAZIERE, Didier ; GADEA, Charles. 2009. *Sociologie des groupes professionnels. Acquis récents et nouveaux défis*, Paris, La Découverte.

<sup>49</sup> Conditions d'exercices présentes sur les cartes professionnelles des professeurs de fitness en France.

<sup>50</sup> A l'extérieur du territoire français, aucun diplôme n'est requis pour l'enseignement et l'animation de cours collectifs de fitness.

donner une plus-value certaine face à la reconnaissance mondiale des cours de fitness LM, leader sur le marché, exempté de toute concurrence loyale.

De fait, en France, être « instructeur LM », n'est qu'une spécialisation de la profession<sup>51</sup> relative au professeur de fitness. La formation LM, qui fait alors figure de « label », peut être monnayée auprès d'un employeur et/ou favoriser la captation d'un certain public adepte de ces cours collectifs. Valider ce « label » apparaît, dans un premier temps, comme moyen d'acquisition d'un capital symbolique à l'intérieur du sous-champ du fitness<sup>52</sup>. Dans un second temps, cette spécialisation implique l'entrée dans un processus de starification, à travers notamment des événements mondiaux sous forme de shows sportifs et la commercialisation de produits dérivés de la marque (vêtements, matériels de sport, etc.).

## 2.2- LM comme un sous-groupe professionnel ?

Nous pouvons nous poser la question si l'on peut considérer, en l'état, l'ensemble des membres LM comme constituant un sous-groupe professionnel. L'intention qui guide cette démarche n'est pas de proposer une synthèse éclectique des nombreux travaux de recherche établis sur les professions et les groupes professionnels mettant, *in fine*, la difficulté de définir les exacts facteurs et limites qui puissent déterminer si oui ou non il est possible de dénommer un travail ainsi<sup>53</sup>. Ici, il s'agit simplement de relever les éléments prégnants permettant de distinguer la marque LM des autres associées au champ disciplinaire du fitness. En quoi et comment nous pouvons affirmer que LM est autonome et peut perdurer seule avec une prévalence politique diffuse et légitime ?

---

<sup>51</sup> Tout au long de ce travail de thèse, nous utilisons le terme de « profession » pour ancrer celle qui rassemble les professeurs de fitness dans une sphère de travail qui se transforme en « juridiction » au moyen de savoirs professionnels et de revendications destinées à obtenir une légitimité auprès des pouvoirs publics (par le combat actuel de ses professions pour être reconnues d'utilité publique à travers notamment la demande de remboursement des abonnements dans les centres de fitness sous prescription médicale), selon une approche écologique de l'expertise et des professions de A. Abbott en 1988. ABBOTT, Andrew. 1988. *The System of Professions : An Essay of the Division of Expert Labor*, Chicago, University of Chicago Press.

<sup>52</sup> Aujourd'hui, la marque LM étant présente dans quasiment toutes les salles de sport privées commerciales avec une moyenne de cinq programmes, dont toujours le BodyPump®, programme phare de la marque (à l'exception d'une minorité de salles qui restent sur des formats de cours collectifs « free style » mais inspirés des structures et des thématiques des programmes LM). Les recrutements sont facilités avec ce « label » LM.

<sup>53</sup> CHAPOULIE, Jean-Michel. 1973. « Sur la sociologie des groupes professionnels », *Revue française de sociologie*, n°14, p. 86-114.

Partant du postulat que les professeurs de fitness et des pratiques physiques associées forment un groupe professionnel nous pouvons faire émerger l'importance de la distinction de la marque LM sur le marché du travail. Considérés comme des processus dynamiques, C. Dubar appelle les groupes professionnels « un ensemble flou, segmenté, en constante évolution, regroupant des personnes exerçant une activité ayant le même nom doté d'une visibilité sociale et d'une légitimité politique suffisante, sur une période significative<sup>54</sup> ». De fait, par un système d'organisation et d'évolution propre, dont la seule reconnaissance et interne et symbolique, puis, par une volonté de diffusion massive des normes, valeurs et croyances LM souhaite s'imposer comme un rassemblement professionnel à part pour un objectif commun « *changer la forme du monde* » (slogan LM depuis 1986).

En plus de ce système autonome, LM emploie un langage unique pour dénommer les statuts professionnels, mais aussi les termes techniques liés aux divers outils de travail et de mouvements utilisés dans les cours collectifs commercialisés. Ainsi, la structuration d'un sous-groupe professionnel répond à la fois à un but voulu par ses membres et au but de l'auditoire dans lequel il s'inscrit<sup>55</sup>, avec une forme de compréhension réciproque et unique aux membres de ce sous-groupe. Travailler pour et avec LM signifie donc entrer dans un objectif commun en adhérant au système organisationnel et à une culture spécifique.

Par ailleurs, la conjoncture actuelle met en lumière une considération pour le bien-être et pour la prévention à la santé à travers l'alimentation et la pratique physique<sup>56</sup>. En commercialisant des cours collectifs construits par un ensemble de professionnels de l'activité physique et de la santé – avec notamment des kinésithérapeutes, des ostéopathes, des gynécologues, ou encore des chercheurs en biologie, en neurologie et en physiologie<sup>57</sup> – LM s'impose comme légitime dans un secteur qui dépasse celui de la simple activité physique (en plus de dominer les autres activités de ce champ du fitness).

---

<sup>54</sup> DUBAR, Claude. 1999. « Sociologie des groupes professionnels en France : un bilan prospectif », in MENGER, Pierre-Michel (dir). *Les professions et leurs sociologies. Modèles théoriques, catégorisations, évolutions*, Paris, Maison des sciences de l'homme.

<sup>55</sup> ABBOTT, Andrew. 1999. « Ecologies liées : à propos du système des professions », in MENGER, Pierre-Michel (dir), *Les professions et leurs sociologies. Modèles théoriques, catégorisations, évolutions*, Paris, Maison des sciences de l'homme.

<sup>56</sup> Notamment en France avec le programme national « Manger-Bouger » développé par le Programme National Nutrition Santé.

<sup>57</sup> LM possède ses propres centres de recherche. Le premier est directement basé au siège social de la marque avec un directeur de recherche qui dirige l'ensemble des articles publiés sur les cours, les bienfaits, les méthodes, etc, LM. Le deuxième appartient au laboratoire de recherche en sciences expérimentales et sociales de l'Université de Pennsylvanie avec un professeur associé, docteur de l'Université du Colorado en physiologie intégrative. <https://www.lesmills.com/research/>

L'entrée dans ce processus d'évolution professionnelle interne à LM – dont les compétences acquises ne sont donc pas nécessaires pour exercer le métier de professeur de fitness – se fait à travers la validation du respect et de l'incarnation de la culture d'entreprise. LM s'impose alors comme une pratique de fitness à part entière, à travers la création d'un sous-groupe professionnel indépendant qui use d'un langage commun, d'un système d'organisation et d'évolution spécifique, et de compétences propres à LM. La distinction individuelle et collective faite par ce label LM passe par l'adhésion à l'idéologie prônée dans et par la culture d'entreprise.

Ainsi, selon H. Becker, la caractéristique clé, celle qui est au cœur de la prétention à être une profession, est l'autonomie, où les membres de cette profession « ont réussi à se faire reconnaître comme les seuls dont les connaissances et l'expériences permettent de décider ce qu'il faut faire dans une situation donnée, et de juger, en fin de compte, si ce qui a été fait a été bien fait<sup>58</sup> ». C'est pourquoi il est plus légitime de considérer LM comme un sous-groupe professionnel, à travers deux points dénonciateurs qui sont, certes, le système hiérarchique indépendamment instauré face à celui réglementairement imposé en France, mais surtout, l'idéologie, les normes, valeurs et croyances, qui forment une culture d'entreprise unique, la culture LM.

### 3- La culture d'entreprise : la culture LM

*A l'instar* d'un processus symbolique qui agit comme un pilier identitaire aux membres engagés auprès de la marque, la culture d'entreprise ne constitue pas seulement une force mystérieuse mais arbore une fonction sémantique dans les actions des individus présents. Le rythme, les lignes de force orientent et justifient des démarches et des pratiques propres à la marque<sup>59</sup>.

Ainsi, l'identité révélée et visible de l'entreprise LM, à travers cette culture, passe par des rites, des croyances, des manières de vivre ensemble et des objectifs communs, facteurs de performance. En tant qu'outils de management, la culture d'entreprise présente deux lignes

---

<sup>58</sup> BECKER, Howard S. Préface, in DEMAZIERE, Didier ; GADEA, Charles. 2009. *Sociologie des groupes professionnels*, Paris, La Découverte, coll. Recherches.

<sup>59</sup> THEVENET, Maurice. 2010. *La culture d'entreprise*, Paris, Presse Universitaires de France.

directives, un esprit Maori<sup>60</sup> pour aboutir à un monde en meilleure santé – physique et psychique – où l’activité physique, matérialisée par les cours collectifs, joue un rôle déterminant.

### 3.1- La « tribu » LM pour un monde en « bonne santé »

#### *L’esprit Maori*

La culture d’entreprise <sup>61</sup> LM s’inscrit dans une mouvance entre recherche d’excellence par le travail et l’acharnement, et recherche d’accomplissement personnel par l’épanouissement et la consécration, dans une dynamique sociale d’utilité publique. Afin de faire vivre cette mouvance par l’ensemble des membres LM, il s’agit pour la marque de poser une base de la culture d’entreprise sur l’idéologie de la « tribu ». Une inscription culturelle loin d’être vide de sens dans la mesure où, si l’on rapproche l’idéologie Maori aux besoins professionnels occidentaux, nous révélons un lien fort, commun et constitutif, avec les principes de fonctionnement du système néolibéral.

Sans véritablement en définir un concept précis la portée analytique de cette inscription idéologique se situe sur un pan managérial pour rendre compte d’un sous-groupe professionnel constitué autour d’affinités et soutenu par des dirigeants « élus ». Dans un esprit de « famille », les termes de solidarité, de fidélité, de devoir, de dépassement, de persévérance, ou encore, d’appartenance font partie des lignes directrices de cette culture d’entreprise qui rassemble les membres LM vers un objectif commun. De manière internationale, l’inspiration Maori et matérialisée – et ainsi régulièrement rappelée à l’ensemble des membres LM – par le « haka LM », mis en scène en début de shows sportifs, mais aussi en début de filming et de séminaires LM.

---

<sup>60</sup> En tant qu’il est interprété par les membres LM mais aussi par un sens commun plus général.

<sup>61</sup> Bien que la « culture » soit un concept complexe (déjà en 1952, A. Kroeber et C. Kluckhohn recensaient plus de 160 définitions), nous ciblons la définition de la « culture d’entreprise » à partir des travaux de M. Thévenet sur ce qui est commun à l’ensemble du personnel et ce qui le distingue des autres. Produit de l’histoire, du contexte d’évolution et de stratégies de l’entreprise, cette culture est donc conçue comme une entité, un instrument à la disposition des dirigeants. Elle correspond à tout ce qui est rites, croyances, symboles pourvus de sens et situés socialement. La gestion des ressources y voit une référence pour le changement et l’implication des personnes. THEVENET, Maurice. 2010. La culture d’entreprise, Paris, PUF.



Illustration n° 4 : Le « Haka LM » réalisés par des trainer internationaux lors de l'ouverture des journées de filming

Ainsi, l'ancrage identitaire de la marque dans une culture Maori induit une forte charge affective, et, de fait, la construction de réseaux de sociabilité intra professionnels. La tribu LM fonctionne comme un champ social semi-autonome dans les rapports relationnels internes et dans le fonctionnement<sup>62</sup>, tout en restant inscrite dans les règles du champ professionnel du fitness et du cadre étatique de chaque pays d'appartenance. L'imaginaire collectif se construit alors autour d'une cohésion tribale qui intervient comme une volonté de la part des membres LM de revendiquer un partage d'identité et une inscription « corps et âme » dans une mission collective, celle de faire bouger le monde pour en changer sa « forme ».

#### « *Fighting Globesity* »

En 2007, Philip Mills et sa femme publient un ouvrage dans les éditions Random House New Zealand, intitulé *Fighting Globesity*. Cet ouvrage aborde essentiellement des questions de santé, de forme. Au-delà d'une simple réflexion autour de l'activité physique, nous observons, au fil de la lecture, toute une philosophie de vie prônée autour des préoccupations sociales actuelles : le bien-être individuel, mais aussi l'impact de chacun sur un monde à préserver. L'auteur, élu meilleur entrepreneur Ernst & Young en 2004, présente un message soigneusement argumenté expliquant que « nous devons être en forme et rester en forme, nous devons consommer moins de ressources, nous devons nous engager de toute urgence dans les questions de santé et de changement climatique, et nous pouvons faire la

---

<sup>62</sup> Cf supra.



différence<sup>63</sup> ». Sous couvert d'une analyse de ce qu'est la « bonne santé » dans un « monde meilleur », l'auteur propose des programmes d'exercices et d'entraînement, à de l'information nutritionnelle, à des recettes, dans le but de diffuser un guide pratique de la santé individuelle et de la durabilité mondiale, dans un objectif tacite de créer une prescription de mode de vie propre à LM.

La notion de santé est ainsi un leitmotiv prégnant de la marque LM. Selon les définitions proposées par l'OMS, la santé est un « état complet de bien-être physique, mental et social », et que, réactualisée, cette définition participe de la « démedicalisation » de la santé et élargit les champs institutionnels et/ou professionnels qui lui sont consacrés<sup>64</sup>. A partir de cette redéfinition, les centres dits de remise en forme, définis par les pouvoirs publics comme étant des « lieux mettant à disposition du public, des équipements, un environnement et des prestations d'encadrement visant l'amélioration de la condition physique, de la détente et du bien-être de ses clients<sup>65</sup> », en sont un exemple parmi d'autres<sup>66</sup> et s'inscrivent dans une politique préventive de santé publique plus globale dont la finalité n'est pas seulement de prévenir, mais d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur un élément majeur, la nutrition<sup>67</sup>. L'originalité de la préoccupation de la santé *via* la nutrition réside dans la prise en compte simultanée de l'alimentation et de l'activité physique<sup>68</sup>, ce qui laisse l'opportunité à la marque LM de s'imposer comme espace bénéfique et nécessaire en termes de santé publique, et, comme cité empiriquement, de « *forme du monde* ». Afin de lutter contre la sédentarité, perçue par les pouvoirs publics comme étant « *une conduite déviante et pathogène*<sup>69</sup> », LM profite de cette tendance pour

---

<sup>63</sup> MILLS, Philip ; MILLS Jackie. 2007. *Fighting Globesity – A practical guide to personal health and sustainability*. Random House New Zealand.

<sup>64</sup> LOUCHET, Cindy ; HIDRI NEYS, Oumaya. 2018. « Les centres de remise en forme « réservés aux femmes » : une injonction à la santé d'un nouveau genre ? », *Sciences Sociales et Santé*, vol. 36, n°3, p. 5-30.

<sup>65</sup> Selon la définition parue dans le « guide pratique d'accompagnement à la création d'entreprise » proposé en version numérique par le Ministère des Sports, [http://www.sports.gouv.fr/autres/Guide\\_crea\\_ent.pdf](http://www.sports.gouv.fr/autres/Guide_crea_ent.pdf).

<sup>66</sup> LOUCHET, Cindy ; HIDRI NEYS, Oumaya. 2018. *Op., cit.*

<sup>67</sup> HONTA, Marina ; HASCHAR-NOE, Nadine. 2011. « Les politiques préventives de santé publique à l'épreuve de la territorialisation : l'introuvable gouvernance régionale du Programme national de nutrition santé en Aquitaine », *Sciences Sociales et Santé*, vol.24, n°4, p. 33-62.

<sup>68</sup> HERCBERG, Serge. ; TALLEC, Anne. 2000. *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, Rapport pour le haut comité de santé publique.

<sup>69</sup> GENOLINI, Jean-Paul ; CLEMENT, Jean-Paul. 2010. « Lutter contre la sédentarité : L'incorporation d'une nouvelle morale de l'effort », *Sciences Sociales et Sport*, vol.3, n°1, p. 133-156.

s'installer et créer une légitimité de santé publique, se définissant comme prestataire d'activités hygiénistes, favorisant la santé physique et psychologique.

*« Notre mission est de créer une planète plus en forme. Cela signifie, motiver, inspirer et changer la vie de millions de personnes » ; « Changer des vies, votre futur métier » (Extraits du site internet LM, Décembre 2018)*

*« Notre vocation est de créer un monde plus en forme » ; « Un corps fort, un esprit léger » ; « Soyez plus en forme au plus vite avec LM » (Extraits du site internet LM, Octobre 2018)*

En outre, par le constat de l'urgence du combat contre la sédentarité, LM communique sur la nécessité d'agir vite et efficacement, telle une entreprise messie. De fait, avec un large panel de cours collectifs pouvant intéresser l'ensemble de la population – comprenant autant de cours d'intensité et de performance que de cours dansés ou de cours d'assouplissement et de méditation – LM tend à diffuser un message de santé physique et psychologique à travers la pratique physique, et plus encore la « bonne pratique ».

C'est à travers ce leitmotiv de santé publique que LM tend à faire venir des professionnels au sein de son entreprise en créant une sorte de responsabilisation de la santé d'autrui à travers l'incarnation des cours collectifs LM en tant qu'êtres individuels inspirants et experts du devenir de leurs client-e-s.

### *L'expertise*

Afin de légitimer cette diffusion en masse de la « bonne pratique », une des valeurs phare de la marque LM est celle de l'expertise. Cet élément vient légitimer la pertinence et l'efficacité physiologique des cours collectifs construits à l'aide de divers corps de métier tels que les kinésithérapeutes, les cardiologues et autres professionnels de la santé. Entouré d'une équipe de chercheurs, à l'université de Pennsylvanie et au siège social de l'entreprise<sup>70</sup>, LM dirige et participe à la publication d'articles scientifiques dans de nombreux domaines. Ce pôle recherche est rendu public *via* le site internet LM dans la rubrique « Les Mills Research », listant alors l'ensemble des publications qui évoquent ou qui s'appuient les programmes et mouvements de la marque pour démontrer des

---

<sup>70</sup> Cf supra.

questionnements plus larges, ou tout simplement qui prennent un ou plusieurs cours collectifs LM comme objet de recherche. Cette rubrique laisse tout de même apparaître uniquement les articles auxquels le « head of research<sup>71</sup> » prend part, que ce soit directement en signant le papier, ou simplement en le contrôlant avant publication.

Cette valeur de l'expertise est également assumée par la codirigeante LM, Jackie Mills, elle-même initialement professionnelle de santé. Afin d'incarner cette valeur, son action concrète n'est autre que celle de contribuer<sup>72</sup> et de signer certains articles parus dans les champs disciplinaires de la physiologie et de la biologie, en médecine et en sport<sup>73</sup>.

L'expertise est ainsi matérialisée par la recherche mise en lumière, mais également par des documentaires, portant sur de nombreux sujets de santé, qui viennent compléter les DVD chorégraphiques envoyés à chaque instructeur LM.

En bref, la culture LM repose sur l'expertise de la « bonne pratique » dans un esprit tribal qui permet de se dépasser pour « changer la forme du monde ». Toutefois, en se référant à l'organigramme de l'entreprise, nous pouvons noter une évolution des valeurs et croyances en fonction des grades. En effet, empiriquement, le slogan attribué aux instructeurs LM est « *One Tribe, Be Brave and Change the world* » faisant référence à l'esprit de tribu, au dépassement de soi et à l'impact d'utilité publique en terme de santé et de bien-être de l'ensemble de la population. En ce qui concerne les trainer, le slogan est « Be PURE », dont il faut en extraire les termes de Perfection, d'Unicité, de Respect et d'Essence. Bien que ce slogan semble être redondant face au premier, sa fonction même réside dans la

---

<sup>71</sup> Que l'on pourrait traduire comme le « chef de la recherche » : termes indigènes utilisés par la marque pour désigner celui qui est le « literally the brains behind the brawn, leading ground-breaking research and collaborating with internationally-renowned research partners to unearth the latest and most effective fitness techniques. Drawing from this research and his time in the fitness lab, he ensures that every LES MILLS™ program is safe, effective and grounded in science », c'est-à-dire, selon le discours retranscrit sur le site internet de la marque, que ce « head of research » est littéralement le cerveau derrière tout ce qu'il faut, menant des recherches novatrices et collaborant avec des partenaires de recherche de renommée internationale pour dénicher les techniques de conditionnement physique les plus récentes et les plus efficaces. S'appuyant sur cette recherche et sur son temps passé au laboratoire de conditionnement physique, il veille à ce que chaque programme LM soit sûr, efficace et fondé sur la science.

<sup>72</sup> A l'heure actuelle il est impossible pour nous de savoir à quel niveau et à quel point cette co-auteur contribue aux articles publiés.

<sup>73</sup> Par exemple : GOTTSCHAL, Jinger S. ; JONES, Justin L. ; MILLS, Jackie ; HASTINGS, Brice. 2013. « Group fitness is effective in reducing cardiovascular disease risk factors in healthy adults », Open Journal of Preventive Medicine, vol. 3, n°1, p. 132-140.

distinction de « grade » faisant émerger une fonction managériale naissante autour et à travers les cours collectifs LM.

### 3.2- Une activité physique à double fonction

Selon le mode d'utilisation du sport et des valeurs associées – culte de la performance, esprit d'équipe, courage, abnégation, dépassement de soi<sup>74</sup> – LM accorde une double fonction aux pratiques physiques déployées comme activité principale de l'entreprise. Les cours collectifs LM agissent donc, d'une part, comme produit de vente de la marque – dans une dynamique de marketing – puis, d'autre part, comme outil de management des salariés.

Les programmes LM glissent ainsi d'une fonction commerciale à une fonction tacite de management envers les membres LM dans le but, premièrement, d'attirer les futurs instructeurs LM, puis, deuxièmement, de les insérer dans un processus d'engagement « corps et âme » auprès de la marque. L'activité physique présente au sein de l'entreprise devient alors un outil d'attachement des professeurs de fitness envers LM, passant par la pratique, partagée et mise en scène de façon spécifique.

En se basant sur l'étude du cas d'Apple<sup>75</sup>, nous pouvons observer que l'activité physique peut adopter une fonction de communication, voire identitaire. En effet, intégré sur la base d'une politique sociale visant le bien-être des salariés, et plus particulièrement une gestion de leur stress, au sein de cette entreprise, le sport s'affirme rapidement comme un outil de communication pertinent sur le plan interne<sup>76</sup>. Sur la base d'une culture commune par le sport, il s'agit d'améliorer une gestion de ressources humaines en développant une dynamique interrelationnelle forte. A travers une pratique sportive, collective et très souvent émotionnelle, il s'agit de rassembler les membres salariés, statuts confondus, et de faire naître des souvenirs communs et forts. Avec l'introduction de la symbolique sportive et d'une nouvelle réalité partagée, les croyances, les images et les valeurs liées à l'activité

---

<sup>74</sup> EHRENBURG, Alain. 1990. « Les valeurs du sport au service de l'entreprise », *Problèmes économiques*, n°2.171, p. 1-5.

HEILBRUNN, Benoît. 2004. *La performance, une nouvelle idéologie ?*, Paris, La Découverte.

<sup>75</sup> BURLLOT, Fabrice. Thèse. Chapitre 9. L'intégration du sport dans une politique de gestion des ressources humaines. Le cas d'Apple.

<sup>76</sup> *Ibidem*.

jouent un rôle prégnant dans la mobilisation des salariés et dans leur attachement à l'entreprise.

A partir de ce modèle, nous pouvons souligner la multifonction exercée par le sport dans une structure entrepreneuriale, et notamment ici, au sein de l'entreprise LM. En plus de représenter les produits vendus par la marque, les cours collectifs LM sont aussi porteurs d'une rhétorique et d'une symbolique qui peut servir au fonctionnement humain à l'intérieur de l'entreprise. A l'interface d'une idéologie méritocratique du *self-made-man*, que célèbre l'économie de marché dans les années 80 – période de création du premier cours standardisé LM – et de l'idéologie néolibérale de l'homme libre des contraintes associées au travail « ordinaire », les cours collectifs jouent le rôle d'espaces de diffusion de ce que l'on peut nommer une culture d'entreprise. Se définissant comme un ensemble de productions symboliques<sup>77</sup> (histoire, croyances, rites), cette culture vient alimenter l'image de l'entreprise perçue par les membres<sup>78</sup> LM, pour aboutir à la construction d'une identité d'entreprise<sup>79</sup> dont nous allons pouvoir en faire émerger la prégnance tout au long de cette recherche sur les logiques de la socialisation LM.

Ainsi, les cours collectifs sont les premiers éléments porteurs de cette culture d'entreprise. Ils entrent dans une démarche marketing de façon interne ce qui signifie aussi qu'ils entrent au cœur de l'imaginaire organisationnel<sup>80</sup>, et plus encore, des mécanismes d'identification et d'engagement pour la marque. La construction d'une image positive de l'entreprise LM par ses membres salariés passe donc par les processus implicites qui émanent directement des cours collectifs, et, surtout, des modalités de leur apprentissage et de leur mise en scène, que nous analysons de façon précise ultérieurement.

L'identité d'entreprise<sup>81</sup>, qui émerge de la culture portée par les cours collectifs, tend à faire converger les représentations des membres LM. Leurs idées et leurs sentiments individuels,

---

<sup>77</sup> THEVENET, Maurice. 1986. *Audit de la culture d'entreprise*, Paris, Editions d'organisation.

<sup>78</sup> Tout au long de ce travail de thèse nous faisons le choix de ne pas utiliser le terme de « salarié » étant donné que nous étudions des trajectoires et des interactions sociales auprès d'individus qui ne se sentent pas inscrits dans un milieu professionnel mais plutôt dans une « tribu » comme nous allons le voir dans le paragraphe qui suit.

<sup>79</sup> Ce concept d'identité d'entreprise est notamment développé par Anastassopoulos et al., 1988 ; et Ramanantsoa et Thiery-Baslé, 1989).

<sup>80</sup> REITTER, Roland ; RAMANANTSOA, Bernard. 1985. *Pouvoir et politique. Au-delà de la culture d'entreprise*. McGraw-Hill.

<sup>81</sup> Ici, l'identité va au-delà d'une approche en termes de productions symboliques observables et insère trois types d'images : quelles représentations ont les individus de leur entreprise, des structures de pouvoir et de leur métier, alors éléments influents de leur investissement. BURLLOT, Fabrice. 2005. « Le sport et identité d'entreprise : vers une

sont liés à un idéal moral et à des valeurs de référence pour obtenir d'eux des dispositions cognitives et des attitudes favorables à l'action<sup>82</sup>. Du point de vue des membres, l'entreprise LM est alors perçue non pas pour ce qu'elle vend, mais plutôt pour ce qu'elle représente, pour ce qu'elle est.

*« LM pour moi c'est plus que des cours de fitness en fait. C'est, ouais j'aurai très bien pu continuer avec du free style en fait, j'ai, quand j'ai commencé le fitness, j'ai, j'adorais faire le step chorée, les LIA (Low Impact Aérobie), p't'être un peu moins le stretching mais, y avait pas mal de cours que j'aimais bien faire et puis fallait tout construire de a à z, c'est, c'était vraiment ton cours quoi. Mais il s'passait pas grand chose finalement. Moi c'que j'aime chez LM, et c'est pour ça que j'suis là aussi aujourd'hui, je, j'aime les valeurs qu'ils mettent en avant en fait. Après les cours co, que tu fasses un BA ou un HIA (Hight Impact Aerobic), en fait pour moi c'est pareil, sauf que t'en as un qui est fade et l'autre qui porte vraiment les valeurs LM. Et moi c'que revendique c'est ça, je veux porter les valeurs LM parce que j'suis à fond dedans, parce que j'm'y retrouve vraiment, c'est, j'suis dans l'essence quoi » (Stéphan, 30 ans, Bac S, trainer)*

Etre instructeur LM n'est qu'une spécialité du professeur de fitness, qui, de plus – outre qui sont rémunérés pour les formations données aux instructeurs – n'apporte aucune plus-value financière. Le choix de s'investir auprès de cette marque plutôt que vers d'autres types de cours de fitness se fait ainsi en fonction de l'identité d'entreprise perçue par les individus.

De ce fait, du point de vue des dirigeants, l'image sociale associée à la marque apparaît comme un produit idéologique stratégique, pensé et réfléchi, qui est renforcé autant par des pratiques managériales (organisations de séminaires, de shows sportifs, etc.), que, et surtout, par des ancrages culturels et sémantiques particuliers, que nous dénommerons comme étant les leitmotivs entrepreneuriaux LM. Cependant, du point de vue des membres LM, par les expériences vécues et, de fait, situées au sein de valeurs et croyances spécifiques, c'est dans

---

modification de l'imaginaire organisationnel », *STAPS, The International Journal of Sport and Physical Education*, vol. 69, p. 73-92.

<sup>82</sup> PIERRE, Julien ; PICHOT, Lilian ; BURLOT, Fabrice. 2010. « Le sport en entreprise au service des pratiques managériales », *Communication*, vol.28, n°1.

la satisfaction de leur désir de reconnaissance de soi pour accéder à leur (propre) identité<sup>83</sup> qu'émerge l'intérêt d'adhérer à cette identité d'entreprise. Dans cet aller-retour de point de vue membres/dirigeants, où les situations sportives sont codifiées pour se conformer à la culture et l'identité de la marque, les actions des membres sont structurées par des contraintes d'ordre symbolique<sup>84</sup>, ce qui cadre fortement la socialisation professionnelle induite dès l'entrée auprès de cette marque de fitness.

Ainsi, avec des conditions d'exercices spécifiques, couplées à un apprentissage codifié, les cours collectifs investissent l'espace des ressources humaines, étant à la fois porteurs d'une identité de marque, mais aussi outils managériaux avec la création d'espace-temps d'expériences et de rassemblements<sup>85</sup> propices à l'attachement à la marque. De fait, LM porte à elle seule des logiques organisationnelles spécifiques. Son fonctionnement apparaît comme indépendant des autres pratiques du fitness, avec une identité de marque unique.

### 3.3- *LM comme un sous-champ de pratique ?*

LM et ses programmes présentent une autonomie dans le fonctionnement des ressources humaines, mais aussi organisationnel et structurel des programmes développés, vis-à-vis des autres activités existantes dans le champ de pratique du fitness. De plus, la culture d'entreprise, forte en valeurs et croyances, forme la base de toute orientation d'action et de tout ancrage idéologique de ces derniers. Même si la marque est inscrite dans le champ disciplinaire du fitness, elle se positionne de façon spécifique et indépendante vis à vis des autres pratiques présentes<sup>86</sup>.

Dans un premier temps, par un fonctionnement de passage de « grades » de façon interne à la marque qui façonne un apprentissage unique et réservé à cet espace, le système de gestion, ainsi que celui des positionnement sur des statuts et des droits – de responsabilité et de salaires – est indépendant des autres pratiques de fitness. Dans un deuxième temps, par le développement à la fois d'une idéologie de la santé – où l'objectif est de cibler une population de clients potentiels très large – tout de même ancrée dans l'injonction de la performance sociale – matérialisée ici sur la performance physique, et donc sur le

---

<sup>83</sup> *Ibidem.*

<sup>84</sup> BERNOUX, Philippe. 1995. *La sociologie des entreprises*, Paris, Seuil.

<sup>85</sup> Voir 2-, chapitre 2 de la partie 1.

<sup>86</sup> Telles que le Crossfit, le Body Building, le free style, le Pilates, la Zumba™, et toutes les activités qui peuvent émerger – à plus ou moins long terme à cause de la loi du marché – dans ce champ du fitness.

dépassement de soi – LM se positionne de façon spécifique sur un espace des pratiques du fitness que l'on peut proposer à la manière de l'espace des sports de Pociello (1995).

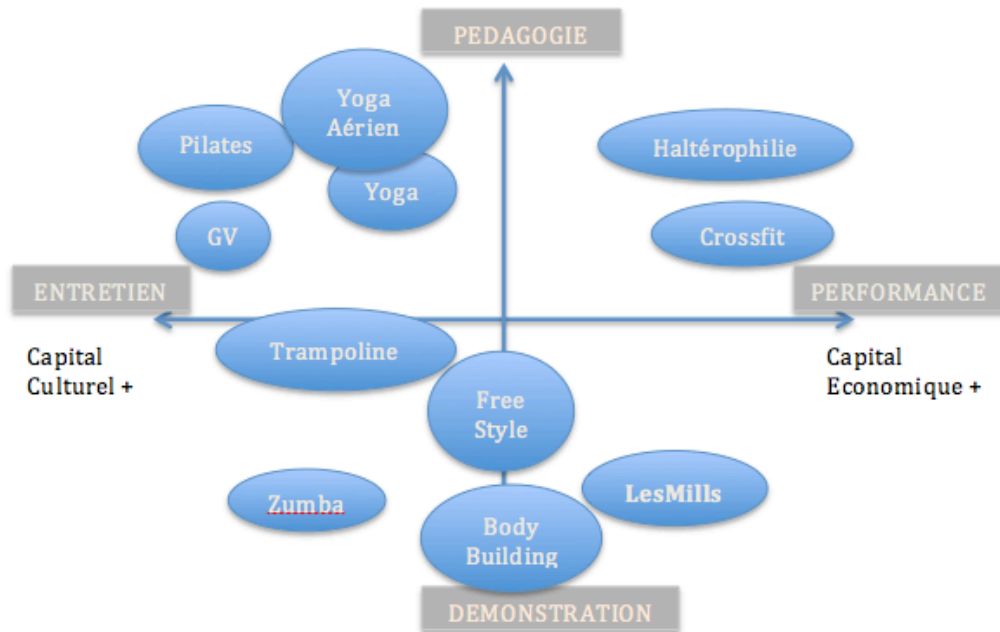


Schéma n°2 : L'espace des pratiques de fitness (positions résultantes d'un constat empirique sur les modalités de fonctionnement et d'apprentissage mises en place pour chacune des pratiques)

En utilisant ce schéma uniquement pour montrer un positionnement de pratique et d'intérêt – et éminemment social<sup>87</sup> – spécifique de la marque, tout en mettant en lien ces positions avec des caractéristiques sociales (notamment ciblées sur le capital culturel et économique), nous discriminons cet espace des pratiques associées au champ du fitness avec quatre points déterminants : performance, entretien, démonstration et pédagogie. Ces points sont alors stratégiquement choisis pour faire émerger la prégnance de la démonstration et de la performance dans le fonctionnement de la marque LM.

En ce qui concerne le premier point, il s'agit de regrouper un positionnement social néolibéral où les individus dotés d'un fort capital économique entrent dans une logique capitaliste de performance au travail, et, de fait, de performance de soi. Le second évoque un bien-être, une écoute de soi pour un entretien physique et psychique sans passer par un dépassement dans l'effort et la douleur. Le corps et la santé sont au centre des

<sup>87</sup> Selon l'analyse des usages sociaux du corps. Voir II- 2- 2.2- de la partie introductive.



préoccupations et dictent les mouvements et l'intensité de ces derniers pour se sentir bien pendant et après la séance. Notons que, selon les travaux de L. Boltanski sur les usages sociaux du corps<sup>88</sup>, nous remarquons un fort positionnement des individus au capital culturel élevé sur cette pratique d'écoute du corps et de conscientisation des signaux corporels liés au bien-être.

Ainsi, les deux derniers points, pédagogie et démonstration, se confrontent pour faire émerger le clivage des modalités mises en place dans l'enseignement des pratiques. Nous pouvons observer premièrement une orientation pédagogique où l'éducateur sportif adopte un apprentissage séquentiel et individualisé avec un processus d'inculcation des schèmes d'action en expliquant les rôles et intérêts de chaque phases physiques. Deuxièmement, nous pouvons faire émerger une mise en scène pour une exécution directe et collective d'une pratique ornée d'artifices musicaux et/ou lumineux. Ce dernier point entre en relation avec l'ancrage idéologique néolibéral où l'investissement individuel s'inscrit dans une application directe de la pratique, sans réflexion préalable sur les gestes et leurs intérêts, pour des résultats physiques rapides.

A partir de ces confrontations schématisées qui font émerger un espace des pratiques relatif au champ disciplinaire du fitness, nous pouvons mettre en lumière le positionnement actuel de la marque LM autour d'une pratique tirée vers la performance avec un enseignement basé sur la démonstration (même si une minorité de programmes investi encore le domaine de l'entretien tels que le BV ou encore le BB<sup>89</sup>).

Par ailleurs, en appui de ce constat empirique et de cette analyse de positionnement, nous pouvons faire émerger un glissement des caractéristiques des pratiques physiques et sportives qui inspirent la marque LM dans la conception de chaque programme. Que ce soient les sports de combat, le cyclisme, les sports athlétiques, les sports collectifs, ou encore de danse, d'entretien, ou tout plus spécifiquement l'aérobic, une fois réappropriés et retravaillés dans la structure et les objectifs et enjeux propres à LM, chacun se repositionnent et convergent vers une même position spécifique à la marque.

---

<sup>88</sup> BOLTANSKI, Luc. 1971. « Les usages sociaux du corps », *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, vol. XXVI, n°1, p. 205-233

<sup>89</sup> A l'intérieur même de ces programmes où la structure de cours ainsi que les mouvements, et l'intensité de ces derniers, présents, nous remarquons tout de même une ouverture à la performance soit à travers une proposition d'option de mouvements toujours plus difficile que celle présentée, soit à travers un vocabulaire à connotation de performance physique et sociale.

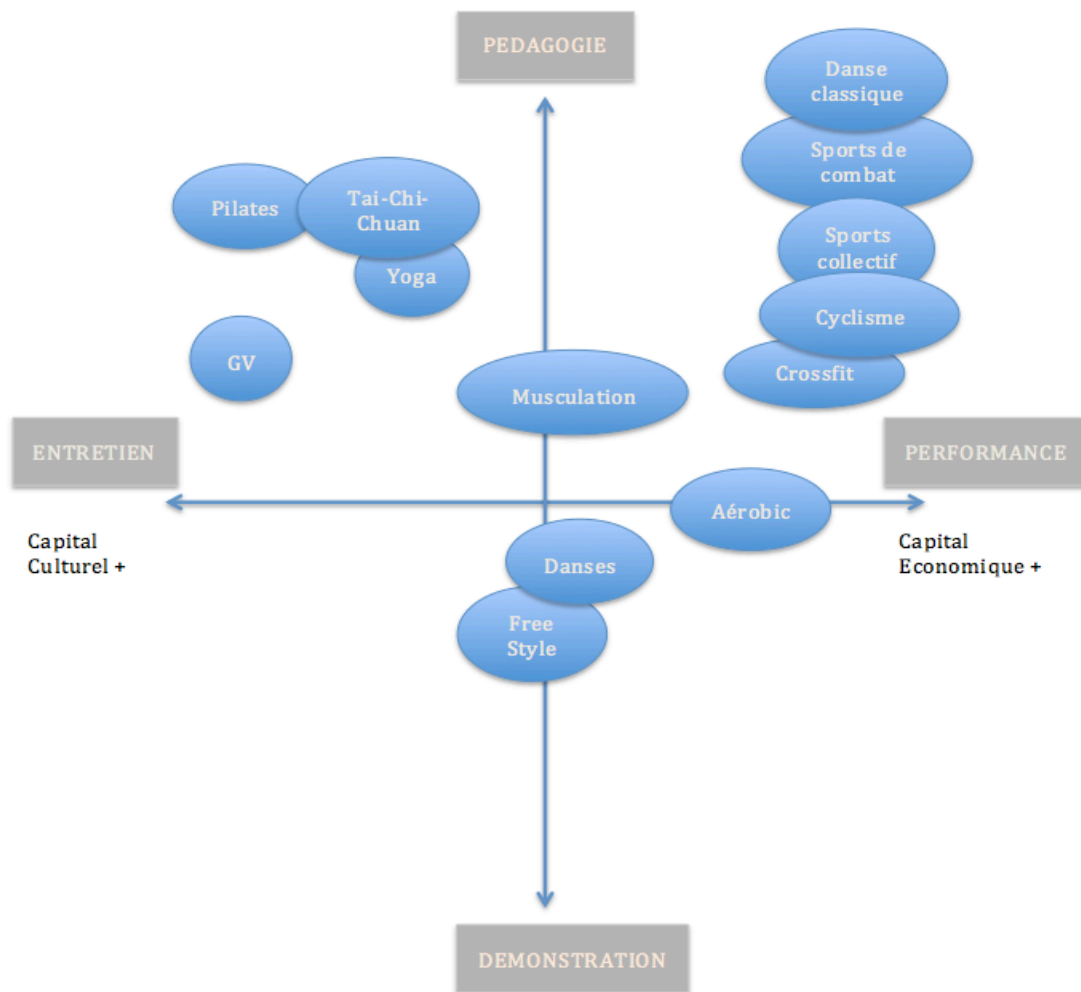


Schéma n°3 : L'espace de pratiques initial des APS d'appui aux concepts LM

En situant les APS – du point de vue des objectifs de la pratiques puis des modalités d'application et d'enseignement mises en place par le professionnel – qui constituent la base des cours collectifs LM<sup>90</sup>, et en comparant leur position une fois appropriées et utilisées par la marque, nous observons une migration significative. A la base centrée vers la pédagogie et la performance, ou encore, la pédagogie et l'entretien, ces APS sont repositionnées sur la démonstration et la performance. De fait, en utilisant une base thématique et gestuelle appartenant à une APS en particulier, nous assistons à une déconstruction des caractéristiques principales de chacune d'entre-elles jusqu'à une déculturation, pour une appropriation par la marque dans le but d'en produire un business plan.

<sup>90</sup> Chaque programme LM s'inspire d'une base d'APS commune. Par exemple, le BC s'inspire des sports de combat et des arts-martiaux, le BA s'inspire de l'aérobic et des sports collectifs, le BB s'inspire du yoga, du pilates et du tai-chi-chuan, etc : voir annexe 1.

Cette mutation des caractéristiques premières des APS supports est rendue possible à travers deux modalités principales. La première prend effet dans la conceptualisation de cours collectifs de fitness « clefs en main ». La standardisation des gestes, des attitudes, des déplacements, des présentations de soi, tout comme des structures des cours collectifs<sup>91</sup>, rend possible une mutation de l'activité vers une démonstration de soi, plus qu'un apprentissage pédagogique. La deuxième modalité concerne ainsi la création d'un modèle LM, que ce soit un modèle de corps, ou encore, un modèle de présentation de soi.

C'est donc en observant la position spécifique des cours collectifs de fitness LM sur l'espace des pratiques, orientée vers la démonstration pour, majoritairement, un dépassement de soi, que nous pouvons affirmer une distinction et une indépendance vis à vis des autres champs disciplinaires et des autres pratiques de fitness. Avec tout le bagage de la culture d'entreprise, mais aussi de modèle de corps et de présentation de soi mis en scène, de jeux et d'enjeux portés par ces structures de cours standardisées, nous affirmons l'émergence d'un sous-champ de pratique qui présente alors ses propres particularités et peut être ainsi analysé comme réservant un processus de socialisation à part entière. Nous considérons la notion de champ, au sens de Bourdieu, comme un système de relations objectives entre des positions, impliquant une autonomie relative suffisante pour reproduire elle-même la croyance dans le bien-fondé de son principe fondateur<sup>92</sup>, ici, l'activité principale de l'entreprise couplée à sa culture spécifique, et, de fait, aux leitmotifs diffusés (comme celui de « changer la forme du monde » par exemple, ou de « devenir l'élite de l'élite » suivant les discours empiriques). Ce principe est le produit d'un processus d'autonomisation où la marque se défend de toute similitude avec une autre pratique. LM analysé comme un sous-champ implique un lieu de rencontre entre la tendance à l'émancipation et la distinction, visible à travers un habitus propre – dans les manières de faire, d'être et de paraître – et une *hexis* corporelle<sup>93</sup>, et, de

---

<sup>91</sup> Chaque programme LM possède une structure de cours normalisé. Même si les chorégraphies changent à chaque trimestre, la structure est identique depuis la création du programme. Chacune de ces structures de cours collectif est brevetée.

<sup>92</sup> BOURDIEU, Pierre. 1992. *Les règles de l'art. Genèse et structure du champ littéraire*, Paris, Seuil.

<sup>93</sup> Selon de P. Bourdieu. En son sens, l'*hexis corporelle* apparaît moins comme l'extériorisation de l'*habitus* que comme l'un des deux modes de subjectivation auxquels prêtent les structures objectives d'un espace social s'incarnant simultanément, dans le sujet, sous forme de schèmes mentaux et de schèmes corporels. Dans l'acception plus large qui lui est parfois donnée, le terme d'*hexis* tend à recouvrir, au-delà de dispositions durables proprement corporelles, divers signes établis à même le corps ou dans son prolongement immédiat, tels que vêtements ou accessoires vestimentaires, ou bien encore absence ou présence de différentes sortes de tatouages, scarifications ou piercings.

fait, un individu disposé à l'incarner à un certains degrés<sup>94</sup>. Suite à l'organisation hiérarchique structurée comme un système relationnel et différentiel où chaque individu occupe une position plus ou moins dominante/dominée liée à son capital accumulé de légitimité spécifique, c'est-à-dire, au capital symbolique acquis dans et par les formations LM.

En bref, selon ce choix d'analyse, le fonctionnement LM est indépendant, autonome et producteur d'un système de relations d'interdépendance de manière interne avec des rapports dominants/dominés entre membres, statués par les « grades » LM. Chaque position est rendue légitime par la socialisation spécifique à ce sous-champ, où les attitudes, les modes d'action et de pensée sont rendues acceptables ou non par l'ensemble des membres liés. En étayant ce choix d'analyse, le sous-champ de pratique LM peut être perçu comme un fait social par son caractère normalisé où la standardisation des structures, mais aussi et surtout des mouvements qui induisent une façon d'être et de paraître sont naturalisés. Les façons d'agir, de penser et de sentir<sup>95</sup> présentes dans ce sous-champ sont celles qui sont socialement acceptées. De ce point de vue, les individus ne ressentent pas le caractère contraignant du fait social. Toutefois, ceux qui ne se conforment pas aux exigences diffuses se voient imposées des sanctions qui peuvent aller de la désapprobation morale à l'exclusion, explicite ou non, que nous pourrions mettre en évidence dans la dernière partie de ce travail de thèse.

Mais d'abord, il s'agit de mettre en lumière des modalités socialisatrices propres à la marque LM.

### III- Comprendre le processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM

Etant donné la variété sémantique du concept d'engagement, qui recouvre un large panel de significations<sup>96</sup>, nous retiendrons dans cette recherche une des acceptions de ce concept pour l'analyser sans confusion épistémologique. Le plus souvent, les sociologues l'utilisent pour rendre compte d'un engagement individuel dans des trajectoires d'activités

---

<sup>94</sup> BOURDIEU, Pierre. 1992. *Op.,cit.*

<sup>95</sup> LAHIRE, Bernard. 2006. *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Paris, Hachette Littératures.

<sup>96</sup> BECKER, Howard S. 2006. « Sur le concept d'engagement », *SociologieS* [En ligne], Découvertes/Redécouverte.

cohérentes<sup>97</sup>. Nous ciblons alors cette idée sur les carrières professionnelles, *a l'instar* de H. S. Becker, pour comprendre comment et pourquoi les individus enquêtés s'installent dans une voie professionnelle restreinte, laissant de côté une multitude d'opportunités<sup>98</sup>, et ce, malgré les modifications des conditions du marché.

Notre approche suit alors l'idée que ces individus agissent de manière cohérente selon leur perception socialement construite que certains types d'activités sont tenues pour justes et adéquats, et qu'agir d'une autre manière se révèle moralement discutable<sup>99</sup>. Dans ce cadre-là, les instructeurs LM agiraient selon un processus de conformation dans les choix entrepris. En outre, dans une combinaison éclectique, nous suivons l'idée que la recherche individuelle de l'affectif et de la réussite entrent en jeu dans l'explication de l'engagement.

De fait, l'engagement « corps et âme » pour le métier prend sa source autant dans les trajectoires antérieures des individus qui construisent leurs attentes et leurs quêtes sociales, mais également, à l'intérieur même des situations sociales rencontrées auprès du nouveau sous-groupe professionnel et du nouveau sous-champ de pratique. Les « paris adjacents<sup>100</sup> » explicités par H. S. Becker dans son analyse sur le concept d'engagement, qui orientent les choix des individus, prennent vie à la fois dans les situations déjà vécues, et celles en train de se passer. En plus d'un bagage antérieur, les interactions de face-à-face suggèrent une autre manière de faire des « paris adjacents » au travers du fonctionnement des processus sociaux<sup>101</sup>. Ces paris apparaissent aussi à travers le processus d'ajustement individuel aux positions sociales et au système de valeurs dans lequel l'individu s'associe, en adéquation avec celui antérieurement construit.

Dans ce travail de thèse, il s'agit donc d'étudier à la fois des dispositions individuelles, et, à la fois, des logiques socialisatrices mises en place par le système managérial LM, dans le but de mettre en évidence les mécanismes sociaux par lesquels les actions passées et les actions présentes se lient pour construire un engagement.

---

<sup>97</sup> FOOTE, N.N. 1957. « Concept and Method in the Study of Human Development », in SHERIF M. & WILSON M.O., *Emerging Problems in Social Psychology*, Norman, Institute of Group Relations.

<sup>98</sup> Les enquêtés se privent de s'investir dans d'autres activités de cours collectifs du fitness comme celles du Free style enseigné en formation pour devenir professeur de fitness par exemple.

<sup>99</sup> BECKER, Howard S. 2006. *Op., cit.*

<sup>100</sup> *Ibidem.*

<sup>101</sup> GOFFMAN, Erving. 1955. *On Face-Work*, Psychiatry, vol.18, n°3, p. 213-231.

## 1- Approche déterministe et constructiviste dans l'analyse de la socialisation LM

Le processus d'engagement analysé s'inscrit dans une dynamique de pratique tournée vers les prestations scéniques dans l'effort, et, inéluctablement, les présentations de soi. Nous pensons que cet engagement peut-être le résultat de trajectoires individuelles spécifiques, et, à la fois, d'interactions sociales à l'intérieur de l'entreprise.

Cherchant les armes sociologiques les plus pertinentes pour analyser le processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, impliquant à la fois influences environnementales et interactions sociales, il s'agit dans ces travaux de dépasser une certaine dichotomie entre analyses des actions volontaires et involontaires *par* et *sur* les individus. Ces deux approches sociologiques, considèrent d'un côté, l'individu soumis aux dispositifs qui l'entourent ou qui l'ont entouré, puis, de l'autre côté, l'individu acteur de sa propre socialisation en situation d'interaction sociale. Elles semblent alors nécessaires à l'étude de l'entrée du professeur de fitness auprès de la marque LM, puis du façonnage social de l'instructeur LM.

L'analyse de la socialisation professionnelle LM serait alors à insérer dans un ensemble de modalités mises en place dans et par les logiques managériales de la marque. L'organisation professionnelle dans laquelle se passe la scène sociale<sup>102</sup> que nous observons tient un rôle socialisateur à travers les moyens mis en place pour construire l'instructeur LM, lui-même spectateur de sa propre socialisation. Cependant, par la mise en place d'un apprentissage rapide du rôle et de l'identité propre à l'instructeur LM, nous pouvons supposer qu'il existe une part de conscience<sup>103</sup> dans les choix entrepris face aux jeux et au enjeux perçus d'un engagement « corps et âme » auprès de la marque en contextualisant l'action et l'inhibition de certaines dispositions alors prégnantes dans les actions et les parcours individuels. En effet, *a l'instar* des travaux menés par M. Darmon sur l'anorexie, il s'agit ici de mobiliser deux théories pour répondre à notre question de départ. Celle qui met en avant des dispositions et des dispositifs et celle qui fait émerger l'action « en train de se faire<sup>104</sup> ».

Ce travail de thèse propose ainsi une approche de l'analyse d'un corps et d'un soi à double entrée : celle qui émane d'une pensée autour des trajectoires de vie et des environnements socialisateurs rendus responsables de la construction d'un « soi

---

<sup>102</sup> GOFFMAN, Erving. *Op., cit.*

<sup>103</sup> LAHIRE, Bernard. 2006. *Op., cit.*

<sup>104</sup> DARMON, Muriel. 2003. *Devenir anorexique. Une approche sociologique*, Paris, La Découverte.

matériel<sup>105</sup> », puis, celle qui fait état d'une pensée où l'on prône le rôle prégnant des situations et interactions sociales dans la construction et le remodelage permanent des individus. Tout l'art de ce choix d'analyse réside dans la subtilité d'une mise au jour des éléments déterminants dans l'explication d'un engagement « corps et âme » des instructeurs LM. D'une part, ceux qui correspondent à un effet de trajectoire, et, d'autre part, ceux qui émergent dans et par les situations rencontrées et vécues au sein même des logiques socialisatrices LM, que nous nommerons, pour reprendre l'expressions empirique, loin d'être vide de sens, « l'expérience LM ».

### *1.1- L'analyse des trajectoires LM à travers une sociologie des dispositions nuancée*

#### *Une trajectoire structurée ?*

L'orientation sociologique de ce travail de thèse gravite autour d'un courant holiste pour mettre en évidence deux éléments clefs de l'entrée des individus auprès de la marque LM.

Premièrement, il s'agit d'analyser des trajectoires individuelles qui révèlent la construction de dispositions<sup>106</sup> sociales propices à cet engagement. Deuxièmement, l'entreprise formée par la marque LM est étudiée comme une structure structurante, qui, au travers d'un système fonctionnel et managérial particulier, oriente les trajectoires professionnelles et individuelles. Ce système peut alors être comparé à un dispositif venant imposer des normes sur les individus investis, prêtes à leur tour à fonctionner comme des dispositions qui orientent leurs goûts, leurs choix et leurs engagements. L'analyse des modalités mises en place lors de la socialisation LM nous amène à vérifier trois formes de socialisation qui seraient au principe des modalités de constitution des dispositions. Une socialisation par entraînement ou pratique directe *via* les cours collectifs et les formations LM; une socialisation dite « silencieuse » constituée par l'univers social LM, ses règles, normes et classements ; enfin,

---

<sup>105</sup> Alors défini et perçu à travers des symboles sociaux marqué sur les corps.

<sup>106</sup> Au sens de B. Lahire en 2002, c'est-à-dire non pas comme une compétence, mais comme « un penchant, une inclinaison, une propension ». LAHIRE, Bernard. 2002. *Portraits sociologiques, Dispositions et Variations individuelles*, Paris, Nathan.

une socialisation par inculcation « idéologique-symbolique » de croyances<sup>107</sup>, valeurs et modèles à travers la culture d'entreprise LM.

Cet angle sociologique donne à l'individu une position passive dans la construction sociale de sa trajectoire. En accordant une fonction puissante aux diverses instances de socialisation antérieures, puis au système entrepreneurial LM lui-même, le pouvoir du dispositif influe sur la construction individuelle et donc sur l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM. Dans cet élan structuraliste, ces domaines de socialisation apparaissent comme des systèmes symboliques, des structures objectives, indépendantes des consciences et des volontés individuelles, alors capables d'orienter ou de contraindre des pratiques et des représentations<sup>108</sup>. L'entrée professionnelle ainsi que la trajectoire entreprise à l'intérieur de la marque seraient alors le résultat d'influences extérieures sur les modes d'agir, de penser et de sentir de chaque individu.

Selon cette conception, les schèmes d'action et de pensée sont structurés par l'environnement social qui porte ses propres caractéristiques comme celles liées à un domaine familial, scolaire et/ou sportif<sup>109</sup>, en ce qui concerne les trajectoires antérieures, mais aussi à l'entreprise LM. Cet environnement détermine l'acquisition particulière des capitaux qui sembleraient être déterminants dans la construction des goûts et des choix individuels<sup>110</sup>. Qu'ils soient d'ordre économique, social, culturel ou symbolique, ils définissent des proximités et des affinités, des éloignements et des incompatibilités, c'est-à-dire des probabilités d'appartenir à des groupes unifiés<sup>111</sup>. En mesurant ces capitaux<sup>112</sup> de manière individuelle, mettant en question notamment une appartenance de classe sociale, nous serions capables de savoir qui est susceptible de s'engager « corps et âme » au sein d'un milieu professionnel et social comme celui de LM. Les représentations des individus varient selon leurs positions et selon leur habitus. Ce dernier étant défini par P. Bourdieu (1987) comme « système de schèmes de perception et d'appréciation, comme structure cognitive et évaluative que les individus acquièrent à travers l'expérience durable d'une position dans le monde social [...]. Il est à la fois un système de schèmes de production de

---

<sup>107</sup> *Ibidem*.

<sup>108</sup> BOURDIEU, Pierre. 1987. *Choses dites*, Paris, Les Editions de Minuit.

<sup>109</sup> Auprès desquels nous accordons une grande importance lors des entretiens « récits de vie » menés dans ce travail de thèse. Cf Méthode.

<sup>110</sup> BOURDIEU, Pierre. 1979. *La distinction*, Paris, Les Editions de Minuit

<sup>111</sup> BOURDIEU, Pierre. 1987. *Op., cit.*

<sup>112</sup> Que nous nous attelons également à faire apparaître dans nos recueils de données *via* les entretiens « récits de vie ».



pratiques, et de schèmes de perception et d'appréciation des pratiques<sup>113</sup> ». Comme une normalité explicite, il s'agit ainsi, par cet angle, d'analyser les conditions sociales d'attrait et d'entrée auprès de la marque LM.

Toutefois, à la manière de B. Lahire qui prolonge l'épistémè bourdieusienne, il s'agit pour nous de décloisonner la pensée déterministe et structuraliste qui peut rendre compte de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM envers la marque en leur laissant une marge de conscience dans la réalisation des actions. L'ambition de ce travail de recherche est alors de donner une profondeur constructiviste aux notions dispositionnalistes telles que « schème » et « habitus » – prégnantes dans ce manuscrit – en observant la variabilité de mobilisation de ces notions en fonction des divers contextes sociaux vécus.

### *Une trajectoire rationnelle ?*

La nature même du dispositif et de l'organisation mise en place par la marque fait émerger une place prégnante des interactions sociale dans les situations rencontrées par les membre LM<sup>114</sup>. De fait, compléter une analyse structuraliste par une approche individualiste nous semble pertinent pour faire émerger l'ensemble des logiques sociales qui viennent expliquer un engagement « corps et âme » auprès de la marque, et, indument, la fabrique d'un « modèle LM ».

Ainsi, la constante relative à l'imposition des normes par des éléments socialisateurs externes peut être nuancée et complétée par une approche atomistique plaçant alors l'individu en tant qu'acteur de sa propre trajectoire. Selon ce paradigme, nous supposons que les instructeurs LM puissent avoir une part de réflexion sur les logiques mises en place à l'intérieur de la marque. De même que l'objectivisme tend à réduire les actions et les interactions de la structure, le subjectivisme incline à réduire les structures aux interactions<sup>115</sup>. Il s'agit donc pour nous d'appliquer cet angle sociologique pour faire émerger des logiques d'attachement à la marque et de calculs individuels sur les jeux et les enjeux d'une entrée et d'une évolution professionnelle auprès de cette entreprise.

Ainsi, premièrement, la construction sociale des trajectoires des instructeurs LM peut aussi s'expliquer par différentes étapes interactionnelles qui font entrer ces derniers dans le système, qui les font adhérer et, pour finir, qui induisent un fort attachement à la marque

---

<sup>113</sup> *Ibidem*.

<sup>114</sup> Voir I de la partie introductive et I du chapitre 2.

<sup>115</sup> LAHIRE, Bernard. 2002. *Op., cit.*

nécessaire à l'engagement « corps et âme ». Les rencontres à l'intérieur du système entrepreneurial, les rites mis en place par le management LM, les situations sociales imposées par les caractéristiques de l'activité physique et le fonctionnement de la marque, sont autant d'interactions qui prennent part dans le processus de socialisation LM. A l'intérieur de chacune d'entre elles, une navette constante s'exerce dans chaque décision individuelle, celle relative à la prise d'informations ensuite remise en question par le calcul instantané des coûts/bénéfices à agir et à penser d'une manière plutôt que d'une autre à cet instant et dans ce contexte précis. L'activation et l'inhibition des dispositions, des schèmes de pensée et d'action, se fait en situation d'interaction où l'acteur adopte une pensée rationnelle face à sa propre position sociale. Après avoir déterminé des conditions sociales d'entrée<sup>116</sup>, il paraît alors pertinent d'analyser des situations particulières d'activation, de remodelage et de transformation de dispositions individuelles par intériorisation et incorporation.

Deuxièmement, l'acquisition d'un capital particulier, en amont de l'entrée au sein de LM, qu'il soit économique, social, culturel ou encore symbolique, ne vient pas à elle seule rendre compte des raisons de cet engagement intense. Ni plus celui potentiellement acquis durant le processus de socialisation propre à la marque. Même si nous admettons que ce dernier agit comme un guide et un filtre face à la construction sociale des choix et des goûts individuels ou de groupes, nous supposons qu'il peut être remis en question face à la perception d'intérêts à s'orienter dans un engagement plutôt qu'un autre, et à en gérer son intensité.

L'explication d'un engagement « corps et âme » au sein de l'entreprise LM émanerait ainsi d'une réflexion rationnelle sur ces intérêts. Considérer théoriquement l'instructeur LM comme « acteur » induit des liens implicites avec les idées de « liberté » et de « rationalité ». Ainsi, dans ces travaux, chercher la formule génératrice de l'engagement « corps et âme » envers la marque LM passe, certes, par l'étude structuraliste et normalisatrice de la puissance managériale qu'offre cette entreprise, mais aussi par l'analyse des mouvements identitaires, des adaptations individuelles et des mobilisations stratégiques et rationnelles des dispositions individuelles en fonction des situations sociales rencontrées et de leurs intérêts perçus. A la manière de E. Goffman (1991), nous pouvons supposer que derrière chaque situation donnée, une identité personnelle vient de temps à autre jeter un coup d'œil furtif sur le rôle tenu<sup>117</sup>. Les dispositions, schèmes et habitus mis en évidence selon notre premier angle d'approche sont alors ajustés, inhibés ou activés selon une prise de conscience individuelle

---

<sup>116</sup> Voir chapitre 1.

<sup>117</sup> GOFFMAN, Erving. 1991. *Les Cadres de l'expérience*, Paris, Minuit.

dans et par l'interaction sociale vécue. On assiste à la naissance de nouveaux capitaux qui viennent déterminer un nouveau positionnement dans l'espace social. La rationalité des instructeurs LM dans l'explication de leur engagement « corps et âme » prend vie une fois ces derniers en contact avec les logiques socialisatrices mises en place par le système managérial. Comme une action-réponse agoniste-antagoniste, les dispositions individuelles font écho aux modalités organisationnelles de la marque qui induisent des interactions spécifiques, tout comme des présentations individuelles dans ces interactions, afin de se positionner à l'intérieur de ce monde professionnel et de s'accomplir.

Ainsi, à partir de l'unicité du moi jusqu'à sa diversité, mais aussi d'une évolution des trajectoires autant au sein de structures structurantes qu'au sein de situations cognitives conscientes, il s'agit pour nous d'étudier la construction d'un capital LM, à travers le modelage de schèmes d'action et de pensée qui se forme et se transforme au fil des étapes professionnelles franchies.

### *1.2- L'analyse de la construction de l'individu LM à travers une approche par les carrières*

#### *La construction de l'attachement*

Nous supposons ainsi un maillage entre imposition des normes et réflexion rationnelle sur les situations vécues à l'intérieur des instances de socialisation. Cela induit l'émergence d'un remodelage constant de ces normes dans les nouvelles situations d'interactions. Dans chaque phase clef de sa construction en tant qu'instructeur LM, à partir de cette approche, nous pouvons penser une transformation des façons d'agir et de penser des individus. De fait, à la manière de M. Darmon et de B. Lahire dans leurs travaux respectifs<sup>118</sup>, nous prenons en compte un temps long et un temps court dans la socialisation professionnelle des instructeurs LM. L'analyse des dispositions individuelles est complétée par celle des stratégies individuelles à l'intérieur d'un schéma de carrière professionnelle et personnelle. En effet, nous supposons que le fonctionnement hiérarchique LM induit un

---

<sup>118</sup> DARMON, Muriel. *Op., cit.*

LAHIRE, Bernard. 1998. *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Revue française de sociologie, vol. 40, n°4, p. 776-778. Dans cet ouvrage, l'auteur cherche à rendre compte des choix qui sous-tendent l'action dans une situation donnée. Pour lui, sans se restreindre à une pensée interactionniste, toute démarche globalisante conduit à construire une vision trop unitaire au détriment de sa complexité plurielle.

remodelage constant des divers rapports, perceptions et représentations qui forment un individu. Les savoir-faire et les savoir-être des instructeurs LM sont soumis à des régulations d'activation et/ou d'inhibition de dispositions à chaque étape franchie.

Ainsi, selon ce schéma hiérarchique du système organisationnel, et dans une propension d'éligibilité de chaque instructeur LM au plus haut « grade », la mise en exergue de certaines dispositions plus que d'autres se réalise au fil de ce que l'on peut nommer la « carrière LM ». A chaque « grade » LM correspond des façons de se présenter, de se vêtir, de se mouvoir, et plus généralement, des façons d'être, d'agir et de penser qui sont socialement apprises.

A l'instar des travaux de H. S. Becker sur les fumeurs de marijuana, il s'agit d'imbriquer dans nos analyses les étapes phares mises en évidence dans son ouvrage *Outsiders* (1973). De l'engagement par la pratique, à l'apprentissage du goût de cette pratique dans et par les interactions sociales, jusqu'à l'identification de soi par autrui autour de cette pratique<sup>119</sup>, les logiques socialisatrices propres à la marque LM brassent cet ensemble d'étapes propres à la sociologie des carrières exposées par cet auteur. Selon cette approche, nous supposons alors l'existence de moments, de rites et d'acteurs prégnants dans la construction de cette « carrière LM », tous déterminants dans la construction sociale du goût pour la pratique, mais aussi de l'attachement envers la marque, et enfin, de l'identité LM perçue.

Par ailleurs, le contexte de découverte des cours collectifs LM<sup>120</sup> fait écho à l'approche interactionniste utilisée par L. Wacquant dans ces travaux sur les boxeurs du Bronx américain<sup>121</sup>. Leur socialisation passe par incorporation directe. Empiriquement, l'automatisme des gestes et des combinaisons de gestes est appris avant même d'en avoir fait un retour réflexif. Il s'agit dans ce processus de passer d'un « corps sauvage » à un « corps habitué<sup>122</sup> » imprégné des normes de mouvements propres à la pratique, mais aussi, d'attitudes et de présentations, alors porteuses de valeurs symboliques. Selon un procès d'éducation du corps, une socialisation particulière de la physiologie, ce corps habitué est temporellement structuré et physiquement remodelé selon les exigences du « grade » LM. De fait, il s'agit pour nous d'analyser un travail « pédagogique » établi dans et par divers entraînements et formations LM, à chaque étape phare de cette carrière, dont la fonction explicite est bien d'habituer un corps, et celle implicite d'habituer un rapport au monde.

---

<sup>119</sup> BECKER, Howard S. 1973. *Outsiders*, Etudes de sociologie de la déviance, Paris, Métailié.

<sup>120</sup> Voir chapitre 1.

<sup>121</sup> WACQUANT, Loïc. 1989. « Corps et âme : carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur » [article], *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°80, p. 33-67.

<sup>122</sup> *Ibidem*.

## *Des conséquences de perceptions et de représentations*

En adhérant à la culture LM, les instructeurs entrent dans un système de normes, de croyances et de symboles qui les façonnent dans chaque situation sociale rencontrée. L'analyse de la construction de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM selon une approche par les carrières induit un arrêt sur les perceptions et les représentations qui sont associées à chaque étape.

Selon Durkheim et Mauss, le « symbolique » est au cœur du procès de création de la société. Il existe des croyances dans toutes les sociétés<sup>123</sup>, qu'elles soient à grande échelle, nationale par exemple, ou à petite échelle, comme celle que peut représenter l'entreprise LM.

Dans ces travaux, nous partons alors du principe sociologique que ce système de symboles est porteur de sens dans les perceptions et les rapports au monde des individus insérés. Il n'est pas immuable et se construit autant par et dans les interactions avec autrui et l'environnement social investi, tout domaines de vie confondus. Il se construit également dans et par les réflexions individuelles sur sa propre place interprétée socialement et les jeux et les enjeux perçus d'une action ou non à un moment donné, dans une situation donnée.

A travers une approche par les carrières, où nous souhaitons, par ailleurs, expliquer l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM à travers une double temporalité – celle d'un temps long de socialisation antérieure, mais aussi d'un temps court de renforcement de cet engagement à travers les diverses interactions sociales et symboliques rencontrées à chaque étape de la « carrière LM » – nous rendons plausible un bouleversement sémantique des perceptions et représentations à chaque étape franchie, à chaque « grade » LM atteint. A partir de ce modèle, c'est donc toute une réalité sociale qui est remise en question à chaque nouveau « grade ».

Les pratiques et processus sociaux induits dans le système hiérarchique LM sont à chaque étape, et les changements que cela sous-tend, perçus comme des réalités objectives. A chaque « grade » LM incarné, la vie sociale est toujours déjà là, et elle est toujours appréhendée comme une réalité ordonnée et significative<sup>124</sup>. Les modalités socialisatrices mises en place par l'entreprise sont appréhendées comme éléments d'objectivation de ces

---

<sup>123</sup> LENEVEU, M. C. 2012. « Définition d'un concept : approches anthropologique et sociologique de la croyance et sa fonction », *Ethique et Santé*, vol.9, n°4, p. 156-158.

<sup>124</sup> Comme le citent P. Berger et T. Luckmann dans leur analyse de la construction sociale de la réalité, en suivant le fait que « la vie sociale repose sur un ensemble de facteurs allant de soi [...] c'est-à-dire largement implicite et partagés, permettant justement de cerner de façon ordinaire le monde social ». BERGER, Peter ; LUCKMANN, Thomas. 1986. *La construction sociale de la réalité*, Paris, Méridiens-Klincksieck.

réalités sociale rencontrées, facteurs de renforcement de l'engagement des instructeurs à l'intérieur d'une situation sociale qui leur paraît, de fait, légitime. Ces diverses modalités employées, à commencer par le langage, et surtout, les corps, induisent la constitution d'un univers symbolique à l'intérieur duquel se déroule la vie des instructeurs.

C'est donc parce que nous supposons qu'il existe un maillage entre dispositions individuelles et logiques socialisatrices du système managérial propice à l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM que la réalité interprétée par ces individus leur fait vivre un monde cohérent. L'univers symbolique vécu n'est possible qu'à condition qu'il soit interprété de cette sorte. C'est donc à ce moment-là que nous pouvons nous demander si l'engagement « corps et âme » de l'instructeur LM requiert des dispositions sociales particulières afin, une fois entré dans ce monde social, de partager un sens commun de la réalité.

Ainsi, l'entrée et l'appartenance à un système symbolique induit un modelage et remodelage des perceptions et des représentations au fil des évolutions. En outre, selon P. Berger et T. Luckmann (2012), l'expérience d'un individu est toujours en équilibre entre l'être et l'avoir du corps, équilibre qui doit sans cesse être rétabli<sup>125</sup>. Le corps donne droit à une forme d'excentricité de l'expérience. L'analyse des actions individuelles peut être réalisée en tant que conduites intégrées dans un environnement matériel et en tant qu'extériorisations subjectives<sup>126</sup> sur ce corps. C'est donc à partir d'une réalité anthropologique fondamentale que ce travail de recherche entreprend la mise en évidence d'un rapport au monde à travers la formation spécifique d'un corps. La cohérence passé-présent dans la légitimité des situations sociales vécues est marquée sur ce corps rendu premier média d'un rapport au monde, d'une appartenance culturelle, d'un positionnement social, et plus encore, d'une identité individuelle et/ou groupale.

Ainsi, ce passé et ce présent, les dispositions et le contexte, ou la situation, doivent être pensés en interaction et se posent en partenaires réciproques<sup>127</sup> dans la construction de l'individu et de ses choix. Au-delà de ce que P. Bourdieu nous offre de la définition de la sociologie comme étant une histoire sociale du présent<sup>128</sup>, la théorie sur laquelle nos travaux de recherche s'appuient n'est autre que celle qui présente l'action comme le point de rencontre des expériences passées individuelles qui ont été incorporées comme des schèmes

---

<sup>125</sup> *Ibidem.*

<sup>126</sup> *Ibid.*

<sup>127</sup> LAHIRE, Bernard. 1998. *Op., cit.*

<sup>128</sup> BOURDIEU, Pierre. 1995. *Sur les rapports entre la sociologie et l'histoire en Allemagne et en France*, Actes de la Recherche en Sciences Sociales, 106-107 p. 108-122.

d'action (schèmes sensori-moteurs, schèmes de perception, d'évaluation, d'appréciation), d'habitudes, de manières (de voir, de sentir, de dire et de faire) et d'une situation sociale présente<sup>129</sup>. Bien que l'action soit fortement déterminée par la socialisation antérieure, il s'agit ici de ne pas cantonner le social à l'amont de cette action étudiée afin de ne pas perdre de vue ce qu'il se joue lorsque ces individus, ces corps, socialisés, sont mis en jeu. La socialisation LM est alors étudiée sous un double mouvement : celui du temps long de fabrication des dispositions et des capacités – si l'on prend en considération un modelage social du corps – et celui d'un temps court de leur mise en jeu en situation<sup>130</sup>, où les corps, eux-mêmes, font preuve de modelage et d'adaptation.

Dans cette approche sociologique, la sociogenèse des dispositions ne suffit donc pas à expliquer les comment et les pourquoi des actions d'un individu à un instant précis de son parcours de vie. Ceci s'avère prégnant dans l'activation ou non des dispositions sur des modes de pensées et de réflexion à un instant t, mais également sur des présentations de corps, tout comme des possibles corporels, qui ne se réduisent donc pas à la seule résultante de potentialités façonnées au préalable. Il importe de considérer dans nos analyses comment, en plus des modes de pensée et d'agir, ces corps socialisés n'agissent que dans une rencontre avec un contexte donné, ce qui confère une autonomie relative à la situation<sup>131</sup> et aux interactions induites dans et par celles-ci.

Ces corps sont alors supports d'un double marquage. Celui d'un monde symbolique de règles et celui d'un monde social dans sa diversité et sa réalité. Et c'est donc ces corps qui viennent témoigner, en instantané ou en différé, des logiques socialisatrices mises en place par le système managérial de cette entreprise leader mondiale du fitness.

---

<sup>129</sup> LAHIRE, Bernard. 1998. *Op., cit.*

<sup>130</sup> SCHOTTE, Manuel. 2016. « Les possibles corporels : support biologique, déterminations sociales », *Revue européenne des sciences sociales*, vol. 54, n°1.

<sup>131</sup> *Ibidem.*

## 2- Questionner les logiques de mise en place d'un apprentissage LM par le corps

### 2.1- *Une perspective synchronique et séquentielle de la socialisation LM*

Notre analyse dépend fortement du fonctionnement entrepreneurial instauré par LM, ainsi que des diverses formes d'engagement des professionnels investis auprès de la marque. Nous sommes, de fait, amenés, dans un même temps, à adopter deux perspectives différentes certes, mais, concernant notre recherche, complémentaires. De plus, selon notre choix épistémologique, nous devons noter, selon les travaux de B. Lahire, que le concept de « disposition » impose une série de contraintes empiriques, théoriques et méthodologiques : L'enquêteur se doit d'observer la durée, l'intensité et les aires de pertinence des dispositions. Il se doit également d'être attentif aux variations synchroniques et diachroniques afin de cerner les combinaisons de la pluralité des dispositions et des contextes<sup>132</sup>.

Ainsi, premièrement, comme nous le verrons dans les analyses réalisées sur les logiques d'apprentissage du métier d'instructeur LM<sup>133</sup> – et donc de socialisation professionnelle – mises en place par le système managérial LM, la pluralité des scènes socialisatrices, ainsi que des acteurs socialisateurs, nous oriente vers une perspective synchronique de déconstruction des modalités propres à la socialisation LM. Que ce soit à travers des formations, des événements, des espace-temps d'entraînement, d'interactions sociales spécifiques, ou encore à l'aide d'outils propres à LM, les individus engagés reçoivent une socialisation synchronique étudiée à un moment donné, indépendamment de toute potentielle évolution. A travers cette première perspective d'analyse, on révèle donc un choix d'ores et déjà déterminant dans l'orientation de la mise au jour de la socialisation particulière qu'est celle de la marque de fitness internationale LM. Celle-ci souhaite prendre en compte dans chaque étape socialisatrice – à un moment précis de l'observation – l'ensemble des facteurs, des éléments, des espace-temps, des scènes sociales, qui jouent un rôle prépondérant dans la formation et la transformation des instructeurs LM qui, dans un premier temps, entrent dans le métier auprès de la marque LM, puis qui, dans un second temps, entrent dans un engagement « corps et âme ». Et c'est bien cette synchronisation des diverses interactions

---

<sup>132</sup> LAHIRE, Bernard. 2002. *Op., cit.*

<sup>133</sup> Voir chapitre 1 de la partie 2.



sociales et des divers espace-temps socialisateurs propres à LM qui aboutissent à l'effet escompté, ou, du moins, observé.

La seconde perspective utilisée dans l'analyse des modalités socialisatrices agissant sur les instructeurs LM est d'ordre séquentielle. Effectivement, parce que l'entreprise LM se focalise sur un système hiérarchique selon la potentielle évolution des instructeurs LM, elle met en place un système de formations, et plus précisément de passage de « grades » LM<sup>134</sup>, qui, à eux seuls, représentent tout un ensemble de normes corporelles, mais aussi de savoir-faire, et surtout, de savoir-être. C'est par l'intermittence des étapes, elles-mêmes stratégiquement séparées dans un temps donné, que se construit le modèle LM<sup>135</sup> requis pour évoluer professionnellement au sein de l'entreprise et pour être mis en valeur, de façon symbolique, et individuelle. Les différentes étapes que nous allons analyser dans ce travail de thèse se succèdent dans un ordre préétabli et non modifiable, où chaque élément socialisateur compte. Cette analyse séquentielle nous permet donc de déconstruire la présence et la pertinence des éléments socialisateurs en fonction des étapes franchies, ayant une fonction précise corrélative au statut, et de fait, au stade d'apprentissage de l'instructeur LM. Ainsi, les divers éléments socialisateurs propres au fonctionnement de la marque – en plus d'être pluriels à un instant t – évoluent et semblent être spécifiques à chaque nouveau « grade » LM atteint. C'est pour cela que l'analyse séquentielle des logiques mises en place pour un apprentissage, et donc, une intériorisation, et plus encore, une incorporation<sup>136</sup>, des normes, valeurs et croyances de l'entreprise, est pertinente afin de comprendre les divers processus et leur chronicité empiriquement logique.

Ces deux perspectives analytiques de la socialisation LM intègrent le corps comme élément fondateur d'une intériorisation et donc d'une incorporation des normes et valeurs de l'entreprise, auprès duquel les notions d'usage et de techniques sont déterminantes.

## *2.2- Approche par la sociologie des usages et des techniques*

Reconnaissant le pouvoir expressif et syncrétique du corps, à la fois objet et acteur des contextes, il est le principal révélateur de positions sociales, d'influences institutionnelles, de croyances, de dominations, et plus encore. Analyser des processus de socialisation par le corps dans un monde social où l'activité physique est le centre des

---

<sup>134</sup> Voir I- 2- du chapitre 1 de la partie 2.

<sup>135</sup> Voir analyses chapitre 1 de la partie 3.

<sup>136</sup> Voir analyses partie 3.

attentions et des intérêts, fait écho à divers travaux d'ores et déjà réalisés<sup>137</sup>. Fortement préoccupées par la dimension du symbolique<sup>138</sup>, les recherches actuelles sur le corps se dirigent vers l'étude des relations de pouvoir<sup>139</sup>, de l'affectivité et du sensible<sup>140</sup>, de la production symbolique de l'ordre social<sup>141</sup>, des représentations culturelles<sup>142</sup>, ou encore de l'identité sociale<sup>143</sup>. C'est dans cet élan que ce travail de thèse élabore des analyses des pratiques, des usages et des techniques, à partir desquelles il s'agit de rendre compte d'une orientation de normes et de croyances, d'un rapport au monde, d'un positionnement social, mais aussi, d'un attachement et d'une identité. Tous tendent à être des éléments déterminants dans la socialisation LM et viendraient expliquer un engagement « corps et âme » auprès de la marque.

Premièrement, remettant en cause le postulat naturaliste à la manière de L. Boltanski<sup>144</sup>, les habitudes et les consommations corporelles peuvent mettre en lumière des processus et des effets de la socialisation LM sur nos enquêtés. C'est à travers des pratiques spécifiques – et des situations où elles s'exercent – notamment hygiénistes et alimentaires, qu'il est possible de rendre compte d'une appartenance de catégorie sociale. La capacité individuelle à interpréter des signaux corporels, ou encore, plus largement, à appréhender son corps et le corps d'autrui, est révélatrice de normes de perceptions et de

---

<sup>137</sup> Comme par exemple ceux de L. Wacquant sur les boxeurs, ceux de S. Julhe sur les enseignants d'arts martiaux, ceux de J. Laillier sur les petits rats de l'opéra, P.-E. Sorignet sur les danseurs contemporains, ou encore ceux de Julien Bertrand sur les footballeurs professionnels. WACQUANT, Loïc. 1989. « Corps et âme : notes ethnographiques d'un apprenti boxeur », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°80, p. 33-67. JULHE, Samuel. 2006. Les enseignants d'arts martiaux : de la vocation à la profession. Constructions des trajectoires sociales et modes d'engagement dans le champ des pratiques martiales, thèse de doctorat, Université Paul-Sabatier. LAILLIER, Joël. 2012. La vocation au travail : la « carrière » des danseurs de l'Opéra de Paris, thèse de doctorat, Université Panthéon-Sorbonne. SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2001. Le métier de danseur contemporain, thèse de doctorat, EHESS, Paris. BERTRAND, Julien. 2008. La fabrique des footballeurs, thèse de doctorat, Université Lumière-Lyon 2.

<sup>138</sup> FOURNIER, Laurent-Sébastien ; RAVENEAU Gilles. 2008. « Anthropologie des usages sociaux et culturels du corps », *Journal des anthropologues* [En ligne], 112-113.

<sup>139</sup> Selon l'analyse de la « biopolitique » de D. Fassin et D. Memmi. FASSIN, Didier ; MEMMI, Dominique. 2004. *Le gouvernement des corps*, Paris, Ed. de l'Ehess.

<sup>140</sup> HÉRITIER F., XANTHAKOU M., 2004. *Corps et affects*. Paris, Odile Jacob.

<sup>141</sup> GODELIER M., PANOFF M., 1998 (dir.). *La production du corps*. Paris, Éditions des Archives Contemporaines.

<sup>142</sup> BIANQUIS I., LE BRETON D. & MECHIN C., 1997. *Usages culturels du corps*. Paris, L'Harmattan.

<sup>143</sup> BROMBERGER C., DURET P., KAUFMANN J.-C., LE BRETON D., SINGLY F. de & VIGARELLO G., 2005. *Un corps pour soi*. Paris, PUF.

<sup>144</sup> BOLTANSKI, Luc. *Op., cit.*

représentations. Sur ce modèle, il s'agit dans ce travail de thèse d'identifier les différents éléments corporels symboliques<sup>145</sup> ou pratiques qui sont sociologiquement pertinents dans le but de rendre compte d'un positionnement social particulier<sup>146</sup>, voire, une évolution de ce dernier. Les consommations, tout comme les perceptions des sensations corporelles sont incorporées au cours d'un processus de socialisation spécifique. Le corps se façonne ainsi selon des règles, elles-mêmes perçues comme le produit des conditions objectives qu'elles retraduisent dans l'ordre culturel<sup>147</sup>. Ces règles régissent les conduites physiques, qui, de fait, forment une apparence corporelle.

Deuxièmement, selon notre positionnement sociologique, le social se fait corps, et le corps fait le social. Nous supposons alors qu'en analysant des apparences, des usages et des techniques, nous pourrions mettre en évidence des logiques socialisatrices inscrites dans ce double mouvement de la construction du corps et donc de soi. Dans la mise en œuvre des spécificités de ces usages et techniques, nous pouvons défaire par le corps ce que le corps a façonné pendant une première socialisation. Ce principe évolutif des dispositions passe par l'incorporation de nouvelles normes établies à travers ces usages et techniques de corps, qui, comme le cite M. Mauss<sup>148</sup>, sont aussi et surtout porteurs d'une esthétique et d'une éthique propres.

Procédant ainsi de la volonté de tester le pouvoir heuristique des variables classiques de la sociologie concernant une pratique aussi déliée que celle de l'activité physique et sportive, il s'agit ici d'analyser un « corps mou<sup>149</sup> », c'est-à-dire, celui qui est malléable, modelable,

---

<sup>145</sup> Le terme « symbolique » étant compris tout au long de ce travail de recherche comme la fonction des marqueurs sociaux sur les corps qui fonctionnent comme des éléments de perceptions et de représentations définis et recevables à l'intérieur d'un espace social spécifique. Nous nous inscrivons ainsi dans un continuum de la pensée de Lévi-Strauss qui exprime le fait que « toute culture peut être considérée comme un ensemble de systèmes symboliques au premier rang desquels se placent le langage, les règles matrimoniales, les rapports économiques, l'art, la science, la religion. Tous ces systèmes visent à exprimer certains aspects de la réalité physique et de la réalité sociale, et plus encore, les relations que ces deux types de réalité entretiennent entre eux et que les systèmes symboliques eux-mêmes entretiennent les uns avec les autres ». LEVI-STRAUSS, Claude. 1950. *Introduction à l'œuvre de Marcel Mauss*, apud Marcel Mauss, *Sociologie et Anthropologie*, PUF.

<sup>146</sup> Par exemple, L. Boltanski affirme que l'attention que les individus portent à leurs corps, c'est-à-dire, d'une part à leur apparence physique, d'autre part, à leurs sensations physiques, croît à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale. BOLTANSKI, Luc. *Op., cit.*

<sup>147</sup> *Ibidem.*

<sup>148</sup> MAUSS, Marcel. 1934. « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*. Paris, PUF : 363-386.

<sup>149</sup> En opposition au « corps dur », celui qui résiste, le « socle » sur lequel achoppent tous les projets de transformation (Darmon et Détrez, 2004). Selon ces auteures, ce « corps mou » serait réservé aux classes moyennes et supérieures.

modifiable, quasi à l'infini, et qui devient « support (volontaire) de soi », comme « message » aux autres, et comme « expression » de l'identité<sup>150</sup>. Ce corps là, c'est celui qui est sculpté par la pratique physique infligée quotidiennement durant les cours collectifs LM, à travers un dépassement de soi ainsi corporellement affiché. C'est donc un corps ferme, mais qui reste cependant profondément mou de ses potentialités multiples et de sa réversibilité, de son immatérialité de projet. Derrière le « corps mou », on voit facilement apparaître le corps marchand et la figure des professions et des industries de l'apparence, nécessaire à l'évolution des instructeurs LM au sein de la marque.

Ainsi, ce corps, aussi malléable qu'il soit, en étant inscrit dans une ère néolibérale<sup>151</sup>, est soumis à un modelage en profondeur, une amélioration des capacités, et au dépassement des limites, dans le but de construire un corps fonctionnel et efficace<sup>152</sup>. Cette efficacité passe par l'inculcation de la technique qui, par ses spécificités et son ancrage culturel, devient aussi esthétique et éthique. L'observation des postures corporelles d'un individu ou d'un groupe social donné témoigne d'un ordre de valeurs considérées comme culturelles<sup>153</sup>. L'apprentissage des cours collectifs LM, peut ainsi apparaître comme un facteur de développement de dispositions corporelles et de dispositions morales. Ces dernières venant guider les individus autant dans leur vie professionnelle que dans leur vie quotidienne, s'imposant comme ligne de conduite qui se laisse guider par le culture d'appartenance LM. Comme une machine que l'on pourrait réguler, notre approche se focalise sur l'apprentissage technique qui vient comme élément principal dans l'éducation de ce corps à façonner, alors premier espace de diffusion symbolique d'une appartenance et d'une culture.

De fait, ce corps, par incorporation indirecte d'une éthique, et une diffusion implicite de cette dernière, peut devenir support d'une image sociale où l'apparence corporelle prend une place importante dans la « carrière LM ». Selon notre positionnement théorique, à chaque étape franchie du système hiérarchique LM un nouvel apprentissage induit l'entrée dans un

---

<sup>150</sup> DARMON, Muriel ; DETREZ, Christine. 2004. *Corps et société*, Paris, La documentation française.

<sup>151</sup> Dans une demande de productivité de travail, implicitement exportée à une productivité de soi, le corps ancré dans un système néo-libéral est le premier élément dans lequel s'inscrit les normes et valeurs inhérentes à cette ère : une apparence tonique et musclée qui symbolise une efficacité et un dépassement de soi à toute épreuve. QUIDU, Matthieu. 2018. « Le Crossfit, le Mixed Martial Art et le néolibéralisme », *Esprit*, vol. avril, n°4, p. 131-139.

<sup>152</sup> CLEMENT, Jean-Paul. 1987. Etude comparative de trois disciplines de combat (lutte, judo, aiki-do) et de leurs usages sociaux, Thèse de doctorat en Sociologie et Anthropologie, Université Paris Diderot, Paris 7.

<sup>153</sup> FOURNIER, Laurent-Sébastien ; RAVENEAU Gilles. *Op., cit.*

nouveau processus d'incorporation de normes, de croyances, de perceptions et de représentations associées.

C'est à partir de ce point de vue que nous mobilisons la notion « d'incorporation » qui agit comme l'imposition de représentations par un espace social d'appartenance et qui semble également influencée, dans une logique de formation et déformation des corps, en fonction des perceptions des jeux et des enjeux des usages sociaux de ce corps.

Ainsi, à travers le maillage du modèle d'étiquetage développé par H. S. Becker<sup>154</sup>, avec celui de la carrière morale développé par E. Goffman<sup>155</sup>, cette apparence de corps, doté d'un fort capital symbolique, est à mettre en corrélation avec l'intériorisation d'un nouveau rapport au monde au fil des « grades ».

### 2.3- *Corps, rapport au monde et identité : l'image sociale dans la carrière morale*

L'étude du corps, et des identités associées à l'image que renvoie ce dernier, fait état d'une approche qui rassemble deux grands courants de pensées sociologiques. Le premier repose sur la pensée de l'individu identifié par les capitaux qu'il possède, ainsi que par l'habitus. L'identité émane alors de la vie sociale, se référant à notre façon d'être, d'agir et de penser, où, l'habitus, produit évolutif de notre parcours individuel, diffère la place dans la société et les capitaux<sup>156</sup>. L'identité est alors un produit social de longs termes dont les trajectoires individuelles sont les principaux facteurs d'explication. Le second, quant à lui, fonde le concept d'identité sur les interactions entre les individus, considérant cette identité comme étant acquise dans et par ces interactions analysées comme processus de socialisation<sup>157</sup>. Dans cette approche, l'interactionnisme symbolique mobilisé apparaît comme une théorie visant à expliquer comment se constituent les catégories de la vie sociale au cours des activités d'ensembles complexes de groupes ou d'individus en coopération ou en opposition<sup>158</sup>. Ainsi, confrontée à la notion de socialisation, la notion d'identité s'efforce

---

<sup>154</sup> BECKER, Howard, S. 1973. *Op., cit.*

<sup>155</sup> GOFFMAN, Erving. 1968. *Asiles. Etude de la condition sociale des malades mentaux*, Paris, Editions de Minuit.

<sup>156</sup> Selon une approche bourdieusienne.

<sup>157</sup> Selon une approche goffmanienne relative à l'interactionnisme symbolique dont l'influence de l'école de Chicago n'en est plus à présenter.

<sup>158</sup> GOFFMAN, Erving. 1973 [1959]. *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. Présentation de soi*, Paris, Les Editions de Minuit.

de saisir les trajectoires sociales dans leur double dimension objective, c'est-à-dire dans leurs transformations successives et dans leur multi dimensionnalité. Le concept recouvre ce champ des rapports humains où le sujet s'efforce d'opérer une synthèse entre les forces internes et les forces externes de son action, entre ce qu'il est pour lui et ce qu'il est pour les autres<sup>159</sup>.

Selon l'approche choisie pour mener à bien cette recherche, l'identité, déterminée et acquise, s'inscrit elle-même dans un jeu de forces sociales, où tout l'art individuel et collectif réside dans l'orchestration intempestive des modèles de relations interpersonnelles et de leurs conséquences sur le plan des identifications et des reconnaissances sociales attendues. Trouver un modèle théorique qui permette d'associer l'identité d'un individu aux processus sociaux de sa reconnaissance, qui permette également de rapprocher la structure individuelle du désir et l'organisation collective des affrontements entre sujets dans les relations de groupe, et qui contribue enfin à éclaircir le lien entre l'expérience affective des relations et l'expérience cognitive des échanges au point de donner une vision cohérente des processus d'accès à la rationalité individuelle<sup>160</sup>, serait bien trop lapidaire face à la multitude de points de vue et de réflexions d'ores et déjà entamée et dont la difficulté d'aboutir en démontre bien la complexité. De fait, démunis d'un modèle préconstruit, il s'agit pour ce travail de donner un caractère tangible à une notion qui permettrait à l'individu de s'identifier et d'apporter aux autres des outils d'identification. Au sein de cet espace professionnel et social où l'on se met en scène quotidiennement, cela passe par l'image sociale, alors construite dans et par la socialisation LM, de façon fidèle aux différentes étapes rencontrées dans les logiques et les modalités mises en place. A travers la mise en évidence d'une production de symboles homogénéisants, de modèles organisant la perception d'un positionnement et d'une hiérarchie LM, il s'agit d'analyser la construction d'une image sociale qui vient fonctionner à la fois comme élément d'identification à un groupe social spécifique, et à la fois comme élément de distinction individuelle dans un espace professionnel qui prône la course à la consécration par l'élection.

Par l'incorporation de certains symboles LM, l'identité individuelle agit comme image sociale et comme élément de reconnaissance de soi et d'autrui, tout en subissant les évolutions liées aux différentes étapes de la carrière morale<sup>161</sup> de l'individu. Effectivement, à

---

<sup>159</sup> SAINSAULIEU, Renaud. 1988. *L'identité au travail. Les effets culturels de l'organisation*, Paris, Presses de Sciences Po.

<sup>160</sup> *Ibidem*.

<sup>161</sup> La « carrière morale » est développée par E. Goffman comme étant « les cycles des modifications » qui structurent les représentations que l'individu se fait de lui-même selon

travers un processus de socialisation rythmé par les passages de « grades » LM, imposant des statuts hiérarchisés au sein du fonctionnement de la marque, il semble pertinent d'aborder les analyses sous l'angle interactionniste développé par E. Goffman dans son concept de « carrière morale ». Cela nous permet en effet de pouvoir faire émerger des éventuels cycles de modification – dans les logiques socialisatrices LM – qui structurent les représentations que l'individu se fait de lui-même selon les perceptions et les jugements le concernant et qu'il pense émaner des acteurs avec lesquels il entre en interaction. Les images situées de soi et des autres doivent être questionnées sur leur dépendance avec les relations sociales au sein desquelles se joue et se rejoue continûment la définition même de « l'identité » de l'individu. L'analyse de la socialisation LM à travers une modification de l'image de soi en fonction des étapes propres à une carrière morale entreprise dans et par l'engagement « corps et âme » auprès de la marque, réside, en outre, dans la mise au jour du va et vient entre les représentations individuelles et collectives, entre l'acteur et le système qui l'entoure ce qui laisse une place importante à la pensée de la prégnance des interactions en fonction desquelles les rapports au monde social sont déterminés et néanmoins interchangeable<sup>162</sup>

Ainsi, pour analyser un processus de socialisation particulier, après avoir mis au jour les logiques et les effets du pouvoir coercitif des dispositions et du dispositif LM, il s'agit de coordonner avec une « expérience LM », elle-même socialement construite et rendue malléable par l'ensemble des situations sociales vécues, au sein des différents espaces sociaux.

Nous utilisons alors cette approche pour faire état d'un phénomène social prégnant dans nos travaux qui est celui de la construction d'une ligne d'action et de pensée, associée à une présentation de soi, de corps et de langage, en interactions sociales. Nous allons tenter de montrer que la socialisation englobante de la marque LM envers ses professionnels induit une position déterminante de l'identité perçue, de soi et par autrui, dans l'accès ou non à l'objectif de « grade » LM et de notoriété associée par l'ensemble des instructeurs engagés « corps et âmes ». Il s'agit alors d'analyser une image corporelle autant dans sa construction individuelle que dans sa construction et sa mobilisation situationnelle.

---

les perceptions et les jugements le concernant et qu'il pense émaner des acteurs avec lesquels il entre en interaction. Dans ces travaux, il élabore une analyse de la carrière « morale » du malade mental dans la mise au jour du va-et-vient entre les représentations individuelles et collectives, entre l'acteur et le système qui l'entoure. GOFFMAN, Erving. *Op., cit.*

<sup>162</sup> GOFFMAN, Erving. 1968 [1961]. *Asiles. Etude sur la condition sociale des malades mentaux*, Paris, Les Editions de Minuit.

Enfin, l'identité en sciences sociales est un concept théorique qui met en avant cette notion comme permettant de comprendre les sentiments d'appartenance, mais aussi de décalage et d'exclusion. A partir des constats et des analyses portés par cette notion, nous pourrions, de fait, mettre en lumière certaines limites du processus de socialisation propre à LM, basées sur l'identification de soi et d'autrui autour des normes et valeurs de la marque, en harmonie ou en décalage avec celles qui émanent des socialisations précédentes ou encore attendues dans les autres sphères sociales ou réseaux de sociabilité.



Conclusion :

« Contextualiser consiste à tisser des liens entre un *élément* central qu'on cherche à comprendre (un fait individuel ou collectif, un geste ou une pratique, un objet ou un énoncé, un évènement ou une trajectoire, une action ou une interaction, etc.) et une série d'éléments tirés de la réalité qui l'encadre et qui lui donne sens<sup>163</sup> ». Dans son texte, B. Lahire induit notre réflexion sur la prégnance des éléments mis en évidence lors de l'analyse de contextualisation de la marque LM. Le management familial ancré dans une forme de capitalisme de corps et d'esprit porte une influence et une légitimité prépondérante dans la culture de l'entreprise. L'empreinte tribale des Maoris<sup>164</sup> couplée au dévouement familial rend propice la diffusion de normes et croyances tournées vers la volonté, la fidélité, le dépassement et l'appartenance « corps et âme ». L'ancrage de la marque dans un souci de « bonne santé », physique et psychique, induit la diffusion de ces normes et valeurs sous la forme de lignes de conduite, théoriquement considérées comme des modes d'action et de pensée. En outre, les conditions d'exercice du métier en France nous révèlent d'ores et déjà une orientation de recherche sur les raisons de cet engagement des instructeurs LM, l'accès aux métiers du fitness et l'attrait économique n'en faisant pas partie. Et, enfin, parce que nous pouvons considérer LM comme un sous-groupe professionnel qui s'épanouit dans un sous-champ de pratique, tous deux autonomes dans leur fonctionnement, il s'agit d'étudier des logiques socialisatrices spécifiques à cet espace social. Compte tenu du contexte organisationnel et social qui émane d'une activité principale d'entreprise tournée vers l'activité physique et sportive, ces logiques passent inévitablement par les corps, objets d'usages et de techniques à forte valeur sémantique.

Ainsi, une fois avoir saisi les modalités d'entrée des individus auprès de la marque LM, il s'agit de comprendre les logiques de socialisation LM en analysant d'une part, le mode organisationnel établi, et, d'autre part, les méthodes d'apprentissage appliquées. A travers ces pans, *a priori*, logistiques et pédagogiques, dans un objectif de professionnalisation, et plus encore, de perfectionnement au métier d'instructeur LM, nous pourrons alors faire émerger des logiques de socialisation d'un point de vue à la fois déterministe dans le sens où l'institution porte une forte influence sur la nature de l'engagement des individus enquêtés, mais aussi, constructiviste étant donné que nous

---

<sup>163</sup> LAHIRE, Bernard. 2016. *Pour la sociologie. Et pour en finir avec une prétendue « culture de l'excuse »*, Paris, La Découverte.

<sup>164</sup> Termes indigènes utilisés pour la définition explicite de la culture d'entreprise LM. Voir I- 3- 3.1- de la partie intriductive.

défendons l'idée d'une forme de stratégie individuelle à ne pas négliger dans la construction de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM enquêtés.

A partir d'un système organisationnel hiérarchisé, l'analyse des modalités de socialisation se fait horizontalement et verticalement afin d'apporter un œil microsociologique sur les mouvements de notions dispositionnelles à l'intérieur d'un modèle de carrière. Dans la propension des instructeurs LM à devenir « l'élite de l'élite<sup>165</sup> », ces dispositions entrent dans un jeu d'actualisation en fonction des étapes professionnelles franchies et des interactions sociales induites. A travers la pratique des cours collectifs LM, le corps est placé au cœur de l'analyse des modalités mises en place dans le processus de socialisation LM. En tant que système symbolique, il vient au centre d'une démonstration d'un management « par corps » où la socialisation est directe, intense et englobante.

---

<sup>165</sup> Expression de communication de la marque LM lors des campagnes de recrutement. Extrait du site internet <https://www.lesmills.com/fr/instructeurs/experience/lesmills/> janvier 2015. Voir I- 2- du chapitre 4.

Problématique et hypothèses :

C'est donc sur la base d'un apprentissage direct par la pratique physique que nous allons pouvoir décrypter les logiques socialisatrices mises en place par la marque LM. La notion de « management par corps » prend donc sens à l'intérieur d'une évolution professionnelle par étapes déterminées dans le schéma organisationnel de la marque.

C'est parce qu'elle offre la possibilité de repérer de telles modifications corporelles, et ce, sur un temps court, que la pratique physique et sportive, en l'occurrence ici du fitness, constitue un très bon observatoire pour attester de l'empreinte du social sur la matérialité du corps.

Par ailleurs, la prégnance d'un corps travaillé socialement, re façonné, remodelé, devenant site d'investissement entrepreneurial ouvre un large champ des possibles en ce qui concerne l'incarnation, et de ce fait, la promotion d'une entreprise même, associée à un mode de vie particulier et à une politique définie, allant jusqu'à se placer sur un rang social et affirmer une position particulière à la marque et à l'ensemble des membres associés. En effet, dans un champ de symboles et d'interprétation, le corps prend une importance, non pas des moindres, dans l'identification de soi et des autres, dans les positionnements sociaux et, de fait, dans les conditionnements de comportements, à travers des logiques sociales et culturelles façonnées dans les mouvements, les attitudes, les déplacements et les formes corporelles

A travers une approche par les dispositions et la mise à jour de ces dernières selon le schéma de carrières, nous tentons de mettre en lumière, d'une part, qui sont les individus disposés à entrer dans un milieu professionnel englobant et selon quelles modalités, puis, d'autre part, quelle est la place du système LM dans la nature de l'engagement des instructeurs. Nous souhaitons comprendre de quelle manière ce système agit sur les individus, concernant notamment leur perceptions et représentations, leurs façons d'agir et de penser, pris dans un microcosme social particulier, jusqu'à entrer dans un parcours de changement par un remodelage corporel. Les cours collectifs standardisés LM étant au centre de toutes les préoccupations – managériales et individuelles – c'est en analysant leur apprentissage, leur conditions de réalisation et leurs contenus que nous tentons de répondre à notre question de départ. Selon notre approche sociologique défendue, les caractéristiques spécifiques de ces cours clefs en main incarnent une culture d'entreprise alors marquée sur les gestes et les présentations de soi dans l'ensemble des domaines de vie. Une question subsiste alors sur les conséquences d'une disparition de frontière franche entre la vie professionnelle et la vie privée. L'ancrage néolibéral dans lequel évolue la marque LM n'induit-il pas une

incorporation rapide et profonde des normes, valeurs et croyances propre à LM ? Dans quelle mesure ces croyances cristallisées autour des cours collectifs LM peuvent jouer un rôle dans la mobilisation et l'engagement des instructeurs LM ? Comment les actions déployées autour de ces cours standardisés sont-elles orchestrées ? Jusqu'où va l'instrumentalisation de l'activité physique à des fins de management ? Par quelles logiques passe-t-elle ?

A l'intérieur d'un univers du travail idéalisé par les artifices qui ornent les cours collectifs LM tout comme les systèmes symboliques de croyances associés, nous défendons l'idée selon laquelle, certes, il existe des dispositions sociales propices à l'entrée auprès de cette marque, toutefois, des logiques socialisatrices par corps, alors englobantes, sont mises en œuvre à l'intérieur d'une « carrière LM », nommée de façon indigène, « l'expérience LM »

Ainsi, la première hypothèse de ce travail concerne une rencontre entre des dispositions sociales particulières, émanant des trajectoires individuelles, et des modalités de fonctionnement managérial, propice à un engagement « corps et âme » des instructeurs LM. La seconde suppose l'affirmation d'un management « par corps », autant dans les méthodes d'apprentissage pour devenir un instructeur LM que dans la gestion des membres qui s'inscrivent dans un objectif élitiste et de notoriété.

METHODE :

CONDITIONS ET OUTILS DE L'ENQUÊTE DE  
TERRAIN

## I- Réflexion sur les « choix » et les déroulements de l'enquête ethnographique et biographique

Sans faire de la situation de recherche un objet même, il semble important, afin de légitimer et de sceller scientifiquement nos données et résultats, de s'arrêter sur les conditions de déroulement de l'enquête, autant sur un plan social, spatial et temporel, ainsi que sur la position de l'enquêtrice qui doit se distancer d'un milieu social familial.

La « neutralité axiologique », agissant comme norme rassurante du travail scientifique et du processus de recherche, semble par ailleurs invisibiliser le/la sociologue en tant qu'agent social déterminé par un ensemble de plis socio-biographiques et ancré dans les réalités sociales avec lesquelles il/elle doit sans cesse composer. Et c'est donc parce qu'à travers une telle méthode de recherche, l'ethnographe reçoit lui/elle aussi les prémisses d'une socialisation particulière, qu'il semble primordial de pouvoir déconstruire les modalités d'application de cette méthode ainsi que les interactions et expériences sociales induites, afin de participer à cristalliser le clivage entre sociologie et engagement<sup>166</sup>.

De fait, inévitablement, et parce que nous sommes constamment ancrée et acteurs d'interactions sociales lorsque nous réalisons une enquête ethnographique et biographique, le mode d'entrée, de recueil des données, tout comme la trajectoire sociale de l'enquêtrice et sa présentation au cours des observations et des entretiens ont une influence sur « l'authenticité<sup>167</sup> » des discours et des observations. Loin d'une analyse hagiographique et épидictique, il s'agit, lors de cette réflexion, de prendre en considération tous les éléments sociologiques qui influent sur les interactions de cette recherche et donc sur les données recueillies par l'ensemble des méthodes choisies. Comprenant le devenir biographique comme le produit d'une interaction entre l'action des individus et le déterminisme des structures, autant pour les enquêtés que pour l'enquêtrice, il serait impropre de ne pas écrire sur la situation d'enquête, elle-même productrice d'actes, de discours et donc, de données.

Mais d'abord, avant même de réaliser l'investigation empirique, il a paru pertinent de retranscrire la trajectoire individuelle de l'enquêtrice ayant vécue un « parcours LM » et devant alors s'en distancer et en objectiver une expérience certaine avant de commencer à enquêter. De fait, l'exercice fort plaisant de l'écriture d'un « prologue d'avant-thèse » fut

---

<sup>166</sup> NIÇAISE, Sarah. 2015. *Des trajectoires singulières. La construction sociale de l'engagement « gouine » dans la mobilisation « transpédégouine »*, Thèse de doctorat en Sciences et techniques des activités physiques et sportives, Université Paul-Sabatier.

<sup>167</sup> Sous-entendu que l'authenticité existe dans une confrontation réalité/langage puisque ce dernier vient d'ores et déjà mettre en symboles une pensée qui sera réinterprétée par l'interlocuteur en fonction des termes langagiers utilisés.

réalisé puis analysé afin d'éloigner toute forme d'implication nuisible ou encore de valeurs de jugement rebondissantes face à une expérience vécue. L'option stylistique choisie pour l'écriture de ce prologue – lisible en annexes – revendique un choix épistémologique avec l'usage du « je » dans le récit, à la fois simplement narratif d'un moment de vie, et à la fois, pour réaliser une première analyse sociologique, où, à travers ce style d'écriture, l'enquêtrice laisse une trace certaine de son expérience. Sans vouloir contourner une exigence épistémologique d'objectivité, bien au contraire, l'enjeu fut plutôt d'incorporer dans ce texte une perspective « constructiviste » en intégrant l'expérience personnelle de l'enquêtrice, et faisant ainsi face à une ethnologie critique, aujourd'hui largement en vue de l'esprit<sup>168</sup>. Finalement, en se mettant en scène *via* l'exercice de l'écriture de prologue, tout comme celui d'un retour critique sur l'investigation empirique, l'enquêtrice souligne, à travers son propre « engagement » personnel, la qualité des relations avec ses interlocuteurs, et leur donne, par la même occasion, une existence concrète dans les interactions et les analyses à venir. L'ensemble des particularités des situations sociales peut donc être mis au jour et apporter un relief à la production de données lors de cette enquête ethnographique et biographique.

L'analyse qui suit porte donc sur les conditions de réalisation de cette enquête et le déroulement des situations d'observations participantes – et participations observantes – et des entretiens. Un réel travail de déconstruction et d'objectivation est réalisé dans cette analyse, notamment sur les rapports avec les enquêtés, qui évolue au fil des individus et de l'enquête, les effets des modes de présentation de l'enquêtrice suivant les lieux et temps d'enquête, tout comme ceux d'une propre trajectoire individuelle LM concernant l'ethnologue, et enfin, ceux d'une immersion totale sur le long terme avec, de fait un engagement tacite dans le processus de socialisation étudié.

#### 1- Construction de l'objet de recherche : la remise en question de Malo

Si l'on souhaite procéder à cette analyse dans un ordre chronologique, présentons les modalités d'entrée et d'acceptation au sein des salles de sports, de la marque LM et des groupes sociaux induits, qui vont être déterminantes dans les possibilités d'investigations empiriques. Malo, 35 ans, bac + 2, Trainer LM depuis 2010, marié et père de deux enfants,

---

<sup>168</sup> OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2000. « Le "je" méthodologique. Implication et explication dans l'enquête de terrain ». *Revue Française de Sociologie*, vol 41, n°3, p. 417-445.

joue un rôle prépondérant dans mon entrée sur le terrain. Rencontré pendant mon adolescence, en 2005, alors que je m'inscrivais pour la toute première fois dans un « centre de remise en forme », il était mon premier professeur de fitness, celui qui m'a fait découvrir « l'univers LM », et fait apprécier ces cours collectifs chorégraphiés.

Alors qu'il n'était que stagiaire à ce moment-là, j'ai pu suivre son « évolution LM », passant d'instructeur LM, à Pro-instructeur élite, puis à Trainer dans cinq programmes LM différents. Neuf années séparent cette première rencontre et le commencement d'une recherche sociologique sur la marque LM et ses professionnels. Neuf années durant lesquelles ma propre trajectoire – notamment universitaire – a fait évoluer le point de vue avec lequel j'ai pu suivre cette carrière professionnelle, et plus encore, cette carrière morale<sup>169</sup> vécue par Malo, où chaque étape remodelait un ensemble de normes, de perceptions et de représentations, visibles dans les attitudes et les discours de cet acteur prépondérant pour ce travail doctoral. Que ce soit dans l'observation d'un changement esthétique par un travail sur le corps à chaque étape franchie – coupe de cheveux, tatouages, musculature plus ou moins développée<sup>170</sup>, etc. – ou encore dans l'observation d'un changement identitaire *via* une réorientation de l'entourage, des discours, une attitude et une présentation de soi particulière, cette évolution dans un fort engagement LM m'intriguait au point de vouloir en faire mon objet de recherche.

La mise en pratique de cette idée de travail de recherche fut réalisable grâce à l'entrée de cet acteur dans une lourde période de remise en question professionnelle et personnelle. En effet, c'est durant de nombreuses discussions autour de sa perception d'un décalage entre son investissement auprès de la marque et la reconnaissance sociale, et surtout, la notoriété LM octroyée, que j'ai pu lui proposer un rôle de « parrain », ou encore, de « passeur » pour me faire entrer dans cet « entre-soi » des professionnels LM et en comprendre les raisons d'un surinvestissement au vue des conditions de travail accordées<sup>171</sup>. Etant, à ce moment-là, sensible sur le sujet, Malo accepta avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté de pouvoir

---

<sup>169</sup> Dans son ouvrage *Asiles*, E. Goffman définit la « carrière morale » comme un entremêlement successif de déterminismes et contingences. Il propose de prendre en considération la dimension morale de la carrière « c'est-à-dire au cycle des modifications qui interviennent dans la personnalité du fait de cette carrière et aux modifications du système de représentation par lesquels l'individu prend conscience de lui-même et appréhende les autres ». GOFFMAN, Erving. 1968. *Op., cit.*

<sup>170</sup> Voir chapitre 3 sur les normes corporelles LM.

<sup>171</sup> Bas salaires, heures de travail tardives ou en week-end, temps chronophage des formations, événements et entraînements personnels.



contribuer à un travail universitaire<sup>172</sup> qui souhaitait, de façon vulgarisée, objectiver les faits sociaux<sup>173</sup> propre à la marque, et répondre à l'ensemble des questions qu'il se posait quotidiennement.

Le travail empirique fut ainsi amorcé de manière tout à fait informelle durant ces discussions amicales, surnommées discussions « café-psycho » par Malo alors soulagé de trouver une personne avec qui évoquer ses doutes. A trop avoir effacé la frontière entre vie privée et vie professionnelle, il en était venu à se questionner autour de sa position de Trainer, de son mode de vie associé, perçu comme intense et plaisant à la fois, et de son décalage ressenti entre, d'une part, ce qu'il attendait de la marque LM, en terme de reconnaissance et de notoriété, et d'autre part, de la représentation qu'il avait de son rôle de mari et de père, qui, selon lui, était beaucoup trop imprégné LM<sup>174</sup>. Ainsi, face aux jeux et aux enjeux perçus de son investissement, une question subsistait, et subsiste encore : est-ce tout cela en vaut la peine.

Au-delà de discussions constructives pour le commencement de ce travail de recherche, le rôle de Malo a été, dans un premier temps, de me présenter mes futurs enquêtés, ou du moins, de m'assurer une certaine légitimité dans mes démarches de propositions de rencontres ou d'entretiens en citant notre « collaboration ». Il a ensuite pu m'ouvrir les portes de l'ensemble des événements LM, autant ceux organisés pour tout public que ceux réservés aux instructeurs LM. Enfin, et surtout, avec l'accord de la Training Manager LM France, il a pu m'accueillir en formations internes LM, de façon incognito, pour réaliser ce qu'il a brillamment surnommé un « *vis ma vie d'instructeur LM* ». Un jeu de rôle s'était alors instauré afin de vivre pleinement cette immersion totale qui lui tenait à cœur. En effet, tout au long de son accompagnement d'un point de vue méthodologique sur le terrain, Malo insistait sur son envie de me faire « vivre l'expérience<sup>175</sup> LM » de façon à

---

<sup>172</sup> Malo avait commencé en 2001 un cursus STAPS au sein de l'Université Champollion dans la ville de Rodez (12). Suite à des résultats médiocres et une incertitude sur sa place en licence, puis sur son avenir professionnel, il avait fait le choix d'abandonner ce cursus et nous le raconte dans l'entretien avec une pointe de remord.

<sup>173</sup> Comme le disait le fondateur de la sociologie, Émile Durkheim, les faits sociaux sont des manières d'agir, des façons de voir, des manières de ressentir, des manières de s'organiser et des façons de produire ou d'assurer la subsistance d'un groupe social, d'une collectivité humaine ou encore d'une population totale. Tous les faits sociaux sont collectifs, stables, extérieurs aux individus et contraignants pour les individus.

<sup>174</sup> Entre apprentissage des nouvelles chorégraphies à la maison tous les trois mois, formations le week-end et dépenses financières pour assister aux nombreux événements, la famille participe aux divers investissements LM.

<sup>175</sup> Notre travail de recherche de façon globale, et plus précisément notre analyse du chapitre 1 de la deuxième partie de ce manuscrit de thèse nous permettra de comprendre pourquoi

pouvoir, selon lui, comprendre ce que les professionnels LM ressentent avant de ce qu'il disait : « en faire de grandes théories ». Mon rôle en formation LM était donc celui d'une jeune étudiante en licence professionnelle des métiers de la forme de l'Université Paul-Sabatier de Toulouse, qui souhaitait être certifiée<sup>176</sup> en BA et en BC pour pouvoir acquérir des compétences propres à la marque et ainsi commencer une carrière LM. Ce rôle, soutenu par Malo, m'a ainsi permis de vivre des interactions sociales fidèles à celles partagées entre formateurs et instructeurs LM durant les formations internes à la marque, avec les mêmes modalités d'apprentissage, les mêmes représentations d'autrui à mon égard et plus encore, avec, virtuellement, les mêmes jeux et enjeux de passages de « grades » LM.

Dans les salles de sport privées, dans les formations, ou encore, sur les évènements LM, Malo contribue à rendre ma présence familière en me prenant pour cible pour quelques plaisanteries. Malo, lui qui est respecté dans toute l'institution LM, lui que l'on surnomme « tic et tac » en compagnie du plus célèbre Trainer français qui possède une notoriété internationale non égalée, avec lui, ma présence sur le terrain est donc plus que légitimée par sa position au sein de la marque. Par ailleurs, si ce dernier me soutient dans ma démarche ethnographique c'est aussi parce que je lui apporte une légère plus-value symbolique, en tant que « tête pensante » sur le métier d'instructeur LM, et, dans une dynamique incontournable du système managérial LM qui est de « se faire voir » et de se créer un capital symbolique intéressant pour faire partie des « élus<sup>177</sup> », cela peut être utile. Le fait de s'intéresser aux « coulisses » de la marque, d'aller au-delà de ce qui est proposé par les dirigeants, dans un objectif de recherche, et, faussement sous-entendu, de développement, peut lui apporter, selon lui, une longueur d'avance par rapport à ses « concurrents » LM.

## 2- L'entrée sur le terrain au moment de l'apogée du fitness

Lorsque le travail empirique commence, en 2014, le fitness présente une courbe croissante de son succès commercial, sportif et social. Nous sommes au cœur du slogan « manger-bouger » où chaque activité physique réalisée dans la journée est un exploit de plus vers un état de « bonne santé ». Le fitness est de plus en plus reconnu et rendu visible,

---

cette expression de « vivre l'expérience » est importante et prend tout son sens dans la narration du rôle prépondérant de Malo concernant l'entrée sur le terrain.

<sup>176</sup> Terme indigène utilisé par la marque pour désigner un instructeur LM qui a réussi la première formation interne. Cela correspond donc au premier « grade » LM qui nous étudions dans le chapitre 1 de la deuxième partie de ce manuscrit.

<sup>177</sup> Voir II du chapitre 2.

voire accessible<sup>178</sup>, pour une large population. Les cours LM s'étendent dans les salles de sport privées garantissant une prestation de service inégalée<sup>179</sup>.

Dans une courbe croissante vers son apogée, le terrain du fitness présente alors une facilité d'ouverture pour une recherche universitaire en sociologie. De plus, LM s'ouvre d'ores et déjà sur les sciences dans un espace de développement et de recherche en collaboration avec l'université de Pennsylvanie, afin de légitimer les actions sur un plan physiologique et psychologique. Des chercheurs et médecins – kinésithérapeutes, ostéopathes, etc. – sont mobilisés pour, selon les propos de la marque, améliorer constamment les cours collectifs LM et les rendre les plus efficaces possibles en terme de préservation de la santé<sup>180</sup>. De fait, en France, aucune recherche n'a été faite, ou entreprise sur la marque, quel que soit le domaine scientifique. La proposition d'une recherche doctorale fait ainsi écho à ce qui se fait à plus grande échelle en Pennsylvanie et donne l'occasion aux acteurs LM France, selon leur interprétation de ce que je leur présente, de pouvoir contribuer à leur manière aux avancées de la marque. Le contexte de succès du fitness, couplé à l'ambition LM de recherche scientifique facilite l'entrée sur le terrain, bien que certains aient du mal à saisir le sens de la sociologie. Pour autant, cela n'est pas un obstacle aux acceptations des divers enquêtés puisque les principaux membres de ce groupe professionnel souhaitent une certaine visibilité en dehors de l'espace social investi, et voient donc en cette proposition de recherche, une opportunité communicationnelle sur la marque, et sur soi<sup>181</sup>.

Un dernier point avantageux pour notre investigation empirique est celui de l'ouverture d'un grand nombre de rassemblement LM au grand public, ce qui nous a permis de nous rapprocher au plus près des situations LM, mais aussi, des potentiels enquêtés tous présents lors de ces évènements.

---

<sup>178</sup> Dans certains secteurs français, et notamment un dans le sud-ouest toulousain, l'inscription dans une salle de fitness est remboursée sous présentation d'un certificat médical, *a l'instar* du fonctionnement Allemand, entre autre.

<sup>179</sup> A ce jour il n'existe aucune concurrence directe à la marque, bien que certains aient tenté (Mossa®).

<sup>180</sup> Phillip et Jackie Mills publient un ouvrage en 2007 dans les éditions Random House New Zealand, intitulé « Fighting globesity : a practical guide to personal health and sustainability ». Cet ouvrage consiste à défendre l'idée que nous pouvons vivre mieux, plus modestement et atteindre nos objectifs en matière de forme physique, de santé et de bien-être. Accompagné de programmes d'exercices et d'entraînement, d'informations nutritionnelles, de recettes et plus encore, *Downsize Me* est un package santé, fitness et philosophie qui combine l'expérience de Mills pour créer une prescription de mode de vie de pointe qui sera durable pour l'individu et la planète.

<sup>181</sup> Même si la question de l'anonymat est bien présentée et respectée, certains des enquêtés apprécient le fait de se sentir acteur d'une « avancée scientifique » et le revendiquent.

Toutefois, malgré ce contexte positif d'accès au terrain, un domaine d'activité au sein même de la marque LM s'avère plus difficile à investir, celui des formations des Trainer. Serait-ce un souci de dévoilement de certaines pratiques ? De certains discours prônés lors de ces formations ? D'une sorte d'endoctrinement par l'acte et la parole durant ces weekend de rassemblement ? Par ailleurs, en ce qui concerne la demande d'accès aux formations initiales LM en tant qu'enquêtrice pure, l'accord fut délicat à obtenir. La demande s'est faite auprès de la « Training Manager LesMills EuroMed » qui à son tour demande au plus haut responsable LM France si cet accès peut être autorisé ou non. De longues semaines défilent sans avoir de réponse, plusieurs relances s'imposent avec à la clef une réponse plutôt floue, ce qui me laisse l'occasion d'en extraire un « oui » supposé.

L'accès au terrain est alors, certes grandement ouvert à première vue, mais reste plus indument contrôlé lorsque nous atteignons une limite à ne pas franchir, de façon, très certainement, à ce que le/la chercheur-se puisse mettre en avant uniquement ce qui est autorisé à l'être. Tout en restant redevable à cette acceptation sur le terrain, il a fallu rapidement se rendre compte de cet accès de terrain stratégiquement choisi par les responsables et, subtilement, esquiver cette contrainte orientée, en privilégiant une entrée par le bas plutôt que par le haut de la hiérarchie. En effet, les entretiens avec les instructeurs LM sont autorisés, avec la participation, en milieu de campagne, d'une des plus hauts responsables, qui vient légitimer, justifier les paroles de ses « poulains » en restant focalisée sur un discours managérial et communicationnel LM et venant réuniformiser les discours individuels.

Ainsi, la facilité d'accès au terrain par un contexte propice met dans l'ombre un certain contrôle de l'investigation empirique par crainte de mise à jours de certains fonctionnements managériaux alors accessibles pour l'enquêtrice à travers les discours des enquêtés lors des récits de vie.

### 3- La méthode biographique ou le choix de reconstruire la genèse des propriétés et des réalités sociales des enquêtés

Le choix de l'entretien « récit de vie » allait de soi dans cette démarche ethnographique qui souhaite mettre en lumière comment les instructeurs LM entrent dans un processus d'engagement « corps et âme » auprès de la marque LM. A travers des récits, des

descriptions, et surtout, des anecdotes, il nous appartient de pouvoir comprendre le processus de socialisation spécifiquement induit chez LM.

La singularité sociale incorporée – sous-entendu que nous nous intéressons aux acteurs de notre objet de recherche de façon purement individuelle lors des entretiens – peut être décomposée en épisodes biographiques exposés lors d'un dialogue finement préparé et orienté par l'enquêtrice<sup>182</sup>. Cette méthode qui produit des discours sur soi a demandé quelques précautions de préparation et d'application. En effet, ces récits sont nécessairement « partiels et partiels<sup>183</sup> » suscitant une mobilisation de la mémoire pour présenter des souvenirs, plus ou moins lointains, qui peuvent faire l'objet de réinterprétations ou de réarrangements pour mettre en cohérence les parcours<sup>184</sup>. Les discours sur soi passent par un filtre réflexif<sup>185</sup>, où chaque individu est susceptible de produire une réelle histoire de sa vie, réagencant les causes à effets et justifiant à posteriori des choix qui leur paraissent « originaux » face à leur perception du monde du travail<sup>186</sup>.

Il s'agit donc ici de saisir au maximum les pratiques à travers des questions orientées par des « comment » plutôt que des « pourquoi » pour tenter de minimiser les effets de réajustements biographiques lors de la production d'une histoire de vie. Enfin, en ce qui concerne la restitution de certains ressentis et vécus plus profonds qu'une simple description ou reconstitution d'un parcours de vie, il s'agissait de questionner sur les perceptions et représentations de chacun autant sur des moments prégnants de leurs parcours, que sur des détails de trajectoire, qui, pour eux, peuvent paraître anodins, et finalement, peuvent se révéler importants dans la reconstruction des propriétés et des réalités sociales des enquêtés. Pour ainsi faire émerger des dispositions, des modifications structurelles, des renforcements, des transformations, ou encore, des conversions, de perceptions et de représentations, un « récit » individuel de vie semble être une évidence sans oublier que, pour qu'une telle situation fonctionne, l'enquêtrice et l'enquêté ont un réel intérêt à accepter le *postulat du sens de l'existence* racontée<sup>187</sup>. En effet, selon P. Bourdieu, nous sommes toujours « en droit de supposer que le récit autobiographique s'inspire toujours, au moins pour une part, du souci de donner sens, de rendre raison, de dégager une logique à la fois rétrospective et

---

<sup>182</sup> Voir la grille d'entretien en annexe.

<sup>183</sup> MENNESSON, Christine. 2007. Corps, sport, genre. Processus de domination et rapports de domination. Tome 1.

<sup>184</sup> NIÇAISE, Sarah. 2015. *Op., cit.*

<sup>185</sup> POLLAK, M ; HEINICH, N. 1986. « Le témoignage », *Actes de la recherche en Sciences Sociales*, n°62/63, p. 3-29.

<sup>186</sup> Voir analyses sur la dénégation de travail chapitre 1.

<sup>187</sup> BOURDIEU, Pierre. 1986. *L'illusion biographique*, *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°62-63, p.69-71.

prospective, une consistance et une constance, en établissant des relations intelligibles, comme celle de l'effet à la cause efficiente ou finale, entre les états successifs, ainsi constitués en *étapes* du développement nécessaire<sup>188</sup> ». C'est en cette analyse que nous nous positionnons pour considérer l'effet notoire sur nos données d'une tendance de l'enquêté à devenir, le temps d'un retour sur soi, l'idéologue de sa propre vie, d'autant plus dans un champ social où sa situation de surinvestissement professionnel questionne. La rhétorique narrative déployée lors de cette situation d'interaction entre l'enquêtrice et l'enquêté peut être orientée par une envie de justifier, à posteriori, son propre engagement auprès d'un métier particulier, celui du professeur de fitness évoluant en musique, sur une estrade, durant des heures communément associées à celles du loisir (les midis, les soirs et les week-ends), et plus encore, son engagement « corps et âme » auprès de la marque LM, étant conscient de cette situation, qui, à l'aune des représentations qu'il se fait du « métier », peut paraître marginale. Les données sont alors toujours lacunaires et le produit de reconfigurations. Les discours des enquêtés ont tendance à reconstruire les étapes de leur vie pour la rendre cohérente, la transformant en destin par la sélection et la décontextualisation de certains éléments biographiques<sup>189</sup>. Les éléments qui leur semblent « significatifs » vont être mis en avant alors que ceux qui leur sembleraient venir « tâcher » cette relation de cause à effet, vont être minimisés.

Tout l'art de l'enquêtrice tient alors dans l'attention instantanée portée à cet effet pour relancer l'enquêté sur les aspects objectivement pertinents pour répondre à notre question de départ. Cette analyse du social incorporé est alors à mettre en garde contre les récits qui se veulent exhaustifs tels que l'on a pu en rencontrer durant notre campagne d'entretiens auprès d'enquêtés qui souhaitaient, d'une part, exposer des anecdotes avec une relation de cause à effet sur leur propre engagement, et d'autre part, décrire des situations sociales venant justifier et renforcer leur intérêt à adhérer à la marque LM (souvent conscients que celle-ci alimente des critiques extérieures notamment sur le fonctionnement très « sectaire » des professionnels LM), à ses objectifs auprès des pratiquants, aux valeurs qu'elle diffuse, et à ses croyances.

Toutefois, tout l'intérêt, pour cette étude, d'utiliser une méthode biographique réside dans le fait de pouvoir mettre à jour les marques sociales issues d'expériences multiples, qui permettent alors de comprendre quelles sont les dispositions sociales propices à une entrée

---

<sup>188</sup>*Ibidem*.

<sup>189</sup> GIRAUD, Frédérique ; RAYNAUD, Aurélien ; SAUNIER, Emilie. 2014. « Principes, enjeux et usages de la méthodologie biographique en sociologie », *¿ Interrogations ?*, janvier, n°17.

dans le métier, et plus encore, à une pérennité en situation d'engagement intense. De plus, ce sont ces marques sociales qui façonnent les rapports au monde de nos enquêtés, de leurs perceptions et représentations, et plus encore, de leurs préoccupations, pouvant ainsi répondre à notre question qui porte sur comment ces derniers entrent dans un processus d'engagement « corps et âme » auprès de LM.

Nous pourrions penser que nous nous inscrivons dans une dynamique assez déterministe puisque nous souhaitons, dans un premier temps, rechercher dans le passé d'un individu ce qui semble structurer ses comportements, dans une approche longitudinale qui permet de mettre en lien les comportements présents avec ceux passés et qui conditionnent à leur tour ceux à venir. Cependant, notre entretien est également construit de façon à avoir une approche transversale, allant chercher auprès d'une variété de scènes sociales, famille, école, pairs, institutions sportives, couple, soit une pluralité d'instances de socialisation qui viennent renforcer, confronter, ou encore, transformer des dispositions, et ainsi façonner un individu particulier. Nous partons du postulat que les expériences vécues par les individus dans les univers différents ne sont pas nécessairement convergentes ou cohérentes entre elles<sup>190</sup> et c'est donc avec intérêt que nous souhaitons insérer une approche interactionniste dans notre recueil de données, sous-entendant également le fait que chaque enquêté peut être considéré comme acteur de sa propre trajectoire, mobilisant ou non les dispositions acquises suivant le microcosme d'évolution et les situations sociales à l'instant t.

Notons, par ailleurs, que, pour nos enquêtés étant pris dans une spirale de responsabilisation du bien-être d'autrui<sup>191</sup>, c'est, pour la plupart, avec fierté qu'ils se sont prêtés à ce jeu de « narration de soi », à travers lequel ils ont vu une opportunité de donner de leur personne pour, à grande échelle, « faire avancer la recherche », et, à petite échelle, me permettre de réaliser un « bon travail de thèse ». C'est donc dans l'objectif de « changer la forme du monde<sup>192</sup> », que la majorité des enquêtés s'adonnent à cet exercice perçu de manière positive.

Outre l'autre minorité d'enquêtés, qui, comme vu précédemment, répond avec une toute autre vision de cet entretien qui est celle d'une opportunité à justifier, *a posteriori*, une trajectoire de vie jugée marginale, quelques-uns d'entre eux ont vu cet entretien comme le moyen de raconter, dénoncer, une déception professionnelle, et, surtout, personnelle face à leurs propres attentes de cet engagement et ce qu'ils surnomment « la réalité LM ».

---

<sup>190</sup> GIRAUD, Frédérique ; RAYNAUD, Aurélien ; SAUNIER, Emilie. 2014. *op.*, *cit.*

<sup>191</sup> Voir analyse chapitre 1 de la première partie sur les modes d'adhésion au système LM.

<sup>192</sup> « Changer la forme du monde est un des slogans LM diffusés depuis la création des cours collectifs pré-chorégraphiés.

En fonction des parcours individuels et de la perception que l'enquêté laisse supposer dans son discours, il est donc important de restituer les données en prenant en compte les différents enjeux et objectifs tacites de certaines justifications, qu'ils soient actionnels, promotionnels, ou dénonciateurs, et plus encore, sous influence institutionnelle. En effet, il semble pertinent de remettre nos analyses biographiques dans leur contexte de production puisque, sans révéler une partie de nos résultats de ce travail de recherche, il est important de souligner un aspect déterminant dans, ce que nous pouvons surnommer pour le moment, la « socialisation LM », qui est un travail de définition de soi pour entrer dans une catégorie de « personnalité » spécifique<sup>193</sup>, imposé par les formations internes LM. Afin de correspondre à l'une des quatre catégories de personnalités<sup>194</sup> présentées par la marque, les individus enquêtés ont d'ores et déjà, inconsciemment, réalisé un travail biographique sur eux-mêmes. Tout le travail de l'enquêtrice lors des entretiens est de saisir l'importance de l'intériorisation de cette mise en catégorie, psychologique et comportementale, auprès de l'enquêté, afin de sortir de cette psychologisation des pratiques et d'en saisir une réalité sociale plus profonde que celle induite par l'orientation LM. Cette façade sociale, qui prend racine dans le système LM, doit alors être contournée pendant l'entretien auprès de ceux qui ont développé une habitude à parler d'eux-mêmes durant ces formations et ainsi à présenter une certaine version d'eux-mêmes qui correspond à sa catégorie de personnalité LM.

Et c'est donc parce que nous nous situons sur un terrain de recherche où les schèmes de perception de la réalité sociale des instructeurs LM sont fortement induits par ce milieu d'appartenance et d'évolution sociale, que les discours doivent être subtilement analysés laissant parfois de côté un ancrage institutionnel intense pour en faire ressortir des perceptions plus individuelles et distancées. La difficulté récurrente de cette tentative fera donc partie d'un élément révélateur de nos résultats concernant la puissance socialisatrice de cette marque. Par ailleurs nous aurons l'occasion de mettre en lumière un modèle essentialiste<sup>195</sup> dans l'intelligibilité de la majorité des récits de vie recueillis à confronter avec quelques-uns des enquêtés qui s'inscrivent dans un modèle constructiviste, très

---

<sup>193</sup> Voir III- 2- du chapitre 1 où une analyse est faite sur les modalités d'apprentissages en formations internes LM. Un « test psychologique » est réalisé assez tôt dans le processus de formation afin de positionner les futurs instructeurs LM sur des caractéristiques comportementales particulières (directif, interactif, stable et cartésien) et de créer, de façon tacite, une identification aux attitudes et présentations de soi qui correspondent.

<sup>194</sup> Lors de la première formation interne LM, les individus réalisent un test de personnalité pour savoir à laquelle des quatre proposées ils correspondent, suivant des pourcentages résultants. Voir chapitre 2.

<sup>195</sup> PASSERON, Jean-Claude. 1989. « Biographies, flux, itinéraires, trajectoires », in *Revue française de sociologie*, vol. 31, n°1, p. 3-22.



certainement suite à leur propre parcours au sein de la marque et aux perceptions et représentations qu'ils en ont à l'instant de l'exercice, alors devenu plus réflexif que descriptif, de l'entretien.

Cependant, l'intérêt de cette approche méthodologique réside dans le fait que, par l'immersion totale au sein du terrain de recherche et par l'acceptation de l'enquêtrice dans ce que les protagonistes nomment « la grande famille LM », les diverses discussions laissent place à des entretiens informels, euphémisant les limites institutionnelles, d'intérêt de positionnement ou de justification, et laissant une marge de liberté supplémentaire à l'enquêté, exhibé de toute pression de questionnements oraux ou d'enregistrement, qui laisse alors davantage libre court sur ses propres ressentis et opinions concernant son vécu LM. Ces entretiens informels, à préciser lors du recueil de données, partant donc du principe que les discours produits par les enquêtés dépendent du contexte de production, apportent un grand intérêt scientifique, venant parfois nuancer les récits de vie recueillis en situation formelle, ou alors les compléter avec des révélations plus profondes que celles évoquées dans la conscience d'être enregistré<sup>196</sup>.

Enfin, dans le souci de situer notre terrain de recherche ainsi que nos enquêtés, que ce soit en termes de classes sociales, de parcours individuels, de spécificités de penser et d'agir, nous avons besoin de faire émerger des métaphores géographiques qui abondent dans l'approche biographique<sup>197</sup>. Avec cette méthode, nous sommes capables de mettre en lumière des cheminements, des bifurcations, et plus encore, des espaces, nécessaires à la compréhension de l'engagement « corps et âme » des professeurs de fitness auprès de LM, sans oublier que chaque individu est inscrit dans un milieu professionnel où le système managérial est susceptible d'influencer les propos des enquêtés avec une diffusion massive des valeurs et des croyances, leitmotiv vendeur de la marque.

---

<sup>196</sup> L'ensemble des 42 entretiens ont été enregistrés, avec l'accord spontané des enquêtés, de façon à faciliter les retranscriptions et, de fait, pour rester authentique face aux discours produits lors de ces interactions sociales.

<sup>197</sup> PENEFF, Jean. 1994. « Les grandes tendances de l'usage des biographies dans la sociologie française », *Politix*, vol. 7, n°27, p. 25-31.

*Inhiber l'effet de propagande d'un « monde social LM » idéalisé par la marque et les enquêtés*

La stratégie de l'enquêtrice dans la demande d'entretien aux enquêtés, préalablement choisis<sup>198</sup>, a été de se présenter en tant qu'ancienne membre LM, possédant elle-même deux certifications LM et ayant pu assister à un bon nombre d'évènements nationaux et internationaux. Cette stratégie nous a paru nécessaire pour inhiber les effets de « propagande », conscients ou non, induits par la marque qui souhaite diffuser une image idéaliste, voire, idéologique, de cet espace spécifique de pratique. Pour ne pas être manipulés<sup>199</sup> il nous a paru primordial de manifester (dans les réactions, les questions, les relances) une bonne connaissance du milieu évoqué par l'entretien, c'est-à-dire la vie structurelle et sociale LM. En effet, dans un récit de vie, plusieurs réalités se confrontent<sup>200</sup>. Dans un premier temps, la réalité historico-empirique avec le récit d'un parcours biographique qui intègre la succession des situations objectives de l'enquêté, mais aussi la manière dont il les a vécues, nous sert à retracer les trajectoires sociales individuelles pour ensuite les analyser verticalement et horizontalement faisant ainsi émerger des constructions individuelles convergentes ou non qui pourraient expliquer l'entrée dans le métier. Ensuite, la réalité psychique et sémantique, résultat de ce que l'enquêté a fait de ses expériences jusque ici, présente une pensée rétrospective de ce parcours biographique raconté. Ces deux réalités sont à prendre avec précaution puisqu'elles sont influencées par la troisième et dernière, la réalité discursive du récit. Celle-ci correspond à ce que l'enquêté veut bien dire de ce qu'il sait et pense de son parcours ce jour-là et à cette personne-là. Dans un souci de totalisation subjective de l'expérience vécue<sup>201</sup>, entre le parcours biographique de l'enquêté et le récit qu'il en fait, il existe un niveau intermédiaire qui fait appel à la mémoire, à la réflexivité, au jugement moral, aux aspects culturels et idéologiques, éléments clefs d'un ajustement de discours face à ce que l'enquêté pense de son parcours et ce qu'il pense devoir dévoiler à l'enquêtrice avec qui il perçoit des intérêts particuliers (comme celui de se préserver d'une analyse critique au sens négatif du terme sur son propre vécu, ou encore d'énoncer des données qui lui semblent, de façon tout à fait subjective, pertinentes pour un

---

<sup>198</sup> Avant le commencement de l'enquête, une pré-enquête informelle a été réalisée pendant les temps d'observation participante afin de créer un échantillon potentiellement pertinent face aux questions de départ de ce travail de recherche.

<sup>199</sup> PENEFF, Jean. *op., cit.*

<sup>200</sup> BERTAUX, Daniel. 2016. *L'enquête et ses méthodes. Le récit de vie*. Paris, Armand Colin.

<sup>201</sup> *Ibidem.*

retour critique sur le sujet). La stratégie de présentation, laissant penser à l'enquêté une forme de partage de certains savoirs sur la marque et ce qui peut être vécu à l'intérieur de celle-ci permet d'inhiber les effets d'ajustements, et ici, de propagande induite par le fonctionnement LM où chaque instructeur est envoyé comme un « messie<sup>202</sup> » pour éduquer aux comportements de « bonne santé ».

Par ailleurs, le travail narratif sur sa propre histoire permet aux individus même de devenir sujet de leur récit, avec une subjectivité de vie, une perception relative aux trajectoires individuelles, mais aussi à la situation d'enquête où nous pouvons considérer que l'enquêté est autant observateur que son enquêtrice. D'autant plus au sein de LM, où les individus se sentent dans « un monde à part » et font parfois un clivage entre leur mode vie, et surtout de pensée, et celui d'une personne « ordinaire » qui possède un travail « ordinaire » avec un rythme de vie « ordinaire<sup>203</sup> ».

Dès lors, il est facile, notamment durant la campagne d'entretien de se retrouver dans des interactions sociales où l'enquêté devient enquêteur sur la trajectoire atypique de son interlocuteur, souhaitant comprendre pourquoi réaliser une telle recherche, auprès d'une telle marque internationale de fitness, pourquoi il paraît important, en terme scientifique, de venir « fouiller », comme certains l'expriment, dans leur passé et leurs pensées, et plus encore, pourquoi les avoir choisis eux pour répondre à la problématique de recherche sociologique. C'est d'ailleurs ici que les différents modes de recueil de données peuvent avoir une influence sur leur production. Le fait d'utiliser un logiciel de discussion live peut donner une dimension supplémentaire à la distance prise face à la situation d'enquête, où au contraire, à la mise en scène de l'enquêté qui se raconte. Etre seul derrière un écran, lui-même associé à une valeur cinématographique, permet à certains des enquêtés de se distancer de la situation d'interaction afin de se regarder, de s'écouter parler tout en prenant parfois une posture exagérée, théâtralisée pour parler de soi. C'est le cas Heidi, 56 ans, ou encore de Loïc, 45 ans, Trainer, qui, dans un élan de narration de soi, oubliant parfois même qu'il y a une interlocutrice de l'autre côté de l'écran, se raconte sans fin, faisant parfois les questions et les réponses, tel un « one man show » où sa performance théâtrale d'improvisation lui est rendue visible par le retour d'image sur l'écran.

Enfin, face à l'interprétation sociale effectuée par le narrateur sur la situation d'enquête et l'enquêtrice elle-même, nous pouvons penser que le récit de soi peut être influencé par la volonté d'une image sociale à préserver, par la volonté d'une légitimation

---

<sup>202</sup> Voir I- 2- du chapitre 4.

<sup>203</sup> Voir II- du chapitre 1.

d'existence sociale, de reconnaissance dans un domaine particulier. Chaque parole de l'enquêté peut être transformée en fonction de la quête de l'enquêtrice, en fonction du type d'expression utilisé, et en fonction de la distance que ce dernier impose dans la situation de narration. Le travail sur sa propre histoire est effectivement un moyen de développer ses capacités d'historicité, c'est-à-dire de tentation d'être sujet de son histoire<sup>204</sup>, un phénomène social majeur dans le récit.

Dans une pensée constructiviste et interactionniste, nous pouvons affirmer que chaque situation sociale induit une production de discours particulière. La subtilité de l'enquêtrice dans cette situation de frein à la « propagande LM » réside dans une limite à ne pas franchir, celle d'une orientation du discours par une attitude faussement complice.

Qui plus est, en fonction des enquêtés, de son statut, son grade LM, mais aussi de sa catégorie sociale, de son sexe et de son âge, la position de l'enquêtrice ne doit pas forcément être la même, sans risquer de biaiser le recueil de données par un facteur influent de la production de discours : l'attitude et la présentation de l'enquêtrice. Tout au long de la campagne d'entretien, il faut parfois jouer d'une certaine assurance et d'un certain savoir LM pour ne pas être prise dans cette vague de « recrutement LM », à l'opposé, il faut parfois jouer la forme de la naïveté, souvent associée au statut de « femme », et de la « moins-sportive » pour avoir des renseignements sur certains points, avec certaines personnes, puis jouer un rôle de femme empathique, fidèle à une assignation de sexe face à l'écoute, ce qui leur permet de se confier sur des domaines de vie plus personnels, sur des sujets plus épineux ou plus intimes. Et enfin, parfois se positionner en tant que connaissance du milieu LM pour approfondir certains points, et pour garder une position haute face à des individus avides de pouvoir de domination, adéquate avec leur carrière professionnelle et personnelle en quête de reconnaissance et l'élitisme social. Tout ceci donne une position particulière et intime à chaque entretien où l'enquêté, pris dans cette spirale du récit sur soi, se dévoile et se confie, pouvant mettre l'enquêtrice dans une position parfois délicate quant aux demandes instantanées de restitution des résultats d'enquête.

#### 4- Dialogues et « confidences » : la question de la restitution

Le tutoiement s'impose d'office dans un milieu professionnel où ce dernier est largement utilisé avec autant les collègues de travail que les clients dans un objectif

---

<sup>204</sup> DE GAULEJAC, Vincent. 2001. « Sociologues en quête d'identité », Cahiers internationaux de sociologie, février, n°111, p. 355-362.

d'installer un sentiment de convivialité rapidement. C'est ce que nous choisissons donc de respecter. L'enquêtrice joue alors cet aspect familial au commencement même des entretiens – formels et informels – laissant alors penser qu'il existe une relation de plus longue durée entre les deux interlocuteurs et mettant ainsi à l'aise l'enquêté qui se met à parler. Une mise en confiance est réalisée pour chaque entretien qui se termine par, le plus souvent, une relation de complicité, certes éphémère, mais bien réelle dans les confidences apportées durant les discours produits, et dont seule l'enquêtrice en possède la clef. La question qui se posait pour tous était alors celle de la restitution des résultats de ce travail doctoral, suite à leur demande spontanée de « *tu me tiens au courant sans faute hein* » (Extrait provenant carnet d'enquête qui rassemble l'ensemble des conversations post-entretiens).

Restituer les résultats de recherche aux individus qu'elle prend pour objet suscite régulièrement crainte et anxiété<sup>205</sup> auprès des sociologues en situation d'enquête ethnographique. En effet, les interactions sociales en situation d'enquête peuvent aboutir sur de vraies relations amicales faisant naître un sentiment de trahison de la part de l'enquêteur qui a facilement l'impression de déposséder ses enquêtés du sens de leurs pratiques et de leurs paroles<sup>206</sup>. Dans notre cas, un conflit de loyauté peut émerger puisque l'entrée sur le terrain fut possible grâce à l'aide précieuse de Malo, connaissance de longue date, devenu ami au fil des longues interactions, formelles et, surtout, informelles durant ce temps « d'immersion LM ». Le sentiment de trahison est alors renforcé par cette position où l'enquêtrice se sent redevable.

Mais de façon plus générale, nous sommes sur un terrain de recherche où la frontière entre vie professionnelle et vie privée s'euphémise au fil des étapes franchies au sein d'un système englobant<sup>207</sup>. Beaucoup ont défendu leur propre trajectoire avec passion, se sont pris au jeu de me démontrer que leur position professionnelle, leur façon de penser, d'agir et de sentir, était la meilleure au monde, et que LM donne un réel sens à leur vie : qui suis-je donc pour déconstruire une telle force de conviction face à un leitmotiv qui donne un sens à leur vie, qui les fait se lever le matin avec le même objectif : « changer la forme du monde ». C'est une question qui hante tout au long de ce travail de thèse, un peu pendant l'immersion LM, beaucoup pendant les confidences des enquêtés et profondément lors de l'écriture de ce manuscrit où chaque mot, chaque phrase est réutilisée pour une interprétation

---

<sup>205</sup> KOBELINSKY, Carolina. 2008. « Les situations de retour. Restituer sa recherche à ses enquêtés », in Didier Fassin, Alban Bensa (dir.), *Les politiques de l'enquête. Epreuves ethnographiques*. Paris, La Découverte, p. 185-204.

<sup>206</sup> CLAIR, Isabelle. 2016. « Faire du terrain en féministe », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°213, p. 66-83.

<sup>207</sup> Voir analyses chapitre ... de la deuxième partie.

sociologique<sup>208</sup>. Ce sentiment de trahison s'accroît au regard des enquêtés qui m'ont très souvent passé du statut de doctorante à celui de « confidente » ayant une connaissance avérée de ce qu'ils nomment « la vie LM » tout en étant suffisamment ancré, selon eux, dans un « univers intellectuel » pour leur apporter une réelle analyse, ou tout du moins, pour les comprendre.

Ce statut de confidente, parfois lourd à accepter dans l'imagination d'une déconstruction des discours et des faits sociaux racontés à l'instant t, est d'autant plus fort que la sociologie est souvent comparée, confondue, dans les discours de sens commun, avec la psychologie, ou, plus finement, à la psycho-sociologie. Qui plus est, conscients de certaines critiques extérieures apportées à la marque LM, certains des enquêtés commencent leur entretien par des phrases types « *Non, LM n'est pas une secte* » (Aymeric, 35 ans, BPJEPS, Trainer). La restitution promise est d'autant plus angoissante que l'objectivation sociologique peut être interprétée comme une dénonciation du système managérial LM.

Par ailleurs, au-delà d'une question de « conscience », loin de penser la restitution comme une étape intervenant une fois l'enquête terminée, nous pensons au contraire qu'elle fait partie intégrante des conditions de sa réalisation, qu'elle s'inscrit dans – et détermine – les relations d'enquête, et qu'elle produit des effets sur le recueil des données et sur la construction des analyses<sup>209</sup>, mais pas seulement, elle produit également des effets sur l'interprétation, spontanée et *a posteriori* de la campagne d'entretien. La question de la restitution prend alors toute son importance dans celle de l'interprétation sous couvert que cette dernière puisse être influencée par ce souci de respect de la pratique et de la parole, et donc ce souci de trahison. Toutefois, la question de l'interprétation va bien au-delà de la relation préservée envers les enquêtés, et dépend du contexte social d'interaction enquêtrice/enquêtés.

---

<sup>208</sup> NAUDIER, Delphine. 2011. *Des sociologues sans qualités ? Retour sur les pratiques de recherche et engagement*, Paris, la Découverte.

SCHWARTZ O. (1993). « L'empirisme irréductible ». Postface à ANDERSON N. *Le Hobo, sociologie du sans-abri.*, op. cit.

WEBER F. (1989). *Le travail d'à côté*. Paris, Editions EHESS-INRA.

<sup>209</sup> Analyse de la réflexion méthodologique menée par Sarah Niçaise sur son travail de thèse « *Des trajectoires singulières. La construction sociale de l'engagement « gouine » dans la mobilisation « Transpédégouine* », nov. 2015, Université Paul-Sabatier Tlse3.

## 5- Interactions, recueil et traitement des données ou la question de l'interprétation

### 5.1- *Du côté des enquêtés : enjeux perçus des entretiens, justification et placement*

Entre la méfiance de Malo et Aymeric, l'excitation de Nicolas, la sagesse professionnelle de Hélène, la mission promotionnelle de Stephan et Marie, ou encore la position dénonciatrice de Clarisse – pour s'en arrêter là – nous observons très vite des interprétations différentes de la part des enquêtés face à l'exercice du récit de vie. Chacun perçoit un enjeu différent en fonction de son statut à l'intérieur de la marque, mais aussi de sa propre trajectoire professionnelle et personnelle.

De fait, partant du postulat selon lequel l'enquêté est acteur de sa propre mise en scène lors des passages d'entretien, nous sous-entendons qu'il est capable de mobiliser ou d'inhiber certaines dispositions, certaines attitudes, certains schèmes de pensées, en fonction de l'interprétation qu'il a de l'interaction sociale dans laquelle il est pris. L'enjeu de chacun est de rester « authentique », ou du moins crédible dans son histoire racontée, face à ce qu'il interprète comme être « dans le vrai », en fonction de la situation d'interaction et de ce qu'il perçoit de son interlocuteur, que ce soit en terme de position sociale, de connaissance ou non du sujet abordé, de sexe, ou encore de génération.

D'un point de vue interactionniste, nous avons ainsi affaire à une situation d'enquête où les interactions du chercheur avec ses enquêtés jouent un rôle central dans la production de données, à travers, tant l'observation participante, que les entretiens, suivant ce que ces derniers interprètent de la situation. Ici, la question de l'interprétation doit alors se poser en amont et pendant la production de discours afin d'effacer au maximum les différences d'interprétations en fonction des enquêtés et de ce qu'ils perçoivent de l'intérêt de cette interaction sociale imposée. Les lois qui régissent les productions de discours dans la relation entre un habitus et un marché s'appliquent au discours sur soi. Le récit de vie varie donc en fonction du type de questions posées, des tournures de phrases, du vocabulaire utilisé auprès d'un public issu majoritairement de la classe moyenne, de la distance choisie pendant l'interaction, pouvant aller d'une relation tout à fait professionnelle à une relation plus amicale, ou encore des mimiques déployées par l'enquêtrice pour acquiescer, pour s'installer dans un sentiment d'empathie, ou de complicité avec les paroles des enquêtés. Tout ceci se doit d'être le plus homogène possible pour rendre les entretiens comparables et exploitables de façon autant verticale que horizontale, en minimisant les différences d'interprétation en fonction des individus. Et tout permet de supposer que les lois de la

biographie officielle tendront à s'imposer bien au-delà des situations officielles<sup>210</sup>. Les enquêtés sont alors pris dans une dynamique de production de soi où tout l'art de l'enquêtrice est de la rendre le plus exploitable possible en terme de comparaison et de traitement de données inter-discours.

Par ailleurs, dans ce traitement, il s'agit de chercher des facteurs influençant les données recueillies également dans les jeux et les enjeux perçus ou non-conscients des individus à placer leur parcours individuel géographiquement et historiquement pour « correspondre » à ce qui pourrait être attendu dans le « modèle LM<sup>211</sup> », et aussi, dans ce qu'ils pensent être les attentes de ce projet de recherche. Une analyse longitudinale des récits biographiques nous est donc imposée pour chercher la trace, plus ou moins marquée, des pré-structurations inégalement cristallisées qui dessinent la géographie, historiquement mobile, dans laquelle les individus doivent nécessairement inscrire leur parcours individuels. L'interprétation qu'ils font de leur propre position, de leur propre attitude, de leur propre comportement, en fonction de ce qui est dit, appris et transmis au sein de la marque, porte aussi une influence sur les discours qui tendent parfois à vouloir se conformer à ce que LM diffuse, ou au contraire, s'en détacher pour désinformer, nier l'engagement « corps et âme » observé.

Les étapes de repérage dans les récits des enquêtés, les nœuds, les bifurcations se définissant alors par la redistribution des chances d'emprunter sur la suite du parcours, tel chemin plutôt que tel autre, qui, à posteriori, « n'était finalement pas si intéressant que ça », sont alors à traiter en prenant en compte ces effets d'interprétation individuelle, comme celui du parcours individuel de l'enquêtrice, à révéler ou non.

### 5.2- *Du côté de l'enquêtrice : distance et présentation de soi pendant l'enquête, doit-on tout dire ?*

Lors des entretiens, une question subsiste, celle de la révélation ou non de notre parcours personnel au sein de la marque. Pour ne pas nuire à certaines informations cruciales pour ce travail de recherche, il paraît important de jouer « à la novice » quant au champ professionnel du fitness, et bien sûr, face à la marque LM. Toutefois, pour ne pas tomber, comme évoqué précédemment, dans un discours de « propagande », il paraît également intéressant d'évoquer une certaine expérience LM, qui peut alors ouvrir vers d'autres

---

<sup>210</sup> BOURDIEU, Pierre. 1986., *Op., cit.*

<sup>211</sup> Voir chapitre 3.



informations plus profondes, notamment sur les points de vue personnels, les perceptions et représentations individuelles, produites alors dans un climat de confiance, partageant les mêmes « centres d'intérêts », ou du moins les mêmes connaissances de base du milieu.

De fait, il a fallu jauger entre ces deux stratégies de présentation pour objectiver au maximum les discours et ne pas risquer de les orienter. Le rapport entretenu avec les enquêtés fut donc de l'ordre d'une certaine complicité sans trop dévoiler une connaissance accrue de cette dernière, le statut d'étudiant étant privilégié pour mener cette enquête assurant une pointe de naïveté dans l'objectif que chacun se dévoile autant dans une atmosphère de confiance et donc de confiance, que d'aide à l'obtention d'un « diplôme<sup>212</sup> ». Ce type de rapport, enquêtrice/enquêtés, choisi, permet l'apparition d'un climat détendu donnant libre cours aux récits anecdotiques, riches en données empiriques et individuelles.

Par ailleurs, l'insertion dans le microcosme social LM se fait également par ce partage d'expérience et cette mise à l'épreuve – de connaissance, mais aussi, gestuelle, vestimentaire, et de performance – réussie, où le rôle attribué devient bien plus que celui d'une position de simple chercheuse, étant acceptée comme « l'une des leurs ». Face aux exigences méthodologiques, et notamment celle d'une neutralité et d'une objectivité totale lors du recueil et du traitement des données, ce rôle se rend fragile tant dans l'euphémisation de la distance nécessaire au chercheur pour mener à bien son travail – avec le terrain et avec les enquêtés – que dans l'affect induit par le partage des paroles et des instants de vie LM. Cependant, cet affect induit par l'immersion LM et donc ce partage des moments et des sentiments des acteurs présents doit-il réellement faire partie d'une enquête ethnographique ? Est-ce légitime, méthodologiquement d'être affecté par son objet de recherche<sup>213</sup> ? C'est une question qui se pose à chaque immersion, à chaque entretien où l'enquêté se confie et attend une sorte de retour, d'acquiescement, ou d'empathie de ma part. Dans cette situation, il paraît important de se rapprocher d'un système de perceptions et de représentations similaire à celui de l'individu enquêté, sans pour autant introduire de véritable pensée, de position affective, et, aucunement, de faux jugements de valeurs, tout en prenant soin de rester homogène sur l'ensemble de la campagne d'entretien.

---

<sup>212</sup> Beaucoup d'entre eux entrent dans une dynamique de transparence en ce qui concerne leur propre trajectoire personnelle et leur vécue au sein de la marque dans le seul but de m'apporter le plus d'éléments possible pour que, comme ils le disent explicitement, je puisse réussir au mieux mon travail de recherche, et obtenir mon doctorat avec brio.

<sup>213</sup> Questionnement également soulevé dans les recherches de Favret-Saada, 1990.

Ainsi, toute la gymnastique d'interaction, dans ce genre de situation d'enquête, réside dans la capacité, à travers une simple discussion, à créer un soutien affectif et de convictions auprès de l'enquêté, tout en restant le plus objectif possible, en tout cas dans les réponses, les relances, les mimiques, et les interprétations spontanées. Il n'y a pas de position neutre dans la parole mais une stratégie de l'implication directe où, pour réussir son enquête, l'enquêtrice doit « jouer le jeu » et apparaître aux enquêtés comme engagée à leurs côtés, jusqu'à se conformer aux habitudes vestimentaires du groupe choisi : nous entrons alors une sorte de cynisme méthodologique où l'on fait parfois croire aux enquêtés que l'on croit comme eux, afin d'approfondir certaines pensées plus profondes.

Mais au-delà d'une présentation de soi particulière et d'une prise de position réfléchie, sans pour autant se mettre en situation d'exhibition, mettre en mots une trajectoire individuelle antérieure et une expérience ethnographique en tant que pratique personnelle, est indubitablement nécessaire pour justifier une production de données en situation d'interactions sociales. La mise en écriture d'une trajectoire personnelle a donc été réalisée sous forme de prologue d'avant-thèse où l'exposition de soi dans la justification méthodologique renvoie d'une position « *objectiviste* » qui permettrait de neutraliser l'effet subjectif par une sorte de « calcul de l'erreur » (Leiris, 1992, p. 50-55). Il s'agit de prendre acte de l'impossibilité d'échapper à une appréhension subjective de la réalité, d'en tenir compte, et finalement s'en servir pour, à travers la mise en évidence du facteur personnel, parvenir à une appréciation finalement plus objective de cette réalité<sup>214</sup>, même si, il faut l'avouer, faire la part exacte de la subjectivité ne suffit pas à gager méthodologiquement les énoncés de la chercheuse. Cette position est à confronter avec celle « hyper-interactionniste » défendant l'idée d'une coproduction de savoir entre la chercheuse et ses informateurs. Les données ainsi engendrées sont la résultante des stratégies respectives des acteurs en contact, et doivent être sans cesse référées à ces stratégies et à leurs interactions contextualisées.

L'analyse de la situation d'enquête est alors une condition nécessaire à l'intelligibilité des matériaux recueillis<sup>215</sup>, car, en effet, de toutes les sciences sociales, la sociologie de terrain (ou l'anthropologie) est celle où le rôle « méthodologique » de la chercheuse – son observation, son écoute, ses relations personnelles, son intuition, etc. – est le plus important au niveau particulier de la production de données<sup>216</sup>. L'analyse de la subjectivité de l'enquêtrice est alors un point de passage obligatoire, à travers la longue

---

<sup>214</sup> OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2000. *Op., cit.*

<sup>215</sup> MAUGER, Gérard. 1991. « Enquêter en milieu populaire », *Genèses*, décembre, n°6.

<sup>216</sup> OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2000. *Op., cit.*

écriture du prologue d'avant-thèse, où le parcours, autant que les divers points de vue et de jugements, sont extériorisés, sont mis en mots laissant s'échapper toute subjectivité possible lors des interactions sociales avec les enquêtés, tout comme lors du traitement des données. Ainsi, en se mettant elle-même en scène, l'enquêtrice soulignerait, à travers son propre « engagement » personnel, la qualité de ses relations avec ses interlocuteurs, et leur donnerait, par la même occasion, une existence concrète<sup>217</sup>. Et ce qui caractérise la situation intellectuelle de l'ethnographe aujourd'hui, c'est donc que celle-ci dispose de tout un capital de conscience et de réflexion critico-méthodologique, au-delà de l'ensemble des sentiments qu'elle peut rencontrer dans son investigation empirique, et qu'en l'incorporant à son travail, elle peut espérer en rendre la conduite plus instruite et plus conséquente<sup>218</sup>, autant en situation d'entretien que durant les observations participantes et participations observantes.

En entretien :

Face à la diversité des enquêtés, en termes d'âge, de sexe et de catégorie sociale – bien que celle-ci se situe entre une classe moyenne et une classe populaire – je décide très rapidement d'adopter une stratégie de minimisation des décalages sociaux en adaptant une tenue vestimentaire, une *hexis* corporelle et un statut social en adéquation avec les caractéristiques de l'enquêté. Une tenue sportive est requise pour la plupart des enquêtés, tandis qu'une tenue plus neutre est finalement choisie pour les entretiens avec les individus sortant du système LM, tout ceci afin de réduire la distance qu'ils pourraient percevoir pendant l'entretien. Par ailleurs, le statut d'étudiante à l'université, est parfois à souligner de façon très brève notamment en présence de jeunes qui ont un rapport difficile avec l'école, alors qu'avec les plus hauts responsables, ayant effectué un certain nombre d'années d'études, l'université vient me légitimer et inhibe une distance sociale certaine entre deux positions sociales perçues de façon différente, celle d'une « vie d'étudiante » face à celle d'une « expérience de travailleur ». Toutefois, cette identité assignée (par la présentation de soi, la classe sociale dévoilée, le langage utilisé, les vêtements portés) évolue au fil de l'enquête grâce à l'intense investigation empirique où chaque propriétés sociales interprétées, autant par l'enquêtrice que par les enquêtés, sont à géométrie variable et se révèlent en fonction des situations sociales vécues.

---

<sup>217</sup> OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2003. « Observation et description en socio-anthropologie » in BLUNDO G. et OLIVIER DE SARDAN J.P (dir). Pratiques de la description, Paris, Editions de l'EHESS, p. 13-39.

<sup>218</sup> SCHWARTZ, Olivier. 1993. « L'empirisme irréductible, postface à Nils Anderson, *Le Hobo, sociologie du sans-abri*, Paris, Nathan.

Et plus encore, lorsque nous observons un « partage d'identité », les discussions informelles sont facilitées, source tangible de données pertinentes. En bref, toute la stratégie de positionnement de l'enquêtrice pendant les entretiens fut de toujours tenter de maintenir tout de même une légère asymétrie dans une relation d'enquête pour obtenir les données souhaitées, tout en laissant une marge de liberté conséquente à l'enquêté qui lui-même pourra enrichir notre entretien animé alors par diverses relances.

Notons tout de même que, durant la période d'enquête par entretiens dits « récits de vie », les diverses positions sociales envers les enquêtés jouent des tours. En effet, la proximité sociale vécue envers les enquêtés diffère de simples connaissances *via* le groupe professionnel et social LM à des amis plus proches à travers un partage d'expérience en formation au sein d'un même club par exemple, ou encore par un partage de vie plus personnelle et plus durable à nos débuts en fitness jusqu'à aujourd'hui. En ce qui concerne notre propre expérience, il s'avère qu'il est plus aisé de réaliser un entretien biographique avec un individu à faible proximité sociale avec qui les relances sont plus accessibles, ainsi que les informations plus accessibles. Lors des entretiens réalisés avec des amis proches, qui connaissent par ailleurs, parfaitement bien notre propre parcours dans le milieu du fitness, et celui de LM, certaines réponses ne sont pas plus claires qu'un léger « *enfin, je pense que tu sais plus que moi* » (Julien, 30 ans, Pro-instructeur LM), ou alors, « *je dirai bien que...mais bon tu le sais déjà tout ça, pas la peine que je m'étale* » (Agnès, 22 ans, instructeur LM, apprentie au CREPS). Ce genre de réponse vient biaiser le rythme et la dynamique de l'entretien. Ce genre de situation d'enquête est fort heureusement rattrapable avec les nombreuses discussions informelles ainsi que les observations participantes.

En observations participantes :

Les diverses formes d'engagement lors de l'ensemble des temps d'observations participantes sont également à analyser. En effet, que ce soit en immersion incognito en tant que cliente, avant, pendant et après les cours collectifs à l'intérieur des salles de sport, dans un premier temps, puis en observations participantes lors des événements LM, et enfin, en participations observantes au sein des formations LM, l'engagement et la stratégie de présentation de soi ne sont pas les mêmes.

En ce qui concerne l'immersion en tant que cliente, la connaissance du métier de chercheuse est totalement absente pour les individus présents, que ce soient les autres clients, les instructeurs LM ou encore les managers de club, laissant la possibilité de vivre les situations sociales présentes dans ce microcosme de façon tout à fait authentique. Ensuite,

lors des événements, une partie des individus présents connaissent la raison fondamentale de ma venue, toutefois, l'acceptation en tant que membre à part de cette « grande famille » LM, vient quasiment inhiber l'effet que la position de chercheuse pourrait engendrer sur les comportements des individus enquêtés. Enfin, en ce qui concerne l'immersion totale en formation LM, nous choisissons de nous présenter en tant que professeur de fitness qui vient passer sa certification pour être au même statut que les autres participants et avoir l'occasion de partager, au plus proche du réel, les interactions qui se jouent lors de ces temps d'apprentissage. Ce « vis ma vie d'instructeur LM » comme l'insiste Malo, Trainer responsable des formations auxquelles nous avons pu assister, a obligé à travailler un peu plus sur des normes de présentation de façon à correspondre au « profil type » du jeune professeur de fitness souhaitant commencer une carrière au sein de la marque LM, et notamment sur les cours collectifs du BA<sup>219</sup> et du BC<sup>220</sup>.

Passer le plus inaperçue possible au sein des espaces observés semble également utile pour le recueil de tous les discours informels entre enquêtrice et enquêtés, ou encore, inter enquêtés avant et après les temps consacrés aux cours collectifs, aux événements et aux formations LM. En termes d'analyse de ces discours informels, nous pouvons distinguer les discours « suscités » et les discours « naturels » recueillis lors d'interactions « authentiques » dans lesquelles je tente de bénéficier de l'offre de parole, sans la susciter, prenant tout de même en considération une mise en scène de soi qui dépend des multiples rapports de place, structurels et conjoncturels<sup>221</sup> pour l'analyse qui suit. Dans ce champ de pratique où l'image sociale reste importante, nous pouvons supposer que suivant le contexte d'intervention, et suivant le public sollicité dans la conversation, l'enquêté n'aura pas le même discours, ou tout du moins, les mêmes vérités dans le discours. Un aspect non négligeable qui pourrait alors venir interroger la notion même de « discours authentique », et de fait, la nature des données recueillies, qu'il faut donc contextualiser à chaque analyse. La production des données et du savoir tient ainsi de la confrontation des réalités échangées<sup>222</sup>, d'où, très certainement, l'importance de ne pas venir perturber les situations sociales avec le

---

<sup>219</sup> Le Body Attack, cours collectifs cardio basé sur des mouvements d'aérobic, d'athlétisme et de sports collectifs, demande une hexis corporelle proche de celle d'un athlète sur piste d'athlétisme, avec des muscles fins et toniques, et une attitude fière, dynamique et joviale.

<sup>220</sup> Le Body Combat, cours collectif basé sur des mouvements de boxe et d'arts martiaux, demande une hexis corporelle basée sur celle d'un boxeur, avec des muscles ronds, secs, sculptés et toniques, ainsi qu'une attitude guerrière et explosive.

<sup>221</sup> PALOMARES, Elise ; TERSIGNI, Simona. 2001. « Les rapports de place dans l'enquête : les ressources du malentendu », *Langage et société*, Editions de la Maison des sciences de l'homme, mars, n°97, p. 5-26.

<sup>222</sup> *Ibidem*.

dévoilement d'un statut particulier, celui d'enquêtrice auprès des collectifs, mais aussi, des individualités mêmes. Sur ce principe, l'intérêt est donc de privilégier la diversité des contextes d'interactions, permettant donc le recueil de données *via* les discours formels et informels dans l'ensemble des temps investis dans ce « monde social » à part<sup>223</sup>, tout comme l'observation des pratiques « authentiques », l'enregistrement des vraies opinions et le recueil des réactions spontanées.

Notons pour finir que l'immersion sur le terrain dure deux années entières, et comme tout chercheur menant une enquête prolongée, se développe une certaine forme affective<sup>224</sup>. Une forme d'engagement ambigu<sup>225</sup> est à prendre en compte dans la production et le traitement des données, une ambiguïté certaine à ne pas négliger et à tenter de rendre minime face à l'exigence d'une objectivité totale dans les interprétations spontanées et réflexives. Comme le souligne B. Lahire dans sa réflexion méthodologique, interpréter c'est donc toujours surinterpréter par rapport aux interprétations (pratiques ou réflexives) ordinaires<sup>226</sup>, d'autant plus au sein une méthode de recherche prenante aux effets socialisateurs et affectifs.

### 5.3- « Interpréter le réel » : pouvoir être ou non un penseur du social dans le social

Penser le social lorsque nous en avons fait partie intégrante requiert une question déontologique pertinente. Serions-nous capable, tout en vivant les interactions sociales pleinement, nous-mêmes agents et acteurs de ces interactions inévitables avec les structures et avec autrui, de les analyser avec une objectivité totale ? En effet, ce paradoxe d'enquête ethnographique subsiste dans cette méthode où la chercheuse est à la fois actrice du microcosme social investi et spectatrice des faits sociaux à objectiver. De fait, en raison de la trajectoire individuelle de l'enquêtrice et de cette situation d'enquête ethnographique, et non sans compter d'une gymnastique intellectuelle, nous aboutissons à une sorte de schizophrénie où la même personne est à la fois la chercheuse et l'informatrice du chercheur, l'observatrice tenue à l'impartialité au moins relative et la praticienne condamnée à la décision et à l'arbitrage<sup>227</sup>. Interpréter le réel devient alors une sorte d'aller-retour entre la

---

<sup>223</sup> Voir IV- 2- 2.2- du chapitre 1.

<sup>224</sup> FAVRET-SAADA, Jeanne. 1990. « Être affecté », *Gradhiva*, n°8, p. 3-9.

<sup>225</sup> DE SARDAN, Olivier. *Op., cit.*

<sup>226</sup> *Ibidem.*

<sup>227</sup> OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2003. *Op., cit.*

situation vécue et la situation observée, qui est indubitablement la même mais avec un angle de vue différent. Une gymnastique de recul et de prise de position parfois rendue difficile au sein de ce microcosme social englobant, venant rapidement inhiber les frontières entre vie privée et vie LM.

Ainsi, après avoir vu à travers ses propres yeux, tout l'art de la chercheuse est d'adopter un point de vue à la verticale du monde vécue, se détachant de toutes sensations, de tout sentiments qui pourraient nuire à l'objectivation des actes et des discours. Un exercice plaisant et rude à la fois puisque le principe même des cours collectifs LM est de « créer l'expérience », de concevoir des chorégraphies qui créent des sensations particulières dans l'effort, jusqu'à parfois la douleur, en musique, et plus encore, qui créent des émotions particulières dans cette démarche sportive individuelle dans le collectif, ornée d'artifices lumineux, scéniques, ou encore de grandes bannières iconographiques<sup>228</sup> démonstratives de cette émotion à ressentir en fonction du thème du cours collectif vécu à l'instant t.

Dans la démarche ethnographique, la relation entre observateurs et observés constitue un des éléments principaux des contextes illocutoires et constitue en cela un support incontournable de l'analyse. Toutefois, la réflexion sur les malentendus dans l'enquête n'a de valeur heuristique que dans la mesure où la présence et le rôle individuel ou collectif joué par l'enquêtrice constituent un des éléments les plus *pertinents* du contexte au moment de l'analyse<sup>229</sup>.

Malgré l'effort soutenu à ne pas surinterpréter en fonction de ma position sociale, et au contraire, à ne pas sous interpréter, nous pouvons noter qu'aucune règle de méthode ne permettrait à coup sûr de trouver le « bon niveau » d'interprétation<sup>230</sup>. Seuls les risques de surinterprétation sont limités lorsque le travail interprétatif est soigneusement cadré par les données, par la comparaison de ces dernières avec d'autres séries produites par d'autres et dans d'autres conditions, mais surtout, par la réflexion sur leurs conditions de production. Cet aspect semble primordial dans la justification du type de données requises et ainsi, dans les résultats apportés à l'ensemble d'un travail scientifique de recherche étant donné que,

---

<sup>228</sup> La grande majorité des salles de fitness et des installations éphémères d'événements LM sont accompagnées de grandes bannières qui mettent en scène les « stars » néo-zélandaises LM, ou du moins les plus grands Trainers mondiaux. Ces derniers sont représentés en pleine action, soulignant un visage d'effort, de douleur, de bien-être, ou encore de joie, en fonction de l'émotion à avoir si l'on se trouve dans un cours collectif de sport de combat, de danse, de yoga, etc. Il se peut que l'image représentée – et fortement retouchée – soit accompagnée d'une phrase d'encouragement dictant les attitudes ou les objectifs qui correspondent.

<sup>229</sup> PALOMARES, Elise ; TERSIGNI, Simona. *Op., cit.*

<sup>230</sup> LAHIRE, Bernard. 1996. « Risquer l'interprétation. Pertinences interprétatives et surinterprétation en sciences sociales », *Enquête*, n°3, p. 61-87.

dans une enquête qualitative, l'ensemble des démarches s'apparentent à une interaction sociale.

Ainsi, la qualité du travail d'enquête en sciences sociales réside d'abord et avant tout dans la finesse et la justesse des actes interprétatifs mis en œuvre à chaque moment de la construction de la recherche, de manière prospective mais aussi de façon rétrospective<sup>231</sup>. Tout moment est mis à contribution dans la réflexion de la chercheuse, tout moment, qui, aussi loin et infime qu'il soit, est un fil rouge de la pensée, un fil rouge de l'interprétation faite aux travail empirique vécu et mûri. Un travail qui, durant les trois années d'immersion consécutives, re façonne le monde social de l'enquêtrice avec un temps de pratique et de présence conséquent dans les salles de sport (tous les jours de la semaine) et les événements (tous les trimestres en moyenne), des groupes de pairs qui se restreignent aux membres des salles de sport investies et donc aux membres LM, et un mode de vie associé.

En somme, le chercheur sur son terrain n'est pas que chercheur et il transporte avec lui un monde personnel qui entre au contact avec les mondes personnels de ceux auprès de qui il partage de longs moments. Objectiver mon propre rapport à l'objet a permis de ne pas risquer une surinterprétation certaine et d'assurer une objectivation des faits, étant alors distancée, précocement, du social vécu. Par ailleurs, au-delà des anticipations face aux concepts utilisés pour comprendre les faits sociaux observés, il semble important, dans un premier temps, de libérer ses temps de réflexion du contrôle d'un cadre théorique qui pourrait bien venir inhiber certaines réflexions spontanées. Des réflexions qui font sans cesse un va-et-vient entre un regard scientifique de l'ethnologue et un regard spontané de l'individu ancré dans les faits sociaux étudiés.

#### *5.4- Œil savant ou œil ordinaire : quand la position de l'enquêtrice peut faire émerger un paradoxe de récit*

Un paradoxe d'enquête émerge, celui de l'utilisation de ma trajectoire personnelle LM pour réaliser l'enquête contre le devoir de distanciation et d'objectivation de ma propre expérience LM pour réaliser une analyse sociologique éthique et légitime. Les pensées mises en mots font autant l'objet d'une réflexion sociologique à la verticale des faits sociaux observés et recueillis que de ressentis spontanés face à une expérience vécue et mise à distance. Suite à la trajectoire sociale de l'enquêtrice, deux conditions de perception du

---

<sup>231</sup> *Ibidem.*



monde social s'affrontent durant les observations et l'entretien puis l'analyse de ces derniers : un rapport pratique à la pratique vécue et une vision théorique de la pratique forcée d'avoir dans une telle démarche scientifique.

Dès lors, l'œil savant s'efforce de penser le social à travers les théories exposées tandis que l'œil ordinaire, pourvu de toute l'innocence du vécu spontané amène une compréhension au plus proche du vécu de nos enquêtés, qui eux-mêmes ressentent le besoin de sentir compris et non pas jugés, comme certains en ont la réticence dès lors qu'il s'agit d'exposer le projet de thèse. Ainsi, une routine de présentation de soi se lie au fur et à mesure à une connaissance empirique et d'expérience LM pour légitimer les questions posées, la discussion engagée, et surtout pour inciter les enquêtés à se « dévoiler », tout en ayant ce devoir de sociologue de rester objective et distancée face au terrain d'enquête. « *T'es comme nous* » autant de fois que j'entends cette phrase et autant de fois que je me dis que l'acceptation sur le terrain, et plus encore, dans cette « famille LM », a été possible grâce à cette expérience antérieure où la peur d'être jugée – LM étant un domaine du fitness souvent controversé – prend parfois le dessus. Toutefois, les présupposés de cette attente (l'acceptation d'interagir avec l'enquêteur) doivent parfois rester indéfinis pour que la recherche puisse avoir lieu, tout comme la mise en scène frauduleuse de certaines expériences fut utilisée pour faire entrer en confiance, ou pour relancer des sujets pertinents pour l'analyse ultérieure.

Ce double œil de l'enquêtrice peut amener vers un moment de « dévoilement » de la part de l'enquêté, où secrets, pudeur et intimité peuvent être abordés. Sans présupposer qu'il échappe aux discours normatifs et au rapport de place<sup>232</sup>, ce dernier est inhérent à la situation quand il est défini comme un pacte tacite entre les interlocuteurs<sup>233</sup>. Ce qui fut le cas de Malo, 35 ans, bac+2, Trainer, surnommant nos entretiens (trois en tout), comme évoqué précédemment, comme des « *rendez-vous café-psycho [...] loin des oreilles et des yeux de sa femme, de ses enfants, de ses collègues et de sa patronne* » (Extrait du carnet de discours informels, Mai 2015).

---

<sup>232</sup> MARC, Edmond. ; PICARD, Dominique. 1989. *L'interaction sociale*, collection Le psychologue, Paris, PUF. DAVAILT Corinne. 1997 – « L'enquêteur et le privé », texte non publié présenté dans le cadre du séminaire de l'URMIS (Université Paris VII-Denis Diderot), 13 octobre.

Le « rapport de place » signifie la position que les sujets entendent assumer, et par la même, la position qu'ils confèrent à l'autre : place subjective que chacun prend par rapport à l'autre.

<sup>233</sup> PALOMARES, Elise ; TERSIGNI, Simona. *op.*, *cit.*

Enfin, notons qu'un dernier élément peut entrer en compte dans la réalisation de ce travail de thèse, celui du temps d'urgence qui se bat contre le temps intemporel de la science. Donc il faut stopper le recueil de données, aussi nombreuses qu'elles puissent être, puis trier, choisir, laisser de côté, des analyses pertinentes et qui viendraient très certainement enrichir celles présentes dans le manuscrit, mais ce dernier doit trouver un point final dans un temps imparti, celui du travail de thèse, qui vient alors, lui aussi, orienter les interprétations scientifiques face aux données empiriques d'un terrain de recherche pourvu d'une richesse sociologique, que nous pouvons ainsi exploiter.

## II- Temps et espaces d'enquête et enquêtés

### 1- Cours collectifs et formations LM : de l'observation participante aux participations observantes

Le terrain de recherche est constitué par les salles de fitness, en Occitanie, proposant des cours collectifs LM. Il s'est avéré pertinent, durant deux années consécutives, d'investir un espace ouvert aux clients en immersion totale incognito en tant que pratiquante, dans un premier temps, pour pouvoir s'imprégner du terrain, comprendre le fonctionnement de la pratique, vivre de l'intérieur les ressentis propres à la participation à ces cours collectifs et enfin, pour pouvoir s'introduire dans cet univers dans le but de faciliter la réalisation de l'échantillon d'enquêtés. Puis, il fut intéressant dans un second temps, de réaliser une immersion en tant qu'éducatrice sportive, et plus encore, en tant qu'instructeur LM – grâce au fort soutien d'un « Trainer LM<sup>234</sup> » – pour investir un espace réservé aux professionnels, celui des événements et des formations privées propres à la marque.

Nous disposons, en outre, de quarante-deux récits de vie, réalisés sur une période de deux ans. La population comprend 24 femmes âgées de 21 à 57 ans et 18 hommes âgés de 27 à 44 ans. 80% de nos interviewé-e-s sont issu-e-s de classes moyennes, et 20% sont issu-e-s de classes populaires. Pour la réalisation de ces entretiens j'ai brièvement présenté un projet de thèse en sociologie du sport, tout en omettant volontairement d'exposer la grille d'entretien, l'objectif étant de garder un maximum de spontanéité de la part de l'enquêté, quitte à changer l'ordre des thématiques abordées en fonction des discours de chacun.

---

<sup>234</sup> Voir II- 1- du chapitre 2.

Suivant une telle méthode d'entrée sur le terrain, deux facteurs doivent être pris en compte dans les résultats. Une distance amoindrie par l'immersion quasi-totale entre terrain/enquêteur et enquêté/enquêteur, qu'il faut objectiver. Puis celle d'une présentation en tant que membre d'un domaine universitaire dans un milieu qui se construit en opposition<sup>235</sup> avec les dispositions « d'un travail de bureau » dit « ordinaire ».

Au départ de cette investigation empirique, un temps de participation observante était prévu dans les salles de fitness et sur les événements. Néanmoins, par un partage des temps dédiés au cours collectifs, mais aussi, et surtout avant et après ces derniers, tout en – avouons-le – prenant bien soin de se conformer aux attitudes, aux présentations de soi, en termes vestimentaire et gestuels pendant les cours, la porte d'entrée pour faire partie de cette « grande famille » m'a très vite été ouverte. Une toute autre immersion de terrain s'est offerte à moi, celle des temps informels investis par les professeurs de fitness LM et uniquement eux. Les soirées, les entraînements personnels, les formations internes LM, les récits d'événements réservés aux Trainers, etc, j'ai finalement fait partie de cette famille pour un temps et me suis donc trouvée dans une situation de participation observante, essayant de vivre au maximum la vie de mes enquêtés.

Nous questionnons, dans la réflexion qui va suivre, la position et l'objectivité sociologique de l'enquêtrice face à une telle situation d'enquête. En attendant, contentons-nous de citer les différentes dates et événements complémentaires de ce travail empirique où le « partage LM » fut décuplé.

Tout d'abord notons la participation au voyage « LM France », en janvier-février 2012, organisé par l'agence française de LM sous forme de séminaire pour visiter le siège social de la marque, assister à des communications orales soutenues par les salariés mêmes du siège – autant sur la performance que sur la nutrition ou encore le management d'une salle de sport – mais surtout – et c'est ce qui intéresse le plus mes enquêtés – pour faire partie des filmings<sup>236</sup> LM. Ensuite, notons deux participations aux salon mondial du fitness, en 2012 et 2015, qui se déroule tous les ans à Paris avec un hall entier dédié à la marque LM qui peut alors monter une scène, digne de ce nom, afin de faire des représentations de l'ensemble des cours collectifs existants. Je ne compte plus le nombre de trimestrielles – aujourd'hui renommée LMTD – auxquelles j'ai eu l'occasion de participer, mais d'une période de 2012 à 2016, alors que cet événement a lieu tous les trois mois, nous pouvons nous rendre compte de l'ampleur de cette participation. Enfin, j'ai eu l'immense chance de pouvoir

---

<sup>235</sup> Voir II- du chapitre 1.

<sup>236</sup> Travail d'enregistrement des vidéos de diffusion mondiale pour chaque édition des cours collectifs LM.

investir un espace uniquement réservé aux instructeurs LM, celui des formations initiales, une en Body Attack (BA) en février 2016, puis, une en Body Combat (BC) en avril 2016. Pour chacune d'entre elles, deux jours étaient réservés pour la formation avec l'enjeu de l'obtention d'un « grade LM ».

Sur certains lieux et temps d'observations, que mon statut d'enquêtrice soit connu de tous ou que je sois en immersion totale, aucun carnet de terrain ne fut visible par les enquêtés dans le souci de ne jamais perturber les situations vécues. Le travail était donc de restituer *a posteriori* les scènes observées, les discours entendus, de façon à ne pas interrompre le cours des interactions. Les regards, les gênes et les questionnements de certains d'entre eux lors de mes rares prises de notes m'ont confortée dans ma démarche quelque peu discutable si l'on prend en compte, contre tout volonté scientifique, une possible interprétation – que nous discutons ultérieurement – lors de ce temps de prise de notes qui vient bien après la spontanéité de la situation observée ou vécue.

## 2- Analyses des « scripts LM », réseaux sociaux, sites internet et revues spécialisées

Pour diffuser les chorégraphies, tous les trois mois, et afin que les instructeurs LM puissent les apprendre et les restituer de manière identique où que l'on soit dans le monde, la marque utilise un enregistrement vidéo – le filming réalisé au siège néo-zélandais par les directeurs de chaque programme – qui s'accompagne d'un script explicatif. L'analyse se porte ainsi sur différentes rubriques telle que celle qui décrit et explique, sous forme de tableau, l'ensemble des mouvements à réaliser sur les bons temps musicaux accompagnés des « bonnes » phrases de coaching, ou encore telles que celles expliquant les émotions à avoir à tel moment de la chanson (nommé le « fitness magic »), ou enfin celles dictant un mode de sommeil, une nutrition particulière, etc.

## 4 BALANCE

**Track Focus:** I want my class to explore and balance with quietness and courage.

MUSIC	SEQUENCE/EXERCISE	COACHING IDEAS
0:00 Intro (Guitar)	2x6 A Mountain Pose, arms O/H	16 Set up
0:17 Instr (Strings)	2x6 A' Lift heels, bend knees	16 Find depth
0:34 V1 _ Give me	4x6 B Tree Pose, Knee Lift to Side Sequence L	32 Set up, eyes grounded base
1:07 PC I'll light my	2x6 B Tree Pose L, hands heart center, eyes down	32
1:27 C _ Give a little	4x6 B Raise arms O/H, eyes down Option: Eyes up	20 Soften Eye gaze, lift
	Knee lift to L side. L hand holds L thigh, R arm out to side Option: Hold L foot, extend L leg, eyes down R arm	32 Set up, options Eyes gaze
2:00 V2 _ Give me	10x6 B Tree Pose, Knee Lift to Side Sequence R	84 Notice breath, imagine
3:26 Br _ My, my	2x6 A Repeat Mountain Pose, arms O/H	8 Challenge
	2x6 A' Repeat lift heels, bend knees	8
3:43 Rep Mmm, my	6x6 C Knee Lift to Aeroplane Pose L Step R foot F. Lift L knee F, arms stay O/H L leg extends B, arms swing B, palms down	4 Set up 4 Feel music 4 Be fearless
4:32 Ref _ My, my	6x6 C Step L foot F 6x6 Repeat: Knee Lift to Aeroplane Pose R Clap hands x2 O/H on last 4 reps	8 Open, bold 8 Feel it 8 Celebrate
5:29 V1 Of all the money	8x6 D Hindi Squat hands heart center Option: Childs Pose	66 Set up, option, breath, lift + release, immerse
6:26 V2 Oh, all the comrades	8x6 B Bird Pose Option: Bird Pose set up	66 Encourage to explore Set up, shift weight
7:20 V3 A man may	8x6 D Happy Baby Pose or Option: Bird In A Basket Pose Option: Lift alternate heels Option: Extend legs out, off floor, Bird In Flight Pose	64 Set up Comfortable option Coach levels
8:13 Outro Good night	1x6 Lower feet, weight F, release arms	8 Congratulate

### TECHNIQUE • COACHING CUES

**MOUNTAIN POSE WITH HEEL LIFT Setup:**

- Arms above shoulders
- Feet together
- Lift your heels and bend your knees

**Follow-up:** Try lifting your heels higher and dropping your hips closer to the floor

**TREE POSE Setup:**

- Shift weight into your left leg and then into Tree Pose
- Right foot to floor, under knee or above knee
- Eye gaze to the floor slightly in front of you
- Hands together softly to heart center
- Breathe smoothly

**Follow-up:** Gently press your supporting heel into the floor and feel the muscles of your leg gently squeeze the bone. Soften through your upper body, your face and intention. Pay close attention to your breath, and notice how this influences your balance. Breathe in and slowly reach your hands over head; soften your shoulders. If you are feeling brave, allow your eyes to find your hands

**HINDI SQUAT Setup:**

- Feet shoulder-width apart and toes turn out slightly
- Bend your knees slowly, bringing your hips down and hands to the floor
- Palms together, elbows to the insides of your knees

**Follow-up:** Gently press your knees out as you lift your heart. Breathe in to lift the heart, exhale to soften and lower through the hips. Just breathe

**Option:** Childs Pose

**BIRD POSE Setup:**

- Spread your fingers, hands to the floor shoulder-width apart
- Lift your butt and bring your knees high up on the back of your arms
- Now gently begin to shift your weight forward into your hands

**Follow-up:** This might be all you do today. Create even weight between your hands and feet. Sit back and release through the wrists, then shift forwards again. Maybe allow one foot to come off the ground, and then the other. Perhaps come into full Bird Pose – scoop up your belly and bring your big toes together into your hands

**BIRD IN A BASKET POSE/HAPPY BABY POSE Setup:**

- Lift your hips up
- Place hands behind your heels with your fingers pointing out
- Happy Baby Pose. If you feel like this is not for you, just roll back and hold your feet. Place your heels above your knees and gently press your feet into your hands

**Follow-up:** Start to slowly shift your weight back into your hands, bending your elbows and, with hips low, rest your weight on the back of your arms. If you are comfortable here with a strong belly lifting up, try lifting one heel off of the floor and then try that with the other. If you're looking for even more challenge, try extending one or both legs. Then bring feet down, weight forwards and shift hands forward. Thanks so much for trying that!

**NEW POSE**

**HINDI SQUAT Setup:**

- Arms down, hold under your right knee

**Follow-up:** Lift and open the chest. If you're feeling brave, look out over your left arm, or just imagine yourself looking out and feeling strong, centered and balanced

Options: If you want more, hold your foot, extend your leg a little, or straighten out

**HINDI SQUAT Setup:**

- Step left foot forward
- Inhale, right knee lifts up, arms reach over head
- Exhale, swing your chest forward and lift your right leg back

**Follow-up:** Lift arms up, drop shoulders down and lift your chest. Draw your belly in, swing forward, arms by your sides. Square your hips to the floor. Now, feel the music – express the music in your movements. How can you give the movement more expression? Open, bold, lion-hearted and fearless... celebrate!

**KNOW IT? SHOW IT!** Script and practise your setup into Bird Pose, Bird In A Basket Pose and Happy Baby Pose. What do you want your class to achieve here?

**CONNECTION**





Josef said it was really important for me to let the class just be in themselves, the moment and in the poses in the first track. I was conscious about coaching only the bare essentials and then letting them be. In the second track, I was asking them to try something with me that they may have some apprehension about (Bird Pose), and wanted them to feel confident in doing so. I looked out and made eye contact with my class and encouraged everyone to try. I wanted them to feel that I was there for them every step of the way.

In Bird In A Basket Pose I just wanted the participants to do whatever felt right for them, so I kept as much eye contact with them as I could, gave the option early, and made it lighthearted for the brave ones who attempted the pose!

**FITNESS MAGIC**

These tracks are about courage. Having the courage to be quiet in oneself and open to what you feel. Having the courage to be brave and express your emotions physically, and to try playing with some hand balances. Watch carefully how Josef set up these moves and his intention for them. See how he encouraged everyone to play with Bird Pose, and how he skillfully and succinctly brought them towards the new pose, the Bird In A Basket, offering the safety of Happy Baby Pose if people preferred to do this. What words will you choose to convey this?

Illustration n°5 : Script Body Balance (BB) ouvert sur la description de la chanson 4 accompagnée d'une description accrue du coaching technique.

<p><b>COACHING TIP</b></p> <p><b>Propulsion training</b> (explosive training) is all about increased muscle recruitment resulting in increased energy demands. This means you burn more calories and you get stronger, faster.</p>	<p><b>DRIVE</b></p> <p>Set up this challenging track with a little motivation. Les says it well "Propulsion training will change the shape of your body, got it?" When the going gets tough in the last sets, repeat this motivational phrase to bring them through.</p>
<p><b>CONNECTION</b></p> <p>Les and Kirsty set up the movements and then they're out on the floor. There is no point in continuing if technique is compromised. Help those who need it, let them know you'll be coming around and that they should keep doing what they're doing unless you ask them to alter their technique.</p>	<p><b>CLAP PUSHUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands slightly wider than shoulders</li> <li>• Chin tucked</li> <li>• <b>Abs braced</b></li> <li>• <b>Back long, strong and straight</b></li> <li>• <b>Chest to elbow-height</b></li> <li>• Explode out of Pushup, clap hands</li> <li>• <b>Land with bend in elbows</b></li> </ul> <p>⇓ <b>OPTION: ON KNEES</b></p> 
<p><b>SQUAT LUNGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jump feet into Squat position</li> <li>• <b>Land with bent knees</b></li> <li>• <b>Knees over toes</b></li> <li>• <b>Abs braced – chest lifted</b></li> <li>• Bend knees and propel body into Lunge position – land with bent knees</li> <li>• Repeat on other side</li> </ul> 	<p><b>LATERAL JUMP WITH VERTICAL JUMP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Push off both feet – two foot take off, two foot landing</li> <li>• Shift weight to side</li> <li>• Propel body back up after landing</li> <li>• <b>Knees bent on take off and landing</b></li> <li>• <b>Chest up – abs braced</b></li> </ul>
<p><b>SQUAT JUMP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feet outside hip-width</li> <li>• <b>Sit butt back and down</b></li> <li>• <b>Knees out – tracking forward over toes</b></li> <li>• <b>Chest up – abs braced</b></li> <li>• <b>Butt drops just above knees</b></li> <li>• Fingertips reach towards floor</li> <li>• Hands reach up and overhead at top</li> <li>• Jump out of the bottom of Squat</li> <li>• <b>Soft knee landing</b></li> </ul>	<p><b>CRAWL PUSHUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands slightly wider than shoulders</li> <li>• Chin tucked</li> <li>• <b>Chest to elbow-height</b></li> <li>• <b>Hand forward as you Press, opposite knee moves forward to elbow</b></li> <li>• <b>Abs braced</b></li> <li>• <b>Back long, strong and straight</b></li> </ul> 
<p><b>PUSHUP WITH SIDE SHIFT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands slightly wider than shoulders</li> <li>• Chin tucked</li> <li>• <b>Abs braced</b></li> <li>• <b>Back long, strong and straight</b></li> <li>• <b>Chest to elbow-height – shift chest to side</b></li> </ul> <p>⇓ <b>OPTION: ON KNEES</b></p> 	<p><b>PROPULSION PUSHUP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hands slightly wider than shoulders</li> <li>• Chin tucked</li> <li>• <b>Abs braced</b></li> <li>• <b>Back long, strong and straight</b></li> <li>• <b>Chest to elbow-height</b></li> <li>• Explode out of Pushup</li> <li>• <b>Land with bend in elbows</b></li> </ul> <p>⇓ <b>OPTION: ON KNEES</b></p>

© Les Mills International Ltd 2013

Illustration n°6 : extrait d'un script de CX expliquant, de manière drastique, un a un les points techniques de chaque mouvements rencontrés dans la chanson concernée.

Ensuite, à l'heure où les réseaux sociaux prennent une place prépondérante dans la vie des individus prêts à créer et entretenir une image d'eux, qu'ils perçoivent comme valide aux yeux des autres et face à ce que nous devons être en cette conjoncture sociale tournée vers la forme – dans tous les sens du terme – la santé, l'hédonisme et « l'authenticité », l'ensemble des enquêtés entrent dans cette dynamique de visibilité, ou plus encore, de mise

en scène de soi sur les réseaux, ce qui nous promet une source de données supplémentaire. A travers Facebook et Instagram, sur des comptes personnels ou « officiels<sup>237</sup> », il s'agit dans cette démarche méthodologique de suivre les enquêtés sur l'ensemble des « posts » effectués, et ce, sur la durée totale du travail empirique. La grande majorité des enquêtés est très présente sur les réseaux, inscrite dans une démarche iconographique faisant alors l'effort, de manière minutieuse, de bien ficeler illustrations – mise en scène particulière, sujets alternés, camaïeu de couleurs réfléchi au fil des photos postées – et légendes scripturales. Ainsi, discours écrits, vidéos et photos, en temps d'entraînement, de cours collectifs, d'événements, tout comme en temps de vie quotidienne ou de dates clefs, tout est suivi pour compléter les données recueillies par la participation observante, et surtout, les entretiens biographiques.

Le site internet officiel de la marque, tout comme celui de l'agence LM France a également été pris en compte dans notre travail empirique notamment pour se rendre compte du fonctionnement communicationnel envers les clients, futurs clients, mais aussi, instructeurs et futurs instructeurs puisque les discours et les vidéos marketing ne se contentent pas de cibler la clientèle mais tentent également de recruter toujours plus d'instructeurs LM.

Enfin, il existe un magazine dédié au fitness, et plus précisément au marché du fitness où nous pouvons recueillir les discours des acteurs interviewés ou des journalistes impliqués. Cette revue trimestrielle, éditée par Planet fitness®<sup>238</sup> en partenariat avec IHRSA<sup>239</sup>, cible notamment les managers de club de fitness, les Group fitness manager<sup>240</sup> de club, ou encore les instructeurs de cours collectifs. Il s'agit donc d'analyser les interviews, mais aussi, les

---

<sup>237</sup> L'ensemble des Trainer a un compte dit « officiel » notant « athlète », suivi des grades LM, sur la description de leur profil. De plus, une partie des enquêtés présentent des pseudonymes laissant apparaître le nom de la marque en priorité, comme celui de

<sup>238</sup> Entreprise créée en 1996 et implantée, à Aix en Provence en France depuis 2000, par Christophe Andanson, ancien athlète olympique de lutte. Leader national sur le marché professionnel de la forme, du fitness, du Personal et Small Group Training, aussi bien au niveau des formations que des équipements d'entraînement.

<sup>239</sup> Fondée en 1981, International Health and Raquet Sport Association (IHRSA) est une association internationale à but non lucratif dont la mission est de développer, protéger et promouvoir l'industrie de la forme, du bien-être et du fitness en apportant à ses adhérents le maximum de ressources pour réussir dans leur activité. Avec 9 700 clubs adhérents dans 75 pays, dont 2 900 en Europe, IHRSA est l'association la plus représentative de l'industrie mondiale du sport et de la santé. L'association est représentée en France par FHRSA (French Health and Raquet Sport Association) dont le président est Christophe Andanson, directeur général de Planet fitness®, soit LM France.

<sup>240</sup> Statut interne aux clubs de fitness qui rend responsable de l'ensemble des professeurs de fitness présents dans le club. En général c'est aussi un professeur de fitness.

photos publiées, autant concernant LM que les autres domaines du fitness pour pouvoir en comparer les temps de présence sur la revue, les présentations, etc.

L'ensemble de ces analyses, sur supports numériques ou papier, éphémères ou durables, nous permet de compléter nos données ethnographiques à travers l'ensemble des scripteurs faisant état de pratiques, d'expériences professionnelles, mais aussi, notamment sur les réseaux sociaux, d'imaginaires individuels – dans le collectif – de perceptions et de représentations. Cela nous permet également, de manière pertinente, de pouvoir faire un aller-retour entre les discours recueillis en entretiens biographiques et ceux émis sur les réseaux venant confirmer ou non les propos avancés par les enquêtés. Cette comparaison permet de mettre en évidence, d'une part, l'importance de l'influence de la position de l'enquêtrice dans les discours produits par l'enquêté (qui est susceptible de réorienter, réinterpréter son propre parcours en fonction de ce qu'il pense être « juste » face à ce qu'il perçoit de son interlocuteur), et, d'autre part, l'importance d'une présentation de soi sur les réseaux sociaux, autant en image qu'en discours postés, perçus « justes » en fonction de ce qui peut être dit publiquement, avec un fort enjeu de notoriété et de reconnaissance d'autrui, sous-entendant que les réseaux sociaux sont un espace social de normes, de codes à respecter pour exister, et que ces derniers entrent en compte dans l'analyse scripturale.

L'analyse des pratiques et des pensées mises en évidence sur ces supports permettent de rendre compte de certaines positions, tensions, paradoxes, ou encore d'environnements d'évolution, de présences tacites d'acteurs, de jeux et d'enjeux qui ne sont pas exposés de façon explicite. De fait, cette interaction entre le langage oral et écrit vient enrichir l'exploitation de nos données en tentant d'être au plus près d'une réalité empirique, minimisant alors les effets d'influence quasi-inévitables en situation d'interactions sociales comme celle émise par l'exercice de l'entretien biographique. Partant du constat d'une écriture organisatrice de pensée qui incite à la réflexion et à la clarification<sup>241</sup>, l'analyse scripturale doit également prendre en considération la dimension spatiotemporelle de l'écriture émise. Les discours tracés entrent dans des enjeux particuliers suivant le lieu d'émission, qu'ils soient communicationnels, promotionnels, ou simplement inscrits dans une recherche de notoriété individuelle. Les sens et les paradoxes d'écriture face aux discours recueillis sont alors à considérer à l'aune de ces dimensions différentes pour chaque support analysé. La production de messages écrits, sur les réseaux sociaux, dans les revues, ou encore, sur les sites internet, repose sur un consensus social permettant de répondre aux

---

<sup>241</sup> CROGNIER, Philippe. 2009. « Ecrire ses pratiques en travail social : de l'insécurité scripturale au saisissement de l'écriture », *Vie sociale*, vol. 2, n°2, p. 95-107.



conditions spécifiques d'un ordre de communication<sup>242</sup>. Et parce qu'elle produit du signe, du sens, qu'elle articule des savoirs, des investissements, des représentations, des valeurs, qu'elle est située physiquement, dans une situation donnée, dans un espace-temps défini par des postures, des procédures, des outils et des supports, et qu'elle est inscrite dans l'ensemble des sphères de la vie sociale, dans des sphères socio-institutionnelles de pratique qui la règlent et la codifient<sup>243</sup>, nous pouvons affirmer qu'il existe une raison graphique<sup>244</sup> à ne surtout pas laisser de côté dans nos analyses, ayant bien en tête les parcours individuels de nos enquêtés, instructeurs LM.

### 3- Les instructeurs LM en situation d'engagement intense au centre de la campagne d'entretiens

Le territoire français nous offre un terrain original concernant ce travail de recherche. Effectivement, contrairement aux autres pays, la France exige le passage d'un diplôme pour intervenir en activités physiques et sportives. Que ce soit via un DEUST, une licence professionnelle, ou encore un brevet professionnel – le tout dans le secteur des métiers de la forme – la carte professionnelle « d'éducateur sportif » donnant droit à l'enseignement, l'animation et l'encadrement en APS, est garante des prérequis exigés pour ce domaine d'activité professionnelle. De fait, pour travailler auprès d'une salle de sport, et, plus précisément, une salle de fitness, la condition première est l'obtention d'un diplôme, comme ceux cités précédemment, validant les compétences professionnelles d'un éducateur sportif<sup>245</sup>, ce qui n'est pas le cas dans le reste du monde où les recrutements ne nécessitent aucun diplômes sportifs<sup>246</sup>. De ce fait, les formations LM prennent sens dans ces pays où la

---

<sup>242</sup> BOURGAIN, Dominique. 1990. « Ecriture, représentations et formation. Préalables à un projet de formation pour les adultes », *Education permanente*, n°102, *Les adultes et l'écriture*, Arcueil, p. 48.

<sup>243</sup> CROGNIER, Philippe. 2009. *Op., cit.*

<sup>244</sup> BOURGAIN, Dominique. 1990. *Op., cit.*

<sup>245</sup> Un éducateur sportif possède les conditions d'exercice suivantes : « Encadrement et animation auprès de tous publics des activités physiques ou sportives à un niveau d'initiation, d'entretien ou de loisir. Toute activité physique ou sportive auprès de tous publics à l'exclusion des pratiques compétitives ». Source de la DDCSPP. Ces conditions peuvent évoluer en fonction des diplômes obtenus.

<sup>246</sup> Durant notre immersion sur le terrain, nous avons pu approcher les fonctionnements anglais, suisses, belges et luxembourgeois où la plupart des professeurs de fitness LM ne font que quelques heures de cours collectifs par semaine ayant un autre métier en parallèle

seule plus-value individuelle, pour devenir professeur de fitness, est basée sur les formations privées. En revanche, en France, ces formations, ne sont pas une condition d'accès au métier. Il s'agit alors ici de comprendre comment et pourquoi certains professeurs de fitness investissent un espace de « grade » LM non reconnu à l'extérieur de la marque sur ce territoire français qui priorise les diplômes fédéraux et/ou universitaires. Afin de répondre à ce questionnement d'un investissement « corps et âme » pour une évolution exclusivement interne à la marque<sup>247</sup>, nous ciblons notre population d'enquêtés.

Ainsi, prenant en considération le système hiérarchique des instructeurs LM établi par la marque<sup>248</sup>, l'objectif a été de se rapprocher, dans un premier temps, des Trainer LM, puis, dans un second temps, des Pro-instructeurs LM et des instructeurs LM qui ont pour objectif ultime de faire partie de « *ce team* » de Trainer. L'individu qui nous intéresse dans cette recherche est celui qui, en adhérant au système LM, en fait un genre de vie, qui organise son identité sur la base de cette nouvelle appartenance sociale et de ces nouvelles actions professionnelles.

Après avoir réalisé une pré-enquête durant les premiers temps d'observation, il a été aisé de sélectionner un « échantillon » accessible pour notre campagne d'entretien. Au départ, cinquante-quatre individus sont contactés, la plupart Trainers, mais aussi un Trainer Junior<sup>249</sup>, des pro-instructeurs et des instructeurs. Certains restent muets, d'autres répondent positivement à ma demande mais l'exigence d'un long temps de discussion – les entretiens durent entre 1h45 et 3h suivant les interviewés – rend parfois impossible la prise de rendez-vous. Finalement, quarante-deux réponses sont positives avec des entretiens biographiques réalisés sur une période de deux ans, soit en face à face au domicile de l'enquêté, dans un café, ou encore dans un coin intime de la salle de sport d'appartenance, soit *via* Skype<sup>250</sup> lorsque la distance entre enquêtrice et enquêté était trop importante, notamment pour les Trainers et Pro-instructeurs LM parisiens, suisses, belges et Luxembourgeois. Malgré

---

comme le cas de Audrey, 34 ans, instructeur LM en Suisse depuis 2010 et journaliste depuis 2008, ou encore Havy, 41 ans, Trainer LM en Angleterre depuis 2006 et avocat depuis 2003.

<sup>247</sup> Même si effectivement, aujourd'hui, le champ du fitness étant proche de son apogée en France, une évolution de « grade » LM tant à devenir une compétence mise en valeur en recrutement. Cette plus-value alimentera une réflexion qui sera à confronter avec les analyses sur l'incarnation du « rôle modèle » et de l'idéal-type concernant les injonctions sociales et corporelles actuelles .

<sup>248</sup> Voir annexe 3.

<sup>249</sup> A l'instar de certains métiers de comptabilité ou encore de propriété intellectuelle, la première année d'accession au statut de Trainer se fait sous un « grade » de junior, année durant laquelle les autres Trainer forment le Trainer junior à l'ensemble des fonction qu'il aura, autant en formations LM qu'en représentations « sur scène ».

<sup>250</sup> Logiciel vidéo de communication live.

quelques réticences à l'utilisation de ce logiciel vidéo, la réalisation de quelques entretiens *via* cet outil informatique fut un réel succès, sans minimiser pour autant les effets possibles sur les discours des enquêtés tenus derrière un écran, à prendre en compte dans l'analyse du recueil des données.

Suivant le « grade » LM de l'enquêté, nous pouvons noter plusieurs réactions quant à mes demandes d'interviews. Cela va d'une banalité à « aider un projet universitaire », ou encore d'une habitude de certains Trainer à répondre aux médias sportifs – à petite échelle – ou aux diverses sollicitations internes à la marque, jusqu'à un étonnement pour le moins gratifiant de certains individus ne pensent pas être suffisamment « gradés » pour être interviewés<sup>251</sup>. Ainsi, inscrits dans une dynamique d'élection et starification<sup>252</sup>, lorsque je les contacte pour un entretien, certains instructeurs, ou encore pro-instructeurs LM, ne comprennent pas pourquoi je les choisis « eux » et non pas un autre plus « fort », plus « gradé », avec plus de notoriété, comme le Trainer.

*« Non mais au début je croyais que tu t'étais trompée ! J'me suis dit non mais elle a pas vu que j'étais que pro-instructeur, elle a pas vu que j'étais pas Trainer. J'comprendais pas pourquoi moi du coup, j'me disais que j'avais p't-être pas grand chose à t'apporter vu qu'j'suis pas Trainer »* (Martin, 30 ans, Bac+3, Pro-instructeur)

Cet extrait d'entretien montre un rapport hiérarchique intériorisé dans lequel apparaissent des normes de légitimité à respecter. La notoriété associée au grade de Trainer semble « interdite » pour les grades « inférieurs ». Les enquêtés estiment ce qu'ils pensent être leur valeur – au sens méritocratique du terme – en fonction de ce grade. Ainsi, selon leur place sociale au sein de la marque LM, nos enquêtés ont une idée de ce qu'ils valent aux yeux d'autrui, ayant intériorisé, au-delà de l'espace professionnel, un rapport hiérarchique normalisant (à chaque grade correspond des normes et des codes à adopter ainsi qu'une reconnaissance particulière<sup>253</sup>). Suivant cet échantillon choisi et en fonction de l'accessibilité de chacun, l'analyse des entretiens biographiques recueillis devra donc prendre en considération cette intériorisation du rapport hiérarchique LM qui peut influencer certaines

---

<sup>251</sup> Comme le développe P. Bourdieu sur le rapport enquêté-enquêteur et la légitimité culturelle.

<sup>252</sup> Voir II- 1- du chapitre 2.

<sup>253</sup> Voir I- 1- 1.2- du chapitre 2.

réponses jugées acceptables et justes par l'interlocuteur en fonction de sa position au sein de la marque.

Puis, au contraire, il y a ceux qui ont cette impression de devenir une personne importante suite à l'attention portée par la sociologue, et qui, soit laissent cette dernière en charge de l'entretien pour y répondre au mieux, soit en profitent pour étaler un aspect de leur vie qu'ils souhaitent mettre au jour, des justifications post-trajectoires jugées nécessaires à la légitimation de leur position actuelle, etc., suivant la perception qu'ils ont de l'enquêteur et de la valeur de l'enquête.

En ce qui concerne les instructeurs LM, Pro-instructeurs et Trainer, le fait que je vienne les solliciter pour un entretien, leur expliquant que leur situation professionnelle m'intéresse et qu'elle pourra faire l'objet d'une recherche scientifique, vient les gratifier dans l'estime de leur carrière, et leur estime de soi, ce qui les rend d'autant plus accessibles étant donné qu'ils perçoivent une autre forme de reconnaissance de soi et d'autrui, ainsi que de visibilité sociale en dehors du groupe LM. Cette facilité d'acceptation pour la plupart des enquêtés tient du fait qu'ils voient en cette recherche universitaire un moyen de diffuser les valeurs et croyances LM (puisque'ils sont pris et imposés comme « messie » pour la diffusion du « bon comportement » pour être en « bonne santé »), ou encore, comme un moyen également d'être connu et reconnu, autant par autrui que par les responsables de la marque eux-mêmes : *« le but ultime de cette recherche c'est quoi finalement, que les grands la lisent »* (Malo, 35 ans, Bac+2, Trainer). Une forme de narcissisme peut également être le moteur de leur acceptation de cet entretien « récit de vie » où l'on remarque le plaisir de certains à se raconter et à apprécier l'intérêt porté sur leur individu et leur parcours de vie qu'ils définissent pour la plupart « d'atypique ». Et enfin, pris dans un rôle de « messie » face à la santé d'autrui, face à la santé du « monde », l'entretien est également perçu comme la continuité logique d'une responsabilité à diffuser les « bonnes conduites » autant en termes de pratiques que de pensées. L'ambition de chacun face à cet exercice qui est celui de se raconter dans une histoire de vie professionnelle et personnelle est également à prendre en compte dans la présentation de l'enquête, son déroulement et son analyse, étant soucieuse d'inhiber tout enjeu perçu par les enquêtés qui pourrait orienter les réponses apportées.

Enfin, pour des raisons de vérification de nos hypothèses de travail, nous nous sommes également rapprochés des individus sortants ou en phase de sortie du système LM, en tant que Trainer, pro-instructeur ou instructeur LM, soit par un désengagement progressif envers la marque mais pas du métier de professeur de fitness, soit par une reconversion professionnelle. Sur cinq enquêtés concernés par cette situation, deux ne travaillent plus pour

LM mais restent éducateurs sportifs dans d'autres structures (centres de remise en forme et associations sportives), deux reviennent finalement vers la marque pour un engagement encore plus intense<sup>254</sup>, et une d'entre eux change de branche professionnelle laissant l'activité physique de côté.

C'est avec cet échantillon d'enquêtés, et suivant les conditions sociales et spatiotemporelles d'observations et d'enquête citées que nous pouvons apporter un retour réflexif sur le déroulement même de cette investigation empirique, prenant soin de faire un aller-retour constant entre enquêtés-enquêtrice, environnement-trajectoire, enjeux-positions, afin de ne rien laisser au hasard, étant conscients de l'influence de l'interaction sociale constante dans ce type de méthodologie choisie.

En effet, sur quarante-deux enquêtés, trente-neuf sont salariés de salles de sport indépendantes ou de chaînes en tant qu'éducateur sportif, et trois ont le statut d'auto-entrepreneur, vendant ainsi leurs compétences à l'heure, ou au forfait, dans plusieurs salles<sup>255</sup>.

---

<sup>254</sup> Par un suivi prolongé de chacun des enquêtés interviewés, nous avons pu nous rendre compte de ce sur-engagement intensifié après une remise en question et une prise de distance pour ces deux individus. L'un, Trainer, se raccroche encore plus qu'avant sa période de doutes à son ambition de faire un filming en Nouvelle-Zélande, et l'autre, pro-instructeur élite, tente de se donner encore plus les moyens de réussir les castings Trainer. Pour le moment, aucun n'a atteint ses objectifs.

<sup>255</sup> Ce résultat est relatif aux zones géographiques enquêtées. Les tendances à l'auto-entrepreneuriat sont davantage situées dans la région parisienne.



## PARTIE 1 :

# LA CONSTRUCTION DE L'ENGAGEMENT « CORPS ET ÂME » DES INSTRUCTEURS LM : RENCONTRE ENTRE DISPOSITIONS INDIVIDUELLES ET LOGIQUES MANAGERIALES

La marque LM apparaît comme un système englobant fonctionnant dans et par une organisation spécifique de « grades » et d'évènements auprès d'une activité physique qui renvoie aux espaces de forme. Loin des organisations de fédérations et des compétitions, LM évolue dans un contexte d'entreprise privée dont le marché à prendre est celui de la forme et de la remise en forme.

En tant que leader mondial des cours collectifs de fitness, nous souhaitons analyser un fonctionnement managérial atypique dans l'attrait et la pérennité des instructeurs LM en son sein. En effet, comme soulevé précédemment, LM présente un système hiérarchique particulier qui demande un fort investissement pour une réussite de « grades » LM tout en laissant de côté toute reconnaissance professionnelle et financière. Sur l'espace professionnel français, passer les formations pour être instructeur LM n'est pas une condition d'exercice du métier. L'obtention des « grades » auprès de cette marque fonctionne uniquement comme une plus-value individuelle. La reconnaissance potentielle une fois les « grades » LM réussis n'est alors que symbolique dans une conjoncture sociale qui prône un rapport enchanté au travail pour un surinvestissement de soi.

Dans le constat empirique d'un engagement « corps et âme » d'une majorité des instructeurs LM, malgré un fonctionnement pyramidal de l'entreprise où l'évolution est incertaine et la reconnaissance escomptée n'est que symbolique, il s'agit pour nous de mettre au jour les divers modes d'adhésion des individus envers la marque et sa culture d'entreprise spécifique. Nous supposons ainsi que pour entrer dans un processus de socialisation professionnelle englobant, des dispositions sociales sont nécessaires.

Le premier chapitre d'analyse expose ainsi les divers modes d'adhésion rencontrés dans les « récits de vie » de notre échantillon d'enquêtés. Parce qu'il s'agit de s'insérer dans un espace professionnel dont l'activité principale est soutenue par une activité physique et sportive, nous aurions pu penser la nécessité de dispositions sociales émergentes dans une trajectoire sportive. Or, les données recueillies nous ont mené vers un complément de résultats hétérogène.

Toutefois, l'ensemble des modes d'adhésion à la marque mis en évidence est propice à l'inhibition de la frontière entre vie professionnelle et vie privée, ce qui donne l'opportunité d'une socialisation englobante une fois les individus entrés dans ce sous-groupe professionnel. D'autant plus que, quel que soit le mode d'adhésion à la marque et sa culture, nos analyses font émerger une logique de cristallisation de l'entrée professionnelle par la construction sociale de la « passion » qui permet un ancrage professionnel des individus dans l'actuelle injonction hédoniste du rapport au travail.



Une fois les modes d'entrée et de cristallisation révélés de cette entrée professionnelle au sein d'une entreprise de fitness qui propose des cours collectifs standardisés et qui n'apporte aucun statut supplémentaire, de façon externe à la marque, au métier de professeur de fitness, il s'agit pour nous de mettre en exergue des contextes de socialisation propices à la construction d'une représentation de soi positive.

En effet, l'engagement « corps et âme » des instructeurs est construit socialement à travers des logiques de socialisations mises en place pour l'intériorisation d'un imaginaire collectif et individuel spécifique à la marque. Ces logiques, qui prennent vie à l'intérieur du système hiérarchisé de la marque, agissent comme des espaces-temps de remodelage des manières d'agir, de penser et de sentir vers des normes, valeurs et croyances LM.

Enfin, dans l'hypothèse que l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM prend sens dans et par la rencontre des dispositions sociales propices et des logiques managériales spécifiques, il s'agit d'analyser un management par la consécration. Le système hiérarchique fonctionne comme ligne de conduite auprès des membres LM. Dans une promesse managériale de la révélation de « talents uniques », nos enquêtés s'engagent dans une quête de reconnaissance de soi et d'autrui par et dans les « grades » LM.

Ces analyses font alors émerger des logiques socialisatrices fortes dans la construction sociale d'une quête élitiste qui agit comme facteur de conformation individuelle aux normes attendues dans les passages de « grades ». L'unique but étant d'incarner un « rôle modèle inspirant » pour atteindre le plus haut « grade » LM et la reconnaissance sociale escomptée.

Ainsi, à l'intérieur de ce que l'on pourrait nommer « l'école du charisme », nos analyses s'attèlent à prouver l'existence d'une cohérence entre structure et dispositions pour un engagement « corps et âme » justifié à posteriori par la « passion ». Dans la quête individuelle et managériale de la construction d'un « rôle modèle inspirant », il s'agit d'évoluer dans un processus de socialisation LM englobant. Basé sur une construction de soi positive, dans la continuité des dispositions sociales antérieures, l'analyse de la socialisation LM met au jour les logiques de la fabrique sociale du « modèle LM ».

## CHAPITRE 1 : DISPOSITIONS ET MODES D'ADHÉSION PROPICES À L'INHIBITION DE LA FRONTIÈRE VIE PROFESSIONNELLE/VIE PRIVÉE

Les données qui émanent des entretiens « récits de vie » ont permis de faire émerger différentes trajectoires types qui ont favorisé l'entrée de nos enquêtés au sein de la marque LM. Ces trajectoires antérieures, scolaires, sportives et/ou familiales ont permis la construction de dispositions sociales propices à cette volonté professionnelle puis cette adhésion à ce que peut promettre et représenter l'entreprise LM. Cette opportunité professionnelle offerte par LM peut être à la fois perçue comme une seconde chance de notoriété et de performance, comme un moyen de s'épanouir dans ce qui ne « ressemble » finalement pas au « travail », comme une responsabilisation d'autrui ou encore comme un moyen symbolique de renaissance sociale. Ces exemples représentent autant de quêtes individuelles possibles, socialement construites au cours des trajectoires antérieures. Par leur nombre restreint, ils démontrent la nécessité de dispositions sociales spécifiques pour l'adhésion à la marque LM, à son fonctionnement hiérarchique, et surtout, à sa culture d'entreprise.

Plus que de rendre compte de ces trajectoires types, et des quêtes individuelles associées, il s'agit dans ces analyses de mettre en lien les dispositions antérieurement acquises avec une stratégie managériale d'empathie et d'inculcation d'un rapport passionnel au métier. L'intérêt de cette stratégie est alors tourné vers la recherche d'inhibition de la barrière entre vie professionnelle et vie privée. L'émotion, le don et le contre-don, le sentiment de liberté, la dénégation de travail et enfin, l'appartenance à une famille, forment l'ensemble des facteurs développés et entretenus par la marque pour faire entrer, adhérer, et perdurer nos enquêtés dans leur métier d'instructeur LM.

En outre, à ce stade des analyses, il est important de préciser que la totalité de nos enquêtés prennent connaissance de l'existence des cours collectifs de fitness LM *via* une toute autre raison primaire que celle ordinairement produite dans une logique d'insertion professionnelle après la réalisation d'études dans la branche concernée. A travers des âges et des raisons différentes – de 16 à 38 ans, pour se défouler, perdre du poids, se muscler ou établir une préparation physique générale – toutes et tous pratiquent les cours collectifs LM dans un premier temps en tant que client-e-s.

Quatre modes d'adhésion aux normes et valeurs LM émergent dans les récits recueillis, toutefois, tous convoquent l'idée d'un dévouement à la marque par la construction

d'un rapport enchanté au travail où s'inhibent les frontières entre vie professionnelle et vie privée.

## I- Carrière sportive comme une seconde chance

### 1- Sortie et rejet d'une carrière de sportif de haut-niveau

Le premier mode d'adhésion observé chez vingt-deux enquêtés concerne une reconversion ou une bifurcation professionnelle<sup>256</sup>. En effet, durant leur jeunesse, les ambitions professionnelles de ces enquêté-e-s se tournaient en priorité vers le sport de haut-niveau, ou encore, certains étaient déjà sportifs professionnels<sup>257</sup>. Suite à une retraite de carrière sportive, ou après un échec à cause d'un niveau trop inférieur aux conditions requises, ou encore, d'une blessure stoppant nette la pratique de haut-niveau, la reconversion auprès de LM apparaît comme une seconde chance de construire une carrière professionnelle dans le milieu du sport. Trois profils ressortent parmi nos enquêtés.

#### 1.1- Les retraités sportifs

Le premier concerne les retraités sportifs qui voient en cette marque l'occasion de continuer à s'engager dans un milieu professionnel sportif où la structure d'évolution interne leur semble se rapprocher de celle qu'ils ont connu et à travers laquelle ils s'identifiaient. Ils transposent alors leurs savoirs, savoir-faire et savoir-être acquis lors de leur carrière sportive pour faire face aux sélections et aux objectifs de performances.

*« C'était facile pour moi de montrer que j'avais ma place en élite. De, de taffer comme un dingue pour obtenir de vrais résultats, moi j'ai toujours fait ça dans ma vie, j'ai toujours du m'améliorer, tous les jours, tout le temps et rien n'est jamais acquis, et, et ici c'est ce qu'ils*

---

<sup>256</sup> NEGRONI, Catherine. 2005. « La reconversion professionnelle volontaire : d'une bifurcation professionnelle à une bifurcation biographique ». *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. CXIX, n°2, p. 311-331.

<sup>257</sup> Un basketteur, trois rugbymen, une danseuse, une handballeuse, deux combattants.

*veulent aussi, qu'on bosse dur pour donner le meilleur de nous même [...] toutes les contraintes qu'on doit s'infliger parfois c'est le résumé de ma vie, ça me paraît tellement normal de manger bien, de pas picoler en soirée, de se coucher tôt le samedi soir pour tout défoncer en trim'[trimestrielles] le dimanche » (Remy, 30 ans, Bac+3, Pro-instructeur élite)*

Les habitudes de vie acquises durant les trajectoires sportives et professionnelles antérieures trouvent une continuité dans le fonctionnement managérial de l'entreprise LM. L'imposition d'un système hiérarchique avec des passages de « grades » LM – en plus de l'organisation de rencontres et de shows LM les weekends – s'apparente pour ces enquêtés aux schémas vécus durant la carrière sportive de haut-niveau. Les entraînements, les sélections dans les équipes supérieures et les rencontres importantes en weekend ont façonné un mode de vie qu'ils retrouvent au sein de la marque.

De plus, la rencontre avec LM, souvent en lien avec leur sport de base, est aussi un moyen pour eux de ne pas renoncer à l'identification, de soi et d'autrui, sportive, et la notoriété associée.

*« Je savais pas quoi faire après le rugby, de toute façon je pouvais plus continuer, pour les clubs je commençais à me faire vieux, et c'est en voulant devenir entraîneur que j'ai croisé le monde du fitness dans ma formation, fallait que j'm'entraîne dans les salles de muscu et y avait les cours aussi à côté, et puis LM ça me paraissait carré, propre, fort, parce que pour moi avant le fitness j'avoue c'était du toutouyouyou [Référence à Véronique et Davina<sup>258</sup>], donc voilà, je suis parti directement là-dedans » ; « ces objectifs de performance, de dépassement de soi, et puis bon on a le kiff d'être connu et reconnu dans notre milieu » (Aymeric, 35 ans, Bac+2, Trainer)*

Le rêve d'une ascension sociale dans la carrière sportive est renforcé au sein de la marque par une valorisation des performances physiques, mais aussi par une certaine starification de

---

<sup>258</sup> Stars de la télévision des années 90 où le fitness développait une image féminine et sensuelle de cette pratique considérée comme de l'entretien. TRAVAILLOT, Yves. 1998. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.

« l'élite » LM. Souvent les « sportifs en retraite » ont connu ce type de reconnaissance sociale dans leurs clubs de sport. A l'arrêt de la carrière de sportif de haut-niveau, précoce ou non, LM apparaît comme un moyen de substitution à la reconnaissance sportive et sociale escomptée.

*« Tu passes de la lumière à l'ombre d'un seul coup. Ouais, tu, un jour t'es sur un podium, les enfants t'idolent, t'entends ton nom dans les gradins et puis du jour au lendemain t'es plus rien quoi [...] faut trouver une alternative à c'que tu vas faire dans la vie au moment où en plus tu t'sens seul, la niaque, la performance, euh, le dépassement quotidien, l'ambiance des rencontres, tout ça, tout ça ça t'manque, ta vie est plus rythmée pareil, bref, c'est pas si facile [...] à ce moment là quand j'savais plus trop qui j'étais, j'aurai jamais cru dire ça mais LM m'a redonné le goût de tout ça ». (Aymeric, 35 ans, Bac+2, Trainer)*

L'entrée au sein de cette marque est vécue comme une continuité du statut social acquis durant la carrière de sportif de haut-niveau. L'identification de soi autour des valeurs que l'on rencontre dans le sport de haut-niveau comme l'ascétisme, le dépassement, l'expertise<sup>259</sup>, est mise à mal dès la sortie de ce système sportif. Par une entrée en tant que client ou durant les formations initiées à l'intérieur de la carrière de haut-niveau, la rencontre avec les cours collectifs de fitness LM et le monde professionnel associé devient comme une chance de conserver et de faire perdurer cette identification de soi et d'autrui. Accompagnée des valeurs de dépassement de soi en cours collectif sur la scène<sup>260</sup> et d'expertise du corps et de la pratique dans les coaching qui s'imposent dans la réalisation de ces cours, l'adhésion auprès de la marque LM est appréhendée comme un moyen de continuer à exister à l'intérieur du statut social initial.

---

<sup>259</sup> En faisant l'économie de distinguer le sport de haut-niveau et le sport d'élite *a l'instar* des travaux de S. Fleuriel qui rompent avec la représentation commune des performances comme produit de dispositions naturelles pour appréhender le sport de haut niveau en tant que construction sociale. FLEURIEL, Sébastien. 1997. *Sport de haut niveau ou sport d'élite ? La raison culturelle contre la raison économique : sociologie de contrôle d'Etat et d'élite sportive*, thèse de doctorat en Sociologie, Université de Nantes.

<sup>260</sup> Terme indigène pour désigner l'estrade réservée à la prestation du professeur de fitness dans les salles de sport privées concernées.

## 1.2- Les blessés

Le deuxième profil observé concerne les individus ayant échoué aux portes d'une carrière sportive à cause d'une blessure. Toutefois la désillusion imaginée dans ce genre de scénario n'est pas visible auprès de nos enquêtés exprimant cette situation plutôt comme une chance qui les a mené vers LM.

*« La clavicule. Moi c'était la clavicule. J'ai donc stoppé ma carrière de lutteur mais bon, voilà, aujourd'hui j'regrette rien parce que finalement ça a été une chance pour moi. J'ai quitté un monde assez dur, un monde de concurrence, pour entrer dans une aventure extraordinaire ». (John, 39 ans, BE, Trainer)*

La déception de cet enquêté est inhibée dans son discours par la mise en avant d'une « tragédie-chance » qui a su l'orienter vers un milieu qui, selon lui, en valait davantage la peine. La marque LM est donc perçue comme une chance de pouvoir s'épanouir dans un milieu sportif malgré une blessure qui a coûté la poursuite d'une carrière de sportif professionnel. Cette blessure même est racontée comme un facteur chance pour avoir provoqué une bifurcation professionnelle. Même si le discours de cet enquêté relate un engouement dans le vécu de cette trajectoire, certains récits, celui-ci inclus, font apparaître une forme de justification à la suite d'un traumatisme vécu autour du rejet du milieu initial d'appartenance.

*« J'avais construit mes attentes professionnelles autour du rugby en fait. Depuis tout petit, mes parents étaient à fond derrière moi, j'ai, j'avais des qualités physiques certaines, vraiment. Ado je faisais la différence, c'est clair et j'm'étais jamais posé la question d'un autre métier que celui de rugbyman professionnel. [...] quand on m'a dit que c'était foutu pour moi ça a été très dur de l'accepter, je disais c'est pas possible, c'est pas ma vie, moi ma vie elle est sur le gazon avec des moulées et un ballon ovale. [...] le fait de m'éclater comme ça sur la scène j'ai vite compris qu'en fait ma blessure c'était peut-être un signe du destin, je devais en arriver là, peut-être qu'il fallait que je découvre ça et que je vive ça à fond aussi, comme j'aurai pu*

*le faire avec un ballon, sauf que là c'est en face des gens, avec la même énergie, la même rage, la même passion quoi. J'ai eu beaucoup beaucoup de chance dans mon malheur, et, et j'aime ce que je fais aujourd'hui et j'aime ce que je suis. »* (Florent, 28 ans, Bac+3, Instructeur certifié)

Le fait de marquer la rencontre avec LM comme un évidence vient renforcer la justification de certains choix après la rupture de la trajectoire de sportif de haut-niveau initiale. Le bouleversement de sens occasionné par la blessure qui met fin à la carrière du sportif est ainsi minimisé par l'entrée de ce dernier dans une « carrière LM ».

### 1.3- *Les non-sélectionnés*

Le dernier profil concerne un niveau trop bas, voire, comme un enquêté le soulève, un manque de « talent » qui ferme les portes du sport de haut-niveau et laisse une frustration non-comblée pour nos enquêtés.

*« [...] à la base moi j voulais briller sur le terrain de basket tu vois, à la O'Neils quoi, mais bon au final j'ai jamais pu aller jusqu'au bout, j'avais ni l'physique, ni l'talent »* (Malo, 34 ans, Bac+2, Trainer)

Pour l'ensemble de ces individus, la rencontre avec les cours collectifs LM a d'abord eu lieu comme client-e-s<sup>261</sup>, pour un complément d'entraînement pendant leur carrière sportive ou comme moyen d'entretien physique après leur sortie du système. Suite à la désillusion occasionnée par l'échec d'une entrée dans une carrière de sportif de haut-niveau, LM apparaît à certain-e-s comme une deuxième chance de pouvoir accomplir une performance et obtenir une reconnaissance sociale.

*« J'ai toujours été très passionnée par la danse classique,*

---

<sup>261</sup> Comme l'attestent également les travaux de Jaana Parviainen de l'Université de Tampere en Finlande expliquant « *LM fitness instructors are often recruited from [...] enthusiastic fitness clients* ». PARVIAINEN, Jaana. 2011. « *The standardization process of movement in the fitness industry : The experience design of Les Mills choreographies* ». European Journal of Cultural Studies. Sagepub.

*aujourd'hui le contemporain aussi, mais mon âme de danseuse reste dans le classique. J'ai pas pu entrer dans le conservatoire parce qu'il me manquait le physique [en tant qu'apparence], je pense. J'avais les capacités, je travaillais tellement dur pour ça, j'avais la volonté, j voulais être danseuse, je le disais depuis toute petite et franchement si y avait pas ces espèces de normes dissimulées je suis sûre que j'y serai arrivée, la preuve, ça fait pas si longtemps que ça que je suis avec LM et je suis déjà Trainer junior, c'est, c'est marqué quoi, c'est bien que je le mérite si je suis là » (Marine, 28 ans, BPJEPS, Trainer junior)*

Prouver à soi-même, tout comme, prouver aux autres une compétence, une capacité et une volonté devient le leitmotiv de cette enquêtée. LM lui offre cette opportunité que d'autres domaines sportifs ne lui avaient pas laissée. En effet, l'organisation en « grade », ainsi que les événements et shows sportifs donnent une nouvelle occasion de mettre en lumière et de prouver un certain « talent », d'en être reconnu et de « briller<sup>262</sup> ».

L'ambition de performance et surtout de reconnaissance sociale est transposée sur cette nouvelle pratique et l'activité physique d'origine est totalement abandonnée. Les individus concernés montrent un investissement total dans l'organisation LM alors perçu comme une continuité dans leurs quêtes professionnelles et personnelles initiales. La carrière entreprise dans le sport de haut-niveau paraît à leurs yeux se renouveler auprès de cette marque dont la notoriété, le fonctionnement, les normes et le rapport au corps, à l'effort et au don de soi sont perçus comme similaires à ceux connus dans le sport de haut niveau.

---

<sup>262</sup> Terme indigène à la fois utilisé par l'entreprise LM lors des campagnes de communication, et à la fois intériorisés par les membres eux-mêmes. En effet, une grande majorité des enquêtés utilisent ce verbe lorsqu'ils évoquent leur représentation face à la position scénique induite dans les événements LM.



## 2- Dispositions sociales propices à l'ascétisme et à l'élitisme

La professionnalisation <sup>263</sup> sportive antérieure, ou du moins la recherche de professionnalisation, a permis aux enquêtés d'acquérir un certain nombre de dispositions sociales propices à l'acceptation des conditions professionnelles, logistiques et sociales imposées par la marque LM.

A travers une socialisation durable et intense, à l'intérieur d'un processus d'investissement sportif relatif à la recherche et/ou l'atteinte du statut de haut-niveau – amateur et professionnel – nous observons l'intériorisation d'un rapport au corps, à l'effort et à la performance spécifique.

### 2.1- *Rapport au corps, à l'alimentation et au mode de vie*

Depuis le plus jeune âge, les enquêtés concernés insèrent dans leur planning hebdomadaire de nombreuses heures d'entraînements. Avant même de devenir professionnel, il s'agit pour eux d'organiser leur temps libre autour de la pratique physique. Les soirs en semaine, les mercredi et samedi, tout comme les dimanche sont réservés aux entraînements et rencontres.

*« Moi j'sais pas c'que c'est que de faire la grass' mat' le dimanche matin. Moi dès mes euh, 6 ans on va dire, et encore même p't-être plus tôt parce qu'avec ma mère on allait voir mon père, ouais mes 6 ans, je, j'me levais le dimanche matin pour être sur un ring. Après l'école, tu vois les rue d'Agadir<sup>264</sup>, je les parcourais en long en large et en travers pour me rendre aux clubs, les mercredis c'tait pareil, les samedis pareil, tu vois, regarder des films, des séries sur le canapé j'ai jamais fait ça moi, traîner en pyjama toute la journée je connais pas [...] moi quand on m'demande comment j'fais pour bosser les soirs et les weekends j'leurs dit mais moi j'ai toujours fait ça en fait [...]. Fallait être le meilleur c'est tout et ça ça passe par beaucoup d'entraînement et de sacrifices avec les potes surtout quand t'es jeune*

---

<sup>263</sup> Entendu uniquement sous le processus de devenir professionnel avec toute la démarche d'engagement auprès de la pratique que cela implique.

<sup>264</sup> Nom de la ville changé pour préserver l'anonymat de l'enquêté.

*quoi, c'est sur tu t'prends pas une cartouche le samedi soir si t'as un assaut le lendemain quoi* » (Amir, 40 ans, Bac comptabilité, Trainer)

Par une trajectoire, souvent initiée dès l'enfance, la perception de l'organisation atypique des heures de travail et des rencontres LM est perçue comme banale. Travailler sept jours sur sept s'apparente comme une nécessité banalisée pour l'amélioration technique et physique, tout comme pour mériter sa place au sein de ce milieu professionnel. L'objectif premier de se rendre « meilleur » vient justifier la représentation ascétique du travail demandé par LM. Même si, en terme d'organisation horaire – selon un schéma inversé des logiques communes associées au temps de travail et au temps de loisir – cet ascétisme n'est pas conscientisé pour tous. Les enquêtés ont pour habitude de vivre une activité physique chronophage sans forcément s'en rendre compte.

En outre, les saisons de compétitions les amènent à planifier l'ensemble de leurs domaines de vie en fonction de cette activité. Les périodes creuses quant à elles sont alimentées par des entraînements généraux.

*« Pendant les vacances que le club nous donnait on se retrouvait le soir pour aller faire des footing, un peu de PPG [préparation physique générale], histoire de pas trop souffrir à la reprise quoi. Faut jamais trop lâcher en fait, puis ça me manquait vite aussi faut l'dire, j'vivais tellement que autour du rugby. »* (Florent, 30 ans, Bac + 3, Instructeur)

La trajectoire sportive et/ou professionnelle vécue par ces enquêtés leur inculque une propension à penser leur vie annexe autour et en fonction de la pratique. En effet, le mode de vie induit en marge de cette pratique façonne des dispositions spécifiques en termes de rapport au corps, à l'alimentation, ou encore, au sommeil, pour une préservation d'un capital corporel<sup>265</sup> spécifique. Afin de mettre toutes les chances de leur côté pour une ascension sportive, ces enquêtés ont intériorisé des modes de vie et des savoir-faire spécifiques autour d'un corps à préserver.

---

<sup>265</sup> Comme l'attestent les travaux de J. Bertrand sur les apprentis footballeurs du centre de formation de Lyon. BERTRAND, Julien. 2008. « Se préparer au métier de footballeur : analyse d'une socialisation professionnelle », *Staps*, avril, n°82, p. 29-42.

*« C'est simple quand tu veux atteindre tes objectifs tu revois ton alimentation, moi j'ai pesé mes aliments pendant longtemps parce qu'il fallait que je reste fine, aujourd'hui je le fais plus mais c'est juste parce qu'à force je peux te dire à l'œil nu ce qu'est un morceau de pain de 100g ou un morceau de 200g [...] j'ai appris à connaître mon corps par cœur et je sais ce que je dois faire avant un event [événement LM] pour être au plus haut de ma forme, c'que j dois manger ou pas, si j'peux sortir ou pas [...]. » (Charlotte, 26 ans, BE, Trainer)*

*« Ouais j'me souviens, ado déjà mes potes du lycée ils m'appelaient l'aliène parce que j'voulais jamais boire et fumer, s'en foutaient eux, ils avaient pas un entraînement de deux heures à se taper le soir après les cours » (Martin, 30 and, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

Le rapport ascétique inculqué à l'intérieur d'une trajectoire sportive induit la construction de schèmes d'action et de pensée guidés par un objectif de réussite. Tous les domaines de vie font état de la construction de ce rapport spécifique à une pratique intense, ce qui vient renforcer la socialisation sportive et, de fait, l'intériorisation et l'incorporation des dispositions propices à l'adhésion à la marque LM. Plus nettement, les modes de vie entrepris pour une amélioration et une préservation physique entrent en concurrence avec les réseaux de sociabilité construits dans les autres domaines de vie<sup>266</sup>. Le rapport ascétique au corps construit à l'intérieur de cette socialisation sportive intense est contraire à celui intériorisé par l'entourage non sportif. Se produit alors un remaniement de cet entourage qui passe de la famille et des groupes de pairs à l'équipe encadrante et soignante de l'institution sportive investie<sup>267</sup>. Cet entre-soi vécu durant une trajectoire antérieure renforce l'engagement et le rapport ascétique demandé par la volonté d'entreprendre une carrière professionnelle.

---

<sup>266</sup> A l'instar des réseaux de sociabilité des footballeurs du centre de formation de Lyon. BERTRAND, Julien. Op., cit.

<sup>267</sup> Deux enquêtés ont bénéficié très tôt d'un aménagement scolaire pour pratiquer une activité physique quasiment à temps plein. Thomas ne suit l'école qu'à 50% du temps dès l'âge de 8 ans pour pratiquer la gymnastique ; Sandy entre en pôle espoir à l'âge de 14 ans. Elle se plie alors aux règles de l'internat à l'intérieur d'une institution sportive située à environ 350 km de ses parents.

Pour atteindre cet objectif, les enquêtés passent par différentes étapes de sélections à travers lesquelles ils apprennent, de façon implicite, à mettre en œuvre des stratégies de présentation de soi en adéquation avec ce qu'ils perçoivent dans les attentes des acteurs prégnants dans leur jugement.

« [...] moi je savais sur quels matchs il fallait pas que j'me loupe, sur quels matchs ils allaient me regarder ou non pour décider de mon avenir, ça me laissait le temps de me préparer mentalement quoi. Le but, mettre toutes les chances de mon côté, j'faisais gaffe à comment j'me tenais, comment je rentrais sur le terrain, comment j'me comportais avec les autres filles aussi, mes dribles, mes passes, tout, j'contrôlais tout comme il fallait quoi, même quand tout se jouait de l'autre côté du terrain ! [évolue au poste de gardienne] » (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

Ces stratégies sont alors transposables à l'intérieur du système LM où chaque passage de « grade », mais aussi, chaque réalisation de cours collectif en présence d'un membre supérieur sur l'échelle hiérarchique, demande une attention particulière, un contrôle de soi pour être conforme aux attentes. Les dispositions qui émanent de l'apprentissage indirect de ces stratégies sont incontournables dans la volonté de faire partie des meilleurs.

## 2.2- « Toujours être plus fort, plus performant »

Une disposition favorable à l'adhésion au fonctionnement de la marque LM concerne l'intériorisation de normes élitistes au travers d'une carrière sportive où tout est vécu sous la forme de l'élection. Sans pour autant revenir sur la notion d'élite en sociologie, quelque peu discutée et discutable<sup>268</sup>, nous utilisons ce terme, à forte valeur sémantique, pour introduire l'idée d'une quête infinie de performance physique et sociale. Faire partie des meilleurs, tel est le leitmotiv de nos enquêtés construit socialement autour d'enjeux compétitifs pratiques et d'intérêt pour soi.

---

<sup>268</sup> Comme l'exprime W. Genieys dans son analyse de la genèse européenne du paradigme élitiste. GENIEZ, William. 2011. *Sociologie politique des élites*, Paris, Armand Colin.

*« Toute notre vie on attend de faire partie des sélections, on veut être l'élu, celui qui va pouvoir être appelé pour enfin faire partie des sportifs professionnels et faire en sorte que si on est appelé c'est parce qu'on en vaut la peine, parce qu'on a un talent et qu'il faut l'exploiter, que l'équipe a besoin de nous pour gagner, c'est ça le but, tu fais pas ça pour du beurre, tu veux être l'élu sinon t'as l'impression de louper ce que tu fais, limite les mecs ils ont l'impression de louper leur vie, et même après ça continu, tu veux toujours avoir cette soif de, de consécration, ouais c'est une obsession, tu veux toujours être plus fort, plus performant, même les plus grands ils rêvent d'avoir le ballon d'or alors qu'on a l'impression qu'ils ont tout déjà mais non ça s'arrête jamais. »*  
(Sébastien, 28 ans, BE, Instructeur)

Le discours de cet enquêté montre l'entrée dans une organisation élitiste où le seul moyen de s'accomplir serait d'être élu parmi les autres pour une ascension de carrière ou une simple reconnaissance symbolique. Ces enquêtés évoluent ou ont évolué dans une volonté élitiste, en apprivoisant toutes les stratégies et les concurrences induites pour percer dans le sport de haut-niveau et atteindre l'accomplissement et la notoriété escomptés dans ce schéma social<sup>269</sup>. L'apprentissage induit dans les milieux sportifs d'appartenance respectifs visait donc à la constitution de savoir-faire ajustés à ces exigences<sup>270</sup>. Ce façonnement des dispositions compétitrices participe désormais au sens donné aux formations et aux événements LM, tous deux faisant partie des espace-temps déterminants dans l'évolution de la « carrière LM ».

*« J'étais un peu stressée oui avant de passer, ouais, y avait p't-être 5000 personnes dans la salle, et surtout y avait les Master Trainer qui étaient là pour m'regarder et juger les moindres mouvements que j'faisais, les moindres mots que j'allais dire. Mais bon, c'est, moi c'est quelque chose que j'ai longtemps connu en fait. Dans ma*

---

<sup>269</sup> LAILLIER, Joël. 2017. *Entrer dans la danse. L'envers du Ballet de l'Opéra de Paris*, Paris, C.n.r.s éd.

<sup>270</sup> BERTRAND, Julien. 2012. *La fabrique des footballeurs*, Paris, La Dispute, coll. « Corps, santé et société ».

*carrière [de danseuse au conservatoire] j'avais p't-être une audition par mois. Plus les représentations à faire. Etre sur scène devant des gens qui jugent je connais tellement ça [...] et puis c'est surtout qu'il faut avoir la gagne en fait sinon, même si j'faisais un sport individuel la concurrence elle était bien là, et sur des audition j'ai très vite appris à qui j'pouvais faire confiance et à qui fallait surtout que j'me méfie, faut arriver à se faire un chemin dans cette jungle où, c'est normal en même temps, tout l'monde veut gagner et avoir sa place quoi. » (Lina, 28 ans, Bac+5, Trainer Junior)*

La trajectoire sportive de cette enquêtée a façonné des schèmes de pensée et d'action autour de normes compétitives dans un but, largement intériorisé, d'être meilleure que les autres. Dans et par sa socialisation sportive, elle a appris à mettre en place des stratégies d'évitement face aux individus qui pourraient être un frein à son ascension sportive. D'une même manière, les situations de mise en scène, de jugement et de classement sont intériorisées. Dans la continuité d'un fonctionnement compétitif et élitiste vécu, le système hiérarchique LM instauré *via* les passages de « grade » s'inscrit dans une continuité de dispositions antérieurement acquises.

L'attrait des instructeurs LM à poursuivre une évolution de « grade » pour « faire partie de l'élite de l'élite » fait alors écho à la trajectoire sportive antérieure où être « l'élu » devient une forme d'accomplissement sportif, professionnel et personnel. La culture LM exige l'entrée dans un système de concurrence implicite où chaque instructeur, malgré des relations amicales visibles, doit se démarquer des autres pour être sélectionné pour les castings de Trainer<sup>271</sup>. « Devenir l'élite de l'élite<sup>272</sup> » fait ainsi partie des normes d'accomplissement professionnel et personnel intériorisé au sein de trajectoire sportives exigeantes. Les volontés individuelles à constamment remettre en question une performance physique, mais aussi, professionnelle, et finalement, sociale ont été façonnées par les trajectoires antérieures dont l'héritage dispositionnel rend propice l'adhésion au fonctionnement établi par la marque.

Ainsi, l'entrée professionnelle en tant qu'instructeur LM s'inscrit donc dans une continuité de dispositions où le rapport ascétique au corps et élitiste de soi peut être mis à

---

<sup>271</sup> Voir chapitre 2.

<sup>272</sup> Expression indigène. Signifiant « l'élite » parmi les autres membres LM et « de l'élite » parmi les autres concepts présents sur le marché du fitness.

jour. Ce dernier est d'autant plus ancré auprès des individus qui n'ont pas pu obtenir le statut de sportif professionnel convoité. Pour eux, au-delà de cette continuité de rapport à l'effort, de mode de vie, d'ambition individuelle, nous assistons à une réelle transposition de leurs attentes envers ce nouvel espace sportif et social investi.

Notons pour finir que ces dispositions sociales sont acquises, pour la majorité de nos enquêtés, dès l'enfance. La socialisation précoce à une trajectoire sportive, et professionnelle atypique, sous-tend l'intensité et la durabilité de ces dispositions qui favorisent ainsi l'adhésion puis l'engagement « corps et âme » de ces instructeurs LM.

## II- Désintéressement scolaire et de « bureau »

Outre la transposition d'une ambition de carrière sportive, l'entrée professionnelle au sein de l'organisation LM révèle pour quatorze enquêtés, une alternative aux normes scolaires et, comme ils l'évoquent explicitement, de « bureau ». Certains d'entre eux expriment des difficultés d'adhésion au système académique au point de dire avoir ressenti un rejet social tout au long de leur trajectoire scolaire. Après avoir également connu ce milieu du fitness en tant que client-e-s – en complément d'une pratique physique et sportive initiale ou simplement pour accompagner un proche – celui-ci apparaît, premièrement, comme un moyen d'échapper aux dégradations symboliques que leur imposait le milieu scolaire<sup>273</sup>, deuxièmement, comme un moyen plus accessible pour pouvoir évoluer professionnellement et socialement. En effet, cette organisation, facile d'accès au départ, leur ouvre alors les portes vers un certain élitisme professionnel et social toujours réfuté jusqu'à ce jour. Ainsi, en opposition aux normes scolaires et « de bureau », la représentation du métier d'instructeur LM s'éloigne de celles associées au travail « ordinaire », impliquant une adhésion à la marque dans la recherche d'un rapport enchanté au travail et à l'épanouissement personnel.

---

<sup>273</sup> *Ibidem.*

## 1- Construction de dispositions inversées aux normes perçues

### 1.1- « C'est l'école qui n'est pas faite pour moi »

La trajectoire scolaire des enquêtés apparaît comme un élément prégnant dans la construction de dispositions sociales propices à l'adhésion à la marque de fitness LM. En effet, d'une part, le rejet du milieu scolaire incite les individus à choisir une voie professionnalisante rapide. D'autres part, après un vécu perçu négativement autour des normes de l'école, il s'agit d'adopter une stratégie d'évitement de ces normes qu'il est possible de retrouver à l'intérieur des espaces professionnels, qualifiés, empiriquement, « de bureau ».

Dès cette expérience sociale d'une trajectoire scolaire dégradante, l'activité physique et sportive ressort comme le seul espace possible d'intégration et de maintien.

*« Je pense que c'est l'école qu'était pas trop pour moi en fait. Pas moi qui étais pas pour l'école mais plutôt l'école qui était pas pour moi [...] j'ai toujours eu des mauvaises notes ça c'est sur [...] y avait qu'en sport où j'étais bon et heureusement parce que j'sais pas comment j'aurai fait pour tenir sinon. Y avait que là où enfin je, je soufflais, fin j'me lâchais un peu quoi, avec les autres aussi [...]. »*  
(Thomas, 30 ans, BEP, Instructeur)

Les discours des enquêtés mettent en lumière une aspiration à rompre avec les normes scolaires, laissant apparaître l'activité physique et sportive comme seule échappatoire possible. Ces normes, codes et fonctionnements liés à l'école leur semblent totalement décousus de leurs propres représentations de l'apprentissage.

*« Moi j'voulais apprendre sur le tas, directement en fait. Le système de notes c'était pas du tout pour moi. Honnêtement [...] à quoi ça sert de bûcher bêtement par cœur un truc que ouais c'est sur tu vas te taper une bonne note le lendemain au contrôle mais le soir même t'auras tout oublier, ça sert à quoi. Alors que pour moi c'était plus logique d'apprendre en faisant au moins tu retiens tout c'est du concret quoi. Moi il m'tardais qu'une chose c'était de pouvoir partir*



*de ce système là, où, où j'me sentais pas bien, et de pouvoir apprendre vraiment en vrai quoi, et voilà et aujourd'hui c'est c'que j'fais avec LM en fait, c'est pas du vent c'est du concret et moi j'voulais vraiment faire ça.» (Thomas, 30 ans, niveau bac, Instructeur)*

Le décalage vécu entre les normes scolaires et les aspirations individuelles inscrit nos enquêtés dans une construction de dispositions inversées. Il s'agit pour eux de contourner les espaces professionnels relatifs à ces normes. Une position assise derrière un bureau, un patron pour dicter des consignes, une routine de travail, sont autant d'exemples donnés par nos enquêtés pour illustrer leur aspiration à ne pas continuer dans cette voie-là.

Ils se construisent ainsi en opposition à la représentation commune de la société unifiée, capable d'intégrer une culture, un système économique et un système scolaire, au sein de laquelle la socialisation permettrait aux acteurs d'en intérioriser les principes fondamentaux<sup>274</sup>. Dans un élan de démythification de l'école, qui prétendait être capable « de former dans le même mouvement, des acteurs sociaux intégrés et des sujets autonomes et critiques, des citoyens rationnels et libres<sup>275</sup> », ces enquêtés la perçoivent comme une contrainte. Le système scolaire s'impose à eux comme une épreuve à subir. Les rapports sociaux à l'intérieur même de ce système sont dégradés et les logiques socialisatrices biaisées par une construction de soi en opposition avec des normes diffusées à l'école.

*« J'avais tout l'temps des mauvaises notes moi, j'étais le cancre de la classe, ça faisait rire les autres souvent mais en fait moi pas tant que ça. C'était dur de se lever tous les matins pour aller quelque part, toute la journée, où t'as pas du tout envie d'aller. Des fois j'faisais exprès de faire l'inverse de c'qu'on me demandait juste parce que, au fond, et ça j'm'en rends compte maintenant en fait, parce que j'étais pas d'accord avec les méthodes et, le côté hyper académique, j'comprendais pas. Bon en fait c'était con parce que du coup j'me faisais coller alors j'passais encore plus de temps là-bas ! Mais ouais c'était un moyen pour moi de dire que j'me sentais pas bien là-bas, que, j'en avais marre de me faire toujours engueuler*

---

<sup>274</sup> DUBET, François ; MARTUCCELLI, Danilo. 1996. *A l'école : sociologie de l'expérience scolaire*, Paris, Le Seuil.

<sup>275</sup> *Ibidem*.

*parce que j'avais des mauvaises notes [...]. » (John, 39 ans, BE  
métier de la forme, Trainer)*

Le discours de cet enquêté révèle une discordance entre l'objectivité des règles et normes scolaires et la subjectivité de l'élève raconté. Au-delà d'une opposition à l'individu fabriqué à travers le parcours de l'école, nous pouvons observer un manque de reconnaissance symbolique à l'intérieur du système. La prégnance des notes dans cette reconnaissance devient une source de conflit entre l'obligation d'être là et l'épanouissement recherché par l'enfant et/ou l'adolescent. Comme l'attestent F. Dubet et D. Martuccelli dans leurs travaux sur « l'expérience scolaire », la compréhension de sa diversité, notamment en ce qui concerne les élèves, permet de mettre en lumière une école qui ne fonctionne pas au bénéfice de tous. Elle se diversifie tellement qu'elle peut représenter un cadre de socialisation et de subjectivation réussi pour les uns, et pour les autres, elle peut aller jusqu'à détruire les individus<sup>276</sup>. Le modèle méritocratique et d'excellence unique par les notes et le système d'évaluation associé met en marge certains élèves qui n'entrent pas dans le « moule académique ». Cela se traduit par une forme de violence des classements scolaires qui déterminent un avenir social.

*« Tout l'monde me disais qu'j'étais un bon à rien. Quand t'entends ça tous les jours c'est sur quand même, j'comprends pas qu'on puisse dire ça à un jeune. J'savais pas comment réagir parce qu'à la fois j'avais pas conscience de tout ça l'avenir, les projets, et à la fois ça me blessait quand même. Maintenant, tout ces profs qui me voyaient toujours comme le dernier d'la classe et qui pensaient que j'pouvais rien faire, j'aimerai bien pouvoir leur montrer où je suis, c'que j'fais, à quel point j'suis passionné, et que oui je sais travailler, je sais bûcher, je sais appliquer des consignes, mais c'est parce que ça me plait et que l'école ça me plaisait pas, c'était pas fait pour moi c'est tout. » (Guillaume, 28 ans, BPJEPS, Pro-instructeur élite)*

La position de ces enquêtés au sein de l'institution scolaire, ainsi que l'identification de soi et d'autrui en fonction de cette position entraîne ce que l'on peut nommer une forme de

---

<sup>276</sup> *Ibid.*

disqualification sociale<sup>277</sup>. Au cours de la trajectoire scolaire, en situation d'échec ou de conflit d'insertion et d'adaptation, les enquêtés intériorisent leur infériorité et se savent désignés en tant que tels. Cette disqualification est donc une épreuve en terme de dégradation morale. A la sortie du système scolaire, la quête professionnelle de ces individus stigmatisés se tourne vers un champ disciplinaire éloigné de celui des bancs de l'école, qui octroie, de plus, une reconnaissance symbolique possible afin de surmonter cette disqualification et entrer dans un processus d'ascension sociale. Cette ascension ne se définit pas en terme économique, mais davantage en termes de reconnaissance de soi et d'autrui, de notoriété et de légitimité sociale et professionnelle.

Ainsi, la trajectoire scolaire de ces individus, qui se construisent en opposition au système académique alors réfuté, induit la construction de schèmes d'action et de pensées propices à l'entrée au sein de la marque LM. En effet, en réponse à la disqualification et au stigmatisme<sup>278</sup> infligé par l'école, LM est perçue comme un moyen détourné de se réinsérer dans un système de jugements formels et d'évaluations à travers les passages de « grades », tout en étant certain de ne pas réitérer l'échec vécu au sein du système scolaire<sup>279</sup>, et en adoptant une organisation, des normes et des codes différents. Les statuts associés à l'évolution professionnelle, et donc sociale, représentent une reconnaissance symbolique dans les capacités de ces enquêtés à pouvoir s'accomplir professionnellement et socialement, au détriment des paroles infligées dans leurs trajectoires scolaires.

### 1.2- « Métro-boulot-dodo, plus jamais ! »

L'aspiration à rompre avec les normes scolaires s'apparente, plus tardivement à l'aspiration à rompre avec les normes d'un travail dit « ordinaire ». En effet, les discours

---

<sup>277</sup> PAUGAM, Serge. 1991. *La disqualification sociale*, Paris, PUF.

<sup>278</sup> Compris selon le concept sociologique développé par E. Goffman (1963) qui étend le stigmatisme à tout attribut social dévalorisant, qu'il soit corporel ou non. Il n'est pas considéré comme un attribut en soi : il se définit dans le regard d'autrui. Il renvoie à l'écart de la norme : toute personne qui ne correspond pas à ce qu'on attend d'une personne considérée comme « normale » est susceptible d'être stigmatisée. Il renvoie autant à la catégorie à proprement parler qu'aux relations sociales qu'elle suscite et aux efforts du stigmatisé pour y échapper. ROSTAING, Corine. « Stigmatisme », in Paugam Serge (dir), *Les 100 premiers mots de la sociologie*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Que Sais-Je ? », p. 100.

<sup>279</sup> La politique managériale de l'entreprise LM étant de donner sa chance à tout le monde, la stratégie managériale est de valider une première évolution de « grade » de façon rapide pour confirmer l'attachement à la marque et la confiance pour ensuite revenir sur un processus lent et fastidieux de consécration à travers les autres évolutions potentielles. Voir analyses du ... du chapitre ... de la partie 2.

recueillis expriment des difficultés d'adhésion à ce système « *de bureau* » comme nous l'expliquent plusieurs d'entre eux.

*« Moi de toute façon j'me voyais pas bosser toute la journée assis sur une chaise, derrière un écran, avec tes chefs qui te gueulent dessus parce que t'as pas fait tel ou tel dossier. Ou alors genre tu fais les mêmes horaires tous les jours, toute ta vie quoi, puis t'es pas heureux d'aller bosser le matin, tu deviens un zombie. Ouais, j'me voyais pas du tout dans le métro-boulot-dodo. Moi le vrai travail de bureau non non, moi faut qu'ça bouge, faut qu'y ait des gens, des sourires, du fun, d'la vie quoi ! (Neela, 27 ans, CAP esthétique, Pro-instructeur Elite)*

A travers ce discours nous observons une réelle volonté de distanciation par rapport à une représentation du travail qui, selon eux, implique la « routine », des « obligations », des « contraintes » et un « supérieur hiérarchique ». Le « *travail de bureau*<sup>280</sup> » est ainsi souvent cité pour mieux s'en distancer<sup>281</sup>.

Par ailleurs, sans forcément avoir vécue une disqualification scolaire, certains de nos enquêtés entreprennent des études universitaires ou en école. Après un passage intense au sein des normes d'inculcation et d'évaluation au sein du système associé aux études supérieures, ils effectuent une remise en question de leurs attentes professionnelles et sociales. En situation d'échec, ou non, la rencontre avec la marque LM et la prise de conscience d'une possible entrée professionnelle au sein de cette entreprise de fitness, bouleverse les ambitions initiales. La représentation du métier d'instructeur LM est à l'opposé de la situation étudiante vécue sous la contrainte.

*« Bah j'étais pourtant rentré dans ce cursus avec l'envie de travailler dans l'informatique, c'était vraiment mon truc à la base, mais en fait je me suis rendu compte petit à petit que le sport, puis le*

---

<sup>280</sup> Expression utilisée par nos enquêtés et qui rassemble leurs représentations autour d'un travail « ordinaire », comme le décrit Julien Bertrand dans ces travaux sur les centres de formation de football en 2010, autant en terme d'horaires, de mission, de routine, etc. BERTRAND, J., *op., cit.*

<sup>281</sup> MARSAULT, Christelle ; PICHOT, Lilian ; PIERRE, Julien. 2016. « Le temps de travail atypique des éducateurs sportifs : entre contrainte et ressource identitaire », *Formation Emploi*, n°134, p. 89-105.

*fitness à côté prenait de plus en plus de place dans ma vie de tous les jours. J'avais le choix de continuer dans l'informatique qui aurait été un travail hyper routinier et puis bosser avec LM où chaque cours est une expérience unique, où tu voyages, où tu rencontres tout l'temps des nouveaux amis, c'est, c'est pas comparable quoi, le choix a été vite fait finalement » (Kévin, 30 ans, Bac+3, Pro-instructeur élite)*

Du même ressort, certains enquêtés entament une carrière professionnelle dans des secteurs éloignés de celui des métiers de la forme. Suite à la routine, la pression, le manque d'épanouissement personnel, et surtout un attrait extérieur de la part de la marque LM, adoptant une politique de communication de recrutement accrue<sup>282</sup>, le choix d'une bifurcation professionnelle s'impose. La socialisation professionnelle initiale agit comme un espace-temps, à l'instar de l'école développée auparavant, de construction de dispositions inversées au travail dit « ordinaire ».

Ainsi, dans une conjoncture sociale où l'hédonisme tend à primer sur la rentabilité, nous pouvons mettre en lumière des bifurcations professionnelles passant d'un travail « ordinaire » à l'entrée auprès de LM. Quatre de nos enquêtés – entre autres – illustrent parfaitement ces résultats d'analyse. Premièrement, Dorian, 29 ans, qui, à la fin de deux années d'études validées dans la comptabilité, se réoriente vers un BPJEPS Métiers de la forme pour devenir instructeur LM. Lina, 28 ans, qui, en fin d'études dans l'audio-visuel, poste réservé, décide de tout plaquer pour LM. Gabin, 30 ans, attend la fin de ses études d'ingénieur informatique pour devenir professeur de fitness et travailler avec LM. Enfin, Neela, 27 ans, abandonne son parcours en CAP d'esthéticienne pour entrer en formation au CREPS et, à terme, entrer dans le milieu LM.

Pour tous, la représentation qu'ils ont du « travail » va à l'inverse de l'épanouissement recherché au sein de leur activité professionnelle. Ils expriment ainsi le fait que travailler pendant des heures attribuées communément aux temps de loisirs est le prix à payer pour se réaliser<sup>283</sup>.

*« C'que les gens comprennent pas c'est que moi j'ai pas l'impression de travailler tellement en fait. C'est vrai, j'suis passée*

---

<sup>282</sup> Voir ... du chapitre 2 de la partie 1.

<sup>283</sup> HELY, Matthieu. 2008. « A travail égal, salaire inégal : ce que travailler dans le secteur associatif veut dire », *Sociétés contemporaines*, p. 125-148.

*par là, en tant que cliente, donc je, j'ai l'impression d'être encore dans ce rythme là, mais, voilà quoi, maintenant oui c'est sur j'suis sur l'estrade mais mon rythme il est le même et j'm'éclate quoi. J'suis pas là dans mon coin à réfléchir, j'm'amuse tous les soirs, j'mets des tenues de ouf, j'fais des cours de ouf avec des musiques de ouf, avec des gens qui sont contents d'être là [...]. » (Neela, 27 ans, CAP esthétique, Pro-instructeur Elite)*

Que ce soit par une tenue vestimentaire, une activité, et surtout, des horaires de travail atypiques, les enquêtés vantent un espace professionnel qui donne l'impression de ne pas l'être. Ils se perçoivent alors comme bénéficiant d'une destinée singulière et enviable. Ainsi, cette entreprise de fitness, leader mondiale, apparaît comme une chance de se réaliser tout en construisant un rapport enchanté au travail, loin de celui perçu autour d'un travail « *de bureau* », d'un travail dit « ordinaire<sup>284</sup> ».

## 2- Recherche d'un rapport enchanté au travail

### 2.1- *Dénégation de travail*

Entre désinvestissement scolaire et bifurcation professionnelle suite à la découverte de la pratique et des possibilités professionnalisantes auprès de LM, il s'agit pour les enquêtés d'entrer dans un processus de dénégalion de travail. Les horaires atypiques, la fréquentation d'individus insérés dans leur temps de loisir, la réalisation des cours en musique, l'activité physique comme élément fondateur du métier, et enfin, l'organisation de shows annexes, sont autant de facteurs logistiques et interactionnels qui construisent le sentiment de ne « pas travailler » auprès des instructeurs LM enquêtés.

En opposition aux normes de travail dit « ordinaire », qui, dans les représentations des enquêtés, seraient douées d'un pouvoir de coercition envers les professionnels « ordinaires », la marque LM et son fonctionnement deviennent un moyen de travailler tout en gardant un sentiment de liberté. En effet, pour eux, choisir un travail d'activité physique, auprès d'un public demandeur et motivé, et qui permet de « *vivre de sa passion* » (Rémy, 30 ans, Bac +

---

<sup>284</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

3, Pro-instructeur élite) ne fait pas partie des normes qualifiées d'ennuyantes, oppressantes et contraires à l'ancrage hédoniste de leurs manières de penser.

*« En fait moi mon job aujourd'hui c'est de m'éclater en fait oui clairement c'est ça quoi. Moi aujourd'hui, je suis payé, tous les jours à m'éclater sur une scène avec des gens qui demandent que de s'éclater eux aussi et voilà c'est tout. Quand je me lève le matin [c'est] pour dire j'ai pas l'impression que je vais travailler en fait. J'ai juste l'impression que je vais m'entraîner, que je vais faire vivre des expériences uniques aux gens que j'aurai en face de moi et voilà. C'est que du positif en fait et on est bien loin des contraintes qu'on peut avoir dans un travail. Quand j'entends Nina [sa femme] qui rentre le soir et qui fait que se plaindre sur son taf, ses conditions et patati et patata, je, moi j'ai pas tout ça. Moi je suis libre la journée de faire c'que j'aime et de kiffer mes moments tout simplement, j'ai pas l'impression de bosser ouais c'est vrai. » (Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainer)*

Le sentiment de liberté raconté par cet enquêté révèle la perception du métier d'instructeur LM comme dénué de toute contrainte affiliée à leur représentation du travail. Le fait de pouvoir exercer autour d'une activité physique, dont le rapport à cette activité est qualifié de « passionnel », donne une perception et une représentation enchantées de la position sociale de l'instructeur LM. En effet, les trajectoires individuelles répondent à la construction des choix stratégiques d'insertion professionnelle opposée aux normes scolaires et « de bureau ». Les dispositions acquises durant les socialisations individuelles permettent de construire cette perception de liberté et donc un rapport enchanté au métier.

L'omission du caractère standardisé dans les discours de sentiment de liberté des enquêtés souligne la puissance des dispositions sociales. Alors que la marque LM impose des normes, des savoir-faire et savoir-être<sup>285</sup>, l'organisation logistique et managériale autour de l'activité physique et des différents « grades » LM induit l'intériorisation du sentiment de liberté en opposition aux contraintes perçues auprès d'un travail « ordinaire ». L'ambiance de fête et de shows sportifs vécue quotidiennement fait sortir les enquêtés du système de travail

---

<sup>285</sup> Voir Partie introductive qui présente le fonctionnement d'apprentissage des cours collectifs clefs en main établi par LM.

« ordinaire ». Tout est mis en place à l'intérieur des salles de sport privées concernées pour établir un moment à part dans le but empirique de faire « *vivre l'expérience LM*<sup>286</sup> ». Les couleurs des murs, les grandes bannières LM, la hauteur de la scène, les fenêtres occultées pour laisser place jeux de lumières, et, implicitement, couper l'instant du monde extérieur, etc., sont autant d'éléments matériels (mis en place quotidiennement dans la majorité des salles et d'autant plus prégnants en événements LM) qui viennent renforcer la perception du métier d'instructeur LM comme étant distancé des normes de travail « ordinaire ». Le sentiment de plaisir et de liberté au travail prend sens autour de ce contexte de réalisation professionnelle, et indument, de soi, qui induit la construction du rapport enchanté à cette « expérience LM », et, de fait, au travail.

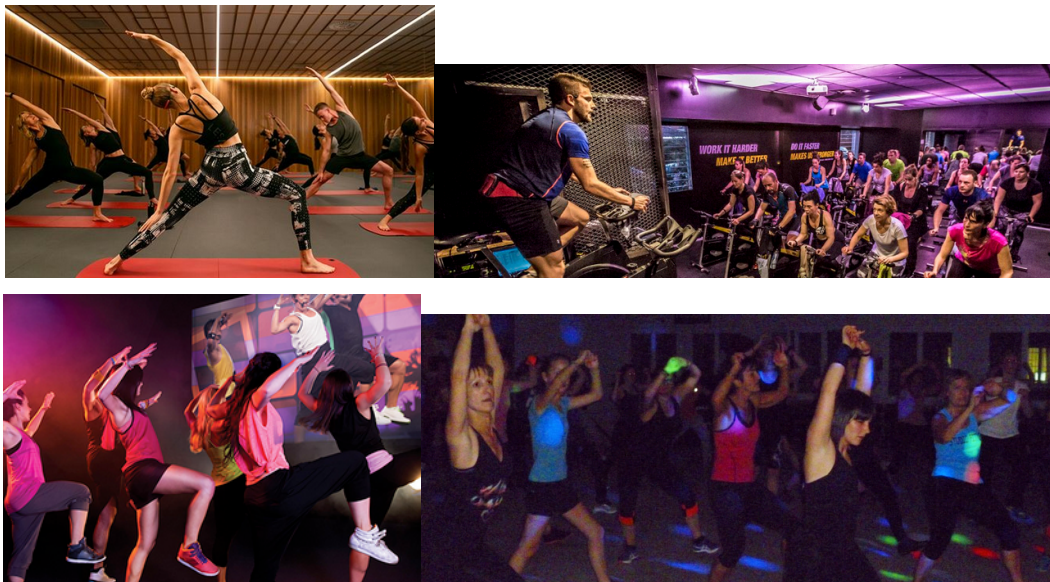


Illustration n°7 : Exemples d'ambiance de cours collectifs LM créée dans les salles de sport privées affiliées (de haut en bas et des gauche à droite : BB, RPM, et Sh'B)

Au-delà d'une explication par le contexte de réalisation des cours collectifs LM, l'organisation LM et les événements proposés, le rapport enchanté au travail prend sens dans les regards renvoyés par autrui. En effet, les discours extérieurs aux individus viennent renforcer cette dénégation de travail. Entre le vocabulaire employé par l'entourage et les

---

<sup>286</sup> Expression omniprésente dans les discours des enquêtés comme sur les réseaux sociaux dédiés à la marque, mais aussi les books de formation ou encore le site internet LM.



clients de la salle, puis la considération stéréotypée de ces mêmes autrui concernant un véritable ancrage professionnel<sup>287</sup>, les enquêtés intériorisent davantage cette dénégation.

*« Les clients souvent ils nous le disent pour rigoler mais, au fond j'suis sûre qu'ils le pensent, ils disent qu'on sait pas c'que c'est un travail. Et moi j'leur répond qu'ils ont raison, on sait pas c'que c'est que de pas avoir envie d'aller bosser, de, euh, d'attendre les vacances avec impatience, limite on les veut pas ici les vacances, on est bien là où on est [...] les gens sont toujours agréables ici, ils viennent avant ou après le boulot, ils viennent se vider la tête alors nous aussi on se vide la tête dans les cours et ça marche. »* (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

*« [...] c'est presque qu'ils sont jaloux en fait. Moi on me considère pas comme quelqu'un qui est au travail c'est sûr. J'arrive on discute au bar où ici comme nous [coin détente alimenté par des canapés confortables] et puis après j'm'éclate en cours co et puis je repars j'ai une bonne fatigue, j'ai passé des bons moments avec les gens et voilà. Et ça pour eux, bah, c'est pas un travail, ils oublient qu'on bosse, ils nous le disent aussi, moi j'me fais très très souvent chambrer sur ça, ça c'est clair ! Mais j'm'en fou j'préfère être celui qui se fait chambrer que celui qui chambre pour ça. »* (Eddy, 26 ans, BE, Instructeur)

Les jugements d'autrui à l'intérieur des situations professionnelles d'interactions sociales participent à la construction du sentiment de vivre un travail « à part ». Ce que les clients, tout comme l'entourage proche des instructeurs LM, renvoient en terme d'image et de positionnement professionnel et social dans leurs discours et leur considération, renforce l'ancrage dans un rapport enchanté au travail.

Les conditions sociales de réalisation des cours collectifs influent sur le rapport au métier que construisent les individus insérés. La représentation intériorisée de ce rapport est ainsi

---

<sup>287</sup> Lors de l'immersion totale au sein des salles de fitness et des formations LM, nous comprenons à plusieurs reprises qu'aux yeux des clients, les instructeurs LM ne sont pas considérés comme des « travailleurs » puisqu'ils sont en situation « d'amusement ».

façonnée par un ensemble de contexte et de regard d'autrui qui entre en adéquation avec les dispositions sociales construites durant les trajectoires scolaires et/ou universitaires , et qui engendre le sentiment d'avoir de la « chance ».

## 2.2- « C'est une chance d'être là »

L'entrée professionnelle au sein de ce microcosme particulier est perçue comme une chance de pouvoir s'épanouir, loin des normes dites « scolaires » ainsi qu'à l'écart d'un travail et d'un mode vie, « ordinaires » et « routiniers », lobbying principal de la propagande de recrutement des dirigeants LM. En effet, la quête hédoniste de nos enquêtés peut être assouvie dans ce milieu professionnel qui prône la « révélation de talents uniques<sup>288</sup> » dans le fun, l'expérience unique et la liberté de s'exprimer. La chance perçue par nos enquêtés concerne plusieurs points formant alors une combinaison propice à l'intensité de son intériorisation au sein du processus de socialisation LM.

Premièrement, elle s'inscrit dans la continuité de la construction des dispositions inversées aux codes et normes dites « scolaires » et de « bureau ». L'entreprise LM leur donne la chance de pouvoir se réaliser professionnellement en l'absence des contraintes perçues face au travail « ordinaire », et surtout, de pouvoir se sortir de la disqualification sociale vécue en situation d'échec durant les trajectoires antérieures.

*« Oui, moi j'l'ai pris en fait comme un moyen de pouvoir m'exprimer, de pouvoir montrer c'que je sais faire vraiment. C'est pas, fin, moi le système scolaire ouais ça m'allait pas du tout mais ça voulait pas dire que j'étais nul quoi. J'ai trop souvent entendu les profs dire que j'étais bon à rien, même mes copains ils pensaient ça finalement, t'sais, y pas pire que les enfants pour te blesser. J'avais droit aux vieilles blagues sur "tu vas devenir éboueur" tout ça, ou alors, "chômeur professionnel", fin, voilà, tu rigoles quand t'es petits pour pas perdre la face mais ça reste. Et ouais, LM ça m'a permis de prendre une revanche sur tout ça, de montrer que je peux faire des choses bien, même excellentes, même si c'est pas facile d'atteindre certains niveau, mais voilà, j'ai eu la chance de trouver*

---

<sup>288</sup> Voir II du chapitre 2 de la partie 1.

*cette voie et j'en suis bien maintenant.* » (Eddy, 26 ans, BE, Instructeur)

Deuxièmement, les cours collectifs LM sont perçus comme un espace-temps propice à un accomplissement personnel en se réalisant à travers un dépassement physique dans le fun et le partage. En construisant un imaginaire collectif autour de la création de moments uniques, loin d'une « routine de travail », les instructeurs intériorisent ce sentiment de chance de pouvoir, tous les jours, se découvrir, s'améliorer, se dépasser et s'amuser. Entrer dans une voie professionnelle qui leur permet de se dépenser, de vivre quotidiennement des moments ordinairement associés aux loisirs, aux fêtes et shows, renforce ce sentiment de « chance ». Vivre d'une passion<sup>289</sup>, rencontrer des individus qui partagent ces mêmes moments de dépassement, d'émotion, voire parfois d'euphorie, installe les instructeurs dans une propension à associer l'entreprise LM à l'épanouissement individuel perçu.

*« J'ai la chance oui, de, de m'épanouir dans mon travail, de, d'être heureuse de partir en train le weekend et de rencontrer des nouveaux instructeurs qui ont soif d'apprendre. Je, tu sais, mon but dans la vie c'était vraiment ça, de m'épanouir au travail, et ça y est, grâce à LM et aux gens qui à un moment donné m'ont fait confiance, j'ai, j'ai la chance de pouvoir dire que j'y suis parvenue. Mon truc à moi c'était le sport, puis les gens, puis les, les préoccupations de santé finalement, pour nous, oui autant pour Stéphan [son mari qui est aussi trainer LM] et moi que pour les gens en face en fait [...] j'ai la chance de vivre des expériences toutes uniques, que ce soit dans ma salle de sport ou bien euh, en séminaire, sur les évènements, c'est un peu une vie à part, une vie rêvée. Certes, je, je fais des sacrifices, avec Stéphan on se voit pas autant qu'on l'aimerai, peut-être aussi qu'à un moment donné je, j'aurai l'instinct maternel qui va reprendre le dessus, mais voilà, aujourd'hui je trouve que tout ça ça vaut le coût d'être vécu, comme une chance qu'on m'a donné et que je me dois d'honorer au mieux que je peux faire. »* (Marie, 31 ans, Bac + 3, Pro-trainer)

---

<sup>289</sup> Voir 1- du V- du chapitre 1 sur la construction sociale d'un rapport passionnel au métier d'instructeur LM.

La chance de pouvoir se réaliser à l'intérieur de la marque LM induit un calcul coût/bénéfice d'un fort engagement dans et autour des collectifs enseignés. On observe d'ores et déjà l'installation d'un sentiment de dette – que nous retrouvons dans l'analyse qui suit – permettant de figer l'intensité de l'engagement « corps et âme » comme un retour logique de cette chance professionnelle et personnelle qui leur a été offerte.

Troisièmement, les enquêtés ont le sentiment d'être privilégiés. La chance décrite intervient dans l'impression collective d'avoir une place à part, d'être « les privilégiés » de la société. En se comparant continuellement aux normes du travail « ordinaire », et aux contraintes coercitives qui sont contraires aux dispositions intériorisées durant les trajectoires scolaires et professionnelles, les instructeurs LM – en situation d'engagement « corps et âme » - se positionnent en marge d'un statut professionnel « ordinaire ». Ils se définissent comme chanceux d'adopter des stratégies d'évitement des contraintes de travail citées, tout en restant actif d'un point de vue professionnel, avec rémunération.

*« On a l'immense chance d'aller au boulot le matin ou plus tard sans se dire qu'on va au boulot. T'imagines, tu te lèves, t'es content d'y aller, tu t'entraînes, tu discutes avec les gens, tu rigoles et tout, et puis le soir t'as d'la bonne fatigue et t'as même pas l'impression d'avoir bossé [...] c'est quand même pas donné à tout l'monde ça quoi, il faut qu'on s'le dise et qu'on s'le répète tous les jours, on est des chanceux, des vrais chanceux d'être épanoui à ce point là et en plus, c'est ça le pire, d'être payé pour ça. On est payé à prendre notre pied dans notre boulot, qui fait ça sérieux, qui fait ça ? »*  
(Remy, 29 ans, Bac+2, Pro-instructeur Elite)

Le fonctionnement LM induit de fait l'intériorisation de cette place privilégiée dans le monde de travail, laissant penser à une chance de ne pas avoir l'impression d'en faire véritablement partie.

En outre, en inscrivant certes l'entrée et l'évolution professionnelles des instructeurs LM dans un courant néo-libéraliste, il ne suffit pas de disqualifier l'individu en le renvoyant à sa recherche de plaisir individuel. En amorçant une analyse constructiviste qui vient compléter notre recherche sur les dispositions, nous accordons une capacité de penser rationnelle aux

enquêtés face à leur entrée au sein d'un milieu professionnel loin des normes de travail « ordinaire ». Cette pensée désigne le principe irréductible et intransmissible du choix<sup>290</sup>.

*« Tout ça là, c'est un choix de vie, on le choisit tout ça, alors oui, derrière faut assumer des fois de, de bâcher les cours jusqu'à pas d'heures le soir à la maison au lieu d'aller au ciné avec les potes ou ta femme, ou ouais, bé de, d'être sur une formation ou un événement à la place du mariage du cousin, mais, euh, ouais tout ça c'est un choix. Et en fait, ce choix, c'est pas un choix de voie professionnelle comme on te le demande bêtement de faire à l'école, pour bien gagner ta vie, mais c'est plutôt un choix de vie en fait. On a cette immense chance de pouvoir choisir : métro-boulot-dodo-patron-contraintes, ou alors, passion, euh, famille, épanouissement. Et moi, je suis fière qu'à un moment donné dans ma vie j'ai eu les couilles de me poser les bonnes questions, de prendre ma vie en mains, et de faire ce choix ». (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

### III- Du sédentaire au coach sportif : complexe physique comme facteur d'entrée

Trois enquêté-e-s n'ont aucun passé sportif. La découverte de la pratique du fitness s'est faite relativement tard pour eux alors qu'ils cherchaient expressément à refaçonner un corps qui leur déplaisait. Les individus concernés ont eu le sentiment, dans certaines circonstances de leurs relations sociales, et en l'occurrence, celles qui prennent vie autour des espaces de sociabilité propres à des âges d'adolescents – que ce soit à l'intérieur d'un milieu scolaire, d'une pratique de loisir, avec la formation de groupes de pairs – que l'on a porté atteinte à leur dignité faisant état d'une non conformation aux normes corporelles diffuses dans notre société.

---

<sup>290</sup> FOESSEL, Michaël. 2008. *Op., cit.*

## 1- D'un simple adhérent au statut d'hyperfréquentant

### 1.1- *Le poids de l'apparence corporelle*

Sans forcément faire l'objet d'une forme d'ostracisme réelle, mais en y étant tout de même sensible dans l'idée que cela pourrait arriver, ou en souhaitant tout simplement se conformer aux injonctions corporelles actuelles qui rendent un corps esthétique acceptable, l'image de soi devient un élément prégnant dans l'orientation de nos enquêtés vers une activité d'entretien physique.

De fait, en réponse aux divers jugements d'autrui qui ont mis en cause cette image de soi, que ce soit pour perdre du poids ou encore développer une musculature, l'immersion dans le fitness a eu pour principe un remodelage de corps.

*« [...] ouais, 18 ans j'pense, où j'me suis inscrit dans une salle simplement parce que j'voulais perdre du poids et voire du monde un peu. J'ai eu un gros déclic où j'ai voulu m'prendre en main. J'ai trop souvent été la risée de certains quand j'étais jeune, parce que j'étais gros, parce que j'bougeais pas comme eux, j'courrais pas, et, et voilà, j'voulais qu'ça change [...]. » (Dorian, 30 ans, Bac+2, ro-instructeur Elite)*

*« A la base je suis venu pour faire de la muscu parce que j'me trouvais trop maigre, je, j'étais une vraie arbalète, t'aurais vu ça sérieux. J'en avais un peu marre de me comparer tout l'temps aux autres et de me dire putain mais tu fais la moitié d'eux quoi [...] et finalement c'est pas la muscu qui a réussi à me changer c'est LM, c'est avec les cours LM que je suis devenu comme ça et que je me sens bien dans ma peau aujourd'hui [...] c'est parce que je suis toujours à fond et que, et que les cours me portent comme ça que je me sens aussi bien dans ma peau aujourd'hui ». (Guillaume, 28 ans, niveau bac, Pro-instructeur Elite)*

Inscrits dans une quête de changement corporel, ces individus découvrent dans la pratique, un bien-être, physique et psychologique, associé à ce nouvel espace sportif investi. LM est

alors perçue par les pratiquant-e-s comme le déclencheur de ce bien-être grâce au dépassement de soi et à la dimension émotionnelle développés dans les cours collectifs.

Ainsi, la recherche individuelle d'une apparence physique acceptable rend propice l'adhésion à la marque LM. En effet, au-delà d'un modelage corporel, le fonctionnement de l'entreprise façonne une estime de soi *via* un système hiérarchique construit autour de l'élection et de la gratification<sup>291</sup>. De fait, en plus de se conformer aux normes corporelles, LM valide une ascension professionnelle et sociale qui est alors associée à ce changement de corps.

Le poids, la taille, la musculature, le look, constituent, pour l'être social, le motif principal de forme d'ostracisme<sup>292</sup>, ou du moins, de la réticence à ce que ce phénomène social se produise sur eux. L'apparence physique apparaît alors déterminante dans la construction d'une identité sociale acceptable qui passe par la conformation aux injonctions corporelles diffuses dans notre société actuelle : minceur, tonicité et musculature développée<sup>293</sup>. Par ailleurs, d'après l'examen sociologique des causes de mauvais traitements et des stigmatisations entre individus<sup>294</sup>, le physique et l'apparence priment devant les façons de s'habiller, puis, de parler<sup>295</sup>. Ainsi, les vécus retracés à l'aide des entretiens « récits de vie », nous permettent de vérifier la prégnance des stigmates associés aux normes corporelles auprès d'individus rendus plus sensibles sur leur propre phénomène d'apparence, alors déterminants dans leurs choix et leurs objectifs qui construisent leur trajectoire, leurs interactions sociales, et enfin, leur orientation d'activités sportives, de loisir, mais aussi de mode de vie associé.

De plus, parce qu'il est établi systématiquement un lien entre le beau et le bien<sup>296</sup>, l'apparence physique est associée à la réussite, professionnelle, certes, et surtout, sociale. Désormais, certains standards de beauté relatifs au modèle occidental transcendent les frontières géographiques, les cultures, les milieux sociaux et les sexes<sup>297</sup>. Ces normes à prétention universelle ne surgissent pas *ex nihilo*, mais sont exactement adéquates à celles

---

<sup>291</sup> Voir I- du chapitre 2.

<sup>292</sup> GALLAND, Olivier. 2006. « Jeunes : les stigmatisations de l'apparence », *in Economie et statistique*, n°393-394, Histoires de vie, p. 151-153.

<sup>293</sup> Voir résultats d'analyses communication Arpèges, 14 mars 2015. « Les représentations de genre dans les médias Les Mills ».

<sup>294</sup> Selon les travaux de O. Galland, chercheur au Groupe d'étude des méthodes de l'analyse sociologique.

<sup>295</sup> GALLAND, Olivier. 2006. *Op., cit.*

<sup>296</sup> AMADIEU, Jean-François. 2002, *Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire*, Paris, Odile Jacob.

<sup>297</sup> *Ibidem.*

élaborées et imposées par les classes supérieures. Adopter une forme corporelle en adéquation avec ces normes fait d'ores et déjà entrer nos enquêtés dans un processus d'ascension sociale, encouragé et validé par la marque de fitness.

Notons que, les normes, très standardisées, concernent, pour les femmes, un indice de masse corporelle, alors que pour les hommes, il s'agit de se soucier d'un rapport taille/torse (le « *waist-to-chest-ratio* »)<sup>298</sup>. C'est donc auprès de ce modèle que les enquêtés s'engagent dans un remodelage de corps.

Ainsi la découverte des cours collectifs LM, auprès desquels il semble possible d'atteindre un idéal de corps, s'apparente au commencement d'une nouvelle vie loin des stigmates liés aux différences dans l'apparence corporelle. C'est donc par la force des normes collectives, et, de fait, par la volonté individuelle d'éviter, voire, de remédier, à une réprobation sociale latente, que nos enquêtés font la connaissance du champ de pratique physique associé aux activités de remise en forme et/ou de musculation, et que, à travers « l'expérience LM » rencontrée s'entame un processus d'engagement spécifique.

### 1.2- Réduire un mode de vie autour de LM

La perception d'une sensation de bien-être physique et psychique, ainsi que d'un nouveau jugement positif d'autrui sur leur propre apparence corporelle, est ainsi lié à ce nouvel espace sportif d'appartenance. Ce premier accomplissement personnel amène ces enquêtés à adopter une position d'« hyper fréquentants<sup>299</sup> » au sein de leur salle de sport d'appartenance.

*« [...] à part l'EPS à l'école pff j'avais jamais rien fait [...] bah après j'étais un adhérent vraiment hyperfréquentant j'y allais pratiquement tous les soirs d'la semaine, même le midi plus le soir souvent. En fait même, dès qu'j'avais une pause j'y allais quoi. A midi, hop, j'y allais, j'me douchais puis je repartais en cours, le soir au lieu de bûcher j'enchaînais plusieurs cours, rpm-pump, combat-*

---

<sup>298</sup> TOVEE et al. 1998. « Optimum body-mass index and maximum sexual attractiveness », *The Lancet*, août, vol. 352, p. 548.

<sup>299</sup> Terme indigène utilisé dans l'ensemble du champ de pratique du fitness pour désigner un client qui est présent quotidiennement, voire plusieurs fois par jour avec un têt d'absence annuel très réduit.



*balance, pump-attack, c'était souvent des combo comme ça pour rester le plus longtemps possible en fait. Et quand j'étais en vacances c'est pas que je passais mes journées là-bas mais presque ! J'm'y sentais tellement comme un poisson dans l'eau, sans aucun regard bizarre des autres sur moi, ouais j'm'y sentais bien et c'était la toute première fois de ma vie que je ressentais ça en fait [...] j'ai trouvé vraiment quelque chose que j'avais pas [...]. (Dorian, 30 ans, Bac+2, Pro-instructeur Elite)*

Le bien-être physique et psychique lié à la conformation aux normes corporelles engendre un fort engagement présentiel de la part de cet enquêté qui se sent libéré d'un jugement d'autrui sur son apparence physique. Parce que les autres domaines de vie ne lui offraient pas ce bien-être, il réduit alors son temps de présence et d'activité à cet espace sportif et social propice à une estime d'autrui et de soi jusqu'à maintenant toujours réfutée. L'organisation des journées, ainsi que le mode de vie associé à une pratique physique intense, se font en fonction et autour des cours collectifs LM.

*« Bin en fait à un moment donné c'est même plus que je calais les cours co dans mon temps libre en fait, qu'il me restait quoi, mais c'était plutôt que je calais mes autres trucs à faire en fonction du temps qu'il me restait entre les cours ! Ouais, je, j'y allais bien deux fois par jours, et le soir j'y restais à peu près toute la soirée en fait. J'enchaînais les cours puis après bon je discutais un peu avec tout le monde quoi [...] dans l'année, maintenant que j'y pense c'était rare qu'il y avait une semaine où j'allais pas faire au moins un pump même si j'étais en vacances. J'me sentais pas bien déjà à ce moment là si j'y allais pas, j'me rends compte que j'étais un peu passé de rien à tout ! Mais ouais, où p't'être la peur de redevenir bof physiquement je sais pas. C'est vrai que les cours LM ça a changé mon corps et ça a changé ma vie tout court finalement aussi. » (Géraldine, 27 ans, niveau bac, Pro-instructeur élite-*

Pour cet enquêté, le poids de l'apparence corporelle a joué un rôle d'entrée auprès des cours collectif LM, mais aussi et surtout a implicitement déclenché un surinvestissement auprès

de cette activité physique. Ce rapprochement lui a permis de se forger un corps à la hauteur de ce qu'il pensait qu'il devait être, esthétiquement, aux yeux des autres et, de fait, au regard des injonctions diffusées dans la société. De cette reconnaissance d'autrui via un corps conformes aux normes sociales, les individus concernés en construisent un mode de vie inhérent. Il s'agit pour eux d'investir un espace, un groupe social, qui leur a permis de voir leur corps, et, comme cité dans les discours, leur vie, changer. Perçu d'une manière positive grâce à l'opportunité grandissante d'une reconnaissance de soi et d'autrui, cet espace devient le lieu prioritaire de toute interaction sociale. Au-delà d'une pratique intense des cours collectifs (souvent plus de quinze heures par semaine), il s'agit pour eux d'investir les temps en amont et en aval de ces cours dans le but d'interagir avec cet autrui significatif dans leur nouvelle image corporelle et leur nouvelle reconnaissance sociale.

Ainsi, au sein d'une conjoncture sociale où la reconnaissance de soi et d'autrui passe en partie par l'image corporelle, LM apparaît comme une stratégie d'engagement pour contourner une forme de discrimination qui résulte d'un stigmaté associé par autrui en raison d'une caractéristique esthétique. Et parce que le retour critique sur soi de ce processus de remodelage corporel est positif, en entrant au sein de la marque LM en tant qu'instructeur, il s'agit pour eux de se rendre, à leur tour, responsables du bien-être physique et psychique des clients.

## 2- Construction d'une nouvelle responsabilité envers la santé d'autrui

### 2.1- *Sentiment de dette*

L'entrée sportive par et dans les cours collectifs LM, couplée à un changement recherché d'une apparence corporelle, induit la construction d'un imaginaire autour de la marque et de ses bienfaits. Ces cours collectifs, dans l'effort, mais aussi dans l'atmosphère social qui règne à l'intérieur et autour de la pratique ont présenté et présentent encore des retombées positives sur ces enquêtés, tout du moins dans leur représentations. Ils en intériorisent alors l'utilité sociale et souhaitent à leur tour, comme une dette à valoir, en faire bénéficier.

L'engagement de ces instructeurs LM repose alors sur des dispositions socialement construites autour d'un souci du corps et de sa conformité aux injonctions esthétiques diffuses. Les trajectoires sociales antérieures ont construit un rapport au corps et au modèle

idéal de corps prégnant dans la réalisation de soi. Le stigmaté vécu à l'école et dans les autres univers significatifs agit aujourd'hui comme un facteur de rappel dans l'engagement « corps et âme » auprès de la marque LM. Pour ne pas revivre ces situations sociales, et pour venir en aide aux individus extérieurs vivant ce même stigmaté, ils s'investissent et se maintiennent dans une responsabilisation d'autrui en réponse à ce qu'ils ont eux-mêmes vécu en découvrant les cours collectifs LM.

*« J'ai envie de, quand j'vois c'que moi ça m'a fait devenir en fait de venir sur ces cours LM, j'ai envie de rendre un petit peu c'que j'ai eu la chance d'avoir en fait. Quand j'vois une personne qui est pas bien dans son corps rentrer dans la salle, je, ça m'fait plaisir en fait de me dire que cette personne je vais pouvoir l'aider. [...] c'est grâce à LM que j'me sens bien dans ma peau aujourd'hui et ouais, je, je leur dois quelque chose, je, tu vois, si, par exemple, tout faire pour qu'mes adhérents se sentent bien, euh, changer la vie des gens, c'est un peu comme si je rendais la monnaie d'ma pièce en fait. Je dois ça, ça peut pas être autrement, jamais j'aurai imaginé un jour me sentir bien comme ça et si pourtant c'est bien le cas aujourd'hui donc ouais, j'dois bien ça ouais. » (Dorian, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur élite)*

Ce sentiment de dette s'inscrit dans la rupture d'une image de soi détériorée par le stigmaté associé à une apparence corporelle qui déplaisait. L'entrée auprès de la marque étant basée sur l'importance de l'apparence corporelle, en retour à cette rupture positive, les enquêtés se sentent redevables. Il s'agit de fait d'entrer dans une carrière de modèle de corps, mais aussi, de mode de vie et de philosophie de vie associés tout en se responsabilisant de la santé physique et psychique des adhérents.

*« Faut leur expliquer à un moment donné que y a ouais, euh, y a la pratique physique ça c'est clair, si tu fais pas de sport tu seras pas en bonne santé ça c'est sur et LM permet à tout le monde de pouvoir faire du sport-santé. Mais y a aussi euh, une ligne de conduite à avoir en fait, une, une pensée, un mode de penser, une philosophie de vie quoi. Les cours collectifs LM ils permettent d'avoir cette*

*philosophie de vie qui fait que tu vas te sentir bien dans ta tête et bien dans ta peau. Tu t'acceptes dans le miroir, tu te libères en bougeant, tu, tu redécouvres ton corps et t'apprends à l'assumer déjà. Si j'arrive à faire ça avec mes adhérents qui sont, euh, obèses par exemple, je serai le plus heureux, il est là mon métier. C'est ça mon job et je le dois à ceux qui ont fait ce que je suis aujourd'hui ouais. » (Juliette, 28 ans, Bac + 5, Pro-instructeur)*

L'entrée dans un processus de responsabilisation de la santé physique et psychique des adhérents, devient une réponse au sentiment de dette intériorisé envers la marque. Plus qu'une « carrière LM », l'engagement auprès de cette entreprise, et surtout du métier d'instructeur se fait « corps et âme » pour mener à bien une mission, celle de changer la vie des gens, indument à travers le regard d'autrui par une conformation esthétique de corps, et explicitement, par l'entrée dans une prise en main de soi, dans les façons de se présenter, corporellement, et de penser. La construction d'une image de soi acceptable devient alors le leitmotiv d'engagement de ces instructeurs LM.

## 2.2- « On est là pour une mission »

Suite à un premier accomplissement de soi à travers un remodelage de corps validé socialement, l'idée que ces individus se font du métier d'instructeur LM est en adéquation avec ce que la marque souhaite diffuser : « *One Tribe, Be Brave and Change the World* ». Telle est la devise LM reflétant les différents éléments qui composent cette culture attrayante. Il faut alors s'arrêter ici sur le dernier élément de la devise : changer le monde, et plus précisément, changer la forme du monde. Le terme de « forme » prend sens autant à travers une définition de bien-être physique et psychique, qu'à travers une définition plus esthétique liée à un modèle de corps rendu légitime socialement.

C'est dans cette dynamique que les instructeurs s'inscrivent. En effet, les dispositions sociales acquises durant leur trajectoire antérieure forment un rapport esthétique au corps prégnant dans leurs choix et leurs intentions. De fait, à travers ce que LM offre sur les corps, les sensations, les émotions, mais également les valeurs et les croyances, la marque apparaît pour nos enquêtés comme un moyen de perdurer dans ce bien-être construit, et de, à leur tour, diffuser cette solution pour un estime de soi et d'autrui à travers une apparence corporelle.

« Tu sais que je suis LM Coach, et il n'y pas si longtemps que ça j'ai travaillé auprès d'un jeune de treize ans qui était en situation d'obésité. [...] sa mère souhaitait l'inscrire dans une clinique spécialisée pour qu'il se soigne mais toutes les inscriptions étaient sur liste d'attente. Du coup, pour patienter [...] elle est venue se renseigner dans notre salle de remise en forme et là je lui ai expliqué ma vision. Je pense tout simplement que [...] ils sont enfermés là-bas, on leur dicte ce qu'il faut faire, ils sont entre jeunes obèse, fin c'est quand même loin de la réalité et c'est quand même aussi assez oppressant de se retrouver dans une situation comme celle-là. Et puis une fois de retour à la maison, le cadre tombe donc il est difficile de s'y tenir. [...] Du coup moi je lui ai dit qu'à partir du moment où son enfant allait pouvoir faire une activité physique, aimer faire ce qu'il fait etc, peut-être que, ok, elle va y mettre 300 euros par mois, mais [...] ce sera pour la santé et le bien-être de son fils. J'ai donc réussi à la convaincre même avec ce côté financier assez important, et en six mois ce fut une métamorphose ! Avant, à 13 ans il faisait pipi au lit, c'était le bouc émissaire à son école, il avait pas du tout confiance en lui, il avait des mauvaises notes etc. Maintenant il fait du sport, je l'ai vu la dernière fois, je ne l'ai même pas reconnu. [...] avec le sport il avait minci, c'est presque le leader dans son école, il a des bonnes notes, il a repris confiance en lui, et tout ça grâce aux cours LM Coach que je lui donnais. Bon là je te la fais courte mais on a vraiment un impact sur la vie des gens. Je lui ai même fait un relooking extrême » (Stéphan, 30 ans, Bac S, Trainer)

A travers ce discours, l'enquêté se rend responsable du changement radical de cet adolescent en situation, selon Stéphan, de « détresse sociale » à cause de son apparence corporelle. Cet instructeur est ancré dans un élan de remodelage de corps pour un bien-être général. Les cours collectifs LM deviennent alors un outil de ce bien-être, à l'intérieur duquel il est possible d'assister à une transformation de soi.

Nous pouvons alors retrouver cette idée dans les communications de la marque. En effet, LM vante les capacités des instructeurs à peser sur le devenir des clients avec une diffusion

intense de cette croyance. Nous lisons ainsi des mots prénants dès la première page du site internet LM : « *Changer des vies : votre futur métier* ». Nous observons alors une forte insistance sur un élément phare de leurs arguments pour une orientation LM dans le métier de professeur de fitness : le pouvoir des instructeurs sur « *la forme du monde*<sup>300</sup> ». Finalement, suite à une première expérience individuelle, confortée par une communication spécifique de la marque, ces enquêtés intériorisent d'autant plus l'idée d'une responsabilité de santé d'autrui à travers les cours collectifs LM. Le métier d'instructeur LM est perçu comme bénéficiant d'une relation de service aux clients, et en particulier du pouvoir d'agir sur autrui – par l'action corporelle, par la prestation – en termes physique, psychologique et affectif.

*« Notre mission est de créer une planète plus en forme. Cela signifie motiver, inspirer et changer la vie de millions de gens »* (Extrait site internet LM, rubrique Instructeurs, Mars 2018)

La mission intériorisée par ces instructeurs LM passe alors du simple client de la salle de sport privée d'appartenance au monde entier en touchant les gens, un par un, et en pariant sur un « effet boule de neige » comme cité empiriquement.

*« Changer pour vraiment changer le vie des gens [...] j'prends l'exemple d'une femme tu vois [...] euh avec son patron ça s'passe pas très bien tu vois, que, elle sort du boulot, elle est euh, dépitée, elle rentre chez elle t'as ses enfants ils sont exécrales, son mari bah voilà il fait rien du tout à la maison, ça fait des mois qu'ils ont pas couché ensemble, enfin tu vois et elle décide de s'inscrire dans une salle de sport [...] elle a son prof qui la r'connait [...] qui discute avec elle, ça m'fait plaisir qu'tu sois venue, ou vas-y descends un peu plus bas sur tes squats [...] au final, cette personne là elle va ressortir de son cours, elle va être bien tu vois parce qu'on lui a prêté de l'attention [...] et le lendemain elle va aller au travail [...] elle va relativiser tu vois [...] elle aura cuisiné, son mari sera content, et vu qu'il va être content tu vois, qu'il va voir que sa femme*

---

<sup>300</sup> Une des phrases phares de la marque depuis sa création : « *Les Mills™ change la forme du monde* ». [www.lesmills.fr](http://www.lesmills.fr)

*va bien tu vois bah il va se passer un p'tit truc et le soir qu'ils vont coucher ensemble, et au final t'auras changé la vie tu vois, bah de cette femme, de ses enfants peut-être, de son mari, p't'être même de son patron, de gens à son travail, des gens p't'être qu'elle avait à côtoyer tu vois » (Martin, 30 ans, Bac+3, Pro-instructeur Elite)*

En plus d'une responsabilisation envers la santé et au bien-être des client-e-s, au niveau physique ou psychologique, les instructeurs intériorisent l'idée qu'en touchant une personne à travers la pratique du fitness LM et les valeurs qui y sont associées, l'ensemble de son entourage pourra en profiter et s'installer également dans une dynamique de « changement de vie ».

Ainsi, l'entrée dans le métier par une quête individuelle de corps et de soi induit un fort sentiment d'attachement à la marque, qui, par sa dimension organisationnelle et sa « culture » spécifique, peut répondre aux attentes corporelles et surtout sociales des individus concernés. Entre responsabilisation, estime de soi, image et sentiment d'appartenance, ce mode d'adhésion renforce une socialisation intense dans un engagement par la croyance où les employés sont amenés à confondre leurs propres intérêts avec ceux de l'entreprise<sup>301</sup>.

#### IV- Choc biographique et bifurcation professionnelle

Le dernier mode d'adhésion observé chez nos enquêtés concerne la rencontre entre une remise en question d'une vie personnelle et/ou professionnelle avec un sous-champ d'activité faisant émerger une émotion individuelle et collective *via* les efforts standardisés. L'engagement auprès des cours collectifs LM est alors construit par l'attachement à un espace social perçu comme une opportunité à changer de vie et d'estime de soi.

---

<sup>301</sup> WEBER, Hélène. 2011. *Du ketchup dans les veines pratiques managériales et illusions. Le cas McDonald's*. Toulouse. ERES.

## 1- Turning point

### 1.1- LM comme l'opportunité d'une nouvelle vie

Partant du constat que les enquêtés connaissaient d'ores et déjà la marque *via* un proche ou en tant que client-e-s, un parcours professionnel s'amorce à la suite d'un *turning point*<sup>302</sup>. Il s'agit d'un processus de construction du sens d'un événement existentiel qui permet de « tourner la page ». Ce processus intervient comme un élément correcteur du parcours d'une vie<sup>303</sup>. Que ce soit un événement familial ou individuel – décès, divorce, rupture familiale ou encore longue maladie – c'est bien un choc biographique qui amorce une remise en question de soi jusqu'à une bifurcation professionnelle chez nos enquêtés. Le choix d'un engagement auprès de la marque, en tant que cliente puis en tant qu'instructeur LM, est perçu comme une « opportunité » à un « moment propice » de leur trajectoire.

*« [...] 48 ans, virée, en plein divorce, j'étais au moment le plus bas de ma vie ! Et quinze jours après je vois Benoit [...] il m'annonçait donc que j'allais travailler pour LM. Je crois que je ne lui ai jamais dit, mais Benoit, il a sauvé ma vie. Oui, non je crois que je ne lui ai jamais dit, mais là, il ne se rend certainement pas compte qu'il a vraiment sauvé ma vie [...] j'ai eu la chance de tomber sur cette grande famille qui a su m'accueillir à bras ouverts, ils ont beaucoup compté pour moi, surtout à ce moment là. » (Anastasia, 57 ans, Bac+5, Trainer)*

Le discours de cette enquêtée révèle un fort sentiment d'appartenance auprès de la marque perçue comme déterminante dans un tournant phare de sa vie personnelle. En tant qu'instructeur LM, elle a trouvé dans cette entreprise une alternative à une reconstruction sociale *via* un engagement par l'attachement envers l'activité, mais aussi les dirigeants de la marque. L'engagement dans une « carrière LM » répond à la recherche d'une nouvelle vie suite à une rupture conjugale violente. L'espace social offert par la marque devient alors

---

<sup>302</sup> HUGHES, Everett C. 1996 [1950]. *Carrières, cycles et tournants de l'existence*. in HUGHES, Everett C. *Le regard sociologique*. Textes rassemblées et présentés par Jean-Michel CHAPOULIE. Paris, Editions de l'EHESS, p. 165-173.

<sup>303</sup> NEGRONI, Catherine. 2005. *Op., cit.*



l'opportunité d'une reconstruction sociale, dénuée de tout repères et de toutes croyances présents dans la socialisation antérieure de cet enquêté.

Ainsi, face aux épreuves individuelles et sociales vécues, l'entreprise LM joue un rôle déterminant dans le processus de *turning point*. La valeur sémantique associée à la marque est autant imprégnée d'une attente personnelle que professionnelle.

*« C'est vrai que le fait d'avoir coupé les ponts avec mes parents ça m'a, ça m'a fait un peu tout remettre en question dans ma vie. Tout, mon entourage c'est sur, puis ma vie en général en fait. J'ai, un instant je, je savais plus qui j'étais en fait et, sur le moment ouais c'est dur mais en fait c'est, aujourd'hui je m'en rends compte, c'est bénéfique en fait un passage comme ça parce que du coup tu fais le point sur chaque choses de ta vie et tout change, tout évolue, tout s'actualise et se rééquilibre en fonction de ce que tu as besoin à cet instant. C'est presque comme les besoins intrinsèques et extrinsèques LM quoi [Référence à une explications antérieures sur les méthodes de coaching développées par la marque]. Je, moi ça m'a permis de mettre de côté toutes les choses futiles, autant euh, autant matérielles on va dire que, qu'au niveau de ce que j'étais, de ma philosophie de vie en fait. Il m'a fallu quand même, il m'a fallu en arriver là pour remettre en question ma vie et pour euh, pour changer en fait et devenir celui qu'il fallait que je sois, et aujourd'hui oui je suis fière de ce changement, de, je suis fière de ma philosophie de vie ouais c'est sur. » (Aymeric, 35 ans, BPJEPS, Pro-trainer)*

Subséquemment à une rupture de repères familiaux, cet enquêté trouve en la marque LM un espace de repli social permettant de faire le point sur les réels besoins de sa vie personnelle, en tant qu'éléments prégnants pour un bien-être et un accomplissement de soi. Le changement des manières d'agir, de penser et de sentir durant la socialisation offerte par la marque LM apparaît comme une chance de pouvoir se reconstruire suite à un événement familial. Le bouleversement de sens induit par cet événement rend l'enquêté sensible à une recherche de nouveaux repères sociaux, d'un nouvel attachement. Les cours collectifs LM ainsi que les interactions sociales associées, deviennent un espace d'écoute de cette

sensibilité sociale et d'identité, dont le rapport émotionnel à la pratique peut induire des conséquences socialisatrices.

### 1.2- *L'émotion pour « reprendre confiance »*

Dans une condition individuelle particulière, l'émotion induite au sein des cours collectifs LM prend une tout autre dimension. Comme un moyen de « d'oublier » et de « se sentir exister », comme l'expriment les enquêtés, cette émotion est d'autant plus percutante et se diffuse à l'intérieur de l'ensemble des interactions sociales vécues auprès de la marque. L'attachement induit par cette opportunité de « tourner la page » face à un événement bouleversant, ou encore, un choc biographique, se transpose des cours collectifs vers les acteurs principaux de l'entreprise ou de la salle de sport d'appartenance.

Les cours collectifs LM, ainsi que l'ensemble des interactions sociales formelles et informelles associé, sont alors perçus et vécus comme un espace-temps de résurgence.

*« [...] à ce moment-là il n'y avait que en cours que je me sentais vraiment exister. J'ai passé une période de dépression assez importante, au début je m'en rendais pas forcément compte mais à un moment j'ai craqué je suis retournée chez ma mère parce que psychologiquement j'y arrivais plus, et en fait on peut dire que c'est la salle qui m'a sauvé. La journée je pensais que aux cours du soir parce que y avait que là que j'arrivais à me sortir de tout ça, que j'arrivais à avoir un contact avec des gens et, ça, je, je serai toujours reconnaissante envers LM de m'avoir permis de rebondir et de trouver une nouvelle voie, une nouvelle Sandy [prénom anonyme] qui a su s'en sortir malgré des galères qui me bouffaient [...] c'est sur c'est pas pour rien que c'est mon métier aujourd'hui. » (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)*

Pour cette enquêtée, les cours collectifs LM apparaissent comme un espace-temps exutoire d'un mal-être social. A travers des mouvements standardisés, réalisés de façon individuelle certes, mais à l'intérieur d'un collectif, il s'agit pour elle de s'échapper d'une réalité vécue

dans les autres domaines de vie. Le sens construit autour de cette pratique gravite autour d'une opportunité d'un renouveau individuel, soudain et intense. Les perceptions et représentations envers l'entreprise dépassent alors la simple offre professionnelle donnant un statut et une fonction précise dans ce domaine. L'imaginaire construit autour de la marque se situe davantage autour d'un moyen de « résurgence » *via* le collectif, la sensation et l'émotion.

*« Tu peux pas faire un cours sans qui s'passe un truc en fait et puis c'est un peu notre job de rendre chaque cours magique. Faut qu'ce soit unique et que ça sorte les clients des tracas quotidiens. Et en fait c'qui est aussi magique c'est quoi moi ça me prend aux tripes en fait aussi ces moments, c'est-à-dire que moi j'me laisse emporter par la musique, par l'effort et puis tout ce collectif en face qui te répond, que tu peux embarquer là où tu veux, et, et c'est presque une thérapie en fait, ce métier c'est plus qu'un métier. Pour moi aujourd'hui, j'me lève le matin en me disant que je vais vivre des bons moments, que j'vais p't-être avoir des frissons à un moment donné aussi et que, ouais y a quelques années jamais j'aurai pu me dire ça quoi. Donner les cours ça me donne une dynamique de vie et, euh, ça me fait vivre des choses qui font que demain je serai p't-être plus confiant, plus sur de moi, plus moi tout court. Ouais c'est presque une thérapie pour moi que j'aurai du faire depuis longtemps, j'en avais p't-être besoin, en tout cas aujourd'hui, tout ce côté émotion que je vis tous les jours je le prends comme ça ouais. »*  
(Sandrine, 35 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)

L'émotion induite par la structure physique et musicale des cours collectifs clefs en main<sup>304</sup> est interprétée comme un instant d'évasion personnelle de la part de cette instructeurice. En effet, l'effort physique collectif souligné par des passages musicaux prégnants<sup>305</sup> donne l'opportunité d'entrer dans un instant d'oubli du quotidien renforçant la sensation d'être dans

---

<sup>304</sup> LM standardise également ces instants émotionnels précis en dictant les logiques de *coaching* et de *connexion* à mettre en place à un moment donné du coup. Cela est expliqué sur le script qui accompagne le DVD d'apprentissage, notamment dans l'encart réservé à cet instant alors nommé le « *fitness magic* ».

<sup>305</sup> Les musiques choisies par les directeurs de programmes LM sont retravaillées de façon à pouvoir mettre en place les divers instants émotionnels à retrouver dans un cours collectif.

un moment à part, accompagné d'individus ancrés dans le même sentiment. Que ce soient les clients de la salle ou les autres membres LM, il s'agit pour tous de partager ces moments privilégiés, à l'instant t, puis d'en faire l'objet de discussions annexes qui viennent renforcer ce partage.

Ainsi, la perception de l'entrée auprès de la marque LM comme une opportunité professionnelle d'entamer une nouvelle vie qui s'éloigne des obstacles traversés, est amplifiée par le caractère émotionnel présent dans les cours collectifs. Chaque moment vécu dans ce microcosme est perçu comme un instant de « résurgence » qui construit le sentiment d'une nouvelle appartenance où seuls les membres LM peuvent partager ces moments privilégiés. Dans ce contexte social et individuel d'engagement auprès de la marque, la forme de la carrière professionnelle devient atypique laissant place à la perception d'un entre-soi où ce microcosme social apparaît comme un « monde à part ».

## 2- LM comme espace de « résurgence sociale » / renaissance

### 2.1- *Trouver une « grande famille »*

Les trajectoires antérieures de ces enquêtés, et notamment les ruptures et les bouleversements de sens associés permettent la construction sociale d'un fort attachement à la marque LM. Après un remaniement sémantique des repères individuels autour de ce microcosme professionnel, la dimension affective devient prégnante dans les interactions sociales induites par le fonctionnement LM. En effet, l'émotion présente dans chaque cours collectif – avec tout de même un type d'émotion spécifique à chaque thématique de cours<sup>306</sup> – fait émerger cet affect avec les autres significatifs dans la fabrique et le partage de ces moments à part. Et plus encore, par l'instauration d'événements LM particuliers, cette émotion est décuplée, tout comme le sentiment d'appartenance qui en découle.

*« Aujourd'hui la team trainer c'est ma famille ça c'est clair ! On est, on s'connait par cœur, on vit des moments de dingue en event [événements], on, y en a toujours un pour chercher l'autre. C'est, c'est pas comme des simples collègues non non, c'est plus que ça et*

---

<sup>306</sup> Par exemple, l'objectif est de créer une émotion autour de la hargne, du combat, de la colère et de la détermination en BC alors qu'en BJ il s'agit d'installer une émotion de fun et d'évasion par le sourire, l'effort dans la joie et la transcendance par la danse.

*c'est c'qui rend aussi le métier euh, beau comme ça. On est une famille, on est une grande famille et quoiqu'il arrive à l'un d'entre-nous, même si oui c'est sur euh, forcément comme partout tu apprécies plus des gens que d'autre mais ouais, si il arrive quelque chose à quelqu'un tu, t'envoie un petit texto parce que t'es loin, ou alors, t'en discute fin voilà. La team ça reste un pilier en tout cas pour moi. » (Anastasia, 57 ans, Bac + 5, Trainer)*

L'entrée dans cet espace social formé par les membres LM répond à la recherche individuelle de nouveaux repères. Le fonctionnement de la marque entre alors en adéquation avec les dispositions des individus concernés notamment dans la mise en place d'interactions sociales tournées vers la partage, l'émotion et l'affect. Vivre des moments collectifs dans l'effort et le dépassement de soi, tout comme être parfois coupés des autres univers sociaux, renforce le sentiment de faire partie d'une « grande famille » où tout le monde vit les mêmes « expériences LM », et, de fait, tout le monde a la sensation de se comprendre.

Les événements LM, où le stress « d'entrer sur scène » vient renforcer cette émotion et cet affect, sont un élément déterminant dans le sentiment de « résurgence sociale » perçu par les instructeurs. Face à des centaines, voire des milliers de personnes, dans une ambiance digne des concerts de pop-rock, en présence des hauts « grades LM », la pression d'une prestation de soi est telle que le partage de ces instants devient un fort élément de la construction du sentiment de faire partie d'une grande famille. Les conseils donnés par les autres membres LM, le soutien, le partage des expériences, sont autant d'éléments qui rapprochent les membres entre eux et qui forment ce que l'on peut nommer un entre-soi LM.

Ainsi, face aux conditions d'attrait et d'entrée auprès de la marque suite à une rupture de trajectoire sociale qui a favorisé la construction de dispositions particulières, les individus concernés entrent dans une quête d'appartenance et de remaniement des affects ordinairement attribués à l'entourage proche. Les enquêtés intériorisent une représentation du métier d'instructeur LM liée aux normes de la famille. Le partage, la complicité, le soutien, l'attachement et l'affect forment des termes clefs affiliés à l'institution de la famille à laquelle ces instructeurs LM affirment appartenir.

Cependant, et au-delà de l'analyse ciblée sur ces trois enquêtés, il est important de noter que ce rapport émotionnel et affectif construit à l'intérieur de la marque induit la formation de nombreux « couples LM ». La recherche de nouveaux repères, suite à une rupture de trajectoire, à l'intérieur d'un milieu social qui fonctionne à travers l'émotion dans l'effort

physique, engendre une construction ou un remodelage total de son entourage jusqu'à celui de sa propre famille. Un nombre important de couple LM existe lors de l'immersion totale sur le terrain, souvent entre *trainer*<sup>307</sup>.

L'entre-soi LM construit autour de la découverte d'un nouveau milieu social qui fonctionne comme une « famille » renforce l'engagement des instructeurs LM dans ce qui représente un « monde à part<sup>308</sup> ».

## 2.2- Un « monde à part » pour une reconstruction individuelle

L'attachement et le sentiment d'appartenance construits durant les premières logiques socialisatrices LM induisent l'entrée de ces nouveaux instructeurs dans un « monde à part ». Le temps passé dans les salles de sport, mais aussi et surtout auprès de cette nouvelle « grande famille » d'appartenance, réduit les insertions à l'intérieur des autres mondes sociaux. Les dispositions sociales construites sont propices à l'adhésion totale à cette reconstruction de soi, par celle de son entourage et de ces espace-temps investis. De plus, dans le processus d'acceptation individuelle comme un membre LM à part entière, l'apprentissage du métier, dans ces normes de gestes, ces croyances et ces valeurs, apparaît comme un élément rapide et intense dès le début<sup>309</sup> de la « carrière LM ».

A l'instar des apprentis footballeurs du centre de formation de Lyon, cet apprentissage suppose l'intégration d'un « monde à part » qui implique une recomposition des appartenances non sportives<sup>310</sup> (familiales et amicales), renforçant l'engagement à l'intérieur du microcosme LM. Comme une autre dimension qui se crée, les individus entrent dans un processus de socialisation intense à l'intérieur d'une « bulle<sup>311</sup> » LM. Le « monde à part » construit par l'organisation et les exigences LM induit une inflation du temps de présence et d'entraînement, tout comme l'accentuation des contraintes d'hygiènes de vie, ce qui vient façonner un mode de vie spécifique. La « bulle » construite autour de la marque LM est alors

---

<sup>307</sup> Dans notre échantillon d'enquêtés, nous avons deux couples mariés, un couple pacsé et un couple illégitime. De ces couples, nous pouvons compter deux enfants. Sachant que sur le terrain, le nombre d'enfants nés de « couples LM » s'élève à une dizaine. Depuis la sortie empirique de l'enquêtrice, d'autres se sont formés.

<sup>308</sup> BERTRAND, Julien. 2012. *Op., cit.*

<sup>309</sup> Voir I- du chapitre 2.

<sup>310</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

<sup>311</sup> A l'instar des apprentis footballeurs du centre de formation de Lyon qui vivent dans un univers séparé dédié à la pratique et à l'individu, facilitant la subordination des autres temps sociaux à l'urgence sportive. *Ibidem.*

dominante parce qu'elle tend à subordonner et à imposer ses prérogatives aux autres lieux et temps sociaux.

*« J'ai pas vraiment le temps d'aller boire un verre avec mes amis de base en fait. C'est vrai qu'on se perd un peu de vu parce que oui, quand ils sortent du boulot moi j'y vais, quand ils sortent le weekend moi j'me couche tôt pour telle ou telle formation, fin voilà. Ça va que ma copine je l'ai rencontré en cours LM parce que je crois que si elle connaissait pas, si elle faisait pas ces cours elle serait partie déjà. C'est dur en fait, je pense, de comprendre pour les gens qui sont extérieurs, que, les cours LM ça puisse me prendre autant sur ma vie en fait. Après j'pense qu'ils sont pas bêtes et qu'ils voient de toute façon la différence entre avant et aujourd'hui mais ouais, je, j'pense que c'est difficile on entend souvent parler de secte, de, c'est quoi qu'on voit là, c'est quoi qu'on entend, c'est une secte, vous êtes tous pareil, vous faites tous pareil tout c'qu'on vous dit ouais, c'est, c'est pas facile je pense de dehors de tout ça de comprendre c'qu'il se passe vraiment en cours, en séminaire même aussi et c'que ça peut vraiment nous apporter ou en tout cas à moi oui c'est sur. »*

(Shanna, 25 ans, BPEJPS, instructeur)

Objet fort de critiques extérieures, ce microcosme social est très souvent comparé à une « secte » dans son fonctionnement, son idéologie et les modes de vie associés aux instructeurs LM. Parce qu'il faut vivre les « expériences LM » pour pouvoir les comprendre, selon les discours des enquêtés et ceux rencontrés durant l'immersion, l'entourage présent dans les autres univers sociaux devient symbolique dans le renforcement de la représentation du milieu social LM comme étant un « monde à part ».

Ainsi, le microcosme social créé par LM rassemble autant une émotion collective par l'effort, par le mouvement, ou encore le dépassement de soi, qu'une nouvelle appartenance à une « grande famille<sup>312</sup> » offrant une nouvelle reconnaissance de soi et d'autrui. Les jugements d'autrui à l'extérieur de ce « monde à part » renforcent cet ancrage perçu comme le moyen d'une « résurgence sociale ».

---

<sup>312</sup>Termes indigènes fréquemment rencontrés dans les récits de vie des enquêtés. Voir II- 2-2.3- du chapitre 1.

LM apparaît alors comme un lieu de « renaissance », un levier de redynamisation, où relations sociales, valeurs et croyances forment un maillage devenu nécessaire à une reconstruction de soi où se développe un rapport enchanté à la marque et aux dirigeants qui ont su « *les aider à traverser une étape difficile* » (Aymeric, 35 ans, Bac+2, Trainer). Avec une découverte de la pratique et de la marque, pour la plupart, sur le tard, c'est dans un objectif de renouveau individuel que ces derniers adhèrent aux cours collectifs.

*« Tu sais moi j'appréhende pas LM comme les autres. J'ai découvert LM très tard finalement, je, je savais pas quoi faire de ma vie, pendant longtemps et puis je suis tombée très malade. Ça a été un gros déclic pour moi, j'ai appris beaucoup de choses en très peu de temps et notamment le fait que la vie est courte et qu'elle vaut la peine d'être vécue. [...] C'est une amie qui m'a fait découvrir et quand j'ai vu ce, ce, cette passion, cette émotion dans les cours je me suis dit mais ouais, c'est eux qui ont tout compris en fait ! C'est eux qui ont raison, il faut vivre chaque moment de notre vie comme une expérience et profiter du moment présent. Ce, cette envie de toujours se dépasser, donner le meilleur de soi-même, c'est, pour moi c'était ça en fait que je cherchais, c'était trouver la force de surmonter tout ça et je pense, fin non je suis sûre que LM m'a permis de surmonter oui. [...] C'est comme une renaissance après avoir subi beaucoup de coup durs. »* (Rachel, 43 ans, BE, Pro-trainer)

Vécu en tant que « tournant d'existence », l'engagement auprès de la marque LM peut être perçu comme un élément déclencheur de modifications de « l'être » qui indiquent que les acteurs deviennent différents<sup>313</sup>. Cette analyse oblige alors à dépasser la dimension objective et à « introduire la dimension subjective, vécue, psychique, au cœur même de l'analyse<sup>314</sup> ». A travers un processus d'engagement, les individus consentent à, voire recherchent, une modification d'un savoir-être.

---

<sup>313</sup> HAISSAT, Sébastien. 2006. « La notion d'identité personnelle en sociologie. Analyse de la construction identitaire à partir du processus d'engagement », dans *revue ¿ Interrogations ?*, n°3.

<sup>314</sup> DUBAR, Claude. 1991. *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Paris, Armand Colin.



A travers des trajectoires où les événements vécus par les enquêtés induisent l'intériorisation des dispositions propices à l'adhésion aux cours collectifs LM, il s'agit pour eux de remettre en question une existence individuelle. Ces événements, alors facteurs de bouleversement de sens subjectif des trajectoires, prennent un sens déterminant dans les choix individuels. Dans cette conjoncture, LM devient alors l'outil prépondérant à cette modification de soi perçue comme une renaissance.

L'ensemble de ces modes d'adhésion à la marque de fitness présente un point commun, celui d'un engagement « corps et âme » à l'intérieur d'un rapport enchanté à la marque. LM cumule deux des « trois propriétés caractéristiques des centres de formations de football : un attachement personnel intense qui se manifeste par la construction du sentiment d'être "fait pour ça", généralement vécu par l'intermédiaire de la catégorie du "don" et du "talent", [...] la conviction de s'engager dans une activité qui n'est pas ordinaire et qui ne peut être totalement assimilée à un "travail" (à forte valeur symbolique), [...]»<sup>315</sup> » et qui rend poreuse la frontière entre activité professionnelle et sphère privée<sup>316</sup> », à laquelle nous rajoutons une quête d'ascension sociale par la notoriété et la reconnaissance de soi et d'autrui qui vient alimenter cet engouement à la consécration élitiste.

Cet engagement dans un rapport enchanté au travail et à l'entreprise LM se justifie *a posteriori* par une construction sociale de la « passion ».

#### V- Cristallisation de l'entrée professionnelle : ajustements individuels et stratégie managériale

Parce que l'ensemble des entretiens recueillis contiennent le terme « passion » dans la description du rapport que présentent les enquêtés avec leur « travail », il semble primordial, avant de commencer toute analyse sociologique, d'en déterminer le sens et la pertinence dans leurs discours.

---

<sup>315</sup> La troisième caractéristique concerne un investissement intense qui vient légitimer le langage de la « passion » que nous nous réservons de développer pour cet article.

<sup>316</sup> BERTRAND, Julien. 2001. « La vocation au croisement des espaces de socialisation. Etude sociologique de la formation des footballeurs professionnels », *Sociétés contemporaines*, n°82, février, p. 85-106.

Depuis les deux dernières décennies du XXe siècle, nous constatons une recrudescence de l'usage du mot « passion » à propos du travail, notamment auprès des métiers du sport où la frontière entre travail et pratique libre de loisir, entre plaisir et contrainte, n'est pas évidente<sup>317</sup>. Il s'agit alors d'analyser la passion au travail comme l'un des traits du « nouvel esprit du capitalisme » qui contribuerait à renforcer sa légitimité. En effet, la question de cette passion au travail se situe à la croisée de deux phénomènes intimement intriqués : d'un côté une vaste revendication émanant des travailleurs relative à la réalisation de soi au travail, passant par une quête de sens ou de plaisir, et de l'autre, des exigences pressantes d'entreprises ou de milieux professionnels en matière d'investissement subjectif au travail<sup>318</sup>. Ici, engagement personnel, plaisir, enthousiasme, voire parfois même, euphorie, sont autant d'éléments présents dans les entretiens qui viennent justifier un engagement « passionnel » auprès de la marque LM. Toutefois, le sens accordé à ce terme mérite d'être éclairé pour l'analyse de ce contexte sociologique particulier que présente notre objet de recherche. Il s'agit alors pour nous de comprendre sous quel angle ce terme de « passion » est-il utilisé dans les justifications individuelles d'engagement. C'est donc en resituant, sociologiquement, les usages sociaux de la notion de passion que les significations et les enjeux pourront être compris. L'objectif étant de transformer un usage, parfois abusif, de langage courant, vers un concept qui nous permet de répondre à une partie de notre problématique de travail concernant l'engagement « corps et âme » de nos enquêtés auprès de la marque LM. Pour cela, nous déconstruisons la notion de passion au travail sous trois angles d'approches différents.

#### 1- Passion VS rationalité : les instructeurs LM tributaires des émotions

Souvent analysée par les psychologues et philosophes, la « passion » s'opposerait à la rationalité, les émotions venant perturber l'intelligence, sous-entendant donc l'idée d'une volonté passive des choix et des actions sous l'impulsion des émotions. Une passivité souvent mise en avant dans les discours des enquêtés à travers des phrases telles que « *c'est plus fort que moi* » (Cédric), « *mon corps me le demande* » (Nelly), « *des fois j'contrôle plus rien* » (Julien), ou encore, « *mon sourire il se fige tout seul* » (Agnès), « *c'est cette putain d'émotion qui te fait te dépasser* » (Aymeric). Au même titre qu'un artiste sur la scène,

---

<sup>317</sup> LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.

<sup>318</sup> *Ibidem*.

l'objectif étant donc de laisser libre cours à ces émotions et à sa sensibilité pour s'épanouir professionnellement, voire même, personnellement. Nous sommes alors dans une approche de la passion qui donne sens par l'attachement émotionnel à l'activité, et à l'environnement associé. Une sensation qui vient donner de l'existence aux individus à qui ce rapport donne l'opportunité d'exprimer son « être », ses pensées « profondes<sup>319</sup> ». A l'instar des travaux de M. Buscatto sur le travail artistique, de J. Laillier sur les petits rats de l'opéra, ou encore ceux de I. Wagner sur les violonistes<sup>320</sup>, le rapport passionnel à l'activité décrit une existence dans l'épanouissement par l'émotion.

*« Après ouais, c'est, c'est que j'm'attendais pas vraiment à trouver dans mon travail c'est l'émotion que j'ai tous les jours en fait. Tu vois je, c'est comme si tu vivais un truc de dingue tous les jours. Le fait de faire de ta passion ton boulot c'est se sentir vivre dans des moments où tu profites à fond, où il se passe vraiment quelque chose et ça, pour moi aujourd'hui ça n'a pas de prix, vraiment [...] c'est un peu comme se laisser guider en fait, se laisser porter et c'est aussi peut-être pour ça qu'aujourd'hui moi j'me sens bien dans ma peau et j'me sens léger. Je suis sur d'une chose c'est que, je maîtrise peut-être pas tout. C'est peut-être ce côté frisson des cours co qui me rend addict' mais j'me sens bien donc c'est tout c'que je cherchais moi dans ma vie. Etre médecin pour être médecin non merci, être prof de fitness pour LM et vivre chaque instant comme un truc de dingue ouais, ouais c'est comme ça que je me sens bien, même si c'est sur j'ai pas le même salaire. » (Stéphan, 30 ans, BPJEPS, Trainer)*

L'engagement « corps et âme » de cet instructeur – conscientisé comme son addiction aux cours collectifs et à la marque comme cité dans son discours – est justifié par la chance de pouvoir « se laisser » porter par la passion et toutes les actions que ce sentiment peut induire au sein de la trajectoire professionnelle et personnelle de cet individu. La construction

---

<sup>319</sup> BUSCATTO, Marie. 2015. « Aux fondements du travail artistique : vocation, passion ou travail ordinaire ? », in LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.

<sup>320</sup> WAGNER, Izabela. 2004. « La formation des violonistes virtuoses : les réseaux de soutien », *Société contemporaines*, avril, n°56, p. 133 à 163.

sociale de la passion au travail suite aux logiques émotionnelles mises en place par la marque, fonctionne comme une ligne de pensée et de conduite sur les instructeurs LM.

En outre, dans cette dynamique de choix et d'action individuelle, il s'agit pour les enquêtés de justifier par la passion un ancrage dans ce qui peut être perçu extérieurement comme des contraintes de modes de vie.

*« De toute façon ce boulot tu peux pas le faire sans passion, t'imagines t'es tous les jours, plusieurs fois par jours, sur une scène en train de gueuler, de sourire, même quand ça va pas, de souffrir aussi parce que bon ouais nous on souffre grave des fois [En terme de douleur physique], on se donne quoi [...] Moi je suis consciente que si j'étais pas passionné j'aurais sûrement pas la vie que j'ai aujourd'hui. J'aurais peut-être des heures de travail normal, des enfants, je sortirai les weekend, fin tout ce qu'on met de côté ici quoi. Mais j'dis pas ça pour me plaindre ou quoi, au contraire, ouais c'est pour dire à quel point j'aime c'que je fais et c'est la passion qui me tient. De toute façon je crois que le jour où t'as plus la passion dans ce métier tu peux plus continuer, c'est pas possible, du tout »*  
(Claire, 35 ans, Bac général, Trainer)

La passion dictée par l'émotion peut ainsi devenir la passion « moteur » d'action et d'engagement, et plus encore, de construction d'un type spécifique d'*ethos* professionnel<sup>321</sup>, c'est à dire un système de croyances, de normes, servant de cadre de référence aux comportements individuels ainsi qu'à l'action collective au sein du groupe professionnel<sup>322</sup>. C'est ainsi que par l'émotion, la sensation, le rapport passionnel à l'activité, et en l'occurrence, au métier, se définit le sentiment subjectif d'une immersion dans son activité, d'une dissolution des repères temporels, d'un rapport autotélique et expressif aux tâches effectuées, cela accompagné d'une relative dénégation de la dimension économique du travail<sup>323</sup>. L'accomplissement personnel et la reconnaissance symbolique passent au-dessus d'une reconnaissance financière.

---

<sup>321</sup> JULHE, Samuel ; HONTA, Marina. 2015. « Expression et maintien de la passion au travail chez les agents du ministère des Sports. Une approche par les capacités », in LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.

<sup>322</sup> ZARCA, Bernard. « L'éthos professionnelle des mathématiciens », *Revue française de sociologie*, vol. 50, n°2, p. 351-384.

<sup>323</sup> JULHE, Samuel ; HONTA, Marina. *Op., cit.*

Saisir empiriquement les modalités de construction et d'expression de cet *ethos* professionnel permet d'expliquer les logiques de socialisation LM, l'engagement « corps et âme » de nos enquêtés, jusqu'à une redéfinition de soi, de son entourage, et de son mode de vie. C'est donc avec une approche par l'analyse des processus de socialisation professionnelle comme le proposent les travaux de C. Mennesson (2005, 2007), ou encore ceux de J. Bertrand (2012), couplée à une approche par les *capacités*<sup>324</sup> en analysant de façon synchronique le vécu des acteurs de notre travail de recherche que nous déconstruisons et réutilisons la notion de passion au travail, et d'engagement passionnel au sein de la marque LM. L'idée énoncée suppose donc d'aborder l'articulation entre les latitudes de choix individuels, les opportunités de réalisation et un pouvoir d'agir soutenu par des supports collectifs. Nous considérons que la passion peut être, certes, le produit d'une socialisation professionnelle particulière – sous-entendu qu'elle résulte du fruit d'une expérience et donc qu'elle soit construite socialement – mais aussi celui d'une perception de jeux et d'enjeux de la part des acteurs du champ social étudié. De fait, ces acteurs sont capables de mobiliser un rapport passionnel au travail en fonction de l'interprétation et de l'intérêt perçu de la situation professionnelle et sociale.

La passion se construit dans et par un leitmotiv établi par le management LM dans le processus de socialisation professionnelle et dans une lutte symbolique autour de la construction du sens de l'activité, des contraintes, des difficultés, et même, de l'identité<sup>325</sup>. L'émotion présente dans les cours collectifs comme dans l'ensemble des rencontres et interactions sociales induites par le fonctionnement de la marque est un outil à cette construction de la passion qui vient cristalliser une entrée professionnelle auprès de la marque jusqu'à en remodeler une perception identitaire de soi, ou du moins du potentiel de cette identité, par les capacités.

---

<sup>324</sup> Comme le réalisent les auteurs S. Julhe et M. Honta dans leur recherche sur l'expression et le maintien de la passion au travail auprès des agents du ministère des sports, où la notion de capacité permet d'appréhender « les possibles réellement accessibles pour chaque personne en matière de vie et de travail » à travers les structures d'opportunités auxquelles font face les individus, la notion de capacité renvoyant au pouvoir d'une personne de réaliser ou d'être ce à quoi elle accorde de la valeur (Salais, 2007 ; Zimmerman, 2011). JULHE, Samuel, HONTA, Marina. *Op., cit.*

<sup>325</sup> COLLINSON, David L. 1992. *Managing the Shopfloor : Subjectivity, Masculinity, and Workplace Culture*, New York, de Gruyter. BUSCATTO, Marie. 2010. « Leader au féminin ? Variations autour du jazz », Cahiers du Genre, janvier, n°48, p. 149-172.

## 2- Passion vecteur d'identité : construction d'un imaginaire positif

La passion peut être le moyen d'entretenir le sentiment d'appartenance à une communauté, un collectif, ce qui participe à la construction de soi et de son identité sociale positive. Au sein de cette ère de l'individualisme, tout l'intérêt de l'organisation LM est de trouver un moyen pour faire face à la fragilité des régulations collectives<sup>326</sup>. Cristalliser des dispositions sociales propices à l'entrée professionnelle à l'intérieur de la marque passe par la construction de ce rapport soudainement passionnel au travail ainsi que le bouleversement de sens induit. Ce bouleversement concerne un positionnement de soi vis à vis d'une ligne de conduite et de pensée en accord avec ce rapport passionnel. En justifiant un engagement « corps et âme », et surtout, un remaniement des autres univers sociaux symboliques en fonction de la « carrière LM », les instructeurs LM intériorisent une nouvelle perception identitaire. Par un effet libérateur, mais aussi, aliénant et culpabilisant, les individus concernés réorientent des ressources individuelles en fonction de ce qui est perçu comme étant acceptable ou non en terme d'attitude, de présentation de soi, de savoir-être, dans un rapport passionnel au travail.

*« Tu sais, mon métier c'est ma passion. J'me vois pas travailler ailleurs, pas pour l'instant en tout cas et, ouais, j'me dois d'honorer ça en fait. J'peux pas faire les choses à moitié, j'peux pas venir sur un cours en sachant la chorée qu'à moitié, j'peux pas venir habillé en pump si je vais dans un cours de balance, j'peux pas, euh, ouais, j'peux pas quizer des séances d'entraînements perso si je vois que j'passe pas bien un truc quoi. En fait ça me paraît normal tout ça. C'est la moindre des choses, je vis ma passion, et je la vis à fond, c'est ça aussi le principe de la passion sinon c'est que t'assumes pas en fait. » (Amir, 40 ans, Bac général, Trainer)*

A travers ce rapport passionnel au métier d'instructeur LM, il apparaît un sentiment de culpabilité qui maintient l'engagement « corps et âme » auprès de marque. Les dispositions individuelles, tout comme les ressources et les compétences, sont mobilisées pour répondre aux attentes de ce nouveau groupe professionnel et social d'appartenance. *Via* cette réponse

---

<sup>326</sup> En terme d'engagement ou de sortie d'un milieu professionnel dans la perception changeante des jeux et des enjeux à y entrer, à y rester ou non.

à la construction sociale de la passion au travail, les instructeurs LM intériorisent une image d'eux-mêmes corrélative à ce qui est mis en place dans les situations et les interactions sociales rencontrées. L'aliénation par le rapport passionnel exige la conformation des instructeurs aux normes, valeurs et croyances LM de façon à construire un imaginaire collectif positif autour du métier d'instructeur LM, mais aussi de la marque LM donnant la perception d'une opportunité à pouvoir vivre de sa passion. L'intériorisation d'une représentation positive de la passion comme épanouissement de soi et plaisir renforce l'aliénation inconsciente et le sentiment de culpabilité.

Ainsi, certains auteurs ont ainsi mis en évidence que la tendance à valoriser l'individualité, la glorification de l'engagement et de la passion, pourraient être vue comme une attente sociale de plus en plus prégnante<sup>327</sup>. Dans les métiers en relation avec le sport, la « passion sportive » est exigé comme une compétence<sup>328</sup>, mais aussi comme une marque de loyauté.

En bref, l'adhésion et l'engagement auprès de la marque LM, conséquence d'une rencontre entre des dispositions sociales propices et un fonctionnement entrepreneurial spécifique, se cristallise par la passion élément prégnant dans la reconstruction idéologique des instructeurs LM. En effet, la construction de ce rapport fonctionne comme une logique d'intériorisation d'un imaginaire collectif propre au métier d'instructeur LM. Ces derniers se doivent d'être performants, présentables<sup>329</sup> et fidèles aux cours collectifs et à la marque à l'intérieur de laquelle ils construisent ce rapport particulier. L'image positive de soi associée à ce processus de cristallisation de l'adhésion à LM participe à la redéfinition d'une identité individuelle, à partir de laquelle l'entreprise LM donne l'opportunité de s'accomplir « librement » dans et par le plaisir.

### 3- Passion/plaisir ou le sentiment de liberté au travail

Outre le plaisir de poursuivre une activité sportive ou encore celle du fitness commencée pour la majorité des enquêtés en tant que clients dans un premier temps, et d'en tirer une source de subsistance, les enquêtés associent l'expression de leur « passion » et de

---

<sup>327</sup> Voir MARTIN. 2013.

<sup>328</sup> Ici, deux cas de figure s'observent. Le premier étant celui de la construction de la « passion LM » durant une carrière de client avant de devenir instructeur LM. Le deuxième concerne la construction de la passion *a posteriori* de l'entrée professionnelle, où la compétence devient plus un gage de loyauté et de conformation aux normes, valeurs et croyances diffusées par la marque.

<sup>329</sup> Voir analyses ... du chapitre 3 sur les normes de présentation et le modèle de corps LM.

leur sentiment d'appartenance à un « monde à part » et à la valorisation d'une *liberté* au travail<sup>330</sup>. Définie simplement comme la « possibilité de choisir soi-même ses buts et ses moyens en fonction du contexte naturel et légal<sup>331</sup> » en termes sociologiques, nous y ajouterons une dimension de contrainte au travail où ces choix sont fait avec envie et selon des décisions individuelles. Tout l'art de travail avec une forme de « liberté » revient à faire des choix dans un contexte également d'intérêt individuel et de passion. Cette sensation de liberté au travail passe par deux éléments clefs : l'autonomie organisationnelle et la conduite du développement de la carrière individuelle.

Dans un premier temps, l'autonomie d'organisation de son travail porte sur l'apprentissage des chorégraphies LM et celui des entraînements personnels pour être performant sur les programmes investis. Ces entraînements ne sont aucunement imposés par la salle de sport d'appartenance, ni par la marque LM, cependant ils sont induits dans les objectifs donnés aux instructeurs LM en formation, et encore plus, dans les exigences corporelles et physiques implicites de la marque.

*« Moi j'm'entraîne, euh, trois fois par semaine à peu près, je sais c'est déjà beaucoup en plus des 18/20 heures de cours que je fais en ce moment, et encore plus quand j'ai cinq RPM dans la semaine, mais bon tu vois, en même temps j'suis libre de faire mes entraînements, c'est bien moi qui le veut et puis bon je les fais quand je veux aussi, tu vois le mardi j'suis souvent en coupé du coup ça m'laisse le temps d'm'entraîner comme je veux, le week-end quand je travaille pas je peux aussi, et j'suis pas obligé d'aller à la salle, j'peux aller courir si je veux, c'est moi qui gère quoi c'set l'avantage [...] ouais c'est le prix à payer si j'veux un jour faire partie du team Trainer, mais c'est moi qui le veut bien quoi. » (Guillaume, 28 ans, niveau bac, Pro-instructeur élite)*

Le caractère pléthorique du travail d'instructeur LM est un élément conscientisé par la majorité des enquêtés et justifié par le rapport passionnel à l'activité et à la mission qui en découle : « *changer le forme du monde* ». Exercer ce métier revient donc « à ne pas compter

---

<sup>330</sup> JULHE, Samuel ; HONTA, Marine. 2015. *Op., cit.*

<sup>331</sup> ARON, Raymond. 1965. *Essai sur les libertés*, Paris, Hachette. ZIMMERMAN, Bénédicte. 2011. *Ce que travailleur veut dire. Une sociologie des capacités et des parcours professionnels*, Paris, Economica.



ses heures » et à ne pas « faire ça pour l'argent<sup>332</sup> », ce qui n'exclut pas, au contraire, de fortes attentes sur la « rétribution de la passion » sur un plan symbolique et matériel<sup>333</sup>. Cette rétribution concerne alors un positionnement privilégié sur le marché du travail en intériorisant cette impression de liberté. D'une part de pouvoir exercer quand ils veulent les activités annexes aux cours collectifs LM (entraînements personnels, apprentissage des chorégraphies, etc.), et d'autre part de pouvoir s'épanouir à travers un rapport passionnel au métier sans avoir, de fait, l'impression d'être en train de l'exercer.

Dans un second temps, la liberté de la conduite du développement de la carrière LM passe par le choix des programmes à faire – certains sont imposés de base dans une grande majorité des salles de sport privées, toutefois, l'instructeur LM peut évoquer des préférences de programmes – ou encore, et surtout, à approfondir après le statut d'instructeur LM. Effectivement, les formations qui suivent celles donnant le droit d'exécuter les cours collectifs LM, la FI<sup>334</sup>, ne sont pas dictées comme obligatoires par la marque. Seuls les instructeurs qui souhaitent persévérer dans la « carrière LM » peuvent faire le « libre choix » de s'investir dans les formations qui donnent accès aux « grades » supérieurs LM. Nos enquêtés perçoivent alors cette décision comme étant totalement individuelle et de plein grès, toutefois, nous remarquons très rapidement lors de notre immersion au sein de la marque LM, que cet investissement est quasi-instantané pour l'ensemble de nos enquêtés avec un laps de temps égal entre la première FI et l'inscription au module qui prépare le passage du prochain grade, celui de Pro-instructeur<sup>335</sup>. Ce « libre choix » de poursuivre ou non semble exprimer l'état d'aliénation des instructeurs face à la marque LM leur donnant le « choix » de s'améliorer toujours un peu plus, autant en termes de prestation physique, corporelle, ou encore, de soi.

Cette liberté de conduite du développement de la carrière s'exprime également dans la non obligation présente en événement LM, que ce soit les événements trimestriels de

---

<sup>332</sup> Selon l'échelon considéré, les professeurs de fitness sont rémunérés entre 1100 et 1400 euros net par mois. Les trainers LM perçoivent un complément de salaire étant, pour les formations et les événements, embauchés directement par la marque elle-même. Cette dernière définit un paiement mensuel en fonction du nombre de formations et d'événements effectués.

<sup>333</sup> CHEVALIER, V. 2003. « La conversion professionnelle des amateurs », *10<sup>ème</sup> journée d'étude Céreq-Lasmas*, Caen, 21-23 mars.

<sup>334</sup> La Formation Initiale (FI) qui est propre à chaque programme LM et qui donne officiellement l'autorisation d'exécuter les cours collectifs LM dans la salle de sport privée qui en possède le droit d'utilisation. Voir II du Chapitre 1 de la Partie 2.

<sup>335</sup> Voir II du Chapitre 1 de la Partie 2.

présentation des nouvelles chorégraphies réservés aux instructeurs LM, ou encore les shows sportifs comme il s'en développe toujours plus autour de la marque<sup>336</sup>.

*« On n'est pas contraint d'y aller à tout ça, les évènements, les séminaires, mais c'est tellement passionnant, c'est tellement fort avec tous les gens qu'on aime, par exemple Heydi moi je la vois pas souvent et pourtant c'est une personne que j'adore, alors ouais je vais sur les évènements, on se voit, et puis on apprend, on apprend beaucoup, des cours, des gens aussi, et puis on est libre d'y aller ou pas, c'est peut-être ça aussi qui fait que ouais quand on y va, on y va avec envie, avec conviction et passion, sans ça on pourrait pas faire ce qu'on fait et comme on le fait ça c'est sur » (Marie, 32 ans, Bac +2, Trainer)*

Toutefois, pour une reconnaissance symbolique et une évolution de grade, les discours de liberté concernant la participation aux shows sportifs LM changent. Ils laissent ainsi apparaître une obligation implicite de se rendre à au moins trois rassemblement trimestriels sur quatre par an pour se rendre visible aux yeux des dirigeants et légitime dans les démarches d'évolution de « grade ».

Outre les évènements ponctuels, le sentiment de liberté au travail s'applique aussi sur les plannings quotidiens. Effectivement, l'ensemble des enquêtés insistent sur le fait que, compte-tenu de la charge réelle de travail – s'entraîner physiquement pour être toujours meilleur, étudier de nouvelles chorégraphies tous les trimestres, assister aux formations et évènements LM en dehors des heures de travail – il est impossible pour eux de compter le volume horaire de travail. Plus encore, cela ne les intéresse absolument pas de le connaître, établissant leurs choix et leurs actions dans un rapport de plaisir à l'activité. Ce plaisir induit la sensation de liberté dans un travail qui leur permet de s'épanouir professionnellement sans avoir l'impression de travailler.

*« [...] franchement, le nombre d'heures que je passe au travail, euh t'es sûre que veux me poser cette question ? Tu crois vraiment que je compte mes heures ? De toute façon même si je le voulais je pourrai pas le faire parce que des fois je suis à la salle et je sais même plus*

---

<sup>336</sup> Voir annexe 4 : Description des évènements et shows LM.

*si je bosse ou si j'y suis pour moi fin bref, alors imagine compter les heures je sais pas. Tu veux un nombre ? Je sais pas, tu vois moi je viens pas travailler et puis je travaille aussi quand je veux tu vois. Par exemple là je suis en période de mix et je le fais dans quasiment tous les programmes que je donne, donc tu vois ça en fait quoi. Bin si j'ai envie de bûcher en déjeunant le matin bin je le fais, si j'ai envie de bûcher le soir au lieu de regarder un film pourri à la télé bin je le fais aussi. C'est ça aussi notre avantage, on bosse sans bosser parce que voilà, la passion ça compte pas comme du travail, et on est libre de s'entraîner quand on veut, de bûcher quand on veut, de prendre un café avec un client si on veut [...] » (Gabin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite,)*

En construisant un rapport passionnel aux cours collectifs LM et à la marque elle-même dans ce qu'elle représente en terme de valeurs et de croyances, les activités annexes se distancent également des contraintes liées à celles d'un travail ordinaire. En n'ayant aucunement cette impression de travailler, la passion comme expression d'une liberté, et la liberté comme offrande de la passion, viennent renforcer l'engagement des enquêtés.

Ainsi, la construction soudaine de la passion envers le métier d'instructeur LM induit une capacité des enquêtés et des dirigeants LM à définir un idéal professionnel, ou du moins, une justification *a priori* et *a posteriori* d'une situation d'investissement intense auprès de la marque. Que ce soit par l'émotion, par la construction d'un imaginaire collectif positif ou encore une impression de liberté, la passion agit comme un facteur social de cristallisation de l'adhésion des enquêtés envers la marque, et, plus tard, comme un facteur de redéfinition de soi en fonction des normes, valeurs et croyances inhérentes à ce microcosme social particulier.

Dans un rapport liberté/plaisir, la construction sociale de ce rapport passionnel répond à la nouvelle injonction hédoniste du rapport au travail induit dans le courant néo-libéral.

#### 4- La construction sociale de la passion comme réponse à la nouvelle injonction hédoniste du rapport au travail

Suivant nos analyses sur ces modes d'entrée, premièrement, en ayant la chance de s'accomplir dans un métier en rapport avec l'activité physique, deuxièmement, sans avoir l'impression de travailler, troisièmement, en ayant l'opportunité d'incarner un modèle d'apparence physique, ou encore, quatrièmement, en remodelant des univers sociaux symboliques, il s'agit, pour tous nos enquêtés, de répondre à une quête individuelle par la construction soudaine de la passion. L'ensemble des résultats montre la puissance de l'ordre symbolique dans l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, en réponse aux diverses dispositions sociales propices à cette entrée professionnelle, dont nous en faisons émerger les logiques mises en place dans le processus de socialisation propre à la marque LM.

Vécue comme un ajustement individuel post engagement, la passion est l'élément principal de légitimation discursive de la construction d'un nouveau centre d'intérêt, d'un nouvel espace réduit d'interactions sociales, et enfin, d'un nouveau soi fidèle aux normes, valeurs et croyances LM.

Comme une justification *a posteriori* de l'adhésion aux cours collectifs et à la marque LM de façon générale, la construction du rapport passionnel au métier d'instructeur est ancrée dans les injonctions actuelles à s'épanouir dans le travail. En effet, comme analysé précédemment, la marque LM s'inscrit dans un fonctionnement logistique et managérial néo-libéral<sup>337</sup>. L'efficacité au travail, dans une recherche entrepreneuriale de rentabilité, passe par un épanouissement des salariés en construisant ce rapport passion/plaisir/liberté nécessaire au bien-être et à l'accomplissement individuel<sup>338</sup>.

La cristallisation des divers modes d'adhésion des instructeurs LM s'inscrit dans cette injonction d'accomplissement *via* une représentation hédoniste de leur position professionnelle. A travers des discours sur le plaisir, le don de soi, ou encore, la chance d'être là, ces instructeurs renforcent un sentiment d'attachement, et, indument, d'appartenance à la marque avec un objectif individuel de performer sur leur mission collective qui est de « changer la forme du monde ». L'ancrage hédoniste de leur position professionnelle induit une inhibition totale des frontières entre vie professionnelle et vie privée. Cela donne ainsi l'opportunité à l'entreprise LM d'imposer des normes bien plus

---

<sup>337</sup> Voir partie introductive.

<sup>338</sup> Voir chapitre 4.

importantes que celles relatives aux codes et au fonctionnement d'un travail dit « ordinaire ». A travers la cristallisation de l'adhésion des individus par la passion, il s'agit de construire une vitrine d'entreprise *via* une socialisation englobante.

Ainsi, *a l'instar* de l'entreprise McDonald's – encline à susciter une adhésion engagée de la part du public adolescent – il s'agit pour LM de cibler un certain public pour créer une analogie entre les instructeurs LM et ce public cible. Il s'agit ainsi des individus en situation de remise en question, de quête individuelle et sociale auprès desquels la marque de fitness se veut apporter des réponses, puis l'épanouissement et l'accomplissement personnel recherché. L'empathie LM intervient auprès de la fragilité identitaire de ces individus, devenue terrain favorable à l'investissement. Par ailleurs, en créant un code langagier, vestimentaire, des pratiques communes, ainsi qu'une forme de solidarité spécifique, LM leur offre une « grande famille » qui leur permet de répondre, d'une part, au besoin d'appartenance sociale, mais aussi, à l'injonction hédoniste du rapport au travail. Avoir l'impression d'appartenir à une grande famille donne une place au plaisir et à l'épanouissement professionnel et personnel escompté.

Ainsi, dans les logiques socialisatrices mises en place, il s'agit pour l'entreprise de renforcer cette fragilité identitaire évoquée pour ensuite donner aux individus des moyens de la canaliser<sup>339</sup>. C'est donc bien dans une dynamique de question/réponse contraintes/empathie que se positionne la marque pour créer un attrait et une adhésion des nouveaux instructeurs aux normes, valeurs et croyances LM.

La construction soudaine de la passion pour cristalliser une rencontre entre dispositions spécifiques et système managérial LM ouvre les possibles vers une intériorisation et une incorporation intense de la culture d'entreprise. De ce fait, d'un point de vue managérial, il s'agit de questionner le rôle de passion dans le jeu de pouvoir au service de la rentabilité. Cette passion fige les raisons d'un engagement « corps et âme » dans un rapport enchanté au travail. La conséquence première étant le sur investissement présentiel et de travail acharné pour ne pas décevoir ce microcosme professionnel qui donne la « chance » de pouvoir « se retrouver » et s'épanouir. Les intérêts individuels sont alors confondus avec les intérêts entrepreneuriaux ce qui facilite le management et la productivité escomptée par la marque. De ce point de vue, le rapport passionnel au travail induit un ancrage hédoniste des modes de pensées des instructeurs LM alors prêts à s'insérer dans un contexte de socialisation propice à la construction d'une représentation de soi positive.

---

<sup>339</sup> WEBER, Hélène. 2011. *Op., cit.*

Ainsi, face aux diverses dispositions sociales propices à l'entrée auprès de la marque LM mises en évidence, il s'agit de mettre en évidence une mise en cohérence avec le fonctionnement de l'entreprise. En effet, pour chacune d'entre-elles, nous assistons à un renforcement des schèmes de pensée et d'action. Suite à cette analyse des divers modes d'entrée professionnelle auprès de LM, ainsi qu'au facteur de cristallisation de cette adhésion aux normes, valeurs et croyances de la marque, nous pouvons nous demander quels sont les espaces relatifs à cette construction sociale de la passion, et plus encore, du modèle LM. Dans une recherche des modes d'apprentissage et d'appropriation des normes et des valeurs LM, il s'agit pour nous de questionner les logiques mises en place par le système LM pour une cohérence disposition/dispositif avec l'éventualité de la prégnance de certains acteurs.

## CHAPITRE 2 : LOGIQUES DE SOCIALISATION PROPICES À LA CONSTRUCTION D'UNE REPRÉSENTATION DE SOI POSITIVE

Dans l'émergence d'une cohérence entre les modes d'entrée des instructeurs LM et les logiques socialisatrices propres à ce groupe professionnel, il s'agit désormais de mettre en évidence les modalités mises en place. Dans le but de former un individu capable de diffuser les cours collectifs de façon identique à ce qui est fabriqué, autant dans un savoir-faire que dans un savoir-être, le tout avec un engagement « corps et âme », l'apprentissage du métier suit des étapes phares et déterminantes. Entre catégorisations individuelles, statuts professionnels et personnels, espace-temps de réification, et bouleversement des univers sociaux symboliques, évoluer à l'intérieur de la marque LM induit l'entrée dans une socialisation englobante.

Ainsi, adoptant la perspective d'un modèle qui prend en compte le fait que les modes de comportement se développent selon une séquence ordonnée<sup>340</sup>, nous tentons dans ce chapitre de décomposer les différentes phases socialisatrices induites par la marque LM. Après cette analyse sociologique de l'entrée dans le métier d'instructeur LM, il s'agit de comprendre comment se construit l'engagement « corps et âme » des individus pris dans une logique organisationnelle spécifique à cette forme « englobante » de la marque, voire, comme l'exprime un enquêté en situation de remise en question du système, « *d'emprise LM* » (Thomas, 31 ans, Bac, Instructeur).

Premièrement, nous mettons en évidence la puissance des formations et des événements LM dans la construction de l'attachement et de l'identification à la marque. Deuxièmement, entre remodelage d'une position sociale et inculcation d'une ambition d'élection au sein de la marque, il s'agit de faire émerger la prégnance d'un apprentissage charismatique de soi pour un accomplissement professionnel, et, indument, personnel.

---

<sup>340</sup> Comme le fait Howard, S., Becker dans son analyse de la déviance auprès des fumeurs de marijuana alliant analyse synchronique et séquentielle de la construction sociale de la déviance où chaque étape sociale franchie entraîne un ajustement des comportements individuels dans l'ensemble des domaines de vie, considérant alors une succession de phase, de changement de comportements et des perspectives de l'individu. BECKER, Howard, S. *Op., cit.*

I- Analyse synchronique des formations et évènements LM : espaces de socialisation et d'attachement à la marque

La déconstruction de chaque phase socialisatrice devient un élément de l'explication de l'engagement « corps et âme » auprès de la marque jusqu'à un remaniement des modes de vie, mais aussi, des façons de penser, de sentir et d'agir<sup>341</sup> des individus concernés. Analogiquement au modèle séquentiel associé au concept de *carrière*<sup>342</sup>, nous analysons les étapes phares du processus de socialisation induit par le modèle organisationnel LM. Effectivement, élaboré dans les études des professions, ce concept renvoie à la suite des passages d'une position à une autre, initialement, accomplie par un travailleur dans un système professionnel<sup>343</sup>, et plus largement, par un individu dans un système social pouvant se référer à plusieurs domaines de vie. Ce concept est pertinent dans nos analyses étant donné qu'il englobe également l'idée d'évènements et de circonstances qui viennent affecter cette carrière, en désignant les facteurs dont dépend la mobilité d'une position à une autre, c'est-à-dire aussi bien les faits objectifs relevant de la structure sociale que les changements dans les perspectives, les motivations et les désirs de l'individu<sup>344</sup>. Indépendamment de la question de la « réussite » souvent prise en compte dans les études sociologiques utilisant le concept de carrière pour répondre aux questionnements professionnels, il s'agit de se référer à ce concept dans le but de faire émerger des lieux, des temps et des espaces précis de socialisation, ou encore de renforcement de socialisation, qui seraient déterminants dans l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, jusqu'à en adopter une nouvelle identité et un mode de vie, parfois radicalement différent.

En l'occurrence, sur nos travaux, cela passe en premier par le système hiérarchique imposé par la marque et notamment un positionnement individuel sur les « grades » LM.

---

<sup>341</sup> Comme en exprime Bernard Lahire concernant sa définition de la socialisation dans son ouvrage *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*. LAHIRE, Bernard. 1998. *Op., cit.*

<sup>342</sup> Ce concept sociologique de *carrière*, notamment utilisé dans les travaux d'Howard, S., BECKER sur la construction d'une carrière déviante, tend à être pertinent dans l'étude sociologique de la construction de ce que l'on pourrait alors nommer la « carrière LM ».

<sup>343</sup> BECKER, Howard, S. *Op., cit.*

<sup>344</sup> *Ibidem.*



## 1- Passages de « grades » LM : espace-temps de restructuration d'un imaginaire collectif et individuel

Définir les « grades » LM comme des statuts professionnels et sociaux structurants implique de considérer une conformation implicite de manières d'agir, de penser et de sentir à chaque étape de la carrière LM.

Par ailleurs, avant même d'entreprendre une éventuelle évolution professionnelle, il s'agit, dès l'entrée dans le système, de catégoriser les individus en fonction de leurs « *personnalité*<sup>345</sup> ».

### 1.1- « Es-tu Directif, Interactif, Stable ou Cartésien ? »

Nos enquêtés, ainsi que l'ensemble des membres LM rencontrés durant notre immersion sur le terrain, présentent des caractéristiques homogènes, notamment de dispositions comme nous l'avons vu sur nos analyses précédentes<sup>346</sup>. Outre les anciens sportifs qui ont acquis un rapport ascétique et élitiste au corps et à l'activité physique, les instructeurs LM entrent dans le système sans disposition sociale propice à un programme LM plutôt qu'un autre. Toutefois, cette homogénéité est remise en question par le passage systématique d'un test psychologique en FI, le test du DISC, Directif, Interactif, Stable, Cartésien. En effet, à la suite d'un panel de questions sur les actions quotidiennes, les réactions face à des actions particulières, les avis sur certains points, etc., un profil type de personne est établi pour ensuite orienter l'individu sur un type de programme LM plus qu'un autre. Les résultats se présentent sous la forme d'un pourcentage avec un caractère prédominant qui ressort. Par exemple, suite au test, un individu peut s'avérer être à 70% directif, puis 25% cartésien, 5% stable et 0% interactif. A ce moment-là, il sera placé sur les programmes LM qui correspondent à ce résultat, comme par exemple le BP, le CX ou encore le Grit.

---

<sup>345</sup> Terme indigène utilisé lors des explications émises avant le passage du test du DISC ou encore sur les feedbacks donnés par les formateurs LM lorsqu'il se produit un jugement sur la cohérence de la « *personnalité* » de l'instructeur avec « *l'essence* » du cours collectif LM réalisé. « L'essence » étant empiriquement citée comme l'atmosphère social, les valeurs et les croyances associées à un cours collectif plutôt qu'un autre.

<sup>346</sup> Voir ..., ... du chapitre 1.

De cette manière, chaque nouvel instructeur LM s'oriente sur les programmes en fonction des résultats du test<sup>347</sup> et entre ainsi dans un processus d'identification et de conformation aux normes et valeurs dictées par la nouvelle catégorie d'appartenance. Effectivement, ces profils types d'instructeur LM sont dotés de normes, de codes, de présentation de soi, d'attitudes corporelles et d'actions bien spécifiques, associés bien-entendu aux caractéristiques, compétences et qualités à prétendre pour chaque programme.

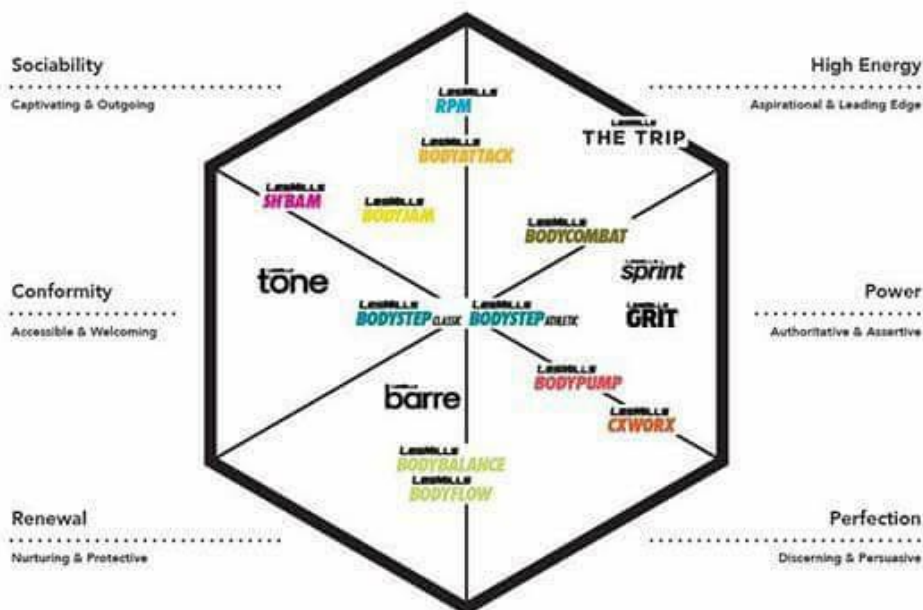


Schéma n°3 : Needscope<sup>348</sup> LM 2018

Une fois ce test passé, les instructeurs LM réorientent des manières d'agir, de penser et de sentir en fonction des pourcentages résultants et des caractéristiques données sur la catégorie investie.

*« Alors moi je suis, C [cartésien] surtout puis S [stable] et un peu de I*

<sup>347</sup> Ceci s'avère aujourd'hui juste uniquement lorsque l'instructeur souhaite une évolution de « carrière LM ». En effet, face au succès des salles de fitness, le choix initial des cours collectifs LM par instructeurs se fait en fonction des besoins de la salle d'appartenance. Les instructeurs peuvent ensuite se spécialiser sur les programmes qui « leur correspondent » lorsqu'ils entrent dans le processus de passage de « grades ».

<sup>348</sup> Voir en annexes l'évolution du Needscope LM

[interactif], mais j'ai pas trop de D [directif]. C'est vrai que je suis pas vraiment directive non, je, je suis plutôt timide à la base et ça se voit aussi sur les cours, où, ouais, comme j'ai pas trop confiance en moi, bon un peu moins maintenant parce que ML m'a beaucoup appris, mais ouais fallait tout le temps que je connaisse mes scripts par cœur, y avait rien qui dépassait, je calais tout, comme un vrai cartésien quoi, aucune place à l'impro et ça c'est moi quoi. Avec moi faut toujours que tout soit nickel, que le matériel soit nickel, que tout soit carré et c'est vrai que ça m'empêche de faire des cours style le jam ou le sh'bam, t'imagines là il faut du fun, moi j'en ai pas j'ai pas du tout de I, du coup j'reste sur mon balance surtout ouais, c'est ce qui me correspond le plus en fait. » (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

Une fois mis dans des catégories particulières, les instructeurs LM entrent dans un processus de conformation quitte à se fermer des portes vers une évolution dans d'autres programmes LM sous prétexte qu'ils ne « leurs correspondent pas », ou, comme l'exprime un enquêté « ce n'est pas moi ». Cette logique socialisatrice de mise en catégorie agit comme imposition de perception et de représentation de soi qui vient réorienter un imaginaire sur les capacités et les compétences individuelles.

On observe ainsi une psychologisation du social à travers des modalités organisationnelles et managériales. Les individus concernés entrent dans un processus de redéfinition de soi en fonction des résultats de ce test et des catégories de cours collectifs LM investis. Cette redéfinition passe par une conformation en terme de rapport au corps (force, entretien, esthétique, ascèse, sensation, ...), de rapport à la sociabilité (consignes strictes, interactions funs, mobilisation des clients ou non, ...), ou encore, de rapport au matériel et à la technologie, et enfin, de rapport intellectuel dans le coaching et la pédagogie.

Cette classification<sup>349</sup> permet donc de modéliser des instructeurs LM qui reçoivent un fort étiquetage de caractéristiques identitaires, mais aussi de qualités individuelles et de compétences dès l'entrée dans le système.

---

<sup>349</sup> Nous pouvons par ailleurs questionner l'utilisation de ces codifications, quasi-identitaires par l'entreprise LM. Outre le sens établi autour d'une mise en catégorie des instructeurs, et de fait, d'une première conformation d'eux-mêmes à certains codes, certaines, normes, valeurs et croyances LM, il s'agit pour la marque d'entrer dans une forme de reproduction de la construction sociale au sein même de l'organisation LM par une association du panel

La conformation des instructeurs LM aux savoir-faire et savoir-être induits dans les catégories d'appartenance s'exprime sur le terrain comme le fait « d'être dans l'essence du programme ».

*« En fait notre objectif à nous c'est de pouvoir juger si le mec il est dans l'essence du programme ou pas, et si il l'est pas notre mission c'est de la réorienter sur un autre programme qui lui correspond plus pour qu'il puisse, bah, un, s'y sentir à sa place et deux pouvoir évoluer quoi. Si le mec il est plutôt déconneur à la base, qu'il et pas du tout carré, qu'il a envie de chanter sur tous les moments phares des chansons du cours euh, s'il se présente sur un module en pump, euh, il sera pas du tout à sa place et ce sera complètement décalé de l'essence du pump. Faut être, faut avoir une attitude stricte, un regard directif, être un minimum carré et tu vas pas faire crier les gens sur un pump comme tu peux le faire sur une chanson 8 en attack quoi. » (Aymeric, 35 ans, BE, Pro-trainer)*

Ainsi, sous prétexte d'une pseudo empathie de la part de la marque auprès d'individus en quête de soi, ce test du DISC<sup>350</sup> présenté comme étant très rationnel sert aux enjeux organisationnels et managériaux de la marque. A travers une conformation de soi en fonction des caractéristiques d'ordre personnelles – perçues dans le sens commun comme faisant partie d'une personnalité spécifique – se produit un modale des manières d'agir, de penser et de sentir en fonctions des normes et valeurs induites. Les instructeurs entrent alors dans un processus d'intériorisation et d'incorporation de « l'essence du programme ».

Plus encore, au-delà de ces processus d'adhésion et de conformation, nous pouvons analyser, de façon plus microsociologique, un processus séquentiel de remaniement et de

---

activités proposées et le panel LM qui répond à l'espace des positions sociale. Il serait alors possible de confronter cette hypothèse à ce qui peut être envisagé sur l'étude de la clientèle LM. Pour nos travaux de recherche, il est pour l'instant intéressant de déconstruire cela pour comprendre les logiques socialisatrices des instructeurs LM en situation d'engagement « corps et âme ».

<sup>350</sup> Aujourd'hui, une nouvelle tendance commence à émerger. Même s'il reste important de faire partie d'une catégorie de programmes LM présentant une essence spécifique, sera considéré comme « grand » un instructeur capable de polyvalence, de mobilité et de flexibilité. A l'instar du travail néo-libéral d'aujourd'hui, il s'agirait d'apprendre à devenir polyvalent, flexible et adaptable, tout en incarnant un modèle LM spécifique.

bouleversement identitaire où à chaque étape, l'individu concerné subit une mutation de ses normes de pensée, de présentation et d'action, en corrélation avec son nouveau statut LM et avec l'étiquette sociale qui correspond, elle-même indument définie par la marque et son organisation hiérarchisée.

1.2- « Grades LM » et carrière morale : intériorisation des normes de présentations de soi associées aux différents « grades »

Les modalités socialisatrices propres à la marque LM s'organisent autour d'une logique horizontale avec la catégorisation des instructeurs autour de savoir-faire et de savoir-être spécifique à l'essence des types de programmes investis, mais également autour d'une logique verticale en rapport avec les assignations spécifiques de compétences et de présentation de soi propres aux divers « grades » LM.

Pour atteindre ces divers statuts LM, des formations spécifiques sont mises en place avec des modalités d'apprentissage très précises. Réalisées de manières identiques dans le monde entier, grâce à l'élaboration d'un book de formation diffusé aux formateurs – les trainers – les apprentissages sont homogènes autant dans les normes de mouvements et de coaching que dans les codes de présentation de soi, ou encore, dans le remaniement des perceptions et des représentations individuelles. Nous pouvons supposer, de fait, que les diverses étapes nécessaires à une éventuelle évolution de « carrière LM », façonnent un imaginaire collectif propre à chacune d'entre elles, fonctionnant comme une manière d'agir, de sentir et de penser.

A la suite d'une description des logiques et modalités mises en place dans les formations propres aux passages de chaque « grades » phares<sup>351</sup> de la marque LM, il s'agit, dans ce travail de recherche, de faire émerger une intériorisation et une incorporation de savoir-faire, certes, et surtout, de savoir-être corrélatifs au nouveau statut professionnel et social incarné.

- « Instructeur certifié »

En entrant dans le système, le professionnel suit une formation initiale d'un ou plusieurs programmes LM. Il est alors certifié et a le droit d'enseigner le cours collectif

---

<sup>351</sup> Il existe d'autres « grades » LM intermédiaires entre celui de pro-instructeur et celui de trainer, toutefois non obligatoires à avoir pour continuer une évolution.

chorégraphié. Ce premier statut est validé très rapidement. Cette formation – propre à chaque cours collectif – est programmée sur deux jours, avec l'apprentissage des deux premières « clefs d'enseignement<sup>352</sup> » : la chorégraphie et la technique. Il s'agit alors pour les futurs instructeurs d'apprendre à étudier une chorégraphie LM pour la retransmettre de façon identique à celle diffusée par la marque.

*« [...] 11h45 : le formateur réalise un sondage afin de savoir si certains participants réécrivent les scripts chorégraphiques afin de mieux les comprendre et les apprendre. Un jeune professeur de fitness lève la main expliquant qu'il est plus facile pour lui d'apprendre sa chorégraphie en la réécrivant et réadaptant le coaching en fonction de ce qu'il souhaite dire à des moments précis et en fonction de son ressenti. Le formateur lui coupe immédiatement la parole en expliquant à l'assemblée que réécrire un script chorégraphique c'est d'ores et déjà réinterpréter ce qu'il y est écrit et donc ne plus retransmettre ce pourquoi "nous" sommes "mandatés". Le formateur explique très clairement que nous nous devons d'apprendre les chorégraphies et la technique uniquement via les scripts et les DVD prévus à cet effet, sans aucune réinterprétation de notre part pour ne pas "dénaturer" le programme et la marque. » (Extrait de carnet de terrain, Février 2016)*

Toute interprétation personnelle est bannie des apprentissages techniques et chorégraphiques afin de préserver « l'authenticité » des cours collectifs LM. Dès cette première formation, il s'agit pour les formateurs de substituer un système de penser préétabli que le futur instructeur n'a plus qu'à s'approprier<sup>353</sup>. Enfin, un examen final de mise en situation conditionne la réussite ou non de ce premier grade LM.

La deuxième « clef d'enseignement » concerne la technique<sup>354</sup>. En effet, une fois le système d'apprentissage de la chorégraphie et du script associé acquis, il s'agit d'inculquer, par un apprentissage direct, des gestes et des combinaisons de gestes, en rythme sur les musiques

---

<sup>352</sup> Termes indigènes utilisés par la marque pour organiser son système de formations et les apprentissages associés.

<sup>353</sup> WEBER, H., *op.*, *cit.*

<sup>354</sup> Voir analyses II du chapitre 3 sur l'apprentissage d'une technique de corps.

imposées. Mis en situation face au miroir – après une démonstration complète de ce que peut donner la réalisation d'un cours collectif par le formateur lui-même<sup>355</sup> – les apprentis répètent des gestes et des enchaînements corporels rencontrés dans le cours collectif concerné.

*« Il nous place tous devant le miroir, tous alignés de façon à n'avoir que le reflet de nous-même dans ce miroir. Pendant de longues minutes, il nous demande de répéter des genoux hauts jusqu'à ce que tous les apprentis instructeurs adoptent une posture avec une "poitrine fière"<sup>356</sup>. Pour arriver à cette fin, les consignes clefs du formateur sont "sortez la poitrine", « écrasez un doigt entre vos omoplates », et enfin, "regardez l'horizon". » (Extrait de carnet de terrain, FI BA, Avril 2016)*

Sous le regard du formateur, cet apprentissage technique intense est corrigé, ajusté, jusqu'à une parfaite incarnation des postures attendues sur les programmes LM.

Ainsi, plus qu'une méthode d'apprentissage de la chorégraphie, et une inculcation à la technique, les modalités mises en place renforce une propension individuelle à se rendre conforme aux normes, et également, aux valeurs et croyances implicitement portées par ces normes.

La fin de cette première formation est rythmée par les passages en situation des nouveaux instructeurs, qui, tenus par le stress de la scène et de l'application directe des apprentissages récents, se conforment d'autant plus aux attentes. La réussite de cette conformation détermine l'obtention du « grade » ou non.

- « *Pro-instructeur Elite* »

Ce deuxième « grade » nécessite deux sessions de formation. Il est facultatif<sup>357</sup> et

---

<sup>355</sup> Toutes les FI commencent par ce que l'on appelle sur le terrain le « masterclass », c'est-à-dire la réalisation même du cours collectif concerné par le trainer alors en situation de mise en scène de lui-même face à ses apprentis.

<sup>356</sup> L'immersion totale sur le terrain nous a permis de faire émerger la prégnance de cette expression indigène de « poitrine fière » pour désigner implicitement une norme de corps soutenu, à laquelle s'ajoute un menton haut, interprétée comme une distinction.

<sup>357</sup> En tant que professeur de fitness, pour enseigner les cours collectifs LM, seule la certification acquise durant la FI est nécessaire. La suite des « grades » ne sont que des « bonus » pour une évolution de statut jusqu'à la possibilité d'atteindre celui de trainer qui, seulement lui, donne un réel statut dans la carrière : « presenter » sur les événements et

peut s'acquérir très rapidement. Il s'agit pour les formateurs de contrôler la technique acquise auparavant, puis d'inculquer deux autres « clefs d'enseignement » : le coaching et la connexion. En effet, sur chaque passage de chanson des cours collectifs de fitness, correspond un mode de coaching décidé par l'entreprise.

*« Moi j'comprends pas les gens qui s'égarent des fois. Moi quand j'suis en Pump [cours collectif basé sur des mouvements de musculation avec barres et charges] bah j'dis pas youhouuu on y va, j'dis pas des blagues sur la journée passée [...] et puis c'est pas du tout ce qu'il faut faire en Pump, là t'arrives et faut en imposer tu vois, faut dire direct les termes muscu, genre squat, épaulés-jetés, et faut être hyper carré, tu dis des consignes de placement, et puis quand tu sens que la musique monte, monte, monte, tu motives à fond tes clients, avec une voix puissante et go quoi! Sinon t'es complètement à côté d'la plaque ! » (Nicolas, 29 ans, Bac professionnel, Pro-instructeur Elite)*

Un répertoire de compétences d'exécution est exigé, et intériorisé, par les instructeurs. Il comprend un langage et un vocabulaire spécifiques, et utilise des expressions faciales et des tons de voix appropriés<sup>358</sup> pour chaque moment musical et pour chaque type de cours collectif. Par ailleurs, LM contrôle la capacité des professionnels à interagir avec leur public. Le but est de sélectionner uniquement des individus possédant des caractéristiques sociales qui les rendent capables « d'amener les gens vers eux », comme le dit une enquêtée, avec un certain « *charisme* », ou encore une certaine façon de parler.

En vérifiant un ancrage dans « l'essence » du programme, si l'on se réfère aux analyses précédentes concernant le test du DISC, l'apprentissage du coaching et de la connexion avec les participants devient un élément socialisateur prégnant concernant les savoir-être propres à la marque. D'une codification de langage et d'intonation suivant les divers rythmes musicaux, il se produit une intériorisation des normes de présentation et d'interactions à l'intérieur du cours collectif. Les instructeurs qui réussissent davantage cette conformation se distinguent en obtenant le « grade » de pro-instructeur élite.

---

formateurs en FI et modules pro-instructeur. C'est seulement avec ce statut qu'il est possible de signer un contrat avec la marque, dans le but d'être rémunéré pour toute représentation en événements LM, et pour toute formation.

<sup>358</sup> PARVIAINEN, Jaana. 2011. *Op., cit.*



- « *Trainer* »

Contrairement aux deux premiers, ce « grade » s'inscrit dans un processus lent et sélectif. Les dirigeants se réservent le droit de convoquer des pro-instructeurs élites, engagés dans cette évolution de carrière interne à la marque, pour passer ce qu'ils nomment les « sélections Trainer ». Il s'agit ici d'approfondir l'ensemble des points vus jusqu'à présent – la chorégraphie, la technique (point primordial tout au long de l'évolution), le coaching et la connexion – puis de rajouter la cinquième et dernière « clef d'enseignement » : la performance (anciennement *fitness magic*). Elle concerne, comme le dit un enquêté, « *quelque chose d'inexplicable* » (Julien, Trainer, 34 ans).

« [...] *c'est tu prends les quatre premières clefs, et si tu fais tout ça bien, il s' passe des trucs, les gens sont contents* » ; « *Donc voilà, la performance, c'est uniquement la maîtrise des quatre premières clefs, et injecter de soi-même et être là* » (Aymeric, 35 ans, Bac+2, Trainer).

Les chorégraphies standardisées n'attirent guère sans la capacité des instructeurs à créer une atmosphère spéciale dans le cours collectif<sup>359</sup>. C'est donc ce que l'on appelle empiriquement le « *fitness magic* », c'est-à-dire créer de l'émotion collective et individuelle pour faire « *vivre une expérience* », élément de jugement ultime pour atteindre le dernier « grade » LM. Ce « *fitness magic* » fait partie des encarts spécifiquement rédigés sur les scripts d'accompagnement des vidéos d'apprentissage propres aux cours collectifs. Ces instants privilégiés d'émotion sont alors eux aussi standardisés.

Ce dernier point d'évaluation réalisé envers les professeurs de fitness est très abstrait et subjectif. Au-delà d'une performance d'enseignement, les professeurs de fitness LM sont jugés sur leur « *personnalité* », leur « *capacité à interagir avec les gens* », à avoir un « *certain charisme* » selon les propos des interviewé-e-s.

En outre, ce dernier statut donne accès à l'enseignement des chorégraphies LM dans les conventions et événements nationaux et internationaux. Entre starification et mise en scène en événements nationaux et internationaux, les trainers bénéficient ainsi d'une grande notoriété interne à la marque.

---

<sup>359</sup> *Ibidem*.

« [...] non mais entre nous, à ton avis, toi, à ton avis, c'est quoi le graal des profs de fitness, c'est quoi, pourquoi il font tout ça, c'est quoi le but, c'est quoi tout ça ? Etre Trainer, bien sur, t'as tout compris ! Bien sur, tu crois quoi ? Les mecs ils se montrent, ils font les formations, ils se la donnent tous les jours parce qu'un jour ils veulent briller sur scène ! C'est tout ! C'est pour ça tout ça, c'est que pour ça ! » (Loïc, 40 ans, bac+2, Trainer, Consultant LM)

Ce dernier statut LM, difficile à atteindre – seuls 10% des instructeurs sont contactés pour passer le concours de sélection – ajoute un capital symbolique important au métier de professeur de fitness. Toutefois, la sélection très précise des individus par les dirigeants de la marque rend exceptionnelle la validation de ce statut après parfois de nombreuses années de dévouement – personnel et financier – et d'entraînement pour être en conformité d'agir, d'être et de paraître suivant les normes élaborées par LM<sup>360</sup>.

Suite à la description du système de formation établi pour une évolution de « grades » LM, nous observons que cette organisation hiérarchisée adopte et fait valoir une stratégie d'attrait vers une évolution professionnelle interne à la marque grâce à l'acquisition rapide et facile des quatre premières clefs d'enseignement et donc des deux premiers statuts LM. Cela génère une forte valorisation de l'individu. Celui-ci s'inscrit ensuite dans une longue attente pour atteindre, le dernier « grade LM » et la légitimité professionnelle interne à la marque. Il acquiert surtout, dans cette dernière phase d'accréditation, une notoriété de performance corporelle et scénique. Cette attente par la promesse d'entrer un jour dans « l'élite de l'élite »<sup>361</sup>, renforce un attachement à la marque dans l'espoir de faire partie un jour des « élus ».

Par ailleurs, selon l'approche goffmanienne sur la carrière morale<sup>362</sup>, qui consiste alors à remettre en question des schèmes de pensée et d'action en fonction des étapes individuelles à l'intérieur d'une carrière, il s'agit dans cette analyse de faire émerger un remaniement des normes d'attitudes, de présentation de soi et de définition de soi en fonction du « grade » LM incarné.

---

<sup>360</sup> Voir chapitre 3.

<sup>361</sup> Termes utilisés de façon récurrente dans les communications de recrutement LM (Sites internet et réseaux sociaux).

<sup>362</sup> GOFFMAN, Erving. 1968. *Op., cit.*

Selon cet angle théorique la carrière LM est pourvue d'étapes socialisatrices où il s'agit d'intensifier la fabrique d'un modèle LM – suivant des perceptions et des représentations de soi – au fil de ces « grades » déterminantes. Les logiques socialisatrices mises en place pour chaque étape, empiriquement matérialisées par les « clefs d'enseignement », induisent un remaniement des manières d'agir, de penser et de sentir, mais aussi des manières de s'identifier. Les individus intériorisent un imaginaire collectif et une présentation d'eux-mêmes en corrélation au « grade » LM incarné.

Pour chacun, et dans une logique de cohérence entre les dispositions sociales propices face au fonctionnement managérial, le système de « grades » apparaît comme un espace-temps de mobilisation des dispositions ascétiques, compétitives, élitistes : ce renforcement passe par la capacité de l'apprentissage à placer les instructeurs LM dans l'attente et la préparation permanente aux « sélections Trainer ».

*« [...] j'm'entraîne d'arrache-pied, sans relâche parce qu'à tout moment j'peux être appelé sur les sélections. Il faut que je sois prêt physiquement et techniquement à tout moment pour pas louper ma chance quoi. Et puis pour ça faut que je montre que j'le mérite alors en attendant que ce soit moi je mets toutes les chances de mon côté. J'travaille dur, après les cours je reste, chez moi j'me fais des p'tits exos pour peaufiner des gestes précis etc, c'est, c'est tout un art de rester prêt toute l'année sans trop savoir à quel moment t'as le droit de relâcher ou pas quoi. » (Rémy, 28 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

Les statuts internes à la marque deviennent des enjeux structurants pour la carrière LM fonctionnant comme des espace-temps socialisateurs où chacun d'entre eux vient refaçonner des perceptions et des représentations. Nous sommes ainsi à l'intérieur d'un modèle de socialisation professionnelle hiérarchisée<sup>363</sup> où l'envie et l'attente d'un passage supérieur de « grades », associé implicitement à une redéfinition de soi, sont parallèlement stimulées par les événements et shows sportifs LM.

---

<sup>363</sup> A chaque étape de la carrière de l'instructeur LM, à chaque « grade » LM, correspond des normes sociales spécifiques où il serait intéressant, ultérieurement, de faire un « portait sociologique » propre à chaque « grade ».

- 2- Créer l'envie, l'identification et la fascination par la démonstration : l'expérience des « events LM »

*2.1- Construction sociale de l'attachement par le partage et l'émulation collective*

En dehors des temps de travail réservés à la réalisation des cours collectifs LM à l'intérieur des salles de sport privées d'appartenance, la marque organise des événements sous forme de convention et de shows sportifs<sup>364</sup>. A l'échelle nationale ou internationale, ces événements externes consistent à rassembler les membres LM durant un ou plusieurs jours en condensant des formations, des conférences et surtout, des prestations scéniques dignes de grands concerts musicaux.



Illustration n°8 : LM live en Suède (2017) : show de mise en scène du BP

---

<sup>364</sup> Durant les shows LM il peut y avoir des concours pour élire les meilleurs instructeurs ou pro-instructeurs LM. Voir 1.2- du 1, du II du chapitre 3.

Dans le but implicite de renforcer la construction sociale de l'attachement à la marque, les événements LM<sup>365</sup> sont planifiés de façon à créer une atmosphère d'euphorie à l'intérieur de la situation sociale vécue.

Prenons le cas de l'événement annuel instauré depuis 2014 au Grand Palais à Paris. Sous les verrières du bâtiment mythique, l'organisation LM met en place une immense scène arborée de rails destinés à la gestion de la lumière et du son<sup>366</sup>. Face à cette scène, un espace, nommé « fosse » par les membres LM, peut accueillir plus de cinq milles personnes<sup>367</sup>. Durant une journée entière, il s'agit de réaliser des cours collectifs LM sous la forme d'une représentation collective avec « les plus grands trainer nationaux et internationaux LM<sup>368</sup> ».



Illustration n°9 : Réalisation du cours collectif BC sur l'événement du Grand Palais, avec la présence de la presse et des photographes en contre-bas de la scène.

---

<sup>365</sup> Voir description détaillée des événements, séminaires et conventions LM en annexes.

<sup>366</sup> Des professionnels du spectacle sont mobilisés pour cette fonction.

<sup>367</sup> Sur cet événement, les clients peuvent entrer, sous réserve d'un paiement *a l'instar* d'une réservation de billet pour un concert musical.

<sup>368</sup> Pour la mise en place de ce genre d'événements, certains des directeurs de programmes LM, tout droit venus de Nouvelle-Zélande, font, explicitement, partie des invités, et implicitement, agissent comme un élément de contrôle du bon déroulement du show orchestré par la marque.



Illustration n° 10 : Haka LM pour l'ouverture du show du Grand Palais (photo de gauche) ; panorama de la scène et de la « fosse » LM avec les jeux de lumière (photo de droite)

Dans un contexte de mise en scène où ces trainer sont starifiés, « vivre l'expérience » du Grand Palais devient un moment fort d'émotion, de partage et d'euphorie. Que ce soit au niveau des participants dans la « fosse » de cette mise en scène propre à un concert ou encore, au niveau des trainer qui présentent et animent le cours collectifs LM, ces sentiments d'euphorie et de partage envahissent les individus alors guidés par l'émotion.

*« J'ai, j'ai eu la chance d'être sur le Grand Palais et c'était juste dingue ! Je, je suis pas une star, je, mais si en fait là, le temps d'une journée si en fait et c'est ça qui est dingue ! Jamais dans ma vie j'aurai cru un jour faire des selfies avec des gens parce que je donne un cours de fitness ! Mais si et j'suis content que ce soit sur quelque chose qui fait bouger les gens et qui apporte une meilleur santé [...] je, ouais, des frissons, un gros flip avant de monter sur la scène, honnêtement j'avais mal au ventre, t'imagines, autant de personnes en face, euh, un team trainer de ouf, euh, à un moment donné j'me suis même demandé si c'était pas trop en fait et, mais non, c'est juste un moment où t'en prends plein la face, les gens ils te donnent un truc de ouf, et tu frissonnes du début jusqu'à la fin en fait, c'est complètement hors du temps [...]. » (Malo, 35 ans, Bac +2, Trainer)*

La configuration spatiale de la scène, les décors associés, les jeux de lumière, ou encore la présence de la presse, sont des éléments déterminants dans les perceptions et les représentations affiliées à cet événement. Vivre cette « expérience LM », de manière collective, renforce l'attachement, par l'émotion, aux membres LM et à la marque elle-

même. Par la perception de partage d'un vécu privilégié, que « *seuls ceux qui y sont peuvent savoir ce qu'on peut ressentir* » (Stéphan, 30 ans, BPJEPS, Trainer), les individus présents entrent dans un processus de renforcement de l'attachement mais aussi du sentiment d'appartenance à un groupe social particulier qui possède une chance, celle de vivre des « instants à part ». La construction sociale de cet attachement par l'émotion et l'émulation collective fait partie des logiques prépondérantes à l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM.

Notons par ailleurs que l'activité présentée sur scène est propice à un fort engagement physique, et, de fait à un dépassement de soi. La construction de cet attachement et donc le renforcement du sentiment d'appartenance au microcosme social que forme l'entreprise LM, passe par l'effort et les sensations de corps<sup>369</sup>.

Ainsi, à travers une entrée en scène durant des situations sociales orchestrées tel de grands concerts, sur des lieux à forte connotation de notoriété et de succès – les dernières représentations LM ont eu lieu à l'Olympia de Paris – les instructeurs LM renforcent un engagement « corps et âme » autour de trois facteurs clefs<sup>370</sup>. Le premier concerne une satisfaction des actions face aux intérêts, aux valeurs et aux objectifs personnels. Ils entrent alors dans un processus de mobilisation des dispositions sociales antérieures<sup>371</sup> relatives à un rapport élitiste, une présentation d'apparence corporelle et enfin, une quête de reconnaissance de soi et d'autrui. Le deuxième fait référence à la construction sociale d'un entre-soi où des liens particuliers sont créés entre les membres LM pendant les interactions induites dans ce type de situation sociale portée par l'émotion et l'euphorie. Le troisième évoque la sensation de se sentir encore plus performant que dans les situations sociales plus ordinaires suite à ce contexte social où le collectif dans l'euphorie de spectacle prend le dessus sur les réalisations de soi.

---

<sup>369</sup> Voir analyses chapitre 4 sur les modes d'incorporation des normes et valeurs LM, notamment en ce qui concerne la fabrique chorégraphique des cours collectifs LM et les modes d'apprentissage des techniques de corps inhérentes.

<sup>370</sup> Si l'on retravaille d'un point de vue sociologique ce que la science expérimentale nomme l'autodétermination<sup>370</sup> DECI, E. L. ; RYAN, R. M. 2000. « The "what" and the "why" of global pursuits : Human needs and the self-determination of behavior », *Psychological Inquiry*, vol. 11, p. 237-288. Cette théorie fait la distinction entre une motivation de haute qualité, qui est alors une motivation autodéterminée ou autonome, et de faible qualité, qui est une motivation contrôlée. Selon cette théorie, la motivation à l'exercice sera de haute qualité et durable lorsque les trois besoins psychologiques de base des utilisateurs seront soutenus par leur instructeur

<sup>371</sup> Voir chapitre 1.

Ce sont, de fait, les expériences collectives à succès, satisfaisant les membres LM, qui fixent les évidences partagées<sup>372</sup>. Les valeurs et les croyances mobilisées autour des cours collectifs LM contribuent aux expériences vécues concluantes et à instituer les évidences communes<sup>373</sup>.

Finalement, les relations sociales créées dans et par les événements LM se fondent sur une culture fortement émotionnelle<sup>374</sup>. Shows sportifs dignes de concerts de rock, séminaires où se mêlent travail et spectacles en soirée – réalisés par les membres LM eux-mêmes, à la club med – sont autant de moments qui construisent une culture commune forte et émotionnelle entre les acteurs présents.

*« Jamais j'aurai imaginé vivre un truc comme ça en fait. Les projecteurs, la musique, les milliers de gens en face qui crient, c'est ouf ! C'est complètement barjot, c'est complètement irréel en fait ! C'est pour ça qu'avec mes potes que j'ai rencontré en events on s'appelle la team barjots en fait, c'est c'est parce que quand on vivait des trucs de ouf comme ça, on disait tout l'temps putain mais c'est barjot ! C'est barjot ouais, ouais, ouais, tout est décuplé quand t'es là-bas. Avec tes nouveaux potes, parce que t'façon faut le vivre pour le croire, euh, pour le ressentir, tu, tu partages des trucs de ouf qui te font des frissons quand on en reparle entre nous, et c'est ça qui nous lit aussi » (Martin, 30 ans, Bac + 3, pro-instructeur élite)*

Ainsi, l'analyse du lien social sportif proposée par F. Burlot (1997) montre qu'il « se construit autour de plusieurs paramètres : les émotions communes, le partage, le vertige, le laisser-aller, l'authenticité, la confiance et en dernier lieu les souvenirs comme lieu de réification d'une histoire partagée. Les souvenirs s'entendent alors comme la “re-création” d'une réalité passée, que l'on fait “réapparaître” artificiellement dans un discours ». Ce vécu commun devient alors élément constitutif d'une culture informelle d'entreprise<sup>375</sup>, fondement d'une identification commune entre les membres LM.

---

<sup>372</sup> SCHEIN, E. H. 1986. *Organizational Culture and Leadership*, San Francisco, Jossey-Bass.

<sup>373</sup> PIERRE, Julien ; PICHOT, Lilian ; BURLLOT, Fabrice. 2010. *Op., cit.*

<sup>374</sup> BURLLOT, Fabrice. 1997. *Op., cit.*

<sup>375</sup> *Ibidem.*



« A Pompadour [...] on est tellement pris dans le truc en fait, jour et nuit, entre les cours de Pump à 6h, les journées remplies de formations par le VIP [les interventions sont assurées par les trainers internationaux, starifiés], d'autres cours, où c'est pas la même ambiance parce que tu vis H 24 avec tout le monde, alors t'en as toujours un pour faire le con, ou, oui ça aussi c'est bien t'as toujours un truc des fois pour avoir le côté émotion du rassemblement quoi [...] et le soir, faut absolument que t'aïlles voir les vidéos qu'on se partage encore, même longtemps après tellement ça reste quoi, le soir, c'est le craquage absolu ! Y a que là que tu peux voir des gens comme David, comme Aymeric, Claire, et tout ça [responsables LMeuromed] qui deviennent complètement fous ! Chaque année je raterai ça pour rien au monde ! » (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

Par la production managériale de souvenirs communs et impérissables, cette deuxième fonction de l'APS au sein de LM devient un élément central pour le rapprochement des membres LM et, plus encore, leur attachement à la marque. En construisant socialement un rapport d'émotion et de fidélité des membres LM, l'entreprise assure un objectif de réactivité et de cohésion<sup>376</sup> dans un rapport imaginaire positif entre les instructeurs et la marque.



Illustration n°11 : Photos prises lors d'évènements LM mettant en scène les gestes de partages et de soutien entre membres LM présents sur scène

---

<sup>376</sup> Ibid.

L'émulation collective instaurée autour des shows sportifs et séminaires LM agit comme une logique de renforcement de la socialisation LM. La construction de cet imaginaire positif autour des situations et des interactions sociales vécues dans cette « expérience LM », remodèle des schèmes de pensée et d'action en faveur des membres présents dans ce groupe social d'appartenance, et plus encore, de ce qui est imposé dans les présentations corporelles et de soi sur la scène.

## 2.2- Renforcement de l'incorporation des schèmes d'action par la scène

Les caractéristiques des situations sociales induites par la mise en scène des instructeurs LM et par l'instauration d'un entre-soi LM, lors des événements et des séminaires organisés par la marque, arborent une prévalence déterminante dans le renforcement de la socialisation LM. En effet, l'intériorisation et l'incorporation des normes et des croyances propres à la marque, et propres à chaque « grades » vécus – qui fonctionnent indument comme « grades » d'identification – sont décuplées dans ces situations d'émulation collective.

*« [...] tu, te donnes 10 fois, 20 fois plus que d'habitude, tu passes tous les gestes nickel, avec une niaque et une vitesse que jamais t'aurai cru, fin moi quand j'revois les vidéos en fait j'me suis dit merde j'ai été bon, j'ai été meilleur techniquement alors que j'avais une trouille dingue, mais les gens, , le team trainer te porte tellement [...]. » (Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainer)*

A l'instar des travaux de M. Schotté sur la détermination sociale des supports biologiques<sup>377</sup>, « l'expérience de scène » vécue<sup>378</sup> par les instructeurs est un instant de renforcement de la socialisation LM dans les normes de gestes, de postures, d'attitudes et de présentation de soi.

---

<sup>377</sup> SCHOTTE, Manuel. *Op., cit.*

<sup>378</sup> Ces premières expériences de scène sont effectivement vécues dans les salles de sport face aux clients, toutefois, elle sont décuplées en termes d'émotion et de partage durant les événements et les séminaires organisés par la marque. L'analyse qui suit peut s'appliquer sur ces premiers espaces-temps de scène. Parce qu'elles est d'autant plus prégnante en événements et séminaires, nous axons ce paragraphe sur ces instants spécifiques de renforcement de la socialisation LM.

Cette analyse suppose donc l'idée d'un ajustement des schèmes d'action à l'intérieur même des interactions sociales vécues à un instant t.

Ces événements LM apparaissent alors comme primordiaux dans les logiques socialisatrices propres à la marque. Comme une mise en jeu de soi et des corps, ils viennent renforcer et cristalliser l'intériorisation et l'incorporation des codes, normes, valeurs et croyances induites dans ce microcosme social. Par la confrontation directe aux autres membres LM, que ce soit à côté sur la scène, ou en face dans la « fosse », l'émotion, le stress, l'euphorie, dans l'émulation collective active davantage les possibles corporels, toujours en conformité de ceux attendus par la marque.

*« J'avoue avant ce jour-là je pensais pas tellement être capable de danser comme ça, de, d'aller vraiment jusqu'au bout des mouvements, de, j'avoue comme ça, fin quand j'me suis vue sur la vidéo j'avoue que j'étais fière de ce que j'avais fait en fait. A côté y a Gandalf [directeur du programme BJ], c'est juste un monstre quoi ! C'est le dieu du jam, et là y a moi quoi. En fait j'avais, ouais avec tout le monde en face, avec cette putain d'idée que la vidéo allait faire le tour du monde, que tout le monde allait me voir telle que je suis là, ouais, j crois j'avais plutôt intérêt à me donner ouais, à me surpasser, et j crois que c'est c'que j'ai réussi à faire finalement, fallait que je sois à la hauteur [...] c'est tellement dingue en fait c'que je vivais à ce moment là que je crois que j'étais portée par tout ça, par Gandalf, que, que mon corps était porté par tout ça et finalement ça a rendu un truc cool ouais, je suis plutôt fière [...] j'avoue, ça se voit pas trop sur la vidéo mais j'étais un poil en retrait par rapport à lui et du coup j'pouvais jeter des coups d'œil sans que ça s'voit sur comment il se plaçait, comment il bougeait tout ça. Même si tout était répété avant en fait j'me suis rendue compte que même sur la scène j'me suis vachement calée sur lui. » (Sonia, 28 ans, BPJEPS, Pro-instructeur élite)*

Suite au façonnement au préalable d'un savoir-faire et d'un savoir-être LM, ce qui se passe en situation résulte de l'actualisation de schèmes intériorisés et incorporés. Les capacités réelles des instructeurs LM sont alors rendues visibles lors des situations de mise en scène

ornées d'artifices de spectacles comme la configuration de la scène, du « public », du son et de la lumière. Par l'imposition de la réalisation des cours LM de façon collective sur la scène, les enquêtés entrent dans un processus d'ajustement de soi et de ses possibles corporels en référence à autrui.

Entourés par des trainer que nos enquêtés jugent meilleurs, voire même comme étant, les modèles, les références LM, nos enquêtés se jaugent et réagissent. Il s'agit alors pour eux d'activer et/ou d'ajuster des capacités physiques qui ne sont pas mobilisées en dehors de cette interaction de jugement des capacités en fonction d'autrui. Par exemple, la situation sociale racontée dans ce dernier extrait d'entretien fait apparaître un jeu de positionnement de soi vis à vis d'autrui et des compétences associées à cet autrui. Parce que l'enquêtée accorde une plus grande légitimité de technique, de posture, de déplacement et d'attitude au trainer qui anime le cours collectif LM, à côté, elle se jauge et ajuste ses possibles corporels pour se conformer. Dans ce contexte, la hiérarchie imposée par le système managérial de l'entreprise intervient sur cette scène comme un élément phare des logiques de socialisation LM. Parce que le trainer international (directeur du programme du BJ, Gandalf) est perçu par cette enquêtée comme une star du fitness, un modèle et une référence de la marque LM, elle entre dans un processus de dépassement d'elle-même pour « se mettre à niveau » et se conformer aux normes établies par cet autrui de référence.



Illustration n°12 : Trainer national LM qui se fait porter par les participants de l'événement du Grand Palais en 2015



Illustration n°13 : Photos d'évènements LM mettant en évidence le contexte son, image et lumière, qui met en avant les membres LM

Ainsi, suivant le contexte de stress, d'émotion et d'émulation collective vécus dans les évènements de la marque, mais aussi, suivant la perception des capacités corporelles et de la légitimité accordée aux savoir-faire et aux savoir-être des autres significatifs présents, les individus améliorent des savoir-faire et des savoir-être perçus comme conformes aux normes de la marque. La scène LM construit un ensemble de conditions sociales qui déterminent les possibles des instructeurs présents. En tant que logique socialisatrice prégnante dans le renforcement de l'intériorisation et de l'incorporation des schèmes de pensée et d'action propre à l'entreprise LM, la scène est un espace-temps incontournable dans la construction sociale de l'engagement « corps et âme » des instructeurs. Nous pouvons alors affirmer que la socialisation LM, marquée sur les savoir-faire et les savoir-être, se cristallise dans et par les interactions sociales. Les dispositions acquises durant les processus d'apprentissage propre au fonctionnement de la marque sont activées et renforcées durant ces « instants à part ». La malléabilité des corps supports du social rend possible la mise à jour et l'ajustement des normes, technique, postures, attitudes et déplacement à l'intérieur d'une situation sociale propice.

Plus que des évènements de rassemblement et de formations LM, les situations sociales vécues interviennent comme des modalités d'ajustement et de renforcement de la socialisation LM en confrontation avec autrui. Ces dernières agissant également sur la construction sociale de la dévotion pour la marque.

### 3- Les « rendez-vous LM » ou la construction sociale de l'entre-soi et de la dévotion

#### 3.1- *Un temps libre occupé par LM*

Le fonctionnement organisationnel et managérial de la marque induit la participation<sup>379</sup> des instructeurs LM aux événements et séminaires organisés les weekend dans différentes villes de France ou d'Europe<sup>380</sup>. Cela génère une organisation du temps en dehors de celui réservé à la réalisation des cours collectifs dans les salles de sport d'appartenance. Il s'agit donc d'utiliser un temps de loisir pour investir les séminaires et shows sportifs organisés par la marque. La participation elle-même ainsi que toutes les conséquences annexes, comme le transport pour s'y rendre, demandent une organisation autour de ces événements et induit un mode de vie restreint à cette préoccupation LM.

Mais ce qui est d'autant plus prégnant – au-delà de cet aspect concret des événements LM qui investissent des temps habituellement accordés au repos dans le sens commun affilié au travail « ordinaire » – réside dans l'observation d'éléments, quotidiens et dans d'autres univers sociaux symboliques, révélateurs d'une construction sociale d'un « entre-soi LM » dans la dévotion pour la marque et les trainers starifiés.

Premièrement, durant l'enquête ethnographique nous avons pu mesurer la difficulté à comprendre à quels moments précis, dans les salles investies, les enquêtés étaient en temps de travail ou en temps libre. En effet, que ce soit à travers des entraînements personnels, ou encore sur des cours collectifs en tant que pratiquant, et même en tant qu'instructeur, ces derniers investissent régulièrement leur lieu de travail durant leurs heures de repos dans le but répété de s'améliorer, sur un plan physique, technique, mais aussi de coaching ou de prestation scénique. Il arrive également très souvent de croiser des instructeurs LM en repos, voire même en vacances, qui viennent simplement voir, discuter avec les clients, avec les autres instructeurs, se positionnant à l'accueil ou dans les couloirs de leur salle de sport d'appartenance.

*« [...] quoi, ouais, sur les deux semaines de vacances que je prends chaque année en juin, ouais j'ai pas d'enfants pour l'instant donc je*

---

<sup>379</sup> Facultatifs explicitement pour la plupart mais obligatoires implicitement pour se « faire voir et se faire connaître si l'on veut devenir trainer » comme le citent souvent les enquêtés.

<sup>380</sup> LM EuroMed, dont fait partie la France, rassemble des pays d'Europe et du pourtour méditerranéen.

*peux partir quand c'est moi cher, et euh sur les deux semaines j'en prends une dans un club Pierre&Vacances®, oui là-bas, je sais pas si tu connais mais en fait ils font les cours LM, du coup, sur la plage le matin à 7 heures tu peux faire un Body Balance, ou alors à midi sur le court de tennis tu peux faire un step ou un pump, fin c'est royal quoi, ça te sors du cadre d'ici et tu peux faire les cours LM différemment pour une fois, moi je m'éclate, j'ai même gardé une vidéo, parce qu'ils font des vidéos des souvenirs de vacances et du coup on me voit en train de faire du pump et en train de courir en cercle sur la chanson 6 en attack. Puis après je me garde une semaine de mes vacances pour retourner à la salle pour m'entraîner perso, puis bon ça manque vite quand même, on est toujours contents de retrouver les gens, les cours et tout ça. » (Sandy, 31 ans, Bac+2, Pro-instructeur)*

En considérant théoriquement que les temps libres des individus enquêtés prennent vie à partir du moment où leurs noms n'apparaissent plus sur le planning, nous sommes capables de mesurer l'importance de la marque LM sur les temps privés, de loisir et de repos des instructeurs, pro-instructeurs et trainer LM. Sur notre échantillon d'enquêtés, 80% d'entre eux présentent des horaires de travail en coupé<sup>381</sup>, ce qui leur laisse l'occasion de rentrer chez eux ou de vaquer à leurs occupations personnelles pendant ce temps de repos. Or, pour la majorité d'entre eux, ce temps devient plus une « chance » pour s'entraîner sur des programmes physiques bien spécifiques par rapport, soit à leurs objectifs de « grade LM », soit à l'arrivée imminente d'un événement, d'un show sportif LM où le trainer se doit d'être le plus inspirant<sup>382</sup> possible en terme de forme physique. Que ce soit en exploitant le plateau musculature de la salle de sport ou encore des miroirs de la salle de cours pour se muscler, répéter, corriger les mouvements LM, le lieux de travail devient un espace d'investissement personnel avec une moyenne de six heures par semaine de présence en temps de repos par individus.

---

<sup>381</sup> Les enquêtés de la zone sud-ouest sont embauchés directement à 35 ou 39 heures par les salles de sport qui produisent alors des plannings fixes alternant des matinées, des soirées en continu ou alors, de façon récurrente, des journées coupées sur les heures d'affluence des clients, soit de 9h à 13h30 et de 17h à 21h.

<sup>382</sup> Terme indigène utilisé par la marque pour exprimer un des objectif à atteindre pour être trainer : être « inspirant » sur un plan physique mais aussi au niveau de la philosophie de vie, du mode de vie et sur l'image globale de soi renvoyée à autrui.

Deuxièmement, nous avons eu l'occasion d'investir des univers socio-symboliques extérieurs à l'espace d'exercice du métier d'instructeur. Lors des entretiens il arrive à six reprises que l'interview se déroule directement dans le domicile principal de l'interviewé. Une entrée privilégiée dans l'espace personnel et intime de l'enquêté est alors rendue possible grâce à cet accès dans un « chez soi » souvent très significatif sur les modes de vie, les occupations et les préoccupations principales des enquêtés concernés.

*« La seule description – non caricaturale – que je peux en faire correspond à un environnement de jeune adolescent qui idolâtre une personnalité, réelle et fantastique, tentant de reproduire au sein de son espace intime, une atmosphère ressemblante à l'imaginaire social développée autour de cet objet d'identification personnelle. Les posters LM, les photos signées des directeurs de programmes LM, les étagères remplies de cassettes et DVD LM, les goodies LM qui envahissent la table de chevet d'une chambre que l'on pourrait qualifier d'adolescente, mettent bien en évidence un rapport d'idolâtrie aux directeurs des programmes LM préférés de la personne enquêtée, avec un statut particulier accordé à la fondatrice LM Jackie Mills » (Extrait de carnet de terrain, Octobre 2014)*

L'invasion matérielle de la marque LM directement au sein des domiciles principaux de certains de nos enquêtés peut également prendre une forme plus subtile que celle d'un fanatisme certains envers les « stars LM », et se dissimulent sous un angle organisationnel ou d'usages.

*« L'appart' de 41m<sup>2</sup> de Manon est parsemé de vêtements de fitness, vêtements essentiellement de la marque Néo-Zélandaise elle-même, qui viennent s'étendre sur le moindre meuble rendant possible son séchage accéléré afin de les remettre rapidement pour une nouvelle "expérience" LM dans les codes. Ce « dress code » préconisé, et qui semble être implicitement imposé par les membres de ce microcosme professionnelle, induit une attention particulière aux vêtements utilisés, lavés et séchés, afin de toujours pouvoir être en mesure d'accorder les couleurs textiles aux concepts pratiqués. De fait, le domicile de Manon et son conjoint*



[également instructeur LM] *devient un véritable dressing LM où le désordre textile apparent semble trouver son organisation dans le déroulement chronologique des cours collectifs LM du jeune couple étant tous les deux instructeurs LM. Les vêtements pour le BC sont prêts à être remis dans le sac de sport tandis que ceux du BA sont en train de sécher et que ceux du BP viennent d'être étendus. Lorsque je pose la question banale en rigolant avec Manon, sur le pourquoi de cet étalage singulier des vêtements de sport, elle me répond tout naturellement que c'est leur organisation à eux pour s'y retrouver dans les fringues et ne pas être un jour à court de vêtements de BC ou autre s'ils ne sont pas prêts, me glissant doucement, qu'heureusement, ils partagent la même passion autrement tout cela serait impossible ».* (Extrait de carnet de terrain, février 2015)

Par ailleurs, à travers les observations faites durant les espaces investis pour la réalisation des entretiens, puis en analysant les discours de nos enquêtés nous pouvons également mettre en évidence un élément récurrent et pertinent aux domiciles – et dans l'ensemble des espaces intimes de nos enquêtés comme les véhicules, ou encore les Smartphones – qui concerne l'omniprésente des DVD, scripts et CD musicaux LM des programmes données par les instructeurs concernés. Effectivement, les vidéos et scripts LM envahissent autant le canapé que la table de chevet de leur propriétaire. Une invasion expliquée par le fait que la plupart des instructeurs LM ont pour habitude d'occuper leurs temps libres par l'étude et la révision de leurs chorégraphies jusqu'à investir des moments de vie primordiaux comme les divers repas, commençant même dès le petit-déjeuner avant d'aller « travailler », jusqu'au soir sur l'oreiller, juste avant de s'endormir. Les vidéos des chorégraphies LM tournent presque en boucle à la maison, où chaque membre supplémentaire de la famille s'imprègne de cette ambiance sportive. Une enquêtée raconte que ses quatre enfants ont grandi, et grandissent toujours pour les deux derniers, dans cet environnement LM au point d'en avoir intégré, voire même, incorporé, les moindres mouvements caractéristiques de cette franchise de fitness.

*« Mon dernier, tu sais qu'il a commencé le pump y a pas longtemps, parce qu'il a eu 16 ans récemment et puis bon, même avant il s'en foutait un peu, lui ce qui l'intéressait c'était plutôt le squate, les*

*baggys machins. Bref, et bin il a voulu en faire un pour me faire plaisir, et je n'ai même pas eu à le corriger, il avait tous les mouvements, tu sais les bams, bams, comme ça, pour les placements en dos et tout, c'est la technique pure et dure LesMills, et du coup à force de voir les vidéos le matin pendant le petit déjeuner, il avait intégré, tout à fait, euh, inconsciemment, l'ensemble des petites finitions des mouvements. » (Anastasia, 57 ans, bac+5, Pro-Trainer)*

Troisièmement, outre les événements chronophages dans la participation et dans l'organisation pour s'y rendre, et les univers sociaux extérieurs qui révèlent l'omniprésence de la marque dans les espaces et les modes de vie des instructeurs en situation d'engagement « corps et âme », nous pouvons également observer la création amateur de micro événements entre les membres eux-mêmes. Sur les temps de repos, il s'agit d'investir une autre salle de sport avec un autre public pour créer la surprise, casser la routine des clients et des instructeurs LM présents. Sous forme d'invitation, les temps d'occupation migrent vers la création d'un show LM presque improvisé à petite échelle pour toujours assouvir ce besoin de sensations et d'émotions à travers la pratique, le partage et l'effort en musique sur la « scène ».

Pour finir nous pouvons noter que, pour qu'une forme d'illusion groupale<sup>383</sup> advienne, le groupe doit être dans une situation de relatif isolement afin que ses membres en viennent à désinvestir la réalité extérieure. La culture propre à LM transforme la perception que les instructeurs pensent avoir de la valeur temporelle<sup>384</sup> en construisant à la fois des « expériences LM » à vivre pendant les temps de repos et en investissant des univers socio-symboliques extérieurs à l'entreprise et à la salle de sport privée d'appartenance. Dans l'envie d'une évolution de « carrière LM » et dans la dévotion pour la marque et les membres starifiés, ces logiques socialisatrices chronophages renforcent un « entre-soi » et induisent une réorientation soudaine des relations sociales.

---

<sup>383</sup> WEBER, Hélène. *Op., cit.*

<sup>384</sup> *Ibidem.*

### 3.2- Renforcement de l'engagement dans et par les relations sociales

Les relations de sociabilité des instructeurs LM participent également à ce renforcement de l'engagement auprès de la marque. Les individus intègrent un groupe de pairs qui devient le lieu central de leur sociabilité, c'est qui vient consolider la construction sociale de l'entre-soi LM et cristalliser un imaginaire collectif corrélatif aux modes d'agir, de penser et de sentir propres à la culture LM.

Par l'observation de l'appropriation espace-temps de l'univers LM, et par, de fait, l'absorption progressive de la marque envers les individus insérés, nous pouvons mettre en évidence l'effet de cet engagement sur les autres univers d'appartenance et les relations des instructeurs LM. Les modes de vie associés aux exigences LM, le temps libre occupé par le souci d'amélioration de soi (face aux normes physiques, techniques, mais aussi, de présentation de soi, de coaching), l'entre-soi construit, sont autant d'éléments qui font état d'une emprise de la marque sur les instructeurs. Cet entre-soi construit, et le remodelage des modes de vie associés, ne sont pas totalement clos et hermétiques étant donné que l'assignation à un espace et un temps particuliers n'exclut pas les contacts et les insertions extérieures. *A l'instar* du centre de formation lyonnais des apprentis footballeurs, la marque LM est dominante parce qu'elle tend à subordonner et à imposer des prérogatives aux autres lieux et temps sociaux.

#### - Renforcement de l'engagement dans les « univers socio-symboliques pertinents »

Le sentiment de faire partie d'un « monde à part » se renforce à l'extérieur par la désignation marginale réalisée par l'entourage. Que ce soit au sein de la famille ou auprès des amis, les discours et les perceptions et représentations relatives à l'instructeur LM concerné, viennent renforcer son imaginaire social construit autour de la marque.

Effectivement, pour conclure sur les acteurs prégnants dans le renforcement de l'incorporation des normes et des valeurs, nous pouvons soulever le rôle stabilisateur de l'entourage dans la validation et l'identification des individus concernés à travers ces codes et normes de corps acceptées. L'entourage joue donc un rôle primordial dans le renforcement des schèmes d'action et de comportements<sup>385</sup> incorporés durant la socialisation

---

<sup>385</sup> Pour désigner autant des manières d'agir, de se tenir, de se présenter, que des choix pris à l'intérieur de situations sociales déterminées.

professionnelle LM. En effet, selon les travaux de H. S. Becker sur les fumeurs de marijuana, « être pris et publiquement désigné comme » est une phase cruciale pour que le comportement social devienne stable<sup>386</sup>. Cela renvoie au phénomène d'étiquetage dans l'étude interactionniste réalisée par ce sociologue américain, où le regard et le jugement d'autrui peuvent apparaître comme un traitement de sens commun qui vient amplifier les attitudes incarnées. Etre pris, et stigmatisé dans un style de vie, dans un « monde à part », dans un espace de travail « en marge », a des conséquences importantes sur la participation à la vie sociale et sur l'évolution de l'image de soi. La perception spécifique des corps, son ancrage dans des normes sociales plus larges, et les relations externes entrent dans un processus de renforcement de l'identité du professeur de fitness LM par le fait de désigner une position professionnelle, des comportements et une reconnaissance spécifique.

*« Tu vois, ma grand-mère, quand elle demande à ma sœur ou à mes cousins comment ça va au boulot elle le dit comme ça, alors que moi tu vois, bah, elle dit, et toi, comment ça va à la gym » (Sonia, 30 ans, Bac + 2, Pro-ins Elite LM) ;*

*« Moi mes enfants, fin surtout ma fille, moi je suis une, euh, comment on dit, une star pour elle, une idole. Elle dit que quand elle sera grande elle voudra faire comme moi » (Claire, 34 ans, Bac australien, Trainer)*

*« Bah pour mes potes en fait, ouais, maintenant je suis le sportif de la bande, après c'est souvent qu'ils me chambrent parce que, ils auraient jamais parié que j'bosse dans le sport déjà, et puis, ouais ils me disent que j'bosse pas vraiment en fait. Entre eux ils se demandent comme ça va au taf et puis moi ils me demandent comment ça va au sport tu vois. C'est, à leurs yeux c'est pas vraiment un boulot et j'leur en veux pas, au contraire, parce que ouais, j'mesure cette chance de pas avoir cette impression donc c'est cool. Après, aujourd'hui je sais pas trop en fait ce qu'ils pensent parce que j'les vois plus trop en fait. Avec les heures le soir et les évènements les weekend, c'est chaud quoi. J'peux plus trop*

---

<sup>386</sup> BECKER, Howard, S. 1973. *Op., cit.*

*les voir. Les seules sorties que j'me fais c'est plutôt avec les collègues en ce moment. » (Manon, 22 ans, niveau bac, Instructeur)*

En recueillant les discours des enquêtés concernant leurs expériences à l'extérieur du groupe social formé autour de LM, il s'agit de faire émerger la prégnance des différentes scènes sociales dans le renforcement du processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs. En effet, c'est aussi à l'intérieur des différents domaines de vie, que prend sens l'entrée dans « un monde à part », pourvu de codes, de normes, de valeurs et de croyances spécifiques. C'est parce que les enquêtés sont désignés comme appartenant à un groupe professionnel particulier qu'ils en intériorisent davantage cette position et les manières d'agir, de penser et de sentir appropriés. L'entourage devient alors un élément prégnant dans le processus de socialisation étudié. L'image renvoyée par autrui sur les conditions de travail, le positionnement social, ou encore une définition de soi, vient renforcer l'engagement des instructeurs, eux-mêmes s'identifiant, de fait, à travers cette image.

*A l'instar des apprentis footballeur, suite au rapport avec l'extérieur et les profanes qui participent, nous observons le renforcement chez les membres LM du sentiment d'occuper une position extraordinaire<sup>387</sup>.*

*« Dans ma famille c'est plutôt rigolo parce que je suis un peu la sportive de la famille quoi, on me parle toujours que de ça. J'ai toujours que des cadeaux à Noël ou à mon anniversaire qui sont en rapport avec le sport, le fitness, c'est automatique. C'est comme ça qu'ils me voient quoi c'est rigolo. C'est, c'est aussi, ouais, voilà, avec ma mère on est très proche et ma mère elle parle même de moi avec un peu de fierté, c'est cool j'trouve. Mais ouais, j'suis la sportive accomplie de la famille, on peut le voir comme ça, c'est complètement différent de mes cousins par exemple. » (Manon, 22 ans, BPJEPS, Instructeur)*

C'est donc aussi dans et par les différentes scènes sociales que prend sens les entrées professionnelles des instructeurs LM, d'où l'intérêt de reconstruire aussi ces engagements « comme un "fait social total" pour pouvoir les comprendre comme faits subjectifs » avec le

---

<sup>387</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

souci de les rapporter « aux univers socio-symboliques pertinents, c'est-à-dire à ceux dans lesquels ils sont effectivement vécus<sup>388</sup> ».

En apportant leur contribution à cette construction symbolique, ces relations prolongent l'inculcation primaire de la passion dont ces individus sont le siège dès la rencontre avec les cours collectifs LM. Ces univers socio-symboliques deviennent un lieu d'actualisation d'une place distinctive qui confronte les instructeurs LM à la force de l'intérêt qu'il suscite, mais également à instaurer un mode de vie autour de la marque avec une réorientation des relations sociales.

- « *Chez LM on ne trouve pas un, mais des amis* »

L'organisation chronophage de la marque LM, dès lors que les instructeurs intériorisent l'attente d'une sélection pour être trainer, induit la construction sociale d'un « entre-soi » LM. Cette notion d'« entre-soi » désigne le groupement d'individus aux caractéristiques communes et sous-tend l'exclusion, plus ou moins active et consciente, des autres<sup>389</sup>. De façon distante aux autres univers socio-symboliques, il s'agit pour les membres LM de se définir à part autour de normes, de valeurs et de croyances uniques. En évoluant à l'intérieur d'« instants à part » dans des espaces « à part », selon des codes sociaux propres au microcosme social investi, nous observons une forme de « repli » par l'ensemble des membres LM engagés « corps et âme » sur eux-mêmes. Les modes d'entrée par une quête d'appartenance et par l'intégration soudaine d'une « grande famille », rendent propice la construction sociale de cet « entre-soi LM ». Dans la perception et la représentation collective de vivre des situations d'exclusivité, il s'agit pour ces membres de réorienter des relations sociales vers les individus capables de partager ces situations, et plus encore, cet imaginaire collectif fabriqué. Pour justifier un engagement « corps et âme » par la passion, les instructeurs LM mobilisent un jeu de proximité spatiale<sup>390</sup>, mais aussi sémantique dans le sentiment d'être compris autour des « expériences LM » vécues.

---

<sup>388</sup> *Ibidem*. Référence à Schwartz, 1995.

<sup>389</sup> TISSOT, Sylvie. 2014. « Entre soi et les autres », *Actes de la recherche en sciences sociales*, avril, n°204, p. 4-9.

<sup>390</sup> Etant donné que le fonctionnement de la marque LM est chronophage, les relations sociales sont d'ores et déjà individuellement refaçonnées par cette dimension managériale.

Les « rendez-vous LM » peuvent alors être perçus comme des espace-temps de construction de cet « entre-soi » en se positionnant comme des lieux de mobilisation, de mise en scène et d'émulation collective.

*« On se cherche, on se cherche...et puis on ne trouve pas un, mes des amis ! »* (Extrait commentaires du reportage réalisé sur l'événement Pompadour 2016 et diffusé sur LM TV ; Mai 2017)

Que ce soit les événements LM – condition implicite pour une évolution de « grades » – ou encore le système de formation d'apprentissage et de validation des « grades », et pour finir, une présence professionnelle sur les temps de loisir des relations sociales initiales<sup>391</sup>, tous participent à la redéfinition individuelle et collective des réseaux de sociabilité. En effet, les conditions induites dans et par l'entrée dans le métier d'instructeur LM génèrent la construction sociale de la complicité entre les membres.

*« [...] J'ai envie d'avoir dit j'vous emmerde tous, aujourd'hui j'suis comme ça fin voilà, mais, quand j'suis en Trainer Day, avec mes potes LM, avec les formateurs LM, ou quand j'suis en formation, ou quand chuis dans, quand j'suis vraiment en immersion LM, j'ai l'impression d'être le mec que j'dois être, vraiment, c'est-à-dire à la fois marrant, à la fois sympa, à la fois professionnel, à la fois, fin, j'me sens juste équilibré dans tout c'que j'aime être dans ma vie [...] C'est bizarre. Et tu vois, c'est un truc que j'arrive pas à expliquer tu vois. Ça veut pas dire que j'suis pas bien avec mes enfants et ma femme, mais euh, je suis pas totalement moi-même si chuis pas en immersion avec LM. J'ai ce sentiment-là tu vois. Alors peut-être parce qu'aussi on peut se lâcher un peu plus entre Trainer, qu'on est toujours dans le il faut bien paraître et ci et ça et que du coup on fait plus les cons là-bas, et en fait, le rythme de nos journées entre Trainer aussi sont costauds, donc on dort peu, donc on travaille beaucoup, donc on va pleurer de rire pour un rien tu vois aussi, tu*

---

<sup>391</sup> Les discussions enquêtrices/enquêtés induites dans l'immersion totale sur le terrain font émerger le sentiment d'impossibilité de pouvoir partager des moments avec ceux qu'ils appellent « les amis d'avant », étant donné que lorsque ces amis sortent du travail, les instructeurs y entrent.

*vois enfin bon. Et c'est le seul endroit où on nous comprends, tu vois c'que j'veux dire [...] c'est le seul endroit où personne te jugeras parce que tu peux faire, tu peux regarder quatre vidéos LM d'affilé »*  
(Malo, 35 ans, Bac+2, Trainer)

En opposition aux individus extérieurs à ce microcosme social formé par la marque LM, cet enquêté a le sentiment de pouvoir réellement être compris par les autres trainer LM. La proximité des dispositions et le partage d'une identité commune<sup>392</sup> favorisent la construction sociale de la complicité entre les membres présents sur les événements, d'autant plus quand ces derniers durent plusieurs jours.

En outre, dans une quête initiale d'appartenance sociale mise en évidence dans l'analyse des modes d'adhésion des individus à la marque LM<sup>393</sup>, nous pouvons mettre en exergue la pertinence d'une similarité des expériences socialisatrices dans le processus de construction affinitaire entre les membres. Parce qu'ils partagent d'une part, des dispositions sociales antérieures similaires, et, d'autre part, au fil de la socialisation LM, une cristallisation de ces dispositions à l'intérieur du système, les instructeurs LM sont prêts socialement à refaçonner des relations sociales quitte à les restreindre à ce sous-groupe professionnel.

Ainsi, le fonctionnement et les modes de vie associés au métier d'instructeur LM offrent un support central à cette sociabilité.

L'entre-soi constitué de tous les membres LM engagés « corps et âme » auprès de la marque, participe au travail de représentation et valorise le sens du « devoir<sup>394</sup> » et de la « dévotion » envers LM.

L'analyse effectuée sur l'expérience récurrente des « events LM » nous amène à penser ces événements comme une scène sociale où se rencontrent, se complètent, s'adaptent, se façonnent et se refaçonnent des individus. Les contraintes individuelles – mises en évidences dans la mobilisation des dispositions sociales propices à l'adhésion à la marque – sont confrontées à une forme d'empathie managériale. En effet, les logiques socialisatrices propres à la marque trouvent un sens dans et pour l'engagement « corps et âme » des instructeurs parce qu'elles s'inscrivent dans la continuité des quêtes individuelles et collectives. Les conditions sociales d'exercice du métier, et surtout de l'évolution de

---

<sup>392</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

<sup>393</sup> Voir chapitre 1.

<sup>394</sup> SORIGNET, Emmanuel. 2006. « Danser au-delà de la douleur », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°163, p. 46-61.



« grade » sont façonnées pour entretenir les rapports d'exception, de dénegation de travail et de passion attribués au métier d'instructeurs LM. C'est donc dans le système de « grades », appuyé par l'émotion et l'émulation collective créées en évènements que se renforcent les schèmes d'action et de penser propres à la socialisation LM. La conséquence de « l'entre-soi LM » agit comme la confirmation d'une construction de soi positive par le partage des valeurs et des croyances, spécifiquement à l'intérieur des espace-temps réservés à la marque. Toutefois, dans une recherche individuelle d'accomplissement de soi, la véritable empathie managériale réside dans promesse professionnelle de la « consécration ».

## II- LM école du charisme : devenir « élu »

Le système de « grades » LM associé au processus de starification des trainers nationaux et internationaux, induit une course élitiste vers la consécration. En effet, dans le calcul des jeux et des enjeux individuels à s'engager « corps et âme » auprès de la marque, le principal intérêt qui apparaît est celui de l'acquisition du statut de trainer et toute la reconnaissance de soi et d'autrui associée. Pour cela, l'ensemble des logiques socialisatrices mises en évidence jusque-là jouent un rôle déterminant dans l'identification et la redéfinition de soi de façon corrélative à cette objectif professionnel, et, indument, social.

Dans cet élan managérial, la starification des trainers devient une modalité incontournable pour renforcer l'engagement « corps et âme » des instructeurs. *A l'instar* du fonctionnement de l'entreprise McDonald's, le processus d'identification est précédé d'un processus d'idéalisation<sup>395</sup>. La représentation imaginaire de LM comme une entreprise « juste », « performante », « immortelle », « généreuse » et « invulnérable » a pour effet d'enrichir la perception idéale<sup>396</sup> que l'instructeur LM a de lui-même. Les individus construisent pour eux et entre eux une représentation imaginaire de l'organisation idéalisée. Comme l'analyse H. Weber dans ses travaux sur les modes d'adhésions des salariés McDonald's, cette représentation de l'organisation produite suscite l'adhésion et favorise l'intériorisation des valeurs qui lui sont inhérentes.

---

<sup>395</sup> WEBER, Hélène. 2005. *Du ketchup dans les veines. Pourquoi les employés adhèrent-ils à l'organisation chez McDonald's ?*, Paris, Eres.

<sup>396</sup> *Ibidem*.

Le fonctionnement de l'entreprise engendre la dissolution d'un esprit critique qui devient l'une des conditions essentielles permettant au processus d'adhésion d'opérer<sup>397</sup>. Tout ceci dans la promesse managériale de « faire partie de l'élite de l'élite » incarnant alors un modèle LM, voire, un modèle social, dans une ligne de pensée et une ligne de corps. Pour cela, l'entreprise LM sous-tend l'idée à chaque individu que son système de formation et d'évolution permet d'être le meilleur des instructeurs LM, formant une élite du sport et de la santé à travers la mise au jour de chaque « *potentiel humain*<sup>398</sup> ».

## 1- Intérioriser un management par la consécration

### 1.1- Révéler un « potentiel » et un « talent » par la scène

« Venez révélez votre potentiel humain », « LM peut mettre au jour votre talent » sont autant de phrases de communication spécifiques à la marque que nous pouvons rencontrer sur les réseaux sociaux et/ou sur le site internet LM. Ces termes de « potentiel » et de « talent » supposeraient donc que les instructeurs soient « fait pour ça » et que l'entreprise LM intervienne uniquement pour assouvir des capacités et des compétences existantes et les rendre utiles (dans la mission de « changer la forme du monde ») et visibles à l'intérieur d'un système élitiste.

#### - Naturalisation des schèmes des savoir-faire et des savoir-être LM

Par la déconstruction sociologique de ces termes, et notamment celui du « talent », nous retrouvons l'idée que les métiers du sport – *a l'instar* des métiers artistiques – sont marqués par l'idéologie du don, du talent naturel, dont la passion, l'engagement total dans son activité, serait une sorte de signe électif<sup>399</sup>. Selon cette approche managériale par le « talent » et donc par le « don », il s'agit d'insérer les instructeurs LM dans un système d'élection. En effet, c'est précisément parce que le métier ne s'apprendrait pas, mais serait un espace-temps de révélation des dons individuels, qu'il est particulièrement ancré dans un

---

<sup>397</sup> *Ibid.*

<sup>398</sup> Cette expression est reprise par l'ensemble de l'équipe des dirigeants et des trainer français. Elle ressort sur les entretiens réalisés avec certains d'entre eux, et surtout, dans les discours postés sur les réseaux sociaux.

<sup>399</sup> LORIOU, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Op., cit.*

processus d'élection. De fait, le sens subjectif qui soutient l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM se situe sur l'ambition individuelle d'être « l'élu » parmi les autres.

Notons que cette métaphore de l'engagement « corps et âme » – que nous avons souhaité utiliser dès le début de travail de thèse – montre une socialisation professionnelle ancrée dans la totalité des individus concernés. En ce sens, la perception individuelle et collective de l'engagement structure l'ensemble de l'existence pour devenir une « seconde nature<sup>400</sup> ».

*« Bah vu qu'j'connaisais bien LM à la base j'ai, je savais dès le début que j'voulais être trainer et faire un filming. C'est, c'était pas possible pour moi de bosser là-dedans sans avoir cette idée. En fait, quand j'étais client on me disait tout l'temps "mais t'es fait pour ça", euh, "pourquoi tu fais pas prof, t'as ça dans la peau", fin que des trucs comme ça, et ouais, c'est vrai que j'ai, des fois les profs ils me faisaient monter sur l'estrade et ça coulait de source en fait, c'était naturel pour moi de faire les mouvements, de me placer là où il fallait, de, de regarder les gens et ouais, à un moment donné j'me suis dit qu'ils avaient peut être raison et voilà je suis là, et je suis trainer et bientôt je serai sur un filming je ferai tout pour faire partie des élus par les néo-z. » (Amir, 40 ans, Bac général, Trainer)*

Sans pour autant évoquer la perception d'entrer dans un métier de vocation étant donné la rencontre tardive avec l'activité physique, une majorité des instructeurs LM souligne le caractère naturel de leur aisance sur les cours collectifs LM, comme s'ils étaient « fait pour ça ».

A travers les logiques socialisatrices imposées par ce que l'on peut nommer le management LM, nous pouvons faire émerger le paradoxe d'une ambition inculquée par un espace social particulier et vécue comme l'ambition d'un projet individuel<sup>401</sup>. Par des modes d'entrée auprès de la marque propice à l'adhésion au système de « grades » LM, les instructeurs justifient, *a posteriori*, un engagement dans la course à l'élitisme à travers ces termes de « potentiel » et de « talent ». Pour arriver à un tel résultat, les formations et les événements LM jouent encore une fois un rôle prépondérant dans un processus de persuasion. De fait,

---

<sup>400</sup> FAURE, Jean-Michel ; SUAUD, Charles. *Op., cit.*

<sup>401</sup> FAURE, Jean-Michel ; SUAUD, Charles. 1999. *Le football professionnel à la française*, Paris, PUF.

dans un travail de mise en cohérence biographique<sup>402</sup>, il s'agit de mettre en place des situations et des interactions sociales en adéquation avec ce sentiment « d'avoir été fait pour ça ». D'une part, les formateurs arborent un langage associé habituellement à la « foi » et à la « passion ».

*« Si seulement, si seulement toutes ces personnes savaient à quel point elles sont extraordinaires, à quel point leur potentiel est extraordinaire, à quel point si elles le désirent elles peuvent reprendre le contrôle de leur vie, tout simplement parce qu'elles ont dans leurs mains l'une des plus belles créations qui existe sur cette terre, et ce, cette création c'est leur corps. [...] si nous leur laissons la possibilité de s'exprimer, elles sont faites pour vivre et s'exprimer en totale harmonie et elles sont faites pour libérer le plein potentiel du corps physique qu'elles composent. Maintenant, voyez votre corps comme l'hôte, le véhicule attribué à votre esprit, à votre âme, pour le temps que vous avez à passer sur cette terre. En libérant le plein potentiel de vos cellules, vous libérez le plein potentiel de votre corps et vous permettez ainsi à votre esprit de pouvoir pleinement s'exprimer et de créer la réalité pour laquelle vous êtes destinés, changer la forme du monde. »* (Extrait de discours d'un trainer LM lors d'une présentation de formations<sup>403</sup>. Source : réseaux sociaux. 2016)

Entrer professionnellement auprès de la marque s'impose comme une chance de pouvoir mettre au jour un « *potentiel humain*<sup>404</sup> » et un « talent ». Comme une naturalisation des savoir-faire et des savoir-être – corrélatifs aux cinq clefs d'enseignement<sup>405</sup> propres aux formations LM – acquis dans et par les logiques socialisatrices LM, les instructeurs intériorisent un management du talent et de la consécration de ce talent. Le sens de l'engagement se porte alors sur le besoin de révéler ce talent à l'intérieur du système de

---

<sup>402</sup>BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

<sup>403</sup> Voir retranscriptions des discours de communication envers les instructeurs et futurs instructeurs LM, effectués par ce même trainer, en annexes.

<sup>404</sup> Expression indigène très récurrente dans les discours des trainer et des dirigeants LMEuromed.

<sup>405</sup> Voir chapitre 2.

« grades » et donc, suivant la logistiques des conditions de passage de ces « grades », à l'intérieur des espace-temps dédiés à la scène.

- *La scène comme lieu de révélation d'un « potentiel humain ».*

L'émotion et l'émulation collectives, mises en évidences en ce qui concerne les modalités socialisatrices présentes sur la scène LM, s'inscrivent également dans une logique individuelle de confirmation de la naturalisation des savoir-faire et des savoir-être propres à la marque. D'une manière parfois inattendue, il semblerait que cette scène soit un lieu de révélation du potentiel et du talent des instructeurs.

*« Moi je suis plutôt timide en fait à la base, bon tu as du le remarquer déjà, et ouais c'est vrai que au début en fait ce qui me freinait à me reconvertir c'était un peu la peur du regard des autres. J'me voyais pas du tout sur une scène, devant plein d'gens, qui, qui ont les yeux rivés sur moi, avec un micro fin voilà c'était impensable pour moi. Et en fait la première fois que j'suis monté, c'était même pas pour mon diplôme en fait, mais la prof de mon club, on s'entendait bien et un jour elle m'a fait monter, elle m'a fait donner une chanson et j'ai pas eu peur une seule seconde en fait. J'ai, j'avais le sourire scotché, j'ai fais ma chanson, que bien sur je connaissais par cœur, les gens ils étaient à fond en face de moi, et j'ai pris mon pied, c'était la première fois où j'm'assumais comme ça, où les gens me suivaient au taquet et c'est là que j'ai compris que ça allait être ça mon métier en fait. Prof de fitness pour LM, c'était pas possible autrement. » (Dorian, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur élite)*

Dans un processus de mobilisation des dispositions antérieures dans les modes d'adhésion à la marque et d'apprentissage à ces normes, valeurs et croyances, les instructeurs intériorisent le sentiment « d'être fait pour ça » ce qui renforce leur engagement « corps et âme » et inhibe davantage les frontières entre vie professionnelle et vie privée. La naturalisation des capacités et des compétences individuelles est un élément moteur dans le processus de quête à l'éligibilité. En effet par ce qu'ils sont « faits pour ça », ils entrent dans une course au

statut et à la notoriété LM. L'objectif étant de « faire partie de l'élite de l'élite » en exprimant sur la scène LM ce « potentiel » et ce « talent » révélé. Dans un rapport ascétique au travail et au corps renforcé par cet objectif, les instructeurs entrent dans un processus inconscient de construction d'un « modèle inspirant<sup>406</sup> » visible sur scène.

1.2- *Le « challenge élite », « The One »: renforcement du rapport élitiste au métier d'instructeur LM*

Dans le but d'analyser les mécanismes d'intériorisation du management par la révélation du « potentiel » et du « talent », puis par la « consécration », il s'agit d'étudier le cas de deux « événements-concours LM ».

Premièrement, chaque année, durant le mois de Mars, est organisé le salon mondial du fitness<sup>407</sup> au parc des expositions dans le 5<sup>ème</sup> arrondissement parisien. Deux halls sont réservés à cet événement qui se déroule sur trois jours et qui a lui seul fait un nombre d'entrées incalculable à chaque édition. La marque LM représente la moitié d'un hall où se dresse une scène digne des concerts de la culture pop-rock du monde du spectacle laissant place en contre-bas à un immense espace, orné d'un tapis rouge, réservé aux pratiquants qui peuvent, en ayant réglé une certaine somme en fonction du temps resté sur place, assister aux cours collectifs présentés. Et c'est donc dans ce contexte, qui à la base n'avait d'autres buts que celui de promouvoir la marque aux clients et futurs clients de ces cours, dans un espace-temps dédié au fitness au sens large, que LM intègre une dimension prégnante pour les instructeurs LM eux-mêmes, le « challenge élite ». Cet événement consiste en la sélection progressive de pro-instructeurs élites qui devront, au fil du salon mondial<sup>408</sup>, se mettre en scène le temps d'un cours collectif face, d'une part, aux clients venus pour l'occasion, mais aussi et surtout, aux membres du jury, venus pour évaluer la prestation physique et scénique de l'individu. Un grand nombre de pro-instructeurs s'engage dans ce concours pour, de

---

<sup>406</sup> Expression indigène phare pour désigner l'image du trainer qui est en parfaite conformité avec les normes de corps, de présentation de soi, ou encore de modes vie et de pensée associées et diffusées par la marque.

<sup>407</sup> Voir présentation des événements LM en annexes.

<sup>408</sup> Le concours dure trois jours, du vendredi au dimanche. Le vendredi les pro-instructeurs élites sont sélectionnés pour la demi-finale à partir d'un « marathon LM » qui consiste à leur faire faire des chorégraphies LM sur un temps long de façon à pouvoir juger leur technique et leur prestance dans les mouvements LM. Le samedi est dédié à la demi-finale où les pro-instructeurs donnent un cours, et le dimanche pour la finale avec le même principe de mise en scène.

façon explicite, s'améliorer en termes de technique, de coaching et de connexion<sup>409</sup> avec les participants, et de façon plus dissimulée, se jauger par rapport aux autres qui détiennent le même « grade » LM, tente d'être le meilleur, et plus encore, se faire connaître auprès des représentants LM France et leur faire une démonstration de leur dévouement envers le travail, leurs conseils au fil du concours, et de fait, envers les valeurs et les exigences de la marque en elle-même.

*« En fait ce qui m'intéressais à la base, mais ça j'le dis pas trop, c'était surtout de me rapprocher des Trainer, tu vois y a Clarisse, y a Ludo, y a Aymeric, y a Aurélien, y a Pierre, fin tous quoi, et moi je voulais que enfin ce soient eux qui me voient, qui me conseillent, qui m'disent ouais toi t'es plutôt comme si comme ça. Moi Aurélien c'est mon idole, et surtout Aymeric, Aymeric c'est mon idole, quand tu vois le personnage et ce qu'il produit sur scène non mais il est unique ce mec. Et moi je veux devenir comme lui. C'est pour ça, à la base j'y allais pour les voir et pour avoir des discussions, des conseils directement de leur part. et qu'ils me connaissent quoi, qu'ils sachent qui je suis et qu'est-ce que je vaux [...] j'avais envie de prouver que j'étais pas mauvais, que part rapport aux autres j'avais ma place dans ce concours. De là à atterrir premier du challenge non je m'y attendais pas du tout ! » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

De ces événements, certains en attendent également une orientation sur ce qu'ils « sont » et ce qu'ils « doivent être ». Il s'agit pour eux d'accorder une réelle importance dans les regards des trainer mais aussi dans leur propre classification par rapport aux autres.

De fait, à travers un moment intense en quantité et en temps de travail, au sein d'un lieu éloigné de celui dans lequel les pro-instructeurs ont l'habitude d'évoluer, les individus en lice dans le concours abordent des moments privilégiés avec les trainer. A chaque prestation, ces derniers réalisent un feedback qui prend une toute autre dimension dans ce contexte de

---

<sup>409</sup> Pour rappel, la première clefs d'enseignement étant celle de la connaissance de la chorégraphie, puis viennent celles de la technique et du coaching et enfin, celle de la connexion avec les participants, elle-même amélioré par la création d'un moment nommé le « fitness magic » (ou performance), qui revient à dire à créer, à un moment précis du cours collectif donné, un moment fort émotionnellement, une « expérience LM ».

pression et fort en émotion individuelle et, surtout, collective<sup>410</sup>. En outre, le caractère pléthorique de ces trois journées parisiennes combiné à la pression étouffante du concours – que l'on pourrait résumer comme étant celui de l'élection du meilleur pro-instructeur français de l'année – amène ces individus engagés vers une ambition élitiste. Dans un dépassement de soi sur scène, et ce, durant trois journées, il s'agit de montrer des qualités physiques et techniques, mais aussi, un savoir-être autant sur cette « scène » durant le cours collectif demandé, mais aussi dans l'ensemble des relations sociales induites lors de ce moment fort de la trajectoire LM des instructeurs qui souhaitent évoluer dans le métier.

*« Ce sont trois jours intenses et super forts en émotion, fin moi je les ai vécu comme un ouf ces jours-là, mais vraiment ! Tu bosses comme t'as jamais bossé en 72 heures, tu prends les infos qu'on te donne, tu les appliques et pareil tout le temps, tu prends les infos tu fais, tu prends, tu fais et c'est ça pendant trois jours, tout le temps. J'me souviens je prenais même mon téléphone pour aller pisser tellement je voulais pas décrocher, réviser, revoir, les vidéos, les chorées, les conseils qu'on te donne, tout. Puis on te laisse limite le temps d'ingurgiter tout ça, bam tu t'retrouves sur l'autre épreuves. Alors que la première, le marathon où on te sélectionne, elle te crève déjà bien comme il faut [...] du coup à force de bosser comme un dingue, avec la fatigue et tout, tes émotions elles sont décuplées, c'est dingue c'qu'on peut vivre là bas, j'en garde un souvenir de ouf, ouais, un des plus fort en tout cas, demain s'il faut j'y retourne » (Rémy, 29 ans, Bac + 2, Pro-instructeur élite)*

---

<sup>410</sup> Les passages sur la scène se font toujours « en team teach » (termes indigènes de la marque pour désigner les formats de cours collectifs enseignés à plusieurs), c'est-à-dire que les pro-instructeurs animent le cours collectif en question accompagnés des trainers, qui eux-mêmes prennent alors une sur-dimension hiérarchique aux côtés des individus qui sont évalués autant sur leur prestation physique que sur leur prestation de soi. Toutefois, l'émulation et la pression dues à la situation compétitive viennent renforcer les liens entre les membres de ce concours élitiste, et, créant ce que la marque nomme, « l'expérience », qui vient renforcer ce sentiment déterminant d'appartenir à une « grande famille » (Cf chapitre 3)



La fatigue occasionnée par le dépassement de soi sur la durée est un élément prégnant dans l'installation du rapport émotionnel à la situation et donc de l'attachement et de l'engagement dans le concours et auprès de la marque.

Par ailleurs, dans un contexte de « vitrine LM », étant donné que cet événement est réalisé pendant le salon mondial du fitness, les instructeurs en lice dans le concours se donnent « corps et âme » d'autant plus qu'ils perçoivent une responsabilité de représentation et de promotion de la marque. La configuration sociale du concours, avec la présence des trainer nationaux comme juges directs, et l'enjeu d'un podium à la fin, renforce l'idée de consécration auprès des instructeurs d'ores et déjà engagés dans une recherche de passages de « grades » LM. Néanmoins, ce rapport élitiste pour devenir le meilleur instructeur LM, incarnant un « inspirant » est aussi présent dès l'entrée professionnelle auprès de la marque.

Deuxièmement, concernant l'événement international nommé « The One », la marque ne se contente plus d'aller toucher un public d'instructeurs déjà engagés dans le processus d'évolution dans ce que nous nommons de façon analytique la « carrière LM ». En effet, LM se laisse tenter par l'organisation d'un événement qui rassemble l'ensemble des instructeurs, jusqu'au plus bas « niveau » possible puisqu'il suffit simplement d'être « certifié » pour pouvoir y participer. L'objectif étant de créer un investissement et une émulation collective dans chaque « grade » LM, et ainsi d'intéresser l'ensemble des membres de ce microcosme social, dès l'entrée dans le système.

*« [...] le côté paillettes et sympathique du métier. Euh, qui fait que, j'me suis lancé là-dedans, qu'j'ai envoyé ma vidéo parce qu'il fallait envoyer une vidéo, il fallait juste être certifié hein pour envoyer cette vidéo, c'que j'étais, j''étais absolument pas élite à l'époque, donc j'ai envoyé ma vidéo en m'disant j'vais avoir un feedback quoi, j'avais pas du tout confiance en moi, euh, c'était pas, voilà. Pour moi j'avais quelques noms que j'connaissais euh, qui aujourd'hui travaillent avec moi, j'me disais ah, ils sont très très bons, très très bons, si j'peux ce serait super. Donc j'envoie ma vidéo, j'me retrouve parmi les sélectionnés pour aller faire Paris, déjà j'avais tout gagné [...] mais euh j'y croyais pas plus que ça, et euh, voilà on était 20, 20 retenus on fait nos passages, j'me souviens juste que en terme de pic cardio j'ai cru qu'mon cœur*

*allait explosé sur l'estrade et que j'allais vomir à la fin d'ma chanson, c'est tout et voilà, les résultats tombent le lendemain et j'me retrouve, j'me retrouve première quoi et enfin, là j'me dis bon, qu'c'était vraiment bien, qu'est ce que j'ai fait j'comprends pas, vous êtes sur, genre le deuxième c'était un mec que j'connaisais et que j'trouvais hyper bon et le troisième aussi. Donc euh voilà, et de là bé en fait j'avais gagné le voyage en Suède pour euh, pour partir sur, sur les filmings, donc c'tait top. C'était un beau voyage, très belle expérience plongée au milieu de tout ces internationaux et voilà, c'est un autre monde » (Lina, 28 ans, Bac + 5, Pro-instructeur élite)*

Par une consécration inattendue dès l'entrée professionnelle auprès de la marque<sup>411</sup> les instructeurs LM prennent conscience des possibilités qu'ils ne pensaient pas pouvoir atteindre. Pris dans un système d'élection et de satisfaction de ces élections<sup>412</sup>, ils intériorisent un système de consécration à l'intérieur duquel prend sens leur engagement « corps et âme » pour une incarnation du « modèle inspirant » LM.

Nous pouvons noter que cet extrait d'entretien remet en question la légitimité de la demande de travail acharné pour l'ensemble des instructeurs LM dans le seul et unique but de rendre leurs prestations homogènes. Parce qu'elle nous explique, en amont, avoir très peu d'expérience sur les cours collectifs par rapport à d'autre, et n'être parfois pas très sérieuse sur les apprentissages et les modes de vie inhérents au métier, nous pouvons nous demander si nous sommes dans une demande de compétences professionnelles réelle sur des qualités physiques, d'animation et de coaching sur les cours collectifs de la marque ou plutôt sur une demande d'incarnation LM à travers une attitude, une expression de soi qui peut retransmettre ce que la marque souhaite avant tout diffuser, c'est-à-dire une beauté physique relative aux injonctions corporelles actuelles<sup>413</sup>, une attitude fière, et surtout une prestation de soi « inspirante », en termes, certes, d'apparence corporelle, mais aussi et surtout, de valeurs et de croyances spécifiques. Ne s'agirait-il pas réellement de développer un « charisme LM » à travers l'intériorisation et l'incorporation des normes, valeurs et croyances de la marque ? Les rapports ascétique et surtout, élitiste inculqués interviennent-ils dans une fabrique du

---

<sup>411</sup> Cela faisait un peu plus d'un an que cet enquêtée enseignait les cours collectifs LM.

<sup>412</sup> Chaque étape des concours sont façonnées pour que les instructeurs qui sortent soient tout de même satisfaits de leur « expérience privilégiée LM ».

<sup>413</sup> Voir chapitre 3.

« rôle modèle » représentant à la fois la marque de fitness leader mondiale, et à la fois un ancrage néo-libéral des individus devenus « vitrines » d'une dynamique sociale légitime ? Les logiques socialisatrices mises en place sont alors en adéquations avec les discours managériaux diffusés sur les réseaux sociaux.

*« Bonjour, je suis Hélène Gatsbi, je suis directrice d'un service entièrement dédié à vous faire atteindre vous instructeurs, coaches, l'excellence. L'excellence, chez LM, est synonyme d'épanouissement professionnel et personnel. Plus on se sent compétent et autonome dans nos activités professionnelles, plus on en retire de satisfaction au plan personnel et plus on a envie de s'ouvrir aux autres et au monde [...] » (Hélène, 56 ans, Bac + ..., trainer ; discours pris en note suite à la diffusion d'une vidéo de communication sur le lancement d'une nouvelle rubrique « CoachNews ; octobre 2018)*

Parce qu'il est difficilement légitime de recruter des futurs instructeurs LM sur des codes d'images et de présentation de soi<sup>414</sup>, il s'agit post recrutement, de construire socialement le charisme nécessaire à l'évolution professionnelle et de notoriété au sein de la marque. Pour cela, les discours des dirigeants inscrivent d'ores et déjà cette idéologie d'une révélation de potentiel pour devenir un modèle inspirant » dans leur campagne de recrutement<sup>415</sup>.

Ces propos recueillis sur les réseaux sociaux au sein d'un groupe privé dédié uniquement aux instructeurs LM sont mis en ligne par le directeur communication LM EuroMed. L'enquêtrice faisant partie de ce groupe fermé, grâce à l'immersion totale effectuée sur le terrain durant plusieurs années, l'accès aux réactions des instructeurs face au visionnage de cette vidéo est alors rendu possible. De fait, au-delà d'une réaction face à la présentation d'une nouvelle rubrique mensuellement mise à jour pour faire « évoluer » le travail, ou plutôt, les prestations des instructeurs LM, les commentaires se tournent directement vers la locutrice de ce discours mettant en avant un jugement de valeur sur une identité, un savoir-être, plus que sur l'apport d'un nouvel outil de perfectionnement professionnel.

---

<sup>414</sup> HIDRI NEYS, Oumaya. 2011. « Le "physique de l'emploi" ». in *Communications*, n°89, Travailler.

<sup>415</sup> Voir présentations des nouvelles méthodes de campagnes de promotion et de recrutement des instructeurs LM en annexe.

*« Hélène Gatsby, toujours aussi inspirante et claire [...] ce charisme et cette authenticité merci [...] »* (Pro-instructeur LM membre du groupe privé)

Ainsi, dès l'entrée professionnelle LM, il s'agit de s'inscrire dans une course à l'élitisme pour performer et se jauger par rapport aux autres. Les événements LM sont instaurés dans le but d'orienter l'ensemble des instructeurs vers une dynamique d'amélioration constante de soi<sup>416</sup> à l'intérieur d'une « grande famille » fabriquée socialement dans et par l'émotion et l'émulation collective qui émergent de ces événements. Appuyés par les discours des dirigeants, ces événements renforcent les rapports ascétiques et élitistes construits dans les logiques managériales propres à la marque LM. De plus, ils renforcent aussi le rapport hiérarchique intériorisé sous forme de starification et d'idolâtrie des trainer nationaux et internationaux. C'est donc par l'ambition de devenir « l'élite de l'élite », construites dans et par la socialisation LM, autour d'un dévouement aux supérieurs hiérarchiques sur le système de « grades », et à la marque elle-même, que les instructeurs en situation d'engagement « corps et âme » s'inscrivent dans un processus d'incarnation du « modèle inspirant ».

A travers une prestation physique et scénique, dans l'effort et l'émotion, il s'agit en effet de produire un individu « inspirant<sup>417</sup> » pour incarner la marque autant sur la scène lors des cours collectifs, que dans l'ensemble des domaines de vie. Plus qu'un individu avec des compétences professionnelles liées au métier d'instructeur LM, la socialisation propre à cette entreprise présente un caractère englobant dans la construction sociale d'une élite hégémonique par l'inculcation du charisme LM à travers l'ensemble des modalités mises en place autour et par la scène.

---

<sup>416</sup> Voir extrait d'article LM sur l'intérêt des participations aux événements, annexe 9.

<sup>417</sup> Terme indigène utilisé par l'ensemble des membres LM de façon à définir l'individu qui se rapproche le plus de ce que l'on peut nommer le « charisme LM », diffusant alors un modèle de corps et de pensées.

## 2- Se conditionner et se conformer pour devenir « le modèle inspirant » LM

### 2.1- *Adopter des rituels : renforcer les attentes de « l'expérience LM »*

Pourvus de rituels d'avant, de pendant et d'après cours collectifs LM, le contexte établi sur et autour de la scène peut être analysé comme un espace d'apprentissage et de renforcement des normes de savoir-être prégnantes dans la socialisation des instructeurs LM. Premièrement, l'avant cours collectifs contribue à faire de cette mise en scène de soi un moment à part dans la vie des instructeurs rompant avec le rythme de la vie ordinaire<sup>418</sup>. « *Tu rentres en cours à quelle heure ?* », « *je n'vais pas tarder à rentrer en cours* », sont autant de phrases entendues lors de l'immersion totale à l'intérieur des salles de sport privées accueillant les cours collectifs LM. L'utilisation récurrente de cette expression « rentrer en cours » devient significative d'une certaine délimitation d'un espace clos dans lequel les instructeurs sont amenés à s'immerger durant une heure<sup>419</sup>. En tant qu'espace-temps de mobilisation exclusive, cette immersion et ces normes implicites de fonctionnement viennent isoler les instructeurs.

*« J'aime bien sortir de l'accueil au moins un quart d'heure avant de rentrer en cours. Ça me permet de me mettre dans le truc quoi. C'est vrai, je, sois y a pas de cours avant et du coup je vais directement sur l'estrade, soit, je reste à côté, je regarde le cours d'avant et je, je règle, je mets en place mon micro, je le règle comme je veux qu'il soit bien, parce que ouais, comme on est plusieurs à les utiliser c'est bien de prendre le temps de se le remettre comme il faut pour être à l'aise après sur le cours et pas être gêné par des conneries comme ça quoi. Puis voilà je, si j'suis en combat je prends le temps de mettre mes bandes, ou alors en RPM je, j'ajuste mes chaussures de vélo, je, en balance aussi, je prends le temps de mettre une*

---

<sup>418</sup> A l'instar des sportifs professionnels, comme le montre J. Bertrand lors de son analyse sur l'inculcation du rapport engagé auprès des apprentis footballeurs via le match et les moments associés. BERTRAND, Julien. 2008. *La fabrique des footballeurs. Analyse sociologique de la construction de la vocation, des dispositions et des savoir-faire dans une formation au sport professionnel*, Thèse de doctorat de sociologie et anthropologie, Université Lumière Lyon 2.

<sup>419</sup> Le format standardisé des cours collectifs observés pour ce travail de thèses varie entre 50 et 60 minutes. Souvent, les enquêtés enchaînaient plusieurs cours collectifs LM à la suite. Notons qu'aujourd'hui, il existe des cours collectifs de 30 minutes.

*atmosphère bien particulière avec des, des petites bougies, des petites déco aussi des fois, fin voilà, c'est, je pense que c'est important en fait de se préparer psychologiquement, de, de se mettre dans sa bulle pour se sortir en fait de tout c'qui nous entoure, ouais, de, de tout c'qui peut un peu euh, comment dire, ouais, euh, nuire au cours co quoi, et de créer une ambiance qui va bien, autant pour moi que pour les clients en fait » (Gabin, 37 ans, Bac + 4, Pro-instructeur élite)*

Cette mobilisation exclusive<sup>420</sup> croît en fonction de la perception de l'enjeu de la mise en scène le temps de la réalisation du cours collectif concerné. Par exemple, le temps et les rituels accordés lors des relancements<sup>421</sup> de chorégraphie à l'intérieur de la salle de sport d'appartenance, ou encore, lors des événements et shows LM, sont plus longs et plus précis que sur des simples cours collectifs quotidiens.

Ces rituels mis en place renforcent les attentes des instructeurs LM envers le moment précis de la réalisation du cours collectif. En effet, tel un boxeur qui se conditionne avant un combat, tel un footballeur qui se met dans sa bulle avant un match, ou encore, tel un comédien qui s'imprègne du contexte et de l'environnement avant de monter sur les planches, les instructeurs LM présentent un temps réservé à la focalisation envers le cours collectif. L'attente et la concentration s'intensifient au fil des rituels mis en place (imprégnation de l'espace, appropriation du matériel, réglage son et musique) pour aboutir à une immersion totale qui demande un engagement total.

C'est ainsi que, deuxièmement, de rituels d'avant-scène qui explicitement rassurent pour le bon déroulement du cours collectif, nous aboutissons implicitement à la réalisation d'actions symboliques pour, à l'intérieur de la socialisation LM. Ces actions symboliques viennent renforcer l'attente individuelle envers la réalisation du cours collectif, mais aussi, intensifier l'engagement « corps et âme » pour cette pratique professionnelle.

Par ailleurs, les odeurs ressenties juste avant la participation aux cours collectifs révèlent certaines pratiques répétitives des instructeurs dans les vestiaires. Un mélange de camphre et de clou de girofle, du aux frictions des muscles avec des huiles, témoigne du rapport à la

---

<sup>420</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

<sup>421</sup> Tous les trois mois LM diffuse des éditions nouvelles pour chaque programme en même temps. Les salles de sport privées s'engagent à respecter ce rythme de renouvellement des chorégraphies en créant un petit événement pour marquer ce changement de façon trimestrielle.

scène qu'entretiennent les instructeurs. Plus que la réalisation d'un cours collectif pour les clients de la salle, c'est aussi un espace-temps d'engagement total pour une prestation de soi dans un dépassement de soi. Attendue comme une épreuve de vérité<sup>422</sup>, la scène induit un temps de préparation qui vient renforcer la perception d'un monde et, de fait, d'un moment « à part ». *A l'instar* des footballeurs envers les matches<sup>423</sup>, elle est appréhendée comme le moment par excellence de l'engagement. En outre, comme pour les boxeurs<sup>424</sup>, la scène apparaît comme une occasion de « débanalisation de la vie quotidienne ». Un moment « à part » vécu quotidiennement, mais également intensifié pour les pro-instructeurs et les trainers LM lors des représentations faites en shows sportifs. De fait, dans ce contexte où tout est amplifié – son et lumières, projecteurs, nombre de participants, nombre d'instructeurs sur la scène – l'inquiétude au moment d'entrer sur le show est un signe de l'intensité de l'expérience vécue.

*« Bin en fait, être sur une trim', une convention, ou ouais, pire, sur, le grand palais [un des plus important événement LM aujourd'hui], c'est tout dépasser en fait. Je rêvais d'en faire partie et ouais j'l'ai vécu en fait [...], le niveau de stress avant de monter sur la scène c'est, pouah, c'est dur à gérer des fois, c'est, moi clairement j'ai l'impression de jouer ma vie quoi. J'essaie de me mettre dans ma bulle avant pour pas trop m'laisser envahir par le stress, et ouais, la dernière fois en fait avant de, de passer sur scène sur le challenge élite<sup>425</sup> y a Hakima qu'est venue me voir et elle m'a fait un discours de l'espace pour me rassurer en fait, pour, pour me donner confiance, elle me disait que si j'étais là c'est que j'avais ma place, que j'le méritais en fait et c'est vrai que ça boost ouais. Du coup après quand j'mettais mes bandes pour y aller j'prenais mon temps pour bien me mettre dans le truc et j'étais confiant » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

---

<sup>422</sup> *Ibidem.*

<sup>423</sup> *Ibid.*

<sup>424</sup> WACQUANT, Loïc. 1995. « Protection, discipline et honneur. Une salle de boxe dans le ghetto américain », *Sociologie et Sociétés*, vol. XXVII, n°1, P. 76.

<sup>425</sup> Voir II- du chapitre 2.

Les rituels d'avant-scène, à portée exponentielle sur les événements LM, apparaissent comme un instant de repli sur soi propice à l'activation de l'ensemble des normes et des manières d'agir, de penser et de sentir propres à l'entreprise LM, et donc, à l'incarnation du « modèle inspirant LM ». Ces rituels agissent comme élément de renforcement de la socialisation LM, en faisant accroître les attentes individuelles envers la réalisation des cours collectifs, ainsi que l'émotion qui en découle.

Finalement, la propension des instructeurs LM à mettre en place la technique symbolique LM, dans un rapport au corps propre à la culture d'entreprise, souligne l'intériorisation des enjeux liés aux prestations de soi durant la réalisation du cours collectif LM, et, d'autant plus, durant les shows sportifs LM. Ces rituels adoptés pour canaliser un stress et une excitation profonde avant de « rentrer sur scène », sont révélateurs de la sensibilité des instructeurs aux enjeux de cette scène. En effet, au-delà d'une performance physique et d'un dépassement de soi face aux clients ou aux autres membres LM (en événements), l'espace-temps réservé à la véritable mise en scène de soi est perçue comme un moment d'opportunité à s'imposer comme « le modèle inspirant », c'est-à-dire, individuellement, se révéler et s'accomplir.

## 2.2- *Standardisation des normes d'action et de présentation pour incarner le modèle inspirant LM*

Les logiques socialisatrices analysées jusqu'à présent nous ont permis de conclure sur la construction sociale d'un « charisme LM ». Ce modèle rassemble donc des normes spécifiques à la marque en termes de savoir-faire et de savoir-être devenant « inspirants » auprès des autres membres de ce microcosme social particulier, mais aussi, dans les autres univers socio-symboliques significatifs.

Le modelage de ce charisme passe par les diverses étapes d'apprentissage liées aux clefs d'enseignements<sup>426</sup> à l'intérieur desquelles nous pouvons observer l'intériorisation et l'incorporation des schèmes d'action et de pensées propres à la marque et sa culture d'entreprise. Cependant, une fois les instructeurs inscrits dans un processus d'apprentissage du métier, la socialisation LM agit comme un effacement des signes corporels individuels<sup>427</sup> avec un façonnage collectif des mouvements et de codes implicites de postures, d'attitudes et

---

<sup>426</sup> Voir I- 2- du chapitre 1.

<sup>427</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*



de déplacements. Cela induit un modèle de corps et de présentation de soi universel<sup>428</sup> à l'intérieur de la marque.

*« Dans l'espace d'attente [de l'aéroport] pas la peine de demander aux personnes qui arrivaient au compte goutte s'ils elles faisaient partie du voyage organisé par LM ou non. Les manières de se déplacer, de regarder, les habits portés et surtout les carrures, que ce soit les hommes ou les femmes, en disent long sur leur appartenance à la marque. Un haut du corps musclé pour les hommes, juste développé pour les femmes, des jambes dessinées, en ce qui concerne les corps. Des joggings loose ou des leggings moulants pour les femmes, uniquement des joggings pour les hommes, avec une veste LM ou Reebok®, souvent une casquette ou un bonnet pour les deux, en ce qui concerne un style vestimentaire. Pas de doute, ils font partie du voyage. » (Extrait du carnet de terrain post voyage en NZ, Mars 2012)*

De loin et en dehors des espaces sociaux habituellement investis par les membres LM, ces notes de terrain mettent en évidence la distinction des instructeurs LM dans une masse d'individus. Effectivement, les logiques mises en place à l'intérieur de la socialisation LM agissent comme des marqueurs sociaux sur les corps et les présentations de soi. La fabrique du « charisme LM » passe ainsi par ces corps devenus supports des codes, des normes, des valeurs et des croyances affiliées à la marque. Les logiques socialisatrices propres à la marque qui passent par les formations, les mises en scène et les rassemblements entre membres LM, induisent l'intériorisation d'une *hexis* corporelle. Plus que des espace-temps de cristallisation des dispositions sociales antérieures nécessaires à l'adhésion à la marque, ces logiques sont des outils propices au marquage corporel des normes, valeurs et croyances associées à la marque.

Les gestes appris dès les premières formations sont dotés d'une valeur symbolique. Ils sont des « techniques de corps » où se révèlent des usages qui engagent des schèmes culturels et moraux pouvant nous laisser penser à une certaine éducation managériale des corps devenus incarnation même de la marque par cette socialisation corporelle intense. En outre, le classement, relatif au système de « grade » instauré, peut apparaître comme un outil de

---

<sup>428</sup> Voir chapitre 3.

renforcement de la conformation corporelle au modèle LM imposé. Le système de « grade », appuyé par les mises en scène récurrentes en événements LM, devient source de normalisation<sup>429</sup>. En effet, une des conséquences de la standardisation des cours collectifs LM est le contrôle et l'autocontrôle des mouvements et comportements des instructeurs inscrits dans une socialisation corporelle intense<sup>430</sup>. Les instructeurs sont pris dans une conviction de « *changer la forme du monde* », toutefois nous pouvons nous demander si l'engagement réel dans les cours collectifs ne relèverait-il pas d'une consommation de la prestation « spectacle » de l'instructeur<sup>431</sup> devenu « rôle » et « corps modèle », servant, *in fine*, à diffuser la marque dans le monde ?

Dans la perception individuelle des jeux et des enjeux à s'engager « corps et âme » auprès de cette marque leader mondiale sur le marché du fitness, la mise en scène d'un corps remodelé prend une place prégnante. En effet, la reconnaissance de soi et d'autrui est soutenue et assurée par des codes légitimes et acceptés sur l'ensemble des domaines de vie. Donner une image d'un corps dynamique, fort, tonique, révèle aujourd'hui un ancrage identitaire dans les codes et les normes affiliées à la réussite et à l'élitisme. Ce corps induit une capacité de prise en main, de dépassement de soi et une rigueur de mode de vie pour atteindre efficacement des objectifs. Un ancrage pertinent dans cette ère néo-libérale. Dans une dimension accrue du corps performant ou « rationnel », les normes corporelles incorporées dans et par les logiques socialisatrices propres à la marque LM sont l'assurance d'une légitimité sociale et d'un accomplissement individuel face au regard d'autrui.

Dans l'obligation *pronominale* devant laquelle est le sujet d'être *soi*, de *se* construire, de *se* créer, de *se* projeter, de *s'éclater*, de *s'auto-discipliner*<sup>432</sup>, l'organisation et le management propres à la marque LM répondent aux normes d'existence sociale actuelle. Le paradigme empirique est le sain qui suppose le contrôle. Et rien de mieux pour un individu qui n'a de rapport identitaire que dans les yeux d'autrui, d'en marquer socialement les normes sur les corps.

---

<sup>429</sup> FOUCAULT, Michel. 1975. *Surveiller et punir. Naissance de la prison*. Paris, Gallimard.

<sup>430</sup> Il est important de noter cet aspect des conclusions d'analyse même si elles feront l'objet de recherches sociologiques ultérieures. En effet, parce que le travail de thèse exige parfois de faire des choix d'écriture, nous décidons de ne pas développer ce point pertinent dans ce manuscrit tout en se réservant cet angle d'approche des logiques socialisatrices LM pour un travail prochain. Il s'agirait alors d'introduire une recherche sur un gouvernement par les corps à l'intérieur et à l'extérieur de l'espace social proposé et dirigé par la marque.

<sup>431</sup> PARVIAINEN, Jaana., 2011. *Op., cit.*

<sup>432</sup> QUEVAL, Isabelle. 2012. « L'industrialisation de l'hédonisme. Nouveaux cultes du corps : de la production de soi à la perfectibilité addictive », *Psychotropes*, vol. 18, p. 23-43.

De fait, dans la construction sociale « du modèle inspirant LM », légitimé dans l’imaginaire collectif des instructeurs LM pour un accomplissement de soi, il s’agit pour la marque de standardiser des mouvements et des techniques de mouvement. C’est par cette standardisation, apprise et contrôlée de façon draconienne dans un premier temps, puis incorporée dans un deuxième temps, que la marque s’assure de diffuser des normes, des valeurs et des croyances marquées sur les corps, sur les postures, des attitudes et les déplacements propres aux instructeurs socialisés.

La construction sociale du « charisme LM » est primordiale dans la socialisation propre à cette organisation managériale qui prône la réussite par l’élitisme. Sous un prétexte d’utilité publique pour obtenir un monde en meilleure forme, en meilleure santé, il s’agit de se mettre en scène et d’incarner un « rôle modèle inspirant ». Par les logiques socialisatrices englobantes, ce modèle prend vie et se renforce un peu plus dans et par les « expériences LM ». Toutefois, puisqu’il sous-tend un remaniement des modes de vies et des relations sociales, il s’exporte à l’ensemble des univers sociaux symboliques.

Ce « charisme LM » agit comme un guide de conduite et de pensée qui est incorporé de manière uniforme auprès de l’ensemble des instructeurs engagés « corps et âme » dans leur métier, ou plutôt devrions-nous dire, leur mission.

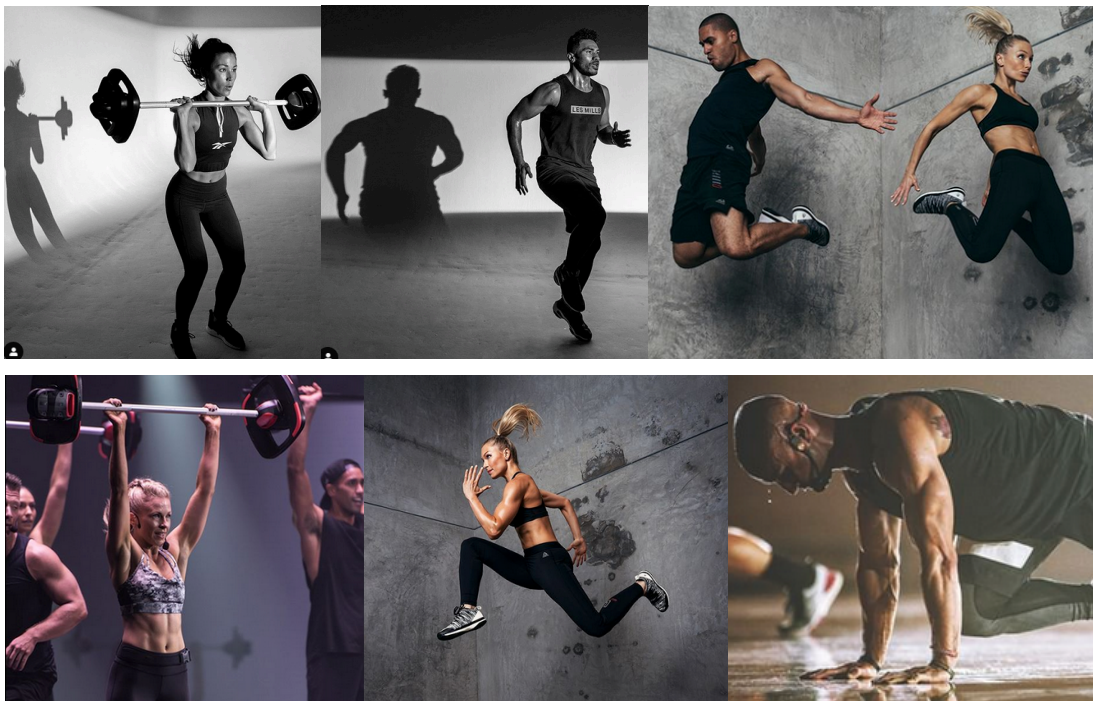


Illustration n°14: Exemple des apparences corporelles, associées aux trainer, mises en avant comme incarnant un « rôle modèle inspirant » (source : images de communication sur le LM Grit postées sur Instagram®)

Ainsi, dans l'intériorisation d'un management par la consécration, les instructeurs LM engagés « corps et âme » entrent dans un processus d'incorporation des normes et valeurs propres à la marque. Parce qu'incarner un corps LM est inhérent à la réussite des passages de « grades » et à la consécration élitiste promise, il s'agit pour eux de se conformer à un modèle de corps standardisé.

Les cours collectifs deviennent alors l'outil élémentaire de cette incorporation prégnante dans la socialisation LM. La pratique corporelle elle-même est vectrice de deux logiques socialisatrices incontournables.

Premièrement, celle d'une somme infinie d'informations discrètes et de modèles normatifs qui existeraient indépendamment de leur mise en œuvre, puis, celle d'un complexe diffus de postures et de gestes qui, (re)produits continûment par et dans le fonctionnement même de l'espace de pratique d'appartenance, n'existent pour ainsi dire qu'en actes, et dans la trace que ces actes laissent dans et sur les corps<sup>433</sup>. Ces deux formes de présentation de la culture LM incorporée résultent ainsi d'un processus long de socialisation couplé à un processus cours d'actualisation à un instant t, durant une « expérience LM<sup>434</sup> » où chaque phase de cette mise en situation vient marquer les corps, les entraîne, les use et les refaçonne, par le voir et par le faire, à un moment précis de leur socialisation LM.

C'est bien ce qu'il s'agit désormais de mettre au jour dans nos travaux de recherche, concernant alors l'étude précise des conséquences induites par une conformation aux normes, valeurs et croyances propres à la culture d'entreprise. Nous pouvons alors nous demander d'une part, quelle est la prégnance de ces corps dans le fonctionnement LM du point de vue de la gestion des professeurs de fitness insérés dans le système, et plus encore, suivant ceux qui s'engagent « corps et âme » auprès de la marque, puis, quels sont les processus par lesquels se construisent ces corps porteurs d'une image et d'une culture LM spécifiquement pensée et appliquée.

---

<sup>433</sup> WACQUANT, Loïc. 1989. « Corps et âme. Notes ethnographiques d'un apprenti-boxeur », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol.80, p. 33-67.

<sup>434</sup> Expression empruntée aux discours mêmes des acteurs de terrain, eux-mêmes inspirés par les discours de communication de la marque LM.

Dans l'observation de la construction sociale d'un « charisme LM », empiriquement nommé « rôle modèle inspirant », il s'agit de mettre en exergue la prégnance des corps dans la socialisation LM, et, indument, dans la construction sociale de l'engagement « corps et âme » des instructeurs.

Conclusion :

Finalement, nous avons pu faire émerger une cohérence entre des dispositions sociales antérieurement construites dans les trajectoires individuelles de nos enquêtés et des logiques managériales propres à la marque LM. En effet, que ce soit un rapport ascétique au corps, un ancrage dans un accomplissement élitiste, ou bien, la recherche d'un rapport enchanté au travail, d'une construction d'une apparence corporelle acceptable et acceptée interprétée comme marqueur de « bonne santé » pour une nouvelle mission envers autrui, ou encore, dans une recherche d'un nouvel espace d'appartenance pour une reconstruction individuelle, LM apparaît comme le monde social idéal. Dans une logique managériale d'empathie la marque fait écho aux dispositions sociales des individus alors propices à cet engagement « corps et âme ».

Par ailleurs, dans une dynamique de cristallisation de ces dispositions par la construction sociale d'un rapport passionnel au métier d'instructeur, il s'agit de renforcer cet engagement et d'inhiber les frontières entre vie privée et vie professionnelle. Pour cela, la marque LM met en place un contexte de socialisation propice à cette construction, ainsi qu'à celle d'une représentation de soi positive. Ces contextes mis en évidence présentent deux temps forts. En effet, le premier concerne la cristallisation des dispositions sociales propices à l'adhésion à la marque, dans un système hiérarchisé de passage de « grades », alors que le deuxième agit comme un renforcement de l'intériorisation et de l'incorporation des savoir-faire et des savoir-être LM en confrontation avec autrui, dans un contexte d'émotion et d'émulation collective. Les logiques socialisatrices propres à la marque agissent comme une psychologisation et une managérialisation des normes, valeurs et croyances LM. En catégorisant des profils, perçus comme des idéaux types, les instructeurs LM en quête d'une redéfinition de soi se conforment et réorientent leurs modes d'action, de vie et de penser en fonction des profils incarnés. En outre, l'organisation managériale comparable à celle d'une « carrière » donne l'opportunité d'instaurer une identification de soi par « grades » LM, en

intériorisant un imaginaire collectif des manières d'agir, de sentir et de penser spécifiques à chaque statut LM, eux-mêmes finalement vécu comme statut social<sup>435</sup>.

Dans un objectif d'évolution de « grade », les show sportifs et les séminaires LM, dont la participation est implicitement nécessaire, apparaissent comme des espace-temps de construction de l'attachement à la marque et aux membres LM, ainsi que de renforcement de l'incorporation des schèmes d'action. En effet, en confrontation avec autrui, dans une atmosphère soutenue par l'émotion et l'euphorie collective, il s'agit de renforcer un ancrage identitaire dans ce qui paraît être validé aux yeux des autres. Nous pouvons noter que, selon l'analyse de P. Berger et T. Luckmann sur la construction sociale de la réalité, « tout individu est né à l'intérieur d'une structure sociale objective dans laquelle il rencontre des autrui significatifs qui s'occupent de sa socialisation. En fait il y a de bonnes raisons de croire que sans un tel attachement émotionnel aux autrui significatifs, le processus d'apprentissage serait difficile à accomplir sinon impossible. L'intériorisation n'apparaît qu'avec l'identification. Le soi est une entité réfléchie, réfléchissant les attitudes adoptées d'abord par les autrui significatifs envers lui ; l'individu devient ce que les autrui significatifs lui demandent<sup>436</sup> ». La présence d'autrui, dans un rapport enchanté aux situations et, indûment, aux interactions sociales, est un élément prépondérant dans le renforcement de la socialisation LM.

Ainsi, la cohérence structure/dispositions qui sert à la construction de l'attachement, de l'inhibition des frontières entre vie professionnelle et vie privée et de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM rend propice un remodelage des représentations individuelles de soi. La présence récurrente de la scène avec une participation d'autrui façonne un contexte particulier qui ouvre les portes vers un apprentissage du métier basé sur le charisme. En effet, pour une évolution de « grades », les prestations scéniques sont un passage obligatoire. Elles donnent ainsi une importance primordiale de l'apparence corporelle et de la présentation de soi pour une prestation validée. Les logiques socialisatrices, explicites dans l'apprentissage d'une technique LM, implicites dans la mise en scène et les jugements d'autrui inhérents aux prestations de soi, semblent dévoiler un management particulier de la socialisation LM, un management « par corps ».

---

<sup>435</sup> En terme d'identification de soi.

<sup>436</sup> BERGER, Peter ; LUCKMANN, Thomas. 1986. *Op., cit.*

## PARTIE 2 :

### INCORPORATION DES NORMES ET VALEURS LM : UN APPRENTISSAGE « PAR CORPS »

Après avoir mis en lumière, d'une part, les modes d'entrée des instructeurs LM et les dispositions sociales propices à leur engagement « corps et âme », et d'autre part, les logiques managériales et organisationnelles de la socialisation LM, basées sur la fabrique d'un « charisme LM », cette deuxième partie s'attache à faire émerger un « apprentissage par corps » des normes, valeurs et croyances associées à la marque. En effet, sous le constat empirique d'un acharnement quotidien sur une technique de gestes, d'attitudes et de déplacements, nous faisons l'hypothèse d'une socialisation LM avant tout corporelle laissant l'opportunité à une incorporation – et donc une incarnation profonde et visible sur l'ensemble des domaines de vie des instructeurs LM – des normes, valeurs et croyances de la marque, et, de façon plus concrète, de la culture d'entreprise étudiée précédemment.

En exposant l'idée que le corps et la frontière que constitue la peau seraient ainsi la démarcation concrète entre l'inné et l'acquis, la nature et la culture, l'individu et la société, nous nous inscrivons dans une démarche sociologique où ce corps devient objet, enjeu et produit de la socialisation. Il serait ainsi à la fois un lieu de représentation et de reproduction non seulement des individus, mais aussi des identités sexuées et sociales<sup>437</sup>. Il mettrait ainsi en jeu une socialisation polymorphe<sup>438</sup>, d'autant plus difficile à saisir qu'elle est souvent diffuse, s'imposant avec « l'évidence du naturel et le naturel de l'évidence<sup>439</sup> » dans la lecture de ce dernier individuellement et collectivement. C'est à partir de cette approche que nous nous posons la question de l'incarnation implicite de la marque LM sur les individus, et plus encore, à quel niveau et à quel degré celle-ci peut-elle se mesurer.

Nous pouvons alors nous demander quelle est l'importance de l'inscription LM sur les corps des instructeurs, et surtout, quelle est sa part d'action dans le processus de socialisation LM. En outre, nos questionnements peuvent s'étendre sur les conséquences professionnelles et personnelles que cette incarnation LM peut avoir, tout comme la nature des processus de formation et d'apprentissage par lesquels la marque impose des normes corporelles, ainsi que les acteurs déterminants. Nous pouvons nous demander également quel est le niveau de conscience et d'inconscience de cette inscription corporelle LM sur les corps par les individus eux-mêmes ? Comment perçoivent-ils ce changement de corps, d'attitude et de présentation de soi visible sur l'ensemble des scènes sociales ? Existe-t-il une limite à la pérennité de cette incarnation LM et donc de l'engagement « corps et âme » induit ? Autant d'interrogations auxquelles nous allons tenter de répondre dans cette troisième et dernière

---

<sup>437</sup> DETREZ, Christine. 2002. *Op., cit.*

<sup>438</sup> *Ibidem.*

<sup>439</sup> BLÖSS, Thierry. 2001. (sous la dir. de). *La dialectique des rapports hommes-femmes*, Paris, PUF.



partie qui s'appuie sur une approche corporelle de l'apprentissage du métier d'instructeur LM, où la « nature LM » s'impose, de façon tacite, au fil des « expériences vécues ».

La sociologie du corps qui inspire les analyses de cette partie rappelle que les actions qui tissent la trame de la vie quotidienne, des plus futiles et des moins saisissables à celles qui se déroulent sur la scène publique, impliquent l'entremise du corps. Ceci d'autant plus dans un microcosme social où ce corps est au centre des préoccupations, en étant autant un élément de promotion commerciale par l'activité principale de l'entreprise, qu'un élément de promotion de soi pour une ascension hiérarchique au sein même de la marque. A travers une analyse des logiques d'apprentissage des mouvements et des chorégraphies LM, il s'agit donc ici d'élucider des logiques sociales et culturelles inscrites corporellement.

Deux temps principaux alimentent cette deuxième partie de thèse. Dans un premier temps, il s'agit donc de faire un état des modèles de corps et de présentation de soi implicitement demandés par la marque. A l'aide d'une classification regroupant les compétences et les normes corporelles requises sur les divers cours collectifs LM, nous pourrons analyser comment s'organise et se répartit une incorporation des valeurs et idéaux LM sur les individus, tout en mettant en exergue l'objectif entrepreneurial de cette fabrique corporelle – catégorisée – LM. De fait, tout en construisant des modèles de compétences et de corps propres à certains cours collectifs LM, il nous a paru nécessaire de déconstruire le cadre sémantique dans lequel ces modèles prennent forme en faisant apparaître les valeurs principales qui endossent le rôle de lignes de conduite à travers un marquage symbolique sur les corps.

L'étude de la construction d'un modèle corporel LM s'appuie sur le constat d'une socialisation de corps particulière. En effet, suite à la construction de cette classification des cours collectifs LM, nous sommes en mesure de faire émerger une normalisation et une homogénéisation des dispositions, et donc, explicitement, des compétences propres à chaque programme, où l'injonction à « savoir écouter son corps » autant dans le bien-être que dans le dépassement de soi, est un élément fort de la construction de ce modèle. Le corps, symbole de tout un système de croyance, devient alors un site d'investissement par la marque.

Une fois ce schéma socialisateur établie, nous pouvons rendre compte des processus par lesquels passent cette socialisation professionnelle en faisant émerger notamment la notion prégnante « d'expérience corporelle ». A travers cette analyse des logiques d'apprentissage corporel mises en place il s'agit de défendre l'idée selon laquelle des schèmes sub-routiniers

LM sont construits – devenant inconscients – par l’expérience, et notamment, le voir, le faire et le répéter à l’aide de sensations mises en sens par autrui. Ces schèmes induisent la construction d’un capital corporel spécifique à la marque et aux types de programmes investis dont il est intéressant d’en soulever l’instrumentalisation à des fins individuelles et entrepreneuriales.

Dans un second temps, il s’agit de mettre en lumière les différents processus socialisateurs qui viennent renforcer ces modèles corporels propres à la marque LM. Par l’expérience corporelle, que ce soit en formation, en cours collectifs ou encore sur d’autres scènes sociales proposées et investies par la marque, nous analysons les conséquences collectives et individuelles de la socialisation LM sur la construction d’un rapport au monde et à soi particulier. A travers un attachement à la marque et les membres LM, la construction de ce que l’on peut nommer « l’*ethos* LM », tout cela appuyé dans et par les logiques de communications propres à la marque, il s’agit de mettre au jour un biais de pérennité de l’engagement « corps et âme » des instructeurs dans une prise de conscience. En effet, en ayant auparavant mis en évidence une homogénéisation des corps, eux-mêmes empreintes de significations propres à un phénomène social, il s’agit ici de dénoncer une ambivalence entre l’homogénéisation des façons d’agir, de sentir et de penser, et l’ambition individuelle – orientée par le fonctionnement LM mis au jour précédemment – d’être exceptionnellement unique et inspirant et, de « laisser sa trace ». Partant alors d’un constat de la construction d’un rapport autotélique à l’existence *via* la socialisation LM, il s’agit, pour ces dernières analyses de ce travail de thèse, de questionner les limites de ce système et ces logiques de socialisation par incorporation de la culture d’entreprise jusqu’à se redéfinir soi-même à travers la marque. En effet, ce système managérial tend à perdre de sa légitimité dès lors que l’individu concerné perçoit un décalage entre l’illusion de consécration, et toutes les contraintes associées à cette course à la notoriété, face à la réalité empirique sur les formes de reconnaissance.

A l'aune des résultats que nous avons mis en évidence précédemment sur, premièrement, les dispositions des individus prêts à entrer dans un processus de socialisation professionnelle LM, puis, deuxièmement, sur les logiques managériales mises en place pour un attachement à la marque et un engagement « corps et âme », nous pouvons faire émerger la prégnance des corps dans les processus socialisateurs relatifs à LM. En effet, ce corps, élément phare de notre analyse, peut être l'axe d'une approche ethnosociologique du quotidien, au travail et dans les autres domaines de vie. Réciproquement, celle-ci peut être l'outil privilégié où se nouent les rapports anthropologiques fondamentaux : nature/culture, individu/société, individu/pouvoir. Et c'est parce la culture LM s'inscrit sur les corps des instructeurs comme une évidence, parce que le microcosme social construit par, dans et autour de la marque LM résonne comme un dispositif qui agit directement sur la socialisation corporelle des individus inscrits dans un quête d'ascension sociale et de reconnaissance d'autrui, que ces corps représentent un élément prégnant de notre travail de recherche. Ceci d'autant plus au sein d'un milieu professionnel et social où ce corps est au centre des préoccupations, et qu'à partir de ce dernier, nous allons pouvoir en construire un modèle idéal promu par la marque, et en déconstruire les logiques mises en place pour le modeler, le façonner, le transformer. Ainsi, travaillé par le contexte social et culturel, le corps est le vecteur sémantique par l'intermédiaire duquel se construit l'évidence de la relation au monde<sup>440</sup>. De ce fait, une socialisation focalisée sur les corps, la présentation, et l'image de soi associée, rend possible l'ancrage profond, l'incarnation des normes, croyances et valeurs relatives à une culture particulière, ici, professionnelle, et plus encore, d'entreprise.

Dans ce chapitre, il s'agit donc de comprendre comment se construit ce système symbolique que forme le corps alors inscrit dans un champ social spécifiquement instauré et entretenu par l'entreprise et son fonctionnement analysé précédemment. Emetteur ou récepteur, le corps produit continuellement du sens. Il insère ainsi activement l'homme à l'intérieur d'un espace social et culturel donné<sup>441</sup>. C'est donc cet espace – méticuleusement pensé de manière typologique en ce qui concerne les profils ciblés, tout ceci dans un objectif entrepreneurial – qui s'inscrit sur les corps et donne l'opportunité de rendre visible la marque par et dans les interactions sociales. Nous pouvons alors supposer que le sens de

---

<sup>440</sup> LE BRETON, David. 2008. *La sociologie du corps*. Paris, PUF.

<sup>441</sup> *Ibidem*.

l'existence individuelle passe par la corporéité<sup>442</sup> partagée avec les autres membres du même système de références culturelles, ce qui vient donner une dimension prégnante du corps dans la socialisation englobante qui est celle de LM. Et c'est cette même socialisation qui vient donner raison et sens aux pensées et actions de chaque individu professionnellement – et de façon tacite, personnellement – investis.

Enfin, pour rompre avec l'expérience ontologique à la fois individuelle et commune qui contribue à poser le corps comme expression naturelle de la personne<sup>443</sup>, nous parlons de construction sociale du corps dans un espace où il est sans arrêt exploité, dépassé, mis en scène, et surtout, jugé.

Parce que l'homme est une somme infinie de dispositions anthropologiques que seule l'immersion dans le champ symbolique, c'est-à-dire la relation aux autres, peut lui permettre de déployer, nous pouvons supposer qu'en fonction des espaces sociaux investis, ces dispositions peuvent être mises à jour, remodelées, refaçonnées pour inscrire un corps, nouveau, dans un groupe d'appartenance nouveau. Toutefois, il faudrait des années pour que ce corps, dans ses différentes dimensions, soit réellement inscrit à l'intérieur de la trame de sens qui cerne et structure son groupe d'appartenance. Or, dans ce contexte établi par la marque LM, le processus de socialisation se fait dans un temps restreint, dès l'entrée dans le métier d'instructeur LM, où nous pouvons observer une incarnation des normes, et valeurs de la marque dès les premiers espace-temps socialisateurs investis (les couloirs des salles de sport affiliées à la marque LM, les cours collectifs LM, les formations LM ou encore les divers événements LM). Il s'agit donc de comprendre comment se déroule ce processus de socialisation « par corps », qui semblerait s'établir dans un temps restreint<sup>444</sup>, et dont l'ambition même et la finalité se tournent vers une homogénéisation des instructeurs LM pour une incarnation de la marque, de ses normes et de ses valeurs. Effectivement, saisissant la corporéité comme phénomène social et culturel, matière de symbole, objet de représentations et d'imaginaires<sup>445</sup>, nous défendons l'idée selon laquelle, certes, il existe des rituels d'apprentissage – comme les formations, les outils d'accompagnement ou les divers événements, vus précédemment – toutefois, le processus de socialisation, explicitement

---

<sup>442</sup> Au sens de J. Defrance traduisant un système de pratiques situé socialement. DEFRANCE, Jacques, 1995. *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte.

<sup>443</sup> DETREZ, Christine. 2002. *La construction sociale du corps*, Paris, SEUIL.

<sup>444</sup> Comparé aux formes de socialisations corporelles mises au jour dans divers travaux comme par exemple ceux de S. Faure sur l'anthropologie des techniques de danse. FAURE, Sylvia. 2000. *Op., cit.*

<sup>445</sup> LE BRETON, David. 2008. *Op., cit.*

professionnelle et, tacitement, englobante, passe par le geste, l'effort et leur homogénéisation.

## I- Normalisation et homogénéisation des dispositions pour une corporéité LM

### 1- Des compétences propres aux programmes LM investis

En redondance avec la psychologisation des espaces des sous-pratiques LM analysée dans les chapitres précédents<sup>446</sup> mettant en évidence un positionnement spécifique des instructeurs LM sur des types de cours collectifs particuliers suite à la réalisation d'un test psychologique, nous pouvons nous demander ce qu'il en est des corps dans cet espace, et, de fait, de la création de compétences et de présentations corporelles propres<sup>447</sup>. Il s'agit alors, dans l'étude qui suit, de déconstruire cette forme de « tri » réalisé de façon managériale auprès des instructeurs. En leur laissant une possibilité d'évolution sur un cours collectif plutôt qu'un autre, la marque suppose des caractéristiques propres dans le façonnement des compétences de chacun, et plus encore, des corps et des rapports au corps qui diffèrent en fonction des cours investis. Sur un facteur empirique déterminant qui est celui de « savoir écouter son corps », il s'agit de s'inscrire sur des axes et des éléments d'interprétation différents en fonction de ces cours. Au sein du cadre institutionnel donné par la marque à l'attention des professionnels entrants dont la mission est de restituer les cours pré-chorégraphiés à l'intérieur de leurs salles de sport privée respectives, on observe, en prenant les programmes LM séparément, une différenciation, aussi subtile qu'elle soit, des normes et des codes en termes de présentation, de langage, mais aussi de rapport au corps.

Faisant alors un état de cette différenciation de compétences sous forme de classification des cours collectifs LM en fonction des caractéristiques de pratique, il s'agit de faire émerger, dans un premier temps, une construction plurielle des modèles corporels, puis, de mettre en lumière celui qui se distingue à l'intérieur de la marque, et qui ouvre les portes à une évolution professionnelle certaine, faisant écho aux injonctions corporelles socialement imposées dans notre ère néo-libéraliste, à savoir, un corps musclé, mince et tonique, mais complet.

---

<sup>446</sup> Voir I- 1- 1.1- du chapitre 2.

<sup>447</sup> Tout en restant sur un espace des pratiques des professionnels en s'efforçant de ne pas considérer celui des pratiquants qui ferait alors l'objet d'un autre objet de recherche.

### 1.1- Assemblage des cours collectifs LM en fonction des compétences développées

Si l'on parle en terme de compétences, en y englobant un jugement physique mais aussi de valeurs, nous sommes en mesure de rassembler les cours collectifs LM en quatre parties différentes mettant ainsi chacune en évidence des normes de corps, de présentation de soi et de valeurs associées.

Mais avant tout, notons que dans la construction stratégique, et symbolique, des structures et chorégraphies des cours collectifs, il s'agit pour la marque de s'approprier des activités physiques d'ores et déjà existantes comme celles relatives aux sports collectifs, aux sports de combat, ou encore, au cyclisme, à la danse ou à la musculation. Même si à l'intérieur de ce panel d'activités qui inspirent la création des programmes et des chorégraphies LM, nous retrouvons des pratiques diffusées selon un plan légitime d'acceptabilité telle que les diverses formes de danse présentes, ou encore, de pratiques athlétiques, nous retrouvons également des pratiques moins légitimes, comme par exemple l'utilisation de la boxe en BC où la plupart des règles de l'art pugilistique se ramènent à des mouvements de corps qui ne peuvent s'appréhender complètement qu'en acte et qui s'inscrivent à l'extrême frontière de ce qui est dicible et intelligible intellectuellement<sup>448</sup>. Sur ce genre de pratiques physiques, il s'agit alors de garder les gestes symboliques, représentatifs et de les transformer sur une version plus acceptable, démocratisée à unique valeur de dépense énergétique et d'entretien ou de transformation des corps sans contact et sans risques apparents. Ainsi, cette appropriation des pratiques, supprimant toute interaction entre pratiquants et tout matériel spécifique – en réadaptant celui utile pour le BP et le Gforce – entraîne un repositionnement sur l'espace social<sup>449</sup> investi par ces dernières dans un objectif stratégique de diffusion commerciale. Par l'euphémisation et la réorientation des activités physiques vers une pratique d'entretien, il s'agit de toucher une clientèle très hétérogène en constituant un terrain propice au « brassage » des personnes en termes d'âges, de sexe, de professions, ou encore de situation familiale<sup>450</sup>.

---

<sup>448</sup> WACQUANT, Loïc. 1989. *Op., cit.*

<sup>449</sup> Voir analyse précédente concernant la migration sur l'espace des sports des activités physiques et sportives une fois appropriées par LM.

<sup>450</sup> ERNST, Audrey ; PIGEASSOU, Charles. 2005. « "Etre seuls ensemble" : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme », *Movement & Sport Sciences*, vol. 56, n°3, p. 65-74.

Ainsi, les cours collectifs se rassemblent en quatre types différents, où chacun fait valoir un modelage, un marquage symbolique sur ces corps, mais aussi une ligne de conduite en termes d'actions, de pensées, et voire parfois, de modes de vie, qui correspond.

- Un modèle de force et d'intensité : « *Be strong, more strenght, more tone*<sup>451</sup> »

Nous pouvons dans un premier temps rassembler les cours de BP<sup>452</sup>, de CX, et de Gforce étant tous construits autour des objectifs de renforcement musculaire par l'intensité et la répétition. « *Stronger every rep*<sup>453</sup> », tel est le leitmotiv enseigné lors de la mise en pratique de ces cours collectifs. Selon certains travaux en sciences expérimentales publiés sur les effets du BP, en terme de réactions physiologiques (musculaire et cardio-vasculaire notamment) et donc d'amélioration – sur le plan de la santé – et de formation des corps<sup>454</sup>, le caractère d'endurance musculaire est un élément central dans l'avantage prôné de ce type d'entraînement. Sur une structure de cours qui va de trente minutes à une heure suivant les cours collectifs, le nombre de répétitions sur chaque groupe musculaire dépasse largement la centaine, avec une préférence pour le travail en tempo (variant les vitesses et les plages angulaires de travail) en ce qui concerne le BP. Ce choix d'entraînement, qui est une action éminemment sociale, révèle comment les corps peuvent être affectés de façon différentielle suivant les conditions de préparation auxquelles on les soumet<sup>455</sup>. En effet, ce choix d'efforts physiques par la charge et la répétition met en lumière une orientation corporelle vers le développement d'une musculature spécifique, et vers l'apparition de signes propres au travail de vascularisation comme ceux des veines révélatrices d'un effort long et intense, ou encore ceux des muscles sculptés suivant les chaînes musculaires mises en évidence sur les cours.

---

<sup>451</sup> « Soyez forts, plus de renforcement, plus de tonicité ». Slogan écrit sur les photos de communication présentes sur le site internet et les réseaux sociaux LM concernant le BP.

<sup>452</sup> Programme star de la marque.

<sup>453</sup> « Plus forts à chaque répétition ».

<sup>454</sup> Comme par exemple les travaux HARRIS, Nigel ; KILDING, Andrew ; SETHI, Shivani ; MERIEN, Fabrice ; GOTTSCHALL, Jinger. 2018. « A comparison of the acute physiological responses to BODYPUMP™ versus iso-caloric and iso-time steady state cycling », *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 21, n°10, p. 1085-1089.

<sup>455</sup> SCHOTTE, Manuel. 2016. *Op., cit.*



Illustrations n°15 : Visibilité des veines sur les bras et épaules d'un Trainer BP en action sur une chanson de travail d'endurance musculaire qui cible la chaîne pectorale

L'ensemble de cette préparation physique vise à « adapter le corps à son usage » comme l'exprime M. Mauss<sup>456</sup> qui est donc ici un usage d'entretien physique par la force et l'endurance musculaire et qui conduit, concernant nos professionnels du fitness, à une transformation des corps et de ses possibles au fil des « expériences LM ». Par ailleurs, d'un point de vue sociologique, nos regards sur la formation de ces corps se portent d'avantage sur les conséquences visibles façonnant alors un groupe social reconnaissable à travers une transformation corporelle mise en place selon des modalités de pratique spécifiques. En effet, sous couvert de raisons de santé et de prévention des blessures, une technique bien

---

<sup>456</sup> MAUSS, Marcel. 1934. « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*. Paris, PUF : 363-386.



particulière émerge de la construction de ces cours, privilégiant une plage angulaire de travail restreinte.

*« Tu vois, par exemple, ce qui est vraiment différent du Crossfit, de la muscu pure et dure, ou encore du Bodybuilding, moi je les vois les mecs et les nanas des fois, ils sont flingués parce qu'ils font des squat trop grands ! Nous, et bon voilà, Jackie Mills elle est médecin, elle sait mieux, et les autres aussi, les kiné et tout, nous on dit stop au niveau des genoux, les clients ils ont pas le droit de descendre en dessous des genoux, comme ça ils se font pas mal, c'est ça qui est bien chez LM, on peut pas se faire mal » (Juliette, 28 ans, Bac+3, Pro-instructeur élite)*

Pour cette enquête, c'est donc parce que le demi-squat préserve les articulations et les élévateurs du dos<sup>457</sup>, que LM choisi et impose une amplitude de travail musculaire, transposable à l'ensemble des cours collectifs. Cela oriente de manière légitime un type d'entraînement à réponses spécifiques sur les fibres musculaires et, de fait, sur la construction de la forme du muscle<sup>458</sup>. Cette prévalence dans le choix de l'entraînement, à résonance de leitmotiv entrepreneurial, culturelle, et indument, esthétique, porte donc une conséquence déterminante dans la construction de la forme des muscles des instructeurs LM alors spécifique et homogène par cette plage angulaire de travail restreinte, façonnant un muscle linéaire, ni trop développé, ni pas assez, pouvant créer ainsi un modèle universel.

---

<sup>457</sup> FLORE, V ; BECKER, J ; BURKHARDT, E ; COTTER, J. 2018. « Knee Kinetics during Squats of Varying Loads and Depths in Recreationally Trained Females », *Journal of strength and conditioning research*.

<sup>458</sup> Selon la littérature biomécanicienne, il est prouvé que l'amplitude de squat, par exemple, n'interfère pas sur l'intensité du recrutement des muscles des quadriceps. L'efficacité de travail est là même, cependant, selon cette même littérature, le demi-squat préserverait une forme de santé musculaire concernant notamment la région lombaire<sup>458</sup>, ce qui orienterait les choix de modalités de pratique LM. Au-delà de cette question de santé, il est également prouvé que préférer réaliser un demi-squat plutôt qu'un squat complet diminue les résultats d'hypertrophie musculaire, contraire aux normes corporelles souhaitées par la marque.

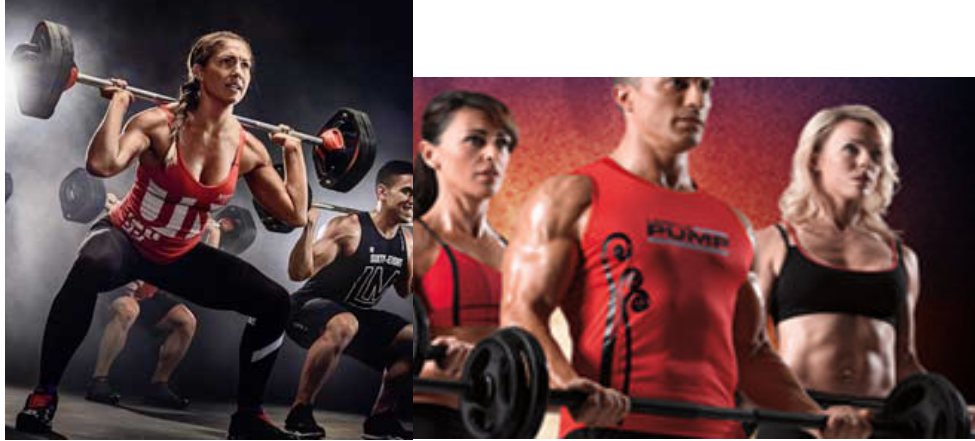


Illustration n°16 : trainers BP en situation d'enseignement de ce cours collectif. De gauche à droite et de haut en bas, nous pouvons observer les réalisations des chansons 3 (ciblée sur les pectoraux), 2 (ciblée sur les jambes), 5 (ciblée sur les triceps) et 6 (ciblée sur les biceps)

Outre ce modelage de la matérialité même des corps des instructeurs LM investis auprès de ce type de cours collectif, nous pouvons remarquer que le BP, le CX et le Gforce remodelent, de façon différentielle en fonction du genre des instructeurs, un corps fort et un corps dessiné. Chez les hommes, il apparaît, de façon très explicite, un développement musculaire global avec une prévalence pour le haut du corps, rassemblant les zones brachiales, dorsales et pectorales. Ce marquage fait référence aux activités physiques qui ont inspiré la création de ces cours, à savoir la musculation et les body building où les corps sont façonnés de manière normée selon un code d'activité et de développement musculaire particulier



Illustrations n°17 : Photos représentatives de la musculature développées chez les trainers LM en BP, CX et Gforce, toutes issues des réseaux sociaux alimentés par LM

Chez les femmes, le marquage de la force, la répétition et l'intensité se fait de manière plus subtile laissant une grande place au maintien de la minceur en axant la musculature sur les abdominaux, les fessiers, le dos et, d'une manière très légère, optant pour un simple aspect dessiné, les bras.



Illustrations n°18 : Shooting photos (photos 1 et 4 de gauche à droite et de haut en bas) et enseignement (photos 2 et 3) du BP par des trainers LM

Toutefois, parce qu'un corps à la fois construit autour des modalités d'entraînement de force, de contrôle et d'intensité, et, à la fois conforme aux normes de féminités<sup>459</sup> diffuses dans notre société et défendues par LM, est contradictoire, une majorité de femmes qui persévèrent dans ces pratiques ont recours à la chirurgie esthétique.

*« - Après, c'est vrai dans l'sens où, j'avais pas pensé à ça quand tu m'as dit, ça m'fait penser avec le Pump, euh, moi chuis très sèche du haut du corps, et y a eu une période de ma vie où du coup ça m'gênait de pas avoir de poitrine, donc j'ai des faux seins là, j'ai fait*

<sup>459</sup> En référence à l'Emphazised Feminity développée par R. Connel. CONNELL, Raewyn W. 1987. *Gender and power : Society, the Person and Sexual Politics*, California, Stanford University Press.

*mettre des implants parce que je trouvais que, sinon je perdais de la féminité, tu vois, donc effectivement, par rapport au concept musculaire, mais c'est plus parce que bé, forcément quand t'es une fille et que naturellement t'as pas beaucoup de poitrine et que tu fais beaucoup de sport, bah tu perds encore, et du coup c'est côté bin, chuis assez musclée mais il m'manque, voilà, pour moi il m'manque le côté féminin. Et j'pense que ça c'est assez, c'est une manière aussi de rester femme.*

*- De réaffirmer qui on est vraiment ?*

*- Bin oui, de rester femme sans avoir à dire ah bin attends, j'vais plus faire de Pump parce que ça fait perdre des seins. Tu vois ? Peut-être que ça ça peut, parce que y a beaucoup de femmes dans l'fitness qui se font refaire les seins, ça va, ça peut aller aussi avec ça, le fait de rester femme malgré le côté musculaire. Voilà voilà »  
(Marie, 32 ans, Bac+..., Trainers)*

Cette première typologie de pratique présente alors une forte prévalence des normes dites féminines et masculines<sup>460</sup> dans l'application empirique des modalités de pratique, laissant apparaître des corps spécifiquement modelés où l'on autorise un développement musculaire aux hommes qui l'est moins chez les femmes, ce qui induit la formation d'un corps spécifique.

De façon globale, certes, le jeu de répétition et de l'intensité – où durant de longues minutes il s'agit de mettre en tension les chaînes musculaires ciblées sans aucune phases de récupération et en respectant un travail angulaire restreint – agissent sur les formations et les transformations corporelles, toutefois, les amplitudes définies par cette technique spécifique portent des conséquences prégnantes sur les constructions<sup>461</sup> même des matérialités, et donc de l'apparence corporelle des instructeurs investis. Cela traduit une culture de pratique qui se situe premièrement, autour de celle d'un travail rude et intense dans la répétition et le contrôle pour forger un corps acceptable dans la discipline, *a l'instar* des activités qui

---

<sup>460</sup> CONNELL, Raewyn W. 1987. *Gender and power : Society, the Person and Sexual Politics*, California, Stanford University Press.

<sup>461</sup> BLAZEVIČ, A. J. ; CANNAVAN, D. ; COLEMAN, D. R. ; HORNE, S. 1985. « Influence of concentric and eccentric resistance training on architectural adaptation in human quadriceps muscles », *Journal of applied physiology*, vol. 103, n°5, p. 1565-1575.

inspirent ces cours collectifs. La rigueur, l'ascèse, et corporellement, la brûlure musculaire sont alors les mots d'ordre de pratique de ces cours collectifs.

« *Construisez-vous le genre de jambes que seul un short veut porter* » (Slogan BP présent sur les affiches posées dans les salles de sport privées, juin 2015) ;

« *Fitness is a battle, welcome to the frontline* (le fitness est une bataille, bienvenue sur la ligne de front) » (Slogan BP et Gforce présent sur les affiches posées dans les salles de sport privées, juin 2015) ; « *Black CXworks™ tube = crying on the inside, badass<sup>462</sup> on the outside* (Tube noir du CXworks™ = pleure à l'intérieur, sois un dur à cuire à l'extérieur) » (Slogan CX présent sur les affiches posées dans les salles de sports privées, Décembre 2016)

Face au caractère fort, intense et répétitif des modalités de pratiques de ces cours collectifs LM, les slogans renforcent l'idée de contrôle de son corps pour un contrôle de soi. Face à la douleur, à l'envie récurrente de poser la barre, en BP par exemple, l'intérêt du travail consiste à persévérer pour se sentir fort, autonome et puissant, ce qui correspond pleinement aux valeurs de contrôle, de don de soi et d'élitisme portées par la marque.

Deuxièmement, cette culture incorporée se tourne vers celle relative aux préoccupations de santé, qui, à travers des formes bien spécifiques de modalités d'entraînement, oriente la matérialité même des corps des instructeurs investis, tout en restant au plus près des normes de genre quant au développement musculaire induit, ce qui est moins visible concernant les autres types de cours collectifs LM.

---

<sup>462</sup> En plus de la définition française de « dur à cuire », on notera que le terme « badass » peut également s'employer pour mettre l'accent sur le charisme de la personne affublée de cette expression. Cette personne désignée par ce terme inspire le respect et est presque considérée comme un modèle à suivre pour être dans le coup (Source : site internet du magazine « Ohmymag ! », rubrique « Argot » expliquant les expressions utilisées par les jeunes d'aujourd'hui).

- Un modèle athlétique : « Be unstoppable<sup>463</sup> »

Cinq autres cours collectifs peuvent également former un rassemblement de pratiques physiques qui se concentre sur un entraînement cardio-vasculaire, tels que le BA, le BS, le BC, le Gcardio/plyo et le RPM. A travers l'inspiration des modalités d'entraînement relatifs aux sports collectifs, à l'athlétisme et à l'aérobic, il s'agit d'insérer une dimension dynamique et aérienne de l'effort physique. Entre tonicité, vitesse et explosivité, certes, le système cardio-vasculaire est bousculé. Toutefois, d'un point de vue sociologique, nous pouvons faire émerger une homogénéité concernant la mise en pratique gestuelle de cet objectif dynamique. Pour les mêmes raisons empiriquement citées que celles mises en évidence sur le premier type de cours collectifs LM exposé, à savoir la prévention des blessures et la conservation et l'amélioration de la santé, la gestuelle propre au modèle athlétique prend vie autour d'une forme stricte et longitudinale, et d'un tempo sec et symétrique.



Illustrations n° 19 : Exemple des gestes conformes au cours collectif du BA

---

<sup>463</sup> « Soyez inarrêtables ». Slogan écrit sur les photos de communication présentes sur le site internet et les réseaux sociaux LM concernant le BA.

Il s'agit dans ce type de cours collectifs, de développer des qualités de rigueur non pas à travers une ascèse dans l'intensité et la répétition des gestes, mais plutôt dans l'application de ces derniers pour qu'ils soient, à chaque réalisation, identiques sur tous les points. La hauteur du genou, l'angle entre deux segments, la longueur du geste, sont autant d'éléments qui entrent en jeu dans la « bonne » exécution de ce type de cours. Par une justification de mise en action du système cardio-vasculaire à travers la mobilisation des bras, la course à pied devient alors un effort de tout le corps avec des modalités d'application bien déterminées.

*« La première fois que j'ai fait du BA moi, et pareil pour le step, j'ai cru que ça allait jamais s'arrêter, j'ai cru mourir tu m'aurais vu ! Par exemple, chanson trois, oui c'est pour dire, haha, chanson trois tu vois, le prof y nous demande de courir sur place, et là j'me dis ah cool, je vais pouvoir me reposer un peu, et là paf ce con il nous demande de mettre les bras, et puis pas qu'un peu quoi, les bras hyper actifs, actionnez votre cœur il nous dit ! Moi j'voulais lui répondre mais mon cœur il est déjà actionné depuis longtemps ! Et tu le vois, il à la tête hyper haute, les bras hyper actifs, c'est précis et hop il t'avale la chanson comme ça et toi tu fais c'que tu peux pour suivre, mais t'as pas le choix, tu fais et puis bon tu veux garder la face aussi quoi, parce que sur l'estrade les profs ils ont la tête haute, et du coup ils ont les bras hyper alignés, hyper longs, c'est hyper sec, c'est franc quoi, franch'ment c'est, ouais, c'est beau ». (Nathalie, 22 ans, Bac + 5, Instructeur LM)*

A travers des raisons physiologiques, LM impose une modalité de pratique qui vient façonner des corps autour d'un dynamisme d'exécution et d'une prestance individuelle et collective déterminante dans le positionnement social des corps. C'est à travers des gestes secs, aux angles d'exécution précis, reflets d'une détermination et d'une rigueur, mais aussi une tête haute, une « poitrine fière<sup>464</sup> » et des bras surélevés, que s'élèvent les instructeurs de

---

<sup>464</sup> Expression indigène récurrente dans les interactions des membres LM.



fitness vers des usages sociaux du corps propres aux distinctions naturelles<sup>465</sup>. Les modalités de pratique relatives à ce modèle athlétique induisent la formation d'une *hexis* corporelle qui révèle à la fois une tonicité et une vivacité de mouvements, mais aussi et surtout, un positionnement de ce que P. Bourdieu nomme le langage de l'identité naturelle<sup>466</sup> – relatif au caractère exprimé au sens commun – qui désigne un langage éminemment social, naturalisé et donc légitimé. C'est parce que les instructeurs LM investis dans ce modèle portent corporellement les codes gestuels, et les formes de corps, induits par ce type de pratiques dynamiques, aériennes et sèches, relatif aux classes sociales distinguées, que ce modèle met en lumière une rigueur d'exécution qui tend vers l'élitisme esthétique et social.



---

<sup>465</sup> BOURDIEU, Pierre. 1977. « Remarques provisoires sur la perception sociale du corps », Actes de la recherche en sciences sociales, n°14, p. 51.

<sup>466</sup> *Ibidem*.



Illustrations n°20 : Trainerss LM évoluant sur les cours collectifs de (de haut en bas et de gauche à droite) BA, BC, BA, BA, RPM et Gcardio, mettant en évidence le caractère strict, et dynamique des gestes, ainsi que la hauteur de la présentation de soi associée.

Cette forme de corps, longue et sèche, induite par les modalités d'entraînement choisies par la marque, se justifie dans la recherche d'une dynamique de vitesse d'exécution des gestes. Respectant parallélisme et perpendicularité entre les différents segments du corps, il apparaît toutefois une norme esthétique bien définie, et différente des athlètes dont leur pratique inspire la création de ces cours collectifs LM.

*« Ouais moi j'ai pas compris en fait, sont complètement fous et vois l'impact qu'ils peuvent avoir sur nous quoi ! Pour le coup un corps athlétique, moi j'voyais ça plutôt mince et sec, ouais avec des muscles certes, mais fin et dynamique, aérien même ! Tu les vois les nanas à la télé elles sont toutes fines on voit tout leurs tout petits muscles tout fins, et les cyclistes, j'en parle même pas, mon père il supporte pas parce qu'il dit qu'on dirait des tarlouzes tellement sont maigres ! Fin bref, et là on te dit de faire des cours, et à la base c'est ça les cours, c'est le vélo, c'est l'athlé, et là tu vois, à la fin de la FI que j'fais en BA, ils me donnent la certif', bon déjà euh, sur le coup j'me suis demandé pourquoi ils le faisaient j'avais l'impression que ça leur arrachait les mains tu vois, et là quand ils me la donne ils me disent bon c'est bien, mais par contre t'es trop maigre. A quel moment j'suis trop maigre pour faire du BA ? Sur le BP au pire bon j'peux comprendre mais là quoi, sur du BA ? Et puis t'façon moi j'bouffe tout c'qui traîne et j'suis comme ça alors j'aurai beau faire*

*tous les efforts du monde pour être comme ils veulent que j'sois bé ça marchera pas. C'est là qu'j'ai commencé à comprendre que c'était un milieu du fou où il fallait être comme ils veulent que tu sois, j'ai mis du temps hein, mais j'ai fini par comprendre»*  
(Clarisse, 35 ans, Bac+ 2, Pro-instructeur élite)

Le modèle athlétique défini par ces cours collectifs s'approprie les codes en terme de modalités de pratique, en terme de symboles et de représentations que ces dernières peuvent avoir sur nos représentations. Tout en insérant les normes esthétiques acceptables sur un plan social plus large, ce modèle met en évidence une lutte contre un corps trop fin et trop sec, qui, sorti de son contexte d'activités physiques spécifiques comme l'athlétisme ou le cyclisme, n'est plus légitime, selon les catégories de perceptions relatives aux panels de population visés par l'entreprise LM.

- Un modèle de stabilité et de finesse : « *Master the Body, Free the Mind*<sup>467</sup> »

Trois cours collectifs LM se réfèrent d'avantage à une pratique plus douce de l'activité physique en ciblant le renforcement progressif des chaînes musculaires, tout en développant la souplesse. Le BB, le LMYoga et le LM barre rassemblent un modèle où l'on fait état d'un effort physique contrôlé et modéré, avec une prise de conscience de soi par un travail diachronique sur chaque partie du corps. Les muscles sont mis en tension un à un afin de ressentir profondément un schéma corporel propre, individuel.

En plus de gestes déterminées, de postures spécifiquement choisies et renommées, la respiration et la concentration font partie intégrante de la mise en action du corps et de sa progression au fil de la pratique, où, en plus d'un résultat physique, il s'agit de rechercher un calme intérieur, une émotion pour vivre une toute autre « expérience LM ». Ainsi, les modalités de pratiques relatives à ce type de cours collectif LM alternent des postures statiques pour recruter l'ensemble des fibres musculaires dans l'effort et ainsi ressentir pleinement l'action du muscle, et des postures de grâce où chaque mouvement prend vie et se termine d'une extrémité à l'autre d'un segment précis du corps, et où tonicité et souplesse forment un maillage propice à la distinction par la posture. En effet, les modalités de

---

<sup>467</sup> « Maîtrise ton corps, libère ton esprit », slogan LM présent sur les images de communications de BB publiées sur le site internet de la marque ; octobre 2018.

pratique qui se tournent vers une réalisation lente mais statique des efforts musculaires, où chaque fibre est recrutée, entraînent la formation d'un muscle fin, tonique et linéaire. De fait, la minceur induite par cette pratique, incarne une forme de distinction sociale. Le corps, en tant que forme perceptible produisant une impression qui prend sens dans les propriétés corporelles appréhendées à travers des catégories de perception et des systèmes de classement sociaux<sup>468</sup>, donne la mesure du positionnement culturel et social souhaité par la marque.



Illustrations n°21 : Trainerss LM enseignant le LMbarre, et le BB (photos 1 et 2),  
shooting photo de communication BB (photo 3)

---

<sup>468</sup> *Ibid.*

A travers ces formes de pratique et les valeurs incarnées par la matérialité même des corps investis, ce modèle corporel de stabilité et de finesse, où la centration sur l'individu fait partie prégnante de la pratique, donne l'opportunité de produire des expériences de soi originellement propres à LM. En s'appropriant les activités telles que la danse classique, le yoga, ou encore, le tai-chi, il s'agit de faire un maillage des logiques d'efforts et de méditation, dans le seul et unique but de produire un corps, un modèle LM, porteur de valeurs spécifiques. Effectivement, dans le cadre de quêtes plus vastes, dites « post-modernes » il s'agit de mettre en évidence une recherche d'autonomie personnelle et d'harmonisation avec l'autre<sup>469</sup> où ces formes de pratiques sont historiquement associées à, à la fois, une expertise et une maîtrise du corps, et, à la fois, une liberté inaliénable de l'individu<sup>470</sup>. Ce dernier point étant une valeur prônée par la marque LM qui s'inscrit, symboliquement, sur les corps des instructeurs investis.

- Un modèle de fun et de liberté : « *Lose yourself*<sup>471</sup> »

Enfin, deux cours collectifs LM se positionnent sur le champ disciplinaire de la danse. Inspirés des modalités de pratiques relatives prioritairement au modern jazz, au hip hop et aux danses latines, les matérialités mêmes des corps ne font apparaître aucune spécificité propre si ce n'est celles qui représentent les autres types de cours collectifs investis. La pratique exclusive de ces cours par les trainers est rare – une seule à ce jour ne fait que du BA, étant professeure de danse à côté de son métier de trainers LM, et se faisant rémunérer à l'heure dans les salles de sport privées où elle intervient – ce qui rend difficile la recherche d'une spécificité de corps et de présentation de soi propre à cette partie de notre classification des cours collectifs LM.

Toutefois, nous pouvons observer que c'est au cœur de ce modèle que la chorégraphie prend sens, comme un continuum de compétences physiques et « créatives<sup>472</sup> », et que le corps se met en scène de manière – artificiellement – sporadique. De même que la pensée qui

---

<sup>469</sup> TARDAN-MASQUELIER, Ysé. 2002. « La réinvention du yoga par l'Occident », *Etudes*, vol. tome 396, n°1, p. 39-50.

<sup>470</sup> *Ibidem*.

<sup>471</sup> « Perds-toi », slogan LM présent sur les images de communication de BJ diffusées sur les réseaux sociaux LM, exprimant une pratique qui permet de se perdre, s'évader, sortir de soi-même ; Avril 2018.

<sup>472</sup> Malgré la conscience de tous du caractère standardisé des mouvements, des déplacements et des attitudes.

s'harmonise, se décale, mais l'accompagne toujours dans une prestation scénique engagée. Il s'agit ici de libérer un corps légitime, de « lâcher prise » – symboliquement et physiquement, dans la manière d'être et de faire de la danse<sup>473</sup> – tout en gardant le contrôle d'une présentation, d'une image de soi perceptible par l'expression « libérée » du corps. Les vêtements, qui sont les témoins directs d'une allure, prennent une part prégnante dans la mise en scène des instructeurs LM sur ce type de cours. Cela va parfois à l'encontre d'une logique de pratique physique, avec des bas notamment qui restreignent les possibilités de mouvements, mais qui incarnent des valeurs propres à celles que la marque veut diffuser. Nous pouvons ainsi en observer l'emprunt et une appropriation de la culture de danse de rue<sup>474</sup> qui prône, historiquement et institutionnellement, une quête d'affirmation de soi et de liberté à travers l'expression corporelle.



Illustrations n°22 : Trainers BJ, en situation d'enseignement (photo 1) et en situation de shooting photos (photo 2 et 3), portant des vêtements en jean et/ou serrés, contradictoires avec la pratique d'une activité physique

De fait, en s'appropriant les normes de déplacements et de présentation de soi, induites par ce port vestimentaire, il s'agit de remanier des codes relatifs à une culture populaire et de s'en construire une réalité sociale propre, réinstitutionnalisée sous le nom de LM, où ses codes, deviennent vecteurs d'une idéologie de « lâcher prise », de liberté, d'« imprévus contrôlés » et d'autonomie personnelle, qui fait écho aux injonctions propres au néolibéralisme dans lequel les cours collectifs LM prennent vie.

<sup>473</sup> SALADIN, Lise. 2016. « Penser, vivre et faire le corps de la danse », Repères, cahier de danse, vol. 37, n°1, p. 5-7.

<sup>474</sup> FAURE, Sylvia ; GARCIA, Marie-Carmen. 2005. *Culture hip-hop, jeunes des cités et politiques publiques*, Paris, La Dispute.

C'est bien parce qu'ici, aucune directive corporelle propre n'est imposée par un style d'entraînement qui orienterait la formation d'une matérialité de corps spécifique aux cours collectifs, que la production de l'identité relative aux instructeurs investis demande d'autant plus d'efforts, se conformant à des normes plus globales que celles imposées et vécues à travers les corps. En écho avec les travaux de S. Faure et M-C. Garcia sur la culture hip-hop<sup>475</sup>, nous pouvons parler d'une « co-production » de l'institution et des dispositions, mais aussi de valeurs et de croyances, par, d'une part le poids symbolique – et historique<sup>476</sup> – des danses qui inspirent la construction des chorégraphies, et, d'autre part, le poids de l'institution LM qui s'inscrit dans un courant « post-moderne » où l'individu est mis au centre des préoccupations avec une quête constante au bien-être physique et psychologique qui passerait par l'expression d'une forme d'autonomie et de liberté, perceptible ici à travers les mouvements de corps et les présentations de soi.

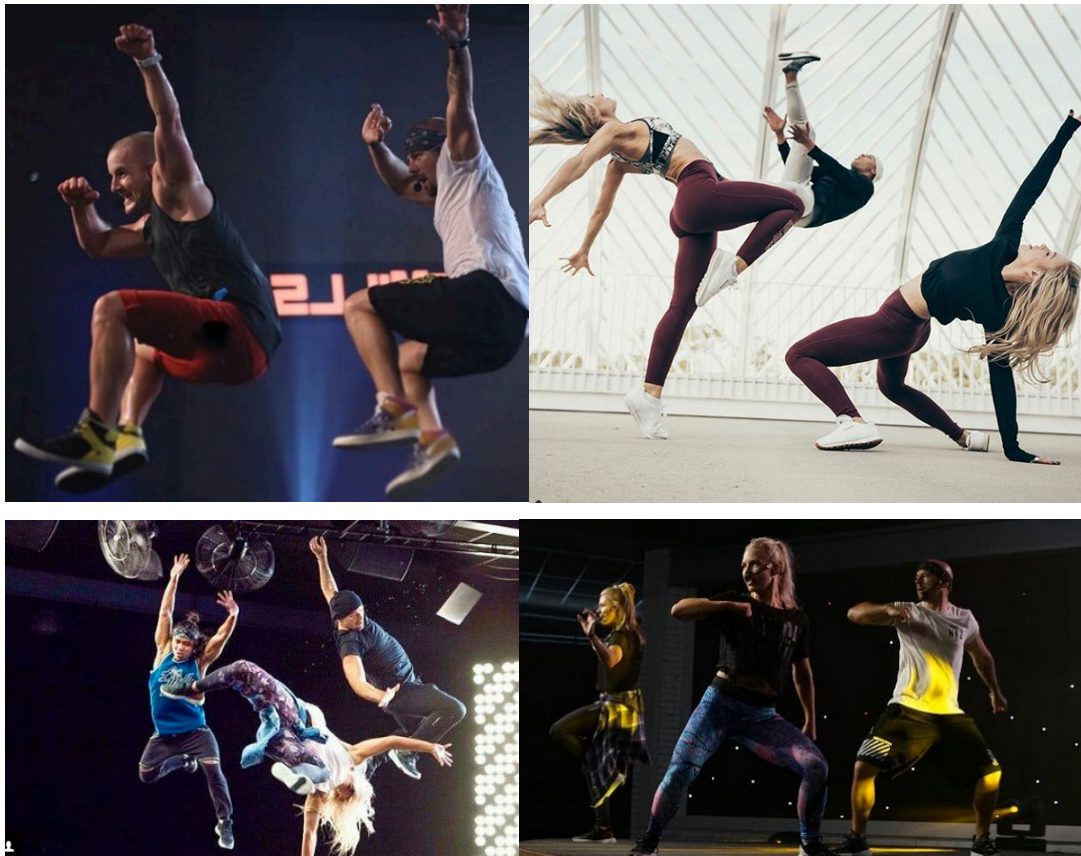


Illustration n°23 : Trainerss en situation d'enseignement des cours collectifs de BJ et de Sh'bam ( photo 1 et 3 BJ ; photo 4 Sh'bam) et mise en scène de trainerss lors d'un shooting photo relatif au BJ (2017 ; photo 2)

<sup>475</sup> *Ibidem.*

<sup>476</sup> *Ibid.*

A travers des mouvements parfois complexes, les chorégraphies sont, accessibles à tout un public de novices. Toutefois, elles semblent suffisamment abouties pour induire une certaine forme d'intelligibilité de cette pratique. Elles prônent ainsi implicitement la création d'un état bénéfique d'un corps et d'un esprit disponibles à chaque instant de la réalisation de la chorégraphie et de la mise en scène de soi, à la fois de façon collective, et à la fois dans sa bulle comme une révélation narcissique de soi.

*« - [...] c'qui est kiffant dans le jam c'est que, tu vois moi j'suis pas un danseur, mais alors du tout, et tu m'aurais dit un jour tu vas donner des cours de danse j'me s'rais bien foutu de toi ! Mais le jam c'est pas pareil, bon déjà t'as ta chorée, c'est déjà pas mal, mais après tu peux la vivre différemment. Moi quand j'suis en trim', ouais, y a les autres autours, ça te porte, c'est, j'sais pas comment te dire, t'as vécu ça toi ?*

*- Non pas vraiment.*

*- C'est euh, en fait c'est comme si t'étais dans ta bulle, où ton corps se lâche, où tu peux t'exprimer comme toi tu es, où, wow, d'un seul coup quand la musique décolle bé, tu t'lâches ouais, tu t'redécouvres en mode transe, ouais c'est ça, t'es en transe dans ta bulle, mais avec les autres autour qui créent un espèce de truc qui te porte toi quoi » (Dorian, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur élite)*

Le dialogue avec soi-même semble être la part de plaisir de la pratique soulevée par cet enquêté. Cela relève d'une mise en relation du corps mobilisé pour se réaliser, et de l'esprit, marque à la fois d'harmonie et d'intelligibilité de la pratique, à travers la mise en mouvement de la culture, institutionnalisée LM, prônée.

De fait, concernant la création d'un modèle et son incorporation dans ce type de pratiques, il s'agit de définir un corps performant, non pas dans son adaptation technique et physique aux codes des danses inspirantes, mais plutôt dans sa grande plasticité, tant esthétique que physique<sup>477</sup>.

C'est alors que l'expression d'un « corps disponible » prend sens, autant dans son adaptabilité en termes d'attitude et de présentation de soi, que dans sa malléabilité en terme de mise en jeu des possibles corporels. En effet, prenant en considération le double

---

<sup>477</sup> SALADIN. Lise. 2016. *Op., cit.*



mouvement du social sur les corps, celui d'un temps long de la fabrication des dispositions et des capacités, et celui d'un temps court de leur mise en jeu en situation<sup>478</sup>, nous pouvons émettre l'hypothèse de la prégnance de ce deuxième temps dans l'adaptabilité corporelle des instructeurs LM suivant la situation sociale vécue, en l'occurrence ici, celle des cours collectifs LM. La nature socialisée, et donc, marquée sur les corps des instructeurs LM n'agit que dans sa rencontre avec un contexte donné, ce qui confère une autonomie relative à la situation<sup>479</sup> qui contribue à déterminer les possibles de l'individu mis en scène.

Dans ce constat, dont les dispositions s'activent où s'inhibent en fonction de la situation sociale vécue, tout en portant la multitude de valeurs LM relatives à son appartenance conjoncturelle post-moderne et néo-libérale. C'est donc à partir de ce dernier modèle corporel LM que nous pouvons faire émerger le modèle LM finalement attendu et qui ouvre le champ des possibles vers un épanouissement professionnel à travers la montée en « grade » et la notoriété promise par la marque.

### 1.2- Disponibilité et malléabilité : le modèle LM par excellence

L'ensemble des pratiques LM rassemble des spécificités corporelles de codes, de normes, de valeurs et de croyances, que ce soit en termes d'ascèse, d'expertise, de contrôle, d'élitisme, de liberté ou d'autonomie. Nous pouvons ainsi nous poser la question de la pertinence pour un instructeur de pouvoir incarner, c'est-à-dire, rendre visible sur les corps, l'ensemble de ces caractéristiques pour pouvoir devenir « *inspirant*<sup>480</sup> » et ainsi monter en « grade LM ».

Le corps « parfait » LM serait donc celui qui tend à rassembler toutes ces caractéristiques liées aux différentes typologies de cours collectifs. En effet, à l'heure sociale où l'on prône la multidisciplinarité, les corps des instructeurs LM doivent refléter, en terme de marquage corporel, autant des normes de force, que des normes de vitesse et d'explosivité, ou encore, des normes de souplesse, dans la contrôle, la maîtrise, la sagesse et le « lâcher prise ». Autant de caractéristiques qui peuvent parfois sembler antinomiques, et qui pourtant, dans ce contexte social, peuvent se compléter et façonner un modèle intéressant, celui qui se veut

---

<sup>478</sup> SCHOTTE, Manuel. 2016. *Op., cit.*

<sup>479</sup> *Ibidem.*

<sup>480</sup> Terme omniprésent dans les discours de communication de la marque, fortement intériorisé par les professionnels LM qui l'utilisent eux-mêmes pour définir leurs objectifs ou leur posture face aux clients, voire même, face aux autres instructeurs LM.

malléable à toutes circonstances physiques et sociales. Il devient rationnel face aux injonctions symboliques inscrites sur les corps, et les leitmotivs entrepreneuriaux, comme celui de la « bonne pratique » pour forger un corps sain en prévenant et préservant une « bonne santé ». L'objectif LM, dans sa socialisation professionnelle, est donc de construire un corps, un modèle « inspirant », qui peut s'adapter suivant les cours investis, avec une technique de corps LM pour correspondre à l'ensemble des modèles cités. Il s'agit alors d'incarner l'ensemble des valeurs associées, et étant capable, dans la prise en compte des jeux et des enjeux d'une situation vécue, de mettre en action, ou d'inhiber certaines dispositions corporelles et sociales dans le seul et unique but de correspondre aux attentes de la marque. Les instructeurs LM qui percent dans la « hiérarchie LM » sont alors ceux qui, sur les corps, autant en terme de marquage, que de postures, de style et de déplacement, rassemblent ces modèles relatifs aux pratiques physiques, avec tout de même une inscription tacite aux modèles de genres<sup>481</sup> acceptés dans notre conjoncture sociale.

Ainsi, les pratiques corporelles auxquelles ils s'adonnent toutes et tous s'inscrivent bel et bien dans le cadre de stratégies anticipatrices, censées leur permettre de se forger une apparence recrutable<sup>482</sup> avec essentiellement une stratégie de « mimétisme » dans l'objectif de ressembler pour mieux s'intégrer<sup>483</sup>.

Tout d'abord cela est visible au niveau des modes vestimentaires et d'accessoires qui sont homogènes : corsaires serrés et débardeurs trop grands laissant entrevoir une brassière de sport pour les femmes et shorts longs et marcelés pour les hommes, tous aux couleurs du cours collectif présenté si possible. Ensuite le façonnage des corps est donc standardisé, normalisé. Nous retrouvons ainsi un homme fort, viril, puissant et résistant à la douleur, avec

---

<sup>481</sup> Sociologiquement compris comme un modèle conceptuel qui permet de démontrer le caractère social des différenciations sexuelles (DELPHY, Christine. 2001. « Penser le genre : problèmes et résistances », in *L'ennemi principal. 2. Penser le genre*, p. 243-260. Paris : Syllepse. (Parution initiale sous le titre « Penser le genre : quels problèmes ? ». In Marie-Claude Hurtig, Michèle Kail et Hélène Rouch (Éds) (1991). *Sexe et genre. De la hiérarchie entre les sexes* (p. 89-101). Paris : CNRS.), ou encore un moyen de naturaliser définitivement le sexe et de laisser aux différences anatomiques le rôle de réel (D. Combes, A-M Daune-Richard, A-M. Devreux, « *Mais à quoi sert une épistémologie des rapports sociaux de sexe ?* », dans M.-C. Hurtig, M. Kail, H. Rouch [dir.], *Sexe et genre : de la hiérarchie entre les sexes*, Paris, CNRS, 1991, P.89-102 et p. 59-68.). Toutefois, parce que le genre n'apparaît pas dans ce travail de thèse comme un véritable objet de recherche, en utilisant ce concept sociologique, il ne s'agit pas de déconstruire des rapports de sexe dans la socialisation LM, n'y même d'en faire émerger une prégnance quelconque dans ....., mais plutôt de s'en appuyer pour faire émerger un modèle spécifique de corps masculin et féminin prôné par LM, soutenant, implicitement, l'idée d'un corps *rationnel* fidèle à une certaine biologisation du social défendue par les théories bourdieusiennes.

<sup>482</sup> HIDRI NEYS, Oumaya. 2011. *Op., cit.*

<sup>483</sup> *Ibidem.*

un corps développé et un air certain, rassurant et protecteur, laissant apparaître une conformité avec les caractéristiques de genre exprimées par R. W. Connel dans la masculinité hégémonique. Les muscles sont saillants et secs sans trop développer le volume ni la masse, et restent sur une certaine « explosivité musculaire ». Les femmes quant à elles ne développent que certaines parties du corps. Le dos se doit d'être musclé, les cuisses fermes et rebondies, puis, les abdos sont dessinés, et les épaules et les bras développés, à juste finesse, sous une forme tonique et sensuelle.

Mais pour l'ensemble des instructeurs LM qui incarnent le modèle complet LM, un menton haut et une poitrine fière avec une démarche « sportive » se façonnent et sont également attendus de cet espace professionnel, reflétant la culture, l'éthique et la distinction de la marque. En effet, par le caractère constant de gestes restreint en terme de travail angulaire, d'amplitude, nous pouvons faire émerger l'aspect continue de mouvements perpendiculaires entre deux segments de corps, comme celui présenté sur les demi-squat dans notre premier modèle étudié. Les conséquences de ce choix de pratique sont doubles. D'une part, les adaptations architecturales du corps dépendant plus de l'amplitude du mouvement que du mode de contraction<sup>484</sup>. Privilégier des amplitudes de travail restreintes induisent sur la construction même de la matérialité du corps et donc de l'image corporelle perçue. D'autre part, dans une dynamique permanente de respect de cette norme qui révèle des mouvements stricts et carrés, il s'agit d'illustrer et de diffuser une référence corporelle à la rigueur et l'expertise prônées par la marque, souhaitant se situer sur un espace social particulier.

Enfin, ce modèle est aussi marqué par l'usage de vêtements de sport spécifiquement choisis suivant les cours collectifs investis, dans un premier temps, puis dans les autres domaines de vie, dans un second temps, provenant soit de la marque partenaire, Reebok™, soit de LM directement<sup>485</sup>. A cela s'ajoute le recours à des tatouages de style maoris et le façonnage d'une musculature spécifique sexuée, une *hexis* corporelle<sup>486</sup> propre à la marque est élaborée.

---

<sup>484</sup> BLAZEVIČH, A. J. ; CANNAVAN, D. ; COLEMAN, D. R. ; HORNE, S. 1985. *Op., cit.*

<sup>485</sup> LM détient sa propre marque de vêtements et d'accessoire de sport et de sportwear.

<sup>486</sup> « Comme étant l'expression dans et par le corps lui-même [...] la forme visible de celui qui revêt sur la scène sociale », selon la définition l'analyse de Pascal Durant (Université de Liège) de la définition de Pierre Bourdieu, 1972, p. 193. « [...] l'*exis* est le mythe réalisé, incorporé, devenu disposition permanente, manière durable de se tenir, de parler, de marcher, et, par là, de *sentir* et de *penser* [...] » dans, BOURDIEU, Pierre. 1972. *Esquisse d'une théorie de la pratique, précédé de Trois études d'ethnologie kabyle*, Genève, Droz.



Illustrations n°24 : corps et présentation de soi LM

Cette conformation de corps, de mouvements, d'attitude et de style vestimentaire conduit à une homogénéisation des présentations de soi dans un champ de pratique acteur de standardisation. Entrer dans des normes corporelles, de savoir-faire et de savoir-être fait

partie des modalités d'apprentissage pour une évolution de « grades » LM, et plus encore, une reconnaissance sociale associée.

Nous retrouvons ce modèle complet dans les cours collectifs LM créés récemment et dont l'inspiration chorégraphique ne se fait pas sur un type d'activités physiques existantes, mais sur une combinaison multidisciplinaire de pratiques légitimes sur un plan esthétique et d'entretien. C'est donc ce que fait émerger le BV et le Tone, qui, *a contrario* des autres cours collectifs LM, présente une forme hybride de plusieurs pratiques, réappropriées pour l'occasion, comme les sports de combat, les sports athlétiques, la musculation, le tai-chi, etc, où l'on donne l'occasion d'exercer toutes les formes de pratiques adaptées à l'entretien physique en un seul cours, en seul temps de dépense énergétique. Et plus encore, concernant le Grit, cours collectifs de trente minutes maximum, qui rassemble un aspect, force, plyométrique, et cardiologique, il s'agit d'axer un effort sur la rapidité, l'intensité et la multidisciplinarité qui reflète les leitmotifs sociaux et sociétaux actuels. Dans une logique du *no pain, no gain*, il s'agit de s'engager dans une quête perpétuelle de dépassement, quête à laquelle est systématiquement encouragé l'acteur du système néolibéral, organisé par des objectifs à atteindre<sup>487</sup>.

Ce modèle corporel LM complet, adaptable et malléable, mis en scène sur les cours récents du Tone et du Grit, semble être une émanation et un symptôme du néolibéralisme, constituant un espace concret où les instructeurs LM peuvent mettre en scène, explicitement, des dispositions corporelles, éthiques et affectives, qui les rendront aptes à s'investir efficacement dans le système, et en recevoir toute l'ascension individuelle et la notoriété escomptée.

C'est donc en vue de construire ce corps rationnel selon les critères portés par les objectifs de communication propres à la marque LM, et son ancrage néolibéral, que se façonnent et s'ajustent les corps des instructeurs LM mis en scène et corrigés quotidiennement, à travers une injonction apprise, diffusée et intériorisée de « savoir écouter son corps » afin de « prendre conscience ».

---

<sup>487</sup> QUIDU, Matthieu. 2018. « Le Crossfit, le Mixed Martial Art et le néolibéralisme », *Esprit*, vol. avril, n°4, p. 131-139.

## 2- Le corps : mécanisme social, culturel et vitrine LM

### 2.1- « Savoir écouter son corps »

Dans le processus de socialisation corporelle induit par la marque, il s'agit d'acquérir une première compétence à la fois incontournable et déterminante qui est celle de « savoir écouter son corps ». En effet, dans l'ensemble des cours collectifs investis par l'enquêtrice, que ce soit en formations ou en événements, ou encore, à travers les discours recueillis auprès de nos enquêtés, cette compétence semble être celle qui amorce le processus de socialisation nécessaire à l'intégration professionnelle LM, à sa pérennité et à son évolution. « Sentez », « ressentez », « qu'est-ce que vos cuisses vous disent ? », « Entendez-vous votre cœur battre ?<sup>488</sup> », « tend qu'il n'y a pas brûlure, il n'y a pas travail, tant qu'il n'y a pas brûlure, il n'y a pas progression<sup>489</sup> », « quand vos fibres se mettent à tirer, vous êtes dans le vrai<sup>490</sup> » sont autant de vocabulaires, de langages et de phrases mises en avant par les trainers face aux instructeurs LM qui apprennent à « prendre conscience » du langage du corps afin de se positionner dans la pratique et de comprendre à travers les réponses du corps, à quel moment le geste est juste.

*« Au début, moi j'me souviens très bien, au début mon premier pump, poua, non mais, franchement c'était horrible. J'avais l'habitude de faire un peu de muscu et tout ça, du coup je chargeais bien quoi. Là, j'arrive au pump, on me dit, donc tu mets 5 de chaque côté, j'ai rigolé ! J'me suis dit mais c'est quoi ce cours de mamie, je reviendrai plus, je vais pas mettre que 5 de chaque côté, t'imagina ça fait une barre à 10 ! Bin je l'ai fait, j'ai mis que 5 de chaque côté...et tu sais quoi, j'ai bien cru que je finissais pas la chanson ! C'était trop dur, vraiment j'm'en souviens comme si c'était hier tellement j'en avais chié sérieux. J'avais les pecs en feu, j'comprendais pas. Et c'est là qu'on m'a dit bin non cette sensation de brûlure, tu sais, c'est pas limitant mais t'en chie quoi c'est frustrant, bin cette sensation c'est normal, c'est ça le pump, c'est ça qu'il faut ressentir*

---

<sup>488</sup> Carnet de terrain : cours de BA en trimestrielle en avril 2014.

<sup>489</sup> Carnet de terrain : cours de BP en LMTD en juin 2016.

<sup>490</sup> Carnet de terrain : cours de BB visionné suite au reportage réalisé sur l'événement Pompadour de 2017.

*sur un pump, c'est là que tu sais que tu as bien travaillé, que tu as bien fait fonctionner ton muscle en endurance et pas en force. Moi au début je sentais que la douleur ! Maintenant je sais que j'travaille bien quand je sens bien mes muscles comme ça*». (Hugo, 27 ans, niveau bac, instructeur LM)

Parce que les autres individus présents lui parlent de « sensation », le sentiment de douleur perçu dans un premier temps par cette enquête s'estompe pour laisser place à un sentiment de satisfaction. Et parce que cet enquêté « sent bien ses muscles », comme il le dit, le sentiment construit par les interactions avec autrui lui donnent l'impression d'avoir réussi son action, d'avoir réussi son entraînement et de progresser dans les objectifs qu'il s'est donné en fonction du programme LM investi.

Ainsi, pour mettre les instructeurs « dans le droit chemin » en ce qui concerne l'apprentissage des compétences corporelles souhaitées par la marque, et indument, construire une corporéité LM porteuse des normes, valeurs et croyances de la marque, il s'agit de déterminer la juste mise en application des cours collectifs socialisateurs par l'écoute du corps, des muscles et leurs sensations émises par l'effort. Cette technique d'écoute du corps est mise en application de façon explicite dans et par les interactions trainers/instructeurs, voire même, instructeurs/instructeurs. Les individus en situations d'apprentissage implicite intériorisent et se réapproprient des discours qui proviennent des individus faisant image du modèle LM à suivre. Ces interactions agissent dans le but d'orienter, ou parfois, de ne pas « contrecarrer » les matérialités, les compétences et les qualités nécessaires à la construction sociale de ce modèle.

*« Dans mes formations, tu vois, et je trouve ça très intéressant, j'essaie d'installer les instructeurs dans une position pas très confortable, par exemple, la pause du cygne, ou de la grenouille ou, d'autres encore qui, c'est vrai, à la base on n'aurait pas trop envie de rester des plombs comme ça, et, là, pour autant, je leur demande de fermer les yeux, et, d'abord de se relâcher, et puis de ne pas appréhender la gêne qu'ils ont dans cette pause comme une gêne justement, mais plutôt de me décrire ce qu'il ressent. Je leur demande de, au lieu d'avoir l'impression de souffrir par les étirements intenses et désagréables de ces pauses, de, d'écouter leur*

*corps, de, de comprendre ce qu'il leur dit, de savoir décortiquer tous les muscles, tous les tendons, qui, à ce moment-là, ont quelque chose à leur dire. Tiens, là oui ça tire efficacement, tiens, là, non décales toi un peu plus, redresse toi pour mieux m'activer, etc. j'essaie de leur faire comprendre que le corps parle, il leur parle, tout le temps, sur tous les cours, et que, pour apprendre, pour progresser, et pour aller jusqu'au bout de leur rêve, il faut être à l'écoute de son corps, il sait mieux que quiconque lui » (Anastasia, 57 ans, Bac + 5, Trainer)*

Cet extrait d'entretien montre la prégnance de la « prise de conscience » du corps et de son langage dans l'évolution d'apprentissage de la technique de corps LM, mais aussi dans l'évolution professionnelle qui correspond à cet apprentissage et son degré d'intériorisation et d'incorporation. Ainsi, plus l'écoute du corps est réalisée, plus les sensations souhaitées s'ajustent et se réajustent en fonction de cette lecture corporelle. Au fil des « expériences LM », cela se traduit par un ancrage dans l'inconscience individuelle, matérialisé dans une automatisation des gestes et des sensations sur ces gestes rendues comme acceptables et légitimes dans la réalisation, premièrement, du cours collectif LM concerné, puis, d'une façon transposée, dans les attitudes, les déplacements, les postures et les présentations de soi dans l'ensemble des domaines de vie. Plus qu'un savoir-faire, cette injonction inhérente à l'intégration et l'évolution professionnelle, dépasse le simple espace professionnel et induit la construction tacite d'une savoir-être propre à la marque.

Ainsi, parce qu'en tant que pratique physique, l'un des premiers plans sur lequel s'opère le travail de soi sur soi est celui du corps, l'ajustement fait en réponse à cette écoute du corps construit une certaine efficacité technique, alors dictée par les sensations de corps et leur « prise de conscience ». Cela marque, une fois mise au jour sur une ou plusieurs scènes sociales, une culture spécifique et, de fait, une appartenance.

## *2.2- Efficacité technique, esthétique et éthique*

Au-delà d'une représentation de performance physique, que ce soit au niveau musculaire, cardio-vasculaire ou encore au niveau de la souplesse, chacun des programmes incarne des valeurs propres à la marque. Certaines sont transposables à l'ensemble des cours



collectifs et d'autres sont plus spécifiques, ce qui se retranscrit, à leur tour, sur les corps des individus en situation de surinvestissement puisque, au-delà d'une technique et d'une esthétique, c'est toute une éthique qui s'incorpore, *a l'instar* des normes corporelles observées chez les pratiquants d'arts martiaux<sup>491</sup> dans les travaux de J-P. Clément<sup>492</sup>. La « Notion de technique du corps<sup>493</sup> » de M. Mauss (1950) met en évidence « les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps ». L'analyse des techniques du corps ne s'arrête pas à une classification des comportements dans une large encyclopédie gestuelle. Elle implique néanmoins une catégorisation méthodique de chaque technique, envisagée comme des « actes traditionnels et efficaces ». C'est dans cette perspective que nous pouvons envisager l'étude de la technique de corps explicitement imposée par le fonctionnement LM, et implicitement validé par la réussite ou non du passage de « grade » LM. Prenant le microcosme social façonné par la marque, où chaque élément apporte une utilité à son fonctionnement, la technique de corps présente résonne comme celle construite et validée au fil des années dans et par son efficacité, traditionnelle, de gestes. La technique du corps est alors perçue comme un ensemble cohérent de techniques plurielles, représentatives de la technicité corporelle d'une société ou d'une culture<sup>494</sup>.

Prise dans une réflexion relative à une triple conception du corps – biologique, psychologique et sociologique – il s'agit, dans cette approche, d'insister sur la détermination culturelle et sociale des techniques de corps. Le groupe social formé par l'ensemble des membres LM, et son ancrage dans une conjoncture sociale néo-libérale, est à l'origine de la création de cette technique de corps, imposant des modèles que chaque individu qui entre peut s'approprier dans un objectif indéniable d'acceptation et de pérennité dans l'appartenance à ce groupe. Dans ce cadre, même si les instructeurs LM se réfèrent à l'idée de « *se maintenir en forme* », « *de se forger un corps sain* », « *de se sentir bien dans sa peau avec un corps en forme* », « *d'éliminer les excès pour se sentir bien* », « *de performer pour apprécier le bien-être associé* », ce n'est pas la perspective hygiéniste et le bien-être du

---

<sup>491</sup> JULHE, Samuel. 2006. *Les enseignants d'arts martiaux, de la vocation à la profession : construction des trajectoires sociales et modes d'engagement dans le champ des pratiques martiales*, Thèse de doctorat en sciences des techniques et activités physiques et sportives, Université Paul-Sabatier.

<sup>492</sup> CLEMENT, Jean-Paul. 1985. *Etude comparative de trois disciplines de combat (lutte, judo, aiki-do) et de leurs usages sociaux*, Thèse de doctorat en sociologie, Paris VII.

<sup>493</sup> MAUSS, Marcel. 2013. « CHAPITRE PREMIER. Notion de technique du corps », *Sociologie et anthropologie*, sous la direction de Marcel Mauss, *Presses Universitaires de France*, p. 363-372.

<sup>494</sup> *Ibidem*.

corps qui sont recherchés en priorité, mais plutôt l'éducation d'un corps alors porteur de la culture formée et prônée par la marque. La légitimation de cette éducation de corps renvoie à des représentations du corps en état d'équilibre et d'harmonie, envisagé dans sa normalité, et dont la technique LM en serait le secret d'application.

*« Le but quand tu actives les bras sur de la course à pieds, quand tu fais un demi-squat plutôt qu'un squat complet, quand tu, euh, je sais pas moi, euh, quand tu travailles le biceps et de suite après le triceps, euh, quand tu essaies au mieux de ne pas verrouiller tes articulations, par exemple euh, dans les coudes, euh, sur les directs en combat, sur le pecs en pump, sur les mouvements avec ballons en vive, fin bref, tout ça, en fait c'est de préserver ton corps, qu'avec tous ces petits détails techniques, on essaie de préserver un corps et de faire en sorte que tu te sentes bien dedans, que tu n'es aucune gêne, que tout soit fonctionnel et performant, et c'est normal en fait, on veut tous se former un corps sain, où on n'aurait mal nul part où on se sentirait bien dans son corps, bien dans ses baskets et tout ce qu'on met en œuvre ici est fait pour ça en fait, oui, on change la forme du monde pour que tous on soit en harmonie avec nous-même oui, et c'est vraiment ce que je surveille dans les mouvements que j'apprends, et, et ce que j'explique aux instructeurs en formation pour diffuser à fond ce message là » (Hélène, 55 ans, Bac général, Trainer)*

Nous retrouvons ici l'idée de rendre un monde meilleur à travers une technique qui vient soulager et harmoniser les corps et les esprits. Cette idée est promue par les formateurs eux-mêmes produits d'une socialisation forte autour de ces normes et valeurs LM. Par la vigilance, quasi-quotidienne<sup>495</sup>, de ces normes de gestes, de leurs amplitudes, de leurs vitesses d'exécution, de leurs placements, et de leurs terminaisons, on observe la transformation de la technique de corps vers un dressage<sup>496</sup> de ces derniers qui implique la formation d'un *habitus physique* acceptable et nécessaire à l'évolution professionnelle interne à la marque.

---

<sup>495</sup> Comme nous le verrons dans nos analyses suivantes sur les feedbacks récurrents dans les différentes scènes sociales exploitées par les instructeurs LM.

<sup>496</sup> Au sens développé par M. Foucault dans son analyse des corps en prison. FOUCAULT, Michel. 1975. *Op., cit.*

Et parce les techniques du corps – sous-tendu que la technique de corps LM fasse une infime partie de l'ensemble de ces techniques du corps, sociales et interdépendantes dans leur conception et leur mise en application au sein d'un même champ social – caractérisent « l'homme total », révèlent les conceptions de la personne, un mode de vie, une organisation sociale, et un système de représentation du monde, celle rendue visible à travers la construction du modèle idéal LM passant les corps et leurs techniques, met au jour, plus qu'un apprentissage de schèmes d'action, une acculturation ancrée sur ces corps.

*« Au mois de Mars dernier on a fait un déplacement avec toute la classe où on est allé au salon du fitness à Paris, tu sais au Parc des Expos, c'est immense ! Fin bref, et y a, franch'ment, c'était fou, y a p't'être des milliers de personnes qui passent sur les trois jours, y a un monde fou, des fois, sur certains stand tu peux même pas avancer tell'ment y a du monde. Et avec Nina, on s'amusait à parier sur les gens qui étaient chez LM ou pas. J'suis sûre qu'on s'est pas trop trompée en plus ! C'est facile de reconnaître quelqu'un qui est chez LM ou pas, on n'a pas les mêmes, j'sais pas, j'sais pas comment te dire en fait mais c'est facile de reconnaître. On n'est pas tout à fait pareil, t'as l'impression qu'on fait pas tout à fait partie du même monde, c'est pas tout à fait les mêmes codes, j'sais pas, on s'tient pas tout à fait pareil, on, et ça c'est horrible en fait, haha ! On marche pas tout à fait pareil ! Non, mais, bow après c'est euh, c'est petit comme différence mais, c'est quand même là quoi ! Mais franch'ment j'sais pas comment te dire, tu vas m'prendre pour une folle, mais y a un truc qui nous met à part, dans la façon d'être, p't'être dans notre culture tu vois, on fait tous partie de la même tribu, je sais pas, mais bon ça se voit facilement en tout cas, et on en avait compté pas mal ! ». (Nathalie, 22 ans, Bac + 5, Instructeur)*

Dans la perception construite de cet enquêtée, la technique de corps apparaît comme un élément qui vient distinguer les individus et les rassembler à l'intérieur d'un groupe d'appartenance qui a une culture propre. Par la réalisation de schèmes sub-routiniers plutôt que d'autres dans les déplacements, les postures et les attitudes, il s'agit de reconnaître les individus qui font partie du même sous-espace de pratique, à l'intérieur d'un champ

disciplinaire similaire qui est celui des activités physiques de forme. Pour que cette reconnaissance entre les différents membres du groupe LM soit rendue possible, tout au long de la socialisation LM, les corps s'imprègnent des normes culturelles propres à la marque. Considérant alors que chaque culture comporte un ensemble systématique de techniques du corps dont l'unité profonde dépend de l'existence de schèmes culturels intériorisés par les individus d'un même groupe<sup>497</sup>, ces individus concernés adhèrent, explicitement sur une face de la culture prônée explicitement par la marque, relative aux notions de tribu, d'ascèse, d'expertise et de liberté, et, implicitement sur les autres marques culturelles propres, de façon plus subtile, à un positionnement social et un rapport au corps particulier.

Par ailleurs, la spécificité de la socialisation corporelle, LM réside dans le fait que ces phénomènes se passent dans un temps restreint où l'appropriation, l'intériorisation et enfin, l'incorporation de cette nouvelle culture d'appartenance est directe et rapide. Cette idée soulève la puissance de l'instance socialisatrice que représente la marque LM, prenant tout de même en note que la première approche de la majorité de nos enquêtés se fait en tant que pratiquant, laissant l'opportunité à un premier temps d'imprégnation de cette nouvelle culture.

*« Au début ouais, bah ouais, un footeux sur une estrade quoi, j'avais aucune coordination, j'avais l'impression que j'avais beaux demander à mes bras et mes jambes de fonctionner comme ça, bah ça répondait pas du tout ça ! Et en fait c'est Malo qui m'a pris des fois le soirs après les cours, il me faisait répéter sur l'estrade au début parce que simplement je voulais, mais pour rigoler tu vois, je voulais refaire un cours de BA à mes fouteuses du vendredi soir, et finalement à force de répéter avec Malo, et ouais, il a été hyper patient avec moi, bah j'ai vite compris en fait comment fallait faire, comment fallait s'placer, et la tête haute, et le buste fier, ça, il m'a même dit, euh un jour je vais te la foutre la noix entre les omoplates pour être sur que tu les serres bien derrière, et depuis bah ouais, j'y ai pris goût et j'ai le buste fier, ouais, j'ai pas la même allure, j'ai on dirait que je suis une autre personne, genre ouais, j'en impose quoi,*

---

<sup>497</sup> BOLTANSKI, Luc. 1971. « Les usages sociaux du corps », *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, vol. XXVI, n°1, p. 205-233.

*j'ai confiance en moi, pas comme avant où j'avais le dos tout courbé, où honnêtement, moi j'rentre dans une salle et j'vois un prof comme ça, le dos courbé où on dirait qu'on l'a sorti de je n'sais où et qu'il a toute la misère du monde sur lui, euh ouais non, j'fais vite demi-tour. Alors que là moi je sens que très vite j'ai cette fierté qui se voit sur ma poitrine haute comme ça, j'dis pas comme ça hein [l'enquêté exagère le mouvement pour me montrer qu'il ne faut pas non plus abuser pour ne pas prêcher l'absurde ou le faux, mais qu'il y a un juste milieu qui traduit une valeur d'affirmation de soi, dans la raison propre à l'intelligibilité du geste répété et prôné], mais ouais comme ça pour, pour être là quoi [...] c'est ce que veut LM toute façon ouais » (Hugo, 30 ans, Bac + 3, Instructeur)*

La technique de corps perceptible dans le discours de cet enquêté qui, à la base, provient d'une activité physique opposée en termes de compétences physiques et de mobilisation des schèmes de coordination, révèle une esthétique propre à une éthique spécifique, intériorisée de façon rapide par une démonstration, une mise en scène et une correction de la part d'un professionnel LM<sup>498</sup>. De fait, pour chacun des individus entrants dans le système LM, cette technique, qui se traduit et qui est rendue visible sur les corps à travers une esthétique, elle-même porteuse de symboles éthiques, est intériorisée sous la forme de schèmes de pensée, de perception et d'action, ou même incorporée sous la forme de dispositions organiques, de montages physiologiques, d'activités motrices quasi réflexes qui peuvent s'exercer en dehors du contrôle explicite des individus<sup>499</sup> et qui contribue à orienter leurs choix et leurs engagements. Et c'est dans la construction d'habitudes physiques que prend sens l'expression du dressage des corps, où, par la création d'un modèle corporel, *via* une technique de corps incorporée, les individus agissent suivant une ligne de conduite et de pensée relative à cette conduite, de façon inconsciente.

*« Seule parmi une cinquantaine d'instructeurs venus découvrir les nouvelles chorégraphie, je me sens quelque peu déroutée par les habitudes que ces derniers ont dans la pratique. Le cours va commencer, ils se placent tous suivant des lignes bien distinctes, face*

---

<sup>498</sup> Que nous analysons dans nos études ultérieures sur les logiques mises en place pour l'apprentissage par corps réalisé dans et par le fonctionnement LM.

<sup>499</sup> BOLSTANSKI, Luc. 1971 . *Op., cit.*

*à ce qu'ils nomment la scène. La musique retentit, et, sans que le trainers présent sur la scène ne lance aucun consigne, je les vois partir, m'efforçant de les suivre pour me plonger dans la masse de mouvements induites, et réaliser les premiers pas chorégraphiques d'une manière très homogène autant dans les déplacements que dans les gestes et surtout les attitudes. Sans que ce soit explicitement évoqué, tous les instructeurs semblent naturellement doté d'un muscle qui soutient leur poitrine fière et leur tête haute, ceci pendant tout le cours, comme une faculté naturelle, comme une habitude dont ils ne se rendent même plus compte. Personne hésite, personne ne relâche ce buste fière, omoplates serrées, pendant tout le cours, et plus encore, pendant toute la journée de présentation des nouvelles chorégraphies ». (Extrait de carnet de terrain écrit après avoir participé à une trimestrielle de présentation des nouvelles chorégraphies LM, Juin 2015)*

Cette technique de corps est incorporée sous forme d'habitudes physique, naturalisée comme étant normale au sein de la pratique des cours collectifs LM, et en dehors. C'est donc à partir de ce système, socialement construit, de schèmes intériorisés et de montages incorporés propres au modèle complet LM, représentant un modèle corporel idéal autant dans sa matérialité même que dans ses postures, ses modes de présentation et de déplacement, que l'on peut évoquer la production d'un *habitus physique*<sup>500</sup> nécessaire à la compréhension de la médiation entre les conditions objectives d'existence propres au groupe LM et les comportements que chacun de ces membres aura tendance à adopter spontanément et « librement » dans la vie quotidienne<sup>501</sup>.

Enfin, l'incorporation d'une technique de corps LM traduit un marquage symbolique d'une culture d'entreprise, d'une éthique LM. L'apprentissage corporel, induit une image et une identité de corps. Cette socialisation spécifique insère cette identité dans un système culturel socialement orienté sous-couvert d'une ambition entrepreneuriale.

Dans cette dynamique, nous pouvons noter que la culture implicite qui vient marquer les corps des instructeurs engagés « corps et âme » auprès de la marque LM est porteuse de

---

<sup>500</sup> Au sens développé dans la théorie de Bourdieu.

<sup>501</sup> *Ibidem*.

symboles de classes sociales dont nous pouvons en analyser la position et la pertinence dans les savoir-faire et les savoir-être de nos enquêtés.

### 1.3- *Migration des dispositions de classes sociales : un ethos esthétique*

L'appropriation des activités physiques qui inspirent la création des cours collectifs LM engendre la transformation totale de la manière de pratiquer. Les différences de classes sociales qui investissent les cours ne se situent plus au niveau du type de sports pratiqués, mais au niveau des manières de pratiquer<sup>502</sup>. A travers, d'une part, l'incorporation mise en évidence, et, d'autre part, l'adaptation des activités physiques qui inspirent la création des cours collectifs LM, nous pouvons observer une migration des dispositions de classes sociales propres aux professionnels qui s'engagent « corps et âme » dans ces cours de fitness par la construction corporelle d'un *ethos*<sup>503</sup> esthétique fidèle aux modèles LM exposés. En effet, les caractéristiques sociales peuvent varier, tout comme la relation au monde propre à sa classe sociale et sa communauté sociale d'appartenance par un mouvement socialisateur fort comme celui induit par LM. Les faits et gestes d'un individu sont enveloppés de cet *ethos* qui suscite les formes de sa sensibilité, de ses gestuelles, de ses activités perceptives et dessine ainsi le style de sa relation au monde<sup>504</sup>, socialement positionnée. C'est à travers la mise en évidence des propriétés sportives des cours LM que nous allons pouvoir en lire les propriétés sociales émergentes.

Une fois ces activités physiques inspirantes, auparavant investies par les classes moyennes et populaires, prises dans le tourbillon de remaniement des modalités et des logiques de pratiques par le système LM, on observe une migration vers un autre positionnement social qui est celui relatif au sport d'entretien, c'est-à-dire à l'interface de toute extrémités sociales en termes de capital culturel, de capital économique d'une part, puis d'un rapport au corps instrumental à un sport technologique et informationnel d'autre part, en faisant référence à son positionnement dans l'espace des sports de Pociello<sup>505</sup>.

---

<sup>502</sup> WASER, Anne-Marie. 1989. « Le marché des partenaires. Etude de trois clubs de tennis », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 80, L'espace des sports-2, p. 2-21.

<sup>503</sup> Voir I- 1- 1.2- du chapitre 4.

<sup>504</sup> LE BRETON, David. 2008. *Op., cit.*

<sup>505</sup> Voir annexes.

La connaissance certaine et ancienne d'une partie du terrain de recherche offert par la marque LM de la part de l'enquêtrice permet – sous quelques mesures à objectiver – de rendre compte d'une potentielle ascension dans les présentations sociales et les codes sociaux de certains de nos enquêtés.

En s'inspirant d'une sociologie du corps qui affirme le caractère relativement arbitraire des habitudes corporelles, et déclare qu'elles sont aussi modelées culturellement<sup>506</sup>, et en s'exemptant donc d'une analyse économétrique et micro-technologique qui tendraient à elles seules à dissoudre l'objet d'une part dans la macro-économie, d'autre par dans l'anatomie sans pour autant en dégager une dimension sociale<sup>507</sup>, nous allons tenter de rendre compte de l'inscription, et d'autant plus, des bouleversements de cette inscription, des classes sociales sur les corps.

Pour cela, nous allons centrer la focale sur deux enquêtés côtoyés de leurs vingt-six ans à leurs trente-huit ans. En effet, à travers la socialisation secondaire, et professionnelle, LM, on observe à moyen terme – soit sur une période d'environ douze années – des bouleversements concernant les codes de classes sociales incorporés par Sandy et Malo<sup>508</sup>. Au-delà d'une observation privilégiée de leur socialisation professionnelle<sup>509</sup> de façon interne à la salle de sport et à la marque, nous avons pu avoir un regard sur leurs parcours et orientations dans les autres domaines de vie, ayant accès, par des discussions amicales récurrentes, ainsi que dans le partage de certains moments de vie, à leurs perceptions, leurs représentations et tout ce qui peut constituer leur imaginaire social individuel et collectif.

C'est donc à l'aide d'une approche ethnographique, que nous sommes capables, en analysant deux portraits significatifs pour notre objet d'étude, de mettre en lumière un changement de normes, codes et dispositions relatifs à une classe sociale particulière.

Tous deux appartenant au bas de l'échelle sociale avant d'entamer un « parcours LM » – avec des parents issus de la classe ouvrière – il fut pertinent de porter un regard microsociologique sur ces éventuels changements de socialisations relatives à l'appartenance

---

<sup>506</sup> BOLTANSKI, Luc. 1971. *Op., cit.*

<sup>507</sup> *Ibidem.*

<sup>508</sup> L'appuie analytique – qui a pour simple but de rendre visible à lecture des changements perçus sur les corps, les postures et les attitudes des individus – sur ces deux portraits significatifs dans l'observation réelle de leur migration de dispositions de classes sociales n'enlève en rien la pertinence d'autres facteurs révélateurs de cette migrations notamment lisibles dans les divers entretiens « récits de vie » auprès de divers enquêtés eux aussi significatifs.

<sup>509</sup> Du passage de stagiaire BPJEPS au statut de Pro-instructeur LM pour une et du stagiaire BPJEPS au statut de trainers pour l'autre, nous avons cette subtile occasion de pouvoir retranscrire l'expérience propre de l'enquêtrice face à ces deux individus riches de sens dans l'étude du processus de socialisation LM.



de classe. Et c'est bien parce que l'entreprise LM s'inscrit dans une volonté élitiste<sup>510</sup> que nous pouvons supposer un apprentissage implicite de codes sociaux qui reflèteraient une ascension sociale spécifique à l'entrée dans le métier.

C'est donc à l'aide du préambule de recherche, intitulé prologue<sup>511</sup>, où chaque expérience, chaque observation, chaque ressenti, chaque vécu de l'enquêtrice a pu être mis en mot, et, de fait, analysé sous un angle sociologique certains, que nous avons pu mettre en exergue une évolution de présentation de soi et de ligne de pensée auprès de deux portraits d'enquêtés significatifs.

Premièrement, nous pouvons étudier le cas de Malo, fils d'ouvriers, passionné de Basketball, 26 ans au moment de l'entrée de l'enquêtrice dans le milieu du fitness et plus particulièrement celui de LM. En situation de stage dans la salle de sport d'appartenance – située dans une petite ville du sud-ouest de la France – pour préparer un DEUST métiers de la forme, et en couple à ce moment-là, il est aujourd'hui trainer dans cinq programmes différents, marié et père de deux enfants. Quant à Sandy, 26 ans également au commencement de l'investigation LM par l'enquêtrice, fille d'ouvriers, passionnée de Handball, instructeur LM et en couple à ce moment-là, est aujourd'hui pro-instructeur dans deux programmes différents et célibataire. Suivant ces deux portraits sociologiques, nous pouvons constater, à long terme, une évolution d'attitude, de présentation de soi, mais également, d'intérêts individuels et d'investissement spatiaux, relatifs à des normes et codes de classes sociales particulières.

Au-delà d'une représentation purement fonctionnaliste du corps, sorte d'outil ajusté à des fins particulières, nous pouvons donc rompre avec cette relation « pratique » corps/stratégie pour se placer dans l'idée que le corps peut apparaître sous la pluralité de ses aspects. Nous prenons ici en considération le système des relations entre l'ensemble des comportements corporels des membres d'un même groupe et le système des relations qui unissent ces comportements corporels et les conditions objectives d'existence propres à ce groupe. Partant donc du principe de l'existence d'une variable économique – indirectement donc de catégorie socioprofessionnelle – dans le système des contraintes qui déterminent l'adoption d'une conduite physique déterminée, l'étude des comportements corporels symboliques et pratiques qui sont sociologiquement pertinents vont nous permettre de vérifier l'hypothèse d'une ascension sociale à travers les comportements sociaux. De fait, tout en faisant l'économie d'une analyse d'un habitus physique – qui est une dimension de l'habitus de

---

<sup>510</sup> Voir II- 1- 1.2- du chapitre 2.

<sup>511</sup> Voir annexes.

classes – comme système des dispositions organiques ou mentales et des schèmes inconscients de pensée, de perception et d’action<sup>512</sup>, nous pouvons observer les variations de comportements, de pratiques, de consommation, relatives à une position, et plus encore, une migration dans l’espace des classes sociales.

*« [...] ce jeune homme [stagiaire DEUST métier de la forme], à l’allure des basketteurs du Bronx américain, qui soudainement, avec ses cheveux longs, bouclés et son bandeau épais pour ne pas les laisser tomber sur le visage, se retrouve sur une estrade pour donner des cours collectifs de fitness face à un public pour le moins distingué en cette petite ville [du sud-ouest de la France]. La maladresse de son âge et de sa timidité lui fait la sympathie de l’ensemble des clients de la salle, même si, avec une présentation de lui même proche des garçons de rue, un langage associé, et une corpulence relative à une classe populaire, son image reste éloignée de celle que l’on pourrait attendre dans les salles de "remises en forme" afin de "donner envie" aux clients » (Extrait du prologue – narration de l’année 2004/2005 – Septembre 2014)*

Ainsi, au début de sa réorientation professionnelle<sup>513</sup>, Malo présente une démarche, un langage, une attitude, un mode de pensée et surtout un mode vie, que ce soit en terme d’alimentation ou d’espaces sociaux investis, relatifs aux normes et codes d’une classe sociale populaire. On observe alors une culture corporelle, une culture du corps, que nous pouvons renommer culture somatique<sup>514</sup>, propre au milieu social d’appartenance et rendue visible par la situation scénique du métier d’instructeur LM. Cette culture somatique, incorporée de manière inconsciente et s’exprimant à travers les pratiques corporelles des

---

<sup>512</sup> BOURDIEU, Pierre. 1970. « Un art moyen, essai sur les usages sociaux de la photographie », *Éditions de minuit*, 2<sup>e</sup> édition, p. 22-23.

<sup>513</sup> Malo souhaitait prioritairement entrer dans une carrière de basketteur professionnel. Ayant échoué dans cette ambition, il entre en faculté de STAPS pour continuer une professionnalisation dans le sport. Le nouvel échec constaté dans cette voie universitaire le réoriente vers un DEUST métier de la forme ayant découvert l’existence du métier de professeur de fitness et, d’autant plus, pour la marque LM, pendant les cours imposés dans son parcours STAPS et investissant donc les salles de fitness à ce moment-là.

<sup>514</sup> Notion que nous empruntons au sociologue Luc BOLTANSKI dans son étude sur les usages sociaux du corps et que nous mettons en relation avec la notion d’habitus de Pierre BOURDIEU partant de l’idée selon laquelle l’incorporation de la culture somatique participe à la construction d’un *habitus physique*.

individus reflète un positionnement social intériorisé par les individus enquêtés. Et parce que l'incorporation de cette culture influence l'ensemble des comportements corporels des individus – que ce soient en termes de gestes, d'attitudes mais aussi de pratiques alimentaires, de santé ou encore sportive – nous pouvons analyser la migration supposée d'une appartenance de classe<sup>515</sup> sur un plan symbolique<sup>516</sup>, à travers les corps et les rapports au corps. C'est ainsi qu'au fil des années, du temps passé auprès des membres LM, au fil des formations LM, des séminaires organisés sur plusieurs jours, et surtout, au fil des objectifs physiques et psychiques<sup>517</sup>, nous pouvons observer, auprès de nos deux portraits sociologiques, une mutation de ces codes vers ceux d'une classe sociale plus élevée.

*« [...] c'est bien d'un buste fier, d'un port de tête aérien et d'une démarche un peu plus distingué que notre Malo s'en revient de ses années « d'ascension LM ». Beaucoup le critiquent, certains l'admirent dans son évolution, toujours est-il qu'il a changé, il a beaucoup changé, et c'est à travers LM que, aujourd'hui, il arrive à se définir, à se donner un statut, une position sociale [...] » (Extrait du prologue – narration de l'année 2013 – Septembre 2014)*

A travers une posture, un déplacement et une présentation de soi, nous pouvons observer une valorisation des codes sociaux vers ceux attribués à une classe sociale plus élevée. En effet, suivant l'utilisation du corps par les individus, la relation qu'ils entretiennent avec leur corps et les propriétés somatiques – physiologiques – nous pouvons définir une appartenance sociale, une place dans la division du travail, et une culture<sup>518</sup> propre à une ascension sociale.

---

<sup>515</sup> Sous-entendu que par la simple entrée dans le champ de pratique du fitness, il se passe d'ores et déjà un amorcement de migration de pratiques sociales étant donné que ce domaine est plutôt fréquenté et pratiqué par des classes sociales plus aisées. TRAVAILLOT, Yves. 1998. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.

<sup>516</sup> Uniquement sur un plan symbolique étant donné que sur une réalité socio-économique, le positionnement social reste en bas de l'échelle avec un salaire moyen de 1200 euros net par mois pour un instructeur LM.

<sup>517</sup> En plus de performances physiques induites par la réalisation des cours collectifs LM sur l'estrade de la salle de sport d'appartenance, puis au fil des « grades », sur les diverses scènes des show sportifs, la marque modèle des profils psychologiques types à travers les divers programmes proposés. Voir I du chapitre 1 de la partie 2.

<sup>518</sup> Comme le défend Luc Boltanski dans son analyse approfondie des usages sociaux du corps auprès des différentes classes sociales, démontrant alors que le corps est façonné par le sociale. L'idée principale, sur laquelle s'appuie ce travail de thèse, étant que les pratiques corporelles, les façons d'utiliser les corps, ne sont pas naturelles mais socialement construites, avec une correspondance globale entre le rapport au corps des individus

Suite à l'étude de ce portrait significatif dans le constat empirique d'un marquage corporel propre à une ascension sociale, nous pouvons affirmer que, dès l'entrée dans le métier, puis à travers le processus de socialisation spécifique à LM, une distinction sociale face à une idéologie charismatique des symboles physiques des classes sociales élevées, se construit au fil des formations, des « grades » LM validés et du temps privilégié en événements et séminaire passé entre membres LM. Ce charisme social porté par les postures, les modes de déplacements et les gestes LM, tient cette culture, vitrine sur les corps des instructeurs engagés « corps et âme » dans la mission implicite de diffusion de celle-ci, comme légitime, voire, comme un besoin pour être, selon les leitmotivs entrepreneuriaux, « en bonne santé », et « se sentir bien dans sa peau ». De fait, les corps des instructeurs LM deviennent, à travers l'acculturation faite par apprentissage corporel et l'incorporation des symboles de classes supérieures garantes d'un certain charisme social, un site d'investissement par la marque, où, une fois ces corps dressés à travers une technique et une esthétique particulière qui induisent des habitudes physiques, le modèle construit, sous forme de capital corporel, porte et diffuse les normes, croyances et valeurs LM, nécessaire à l'attrait et la sensibilisation d'un large panel de population.

#### *1.4- D'un repositionnement de la pratique sur l'espace social à la construction d'un corps modelé comme nouveau site d'investissement*

Ces modèles reflètent ainsi la construction d'un capital corporel, propre à chaque type de cours collectifs investi. Ce capital devient vecteur de ce que l'on peut nommer un *ethos* esthétique par l'incarnation des valeurs et croyances de la culture d'entreprise, positionnées socialement, soigneusement réparties sur cette classification des programmes LM. La multitude d'incarnation de corps observée sur cette classification révèle une stratégie entrepreneuriale en terme d'objectif de population à cibler, autant au niveau des clients, qu'au niveau des futurs instructeurs LM. En faisant correspondre les cours collectifs à chaque mouvement social présent au sein de notre conjoncture, il s'agit d'ouvrir une immensité de champ des possibles quant à l'investissement professionnel et personnel d'un large panel de population.

---

(perception/utilisation du corps) et l'appartenance à une classe sociale. BOLTANSKI, Luc. 1971. *Op., cit.*

Ainsi, en réponse à cette construction des corps LM, couplée à un remaniement des dispositions de classes sociales à travers les codes corporels, les rapports au corps et les modes de présentation de ces derniers, nous pouvons analyser une forme d'investissement managérial se basant sur la communication vivante d'un esthétisme porteur d'une éthique spécifique. En effet, l'*ethos* esthétique alors marqueur corporel des valeurs et des croyances LM, prend une fonction entrepreneuriale représentant l'ensemble des injonctions sociales et corporelles souhaitables pour une acceptation sociale<sup>519</sup>. Les corps des instructeurs LM engagés « corps et âme » auprès de la marque sont alors site d'investissement dans un objectif de communication et de vitrine LM afin de faire voir et de diffuser les codes de la « bonne pratique<sup>520</sup> », et de la « bonne santé », de façon massive étant donné que ces instructeurs portent les marques LM dans l'ensemble de leurs domaines de vie.

De plus, l'histoire française nous rappelle une forte association entre beauté et valeur où le corps se conforme à l'ordre social, ajoutant au prestige du rang l'éclat de la beauté, la corrélation entre les caractéristiques physiques et les caractères moraux. En effet, l'association entre les visages et les corps, d'une part, et le caractère, d'autre part est ainsi un leitmotiv littéraire<sup>521</sup> qui se retrouve vérifiable, tout du moins dans les intentions managériales de la marque observée. D'une part nous avons pu mettre en exergue une forme de psychologisation des cours collectifs en fonction des « caractères » de chaque individu entrant dans ce milieu professionnel, et, d'autre part, en redondance au Needscope LM<sup>522</sup>, nous pouvons tenter, de montrer que les corps eux-mêmes, une fois, construits selon les modèles LM analysés précédemment et, de fait, devenus marqueurs symboliques de la culture LM, peuvent s'insérer dans un sous-espace de catégorisation sociale perçu et

---

<sup>519</sup> Comme le montrent les divers travaux de O. Hidri-Neys sur la construction stratégique d'un « physique de l'emploi », ou encore d'une « apparence corporelle recrutante ». HIDRI-NEYS, Oumaya. *Op., cit.*

<sup>520</sup> Rassemblés notamment dans l'ouvrage vulgarisé à valeur communicationnelle de Phillip Mills sur la santé personnelle et sa durabilité. MILLS, Philip, MILLS, Jackie. 2007. *Fighting Globesity – A Practical Guide to Personal Health and Sustainability*, New Zealand, Random House.

<sup>521</sup> Comme l'expose Christine Détrez dans son ouvrage *La construction sociale du corps*, en portant une analyse sur les contes de fées destinés à la bonne société des salons du XVIII<sup>e</sup> siècle, ou encore ceux destinés aux enfants toutes générations confondues. Les personnages mis en scène sont ce qu'ils paraissent être, avec une conformité de sens commun entre visage, beauté, caractère et rang social. Selon cette auteure, les descriptions littéraires ne font que mettre en œuvre, en mots, les représentations dominantes, tant dans le monde philosophique que scientifique. DETREZ, Christine. 2002. *La construction sociale du corps*, Paris, SEUIL.

<sup>522</sup> Voir annexes.

tacitement vécu comme une « vitrine LM », où la beauté, socialement interprétée, et la valeur incarnée s'imposent comme image d'ordre social sur les corps.

Ainsi, à la lumière de l'espace des sports de Pociello (1995), qui fait un lien hypothétique entre les caractéristiques des pratiques sportives et les niveaux respectifs du capital culturel et du capital économique, il s'agit dans notre étude de construire un sous-espace des pratiques – dans une importance moindre de démonstration puisque le but de cette action n'est autre que celle de contextualiser ces cours sur une échelle sociale – qui fait apparaître les caractéristiques sociales en fonction des caractéristiques corporelles mises au jour au sein de la typologie des cours collectifs LM, et des rapports au corps induits.

Ce sous-espace vient à traduire de façon concrète un positionnement spécifique de la marque autour de normes de beauté et de « bonne santé » de façon à toucher un nombre maximum de personnes. L'expression « vitrine LM » associée à l'analyse du corps des instructeurs marqué symboliquement prend alors sens autour de cette idée d'investissement entrepreneurial. Ce corps, socialement situé, devient l'outil de revendication culturelle et de diffusion des normes, valeurs et croyances envers un ensemble large de la population globale.

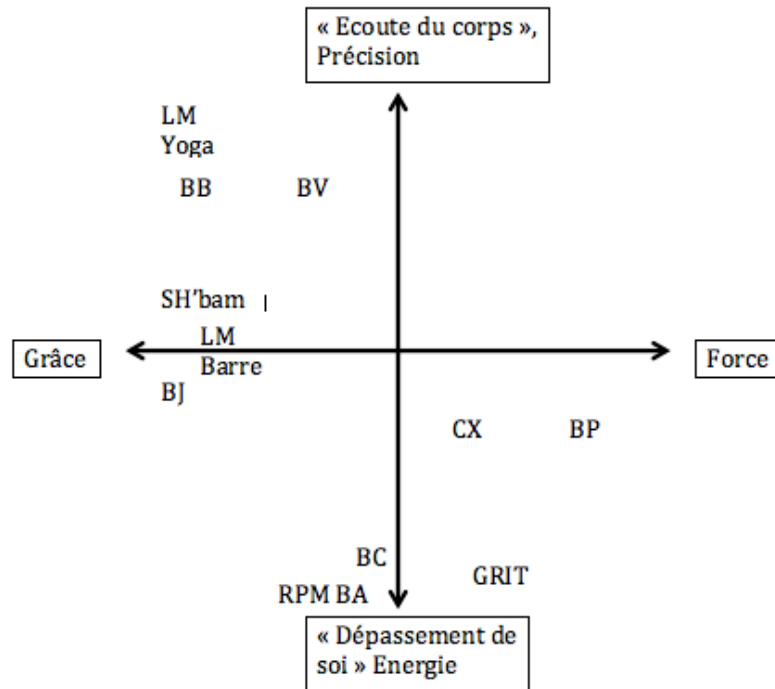


Schéma n°4 : Sous espace des pratiques LM en fonction des caractéristiques corporelles et des rapports au corps sous-jacents.

L'axe vertical des rapports au corps présenté sur ce schéma prend une fonction tacite de recouplement avec un espace plus répandu dans les travaux sociologiques, notamment sur les pratiques sportives, qui est celui des sports en fonction des caractéristiques sociales des pratiquants. Notons, à ce stade de l'analyse des cours collectifs LM que nous sommes bien dans une réflexion autour des pratiques des professionnels<sup>523</sup>, les instructeurs LM. De fait, les caractéristiques sociales mises, implicitement, en évidence à travers ce schéma portent sur le niveau de capital culturel et de capital économique, révélateur d'une position sociale plus globale<sup>524</sup>.

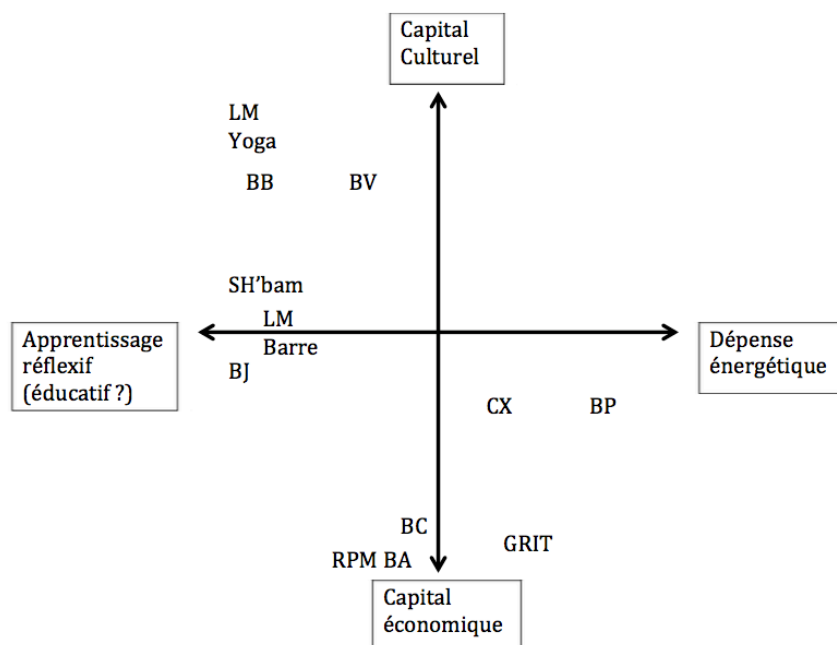


Schéma n°5 : Sous-espace des pratiques LM en fonction des objectifs de la pratique et du niveau de capital culturel et économique sous-jacent.

<sup>523</sup> Et non des pratiquants, où l'analyse porterait sur un tout autre objet de recherche, avec d'autres enjeux sociologiques présents sur une telle construction d'espace des pratiques.

<sup>524</sup> En repensant la sociologie marxiste, la notion de capital est au centre de la pensée de P. Bourdieu qui entre en jeu dans notre analyse. En effet, pour lui, c'est à travers le capital économique, le capital culturel et le capital social viennent distinguer les individus dans une structure de classes sociales, ce qui nous permet ici, dans un degré bien plus minime que celui avec lequel il réalise une matrice sociologique de l'espace social, de mettre en lumière une corrélation entre les compétences et les rapports au corps imposés par les types de cours collectifs LM investis et les caractéristiques sociales associées aux niveau de capital émergent.

Cette réinterprétation du premier schéma en fonction du niveau de capital culturel et de capital économique nous permet de faire une aparté – à la fois concluante sur nos analyses typologiques sur les compétences corporelles propres aux cours collectifs LM et sur la migration d'un *ethos* esthétisant de classe sociale, et à la fois révélatrice de l'ambition sociale de la marque – sur la puissance du modèle corporel choisi par LM en terme de position sociale et de potentielle massification de l'entrée et de la pérennité des professeurs de la marque LM. Ceci est rendu visible à travers l'observation d'une redondance effective des dispositions de classe et donc une appropriation certaine des modes socialisateurs induits par l'entreprise. Effectivement, mise en corrélation avec une analyse des positions sociales et donc des diverses classes sociales concernées par les cours collectifs LM, nous observons une mixité certaine donnant l'opportunité d'intéresser un grand nombre d'individus en quête professionnelle, et surtout, de reconnaissance de soi à travers une mise en scène corporelle. Le corps des instructeurs devient alors « vitrine » dans sa fonction d'incarnation d'un modèle complet, disponible et malléable pouvant ainsi « inspirer » un large panel de population, et de fait, établir un large profil de clientèle, et de futurs instructeurs LM.

Le deuxième niveau du corps « vitrine » LM se situe sur la corporéité qui laisse percevoir le positionnement social mis au jour, associé aux diverses valeurs prônées par la marque. Par la socialisation englobante *via* un apprentissage par corps, et donc une incorporation éthique des codes et normes LM, les corps des instructeurs, tant dans leur matérialité que dans leurs postures et attitudes, diffusent ces croyances et valeurs LM dans les autres scènes sociales que celle propre à la marque. Par ce dressage des corps, la marque s'assure d'une communication indirecte dans tous les domaines de vie que les instructeurs LM peuvent investir en dehors du microcosme social LM, et auprès de divers individus, alors différents des membres LM.

*« Samedi soir, journée de relancement des nouvelles chorégraphies, les invités prestigieux venus pour créer l'événement dans la salle, les membres instructeurs de la salle, ainsi que certains clients hyperfréquentant poursuivent cette longue et rude journée dans un restaurant boîte non loin de là. Par les tenues sportswear propres à la marque LM, ou encore, à la marque partenaire, et les attitudes et postures relatives à celles rencontrées dans les cours collectifs, je m'aperçois qu'il n'existe pas de barrière entre la vie professionnelle et la vie personnelle de ces instructeurs. Buste fière et omoplastes*



*serrées, avec un centre du corps gainé pendant tout le repas, je me pose la question de la conscience ou non de cette mise en scène corporelle de la part des instructeurs LM dans un lieu de vie éloigné de celui propre à la réalisation des cours collectifs* ». (Extrait de carnet d'entretien, Journées de relancement dans une salle de sport privée du sud de la France, Juin 2014)

Les habitudes physiques induites par l'apprentissage par corps des codes, normes et valeurs LM se retraduisent dans la formation d'une *hexis* corporelle présente dans l'ensemble des domaines de vie investis par les instructeurs engagés « corps et âme » auprès de la marque. Une part de conscience, et donc de perception des jeux et des enjeux de cette mise en avant de l'appartenance à un groupe social particulier à travers des normes de présentation de soi et de corps, est alors questionnée. Toujours est-il que, l'*hexis* corporelle induite dans la construction sociale du modèle LM s'impose comme vecteur des croyances et valeurs LM d'une façon continue dans les espaces et dans le temps.

A la suite de cette mise en l'état et de cette déconstruction du façonnement des modèles de corps LM, homogènes en termes de marquage symbolique des normes, valeurs et croyances fondatrices de la culture d'entreprise, et divergents en termes de transformation matérielle des corps<sup>525</sup>, il est pertinent d'analyser les processus par lesquels passent cette construction corporelle, qui n'est autre que la forme prégnante de socialisation LM.

Ainsi, pour construire ce modèle, qui brasse et rassemble l'ensemble des normes corporelles et les valeurs mises en évidence, un « apprentissage par corps » est mis en place dès l'entrée dans ce milieu professionnel, faisant émerger des logiques et des modes de socialisation spécifiques. Dans le but de construire, socialement, le modèle de corps LM « parfait » - en termes de matérialité du corps, de corporéité, mais aussi d'incarnation des codes, normes, valeurs et croyances propres – et l'épanouissement professionnel associé, une forte socialisation englobante et « taillée sur mesure » est mise en œuvre au sein de LM dont nous allons pouvoir en étudier les logiques de mises en place et les modalités.

---

<sup>525</sup> SCHOTTE, Manuel. 2016. *Op., cit.*

## II- Processus de socialisation par l'expérience corporelle : construction sociale de schèmes sub-routiniers

Suite aux diverses immersions sur le terrain et aux recueils de données *via* les entretiens « récits de vie », nous pouvons faire émerger quatre modalités des logiques d'apprentissage travaillant les processus de socialisation corporelle LM. Il s'agit tout d'abord d'une approche et d'un apprentissage par imitation et répétition, renforcée par les facteurs de sensations et d'émotions dont la naissance et l'interprétation sont rendues possibles dans et par les interactions inhérentes au fonctionnement LM. A l'intérieur d'une analyse synchronique, nous montrons comment se façonne un « type » d'individu – sous-tendu de fait que la socialisation LM engendre la construction, ou du moins, le rapprochement vers un modèle idéal de corps, d'attitude et de présentation de soi – dans l'interaction entre une classification, des comportements, un sous-groupe professionnel et une connaissance.

Ensuite, la scène de réalisation des cours collectifs se révèle comme un espace fort de remise en question individuelle qui ouvre un champ des possibles vers un remodelage de soi, renforcé par la récurrence des feedbacks apportés sur les prestations individuelles. Ces représentations de soi le temps du cours LM sont des éléments de jugement sur le corps, l'image, les modes d'interaction, où, par la désignation de ce qui est « juste » ou « faux », par les interactions sociales, les acteurs LM viennent forger ces corps et ces images dans une identité propre à celle souhaitée.

### 1- Apprentissage d'une « technique de corps »

Comme énoncé précédemment, chaque cours collectif LM représente un ensemble de techniques au sens de M. Mauss, c'est-à-dire, d'actes traditionnellement tenus pour efficaces<sup>526</sup>, comme un savoir pratique composé de schèmes entièrement immanents de la pratique. Les activités physiques qui inspirent la création des cours collectifs LM présentent alors cette responsabilité de légitimation d'efficacité technique, tout de même dans un objectif institutionnel d'appropriation et d'adaptation de ces dernières à des fins propres aux leitmotivs communicationnels de la marque, à savoir de santé, de bien-être et de

---

<sup>526</sup> MAUSS, Marcel. 1934. « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*. Paris, PUF : 363-386.

performance individuelle, puis, à des fins esthétisantes dont le maillage avec les normes de présentation et d'attitude est propice à la production d'un « charisme LM » nécessaire à la montée en « grade ». Nous établissons une analyse, à partir de nos données ethnographiques et d'entretiens, qui permet de vérifier l'hypothèse qui développe l'idée selon laquelle ce « charisme » prend vie dans et par l'apprentissage d'une « technique de corps » LM dont nous allons en déconstruire les logiques propres.

Le corps se déforme et se conforme, il est façonné selon les critères du groupe social auquel il appartient, l'incorporation des représentations, du corps « idéal », « idéal », cette « âme » sociale selon Foucault, étant aussi contraignante sur le corps réel que son application quotidienne dans le travail. L'intensité de l'incorporation des usages sociaux du corps est telle, qu'ils en paraissent « naturels » : la culture devient alors une seconde nature.

### *1.1- Apprendre en regardant, imitant et répétant*

Au sein de cette marque, c'est au cours de la formation initiale<sup>527</sup> (FI) que s'amorce un apprentissage de « technique de corps ». En effet, les formateurs, *trainers*, ont pour obligation de commencer par la mise en pratique du cours collectif concerné en se mettant en scène et en réalisant une démonstration de technique jugée irréprochable par rapport aux codes et normes diffusées explicitement par la marque. Dans un deuxième temps, chaque mouvement, chaque attitude sont détaillés, montrés, corrigés, par ce même formateur jusqu'à une conformité parfaite de ceux présentés par LM.

*« Le plus important c'est la technique, c'est LA première clef pour réussir de toute façon, bah voilà, faut s'entraîner pour avoir un rôle modèle le plus parfait possible [...] la technique, c'est être physiquement inspirant » (Aymeric, 35 ans, bac+2, Trainers).*

Lorsque cet enquêté nous parle de « clef », il introduit le fonctionnement de base de l'évolution d'apprentissage propre, d'une part à l'organisation en « grade » de la marque, et, d'autre part, de manière implicite, aux modalités socialisatrices mises en place au sein de ce

---

<sup>527</sup> A chaque cours collectif correspond une FI, enseignée par un Trainers affilié à ce cours, qui, une fois validée, donne les droits – à la base d'enseignement de ce cours au sein des salles de sports privées, mais toutes ne respectent pas cette modalité – d'entrée dans un processus d'évolution en « grade LM » dans ce cours collectif concerné.

microcosme social. En effet, l'apprentissage du métier de professeur de fitness au sein des cours collectifs LM est modélisé sous forme de cinq clefs. La première, souvent passée rapidement, concerne la « *clef chorégraphique* » où il s'agit simplement d'apprendre à étudier une chorée sur les DVD diffusés accompagnés des scripts explicatifs. La deuxième, qui nous intéresse dans notre démarche de mise au jour des modalités d'apprentissage par corps, est la « *clef technique*<sup>528</sup> » qui demande une attention particulière de la part des formateurs dont la mission première est d'instaurer des moyens pour apprendre cette technique et la faire perdurer sur les corps des instructeurs. L'apprentissage de cette clef s'amorce dans et par la FI avec les heures passées à répéter chaque geste présent dans le cours collectif concerné, et se continue en dehors de la formation avec des objectifs précis d'amélioration donnés de façon individuelle et vérifiés sur les formations ultérieures. Par la prégnance de la construction d'une habitude physique propre à la marque et garante d'une présentation de soi et d'une image spécifique, c'est autour de cette clef que les logiques d'un apprentissage de corps et par corps vont graviter. Les trois restantes concernent le coaching, la connexion et la performance, que nous aurons l'occasion de mobiliser et/ou d'analyser rapidement dans notre étude.

Ainsi, dans l'application de cette clef technique, entre préceptes et mise en situation, il s'agit donc d'apprendre en regardant, imitant et en répétant en immersion directe. *A contrario* de certaines activités physiques et sportives qui requièrent une réflexion en aval et en amont d'une mise en application d'un geste dont on a alors prouvé toute son intelligibilité dans l'analyse réflexive apportée, l'apprentissage de la technique LM se fait sur le tas, où les corps des instructeurs sont directement exploités. Dans un objectif d'incorporation rapide des codes et normes de mouvements relatifs à la technique LM, il s'agit durant un premier temps court d'apprentissage en FI, d'installer les instructeurs face au miroir de la salle d'entraînement, une fois leur avoir fait une démonstration sans faille, remplie d'intensité, de charisme et d'émotion, de ce qui est attendu sur ce cours.

*« Nous sommes tous face au miroir, les consignes du trainers sont claires "dès que je vous mets de la musique, vous répétez le mouvement, on va commencer par des genoux hauts avec les bras. Vous répétez, répétez jusqu'à ce que je coupe la musique. Pendant ce temps, Dorian et moi on va passer pour vous replacer si y a des choses qui vont pas". La musique se lance, nous sommes ensemble*

---

<sup>528</sup> Termes indigènes employés par la marque de façon formelle.

*mais finalement seuls face au miroir, seul face à notre corps qui va être jugé. Nous répétons inlassablement les gestes demandés, droits comme des i, un peu crispés dès lors que nous sentons le trainers arriver derrière nous pour nous corriger. Nous tentons de faire au mieux, 20, 40, 100 répétitions d'un même geste où, à chaque fois qu'il est réalisé, nous nous devons de le rendre identique face à ce qu'il nous a été montré ». (Extrait de carnet de terrain recueilli lors de l'immersion totale au sein de la FI de BA, avril 2016)*

A travers l'insistance en terme de correction individuelle, mais aussi de temps passé face à soi-même pour ajuster des corps en fonction de ce qui est montré, la technique corporelle semble être l'une des priorités absolues pour intégrer le système LM avec la construction d'un corps modèle représenté dans l'imaginaire collectif instauré, comme l'état physique d'un « rôle modèle<sup>529</sup> ». Des gestes secs, des segments longs, des articulations verrouillées sur chaque mouvement, un dos constamment droit, un menton haut, une poitrine fière, des angles d'amplitudes à « quatre-vingt-dix degrés<sup>530</sup> » sur les flexions, des mouvements récurrents symboles de la marque sont autant de normes standardisées de gestes, d'attitudes et de déplacements pour incarner ce « rôle modèle » à suivre dans cette quête de la reconnaissance.

Positionner les individus face à leur propre image de façon à ce que, au fil des répétitions inlassablement imposées, ils ajustent, réajustent et prennent conscience visuellement de leurs gestes, autant dans leurs amplitudes que dans leurs terminaisons, leur parallélisme ou perpendicularité face à d'autres segments de corps mis en action, porte une action significative sur la perception de leur schéma corporel.

*« En fait c'est simple, le jeu du miroir il est incontournable en FI parce que souvent t'as des jeunes, ou moins jeunes d'ailleurs, qui arrivent avec, soit pas de bagages du tout, et ce serait presque plus facile tu vois, soit avec un bagage sportif derrière où les gestes sont pas du tout les mêmes. Demande à un footeux de faire un kick (mouvement de frappe de jambe en BC) en actionnant le bras opposé tu vas voir c'qu'il va te faire. Et en fait le miroir c'est un outil de*

---

<sup>529</sup> Termes indigènes utilisés par l'ensemble des acteurs LM. En formation, les Trainers évoquent l'incarnation de ce « rôle modèle » comme un objectif prioritaire à atteindre.

<sup>530</sup> Consigne omniprésente dans les cours collectif suivis.

*travail quoi, c'est, pour que, euh, les, les instructeurs qui viennent apprendre ils comprennent leurs gestes, que un vrai kick c'est ça, ça donne ça et que ouais, par exemple quand on te donne une consigne, souvent euh, colle tes coudes au corps, une fois, deux fois, trois fois, tu le fais toujours pas parce qu'en fait dans ton schéma corporel qu'est pas construit pour ça en fait, bé tu vas avoir l'impression que ton coude il est collé au corps alors que pas du tout, mais sans le voir tu peux pas te rendre compte, ou alors il faudrait que je vienne te la place mais ça c'est encore au pire une étape supérieur si même avec tes yeux tu le vois pas » (Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainers)*

Afin de faciliter et de rendre plus rapide l'ajustement et l'acquisition d'un geste, il s'agit, dans cette méthode, d'apporter un soutien visuel à une sensation corporelle pour en transformer un schéma corporel propre au dictionnaire des mouvements de corps LM. Sans pour autant reconstruire ce schéma de fond en comble, ce qui demanderait un temps conséquent puisqu'il s'agirait de redéfinir toute la maturation d'un système nerveux qui, au fil de longues années d'expériences corporelles permet de prendre conscience de son unicité et de sa motricité, il s'agit d'en réajuster des sensations posturales, et, de fait, des sensations kinesthésiques du corps. L'expérience perceptivo-motrice induite par l'utilisation du miroir apporte une dimension cognitive prégnante dans l'ajustement et l'imprégnation directe des « bons gestes » et donc du schéma corporel relatif aux codes et normes de corps imposées par la marque. Ce schéma, qui apparaît par la suite comme une représentation inconsciente de soi, devient un repère fondamental dans la conformation et le respect du corps et de corps face à la technique LM incorporée.

En outre, la répétition de gestes durant cette formation est telle que les participant-e-s présentent des marques physiques au bout de ces deux jours de formations focalisées sur la technique, comme nous le montre une jeune professeur de fitness avec des bleus sur les hanches à force de répéter le retour sec des poignets sur certains mouvements aérobics<sup>531</sup>.

---

<sup>531</sup> Activité physique caractérisée par des mouvements secs et rapides mis en rythme sur des musiques soutenues.



Illustration n°25 : Photos représentatives du schéma corporel induit dans l'apprentissage de la technique LM, faisant apparaître, sur les cours de BA, BP et BB, les mouvements angulaires, les alignements segmentaires et les terminaisons gestuelles LM

La marque cible ainsi une conformité corporelle des nouveaux professionnels LM avec l'incorporation des perceptions et des représentations mentales du corps en relation avec la mise en application des codes et normes de gestes, de postures et de déplacement propres à la marque.

A travers l'étude de ces modalités mises en place dans le processus de socialisation par corps induit dans le fonctionnement LM, nous observons donc un apprentissage de corps en temps et en situations réels. Investir l'univers des cours collectifs LM exige un apprentissage sur le tas, en immersion directe en vivant les principales étapes de l'intérieur. *A l'instar* des pratiquants de boxe anglaise<sup>532</sup>, l'appréhension indigène est ici la condition indispensable de la connaissance adéquate, d'une part, des cours collectifs LM, et, d'autre part, de la technique acceptable de leur réalisation. D'un savoir pratique constitué de schèmes entièrement immanent d'une mise en situation, il s'ensuit l'inculcation de dispositions particulières à la physiologie dans lequel le travail pédagogique a pour fonction de substituer

<sup>532</sup> Mises au jour à travers l'enquête ethnographique de L. Wacquant dans un gym du ghetto noir américain. WACQUANT, Loïc. *Op., cit.*

au corps sauvage un corps « habitué<sup>533</sup> », c'est-à-dire temporellement structuré et physiquement remodelé suivant les exigences notées dans ce champ d'appartenance.

De fait, à travers ces logiques d'apprentissage par corps, l'incorporation semble être très forte à l'entrée dans le système pour se conformer au modèle dessiné par l'entreprise : un modèle de corps, un modèle de mouvement, et un modèle de présentation. Chaque geste est appris, décomposé, corrigé, dans l'objectif de construire un groupe homogène d'instructeurs pour les démonstrations de corps et de soi en cours collectifs LM. Toutefois, cet apprentissage ne se fait pas par une appropriation lente des gestes comme chez les sportifs de haut-niveau par exemple<sup>534</sup>, mais uniquement par imitation au cours d'un apprentissage rapide. Le formateur habitue donc les nouveaux instructeurs à porter la tête haute et droite, à élaner les membres sèchement, à se tenir droit faisant ressortir une « poitrine fière<sup>535</sup> », à rentrer le ventre et toujours ramener les mains aux hanches, et afin qu'ils en prennent l'habitude, il leur donne cette position et leur fait répéter devant le miroir durant des minutes interminables. Il impose des mouvements, donne des images pour aider à les réaliser comme il le souhaite, et fait répéter chaque geste, chaque posture propre au programme concerné jusqu'à ce que les participants intègrent correctement les amplitudes, les vitesses d'exécution, les alignements de segments, et pour s'assurer de la pérennité de ce travail incontournable dans le temps, il leur demande de mettre en place de type de confrontation de soi sur soi dans d'autres espaces que celui dédié à la formation, comme par exemple la salle de sport, voire chez soi, en soulevant l'importance de l'entretien d'une technique de corps pour pouvoir évoluer au sein de la « hiérarchie LM ».

La technique de corps intériorisée par les individus génère ainsi des dispositions et des compétences ancrées sur les corps, propres au microcosme social formé par LM. Les postures, les attitudes et les présentations de soi sont bien fidèles à une certaine esthétique et, plus encore, une certaine éthique relative aux normes et valeurs diffusées à travers la « culture LM ». Que ce soient des mouvements secs et explosifs pour montrer un rapport ascétique au corps et donc une rigueur et une expertise de la pratique, ou encore une attitude redressée et tonique pour mettre en lumière un élitisme, tout cela en homogénéisant les normes corporelles pour souligner la construction d'une « tribu<sup>536</sup> », les façons de bouger

---

<sup>533</sup> *Ibidem.*

<sup>534</sup> Si l'on se réfère aux travaux de Julien Bertrand et Joël Laillier sur, respectivement, les footballeurs et les danseurs de l'opéra de Paris.

<sup>535</sup> Expression omniprésente tout au long des apprentissages techniques et des feedbacks.

<sup>536</sup> Terme utilisé par les dirigeants et les instructeurs pour définir le microcosme LM.



des professeurs de fitness – autant en activité que dans les autres domaines de vie – sont porteuses de cette « culture<sup>537</sup> ».

*« Sur l'estrade en trim' c'est quand même le kiffe, bon c'est sur on répète beaucoup pour avoir tous le pied qui monte à la même hauteur en kick côté même si on fait pas la même taille à la base [...] on est tous au même niveau, tous ensemble en même temps avec les mêmes gestes, ça rend un truc de dingue, tu te sens porté par le truc quoi, porté par les frères, par tout l'monde, c'est le team quoi »*  
(Gabin, 37 ans, Bac professionnel, Pro-instructeur Elite)

C'est donc à travers cette logique d'apprentissage par incorporation directe, qui induit une maîtrise rapide des schèmes fondamentaux déterminés pour chaque cours collectifs LM, qu'est rendue possible cette socialisation de corps, cette incorporation des savoir-faire et savoir-être LM dans un temps beaucoup plus restreint que celles mises au jour au sein d'autres études sociologiques<sup>538</sup>.

De fait, après un apprentissage rapide de la technique de corps LM et donc de l'incorporation du modèle de corps associé à l'esthétique et l'éthique LM, on observe un passage de l'immédiateté, où cet apprentissage « par corps » se fait par incorporation directe, où il s'agit d'ajuster des sensations corporelles à une représentation mentale du corps, par le voir, le faire et le répéter sur un corps brute refaçonné en un corps habitué<sup>539</sup>, au temps long de la gestion du capital corporel pour une pérennité dans le métier.

Notons pour finir que cette logique d'apprentissage par le voir, le faire et le répéter, en immersion directe, intervient dans un contexte environnemental propice à l'intériorisation des normes de corps, et de leurs légitimité, étant submergé de grandes bannières de personnalités LM en plein action et faisant image des codes et normes de corps et d'hexis corporelle LM.

---

<sup>537</sup> Nous entendons ce mot « culture » au sens sociologique du terme, c'est-à-dire comme un ensemble de normes, de valeurs et de symboles communs à un groupe d'individus.

<sup>538</sup> Comme par exemple la socialisation des footballeurs de haut-niveau étudiée par J. Bertrand dans ses travaux de thèse, ou encore celle des petits rats de l'opéra mise au jour par J. Laillier également dans ses travaux de thèse, où, tout d'eux, démontrent une socialisation primaire, lente, déterminante dans la construction d'un habitus physique propice à l'engagement « corps et âme » dans la carrière sportive professionnelle.

<sup>539</sup> WACQUANT, Loïc. 1989. *Op., cit.*

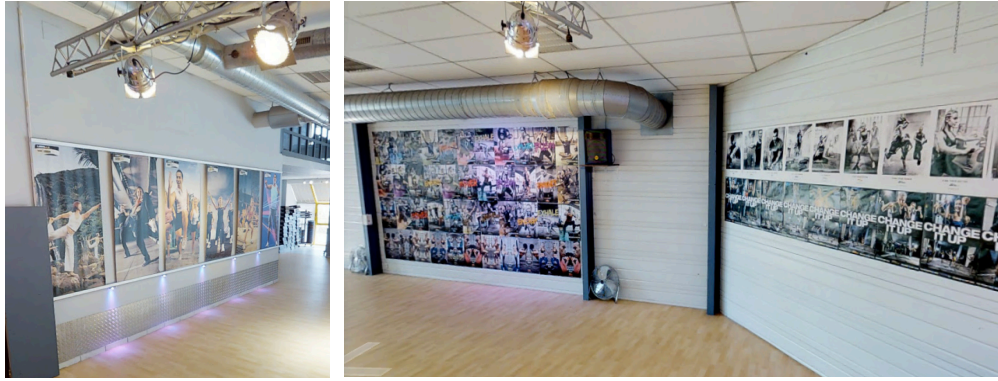


Illustration n°26 : Exemple d'environnement rencontré dans une salle de sport privée du sud de la France qui présente uniquement les cours collectifs LM dans son planning fitness, mettant alors en évidence des bannières et affiches de promotion LM

En bref, le corps apprend par voir-faire, par l'écoute et par les préceptes sensoriels<sup>540</sup>, où l'expérience corporelle, au sein des chorégraphies spécialement étudiées par les concepteurs LM, agit directement sur les sensations et les sentiments kinesthésiques des pratiquants, de façon instantanée et à long terme<sup>541</sup>. En plus d'une incorporation rapide d'habitudes de corps, l'apprentissage se fait par « expérience corporelle » affectant « corps et âme », et induisant de ce fait une incorporation culturelle, individuelle et sociale du mouvement répété<sup>542</sup> renforcée.

### 1.2- *Vivre l'expérience : sensation et émotion*

Cette incorporation directe est rendue possible par la prise de conscience, à l'instant même de la pratique, des sensations corporelles et psychiques vécues. *A contrario* d'une activité physique qui demanderait une réflexion intellectuelle sur les gestes et les raisons de ces gestes en amont de la mise en pratique<sup>543</sup>, ici, l'apprentissage sur le tas par voir, faire et répéter induit la nécessité d'agir en réponse aux sensations physiques ressenties.

<sup>540</sup> FAURE, Sylvia. *Op. cit.*

<sup>541</sup> PARVIAINEN, Jaana. 2011. *Op., cit.*

<sup>542</sup> *Ibidem.*

<sup>543</sup> Notamment au sein des activités physiques et sportives fédérales qui s'inscrivent dans le champ de la compétition et qui, de fait, requièrent des analyses réflexives – tactiques, biomécaniques – sur les gestes qui amènent à la performance.

C'est parce que sur ce geste les cuisses se réchauffent ou non, ou encore, par celui-ci, l'arrière de la jambe tire ou non, que les individus comprennent, au fil des « expériences LM » le geste « bon » et le geste « mauvais ».

*« Le meilleur moyen pour comprendre c'que tu fais c'est de faire. On part du principe, euh, nous les trainers que, ton corps, il te donne des réponses intrinsèques et extrinsèques, tu comprends ce que ça veut dire. Et tu vois, pour qu'ils comprennent rapidement en formation on va appliquer ça. Au début on va p't'être juste les mettre devant un miroir et leur dire, voilà, toi, quand tu fais un upper cut par exemple, il faut que ton coude il monte jusque là, et là il va répéter en regardant son coude qui monte à chaque fois à l'endroit où je lui ai dit. Ça c'est extrinsèque. Et puis, à la séquence d'après, on va changer pour qu'il fasse qu'avec la sensation, rapidement hein, il reste pas trois heures sur son coude à telle hauteur, non, une fois qu'il a pigé, hop, on lui dit, bé, toujours sur ton upper, il faut qu'tu sentes que tu passes dessous et que ta hanche s'engage et là hop au dernier moment de ton action tu sens toute ta région musculaire atour de l'épaule et du bras là, qui s'contracte d'un ton sec ». (Aymeric, 35 ans, Bac + 2, Trainers)*

Dans un temps restreint, on observe l'utilisation déterminante de la sensation dans l'apprentissage des gestes, mouvements et déplacements qui font partie de la technique LM. La technique vue, faite et répétée dans les temps de mise en pratique des individus produit des effets qui permettent une modification des perceptions sensorielles vécues. Afin d'approfondir l'apprentissage corporel et d'en cristalliser les schèmes d'action spécifiques, il s'agit de se focaliser sur la perception de ces effets et d'en définir ce qui est juste ou mauvais. A travers la construction sociale<sup>544</sup>, via la répétition du bon geste, d'une matrice des sensations corporelles à ressentir et celles à ne pas ressentir, les instructeurs LM sont alors capables de se jauger et de se juger en fonction de ses sensations intériorisées comme étant celles à ressentir et percevoir. L'apprentissage par la sensation et son encodage

---

<sup>544</sup> Voir l'analyse ultérieure sur cette construction sociale déterminée et renforcée par les interactions quotidiennes, notamment sous forme de feedback, qui induisent un jugement sur les prestations physiques des instructeurs LM et qui façonnent donc, au fil des « expériences LM », un encodage symbolique de la technique LM.

symbolique vient alors dresser un corps habitué face aux codes, normes et présentations propres à la marque.

Et parce que la sensation ne suffirait pas au fort et permanent ancrage des schèmes d'action sub-routiniers propres à la technique LM en un temps de socialisation corporel court<sup>545</sup>, une autre dimension intervient dans l'incorporation du « bon geste », celle de l'émotion.

*« Tu sais, j'aurai jamais cru vivre ça un jour. Moi qui étais assez réservée à la base, ou du moins, fin, me retrouver devant cinq mille personnes comme ça, c'est, pfff, c'est je sais pas comment te dire... Des frissons, des frissons. Je, je me revois en train de faire les mouvements et wow, c'était très intense, c'était, on aurait dit que les mouvements, tu vois à peu près lesquels sur cette édition où tu peux balancer les bras et tout, ces mouvements ils n'avaient pas la même dimension tu vois, c'était plus grand, c'était plus intense, c'était plus fort tu vois, comme si, avec tout ce monde en face, et toute cette folie des gens, et les autres traineurs qui nous portent à côté, on est tous ensemble, y a la musique, y a les projecteurs, y a, ouais, tu, j'sais, y a quelque chose qui se crée et à un moment donné tu te laisses entièrement porter par tout ça quoi, c'est fort [...] tout d'un coup tu te redécouvres et des choses qu'habituellement tu ferais qu'à moitié ou avec moins d'intensité, bé là, tu, t'y vas quoi, avec toute cette émulation, toute l'émotion qui t'envahit, tu réfléchis pas et t'envoies quoi [...] et je crois que c'est vraiment ça en fait qu'ils cherchent en nous, qu'on arrive à se lâcher un peu dans l'émotion en fait, je pense ouais ». (Lina, 28 ans, Bac + 5, Traineurs junior)*

La notion d'émotion fait partie prégnante de l'ensemble des discours de nos enquêtés, que ce soit en événement comme cet extrait d'entretien présenté, ou encore en formation face à une mise en scène où est attendu un jugement individuel. Il serait alors injuste dans nos travaux de ne pas l'exploiter.

---

<sup>545</sup> Par rapport à d'autres activités physiques et sportives où l'incorporation d'une technique de corps est le fruit d'une socialisation lente, comme le montrent les travaux sociologiques sur les footballeurs, les danseurs, ou encore les pratiquants d'arts martiaux, celle relative à LM se résumerait à quelques mois.

Dans une approche interactionniste auprès d'un milieu social où les corps et les esprits sont souvent – pour ne pas dire toujours – mis à l'épreuve à travers l'idéologie du dépassement de soi, notamment chez les professionnels mis en lumière dans notre étude, l'émotion devient incontournable pour expliquer le renforcement d'une incorporation directe des schèmes d'action propres à LM, et surtout, la mise en relation inconsciente des sensations corporelles avec une émotion positive et de satisfaction de soi. Selon certains travaux sur la construction sociale de l'émotion<sup>546</sup> les sentiments et les émotions ne sont pas des états absolus, mais des relations. Et c'est donc bien dans l'interaction avec les formateurs, les clients, les autres instructeurs LM, ou encore, la chorégraphie même, imposée par la standardisation des cours collectifs LM, que se construisent et s'entretiennent les émotions nécessaires à l'incorporation et la cristallisation des schèmes d'action propres à la technique corporelle LM. En effet, les mises en scènes demandées dès la participation à la première formation LM, la FI, engendre un stress garant d'une émotion positive pour un apprentissage accéléré des normes de gestes acceptées sur le cours collectif concerné.

*« Moi la première fois que j'ai fait mon passage j'étais euh, à la fois tu vois, j'étais, j'étais excité parce que c'était ma première formation LM, mais tu vois, j'avais peur parce que j'me disais que j'allais être ridicule, que j'avais rien, que j'avais aucune technique, alors j'm'y suis mis comme un salaud pendant toute la formation pour faire pareil que Guillaume et bon j'avais surtout envie de, j'avais envie qu'il me fasse un bon retour quoi. J'me souviens avant qu'il fasse son feedback j'avais le cœur à 100 à l'heure ! [...] le but tu vois c'est quand même d'être parfait techniquement et d'être inspirant tu vois, et quand tu montes sur la scène franchement c'est chaud mais euh, mais, c'est excitant tu vois » (Rémy, 29 ans, Bac+ 3 Pro-instructeur Elite)*

La mise en scène du corps, réalisée dès l'entrée des individus dans le système, ajoute donc une dimension émotionnelle aux situations vécues dans cet univers professionnel qui vient renforcer l'incorporation des schèmes d'action. Le stress engendré par l'appréhension du jugement, explicitement, du formateur, et, implicitement des autres participants à la

---

<sup>546</sup> LE BRETON, David. 1998. *Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions*, Paris, Armand Colin.

formation, et par l'envie de réussir, afin de se donner d'ores et déjà un statut LM, renforce le processus de conformation technique et corporelle.

De plus, au cours de cette même FI, qui dure alors deux jours – toujours sur des samedis et dimanches – où l'intensité de travail est conséquente avec une plage horaire remplie de 8h à 19h, la dimension émotionnelle émerge sur, d'une part la mise en scène d'ores et déjà étudiée, et, d'autres par, sur l'effet de dépassement de soi en petit groupe pris par l'intensité de la FI et la fatigue induite, lors d'un temps réservé à ce que les formateurs appellent le « challenge ».

*« Samedi fin de journée. Nous avons répété beaucoup de gestes, le matin, d'autres l'après-midi, nous avons déjà fait deux passages en situation, face aux autres pratiquants. Nous avons eu deux retours individuels. Après une courte pause autorisée, vient le temps du "challenge". Sur le moment, l'envie de réaliser cet ultime effort ne se fait pas sentir, la fatigue physique et psychique de cette rude journée se faisant ressentir [...] La consigne est simple, vingt minutes d'efforts sous forme de circuit training. Toutes les deux minutes nous changeons d'atelier, où il s'agit alors de réaliser le plus grand nombre d'un geste précis (propre au cours collectif investi) sur chaque atelier : burpees, fentes alternées, jumping jacks, pompes bras larges, et jump pied serrés<sup>547</sup>, et quand fini le tour des ateliers, on recommence. Tout le monde se met en place. La musique commence, le trainers monte le son de manière exagéré, sur un air rock d'une intensité très certainement censée nous mettre dans le bain. Le chrono bipe, c'est parti ! Chacun se démène d'entrée de jeu dans l'engagement et l'intensité mise sur chaque mouvement. A la moitié du temps restant, les regards changent, les voix commencent à se faire entendre. "Aller !", "on lâche pas !", "Aller la team !", autant de mots et de phrases d'encouragement qui sortent directement de la bouche des instructeurs en pleine situation d'effort et de souffrance. Les regards se croisent et persistent, les marques de soutien et d'encouragement s'accroissent, les tapes sur les épaules, les mains qui se check, tout cela sous les regard insistants de Malo et*

---

<sup>547</sup> Ces mouvements sont issus du cours collectif de BA.

*Dorian (trainers et futur trainers) présents pour assurer la formation [...] à la fin des vingt minutes, une fois le challenge fini, tout le monde se félicite et se prenant dans les bras ».* (Extrait de carnet de terrain recueilli lors de l'immersion totale en formation de BA, février 2016)

Dans l'effort en petit groupe – sachant que la plupart des participants ne se connaissait pas avant d'intégrer cette FI – après une longue et rude journée de répétition et de mise en scène des corps, ce challenge s'impose comme un moment de dépassement de soi dans le partage de la douleur. L'émotion engendrée par cette mise en souffrance des corps est alors collective venant appuyer la légitimité affective et passionnelle affiliée à cette pratique, à ce type de cours collectif, et de fait, à la marque LM.

Selon un autre point de vue de notre regard analytique, l'émotion donnée par les diverses interactions sociales propices aux jugements sur les prestations individuelles des instructeurs LM, et indument sur leur identité corporelle, n'est qu'une face de ce qu'elle peut représenter dans le poids socialisateur qu'elle occupe dès l'entrée dans le métier. Effectivement, d'une manière beaucoup plus dissimulée, il s'agit de faire émerger l'effet émotionnel que peut engendrer la construction des chorégraphies LM, et de ce fait, l'aspect stratégique de cette construction, autant dans le choix des mouvements que dans leurs mises en relation, pour engendrer une incorporation rapide des schèmes sub-routiniers propres à la marque. Une intensité particulière, une vitesse d'exécution, une amplitude appropriée, tout ceci lors d'un moment bien précis sur la musique choisie, sont autant d'éléments construits socialement par les choix des chorégraphes LM, pour créer une émotion forte lors de la réalisation du cours collectif concerné. Ainsi, par le concept, empiriquement cité comme étant une « expérience LM », il s'agit d'avantage de construire une structure de cours, et, de fait, une chorégraphie associée, mise en pratique sur une musique associée, qui vient établir un système de contrôle et de régulation des émotions individuelles et collectives.

*« [...] tu vois, c'est simple, il suffit que tu mettes une musique, je sais pas, d'un RPM par exemple, chanson 7, où t'en chies bien, à la radio, et tu vas voir l'effet que ça fait sur les instructeurs passionnés. Ils vont devenir fous parce que direct ils associent cette chanson à leur effort, à toutes les limites qu'ils ont dépassés sur cette chanson*

*tu vois. C'est fou l'effet que ça peut faire. Ou alors, euh, pareil, j'suis sur tu l'as vécu en plus, ça va te parler direct. Tu fais un mix sur un cours, et euh, au hasard, tu mets, chanson 9 de l'attack, tu remets I see the light (chanson phare du BA), boum l'effet que ça fait ! Les gens ils vont être fous, ils vont mettre les bras comme ils les ont jamais mis, ils vont faire des kicks à une hauteur qu'ils font pas d'habitude ». (Loïc, 45 ans, Bac + 2, Trainers)*

Les répertoires musicaux choisis par LM font résonnance à ceux diffusés sur nos ondes radios, suivant les modes, voire, étant parfois précurseurs de celles-ci, tout en les réadaptant aux besoins chorégraphiques du cours collectif d'une part, puis, au besoin émotionnel d'autre part. La mise en adéquation des mouvements et de leur intensité, sur les moments musicaux et leur intensité, permet la création tacite d'une émotion de corps et d'esprit qui vient renforcer l'engagement corporel dans la réalisation de la technique LM, et, de fait, renforcer l'incorporation des schèmes actionnels associés. Et pour s'assurer de l'efficacité d'une telle logique de socialisation corporelle, il s'agit, de façon empirique, de provoquer des moments porteurs d'émotions fortes, individuellement et collectivement, à travers la création de ce que les membres LM nomment le « fitness magic », revisité aujourd'hui sous le terme de « performance ».

MUSIC	SEQUENCE/EXERCISE	COACHING IDEAS
0:05 Intro	2x6 Wide Wu Chi Arms wide to O/H, palms together Release arms wide and down	12 Breath 4
0:17 C Turn up the lights	6x6 A 3x Wide Wu Chi Breath with Soft Block R&L Inhale – Arms raise O/H, palms towards body, hands together Exhale – Shift weight to L, soft block to R Repeat to L	4 Set up 4 How to breathe 8 Benefits
0:53 Instr Rest of your life	4x6 B 8x Tai Chi Arm Circling R&L Shift weight R, circle R arm F to side Repeat to L	2 Set up 2 Legs, turn from waist
1:17 Rep Turn up the lights	4x6 B 4x Tai Chi Arm Circling O/H & side R&L Shift weight R, circle R arm O/H to side Repeat to L Shift weight L, circle L arm F to side Repeat to L	2 Set up 2 Heart, feel 2
1:40 Instr All of the lights	4x6 A 2x Wide Wu Chi Breath with Bow & Arrow R&L Inhale – Arms raise O/H, palms towards body, hands together Exhale – Shift weight to L, pull L arm B, R arm diagonally high, palms down Repeat to L	Breath & setup 4 Effort & release 4 8
2:04 Rep Turn up the lights	2x6 B 4x Repeat Tai Chi Arm Circling R&L	4 Lose yourself, eye focus
2:16 C Turn up the lights	6x6 B 6x Repeat Tai Chi Arm Circling O/H & side R&L	8 Warm, lengthen & expand, focus
2:51 Rap Unemployment	6x6 A 3x Repeat Wide Wu Chi Breath with Bow & Arrow R&L	16 Deepen Silence
3:27 Instr (Horns)	2x6 B 4x Repeat Tai Chi Arm Circling R&L	4 Breathe & flow
3:39 OC Turn up the lights	6x6 B 6x Repeat Tai Chi Arm Circling O/H & side R&L	8 Let it go, lengthen, breathe
4:14 Instr (Piano)	2x6 A 1 Repeat Wide Wu Chi Breath with Bow & Arrow R&L	16 Silence

**TECHNIQUE + COACHING CUES**

**WIDE WU CHI WITH SOFT BLOCK Setup:**

- Feet very wide, bend and press knees out
- Belly in, and climb upright on your spine
- Inhale, arms lift through center, exhale, shift weight to right side, soft block

**Follow-up:** All you need to do is breathe, in and out through your nose. It's going to bring us into the present moment, into our bodies, out of our heads

**WIDE WU CHI WITH ARM CIRCLING Setup:**

- Left arm circles forward
- Shift weight from side to side

**Follow-up:** Check knees are out, stay low in legs. Start to turn from the waist. See what happens when you turn your shoulders as well. Eyes follow hands to calm us and bring us into the present moment, to immerse ourselves

**WIDE WU CHI WITH ARMS CIRCLING OVER HEAD & FORWARD Setup:**

- Arms circles over head two times, through mid-line two times

**Follow-up:** Stay low in legs and let's start to open and lead with the heart. Warm into your legs, hips, spine and shoulders. Let's come into the flow. Can you hear this music? Does it make you want to smile? Where can you lengthen the movements now and by expanding your breathing? Lose yourself in the flow now – breath, movement and music.

**WIDE WU CHI WITH BOW & ARROW Setup:**

- Inhale, through center
- Bow & Arrow, pull right arm down

**Follow-up:** Where is the breath? We will constantly remind you in this class of where there is effort, and where you can release and surrender

**CONNECTION**

In this track we aim to guide the class into immersion – encouraging them to lose themselves in the Tai Chi Warmup. The moves are simple and this simplicity allows the participants to feel confident in the class and in you. Guide the class to experience the Tai Chi objectives of warmth, breath, focus and flow, so they are fully connected by the end of the track. Do this by setting up simply, coaching the objectives and then encourage them to look within by asking rhetorical questions – this allows people to immerse in their own bodies and be connected in the present moment.

**FITNESS MAGIC**

For Kyle the magic came in the arm circling combination. In this part of the music there is a subtle change, in which you can allow the class to FEEL not only more expansive movements but also the music and breath, building together as one creating amazing freedom and mind-body connection.

Illustration n°27 : Exemple script d'accompagnement d'une édition chorégraphique de BB où il apparaît les directives pour créer un « fitness magic »



Le caractère standardisé des chorégraphies induit, à un moment précis de la chanson et suivant une intonation précise des consignes de coaching à délivrer, la création de ce que nous pourrions qualifier de situation sociale totale. Ceci mettant en activation l'ensemble des dispositions de corps et mentales façonnées par la marque, où l'émotion peut prendre vie, et, s'inscrivant sur l'engagement corporel des individus en cet instant, la mise en application de la technique LM est décuplée.

Ainsi, même si les perceptions sensorielles ou le ressenti et l'expression des émotions paraissent l'émanation de l'intimité la plus secrète de l'individu, ils n'en sortent pas moins socialement et culturellement construits et modelés<sup>548</sup> dans une situation collective soigneusement établie pour créer l'émulation, et donc, le sur-engagement corporel escompté. Les techniques corporelles définies par M. Mauss (1979) affectent, certes, le corps, comme par exemple la fréquence cardiaque, le tonus musculaire et la flexibilité, mais également un corps mémoire de l'âme (*Leib*<sup>549</sup>), y compris les significations culturelles, individuelle et sociales du mouvement<sup>550</sup>. Les marquages symboliques construits dans la mise en pratique, la répétition et l'émotion créée autour, sont sans nuls doutes le résultat d'interactions sociales spécifiques, qui prennent vie, à la fois dans et par « l'expérience LM », mais aussi, à travers les diverses relations sociales extérieures à cette expérience venant renforcer l'incorporation de la technique LM alors légitimée dans et par une mise en sens d'autrui sur les sensations corporelles vécues.

## 2- Mise en scène et feedbacks pour un renforcement des nouveaux schèmes de corps

Le regard et le jugement d'autrui sont omniprésents durant la socialisation professionnelle LM<sup>551</sup>. Ils commencent dès la première formation et continuent tout au long de la carrière du professeur de fitness LM.

---

<sup>548</sup> *Ibidem*.

<sup>549</sup> *Körper et Leib*, Le corps tel qu'il est vécu, centre de perception, se distinguant des autres en tant qu'il est chair, selon la littérature germanique sur laquelle s'appuie J. Parviainen sur ces travaux.

<sup>550</sup> PARVIAINEN, Jaana. 2011. *Op., cit.*

<sup>551</sup> Voir I- du chapitre 2, notamment sur l'analyse des espaces-temps de restructuration d'un imaginaire collectif et individuel où intervient, entre autres, le principe socialisateurs du feedbacks récurrent, en formation et sur les diverses scènes de cours collectifs investies.

Premièrement il s'agit d'initier les nouveaux instructeurs par des passages en simulation de cours collectifs où chaque participant monte sur l'estrade et se met en scène le temps d'une chanson préalablement étudiée et soigneusement répétée. Cette séquence de la formation est considérée comme une prestation de soi devant un public juge des capacités et compétences de chacun – à savoir les autres participants et le formateur – et implicitement, d'une certaine image, d'un certain « charisme LM » renvoyé lors de cette mise en scène. Cette dernière vient donc amorcer, imposer et légitimer, dans un cadre formel, les feedbacks quasi quotidiens que les instructeurs vont rencontrer dans leur trajectoire LM dès lors qu'ils monteront sur la « scène LM ». De fait la mise en scène et ces feedbacks associés font partie des interactions sociales inhérentes à l'entrée et l'évolution professionnelle au sein du système LM nécessaire au processus d'apprentissage par corps par leur travail de renfort des normes et de désignation de ces dernière comme étant « justes ».

Ce processus d'apprentissage produit des schèmes moteurs devenus sub-routiniers qui conduisent à créer des habiletés de plus en plus régulées et performantes sous effet de la répétition et de la correction d'autrui dans le but d'instaurer une autocorrection inconsciente du mouvement. A travers cette socialisation corporelle intense, les individus acquièrent des schèmes stables révélateurs d'un apprentissage d'un savoir-faire formalisé, standardisé, mis en sens à travers les diverses interactions sociales inhérentes au microcosme produit par LM. Le processus d'incorporation de ces schèmes, prégnants dans la socialisation LM, qui constituent le « point de vue » à partir duquel les individus construisent leurs manières d'être, leurs valeurs et leurs goûts<sup>552</sup>, repose donc sur la répétition des exercices et des mouvements jusqu'à leur parfaite réalisation, puis leur jugement extérieur pour un renforcement de cet apprentissage et une désignation de l'ancrage individuel dans son orientation technique, esthétique et éthique.

De fait, à travers ces jugements constants d'autrui sur les prestations physiques, les professeurs de fitness se constituent un « capital » de schèmes stables, favorable à l'acquisition d'une maîtrise parfaite, se passant de contrôle conscient des mouvements. Ce capital de corps est source d'acceptation et d'évolution au sein de LM, et devient donc un élément à préserver et à cultiver, ce qui nous permet d'asseoir la prégnance de la mise en scène et des feedbacks quotidiens qui accompagnent les « expériences LM » et qui font partie intégrante du processus d'incorporation du modèle de corps prôné par la marque.

---

<sup>552</sup> BOURDIEU, Pierre. 1992. *Réponses. Pour une anthropologie réflexive*, Paris, Le Seuil.

2.1- La « scène » comme espace-temps de remise en question de soi

*« J'étais pas trop à l'aise à la base avec ce concept de scène. Ouais, c'est vrai, quand t'es en bas tu t'rends pas compte, mais quand t'es dessus, ouais ça fait bizarre, tu vois les gens en bas, et surtout tous ces regards qui se portent sur toi, c'est, ouais au début c'est assez déstabilisant en fait [...] c'est une fois que t'es perché sur ta scène, où on voit que toi que tu t'dis euh, ouais faut pas qu'fasse de conneries maintenant, faut pas qu'j'dise n'importe quoi, faut que, que je soigne vraiment c'que j'fais parce que, ouais, tout le monde, tout le monde te regarde quoi [...] des fois, c'est bizarre, encore maintenant, j'crois qu'on en finit jamais de se remettre en question en fait quand on est mis comme ça, sur un piédestal, fin sur une scène où tout l'monde nous regarde, et ouais, des fois j'me surprends à euh, comment dire, à sortir de moi-même genre pour me regarder aussi et vérifier que je fasse bien les choses comme il faut quoi. Y a, y a, euh, y a quelque chose sur cette scène qui déstabilise ouais ».*

(Rachel, 37 ans, Bac anglais, Trainers)

La confrontation au regard d'autrui – devenu juge implicite d'une incorporation réussie des normes de gestes et mouvements validés par LM – est incontournable dans et par cette mise en et sur scène constante dans la socialisation professionnelle des individus. Parce que, comme l'exprime cette enquêtée, les regards sont rivés sur l'instructeur, qui, *a priori*, ne fait que retranscrire un cours collectif standardisé dont tout le monde présent dans la salle en connaît le succès et l'intelligibilité face aux méthodes d'entraînements et d'entretiens diffusée, une remise en question s'établit sur la totalité de l'individu concerné.

En outre, dans une préoccupation sociale sur les images de soi, cette remise en question s'élabore autant sur la matérialité des corps présentés que sur les attitudes associées. Dans un soucis de conformation à ce qui est « juste » en terme de présentation de soi, pour en être jugé ainsi, le corps apparaît comme l'outil technique dans son essentialité même, que l'on peut, de fait, rendre disponible et malléable en fonction de la perception des situations vécues.

Parce que la scène apparaît comme un espace oppressant de présentation de soi, il s'agit, dans l'urgence des regards et des jugements implicites, de se remettre en question, et, dans la

lecture LM intériorisée de ce qui « juste » ou non, d'ajuster et de mobiliser les dispositions perçues comme adéquates à la situation. A travers l'approche Goffmanienne sur les sanctions positives<sup>553</sup> qui récompensent la conformité exemplaire, la scène apparaît comme un espace « test » qui vient, avec toute l'attention et la remise en question établies par l'individu, valider ou non un ajustement des schèmes d'action. Cette scène, sociale, entre ainsi dans l'aspect informel de l'apprentissage corporel.

*« C'est quand même mieux pour les gens en face d'avoir un mec qui maîtrise son corps et le cours. Je me vois pas un jour aller sur un cours sans en avoir répété les mouvements, parce que de toute façon tu le vois vite, et c'est comme ça aussi qu'on arrive à sélectionner les instructeurs qu'on veut voir évoluer ou pas, c'est que, quand t'es sur scène et que t'as les gens en face qui se donnent pas à fond, ou alors qui font mal les gestes, ou qui sont perdus dans la chorée, c'est toi sur la scène t'es pas bon, t'es pas bon ! Les gens, bon ils le font pas exprès, mais en fait ils sont intransigeants parce que si t'es pas parfait, ils font pas un dixième de ce qu'ils devraient faire. Donc soit, bé t'es intelligent, tu t'remets en question constamment et en réponse à ce que tu vois tu t'adaptes et tu te bouges, soit c'est que t'es un mauvais prof et que faire des cours sur scène comme ça c'est pas fait pour toi » (John, 39 ans, BE, Trainers)*

La scène comme espace test pour soi peut aussi le devenir pour et par autrui, notamment ici par les formateurs, où la compétence propre à la remise en question devient un élément de jugement tacite pour une montée en « grades » LM ou non. En effet, la fonction même des trainers (formateurs) est de sélectionner les instructeurs capables, explicitement d'exécuter un cours collectif LM selon des codes de technique et de coaching propres, et, implicitement, de se remettre en question et de réajuster des normes de corps et de présentation de soi jusqu'à une parfaite conformité à celles prônées par la marque.

Lors d'une mise en scène de l'instructeur LM, trois logiques sont à distinguer : celle de l'exécution de l'acte, celle de l'expression de cette exécution – associée à l'interprétation

---

<sup>553</sup> GOFFMAN, Erving. 1973. *La mise en scène de la vie quotidienne. Les relations publiques*, Paris, Editions de Minuit.

d'autrui – et celle des communications à propos de l'acte de son interprétation<sup>554</sup>. Prenant en considération les deux premières logiques dans notre analyse, l'exécution de l'acte dépend, certes, ici des schèmes moteurs incorporés *via* l'apprentissage par corps, toutefois son expression entre dans le modèle de disponibilité et de malléabilité nécessaire à l'évolution en « grade » LM, c'est-à-dire qu'elle s'inscrit à l'interface des réactions et des jugements d'autrui en temps réel de la situation sociale donnée par l'exécution du cours collectif LM. Ainsi, par l'interprétation d'autrui des actes émis sur cette scène le temps d'un cours collectif LM, couplé à la propension à se remettre en question dès la mise en scène des corps, et, *in fine*, des identités scéniquement perçues propres aux individus, on observe un renfort et/ou un ajustement des normes de savoir-faire et de savoir être au sein de la scène sociale induite par le cours collectif, et plus encore, du microcosme social LM.

Au-delà de la scène de formation ou celle propre aux salles de sport d'appartenance, le contexte social prend une toute autre dimension dans la réalisation des performances individuelles des Pro-instructeurs élités et Trainers – seuls statuts habilités à monter sur « scène » durant les événements – pendant un show LM. Les performances de corps et de prestation sont alors renforcées par « l'expérience » d'une interaction sociale d'une toute autre dimension. En effet, loin d'être réductible à la mise en jeu des capacités physiques « pures », la performance procède d'une interaction qui détermine ce dont un individu est capable de faire<sup>555</sup>. Et c'est dans un contexte digne des plus grands concerts de rock que se produisent et s'ajustent des corps *encore plus* performants.

*« Jamais, jamais j'aurai cru être capable de faire ça moi. On a pas le choix en fait, sur un team teach (un enseignement en groupe), tu dois être tous raccords en fait, si on te dit de mettre la jambe là-haut, bah tu t'débrouilles pour mettre ta jambe là-haut, si on te dit de charger ta barre à tant par exemple en BP, bah tu charges ta barre à temps, même si t'as jamais passé ta chanson avec ça, tant*

---

<sup>554</sup> GOFFMAN, Erving. 1973. *Op., cit.*

<sup>555</sup> Comme le prouvent les travaux de Manuel Schotté sur les coureurs de Cross-country, expliquant que par manque de repère temporel comme celui du chronomètre, les athlètes se jaugent mutuellement *via* l'interaction sociale et gèrent leur course en fonction de ce qu'ils perçoivent, en amont du départ par rapport au classement interindividuel en terme de niveau du coureur, et pendant la course en lisant, à travers une vigilance réciproque, les états de fatigue perceptibles sur les allures, les attitudes et les visages des concurrents. En fonction des lectures et des interprétations sociales, se déterminent les performances individuelles. SCHOTTÉ, Manuel. 2016. *Op., cit.*

*pis, c'est le prix à payer, faut être tous pareil. Et moi tu vois, bin j'gardais mon rythme plan plan tu vois, fin moi je croyais qu'il était bien et en fait c'est là, sur Equinoxe que j'ai vu que je pouvais faire plus en fait. Ils étaient tous à côté, tu vois quand t'es entouré de mecs et de nanas qui vont à une certaines vitesse, fin non pas vitesse, tu vois ils explosaient sur les mouvements, et quand tu vois qu'ils montent la jambe là, bah t'es pris dans le mouv' en fait tu vois, fin j'sais pas comment t'dire mais moi, là, mais c'que j'ai fait à Equinoxe, les mouvements, la vitesse d'exécution et de monter si haut, par exemple sur les genoux haut sur la chanson 9, mais jamais, jamais j'avais fait un step comme ça quoi, j'reconnais pas mon corps, c'était ouf en fait ! Et puis, en face quoi, en face t'as, euh, j'sais pas, t'as p't'être deux milles personnes qui crient, qui gueulent en même temps, et ouais, ça te porte quoi [...] Les jeux de lumière, le son, ouais c'est sûr c'est pas le son de ta petite salle, là tout est plus plus, et toujours plus [...] et là ils m'ont dit, tous tu vois, ils m'ont dit, là oui, là tu vois que t'es capable et tu vois sens tu vois, fin comment te dire, tu sens ce qui est bien fait » (Dorian, 30 ans, Bac+3, Pro-instructeur élite).*

Les événements LM, et notamment ceux organisés sous forme de shows sportifs, parfois dignes des plus grands concerts de la culture pop-rock franco-américaine<sup>556</sup>, donnent un second mouvement à l'intervention du social dans la construction corporelle des instructeurs LM. C'est parce qu'il se sent porté par autrui, autant à ses côtés sur « scène » qu'en face *via* les participants, avec tous les artifices et l'émulation engendrée que cet enquêté se découvre performant, tant dans ses capacités physiques propres que dans son aptitude à *enfin* se conformer aux codes et aux normes de gestes approuvés par la marque. De ce fait, dans un respect chronologique des modalités mises en place dans la socialisation « par corps » propre au microcosme LM, la mise en scène des corps, appuyée par tout un rituel d'émanation artistique, intervient une fois les schèmes sub-routiniers propres à la technique LM incorporés, de façon à les renforcer, les ajuster. La scène devient alors une opportunité sociale à prendre conscience, à mettre au jour tout ce qui conduit à l'existence des instructeurs LM. Cette approche constructiviste prend donc acte, premièrement dans le façonnement de la matérialité

---

<sup>556</sup> Voir la description et l'illustration des shows LM en annexe.

des corps, mais également, de façon prégnante, dans la façon dont le social les affecte et les transforme<sup>557</sup>.

En complément de cette affirmation d'un contexte et d'une situation sociale vecteurs d'une mobilisation des possibles corporels, nous pouvons nous arrêter sur la troisième partie de cet extrait d'entretien soulevant la pertinence du rôle de la désignation du geste « juste » et des capacités physiques par autrui. En effet, comme nous l'explique cet enquêté durant sa première expérience en tant que « presenter » sur un show LM, c'est bien à travers une interaction sociale que se forme et se façonne un encodage symbolique<sup>558</sup> des sensations corporelles.

## 2.2- *Regards et jugements d'autrui pour une incorporation renforcée*

L'incorporation des normes et valeurs LM est renforcée par les feedbacks quotidiens dans ce milieu professionnel. En effet, plus qu'en formation, les individus sont confrontés aux jugements de performances physiques, scéniques et de présentation de soi pendant les divers événements organisés durant l'année<sup>559</sup>, mais aussi au sein même des salles de sport d'appartenance par les collègues de travail. Chaque sensation corporelle est décryptée, analysée, et mise en sens pour façonner des catégories de perceptions afin d'en interpréter les sensations à la manière LM. Cette analyse est possible si l'on considère que les potentiels, les sensations et donc, indument, les actions corporelles sont socialement construits. S'ouvre alors la possibilité d'affirmer que la répétition d'une technique précise de schèmes moteurs, couplée à l'interprétation de leurs sensations orientée par autrui *via* les interactions sociales, conduit à la construction de catégories de perceptions du corps et de son langage, à l'interface du social et du biologique.

Prenant en exemple l'instructeur qui « découvre » les sensations « à avoir » sur un BP, dans et par une mise en sens dans les interactions sociales avec les individus qui ont plus d'expériences, on observe qu'après cette mise en sens extérieure de ce qu'il ressent, l'interprétation n'en est pas la même, la performance produite non plus, et, indument, le positionnement, le geste technique, l'attitude, corrélatifs à cette sensation « juste ». Grâce à la construction sociale d'un encodage symbolique<sup>560</sup> des sensations corporelles à avoir et

---

<sup>557</sup> SCHOTTE, Manuel. 2016. *Op., cit.*

<sup>558</sup> *Ibidem.*

<sup>559</sup> Voir II- 1- 1.2- du chapitre 2.

<sup>560</sup> *Ibid.*

celles à proscrire, la dynamique d'interactions sociales installée au sein de la marque est alors en mesure de façonner un corps, de le défaire pour le refaire dans les normes établies par ce microcosme social investi. Ainsi, la poursuite de l'effort, malgré une sensation musculaire qui, *a priori*, était un facteur limitant à un moment donné du développement physique de l'instructeur entrant dans le système, est dû à son acceptation comme étant « normale », après échange, après discussion avec les membres LM. Les manifestations physiologiques liées à l'effort et au dépassement de soi demandés de façon récurrente par les cours collectifs LM sont alors normalisées par les pairs tout au long des échanges induits par le système de mise en scène et de feedbacks quasi-quotidien. Cet encodage symbolique socialement construit par l'expérience LM et les retours extérieurs sur celle-ci constitue donc un repère inconscient de ce qui est « juste » ou « faux » dans les gestes effectués pour correspondre à ce qui est implicitement demandé par la marque.

*« [...] le RPM, pour moi le pire c'était le RPM, au début j'serai pas trop fort la résistance parce que j'avais l'impression d'être vite fatiguée en fait, 45 min d'effort ça m'paraissait le bout du monde ! [...] les retours que j'en avais en fait c'était que j'me donnais pas assez pour mes clients, qu'en fait c'était pas vraiment de la fatigue que j' ressentais mais plutôt que j'me faisais pas confiance, que j' croyais pas en moi. Ils m'disaient que c'était normal d'être essoufflé comme ça, d'avoir tu sais, cette putain de douleur aux cuisses, même au mollets sur certains passages, et t'as beau le travailler bin non c'est là ça reste quoi, et ils m'disaient bin ce sera toujours ça mais c'est normal, c'est ça le RPM, faut qu'tu sortes de ta zone de confort, c'est ça le vrai effort et c'est pour ça que les gens viennent là et que c'est toujours complet [...] aujourd'hui, j'me sens tellement mieux dessus. J'dis pas qu'j'suis meilleur, non, mais j'sais pas, mais j'y vais quoi, j'me fais plus confiance ».* (Florent, 29 ans, Bac+3, instructeur LM)

Comme l'indique cet extrait d'entretien, les premières approches avec la pratique se font avec une certaine réserve de l'instructeur quant à ses capacités physiques, qui, à la lecture de ses signaux corporels, ne se « sent pas capable » d'aller plus vite de réaliser l'exercice de façon plus intense. A l'inverse, le trainer qui lui fait un retour a appris à décrypter ces



sensations pour continuer même quand l'effort est intense, et il lui transmet, à son tour, son savoir codé symboliquement, normalisé sur les sensations « justes » lors de la pratique du RPM. De fait, la capacité à entrer dans des zones d'effort soutenu – et comme l'exprime le leitmotiv LM constant retransmis par les membres eux-mêmes : il faut « sortir de sa zone de confort<sup>561</sup> » pour être bien dans l'objectif du cours – est indissociable d'une capacité à les supporter<sup>562</sup>. Et pour cela, l'apprentissage par les sensations nécessite leur mise en sens par autrui à travers les diverses interactions sociales inhérentes au microcosme LM, et surtout, les feedbacks quasi quotidiens, formels et informels, sur les prestations physiques et scéniques en situation de cours collectif. Ces feedbacks, porteurs de jugements positifs ou négatifs et dont le résultat s'associe, au fil des interactions, aux sensations perçues pendant l'effort, font acte d'un modelage sensoriel<sup>563</sup> alors support de toute une matrice de lecture face aux « bonnes » ou « mauvaises » sensation face à la réalisation d'un « bon » ou « mauvais » geste.

En outre, la perception et l'explication d'une action et d'une expérience corporelle peut également prendre vie à partir d'un marquage corporel visible comme nous le prouve le discours de cette enquêtée – recueilli lors de l'enquête ethnographique et notamment lors de l'investigation sur sept mois d'une salle toulousaine en particulier – qui revient d'une formation initiale en BA<sup>564</sup>.

*« - Regarde, t'as ça toi ? Regarde ! T'as vu les marques que j'ai sur les hanches ! Sérieux, ils sont sérieux, j'ai des bleus sur les deux hanches ! Ça fait mal en plus quand je touche, je vais pas rire ce soir en combat si je tape un peu trop fort, ça va durer combien de temps ces bleus, même quand je dors j'ai mal ! T'as pas ça toi ?*

*- Non, fais voir, non j'ai pas regardé.*

*- Ah ah ça veut dire que t'as pas bien bossé ! Regarde franchement j'suis trop contente de les avoir comme ça t'as vu, ça veut dire que franchement j'ai pas sanné hier ! Sur les deux jours ça veut dire que j'me suis donnée à fond, là ils peuvent pas dire le contraire ! J'ai fait mon taf comme ils le demandaient, là ils ont qu'à venir voir mes*

---

<sup>561</sup> Voir II- 1- 1.2- du chapitre 4.

<sup>562</sup> *Ibid.*

<sup>563</sup> DETREZ, Christine. 2002. *Op., cit.*

<sup>564</sup> A noter que l'enquêtrice faisait partie, de façon incognito, du groupe d'« instructeurs LM » qui participaient à cette formation.

*hanches, ils voulaient des bleus sur les hanches bah les voilà, youhou ils sont là ! Regarde j'suis fière sérieux ! Toute ma vitesse de bras elle est là ».* (Extrait de carnet de terrain. Neela, 25 ans, CAP esthétique, instructeur LM. Discours recueilli lors d'un échange sur le week-end passé ensemble en formation LM sur le concept du BA. Avril 2016)

Comme M. Schotté qui s'intéresse à ce qui détermine socialement les capacités corporelles d'un individu<sup>565</sup>, nous pouvons faire émerger l'importance du social dans la façon par laquelle il met au jour les corps dans leur matérialité même, mais aussi, par laquelle il oriente socialement des catégories de perception en montrant que les sensations ressenties par les instructeurs LM s'inscrivent à l'interface entre des manifestations physiologiques et un encodage symbolique de ces dernières. C'est bien parce que l'individu a appris à travers les discours et les retours individuels sur ses propres prestations – si l'on veut parler de d'attitude, de positionnement et de déplacement – et performances physiques – si l'on veut évoquer la technique LM appliquée et une charge de travail corporel intense – qu'il se crée cette matrice de lecture des sensations corporelles ressenties où chacune d'entre elles est alors classée, rangée, nivelée suivant un degré de réussite et de justesse par rapport aux normes LM posées. Cependant, même si cette dimension est essentielle, la socialisation à la perception corporelle ne se limite pas à la question de la qualification de l'intensité de la sensation<sup>566</sup> par autrui, mais s'alimente également par un changement dans l'identification même de ses signaux corporels. De façon beaucoup plus fine qu'à l'entrée dans le système LM, l'expérience corporelle et sa confrontation avec autrui permet à l'instructeur LM de discriminer ce qu'il ressent et de s'ajuster, s'orienter, se contrôler, à l'intérieur des codes émergents propres à la marque.

Les modifications corporelles des instructeurs LM au cours de cette socialisation de corps, fortement induite par le système de formation accès sur l'apprentissage de la « technique LM », s'accompagnent d'un travail de mise en sens de la pratique, des gestes et des actions valorisées ou non suivant les programmes, et les chansons à l'intérieur de ces programmes. En effet, comme l'a montré L. Wacquant<sup>567</sup>, la socialisation sportive ne se limite pas aux seules modifications corporelles *stricto sensu*. Les possibles corporels des instructeurs ne peuvent être envisagés comme résultant de leur seul « potentiel biologique », fût-il considéré

---

<sup>565</sup> SCHOTTÉ, Manuel. 2016. *Op., cit.*

<sup>566</sup> *Ibidem.*

<sup>567</sup> WACQUANT, Loïc. 2000. *Corps et âme. Carnet ethnographique d'un apprenti-boxeur*, Paris, Agone.

comme socialement construit<sup>568</sup>. L'expérience LM, renforcée par la mise en mots, la mise en sens, donnant verbalement ce qui est « juste » ou « faux », offre des interprétations catégorisées des vécus et des sensations dans et par l'effort (en musique). De fait, la pratique engage toujours du symbolique qui détermine aussi bien la signification investie que les catégories de perception mises en œuvre durant l'effort<sup>569</sup> et la prestation scénique.

Pour analyser une intériorisation et une incorporation des savoir-être propres à LM, il est pertinent de convoquer l'ensemble des parties impliquées de près ou dans les faits. L'ensemble des relations qu'entretiennent les professeurs de fitness LM joue un rôle dans le renforcement des schèmes d'action et de pensées. Que ce soit, premièrement, en formations ou en cours collectifs dans leurs propres salles de sport, ils reçoivent presque quotidiennement des feedbacks sur leurs prestations<sup>570</sup>. Premièrement, les collègues de travail, eux-mêmes instructeurs LM, ou possédant un grade supérieur, jugent le savoir-faire et le savoir-être de l'individu concerné sur la « scène ».

*« Bah ouais, non mais y en a certains ils disent que c'est un peu, euh, oppressant en fait d'avoir toujours Malo qui me regarde, et puis même s'il est pas derrière à me regarder, bah je sais pertinemment qu'il m'écoute, parce que faut pas croire, de l'accueil on entend tout, et après il me dit ce qu'il va, ce qu'il va pas [...] t'es jamais tranquille mais avant tout l'important c'est de toujours s'améliorer, toujours être plus performant cours après cours, dans le coaching et la connexion surtout [...] donc c'est une bonne chose » (Sonia, 30 ans, Bac + 2, Pro-Ins Elite LM)*

### 2.3- Un « grade » LM approprié aux feedbacks

Afin de s'assurer d'une bonne réalisation des feedbacks auprès de l'ensemble des instructeurs LM, la marque a récemment mis en place, en 2016, la fonction de « tribe coach ». Ce nouveau statut LM vise à sélectionner des pro-instructeurs élités dans chacune

---

<sup>568</sup> SCHOTTÉ, Manuel. 2016. *Op., cit.*

<sup>569</sup> *Ibidem.*

<sup>570</sup> Nous faisons le choix délibéré de parler de « prestation » reflétant alors le fait social d'une production de soi en public, qui, au-delà d'une démonstration d'un certain talent, au sens premier, révèle une présentation de soi normalisée.

des régions de la France – en ce qui concerne LM France – et dont la mission sera d’accompagner les instructeurs qui souhaitent avoir des retours sur leurs prestations avant une formation ou un événement par exemple, ou simplement pour progresser dans les normes établies par la marque. Afin d’accéder à ce statut, une formation spécifique est requise au cours de laquelle un entraîneur leur apprend le protocole bien précis à suivre pour donner ce feedback tant attendu par les instructeurs qui souhaitent progresser.

*« [...] ils m’ont formé en fait à regarder quelqu’un, regarder sa technique, son coaching etc, et d’faire un feedback derrière. Donc chuis capable de ça, de faire des feedbacks et d’avoir vraiment mon avis, de savoir cette personne est certifiée ou pas en fait [...] fin voilà, ils cherchaient des personnes bienveillantes en tout cas, des personnes qui puissent justement délivrer un feedback avec surtout l’énergie et donner en fait l’envie à l’instructeur en face d’s’améliorer, d’aller plus loin, vraiment, et d’le pousser vraiment à s’améliorer et toujours dans l’objectif justement qu’il soit meilleur et qu’il apporte toujours plus de résultats [...] bé voilà c’est vraiment comment regarder les choses, comment voilà, allier vraiment, est-ce que, c’est qu’est-ce, c’est plutôt chercher c’qui va faire améliorer l’instructeur le plus rapidement possible, tu vois de quoi il a besoin tout d’suite pour être meilleur [...] après c’est surtout ça qu’ils nous ont appris, comment regarder et quoi regarder surtout. Quoi regarder et après comment délivrer ton feedback. Il faut l’dire d’une certaine manière aussi pour pas non plus freiner la personne ou qu’ce soit bien perçu en tout cas donc voilà il faut... [...] en fait y a une sorte de méthode mais, faut en gros, tu remarqueras justement quand ils font des feedbacks, faut toujours en fait commencer par quelque chose de positif donc sur la personnes après donner un objectif de travail, donc sans être dans la négativité ou quoi, c’est pas forcément être négatif, c’est vraiment pour qu’il s’améliore et après lui donner des conseils sur comment y arriver en fait, comment et voilà, en combien de temps [...] mais voilà c’est surtout comme ça, vraiment être positif et après donner des axes de travail pour s’améliorer ». (Dorian, 30 ans, Bac+3, pro-instructeur élite)*

En effet, suite aux feedbacks quasi-systématiques après chaque « prestation LM », et, de fait, à la construction d'un encodage symbolique de ce qui est juste ou non dans la technique corporelle mais aussi dans l'intensité de l'effort, se remodelent des corps transformables par l'effort et la répétition. C'est parce que la charge de travail demandée en BP est intense sur une longue durée de travail musculaire que les corps des instructeurs se sculptent et s'élargissent laissant apparaître chaque muscle ou chaîne musculaire utilisée de façon saillante. Et c'est aussi et surtout parce que la brûlure intense ressentie sur chaque groupe musculaire est acceptée, normalisée par les individus au fil de la pratique, au fil des retours extérieurs, et des partages entre instructeurs ayant vécu la même expérience corporelle sur cette pratique, que se fabriquent des corps en corrélation avec les catégories de perceptions socialement construites et intériorisées comme étant dans le « vrai ».

C'est parce que les instructeurs s'attachent de façon prépondérante à ce type de fonctionnement par feedback positif que, au-delà de ceux présents

Notons par ailleurs que cette modalité n'est pas explicitement imposée, mais intériorisée par l'ensemble des membres LM, ce qui se traduit notamment par la démarche systématique des instructeurs à réclamer ces feedbacks pour pouvoir se jauger sur leur « bonne » réalisation du cours collectif, et de fait, leur progression au fil des ajustements post-feedback. Certains allant même jusqu'à poster des demandes sur les réseaux sociaux afin de trouver des membres LM, compétents, disponibles pour venir dans les salles leur délivrer le feedback escompté qui prend alors fort crédit dans la construction individuelle.

Les jugements portent autant sur la performance physique que sur les divers placements, les diverses attitudes, les diverses mimiques faciales, adoptés à un moment bien précis sur une chanson bien précise<sup>571</sup>.

*« En général moi je leur dis, et c'est souvent ce qui les touche d'ailleurs parce que ça parle d'eux en profondeur, ce qu'ils sont vraiment en fait. Moi je leur fais un retour sur ce qu'ils transmettent*

---

<sup>571</sup> Les structures des cours collectifs LM sont immuables. Brevetées pour chaque programme LM, quelques soient les éditions produites (il sort quatre éditions par ans le principe de la marque est de changer de chorégraphie tous les trois mois pour sans cesse garder un attrait sur le client) la trame du cours reste la même avec un thème à respecter pour chaque chanson. Par exemple, la chanson 3 du BA demandera une atmosphère plutôt fun pour s'amuser alors que la 4 demandera une atmosphère plutôt dure et rigoureuse pour un dépassement de soi. Les attitudes et les visages des instructeurs doivent alors être en accord avec ce qui est demandé par la structure du cours.

*comme émotion dans leur visage, dans leur regard. Quand c'est à côté de la plaque je le dis, quand c'est fort émotionnellement je le dis. J'essaie d'être juste, sans les blesser non plus, mais d'être juste. Bon une fois sur deux t'en a un ou une, souvent plutôt une, qui ressort en pleurant, mais pas parce qu'ils sont tristes, mais juste parce que, à travers, euh, je sais pas comment dire, je sais pas si c'est vrai, mais, à travers juste un regard, un sourire, une attitude, bin tu vas les toucher sur ce qu'ils sont et ce qu'ils ont voulu montrer d'eux. Alors quand ça va j'le dis, ouais, et quand ça va pas j'le dis aussi parce que les clients ils sont là pour avoir les bonnes émotions au bon moment, même si tu veux être toi faut pas être à côté d'la plaque quoi ».* (Loïc, 45 ans, Bac+2, Trainers)

Au « plus profond » de ce que les instructeurs LM doivent être, comme l'exprime cet enquêté, une valeur de jugement sera donnée par l'acteur du feedback, pour mettre à plat, de façon quasi-systématique, ce qui est « juste » ou ce qui ne l'est pas, autant en termes techniques qu'en terme de présentation de soi. Plus qu'un apprentissage de mouvements et des coordinations de schèmes d'action spécifiques à ce que l'équipe de professionnels LM met en place pour la réalisation des cours collectifs, c'est bien une globalité de l'individu que les feedbacks formels ciblent dans leurs jugements récurrents. Une globalité qui prend en compte une attitude, des déplacements, une présentation de soi en terme d'occupation de l'espace, en terme de positionnement des éléments significatifs de corps humain comme les bras, la poitrine et le menton. De façon très précise, il s'agit alors d'avoir une action socialisatrice sur les éléments forts de symboliquement.

*« - Poitrine fière, je veux tous voir, attends, regarde, là, tu te mets face au miroir, voilà, là, regardes toi bien et sois fière de toi, t'es fière ou pas d'être là ?*

*- Oui.*

*- Bon bé là, tu gardes le menton haut, tu, voilà, comme ça, tu, comme si tu voulais écraser mon doigts là, tu le sens ? (Le formateur place son index entre les deux omoplates de l'instructeur) Bé tu dois, pendant le cours, tu dois jamais relâcher, tu dois toujours avoir cette poitrine fière comme ça.*

- *Mais on dirait qu’j’ai un ballet dans l’cul ! J’tiendrai jamais comme ça, ça, ça tire dans le dos !*

- *Bé tu vas voir, à force c’est le contraire qui te paraîtra nul, là, ça, c’est comme ça qu’il faut être en BA, là tu dis quelque chose, là oui tu es tonique et moi j’tu suis là, là si t’es comme ça moi j’tu suis pas du tout, j’m dis c’est quoi ce plouc sur son estrade !* (Le formateur parle en montrant une attitude complètement relâchée en position de rétroversion, abdos inactifs et dos courbé en avant) » (Extrait du carnet de terrain, formation BA février 2016, Malo, 35 ans, Bac+2, trainers ; Ewen, 21 ans, niveau bac, instructeur)

Par sa légitimité de « grade », dont le charisme a alors été approuvé par la marque LM, le formateur oriente et rassure l’individu apprenant dans la justesse des positions abordées et dans la pertinence d’adopter une posture plus qu’une autre, en prenant également à partie d’autres acteurs potentiels du jugement des prestations physiques et scénique. En effet, dans un contexte informel, les clients des salles de sports respectives ont eux-aussi, suivant un jugement verbal ou des comportements particuliers, un rôle prépondérant dans la construction de la « justesse » des savoir-faire et savoir-être des instructeurs LM.

Par ailleurs, à travers une homogénéisation du langage associé à la qualification des sensations corporelles, les instructeurs LM sont amenés à partager et à user des mêmes des mêmes notions qui leur permet de décrypter leurs ressentis et à dissocier de la même façon les différents registres de fatigue auxquels les conduisent les différents types d’effort<sup>572</sup>. « *ça brûle* », « *ça tire* », « *ça lance* », sont les expressions courantes et communes rencontrées lors de la fréquentation des zones de cours collectif, et surtout, des espaces investis après la réalisation de ces derniers – accueil, vestiaires, bar de la salle – lieux privilégiés de récits individuels sur les vécus LM.

Finalement, par un partage des sensations et leur mise en sens constante *via* les interactions sociales ou les feedbacks formels des supérieurs hiérarchiques LM – si l’on se réfère au système de « grades » – cette analyse d’un modelage corporel en fonction de l’encodage symbolique socialement construit se vérifie sur l’ensemble des programmes LM, ce qui vient souligner la subtilité des différences de modèles émergents suivant les cours collectifs investis. Les cours collectifs basés d’avantage sur un effort cardio-vasculaire

---

<sup>572</sup> *Ibid.*

requièrent un modelage sensoriel<sup>573</sup> qui s'oriente vers un développement plus fin avec une musculature moins visible. Les muscles sont plus fins et plus allongés puisque, dans le partage des perceptions corporelles à avoir sur ce type de cours, l'expression des « bonnes » sensations se concentre sur le cœur et sa capacité à pouvoir s'adapter à n'importe quel effort soutenu. Les changements de rythme sur les cours collectifs concernés – BA, BS, BC et RPM – sont mis en place de façon à pouvoir réellement ressentir cet effort cardio-vasculaire avec un relief suffisant pour arriver à le décrypter de manière explicite. Ces cours sont alors organisés autour de deux « pics cardio », comme les nomme la marque, où tout pratiquant est alors capable de ressentir son cœur qui s'emballe et d'en décrypter des sensations, souvent facteurs limitant sur les premières expériences, puis repère d'un « bon travail » par la suite de la pratique.

C'est donc précisément en vue d'agir sur les corps de façon à les rendre conformes aux exigences LM que la marque impose un rythme soutenu de pratique et de répétition, face à une vidéo, script à la main, ou encore face aux autres membres LM prêts à interagir et poser des mots, des jugements, des qualificatifs, sur ce qu'ils observent.

### III- Construction et préservation d'un capital corporel particulier : un corps instrumentalisé

La socialisation corporelle LM ne peut se comprendre totalement que si elle est restituée dans l'ensemble des contraintes qui pèsent sur ces corps. Parce que l'on impose aux instructeurs LM d'être « inspirants » par l'incorporation de dispositions corporelles relatives aux normes esthétiques et de « bonne santé » tout en intériorisant un rapport au corps ascétique, nous axons notre analyse sur l'enjeu d'une économie corporelle. Elle se réalise ainsi dans l'activation des dispositions et de l'*habitus* physique étudiés précédemment dans le dépassement de soi pour une légitimité professionnelle tout en préservant un corps « vitrine LM » et « vitrine » de soi pour une pérennité dans le métier accompagnée d'une montée en « grades » LM.

---

<sup>573</sup> DETREZ, Christine. 2002. *La construction sociale du corps*, Paris, Editions du Seuil.



A l'instar des footballeurs du centre de formation<sup>574</sup> de Lyon, le corps des instructeurs LM, outil de leur performance physique et scénique, constitue un capital dont la mise en scène quotidienne, à but sportif, vise tout à la fois l'extension et l'exploitation maximale. On met en scène un corps révélateur d'un flux énergétique qu'il régule, avec une attention originale fortement centrée, dans certains cours collectifs LM, sur l'exercice de force, sa pénibilité, ses versants d'endurance, ses mouvements confrontés aux résistances et aux duretés<sup>575</sup> – comme en BP et en CX par exemple – tout en lui soumettant des consignes strictes de préservation esthétiques et sanitaires dans un soucis du corps « modèle », à la fois sportif et social. Et parce que l'expérience technique mise au jour précédemment ne peut se comprendre sans une référence à l'imaginaire du corps, un versant représentatif, individuel et collectif, sous-tend inévitablement les gestes, les postures et les attitudes spécifiques des instructeurs LM.

### 1- Le corps comme « outils de travail »

La socialisation directe *via* un travail sur la mise en action et la répétition amorce une instrumentalisation plurielle de ces corps alors ascétiques et élitistes. En effet, que ce soit des individus, qui, comme vu précédemment, ne pratiquaient aucune activité physique avant même de découvrir les cours collectifs LM, ou encore, des individus qui proviennent d'un tout autre sport, souvent pratiqué à haut niveau, à travers les processus mis en évidence dans nos analyse, il s'agit ici de façonner un corps pour l'instrumentaliser en tant que, premièrement, marqueur symbolique de l'*ethos* LM, de la culture d'entreprise, et surtout, du « modèle corporel et social », idéaltype, incarné, et deuxièmement, « outils de travail » dans l'effort et le dépassement de soi pour retransmettre les chorégraphies LM dans leurs salles de sport d'appartenance ou les événements, les shows sportifs organisés par la marque.

---

<sup>574</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *La fabrique des footballeurs. Analyse sociologique de la construction de la vocation, des dispositions et des savoir-faire dans une formation au sport professionnel*, Thèse de doctorat de sociologie et anthropologie, Université Lumière Lyon 2.

<sup>575</sup> Caractéristiques propres au corps « brûleur », relatif à l'étude sociohistorique de G. Vigarello sur les imaginaires du corps associés à une « science du travail » spécifique, présent au XIX<sup>ème</sup> siècle et qui a tendance à réapparaître aujourd'hui dans le champ social des pratiques dites « d'entretien » avec tous les événements associés à l'idéologie de ce champ. Par exemple, les Bootcamp, les Mudday, les SpartansRace, événements de dépassement de soi dans une mise en jeu des corps sur un parcours du combattant, où dépassement de soi et douleurs sont les mots d'ordre de leur réalisation, sont la continuité de ce corps inculqué en salles de sport privées. VIGARELLO, Georges. 2007. « "Sciences du travail" et imaginaire du corps », *Communications*, n°81, p. 61-70.

« Sans ce corps je ne suis rien, c'est vrai, euh, jamais j'aurai un jour penser dire ça, mais oui sans ce corps je ne serai rien et j'veux même pas penser au jour où, bé comme tout l'monde, il va vieillir et ouais j'pourrai plus faire tout c'que j'fais aujourd'hui, où il ne ressemblera plus à rien, fin c'que j'suis aujourd'hui quoi, avec tout c'que j'fais pour être comme ça aujourd'hui. J'dis pas, y a des jours où j'ai pas une hygiène de vie très saine, mais ouais la plupart du temps je, je fais attention à tout, l'alimentation, le sommeil, ouais surtout le sommeil, et j'm'entraîne euh, bien trois, quatre fois par semaine, où la plupart du temps j'me mets la rasse ouais, j'me mets la rasse soit tout seul, soit avec la team, parfois on fait le concours de celui qui aura le plus de courbatures tellement on y va, et c'est c'qui faut pour être comme on est aujourd'hui quoi. On a une image à tenir, alors, bé rester sur son canap' quand tu bosses pas, j'sais pas, euh, manger des mcdo pizza tous les soirs parce que t'as la flemme de te bouger, euh non, non, dans notre métier c'est pas possible, c'est pas possible. Déjà un, parce que tu risquerais d'te blesser en donnant d'la merde à tes muscles, et deux bé, on a, ouais, on a un rôle modèle à tenir, et si on veut changer la forme du monde, faut qu'on soit les premiers à prouver sur nous-même bé que c'est possible quoi, et que c'est ça la vrai vie. La vraie vie c'est pas être une loque où t'as ton corps qui va mal et tu risques un jour d'le payer, la vie c'est d'être dynamique, de profiter, de vivre chaque moment présent à fond en se sentant bien dans son corps quoi, c'est toujours agréable quand tu te sens, c'est con hein mais que tu t'sens beau et bien quoi » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)

Le discours de cet enquêté révèle deux aspects à la fois l'exploitation maximale du corps dans le dépassement de soi et la douleur qui fait de la résistance corporelle une vertu centrale<sup>576</sup>, et à la fois, le soucis du corps « beau » et acceptable dans tous les domaines de vie investis.

De fait, dans un premier temps, inscrits dans un espace social englobant, où l'apprentissage par corps construit un rapport ascétique à ce dernier, les individus entrent dans une

---

<sup>576</sup> BERTRAND, Julien. 2000. *Op., cit.*

dynamique d'autocontrôle de leurs propres gestes, postures et déplacements, mais aussi vers une instrumentalisation du corps qui devient « outil de travail ». Le caractère englobant de LM, et surtout, l'attrait pour une ascension professionnelle et sociale, engendrent une inflation du temps d'entraînement et de présence, ainsi que l'accentuation des contraintes d'hygiène de vie intériorisées sous la forme d'un souci de préservation d'un capital corporel. A travers la diffusion implicite d'un mode vie à adopter, mais aussi une course à la consécration pour faire partie de « l'élite » LM, les individus intériorisent un rapport instrumental à leur corps devenu primordial pour exister dans ce milieu professionnel, ainsi qu'une conscience de la fragilité de leur nouveau capital corporel.

*« Mon corps c'est mon outils de travail, j'peux pas m'permettre de faire n'importe quoi hein, genre les sports de combat bah c'est mort j'en fais plus, tu m'vois débarquer le lundi soir avec un coquard, avec une jambe qui boîte ? » (Gabin, 37 ans, Bac professionnel, Pro-instructeur Elite)*

*« j'm'étais mis à l'haltéro un peu parce que j'pensais que ça me permettrait d'améliorer ma force, mais j'ai arrêté de suite quand j'ai vu qu'en fait en épaulé-jeté t'sais t'as la tête qui part en avant pour passer le jeté, et du coup bah en attack quand je faisais les jumpings-jacks bah j'avais ce putain de réflexe de passer la tête en avant pareil [...] non mais j'ai arrêté parce que ça dénaturait trop les mouvements que je dois faire en attack, j'passais mon temps à essayer de rectifier devant le miroir [...] » (Rémy, 29 ans, Bac+2, Pro-instructeur Elite)*

Par un souci de préservation du capital corporel ces enquêtés s'interdisent de pratiquer une quelconque activité qui pourrait nuire, selon eux, à leur corps et ce qu'ils en souhaitent. Les changements corporels, soit par des inscriptions sur les corps, soit par des ajustements venant « dénaturer », comme l'exprime l'enquêté, les normes des gestes LM, sont à bannir de la trajectoire professionnelle entreprise, ce qui nécessite une exclusivité de pratique physique dans les espaces d'activité autorisés par la marque : les cours collectifs et le plateau musculation. Le renoncement aux autres activités physiques qui présentent des normes de gestes contraires à ceux présentés par la marque, et des risques de blessures ou de marquage

corporel est une des garantie à la préservation d'un capital corps indispensable à la pérennité et l'évolution dans le métier d'instructeur LM. L'« usure » inutile tient alors comme perception directive de ces choix d'exclusion des autres pratiques physiques auparavant investies.

*« J'ai toujours baigné dans les défilé en fait, j'ai été miss Romans<sup>577</sup>, et puis après j'ai découvert le sport et j'ai eu l'occasion de combiner un peu les deux dans le ... mais finalement j'ai pas pu continuer parce que ça me faisait prendre des muscles, franchement ça le faisait pas du tout après sur l'estrade à la salle. J'avais un corps de body buildeuse mais sèche où on voyait toutes mes veines, euh bon, c'était pas ça du tout pour les cours LM et bon j'avais pas m'retrouver comme cette australienne qui s'est fait virer du filming de pump, pump en plus quoi, parce que, entre le moment où elle avait été sélectionné, et le filming, elle avait pris trop de muscles, ça allait plus du tout avec l'image quoi [...] le régime que j'avais avant les concours de bikini ça pouvait pas matcher avec l'alimentation que j'ai besoin pour tous mes cours co, alors, bon, c'est comme ça, j'ai rangé mes bikinis et j'ai tout arrêté ». (Manon, 22 ans, Bac professionnel, Instructeur) ;*

*« J'faisais du taekwondo avant, fin toujours mais j'y vais plus vraiment. J'ai pas envie d'arrêter, j'suis ceinture noire et moi mon but c'est au moins de passer mon deuxième dan, mais j'peux pas combiner les deux. J'peux pas, c'est, j'ai tourné les choses dans tous les sens, j'peux pas, déjà parce que les entraînements généralement quand je sors du boulot ils ont déjà commencé, s'ils sont pas déjà finis, et surtout j'peux pas prendre le risque de m'blessier. J'peux pas aller au contact, j'peux pas me défouler sur des pattes d'ours au risque de me faire mal, j'peux pas risquer tout ça, alors j'y vais pas. Regarde, Malo, il a voulu reprendre le basket bim il se fait mal, il a voulu aller à la boxe aller hop une autre blessure, il s'en ai voulu à mort parce que peut-être, et si faut c'est vrai, il a loupé une sélection*

---

<sup>577</sup> Changement du nom de la ville pour préserver l'anonymat de l'enquête.

*sur un filming à cause de ça. Faut être bien, bon et prêt tout l'temps* ». (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

Ce rapport au corps associe donc dépassement physique pour une performance scénique, avec une attention pointilleuse à ce qui constitue le capital corporel. Par ailleurs, le portrait dressé des usages de corps des classes populaires et moyennes<sup>578</sup> par L. Boltanski, met en relation usage instrumental du corps et faible écoute des sensations corporelles<sup>579</sup>. Or dans ce champ professionnel, la socialisation induite déroge en partie à ce modèle construisant une préoccupation permanente des sensations, blessures et préservations de ce corps « outil de travail », avec un suivi régulier et personnel auprès de professionnels de la santé, voire une appropriation des méthodes médicales légitimes dans cet espace social.

*« A chaque mi-saison, je cours à la pharmacie pour faire une cure de gelée royale. En fait c'est prouvé, ça stimule les défenses immunitaires pour pas tomber malade et moi je rajoute en plus un autre truc qui vient donner un coup de boost, un peu d'énergie quoi. [...] deux fois par an chez l'ostéo pour rééquilibrer le corps, c'est pas remboursé mais faut quoi »* (Sonia, 30 ans, Bac S, Pro-instructeur)

*« [...] j'me bloquais sans arrêt la quatrième et cinquième dorsale [...] donc après j'ai été obligé d'me mettre une séance par semaine de spécifique au dos [...] par rapport à mes études en médecine chinoise j'arrive aussi à soulager pas mal de douleurs euh, j'sais m'remettre quelques vertèbres en place [...] on va dire que, j'vais pas voir un ostéopathe, mais j'me corrige moi-même »* (Gabin, 37 ans, Bac professionnel, Pro-instructeur Elite)

Les pratiques de soin évoquées révèlent bien la rencontre entre les contraintes de dépassement de soi et le fort développement d'une attention à la préservation du capital corporel. Leur grande place au sein des modes de vie des instructeurs LM, engagés « corps et âme » auprès de la marque, est révélatrice de l'attention instrumentale de corps et de son apprentissage. Le souci de préservation de ce corps instrumentalisé implique donc des

---

<sup>578</sup> Qui constituent, rappelons-le, notre population d'enquêtés.

<sup>579</sup> BOLTANSKI, Luc. 1971. *Op., cit.*

pratiques sociales spécifiques, que ce soit en termes de soins et prévention, ou encore en termes de sports et de loisirs. Cela conditionne un mode de vie associé à cette préservation de corps et de fait, d'intégrité au sein de la marque. La socialisation professionnelle induit donc l'intériorisation de catégories de perceptions du « bon mode de vie » ajustées à l'exigence d'un usage instrumental intensif du corps. Les professeurs de fitness LM acquièrent la préoccupation de préservation de leurs ressources physiques, mais également d'une certaine esthétique pour une présentation de soi toujours parfaite, et surtout, toujours en conformité avec les programmes LM incarnés, et les modèles de corps associés.

De fait, dans un second temps, face à ce capital corporel qui construit le déroulement heureux d'une trajectoire professionnelle LM, une gestion rigoureuse du corps et un entretien méticuleux de chacune de ses parties<sup>580</sup> sont implicitement imposées. En résonance avec les rituels et les préoccupations des sportifs de haut-niveau, on observe auprès de nos enquêtés une réelle mise en place de temps et de moyens dédiés à l'entretien et à la préservation de ce capital corporel.

*« [...] dans notre alimentation à tous les deux on a fait des choix parce qu'on a testé des choses par rapport au régime groupe sanguin, donc on a enlevé pas mal de blé dans notre alimentation, pas sans gluten spécialement, mais sans blé parce que c'est vrai que Stéphan il le tolère moins bien que moi, on s'est rendu compte de ça, moi j'étais une grosse mangeuse de pâtes, et du coup on mange des pâtes à autre chose euh voilà, d'autres, d'autres féculents, et on évite tout c'est qui est laitage vache [...] l'objectif c'est trouver une alimentation qui fait que notre corps fonctionne bien. Que quand on lui demande de sauter il saute, quand on lui demande de courir vite il court vite, euh l'objectif c'est pas d'être svelte ou voilà, forcément ça va aller avec, et ouais on est quand même mieux physiquement depuis qu'on fait ça, on voit mieux les abdos c'est sûr, mais c'est pas l'objectif, c'est, c'est que le corps fonctionne. Que le corps soit pas plein de toxines, et qu'il fonctionne bien ». (Marie, 32 ans, Bac+ 3, Trainers)*

---

<sup>580</sup> WACQUANT, Loïc. *Op., cit.*

Sous-couvert d'une efficacité de corps sur la « scène LM », qui plus est auprès de trainers susceptibles alors d'être présents sur les shows sportifs LM devant parfois des milliers de personnes, un changement radical de mode alimentaire intervient pour renforcer, d'une part, la disponibilité de ce corps, et d'autre part, augmenter les chances de s'inscrire dans les injonctions esthétiques de corps diffusent. Dans un objectif de préservation de ce capital de corps, l'alimentation est donc induite à être considérée comme une dimension de l'ascétisme sportif, et une dimension de l'esthétisme social. Le sens de l'alimentation perçu et intériorisé leur permet donc de juger leur « bon » mode alimentaire ou non en fonction des demandes de corps faite par la marque et donc de s'autocontrôler dans cette conformation à travers la préservation du corps « outil de travail ».

Tout au long de l'apprentissage corporel LM, la socialisation continue et englobante permet d'acquérir une « science concrète » du corps<sup>581</sup> qui produit des techniques collectivement apprises et diffusées pour préserver le capital corporel requis. Les pratiques constitutives de l'inculcation de ce souci du « corps outil de travail », en ce qu'il est à la fois mis en scène pour « faire bouger le monde », et mis en scène pour « exposer un modèle inspirant », sont donc multiples déterminant ainsi un mode de vie dans sa globalité.

L'instrumentalisation plurielle des corps des instructeurs LM pour une pérennité et une évolution professionnelle interne, à travers un rapport ascétique au corps et un souci de préservation d'intégrité et d'esthétique de ce dernier, induit un paradoxe à analyser : celui de devoir user le corps par la réalisation de performances physiques quotidiennes, sans jamais l'user<sup>582</sup>.

## 2- Faire face au paradoxe dépassement de soi VS blessures : intensité, rapport à la douleur et récupération

Quelle que soit l'appartenance sociale de notre panel d'enquêtés – rappelons qu'ils se situent tous dans des classes moyennes et populaires – le rapport à la douleur semble moins lié à l'origine sociale que ce qu'il peut l'être dans les travaux de L. Boltanski étudiant les usages sociaux du corps et notamment les rapport d'hygiène et de préoccupation des signaux corporels en fonction des classes sociales. En effet, *a l'instar* des danseurs contemporains<sup>583</sup>,

---

<sup>581</sup> SORIGNET, Emmanuel. 2006. *Op., cit.*

<sup>582</sup> PAPIN, Bruno. 2007. *Conversion et reconversion des élites sportives : approche socio-historique de la gymnastique artistique et sportive*, Paris, L'Harmattan.

<sup>583</sup> SORIGNET, Emmanuel. 2006. *Op., cit.*

si dans la construction d'un rapport au corps comme « outils de travail », nos enquêtés se rapprochent davantage des milieux populaires, l'accès à la verbalisation des sensations morbides par la construction d'une « science concrète du corps » marque l'appartenance à un univers doté en capital culturel. « Ça tire dans les ischios », « J'ai des courbatures aux pecs, aux triceps, aux deltoïdes<sup>584</sup> », sont autant de phrases qui démontrent une connaissance et une considération certaine des sensations et des signaux corporels rencontrés. Concernant un rapport de classe sociale dans l'étude de celui à la douleur et à la blessure, nous considéreront plutôt qu'à travers la socialisation au métier d'instructeur de fitness LM, se jouent des fonctions d'expression et d'identification par lesquelles les individus aux propriétés sociales populaires et moyennes s'approprient des codes et ajustent un rapport au corps relatif à une classe sociale plus aisée – tout ceci dans le continuum des migrations de dispositions de classe sociale mises en évidence dans nos analyses précédentes, ce qui nous permet de confirmer ce positionnement induit par la socialisation LM – qui est celui d'une écoute du corps, d'une mise en sens des sensations corporelles et d'une interprétation socialement construite de ces derniers.

Dans cette diversification du rapport au corps et son écoute, il s'agit alors de faire émerger l'importance de la familiarisation et de la naturalisation de la douleur dans le processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, elle-même étant, à la fois partie intégrante du métier, et à la fois, déterminante dans la construction d'un équilibre fragile entre engagement et pérennité.

- « - [...] en fait c'est simple, on n'a pas vraiment le droit d'se blesser.  
- Ce n'est pas un peu risqué du coup parfois d'enchaîner autant de cours ? De poursuivre les weekend sur les événements où l'intensité physique me paraît encore plus grande ?  
- En fait si, mais bon le corps, si tu lui fais confiance il te suit, ouais, faut pas faire n'importe quoi, mais il s'adapte, il trouve sa routine, même si des fois oui t'es fatigué et tu risques de louper ton step, mais non faut pas, on n'a pas le droit. Faut être à fond oui, mais faut s'préserver pour pas s'blesser.  
- C'est un vrai défi du coup ?

---

<sup>584</sup> Affirmations entendues de façon récurrente lors des phases méthodologiques d'immersion totale sur le terrain.



- *Ouais, c'est un vrai défi ouais, mais un défi que j' relève avec grand plaisir, moi j'aime jouer avec mon corps, j'ferai pas c'métier sinon, des fois on m'dit bien, fais attention, tire pas trop sur la corde, mais moi j'aime sentir mon corps qui se bat, qui dépasse ses limites, et mon rôle c'est de tout faire pour le, le garder sain quoi* » ( Gabin, 37 ans, Bac + 4, Pro-instructeur élite)

Dans la dynamique d'un corps « outil de travail », et dans celle d'un dépassement de soi quotidien pour se sentir exister, les instructeurs LM s'inscrivent donc, *a l'instar* des boxeurs du Bronx américain étudiés par L. Wacquant dans les années 80, dans l'ambivalence « d'user son corps sans l'user<sup>585</sup> ». En outre, en conformité aux représentations et symboles de corps portés par les instructeurs, un deuxième paradoxe survient, celui d'user son corps, de le dépasser quotidiennement, tout en restant vitrine d'une « bonne santé », mettant en scène une dimension sanitaire incontournable dans les leitmotivs entrepreneuriaux LM. La socialisation corporelle passe par l'apprentissage du sens de l'épargne corporelle<sup>586</sup>. D'un corps « outils de travail », instrumentalisé, usé quotidiennement, et dont les méthodes de soin et de repos ne sont que celles réappropriées par les instructeurs eux-mêmes, on en exige une image sociale irréprochable. Et par l'intériorisation d'une discipline de jeu et de la dépense<sup>587</sup>, on observe un contournement dissimulé de certains pour arriver à mettre en scène un corps inscrit dans une dynamique ascétique, tout en préservant son intégrité, à l'instant t, et à long terme.

*« Oui, j'avoue, mais tu vois, et euh, tu l'gardes pour toi hein, des fois, y a des semaines où j'me tape facile cinq, six RPM, avec parfois deux dans la même journée, un à midi et un le soir, fin t'as bien vu en plus. Et, franchement je suis obligée, je, je fais genre je tourne la molète dans les chansons où y a de la côte et je fais genre de forcer sur mes jambes, mais en fait je force pas trop, j'essaie de faire en sorte que je puisse tenir jusqu'à la fin du cours et jusqu'à la fin de la semaine quoi. Pareil sur les chansons de vitesse je serre pas du tout et après j'me concentre pour pas sauter sur la selle comme ça ça se voit pas* » (Sandy, 31 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)

---

<sup>585</sup> WACQUANT, Loïc. 1989. *Op.*, cit.

<sup>586</sup> *Ibidem*.

<sup>587</sup> BERTRAND, Julien. 2008. *Op.*, cit.

Par une stratégie qui trouve son intelligibilité dans l'étude des gestes perceptibles ou non d'un contournement des codes et des normes d'exécution du cours collectif concerné, cette enquêtée cherche un équilibre entre se dépasser à instant t de la pratique et se préserver pour ne pas trop « user » son corps au risque de ne plus pouvoir assurer les cours d'après.

Les instructeurs LM doivent donc jauger en permanence un équilibre dans la gestion de leur capital corporel pour pouvoir à la fois se dépasser sur les cours collectifs, plusieurs fois par jours, et au moins six jours sur sept – souvent sept jours sur sept – et se préserver. C'est un processus commun à l'ensemble des sportifs, mais ici particulièrement difficile dans le sens où les corps sont à la fois mis en scène, avec un devoir esthétique et de présentation de soi, tout en étant « usés » en tant qu'« outil » de la pratique. Cette gestion semble particulièrement déterminante pour perdurer dans le milieu. Il est indispensable d'apprendre à gérer son capital corporel à l'échelle des cours collectifs au sein des salles de sport d'appartenance, des entraînements individuels et des événements récurrents lors des temps libres des instructeurs. Par une charge importante de sollicitation corporelle, les instructeurs LM intériorisent ce « sens de l'épargne corporelle » pour durer et monter en « grade » LM, naturalisé dans l'écoute instrumentale du corps, de ses sensations, et dans cette condition intériorisée comme étant une normalité à s'approprier pour intégrer et s'identifier à un « grade supérieur » LM.

*« Le risque toujours dans notre métier c'est de s'blessier c'est sur, euh ouais ouais vraiment, il y a un gros risque de blessures. Quand tu t'farcis, euh, 18-20 heures de cours collectifs par semaine, avec dedans, par exemple cinq RPM, six BP et quatre Attack, bah oui, euh t'es un peu carbo quoi, et puis là tu t'rends compte qu'en fait le samedi matin tu dois t'lever à 5 heures pour prendre ton avion et être sur ton event' (événement) à l'autre bout de la France où tu dois commencer les répét' dès que t'arrives et après tu t'fais une journée entière de cours en puissance dix quoi, bah là, bah t'es encore cramé. Sauf que, boum tu sors de ta p'tite bulle d'euphorie où t'étais comme un ouf sur ta scène le week-end, tu reprends ton avion et le lundi matin à 10 heures, qu'est-ce que tu fais, un BP. C'est vrai que, on s'arrête jamais, et là le corps, y a forcément un moment, et j'le vois autour de moi avec des potes trainers qui sont obligés d'arrêter*

*maintenant parce qu'ils se sont blessés et qu'ils peuvent plus quoi, moi j'le vois ça, j'le vois, et à un moment donné ton corps il te rattrape, il te dit stop, alors si tu prends pas soin de toi, de ton sommeil, de ton alimentation, que tu vas pas au Mcdo tous les dimanche soir parce que t'as ton frigo vide, j'dis pas qu'j'le fais pas de temps en temps, on est comme tout l'monde quand même, bah voilà, faut quand même faire attention à tout ça [...] tu fais attention à toi, à ton outils de travail comme, je sais pas, comme un chauffeur de taxi ferai attention à son taxi quoi ! Sans son taxi il peut pas bosser l'mec, moi c'est pareil, sans ce corps j'suis rien moi. [...] tout c'qu'on fait tu vois, c'est normal, c'est le prix à payer pour mériter d'être trainers, pour avoir ce qu'on rêve d'être » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur Elite)*

Le risque de blessure semble être une condition *sinequanone* de l'entrée et de la progression dans le métier de professeurs de fitness pour LM. *A l'instar* des danseurs classiques et contemporains qui ont fait l'objet d'études sociologiques sur le maintien d'un rapport vocationnel à la professionnalisation dans la pratique malgré des conditions de travail difficiles<sup>588</sup>, l'acceptation de la douleur est inhérente à la pratique professionnelle. Les courbatures, les maux de dos et la fatigue générale, font partie intégrante du métier, voir même de la considération et de l'acceptabilité de l'instructeur LM au sein de ce microcosme social.

*« Tous les jours ouais, tous les jours je crois que c'est un sujet de conversation entre nous, euh genre, alors t'as mal où toi aujourd'hui, ah bé j'ai mal aux cuisses, j'ai mal au dos, j'ai mal aux ischions, fin bref, tous les jours, et encore plus quand on change de chorée, tous les jours c'est un jeu, un partage entre nous quoi. Le mec qui nous dit qu'il a mal nulle part sérieux, direct on va lui dire toi t'es pas un vrai ! Faut avoir mal si tu fais bien ton travail, sinon c'est qu't'as fait les choses à moitié, et non, non, non, ça passe pas ça chez LM » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

---

<sup>588</sup> Comme les travaux de thèse de Pierre-Emmanuel Sorignet (2001) et de Joël Lallier (2012).

Ce paradoxe témoigne même d'une forme de plaisir de la pratique où, comme le soulève notre enquête, il s'agit de jouer avec son corps, l'écouter pour l'amener, certes, au-delà de ses limites, le « sortir de sa zone de confort », à la découverte de nouvelles sensations, tout en frôlant, intimement, le risque de blessure sans jamais l'atteindre. L'état de disponibilité du corps, mis en évidence dans la construction du modèle corporel idéal LM, prend d'autant plus sens qu'il se situe sur une ligne fine de maintien. Entre dépassement et recherche de sensations pour se positionner et se mettre en scène selon les normes LM, et fatigue corporelle par une surexploitation de ce corps « outils de travail », sa disponibilité est rendue fragile, pourtant condition de progression en « grade LM » et de pérennité dans le métier. La douleur au niveau des muscles, des tendons, ou encore, la fatigue générale souvent ressentie dans les périodes récurrentes de travail et/ou de pratique quotidienne, ne parviennent pas comme un signal d'alerte mais plutôt comme un obstacle à dépasser<sup>589</sup>.

*« En même temps si tu les écoutais les jeunes qui arrivent en formation ils ont toujours mal quelque part. Si c'est pas le dos c'est le cuisses, si c'est pas la cheville c'est le poignet, mais non, faut pas qu'on s'arrête là-dessus, faut pas que ça les empêche de bien faire les mouvements qu'on leur demande, faut leur apprendre en fait que si ils sont là c'est pour en baver, et que oui, bé à partir de maintenant ils auront peut-être tout l'temps mal au dos ou quelque part et que c'est normal en fait, que ça fait partie du métier » (John, 39 ans, BE, Trainer)*

Les conditions de travail des instructeurs LM sont naturalisées par les discours et les considérations des formateurs LM. En effet, en expliquant aux instructeurs que la douleur ressentie n'en est pas une<sup>590</sup>, et surtout, en apportant une ignorance certaine aux éventuelles expressions de ce que les instructeurs, en l'occurrence ici, en formation, peuvent ressentir au niveau des corps, le rapport à la douleur et à la fatigue est alors socialement construit autour d'un seuil limitant si élevé qu'il en devient presque inexistant, inhibant, au fil des « expériences LM », l'attention portée à ces signaux corporels. Ces derniers font alors simplement acte, grâce à l'encodage symbolique intériorisé, d'un positionnement sur ce qui

---

<sup>589</sup> SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2006. *Op., cit.*

<sup>590</sup> En référence à l'apprentissage de corps renforcé par les feedback mis en évidence dans nos analyses précédentes.

est la « bonne pratique » comme vu précédemment. *A l'instar* des danseurs contemporains étudiés par P. E. Sorignet dans son travail de thèse<sup>591</sup> (1997-2001), l'une des façon de parler de la douleur, voir même de la blessure, est d'en faire l'expression d'un engagement dans le travail de mise en scène du corps et dans le façonnement d'un modèle « inspirant » et charismatique implicitement promu par la marque.

En outre, dans cette ambivalence à « user son corps sans l'user », à un instant t, mais aussi dans la durée, le vieillissement est abordé de manière tabou de la par des enquêtés. Parce que ce phénomène physiologique inévitable ferait perdre ce capital corporel et cet équilibre fragile de disponibilité du corps, éléments phares de la construction identitaire des instructeurs LM, cet aspect est difficilement abordé. Les stratégie de préservation du capital corporel ne se situe pas tout à fait dans cette optique de recul de l'âge fatidique où le corps ne pourra plus suivre le rythme et l'intensité demandés par la mise en scène des cours collectifs LM. En effet, les moyens et les rituels de préservation ont un but de performance physique à court terme, laissant entrevoir une forme de dénégation du vieillissement pourtant déterminant dans la continuité d'une carrière sportive comme celle induit dans ce métier de professeur de fitness affilié à LM.

*« La question que tout l'monde se pose sans s'la poser en fait, et c'est p-t-être pour ça aussi qu'on est tous à fond comme des dingues où on s'arrête jamais parc'qu'on sait qu'un jour justement ça va s'arrêter en fait. Sur le moment on se croit invincible, on a l'impression qu'on pourra faire ça toute notre vie, mais non en fait on s'voile la face, on n'est pas tous des Lisa Osborn (directrice LM du BA), ouais elle est enceinte elle fait du BA, puis dix ans après, à 45 ans ou plus même, elle fait encore du BA, à haute intensité. Moi j'suis pas sur que mon corps me suivent comme ça, je vais certainement perdre un jour tout c'que j'ai pu bosser à fond depuis quelques temps. Regarde Phoebe, elle à 42 ans, elle est obligée d'arrêter le step et l'attack parce qu'elle met trop de temps à récupérer entre les cours maintenant, c'est plus possible. Elle a pris du poids, elle a pas la même énergie, la même niaque, j'dis pas hein,*

---

<sup>591</sup> SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2001. *Le métier de danseur contemporain*, Thèse de doctorat en Sociologie, Paris, EHESS.

*elle est toujours bien sur les cours mais physiquement elle peut plus quoi. [...] J'préfère pas trop y penser en fait, quoique j'devrai ouais, j'devrai pour pas un jour, euh, me retrouver à la rue parce que mon corps m'a lâché, mais c'est dur de s'imaginer quoi, loin de tout ça ouais, j'veux garder mon corps haha ». (Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainers »*

Parce que le capital corporel construit au fil des « expériences LM » fait partie intégrante des identités individuelles, le vieillissement, et donc l'usure corporelle inévitable sur ce point-là, apparaît comme un moment de doute et de remise en question quant à la pérennité d'un modèle corporel « inspirant », et plus encore, à la pérennité dans le métier. Contrairement à ce que nous avons pu montrer précédemment sur la verbalisation de la douleur sans pour autant que cela devienne un facteur limitant de la pratique, nous pouvons observer, suite à cet extrait d'entretien, une forme de dénégation de la perte plausible d'un capital corporel garant, d'une part, d'un ancrage professionnel, et, d'autre part, d'une identité assignée.

En bref, dans ce rapport paradoxal à la blessure et à la douleur face à un corps qui doit incarner une représentation aboutie de ce qui relève de « la bonne santé », il s'agit de jouer sur cette limite blessure/intégrité physique, pour remplir pleinement son rôle de modèle « inspirant », autant dans le dépassement de soi que dans celui d'un corps esthétiquement acceptable et sain. C'est au cœur de cette limite que se met en jeu, quotidiennement, l'avenir de l'instructeur qui, se faisant remarquer dans cet équilibre, peut prétendre à la montée en « grade LM » et assurer une place sur le devant de la scène avec toute la reconnaissance et la notoriété interne accordée, et qui, *a contrario*, atteignant les limites de ce qui est supportable physiquement et psychologiquement, peut basculer dans une remise en question des jeux et des enjeux professionnels et individuels perçus dans ce milieu LM. Endurer des atteintes à l'intégrité physique participe des réassurances narcissiques nécessaires à l'entretien et au maintien du rapport enchanté au monde LM<sup>592</sup>. Mettre en jeu son corps de façon excessive fonctionne en même temps comme une réassurance de son engagement initial et permet d'enranger les profits narcissiques liés au « dépassement de soi », tant au niveau physique, qu'en termes de sacrifices personnels sur les modes de vie induits. L'équilibre fin de cette réassurance quotidienne se laisse influencer, à la fois, par l'homogénéisation des corps, des façons d'agir, de penser des individus engagés, et, à la fois, par la dimension d'un talent

---

<sup>592</sup> SORIGNET, Emmanuel. 2006. *Op., cit.*

unique qui peut « changer la forme du monde ». De ce fait, nous pouvons nous demander quel est le poids de cette ambivalence mis en évidence dans le processus de socialisation relatif à la marque LM. A quel point les instructeurs LM s'attachent à l'incarnation du rôle modèle LM, homogénéisé pour tous, et, *a contrario*, à l'ambition d'être « l'élite » parmi les autres faisant alors part d'un « talent » unique, et, sous-entendu, supérieur aux autres, dans un rapport narcissique socialement construit dans ce microcosme social LM ? Existe-t-il une faille dans cet équilibre fragile entre l'injonction LM à « être pareil » tout en « étant différent », qui engendrerait une remise en question de l'engagement « corps et âme » de ces derniers envers la marque ? C'est ce que nous allons tenter de répondre dans ce dernier chapitre de thèse qui vient analyser les limites de la socialisation LM dans ce paradoxe d'une homogénéisation des corps et des savoir-être des instructeurs dans une course à l'élitisme et donc dans la fragilité du rapport autotélique construit au fil des « expériences LM ».

Conclusion :

Le management « par corps » supposé dans les logiques socialisatrices propres à la marque prend sens autour de la technique efficace apprise pour former un modèle LM « inspirant ». Ce modèle corporel est révélateur de l'incorporation directe de la culture d'entreprise LM. L'ascétisme, l'expertise, l'esthétique et la passion s'invitent dans les habitudes physiques des instructeurs que ce soit au niveau des gestes, des attitudes, des postures et des déplacements.

Ce type de management « par corps » induit la mise en place de logiques socialisatrices spécifiques. En effet, pour que l'incorporation soit réalisée d'une manière rapide et efficace, dès l'entrée dans ce sous-groupe professionnel LM, des modalités d'apprentissage et de renforcement des schèmes d'action sont mobilisées. Ces dernières passent premièrement par une préparation des instructeurs à recevoir un apprentissage par corps durant lequel ils doivent être capables de ressentir et d'interpréter des signaux corporels spécifiques. Deuxièmement, il s'agit de mettre en place un flux social et une organisation qui rendent propices les mises en scènes constantes et les jugements d'autrui. Les schèmes de corps, initialement introduits par observation, imitation et répétition, sont renforcés par la confrontation avec un autrui rendu légitime dans ces jugements.

En outre, le capital corporel acquis durant les différentes logiques d'apprentissage par corps induites par la marque, est intériorisé comme un capital à préserver, pour, d'une part,

continuer un engagement « corps et âme » dans le métier d'instructeur LM, d'autre part, évoluer dans le système de « grade » LM, et enfin, pour maintenir un repère d'identité à l'intérieur des actions et des missions menées en tant que professionnel LM.

En effet, l'imaginaire sensoriel construit dans et par les logiques de ce management « par corps » agit comme un guide de pensée et d'action auprès de ces individus. Il endosse le rôle d'élément de conformation aux codes et normes corporels standardisés dans les cours collectifs LM, mais aussi, de positionnement social en orientant les instructeurs vers des usages de corps associés aux classes sociales plus élevées que celles d'où ils viennent. Les gestes appris pour des raisons de forme et de bonne santé envers les clients, agissent comme des outils de remodelage d'une forme de corps, de déplacement ou encore de présentation de soi associés à la culture d'entreprise LM.

Les marqueurs symboliques présents sur ces corps socialisés orientent ces individus dans un rapport au monde spécifiquement pensé par la marque, jusqu'à une redéfinition de soi en adéquation avec les normes, valeurs et croyances LM portées sur ces corps fabriqués.

En référence aux logiques mises en place dans un principe d'incorporation directe des savoir-faire et des savoir-être associés à la marque, qui induisent alors une homogénéisation de ces corps socialisés, nous pouvons nous demander s'il n'existerait pas, à un moment donné de ce processus de socialisation LM, une discordance entre cette homogénéisation et l'attrait au sein de la marque par la promesse d'une révélation de talent unique. Cet apprentissage par corps peut-il faire apparaître une limite dans ce que nous pourrions nommer la réussite d'une socialisation d'entreprise ? Est-ce que tous les instructeurs entrant dans ce sous-groupe professionnel s'inscrivent dans une pérennité d'engagement « corps et âme » auprès de la marque ?

C'est ce qui nous intéresse dans le chapitre suivant qui tente alors de faire émerger un biais dans la construction sociale de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM.



#### CHAPITRE 4 : APPRENTISSAGE « PAR CORPS » OU LA REDÉFINITION DES DISPOSITIONS, DES PERCEPTIONS ET DU RAPPORT AU MONDE : UNE RÉUSSITE SYSTÉMATIQUE ?

Parce qu'à travers sa corporéité, l'homme fait du monde la mesure de son expérience<sup>593</sup>, la socialisation « par corps » induite par l'entrée dans le système LM, et plus encore, par la dynamique de montée en « grades » pour devenir « l'élite de l'élite », façonne en parallèle des perceptions et des représentations individuelles et collectives spécifiques. *Via* l'incorporation d'une technique de corps dont le marquage symbolique révèle une éthique socialement située, les instructeurs LM se construisent un rapport au monde en référence aux valeurs et croyances portées par la marque.

Au-delà de ces leitmotifs entrepreneuriaux – esthétiques, ascétiques, tribaux et élitistes – qui façonnent un rapport au corps et à soi en corrélation avec eux, la marque s'inscrit fortement dans un courant néolibéral dans lequel, en terme de ligne de conduite et de pensée, adhérer au système LM signifie vivre, évoluer, et se construire, à l'intérieur d'un rapport au monde, et à soi où l'individu, en tant qu'être social à part entière, doit s'accomplir. Cet accomplissement escompté, dans et par l'engagement « corps et âme » et renforcé par un rapport passionnel au métier – qui n'en paraît alors pas comme tel – passe par la définition et/ou la redéfinition de soi, individuellement et collectivement. De fait, au sein de ce microcosme professionnel et social, les normes corporelles, explicitement apprises pour certaines et implicitement induites pour d'autres, apparaissent comme des enjeux d'importance durant un remodelage identitaire nécessaire à l'acceptabilité dans l'entre-soi LM, espace-temps propice à l'évolution hiérarchique de la marque.

Toutefois, l'homogénéisation des corps, induite par les logiques socialisatrices du système LM, produit un paradoxe pertinent dans la construction de l'individu en tant qu'être social. A l'intérieur d'une idéologie contemporaine où l'on prône responsabilité de soi, liberté de choix et distinction pour une affirmation identitaire individuelle nécessaire à l'évolution et la reconnaissance de soi et d'autrui<sup>594</sup>, la construction individuelle passe nécessairement, par une distinction dans la performance qui les rend éligibles en tant que *trainers*. Paradoxalement à cette distinction, nous pouvons remettre en question l'homogénéisation des corps pour une conformation aux normes, valeurs et croyances propres à la marque. Si ces corps sont marqués socialement de la même manière pour tous, comment la promesse LM

---

<sup>593</sup> LE BRETON, David. 2008. *Op., cit.*

<sup>594</sup> QUEVAL, Isabelle. 2004. *S'accomplir ou se dépasser*. Essai sur le sport contemporain, Paris, Gallimard.

peut-elle aboutir ? De ce fait, nous pouvons nous questionner sur l'existence d'éventuelles limites dans les logiques et les modalités de socialisation par corps mises en place au sein de la marque.

Le caractère englobant de cette socialisation par corps est-il intelligible auprès de l'ensemble des instructeurs entrants dans le système ? Perçoivent-ils un décalage entre l'accomplissement personnel et l'homogénéisation des corps et des pensées à un moment de leur trajectoire et de leur évolution LM ?

D'après ces questionnements, il s'agit pour nous de vérifier la pérennité de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM en soulevant le paradoxe entre une uniformisation des corps porteurs de la culture d'entreprise LM, et un attrait par la distinction et la révélation d'un soi unique et exceptionnel. En effet, suite aux analyses précédentes, nous supposons qu'un conflit peut émerger entre des logiques de socialisation « par corps » et une injonction sociale à l'existence par la distinction empiriquement illustrée par la mise en scène d'un « talent » unique. Cela peut ainsi se traduire par un conflit identitaire entre accomplissement individuel et attachement collectif.

De fait, pris dans l'ambition professionnelle, et surtout, personnelle et individuelle d'accéder au plus haut « grade LM » pour une reconnaissance de soi et d'autrui, les processus de socialisation LM qui induisent une homogénéisation des individus dans leur essentialité même peut alors apparaître comme, à la fois, un moyen d'accéder à la consécration, et à la fois, un obstacle à une réalisation de soi dans l'unicité et la distinction promise. Nous pouvons ainsi faire émerger dans les analyses qui suivent, une fragilité certaine, produite par cet équilibre de promesse et de réalité empirique, sur l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM.

#### I- Homogénéisation des corps vs ambition de « *laisser sa trace* »

La construction homogène d'une « technique de corps » spécifique renforce l'identification et l'attachement à la marque et devient un facteur d'engagement total. Cet « apprentissage par corps », redéfinit des dispositions, des perceptions et un rapport au monde, où se mêlent conformité corporelle et représentation sociale LM. A travers des corps, des mouvements, des déplacements jusqu'au modelage d'un modèle technique,

empiriquement cité comme un modèle « *inspirant* », il s'agit de construire un imaginaire collectif prégnant dans les trajectoires individuelles.

Ce sentiment de permanence et de continuité que l'individu éprouve dans ses rapports sociaux est établi par le corps, alors construit comme repère de soi et de sa légitimité au sein de ce groupe d'appartenance, tout au long de la socialisation LM. Toutefois, les logiques managériales font apparaître un paradoxe dans le développement individuel qui peut rendre fragile l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM. Ces derniers présentent en effet la nécessité d'agir collectivement dans un processus de conformation pour être accepté, et en même temps individuellement dans un processus de distinction pour « révéler un talent unique » et « être l'élus ».

« Etre seul ensemble », une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme<sup>595</sup>, prend donc sens dans ce microcosme que constitue celui de la marque LM autour des jeux d'intériorisation et d'incorporation de schèmes d'action et de pensée homogènes pour un objectif de distinction individuelle. La socialisation induite dans les logiques managériales mises en place par la marque fait émerger la construction de ce que l'on peut nommer « l'*ethos* LM » dans la communication autour d'une révélation de « talents uniques » laissant penser aux caractères privilégiés de la réalisation de soi escomptée.

## 1- Attachement à la marque par l'homogénéisation d'agir, de penser et sentir des instructeurs

### 1.1- *Ancrage collectif dans les normes de conduite et de pensées*

Les formations sont un lieu de rationalisation des lignes de conduite et de pensées. C'est par l'apprentissage technique que se réalise en partie l'intégration et, par conséquent, la construction d'un sentiment d'appartenance. La compétence technique apparaît donc

---

<sup>595</sup> ERNST, Audrey ; PIGEASSOU, Charles. 2005. « "Etre seuls ensemble" : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme », *Sciences et Motricité*, vol. mars, n°56, p. ... Cet article analyse les interactions sociales induites auprès des clients des salles de sport, toutefois, cette ambivalence entre l'individuel et le collectif peut être transposée à la situation professionnelle et sociale vécue par les instructeurs eux-mêmes. Ils présentent en effet la nécessité d'agir collectivement dans un processus de conformation pour être accepté, et en même temps individuellement dans un processus de distinction pour être « l'élus ».

comme un moyen efficace qui permet, d'une part, « *de faire partie* » de cette « *grande famille*<sup>596</sup> », fonctionnant un peu à la manière d'un passeport qu'il suffit de présenter pour être accepté, et, d'autre part, de construire un système de partage des « *vécues LM* » à travers les expériences corporelles induisant l'installation rapide d'un sentiment d'appartenance et d'attachement à la marque à travers cette homogénéisation des techniques de pratique, et donc de corps.

Les gestes qui alimentent – comme analysé précédemment à travers la révélation d'une éthique particulière – un rapport au monde, s'enchevêtrent à une symbolique corporelle pour leur donner sens, se nourrissant d'une culture affective que l'individu vit à sa manière.

Par ailleurs, à l'intérieur de ce microcosme où la redéfinition des relations sociales fait émerger la construction d'un entre-soi LM<sup>597</sup>, la réflexion propre à un individu sur lui-même est spécifiquement causée par l'attitude que l'autre manifeste à son égard. S'agissant typiquement d'une réponse en « miroir » aux attitudes de l'autre, l'homogénéisation d'un savoir-être et donc d'un rapport au monde et à soi spécifique, se renforce dans les interactions sociales qui prennent vie au sein de cet entre-soi construit autour de la marque. A la lecture des modes de perceptions et de représentation révélés par autrui, les modèles s'affirment et se confirment. Dans une situation sociale plus globale, nous pourrions évoquer la perpétuelle modification de ces modèles par les échanges extrêmement diversifiés et subtils de significations subjectives. Cependant, le caractère hermétique aux interactions sociales externes, par cet « entre-soi LM », induit autant par le fonctionnement atypique du métier – horaires, contraintes de mode de vie – que par la construction d'un rapport passionnel à ce dernier, rend le modèle LM rigide, alors propice à une pérennité sur et par les individus investis.

En outre, c'est à travers le partage de symboles et d'une signification commune de ceux-ci que les individus construisent un attachement à la marque et aux membres investis. En effet, le processus de socialisation « par corps » induit la construction d'un ensemble de système de symboles visibles, ou, à l'aune de l'analyse sociologique de P. Berger et T. Luckmann sur la construction sociale de la réalité<sup>598</sup>, de signes, liés aux gestes, aux mouvements-types du corps, aux divers ensemble d'objets matériels, etc<sup>599</sup>. Parce que ces signes et ces systèmes de signes sont des objectivations d'une appartenance à un même monde social qui rassemble

---

<sup>596</sup> Termes omniprésents dans les discours de nos enquêtés.

<sup>597</sup> Voir ... du chapitre 1 de la partie 2.

<sup>598</sup> BERGER, Peter ; LUCKMANN, Thomas. 2014 [1966]. *La construction sociale de la réalité*, Paris, Armand Colin.

<sup>599</sup> *Ibidem*.

des perceptions et des représentations communes, ils deviennent facteurs prégnants dans la construction sociale de l'attachement à la marque via l'homogénéisation des corps.

*« On s'comprend c'est vrai [...] on partage tout, non tout fin j'm'entends, ça va au-delà des vestiaires et des douches hein ! Non sérieux'ment, euh, je sais pas comment dire, on, on se sent bien ensemble, fin, j'parle pour tous parce que je sais qu'on a tous à peu près le même sentiment là-d'ssus, euh, on, on partage un savoir-faire énorme, une passion énorme, une mission énorme, qui est celle de refaire une santé au monde, et, ouais on s'comprend parce que, c'est presque qu'on est tous pareil, bow tu l'vois hein, on a tous les même délires, les mêmes fringues Reebok™, on a tous nos tics sur l'estrade où on tend tous le bras comme ça (l'enquêté mime le geste), on a tous le bouts des doigt qui part comme ça, on a tous euh, euh, les pieds en canard sur les jumping jack ! Euh, non mais, sans plaisanter, c'est vrai, on a les mêmes tics sur l'estrade, les mêmes façons de faire et puis on est solidaire quoi. Quand y en a un qui va pas bien, on, on est là pour lui, soit en lui proposant un entraînement, soit, bé, il vient avec toi sur l'estrade et tu crées un pur cours et hop ça reboost quoi [...] on s'rait p't'être capable de se reconnaître dans la rue qui sait, nos fringues, notre dégaine, sans même savoir qu'on est tous les deux prof de fitness LM tiens ! Et puis si tu surprends une conversation entre deux profs là t'es sur de pas te tromper, avec des mots et des expressions toujours chelous j'crois qu'y a que nous en fin d'compte qui puisse se comprendre ! » (Neela, CAP esthétique, Pro-instructeur élite)*

Le langage spécifique évoqué par cette enquêtée peut également être défini comme un système de signes vocaux, venant renforcer les signes émergeant des corps façonnés. En effet, à travers un vocabulaire imposé par la marque dans l'appellation des cours collectifs, mais aussi dans celle relative à la structure rigide de ces derniers, voir même des gestes utilisés, les instructeurs LM partagent un même langage dont seul les membres de ce groupe peuvent en avoir la juste signification. Inspiré des activités physiques et sportives et réapproprié sur les cours collectifs LM, ce langage est quotidien dans la réalisation des cours

comme dans leur étude pour retranscrire les chorégraphies. Mais au-delà, d'un langage imposé, les instructeurs LM s'inscrivent dans une utilisation vernaculaire des termes courants pour désigner, raconter, discuter, de leurs expériences LM, de leurs objectifs à venir, ou encore des leurs ressentis face au cours collectifs investi. « *Jumpings jack* », « *masterclass* », « *tracks* », sont autant d'appellations qui font référence à la marque et qui prennent sens dans et par les interactions sociales internes, engendrant une compréhension commune hermétique aux autres interactions extérieures venant alors renforcer l'attachement à LM et ses membres.

*« Mes autres potes j'peux pas trop partager mon boulot avec eux parce que quand je parle ils comprennent pas, du coup j'ai vite fait le tour quoi, j'avoue ouais, c'est moins rigolo, alors que quand on fait des soirées ensemble [entre membre LM] ouais, les gens à côté ils doivent nous prendre pour des fous, parce que, bon un faut savoir qu'un prof de fitness ça mange beaucoup, faut nourrir tout ça, et puis parce qu'ils captent rien à s'qu'on dit alors que nous on s'comprend, on peut parler sans filtre, sans expliquer toujours c'que ça veut dire puisqu'on s'comprend on vient du même monde, c'est vrai que quand t'entends euh, j'sais pas euh, ouais moi hier sur la track 6 en combat, quand j'ai fait mon jump kick j'ai mon ischios qu'à failli péter, et après sur la salutation au soleil, en pause du crocodile je, quoi, quoi, mais qu'est ce que tu racontes toi ? Les gens ils peuvent nous regarder bizarrement ouais et en fait on aime ça, on en joue un peu j'avoue. » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

Le culte de la ressemblance, à travers des marqueurs corporels ou des modes de langage spécifiques passe aussi par celui de la différence de groupe pour mieux renforcer l'entre-soi et l'attachement construits par cette homogénéisation des corps et des modes de pensées. Cette stratégie de distinction de groupe, à travers l'homogénéisation spécifique porteuse de signes et symboles particuliers, pour renforcer l'attachement et donc l'engagement « corps et âme » dans le métier, tout comme une pérennité, est à questionner quant à l'injonction sociale et professionnelle – stratégie d'attrait des nouveaux instructeurs LM – de révéler un talent unique qui pourra « laisser sa trace ».

« *Moi mon but, c'est pas d'être là et de faire comme tout l'monde, où tu, tu viens, tu fais ton cours, tu regardes le planning que le GFM [Group Fitness Manager] ou ton responsable t'as fait et voilà tu fais c'qu'on te dit de faire pépère quoi. Moi non, moi j'veux plus que ça, et c'est, c'est c'que j'ai dit à Aymeric quand il est v'nu m'chercher [...] c'était le deal, c'était ok, j'viens dans ta salle, j'viens à ELform', mais à une condition c'est qu'tu m'laiesses faire quelque chose. Déjà tu m'mets GFM, ça c'est sur, et après tu m'laiesses faire quelque chose, créer quelque chose, mettre en place quelque chose, un truc qui fait que je vais vraiment apporté quelque chose à la salle, quelque chose aux gens et que, ouais, on dira, même quand j's'rai plus là, bé ça c'est Martin qui l'a fait et heureusement qu'il était là. Et ce truc c'est le BS. Ma mission cette année, c'est d'installer le BS dans une salle où on connaît pas le cours, où on fait beaucoup de step chorée mais on connaît pas du tout le BS. Et moi, ma trace, mon truc, ça va être non pas que d'installer le BS mais aussi faire aimer ce cours par tous les adhérents, et pourquoi pas même en faire une salle référante tu vois. C'est ma mission cette année, j'compte bien la réussir, tu pourras venir vois s'tu veux, et ouais, c'est, c'était la condition pour que j'bouge de mon pays, laisser ma trace. Faire comme tout l'monde ouais c'est beau mais non, moi c'est pas mon but non plus dans la vie, j'veux qu'on parle de moi tu vois, j'veux, j'veux faire la dif' et qu'on s'dise ouais, lui il est indispensable ici et c'est grâce à lui qu'on fait bouger les choses quoi, quand il est là il fait pas semblant et il laisse quelque chose de lui quoi, parce qu'il a un truc à lui, une volonté, un charisme, un truc quoi. » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

Malgré l'attachement à la marque, et la construction d'un rapport affectif aux cours collectifs LM et aux membres associés à ce microcosme social, l'homogénéisation des corps, des modes d'action, de présentation et de pensée, entre en conflit avec une volonté individuelle de se démarquer, de sortir du lot des instructeurs LM pour que, comme l'exprime cet

enquête, l'on parle d'eux, que l'on se souvienne et que l'on souligne le caractère exceptionnel de l'individu, que ce soit à travers une action, où un charisme.

En faisant émerger – suite à l'ensemble de nos analyses précédentes – ce que nous pouvons nommer « l'*ethos* LM », lui-même socialement construit et situé, il s'agit de montrer une fonction du corps comme « capital conforme » pour une légitimité et une acceptation dans cet espace social et pour un attachement à la marque. Or, suite aux ambitions individuelles à l'origine de l'entrée des individus dans ce milieu professionnel, ce corps doit aussi, de façon paradoxale, incarner un « capital distinctif » pour atteindre le haut de la hiérarchie LM.

### 1.2- L'*ethos* LM

L'apprentissage drastique d'une technique corporelle remplit une autre fonction que celle du modelage d'un corps selon un idéal type défini par la marque et approuvé par la société, relative, comme mis au jour précédemment, à un *ethos* esthétique. A travers cet *ethos*, la manière d'être, les habitudes physiques et de mode de vie des individus traduisent un ancrage plus profond dans des perceptions et des représentations qui émanent de cette socialisation LM et qui refaçonnent un rapport au monde et à soi particulier.

D'un point de vue rhétorique, l'*ethos* se réfère à la façon de persuader l'auditoire par les mœurs, par un argument moral, éthique, où l'on instruit par ses arguments et on remue par les passions<sup>600</sup>. Cette pensée du XVIII<sup>ème</sup> siècle n'en est pas si éloignée de celle instaurée autour du fonctionnement de la marque LM. Effectivement, le maillage entre l'incorporation d'une technique, et donc d'une éthique LM, et la passion construite autour de l'activité, de façon collective – citée dans nos analyses précédentes<sup>601</sup> – est propice à l'instauration des individus dans une ligne de conduite et de pensée commune. A travers des convictions intériorisées et incorporées, il s'agit à leur tour de les diffuser.

Néanmoins, d'un point de vue sociologique, l'*ethos* apparaît comme un système de valeurs, appris depuis l'enfance. Au sein du système LM, l'incorporation de ce que l'on peut nommer l'*ethos* LM se réalise dans un laps de temps restreint face à l'urgence professionnelle et commerciale d'une conformation. C'est alors que la notion de passion – *pathos* – devient prégnante pour cette incorporation profonde des normes, valeurs et croyances LM, garantes d'un bouleversement identitaire en termes de rapport au monde et à soi, et déterminantes

---

<sup>600</sup> GIBERT, Balthazar. 1741. *La rhétorique : ou les règles de l'éloquence*, Paris, Savoye.

<sup>601</sup> Voir chapitre 1.



dans l'évolution professionnelle interne à la marque. Cet *ethos* LM incorporé, renforcé dans et par le *pathos*, oriente donc des individus, de façon homogène pour, à la fois, d'un point de vue de l'instructeur, se rendre légitime et acceptable au sein d'un groupe social, et valider les étapes nécessaires à l'ascension dans le système hiérarchique de la marque, et, à la fois, d'un point de vue managérial, dresser des corps, des habitudes physiques et donc, des lignes de conduite sur ces corps garants des normes, croyances et valeurs LM, c'est-à-dire, de la culture entrepreneuriale, pilier de son succès mondial.

C'est donc cette expression identitaire par les corps, alors espace de marquage matériel et symbolique d'un *habitus* physique et moral acceptable auprès de la marque, qui nous permet de nous questionner sur la cohérence managériale et individuelle dans les jeux et les enjeux d'un engagement « corps et âme ».

Les réponses à ces questions ne sont pas univoques mais révèlent plusieurs mises en tension comme celles entre l'affirmation de l'appartenance à un groupe et l'appropriation de soi qui forme ce *ethos* incarné et revendiqué.

*« Euh, non, je, je ne me vois pas du tout quitter LM pour le moment, et puis c'est quoi cette question, je vois pas pourquoi je quitterai LM, j'y suis bien et aujourd'hui ouais, je, j'aurai du mal à me sentir exister si j'avais pas les cours collectifs, si j'avais pas les events [événements]. LM c'est ma vie, c'est moi, j'me suis trouvé là-dedans, c'est, ouais c'est moi quoi. Si on devait chercher quelqu'un pour montrer ce que c'est LM faudrait venir me chercher moi [rires], surtout que je suis bientôt la voix de la sagesse ! Non ouais c'est ma passion, c'est ma vie et me fais pas penser à l'impensable hein. »*  
(Amir, 40 ans, Bac général, Trainer)

*« Y en a quand tu les vois ça fait peur, tu, ils voient que par LM, ils mangent LM, il dorment LM, ils font tout autour de ça et puis tu vois que c'est tout pour eux, en fait, comment dire, par forcément parce que ils parlent que de ça mais plutôt parce que t'as vraiment l'impression qu'ils incarnent le truc à fond quoi. C'est, en fait je crois qu'ils se déterminent à travers LM quoi, sans ça je sais pas s'ils existeraient comme ils le sont aujourd'hui en tout cas c'est plus qu'une passion à ce niveau-là. Ils sont pareil, ils font les choses*

*pareil, tout pareil, et puis c'est, faut pas que la boîte coule sinon ils coulent avec quoi. » (Sandy, 30 ans, Bac + 2, Pro-instructeur)*

Ces discours mettent en évidence l'ancrage fort des instructeurs LM dans des manières de d'agir, de penser et de sentir propres à ce qu'ils perçoivent faire partie de leur existence. En se définissant à travers cet *ethos* LM, il s'agit pour eux de construire un repère identitaire, partagé entre les membres de ce microcosme social particulier, et d'en revendiquer à leur tour une forte appartenance.

Ainsi, l'apprentissage « par corps », passant d'une technique à l'incorporation spécifique d'une éthique LM, s'impose ainsi comme un outil prégnant dans la définition de soi. La construction sociale d'un capital corps homogène *via* les logiques socialisatrices propres à la marque s'impose comme un facteur de définition de soi et d'appartenance à un groupe d'individus qui partagent ce capital et donc, l'identité sociale associée.

## 2- Un capital corps homogène dans l'illusion LM à révéler des talents uniques

### 2.1- *Politique de communication basée sur la révélation d'un talent et d'un potentiel individuel*

A partir des leitmotifs entrepreneuriaux notamment relatifs à l'objectif primordial de « changer la forme du monde », où ce terme prend sens autant dans la forme comme condition physique mais aussi, implicitement, comme orientation des modes de vie, d'action et de pensée, retranscrits sur un modèle de corps légitime, la marque oriente ces discours de communication relatifs aux recrutements sur la révélation d'un talent unique à chaque individu.

*« Parcours de formation : votre voyage commence ici ! Transformez votre talent brut et devenez un instructeur de classe mondiale ! » ; « Révélez votre plein potentiel, décuplez votre talent ! [...] Créez des expériences de cours exceptionnelles en devenant un vrai instructeur Rockstar ! » ; « Partez à la conquête de la meilleure version de vous-même [...] Que tous les outils que vous avez expérimentés depuis*

*voire Formation Initiale LM œuvrent ensemble et que ce trésor devienne une seconde nature ! » ; « Devenez un professionnel connu et reconnu » (Extraits de phrases de communication présentes sur le site internet lesmills.fr dans la rubrique « Devenez instructeur LM », novembre 2018)*

Que ce soit sur le site internet de la marque, sur les réseaux sociaux, ou, plus récemment, à travers des campagnes publicitaires diffusés notamment sur la chaîne Youtube™, les dirigeants, les directeurs de programmes, et les trainers LM sont convoités pour produire des discours oraux et/ou scripturaux dans le but de « *faire passer un message* », comme cité empiriquement, et de donner envie de « *rejoindre la grande famille LM* » (extrait du discours présent sur la chaîne Youtube™, novembre 2018). De façon uniformisée, deux formes sémantiques de mots clefs apparaissent dans les discours et les textes de communications de recrutements des nouveaux instructeurs. Premièrement, ils gravitent autour d'un langage du talent, de la distinction, de la révélation, de la consécration, de la reconnaissance d'un potentiel individuel, pour atteindre l'excellence.



Illustration n°28 : Image légendée extraite du site internet lesmills.com dans la rubrique « devenir instructeur », soulignant l'utilisation de l'excellence dans la campagne de recrutement

La deuxième forme sémantique des mots clefs utilisés dans ces campagnes d'attrait des futurs instructeurs LM concerne un objectif de santé publique pour souligner la nécessité

« absolue » de s'investir à l'intérieur de cette marque de fitness, qui, à elle seule, aurait ce pouvoir de « changer la forme du monde ».

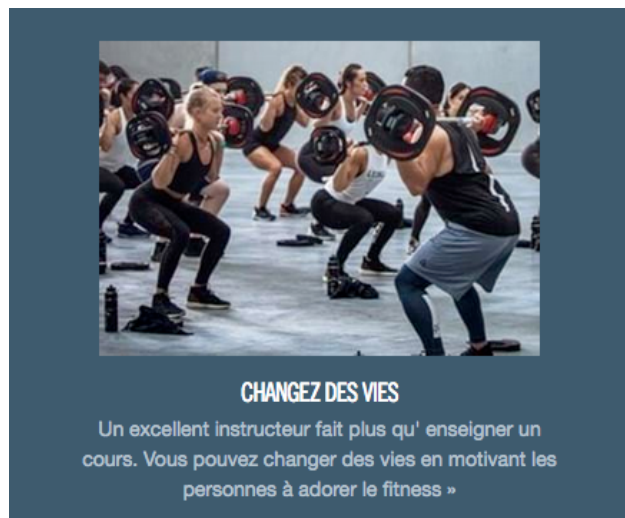


Illustration n°29 : Image légendée extraite du site internet lesmills.com dans la rubrique « devenir instructeur », soulignant l'utilisation de l'injonction sociale actuelle d'un épanouissement/accomplissement de soi par l'activité physique

Les discours argumentaires mis en ligne sur le site internet de la marque, et partagés sur les réseaux sociaux, expliquent les « raisons logiques » d'un engagement auprès de la marque. En effet, en touchant l'ambition individuelle de se distinguer et de se rendre visible socialement<sup>602</sup> et la mettant en lien avec une question et une préoccupation sociale prégnante qui est celle de la santé et du bien-être général, la marque s'assure de donner un sens prépondérant relatif à une mission plus qu'à un travail dans l'engagement des futurs instructeurs. Cette notion de « mission » fait écho à nos analyses précédentes<sup>603</sup> sur les discours de nos enquêtés, qui, en plus de s'inscrire dans un idéal-type de corps, d'attitude et de présentation de soi, se responsabilisent dans une mission de santé publique.

*« Bah en fait, moi j'suis là parce que mon ancien boulot j'en avais marre en fait. Là je, pour moi c'est pas vraiment un boulot c'est, c'est plutôt comme une mission en fait [...] et, ma mission c'est, euh,*

---

<sup>602</sup> QUEVAL, Isabelle. 2004. *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard.

<sup>603</sup> Voir 2- III- du chapitre 1.

*je, moi je suis là pour changer la vie des gens en fait, et, c'est vraiment pour ça que je suis là en fait. J'ai, j'ai un passé tu vois de l'enseignement en milieu adapté et c'qui m'intéresse ouais, c'est, c'est pas tell'ment le boulot en lui-même en fait, c'est, de, de me dire que grâce à moi en fait, grâce à c'que je sais faire, à, à mes presta sur la scène, je, je contribue en fait à changer la vie des gens, à les rendre plus heureux parce qu'ils se sentent mieux dans leurs baskets, parce qu'ils sont contents d'être là, de vivre une expérience, une vraie ouais, où, on leur procure à la fois, fin, on leur fait faire à la fois un effort physique qui est bon pour la santé mais, et ouais à la fois on leur procure un plaisir qu'ils n'auraient pas quoi. C'est vraiment une mission de santé et de faire en sorte que chacun trouve son compte dans les cours et que, qu'ils ressortent de là en mode satisfaits et heureux d'être venus quoi ». (Juliette, 28 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

Par ailleurs, dans la ligne de conduite dictée par la devise LM « One Tribe, Be brave and Change the world », le dernier sujet abordé par la politique de communication propre à la marque concerne les capacités individuelles, représentées dans les discours comme une question de mérite et de compétence, à intégrer le microcosme sociale formé autour de la marque.

### **ÊTES VOUS DE TAILLE POUR INTÉGRER LA TRIBU LES MILLS ?**

Contactez un club ou l'agence Les Mills de votre zone, suivez la formation et réussissez l'évaluation, et enfin, occupez le devant de la scène. Si vous avez la bonne attitude et l'envie d'y arriver, vous serez bientôt prêt à changer des vies à chaque cours.



Illustrations n° 30 : Extrait des images de communications qui introduisent la rubrique « devenir instructeur » au sein du site internet lesmills.com

Ainsi, les discours de distinction et de consécration dans la communication de recrutement des futurs instructeurs LM sont ancrés dans l'idéologie de se réaliser individuellement à l'intérieur d'un groupe d'appartenance, restreint dans et par les normes, valeurs et croyances LM. Les instructeurs, dont l'engagement « corps et âme » se justifie en partie à travers l'ambition de se distinguer pour atteindre une forme de reconnaissance de soi et d'autrui qui passe par le sommet hiérarchique et la notoriété promis par la marque, s'inscrivent systématiquement dans l'idéologie sociale de la tribu et de fait, dans les divers sentiments de partages et de solidarité que cela induit. En termes de positionnement social, de comportement, et enfin, de stratégie individuelle pour atteindre l'objectif de devenir trainers, et/ou d'être sélectionné sur un filming LM, ces individus sont pris, dès l'entrée dans le système, dans une ambivalence entre se conformer et se fidéliser à un espace social normalisé et vécu sous un rapport familial, puis se distinguer pour se rendre visible, recrutables<sup>604</sup>, et, de façon ultime, sélectionnable, soit éligible si l'on se réfère au langage empirique.

---

<sup>604</sup> HYDRI-NEYS, Oumaya. 2008. « Se forger une apparence recrutables » : une stratégie d'insertion professionnelle des étudiant(e)s », *Travailler*, février, n°20, p. 99 à 122. L'idée de la construction de l'apparence corporelle comme capital symbolique dans les recrutements défendue par cette auteure apparaît pertinente dans l'ambivalence des instructeurs LM à se fondre dans une masse d'image de corps, de postures et d'attitudes pour

## 2.2- Appropriation des discours managériaux par les trainers

Dans cette ambivalence, les trainers, alors formateurs des instructeurs LM, et donc, messagers intermédiaires des discours managériaux, s'approprient les discours sur les talents les potentiels à révéler et faire vivre au sein de la marque.

*« Les Mills EuroMed bin euh, on a aussi une vision, qui est tout simplement de révéler le potentiel extraordinaire des instructeurs. Et pour révéler, pour qu'ils puissent révéler le potentiel extraordinaire, des gens, et donc nos valeurs elles sont PURE. C'est Performance, Unité, Respect, Emotion. Donc on se base sur ça, est-ce à chaque intervention on est performant. Unité c'est, est-ce qu'on a tous le même langage, le même discours, et est-ce qu'on est ensemble dans la tribu, est-ce que, au niveau du respect est-ce qu'on respecte les locaux où on est en formation, est-ce qu'on respecte les gens, est-ce qu'on respecte le programme, est-ce qu'on respecte la formation, et l'émotion, est-ce qu'il s'agit de quelque chose quand on est avec nous, est-ce que on amène les gens à faire des gens, voilà, est-ce que, est-ce que, voilà, on capte les gens, à l'intérieur tout simplement. Et ça on doit vérifier que tous ils aient ça pour valider des modules, c'est la base, faut tous avoir ça sinon le cours il peut pas vivre »*  
(Aymeric, 35 ans, BPJEPS, Pro-trainers)

Ces trainers, alors formateurs envers les instructeurs et les pro-instructeurs, s'approprient des discours managériaux sur les compétences de savoir-faire et de savoir-être propres à celles standardisées par la marque. Par une délégation hiérarchique des normes à diffuser à l'ensemble des membres LM, les trainers entrent dans un processus de renforcement de la socialisation englobante LM. En effet, parce que le système managérial adopte une stratégie d'implication de ces trainers dans la vie de l'entreprise, et surtout, dans le lobbying à la faire vivre comme une « love marque », ces derniers s'approprient des convictions, intériorisées en tant que croyances, qu'ils diffusent à leur tour.

---

être acceptés, ou à adopter stratégiquement une distinction de cette apparence corporelle pour être l'élite face à la révélation d'un « talent unique ».

*« Et euh, et d'ailleurs, au niveau marketing tu vois, tout c'qui fonctionne, c'est, c'est soit du prix, soit de l'émotion, parce que dans les modules, tu vois par exemple dans le module 1, on voit, on leur apprend un peu s'que c'est une love marque [...] Apple, Nike, Reebok pour certains, ça veut dire que ça transcende un peu plein d'choses, les gens vont défendre corps et âme le produit, [...] dès qu'c'est une love marque t'as l'impression qu'il y a un truc qu'il y a un cataclysme qui s'est échangé, d'autres non, ça transcende tout ça, et leur explique que pour créer ça, y a des choses communes qui reviennent, on prend par ex, nous dans les formations, pour l'instant, on va changer, on avait pris l'exemple des James Bond, dans les James Bond t'as des choses qui reviennent en permanence, [...] tu t'attends pas à un James Bond sans la voiture, [...] ça déchaîne les foules, t'as la fille, ou maintenant les filles, euh on s'dit, il va s'en taper deux ou trois, voilà, et d'ailleurs des fois c'est elle est bien, elle, voilà, et t'as les gadgets, [...] donc on essaye de leur faire comprendre que dans le Pump, dans le produit, y a des choses immuables, il faut être prêt physiquement, il faut être prêt, d'où toutes les clefs. » (Aymeric, 35 ans, niveau bac, trainers)*

Par des exemples qui parlent à tout le monde et à toutes les générations, les trainers deviennent les messagers d'un fonctionnement et d'une culture d'entreprise spécifique. Pour une question de légitimité d'un « grade » incarné, il s'agit pour eux de s'approprier des valeurs uniquement partagées par ce statut LM<sup>605</sup>.

Par ailleurs, au-delà des discours mis en place explicitement lors des formations, et implicitement dans les interactions sociales inhérentes à « l'entre-soi LM », nous observons la création du haka LM par un des directeurs LM et repris par un trainers français, alors mis en scène à chaque début et fin de séminaire.

---

<sup>605</sup> La devise « PURE » est uniquement partagée par les trainers de façon à créer un sous-groupe social à l'intérieur des membres LM, alors privilégiés dans leur place et leurs fonctions associées.





Illustrations n°31 : Captures d'écran de vidéos prises lors des démonstrations du Haka LM en début de séminaire (photo 1) et en ouverture de journées de filming (photo 2 et 3)

Par un travail de délégation de la diffusion des normes, valeurs et croyances au trainers LM, nous observons une appropriation des discours managériaux autant dans la pédagogie de formations que dans les mises en scène d'évènements LM. Chaque modalité appropriée par les trainers, chaque attitude, vient représenter les devises propres à la marque : « One tribe, be brave and change the world », puis, de façon plus ciblée sur ce sous-groupe d'élite LM, « PURE ».

Ainsi, de la norme collective à l'exigence individuelle, de la rationalité des corps à celle du corps, et par la même, du soi, nous assistons à une appropriation des discours et des représentations fidèle à la révélation de « potentiels extraordinaires » tout de même pris dans le paradoxe entre un processus d'homogénéisation des corps et des modes de pensées, et l'injonction sociale d'une construction de soi unique.

Nous pouvons noter que, en effet, l'unicité de la condition humaine sous l'égide notamment de la dimension symbolique, cette capacité propre à l'homme de créer du sens et de la valeur, et d'enraciner le lien social, implique simultanément la différence à la fois collective

et individuelle<sup>606</sup>, dans l'illusion d'une appropriation différenciée des cultures apportées par la socialisation LM vécue.

Ainsi, les individus s'inscrivent dans une attente à l'approbation de cette unicité par la marque, à travers notamment la consécration apportée par ce statut de trainers LM, et plus encore, celui de présenter sur un filming néo-zélandais<sup>607</sup>.

*« Ouais, moi j's'rai satisfait dans ma vie le jour où j's'rai sur la scène avec le team trainers ouais. C'est mon but ouais, j'l'assume, et ouais on est toute équipe avec cette ambition-là, on s'entend bien, t'as du voir les photos de la dernière soirée sur facebook, mais après c'est par pour autant qu'on se tire pas la bourre. On mange des pizzas ensemble pour fêter un annif ouais mais derrière ça reste quand même à celui qui fera tout pour avoir sa place dans le team trainers, on, même si au fond on aimerait hein, mais, on sait qu'on y s'ra pas tous et que à chaque fois qu'y a un rendez-vous faut donner le meilleur de soi-même, être meilleur que les autres, même si à côté c'est ton pote [...] le but pour moi c'est d'briller sur la scène, c'est d'montrer qui j'suis, de, de montrer aux gens qu'ils ont raison d'me suivre et que, ouais, que j'fais parti des meilleurs quoi, c'est mon but et, je, j'f'rai tout pour l'atteindre ça c'est clair, on est quasiment tous dans le même cas t'façon, sauf qu'y en qui l'disent pas, moi, moi j'cache rien, j'l'ai dit à Aymeric quand j'suis arrivé ici, je, j'le dis quand j'suis en formation, je veux, être sur la scène, sous les projecteurs et faire passer ce message au gens où j'deviens le mec inspirant » (Martin, 30 ans, Bac + 3, Pro-instructeur élite)*

## II- Construction d'un rapport autotélique à l'existence *via* LM ?

Le corps peut ainsi s'avérer être un objet de discours et de pratiques de régulation, mais aussi, d'identification et de transformation. C'est alors ce qui peut se produire dans un espace social tel que celui à partir duquel nous démontrons la prégnance d'une rencontre

---

<sup>606</sup> LE BRETON, David. 1998. *Op., cit.*

<sup>607</sup> Voir explications et illustrations en annexes.

entre dispositions et méthodes managériales pour une socialisation englobante, qui, ici, passe par les corps.

L'utilisation vernaculaire et socio-analytique du terme d'« identité » est trop souvent pensée comme ambiguë. Nous faisons donc le choix d'utiliser cette notion pour mettre en évidence les conditions d'une cohérence de soi dans les différents régimes d'existence, du plus individuel au plus collectif. Dans toute la délicatesse d'associer ce concept d'« identité » à quelque chose que les individus recherchent, construisent et négocient, nous pouvons faire émerger la construction d'un rapport autotélique à l'existence à l'intérieur de la socialisation professionnelle LM. En effet, l'image du corps moderne serait celui d'une « invention de soi » à valeur identitaire : la sculpture du corps, interne comme externe, relèverait de la « fabrique d'identité » (Lévy, 2004), ou de la « réassurance identitaire » (Queval, 2004). Le corps est alors à la fois fin et moyen : le fondement identitaire.

Toutefois, ranger sous le concept d'« identité » tout type d'affinité et d'affiliation, toute forme d'appartenance, tout sentiment de communauté, de lien ou de cohésion, toute forme d'auto-compréhension et d'auto-identification, c'est s'engluer dans une terminologie émoquée, plate et indifférenciée<sup>608</sup>. Sans soulever une réelle polémique scripturale sur la sémantique accordé au terme d'« identité », nous nous mettons en garde quant à son utilisation dans notre analyse des conséquences de la socialisation LM sur la construction sociale des perceptions et des représentations qui induisent un rapport au monde et à soi vecteur d'identité individuelle – et collective par l'homogénéisation de ce rapport à travers les modalités mises en place dans cette socialisation.

Entre ses connotations essentialistes et ses nuances constructivistes, le concept d'« identité » conserve, pour nos travaux de thèse, une sous-fonction analytique nous permettant de mettre au jour un élément qui vient à la déterminer, celui de la construction d'un rapport autotélique à soi, *via* la socialisation professionnelle LM. L'activité entreprise dans l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM concernés n'a d'autre but que l'intense satisfaction qu'elle procure. La récompense intrinsèque de cet engagement qui implique un sens profond et subjectif d'enjouement, de joie et d'enrichissement, n'est autre que celle d'une satisfaction d'un soi construit autour des codes, des valeurs et des croyances LM dans une ambition élitiste. A ce titre, le modelage corporel, induit dans les logiques socialisatrices de la marque LM, apparaît comme un outil matérialisé qui n'a d'autre fonction que celle d'amener les instructeurs vers un accomplissement de soi.

---

<sup>608</sup> BRUBAKER, Roger. 2001. « Au-delà de l'identité », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. avril, n°139, p. 66-85.

De cette recherche d'accomplissement, elle-même inscrite dans un courant néolibéral, les instructeurs LM ressentent le besoin d'avoir la responsabilité d'eux-mêmes, ce qui, dans une certaine mesure, est une forme d'individualisme positif<sup>609</sup>. Ce désir et l'impression de liberté fonctionnent dans l'imaginaire, car, dans les faits, comme mis au jour précédemment, les instructeurs LM agissent de façon standardisée, étant eux-mêmes élément de contrôle fasse à leur mode d'action et de pensée façonné à travers les corps.

### 1- Modelage corporel pour un accomplissement de soi

Façonner un corps pour être accepté, mais aussi, pour se construire individuellement à travers l'éthique qu'il en vient à porter, sont deux logiques principales de socialisation LM. Dans ce microcosme social, où les normes corporelles sont massivement diffusées, *a l'instar* d'un monde social plus général, la mise en (re)présentation de soi représente un véritable enjeu<sup>610</sup>. En outre, de nombreux travaux ont déjà souligné des conversions possibles d'une excellence corporelle en excellence sociale<sup>611</sup>, ce qui nous incite à penser – à la manière de O. Hidri et C. Louveau analysant dans quelles mesures les étudiantes estiment que l'apparence corporelle peut jouer un rôle dans leur future vie professionnelle<sup>612</sup> – qu'une apparence corporelle « normée » constitue une condition *sine qua non* au franchissement réussi de certaines étapes de la vie sociale<sup>613</sup>. Le capital corporel, construit tout au long de la socialisation LM, prend une valeur, certes, de compétence nécessaire pour exercer le métier, mais aussi, de critère d'élection face au statut de trainers convoité, et de fait, d'outil propice à un accomplissement de soi. Et parce que le système LM reconnaît, à travers les diverses formes de reconnaissances symboliques associées à la montée en « grade », la valeur effective de ce capital de corps, il peut fonctionner comme ressources corporelles mobilisées et mobilisables au profit des instructeurs LM, au sein des situations professionnelles et sociales mises en avant précédemment<sup>614</sup>. Ainsi, l'activité physique enseignée adopte

---

<sup>609</sup> EHRENBERG, A. 1998. *La fatigue d'être soi*, Paris, O. Jacob.

<sup>610</sup> HIDRI, Oumaya ; LOUVEAU, Catherine. 2005. « Travailler son corps : complément du capital scolaire sur le marché du travail ? Stratégies d'anticipation d'étudiantes », *Travailler*, février, n°14, p. 129-151.

<sup>611</sup> POCIELLO, Christian. 1981. *Sports et société. Approche socioculturelle des pratiques*. Paris, Vigot,

<sup>612</sup> HIDRI, Oumaya ; LOUVEAU, Catherine. 2005. *Op., cit.*

<sup>613</sup> *Ibidem.*

<sup>614</sup> Voir analyses ... du chapitre ... de la partie 1.

également une fonction stratégique de « façonnage de l'apparence<sup>615</sup> » pour se forger une image sociale recrutable, et en l'occurrence, sur ce terrain, éligible.

En outre, l'accomplissement de soi passerait par l'élection au plus haut « grade » LM et, plus encore, par l'appel des directeurs de programme LM pour la réalisation d'un filming. A l'interface entre une quête individuelle de satisfaction et un objectif entrepreneurial de promotion, le corps incorpore un ensemble de préceptes normatifs qui indiquent à la fois, un modèle de corps, mais aussi une ligne de conduite à suivre, dont le seul et unique but de s'y soumettre est de construire une image de soi légitime et acceptable. Sachant que la crédibilité professionnelle de l'instructeur LM passe autant par une performance physique que par des compétences interactionnelles.

### *1.1- Se façonner une image de soi acceptable*

L'investissement identitaire dans un corps devenu destin, capital, jugement dernier, est une idée-force<sup>616</sup> et conduit à la construction d'une image de soi en corrélation avec les codes et les normes de corps acceptables, voir nécessaires pour une légitimité d'appartenance dans ce microcosme particulier et pour l'évolution professionnelle attendue. En effet, dans la construction sportive de soi, qui suppose une économie instrumentale du corps<sup>617</sup>, l'entraînement, et donc, l'apprentissage technique, entre en résonance avec une sportivisation des corps et des mœurs qui révèle le culte contemporain du corps œuvre, indéfiniment perfectible<sup>618</sup>. La socialisation « par corps » propre à la marque donne lieu à la construction d'une image qui se réfère à la fois, à la production par quelques agents dominants de symboles homogénéisants<sup>619</sup>, et, à la fois, à la production sociale de discours, de présentations de soi, de symboles figurants les groupes et les appartenances, avec une logique de « vitrine LM », au sens de rendre visible publiquement les normes, valeurs et croyances propres à la marque.

---

<sup>615</sup> IRLINGER, P ; LOUVEAU, C ; METOUDI, M. 1990. « L'activité physique, une manière de soigner l'apparence ? », *INSEE – Données sociales*, p. 269-272.

<sup>616</sup> QUEVAL, Isabelle. 2012. « L'industrialisation de l'hédonisme. Nouveaux cultes du corps : de la production de soi à la perfectibilité addictive », *Psychotropes*, vol.18, p. 23-43.

<sup>617</sup> *Ibidem*.

<sup>618</sup> *Ibid*.

<sup>619</sup> AVANZA, Martina ; LAFERTE, Gilles. 2005. « Dépasser la "construction des identités" ? Identification, image sociale, appartenance », *Genèses*, avril, n°61, p.134-152.

A travers leur engagement « corps et âme » dans les cours collectifs et les transformations corporelles induites, les individus concernés trouvent une satisfaction intérieure et extérieure relative à une identité socialement acceptable.

*« [...] j'ai bossé dur ouais. J'ai bossé comme un dingue au début en muscu tout ça, puis après j'me suis rendu compte que la muscu ça servait à rien pour moi, j'étais sec voilà quoi, moi j'connais pas les gros muscles, fin j'pensais pas quoi, et puis bon fallait bien qu'je sois comme les autres, t'imagines une arbalète au milieu des trainers en BP ? Mon objectif c'était quand même d'être trainers ou, ouais, euh, au moins pro-instructeur élite alors j'pouvais pas rester comme ça, j'existerai pas sinon comme ça [...] moi j'me supportais pas comme ça [...] j'me suis mis à fond dans le pump, à fond ouais, j'en faisais bah déjà j'l'enseignais euh, au moins quatre fois par semaine, puis des fois j'allais dans les cours d'mes collègues pour encore en faire. Ouais, c'est un peu con avec le recul mais ouais fallait, fallait vraiment et aujourd'hui j'suis content du résultat, j'me supporte beaucoup mieux quand j'me regarde dans la glace, et tu vois jamais j'aurai cru comme ça mais j'ai pris confiance en moi de dingue sur les cours, et puis partout même, j'ai l'impression de mieux contrôler les choses, j'sais pas comment te dire, ouais c'est ça, de mieux contrôler mon corps, ma vie en général fin, non j'suis pas fou, mais c'est ça vraiment ce que je ressens quand tu demandes ça. Sacha sérieux elle m'aurait connu à l'autre époque elle me reconnaîtrait même pas » (Guillaume, 28 ans, niveau bac, Pro-instructeur élite)*

Le corps serait ainsi, au même titre que le vêtement ou le maquillage, soumis à la versatilité du choix des apparences, régi en outre par le principe du plaisir<sup>620</sup>. Or, ce choix est implicitement induit par la marque LM et ces normes rendant les pratiques et les prestations individuelles des instructeurs LM intelligibles. Toutefois, cette orientation s'effectue dans un tel engouement, une telle euphorie envers le système LM qu'il en est inconscient, guidé par la construction d'un rapport passionnel à la pratique<sup>621</sup>. Et parce que « ce qui est appris par le

---

<sup>620</sup> QUEVAL, Isabelle. 2012. *Op., cit.*

<sup>621</sup> Voir analyses V- du chapitre 1.

corps n'est pas quelque chose que l'on a, comme un savoir que l'on tient devant soi, mais quelque chose que l'on est<sup>622</sup> », l'incorporation des normes et valeurs LM induit une forme d'existence spécifique au modèle dessiné par la marque, un modèle, qui, empiriquement « *vous rend meilleur*<sup>623</sup> ».

*« Mes parents ils ont compris mon choix le jour où je leur ai vraiment montré que j'allais bien, que j'étais heureux et que, bé en fait, mon bonheur il venait de mon travail, qui en fait n'est pas un travail pour moi du coup. C'est parce qu'aujourd'hui je fais ce travail que je suis moi et que, ouais, ouais, c'est, voilà je le dis parce qu'on réfléchit à tout ça mais, euh, c'est là que je suis fière que c'que je suis et je suis comme ça à l'heure actuelle grâce à LM. Ils l'ont bien vu t'façon, avant j'étais tout triste, fin tu vois euh, on peut pas dire que c'était la joie à faire de la compta toute la journée, et aujourd'hui, bé, je suis tout le temps dynamique, content, je vis à deux milles à l'heure, et, euh, et surtout c'est que, je suis vachement plus ouvert d'esprit, j'ai, euh, j'ai une conscience du bien-être et que tout l'monde peut y accéder en fait, que j'avais pas avant. Je, ouais, on est un peu altruiste quand même, je savais pas que j'étais comme ça moi. Et pareil, je savais pas que je pouvais faire autant de sport, et persévérer quand j'y arrive pas, et m'acharner ouais, m'acharner dans le travail, me dépasser, pour atteindre un but, un rêve et, jamais, jamais j'avais fait ça dans ma vie, non [...] c'est p't'être pour ça que j'm'y investis ouais, je, je m'sens bien là-bas, c'est la première fois de ma vie que j'm'assume comme ça, que je suis fière de moi, que je suis fière de c'que j'fais parce que j'le fais pour la bonne cause et que ouais, je, j'existe là-dedans, j'existe dans mes cours, j'me sens bien, j'existe avec LM, et ouais ouais, je suis fière*

---

<sup>622</sup> BOURDIEU, Pierre. 1980. *Le sens pratique*, Paris, Editions de Minuit.

<sup>623</sup> Discours récurrents de la part des dirigeants LM, mais aussi des trainers. Cette expression est notamment extraite d'une vidéo de communication réalisée par un des trainers LM expatrié – avec une grande satisfaction personnelle – auprès de LM Asie Pacifique, et explicitant l'idée d'un non-abandon de mission d'aide auprès des instructeurs français malgré la distance, dans le but ultime de les « rendre meilleurs » dans ce qu'ils sont. (Facebook, Octobre 2018).

*de c'que j'suis devenu avec euh en fait* ». (Dorian, 30 ans, bac + 2, Pro-instructeur élite ».

C'est à travers la construction sociale d'un *ethos* LM<sup>624</sup> que les instructeurs intériorisent un imaginaire individuel concernant leur propre identité puis les raisons et les motivations de leur propre existence, à l'intérieur du système LM, comme dans les autres sphères sociales, alors validée par l'entourage.

En tant que catégorie de pratique, l'identité nous permet de faire émerger deux points essentiels de la construction du rapport autotélique à l'existence de nos instructeurs LM. En effet, à travers les discours récurrents sur soi, recueillis lors de la campagne d'entretiens « récits de vie » et lors de l'immersion totale auprès des instructeurs LM, exprimés souvent par « *ce que je suis* », « *ce que je suis devenu* », « *l'homme que je suis aujourd'hui* », « *le caractère qui me définit* », ou encore, « *moi, la personne que je suis* », voire même « *c'est mon caractère, mon identité* », révèlent l'utilisation de l'identité par les acteurs pour rendre compte d'eux-mêmes, de leurs activités, mais aussi, de ce qu'ils ont en commun avec des autres et de ce en quoi il en diffèrent<sup>625</sup>. A l'intérieur du système managérial LM, l'identité est parallèlement mise en application par les dirigeants pour persuader les instructeurs de se comprendre, eux, leurs intérêts et leurs difficultés, d'une certaine manière, pour persuader certains individus qu'ils sont « identiques » entre eux, en même temps que différents d'autres, et pour canaliser, tout en la justifiant, l'action collective dans une certaine direction<sup>626</sup>. Et parce que cette direction, orientée par les perceptions et les représentations individuelles induites dans l'intériorisation et l'incorporation des normes et valeurs LM, est mise en place de façon collective, l'attachement à la marque prend sens dans la construction de l'entre-soi mise en évidence précédemment.

*« Je crois que si on m'demandait un jour où est-ce que je voudrai être si j'avais besoin de réconfort ou autre, je répondrai sans hésiter, en convention LM ! Non, sérieusement, en fait, c'est vrai, on s'y sent bien dans les trainees day, les conventions et tout ça parce qu'on est*

---

<sup>624</sup> Voir analyses précédentes, chapitre 1 de la partie 3.

<sup>625</sup> BRUBAKER, Roger. 2001. *Op., cit.*

<sup>626</sup> BARBARA, Lal. 1997. « Ethnic Identity Entrepreneurs: Their Role in Transracial and Intercountry Adoptions », *Asian Pacific Migration Journal*, n°6, p. 385- 413. Sur les entrepreneurs « d'identité ethnique ».



*entre nous et que quand on est entre nous et bin on s'comprend. Je crois qu'on est jamais autant nous-mêmes que là-bas, fin j'parle pour moi en tout cas. Là, ouais c'est sympa, on fait les cours, les clients sont cool, ouais c'est sympa je dirais, alors que, en convention, c'est, c'est une autre dimension où, poum, d'un coup tout s'ouvre à nous en fait et, là oui, là on existe pour ce qu'on est, on, euh, on déconne ensemble, tout l'temps sur la même longueur d'ondes, y a pas un moment on se sent pas compris en fait, parce qu'on est pareil, on est pareil dans notre façon de voir la vie, de, de euh, de, on a la même philosophie de vie, un peu carpe diem quoi, et c'est pas tout l'monde qui est comme ça, qui s'prend pas la tête et qui vit quoi. J'dis pas qu'on s'la coule douce là-bas, on bosse comme des malades, on revient à chaque fois on a mal partout quoi ! Mais euh, on est pareil dans la même dynamique, même si, oui, on a tous un p'tit quelque chose qui nous différencie autrement ce serait pas rigolo, mais, j'sais pas c'est plutôt qu'on voit, euh, qu'on est sensible aux-mêmes choses et en fait quand t'es dans ce, euh, ce mouv' là, tu, tu t'sens bien et tu prends tout quoi [...] au niveau perso t'apprends énormément en fait, ça t'apporte beaucoup, les gens autour t'apportent beaucoup, les, les activités aussi t'apportent beaucoup, et, ouais ouais, t'en ressors toujours plus riche de ce que t'étais avant d'y aller en fait ».* (Gabin, 30 ans, Bac technologique, Pro-instructeur élite)

L'accomplissement individuel émerge alors d'une dynamique collective qui vient renforcer, valider, et rendre légitime les rapports au monde et à soi émergents de la corporéité. L'identité perçue par les instructeurs LM devient acceptable en confrontation et en immersion avec les autres membres LM, où, à l'intérieur des situations sociales de rassemblement des professionnels LM, comme l'exprime cet enquêté, « *on existe pour ce qu'on est* », c'est-à-dire, que ce sentiment de compréhension, de « délires partagés », émanent de la construction homogène du modèle LM autant sur les savoir-faire que sur les savoir-être, dans un but de cadrage des conditions d'existence de l'individu refaçonné à l'intérieur de cette socialisation secondaire englobante.

## 1.2- « Sortir de sa zone de confort » pour se construire une identité

Entendu comme un phénomène spécifiquement collectif, l'identité dénote une similitude fondamentale et conséquente entre les membres du groupe social formé par les instructeurs LM, et, plus tard dans l'évolution de l'individu engagé dans le processus de montée en « grade », de façon donc plus distinctive, par les trainers LM. La notion d'identité peut alors être entendue subjectivement comme une similitude éprouvée, ressentie ou perçue, qui est censée se manifester dans la solidarité, dans des inclinaisons ou une conscience commune ou dans l'action collective<sup>627</sup>. L'ensemble des logiques de rassemblement, mais aussi de mises en scène collectives lors des divers évènements propres à la marque, où l'effort et la fatigue physique rendent propice l'émergence d'une attribution affective et émotionnelle aux situations sociales investies, sont alors des espaces d'affirmation et de mise en sens des rapports au monde et à soi incorporés durant l'ensemble des étapes socialisatrices propres à l'entrée et à l'évolution professionnelle LM.

Ce rapport spécifique à soi et aux autres, intériorisé et incorporé par les instructeurs LM, émane alors de la construction des perceptions et des représentations relatives à celles diffusées *via* la socialisation « par corps » propre à la marque. Il naît également des modalités managériales auprès desquelles cette notion d'« identité » devient un outil, premièrement, d'attrait vers un engagement « corps et âme » dans le métier, et, deuxièmement, de maintien étant donné que les individus orientent et réorientent leurs modes de vie et de pensées en conformité à l'identité perçue et légitimée dans et par ce microcosme social investi.

*« J'ai fait le choix de tout quitter en fait. Euh, rigole pas, non, j'étais esthéticienne. J'ai fais mon CAP, puis j'ai fait des stages. Et en fait, ça m'a pas du tout plus ! Mais, non, non, ça m'a pas du tout plus parce, hum, un, tu vouvoies tes collègues, c'est très prout prout culpincé, deux, tu vois des poils toute la journée ! Le coté maquillage et soin en fait euh, euh c'est euh, un dixième, non, un centième du métier ! Esthéticienne non mais c'est que de la contrainte en fait, t'es obligée d'être toujours nickelle, euh sentir la transpi là-bas, hum, non ! Fin, bref. Alors voilà, j'ai fait le choix, ce choix de tout quitter, et forte heureusement que je l'ai fait ! J'ai plus toutes ces*

---

<sup>627</sup> BRUBAKER, Roger. 2001. *Op., cit.*

*contraintes, j'm'éclate dans mon job, #lovemyjob ! Non, euh, c'est un choix que je regretterai jamais parce que maintenant j'ai la chance de me sentir bien, de me sentir libre de pouvoir faire c'que j'aime et voilà quoi ! [...] tout me convient en fait dans ce job, ouais, moi j'ai l'impression depuis que je suis prof de fitness [cette enquête n'enseigne que des cours collectifs LM] que, que ce job il me colle à la peau en fait, c'est, c'est comme si il avait été fait sur mesure pour moi ! Moi j'suis très speed tout l'temps, j'ai besoin qu'ça bouge, tu l'as remarqué hein haha ! Et LM c'est ça, faut tout l'temps bouger, tout l'temps se perfectionner, être au taquet, se dépasser, être toujours souriant pour éduquer les gens et moi je suis en plein là-dedans en fait, ça c'est moi ça, j'ai pas besoin de faire d'efforts pour bosser parce que ouais, je, c'est fait pour moi, pour, pour c'que j'suis et c'que j'veux continuer à être tout ça. A un moment donné de ma vie je suis sortie de ma zone de confort, je me suis bougé et aujourd'hui j'en paie les frais, et je peux payer des frais comme ça tous les jours oui, j'ai signé et c'est ce qui m'fallait d't'façon. »*

(Neela, 24 ans, CAP, Pro-instructeur élite)

La construction du modèle LM par incorporation des normes et des valeurs rend, de fait, poreuse la frontière entre une identité de soi et une identité acquise par immersion professionnelle. Le caractère englobant de la socialisation LM induit une redéfinition de soi de la part des instructeurs eux-mêmes. A travers ces normes et valeurs acquises par un apprentissage professionnel, qui, selon eux, les font « sortir de leur zone de confort », ils s'insèrent dans une forme identitaire affirmée comme étant celle perçue et vécue depuis toujours. Les dispositions et les schèmes d'action et de pensées, acquis durant cette socialisation, prennent une dimension englobante, en termes d'espace – s'élargissant à tous les domaines de vie – mais aussi de temps, avec une justification de l'engagement « corps et âme » dans le métier, et surtout d'une impression d'existence effective uniquement à l'intérieur du microcosme social LM, par et dans une identité retravaillée par l'adhésion aux modalités et logiques de socialisation LM.

En outre, entendue comme un aspect central de l'« individualité » ou comme une condition fondamentale de l'être social, l'« identité » est invoquée pour désigner quelque chose de supposément profond, fondamental, constant ou fondateur, se distinguant d'aspects ou

attributs du « moi » qui font qu'elle est une chose à valoriser, cultiver, encourager, reconnaître et préserver<sup>628</sup>. C'est également à partir de cette approche de l'« identité » que nous pouvons inscrire la dynamique sociale propre à l'évolution des instructeurs par le fonctionnement de montée en « grade » LM. Chaque étape de ce management par « grades » pouvant être analysé à l'aune de la « carrière morale<sup>629</sup> », où il s'agit, après une remise en question pour « sortir de sa zone de confort », actualiser des perceptions et des représentations spécifiques.

Par ailleurs, dans l'ambition néo-libérale d'une perfectibilité sans limites, l'espace établi par LM apparaît comme le laboratoire expérimental du dépassement de soi devenu l'emblème de notre idéologie contemporaine. La marque LM devient alors un espace social révélateur des conséquences paroxystiques de ce culte et de cette obsession de la performance<sup>630</sup> en terme de construction identitaire.

*« Ce qui nous fait vibrer en fait dans c'métier c'est d'se dépasser tous les jours. Tous les jours t'es à fond, tu sors de ta zone de confort, tu donnes le meilleur de toi-même, et en fait, du coup, tous les jours tu t'remets en question c'est ça. Tu remets en question euh, tes capacités physiques, ta technique, ton coaching, ton, ta, ta connexion avec les gens. Si t'es pas au top parce que, je, je sais pas, tu t'es engueulé avec ta femme la veille, et bé non, là, tu, tu montes sur la scène et tu y vas et tu donnes le cours au taquet. Et pour moi, je, je sais pas les autres mais je pense qu'on est tous pareil. Pour moi, la réponse de cette remise en question quotidienne en fait et bé, c'est, c'est la performance que tu produis en cours. En fait, tu, c'est comme si tu, ouais quand tu t'remets en question, euh, tu te cherches quoi, tu te cherches, toi, qui tu es, et, et le fait de produire une performance, quotidienne, plus riche demain que celle d'aujourd'hui*

---

<sup>628</sup> *Ibidem.*

L'auteur expose cinq spécificités propres au concept d'identité qu'il tente de déconstruire et d'en prouver l'intense ambiguïté dans les analyses propres aux sciences sociales. Dans notre approche analytique, nous confrontons alors la deuxième et la troisième, nous permettant de faire émerger l'ambivalence du collectif et de l'individuel dans la prégnance de la définition de soi et donc de l'accomplissement de soi souhaité par les instructeurs LM engagés « corps et âme » auprès de la marque.

<sup>629</sup> Voir I- 1- 1.2- du chapitre 2.

<sup>630</sup> QUEVAL, Isabelle. 2004. *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*, Paris, coll. Bibliothèque des Sciences Humaines, Gallimard.

*et comme celle d'aujourd'hui est plus riche que celle d'hier parce que, euh, en cours co et partout en fait, t'apprends toujours. Et ouais, cette performance elle est, je dirai presque elle est primordiale du coup pour savoir qui tu es finalement* ». (Amir, 45 ans, niveau Bac, Trainers)

L'accomplissement de soi attendu dans l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM prend sens autour du dépassement physique et de soi demandé sur les cours collectifs LM. Qu'il soit réalisé sur les cours collectifs quotidiens ou en événements LM, ce dépassement de soi, empiriquement évoqué par l'expression récurrente « *sortir de sa zone de confort* », est une condition, d'une part, à la légitimité de pratique des instructeurs, et, d'autre part, à l'accomplissement individuel qui trouve un sens dans et par l'effort face à autrui. D'autant plus que, sans vouloir jouer avec un langage vernaculaire, la cinquième et dernière clef d'enseignement<sup>631</sup> LM se nomme « performance » et désigne la « juste » mise en application des quatre premières clefs, le tout, en sortant de sa « zone de confort » pour inculquer, à travers l'effort et le dépassement de soi, l'idéologie relative à l'accomplissement et au bien-être.

Sans omettre la dimension émotionnelle<sup>632</sup> dans l'effort évoquée, qui vient renforcer l'incorporation des normes et valeurs LM, puis l'attachement à la marque et ses membres, le dépassement de soi est une des conditions de la réalisation individuelle. Ancrée dans un rapport ascétique au corps et à l'effort construit durant la socialisation LM, il dépend également du regard porté par autrui. Parce qu'au sein de LM l'accomplissement de soi par l'effort a un but de reconnaissance de soi et d'autrui, et, empiriquement, de starification et de notoriété, il se cristallise dans la construction d'un imaginaire individuel et collectif autour d'un soi « inspirant », qui incarne à la fois le modèle de corps et de présentation proposé par LM, et à la fois, les normes de savoir-faire et de savoir-être relatives à l'idéologie néolibérale dans laquelle ce microcosme social prend vie.

Finalement, dans cette propension, construite socialement, à de voir « sortir de sa zone de confort » pour se façonner un soi acceptable, contrairement à ce que certains travaux ont pu

---

<sup>631</sup> Rappelons que le système explicite d'apprentissage du métier de trainers LM passe par l'acquisition de cinq clefs relatives à la chorégraphie, la technique, le coaching, la connexion et enfin, la performance.

<sup>632</sup> Voir 2- 2.1- du chapitre 2.

montrer dans la construction corporelle d'une image de soi acceptable et recrutable<sup>633</sup>, les instructeurs LM ne sont pas soumis à des forces sociales qui leur échappent. En effet, travailler son corps résulte, à la fois d'une socialisation imposée dès l'entrée au sein de la marque, mais aussi, d'un calcul conscient et/ou cynique pour devenir « la référence mondiale » en incarnant l'ensemble des codes, normes et valeurs LM, alors marqués sur les corps, mais aussi, les croyances et « lobbyings » dans le rapport au monde, mis au jour à travers les attitudes et les modes de vie associés.

## 2- « Atteindre le graal » : devenir « la référence mondiale »

Ce corps exploité est alors l'objet d'une instrumentalisation ambivalente. Il est un corps pour se conformer selon un modèle stratégique et diffusé par la marque, mais il est également un corps pour se distinguer, gage d'un nouvel espace narcissique où la perfectibilité devient obsession pour être l' élu LM. Ainsi, ce corps se façonne selon les temporalités croisées d'une homogénéisation de normes et marques symboliques visibles corporellement et d'une distinction de soi nécessaire à l'évolution professionnelle, mais aussi et surtout à la promesse entrepreneuriale de devenir « le rôle modèle inspirant », « la référence mondiale » suivant l'unicité du talent du savoir-faire et du savoir-être mis en scène.

Ici, l'incorporation d'une technique de corps, et, de fait, d'une esthétique et d'une éthique LM fait entrer les individus dans une routine inconsciente de présentation de soi qui leur permet alors de se focaliser sur le façonnement d'une identité propre dont le jeu et l'enjeu gravitent autour de cette nécessité de se distinguer d'autrui pour « être l' élu » et accéder à l'accomplissement escompté, empiriquement matérialisé autour de la réalisation d'un DVD<sup>634</sup> LM.

*« Euh, et en fait, y a eu une sorte, j'essaye d'y penser, mais je pense que j'ai eu un coup dur sur euh, pour moi le graal, c'est de faire un DVD. Honnêtement, je veux devenir, et depuis l'début t'façon et je*

---

<sup>633</sup> A l'instar des étudiantes de l'université de Valenciennes inscrites au cours de Gym Dynamique qui adoptent des stratégies anticipatrices de façonnement d'un corps recruté, et qui, dans leur argumentation, sont loin d'épuiser les raisons profondes de leurs actes. HIDRI, Oumaya ; LOUVEAU, Catherine. 2005. *Op., cit.*

<sup>634</sup> Relatif aux filmings néo-zélandais trimestriels des nouvelles éditions propres à chaque programme LM.

*sais que Ewen Amarantini, tu lui demanderas, mais le jour où il a voulu devenir Trainers, il a dit, pourquoi vous voulez devenir Trainers, il a dit parce que moi je veux faire plein de vidéos. C'est-à-dire qu'il a eu les couilles de dire, parce que je veux être le meilleur du monde, point barre, et être la référence sur les DVD tu vois, et sans prétentions aucune, et d'ailleurs si c'est pas l'cas et si ça doit arriver et si c'est pas l'cas, et si ça doit pas arriver, si c'est, je pense avoir assez d'humilité pour l'accepter au fur et à mesure, mais je sais qu'c'est le graal et pour moi c'est le graal et je sais qu'c'est la référence, c'est-à-dire, c'est la chorégraphe qui veut que je vienne sur le DVD tellement j'suis, la référence mondiale tu vois, à la base c'est ça, qu'on me veut moi et pas un autre, pur c'que j'fais et c'que j'suis ». (Malo, 35 ans, bac + 2, Trainers)*

L'accomplissement personnel passe par une mise en scène qui fait émerger un ensemble d'éléments symboliques l'instructeur perçoit une consécration. Etre mis en scène par et avec les directeurs de programme LM – starifiés au sein de la marque – dans le but d'être diffusé dans le monde entier est perçu comme être consacré comme « la référence » à partir de laquelle l'ensemble des membres LM va pouvoir étudier leur chorégraphie. Tandis que cet aboutissement s'ancre dans une incertitude des plus complète, il devient la raison de l'engagement « corps et âme ». En effet, sur plus de cent trente milles instructeurs<sup>635</sup> dans le monde, seule une centaine ont réussi à atteindre cet objectif individuel, dont seulement douze en France.

---

<sup>635</sup> Nombre difficile à quantifier de façon exacte puisqu'il est croissant chaque jour.

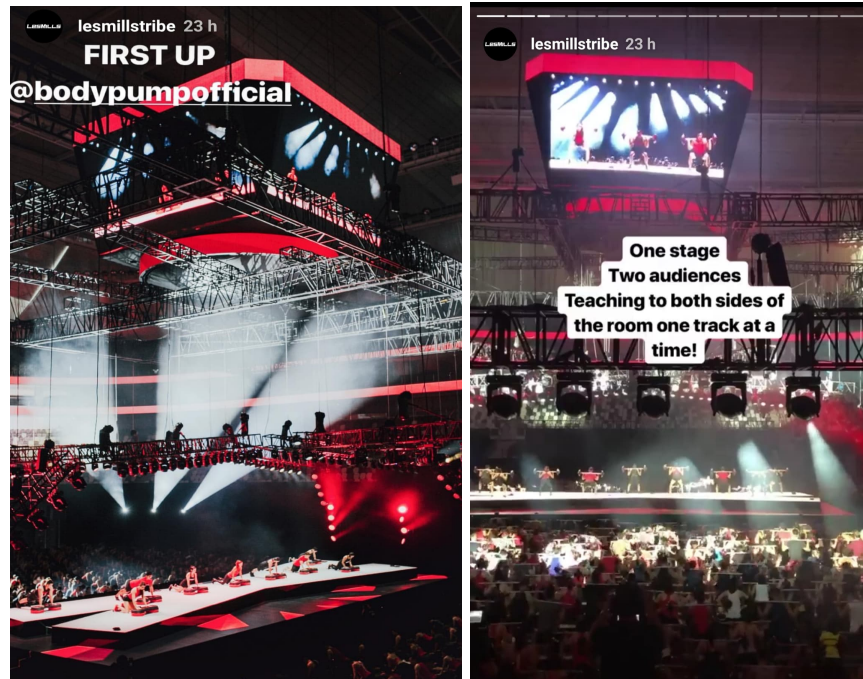


Illustration n° 32 : Filmings BP en la présence des directeurs de programme et des trainers sélectionnés, face à des centaines de participants du monde entier. Octobre 2018.

En outre, la fin du discours recueilli auprès de cet enquêté révèle une dimension plus profonde dans la volonté d'atteindre le « graal LM » et la reconnaissance de soi et d'autrui associée, qui dépasse une compétence professionnelle pour atteindre une valeur plus identitaire. Parce que ce dernier évoque la volonté d'être « l'élue » pour ce « qu'il est », il ne prend pas seulement en compte les compétences techniques et pédagogiques acquises durant les phases d'apprentissage du métier, mais aussi la perception et la représentation de lui-même construites à travers le processus de socialisation englobant propre à la marque, et de ce fait, intériorisées comme étant légitimes et acceptables en terme d'identité globale pour être « la référence mondiale ».

Ce rapport identitaire induit par la socialisation LM englobante et visible dans l'ensemble des scènes sociales investies, avec lequel l'instructeur LM, pour s'ancrer et perdurer, vient intimement jouer, soulève la problématique d'une opposition entre particularité et universalité. En effet, dans l'universalité des codes et normes de corps relatifs au modèle corporel LM, et de valeurs et de croyances, propres au modèle de pensées LM, s'introduit l'injonction sociale et néolibérale à la particularité, élément d'attrait des instructeurs dans ce processus de montée en « grade » LM pour atteindre le « graal », élément de starification et de distinction que représente la sélection trainers, et plus encore, le filming LM.



*« La dernière fois j'étais en formation, et, comme à chaque fois, au début demande aux jeunes de se présenter et de dire pourquoi ils sont là. Et là, c'était au tour d'un jeune, euh, 20 ans par là, et j'lui dis alors, euh, qu'elles sont tes motivations et tes attentes de cette formation. Et il me répond direct, d'un ton affirmé tu vois, je suis là parce que je veux être sur un filming. Je t'avoue ça m'a surpris parce que, il est jeune, il connaît rien de LM encore et hop il sait déjà que son objectif c'est le filming [...] mais en fait on l'a tous tu vois ce rêve, sinon on serait pas là, mais les autres ils le pensent, lui, il le dit comme ça alors qu'il connaît personne, chapeau! [...] j'avais envie d'lui répondre héhé oui t'es mignon mais moi aussi mon coco c'est mon rêve, sauf que moi j'suis trainers et toi t'es que instructeur, et encore, si je le veux ! Non, fin, oui c'est vrai on aimerai tous atteindre ce rêve, qui est presque un aboutissement en fait, c'est presque une fin en soi quoi » (Malo, 35 ans, bac + 2, Trainer)*

L'aboutissement évoqué par cet enquêté qui est dans le métier uniquement pour atteindre ce qu'il nomme le « graal » sont d'autant plus vérifiés auprès du discours recueilli auprès de Sonia, ancienne membre LM aujourd'hui en reconversion professionnelle dans une école d'infirmière.

*« Aujourd'hui je change de voie parce que, parce que LM bé j'en ai fait le tour en fait. J'ai , j'suis partie en Nouvelle-Zélande, je, j'ai rencontré des personnes extraordinaires et, voilà, j'me suis construite autour de ça, avec des révélations, je, je pensais pas être capable de pouvoir faire tout ça et, LM m'en a prouvé le contraire, j'en suis fière aujourd'hui oui. Mais ouais, c'est, c'est p't'être le moment maintenant de passer à autre chose. J'ai, maintenant que, que j'ai fait mon filming en BJ, ouais, je, je repars comblée et fière de mon chemin là-bas, de, de tout c'que j'ai donné et ouais, pour quoi, ce filming c'était un aboutissement perso et maintenant, maintenant que j'ai atteint mon objectif, que, que j'ai fait tout c'que*

*j'devais faire, que, qu'on m'a fait confiance jusqu'au bout et ouais, pour ce que je suis, ce que je représente, mondialement pour le coup et que, qu'on m'ait accordé cette reconnaissance, ouais, moi j'suis comblée et maintenant, je sais c'que j'vaut, du coup j'ai envie de, de passer à autre chose pour découvrir encore plein d'horizon et voilà. J'suis bien, j'suis satisfaite, j'sais que de toute façon j'pourrai pas faire mieux que le filming, j'suis allée au plus haut, maintenant je vais voir d'autres choses » (Sonia, 30 ans, niveau bac, Pro-instructeur élite, en école d'infirmière)*

Cet aboutissement vécu apparaît ici comme une fin en soi, un accomplissement personnel satisfait dans la perception d'une identité individuelle validée par l'élection LM, qui, à travers ce que « vaut » cet individu, fait le pari d'une communication et d'une représentation de la marque de façon mondiale. Cette confiance accordée par l'entreprise est alors perçue comme la réussite individuelle de la construction sociale d'une identité qui incarne, certes, les normes, valeurs et croyances LM, mais aussi, un charisme, qui fait la différence par rapport aux autres prétendants à la sélection, et qui vient affirmer le rapport d'existence souhaité à l'intérieur de cette ère néolibérale. C'est donc par le travail, les sacrifices personnels, la performance et l'engagement « corps et âme » dans le métier que cette enquêtée en perçoit une satisfaction personnelle dans la construction et l'aboutissement d'un être social spécifique.

Toutefois, ce cas étudié fait partie de la grande minorité des instructeurs LM qui atteignent un accomplissement de soi par la notoriété et la reconnaissance sociale à travers la vitrine mondiale LM. Effectivement, beaucoup d'entre eux entrent dans le processus de montée en « grade » sans pour autant y accéder. Pourtant présents sur toutes les formations explicitement nécessaires, sur toutes les conventions, implicitement nécessaires, et développant des qualités techniques, d'attitudes, de coaching et d'interactions sociales propres à celles légitimées au sein de la marque pour une ascension professionnelle, il semble impossible pour eux de faire partie des sélections trainers, ou encore, de filmings. De fait, au fil des « expériences LM » et des bouleversements de mode de vie associés, qui, *a posteriori*, n'aboutissent pas aux attentes primordiales des individus insérés dans ce système de « grades » et de starification LM, émerge une remise en question du fonctionnement même de la marque.

### III- Limites des attentes individuelles dans l'illusion LM

Au-delà des objectifs individuels des instructeurs LM construits et alimentés par le système managérial de la marque lui-même, à travers cet apprentissage « par corps » de la technique LM et donc d'une esthétique et d'une éthique spécifique à la marque, d'autres facteurs entrent en jeu. Il s'agit de la validation ou non de cet apprentissage et donc, de façon tacite, de cette conformation de corps et de présentation de soi. Les individus saisissent des processus sociaux comme des réalités objectives, où la vie sociale, émergente de l'entrée et de l'engagement « corps et âme » auprès de la marque, est toujours appréhendée comme une réalité ordonnée et significative<sup>636</sup>. *A priori*, déployé à travers une série d'objectivations, à commencer par, comme mis au jour précédemment, une technique de corps LM, un langage associé, et l'ensemble des significations qu'ils véhiculent, l'individu ne peut pas ne pas rencontrer cette réalité objective, qui fonde la raison et le sens d'un engagement au sein d'un monde devenu cohérent.

Toutefois, puisque cette vie sociale est constamment une réalité partagée perçue, nous pouvons supposer qu'elle est continuellement remaniée dans et par les expériences LM, et que, suivant l'orientation de celles-ci, la réalité sociale construite peut être toujours en cohérence avec l'idéaltype d'un soi et d'un mode vie professionnelle et personnelle diffusé par LM, ou, s'en éloigner. La vie quotidienne se présente elle-même comme une réalité interprétée par les hommes et possédant pour ces derniers un sens de manière subjective, en tant que monde cohérent. Cependant, dans l'imaginaire social construit cette cohérence prend sens dans la réussite des passages de « grades » LM. Ces derniers n'étant pas toujours validés, ou alors, se faisant languir face au peu de places accordées au statut de *trainers* chaque année, cette cohérence peut être mise à mal.

C'est donc en observant la masse d'instructeurs LM – chaque année, LMF forme plus de deux cent cinquante nouveaux instructeurs – à la base de la hiérarchie, et le nombre infime de *trainers* sélectionnés, que nous nous demandons jusqu'à quel point le fonctionnement LM peut s'avérer efficace dans la construction et la pérennisation des engagements « corps et âme » des instructeurs.

---

<sup>636</sup> Selon le principe d'Archimède relatif à l'ouvrage de P. Berger et T. Luckman sur la construction de la réalité sociale, où les auteurs défendent l'idée que la perception du monde social est un produit culturel et, de fait, la vie sociale – à la manière de Schütz – repose sur un ensemble de facteurs allant de soi (*taken for granted*, « tenu pour acquis »), c'est-à-dire largement implicites et partagés, permettant justement de cerner de façon ordinaire le monde social. BERGER, Peter ; LUCKMAN, Thomas. 2014 [1966]. *La construction sociale de la réalité*, Paris, Armand Colin.

## 1- Contraintes et illusion élitiste dans la pérennité

A travers une routinisation des pratiques corporelles et d'une consécration qui se fait languir, une prise de distance critique à l'égard des normes s'installe. Si le système LM, finalement, empêche l'instructeur LM de se projeter – par une promesse de la consécration qui semble, pour beaucoup, ne jamais aboutir – il n'a plus de raison d'aller de l'avant, de se surpasser, de « sortir de sa zone de confort », de se donner « corps et âme ». La confiance placée auprès de la marque ne trouve plus d'appui suffisant pour perdurer. La remise en question du jeu et des enjeux de cet engagement « corps et âme » envers LM passe, premièrement par un conflit d'identité émergente de la socialisation englobante LM, puis, deuxièmement, par une prise de conscience d'un décalage entre un imaginaire idéalisé de l'entreprise et une réalité empirique de l'élection élitiste promise.

### *1.1- Vers un conflit entre identité de soi et identité sociale ?*

Au sein de cette mise en scène en événements et filming, vécue comme l'aboutissement d'une construction de soi dans sa totalité, l'identité perçue par l'individu concerné et l'identité donnée par autrui peuvent présenter des différences, relatives notamment à l'ambivalence entre la perception d'une homogénéisation des corps et des présentations de soi et la volonté d'être unique.

En effet, voguant entre apprentissage en collectivité, où l'on façonne des codes et des normes communs dans les compétences physiques, langagières et charismatiques, qui se traduisent dans les manières de faire et de penser, les instructeurs LM s'insèrent dans une tendance individualiste à un accomplissement personnel *via* un épanouissement professionnel. Cet accomplissement trouve son assouvissement dans deux promesses inhérentes au fonctionnement hiérarchique et scénique de la marque : être sélectionné pour être trainers, et être sélectionné pour faire partie d'une équipe de filming. Ces deux facteurs déterminants dans la construction de l'attrait passionnel pour la marque sont pourtant réservés à une minorité d'entre eux. En effet, concernant la sélection trainers, par le caractère minime des besoins de la marque face à ce statut-là, et par les critères draconiens relatifs à ce passage de grade, ils ne sont que quarante-deux en France. En outre, sur cette équipe de Trainers, depuis la création des cours collectifs LM, ils ne sont que douze à avoir été

sélectionné pour faire partie des filmings en Nouvelle-Zélande, auprès des chorégraphes des cours collectifs, stars mondiales LM.

L'attente d'une reconnaissance sociale, moteur prégnant de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM auprès de la marque et de son système de « grade » prend stratégiquement vie à l'intérieur d'une forme de remaniement de l'identité pour autrui (elle-même constituée de « l'identité personnelle et de l'identité sociale d'un individu [qui] ressortissent au soucis qu'on les autres de les définir »<sup>637</sup>). Elle est nécessaire à l'accès au « *graal* », comme exprimé par plusieurs de nos enquêtés. Cette identité, mise en scène à l'intérieur des situations sociales jugées pertinentes pour « *se faire remarquer* », ou encore, pour « *que l'on se souvienne de moi* », alors perçue comme juste dans ce qu'il est nécessaire de montrer de soi pour devenir « l'élu LM », est confrontée à l'identité sociale construite dans et par la trajectoire professionnelle et personnelle établie à l'intérieur du processus, englobant, de socialisation LM. Cette identité sociale résulte de la conformité ou de la non-conformité entre l'impression première produite par autrui et les signes que l'instructeur LM concerné manifeste.

L'identité pour autrui émerge d'une confrontation entre celle perçue inévitable pour une évolution professionnelle, qui prend effet, de manière tacite, dans et par les interactions sociales propres à ce microcosme particulier, et l'identité sociale relative aux effets du dispositif sur l'individu. De fait, en se référant à la dernière composante de l'identité pour soi développée par E. Goffman comme étant « le sentiment subjectif de sa situation et de la continuité de son personnage que l'individu en vient d'acquérir par suite de ses diverses expériences sociales<sup>638</sup> », nous pouvons observer dans les discours de nos enquêtés en situation de remise en question de leur place au sein de la marque, un conflit qui émerge à l'intérieur de cette cohérence d'identité.

*« C'qui m'a vraiment soulé en fait c'est, c'est pas le métier en lui-même, [...]mais non c'qui m'a vraiment soulé c'est, euh, c'est qu'à force de voir que certains réussissent alors qu'ils sont pas ouf tu vois sur la scène, que, techniquement, ou même euh, dans le coaching, dans la connexion ou l'effervescence dans les cours ils y sont pas forcément quoi, et bim ils passent trainers alors toi, tu, t'es parfait, tu peux pas être plus dans l'essence du programme que là, et, euh, et*

---

<sup>637</sup> RICOEUR, Paul. 1990. *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil.

<sup>638</sup> GOFFMAN, Erving. 1975 [1963]. *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*, Paris, Les Editions de Minuit.

*il s'passe rien, t'es pas appelé, t'es pas sélectionné. Donc ouais à un moment donné, j'en ai marre moi de jouer un rôle qui n'est pas moi en fait. J'ai, j'ai essayé de me mettre dans la peau d'un autre en fait tu vois, je, euh, pendant les trim', euh, à Pompadour, aux LM live, fin tout ça quoi, je, en fait qu'en j'y repense maintenant j'étais pas vraiment moi-même. Je, je prenais un rôle pour que les gens m'apprécient et pour qu'ils se souviennent de moi en fait pour à tout prix devenir trainers et, euh, aujourd'hui j'me rends compte que c'était du faux en fait, je, est-ce qu' à un moment donné on peut vraiment s'épanouir dans un métier si on est pas nous-même quoi, j'comprends pas en fait. On nous dit que, que on peut enfin devenir nous-même dans un job et que, comment ils disent, euh, que, qu'ils vont valoriser ce qu'on est en fait sur le tas tu t'rends compte que pour exister sur les séminaires et tout, et puis même pour les modules et tout ça, si, si tu prends pas un rôle, où tu fais comme tout l'monde fait, où t'as l'impression du coup qu'on est tous pareil avec nos fringues Reebok, nos styles, nos délires, ouais, faut être dans l'même délire, dans la même philosophie de vie, bé ça passe pas quoi ».* (Guillaume, 28 ans, niveau bac, Pro-instructeur élite)

Il s'agit alors pour ces individus de jauger, quotidiennement, le rapport coût/bénéfice d'un tel engagement et ne pas percevoir d'asymétrie entre les sacrifices individuels sur les rapports d'existence et d'investissement et la reconnaissance professionnelle réelle.

Effectivement, dans les contraintes imposées par la socialisation englobante du système LM nous pouvons penser que les individus se soumettent à ce contrat – et donc dans toute la conscience des changements de modes de vie, de pensées, voire identitaires, assujettis face à l'incorporation des savoir-faire et des savoir-être LM – parce qu'ils ont un intérêt à le faire. En considérant l'ancrage néo-libéral de l'évolution de vie de nos enquêtés, l'intérêt que ces derniers trouvent à respecter leurs engagements est tout économique, et repose uniquement sur les avantages qu'ils escomptent retirer du commerce<sup>639</sup>. Ainsi, selon la théorie du « sujet d'intérêt » néolibéral, cette notion d'intérêt est la condition pour construire une science réaliste de l'action humaine, dont le modèle d'une action orientée par la recherche de

---

<sup>639</sup> HUME. 2001. « Essai sur le contrat primitif », dans *Essais moraux, politiques et littéraires*, Paris, PUF, p. 343.

l'intérêt ne peut être qu'économique, où, obtenir un profit est le but invariable de tout engagement individuel dans le monde. Le profit dont nous parlons ici n'est autre que celui relatif à l'accession au statut de trainers, avec toute la mise en avant sociale et la reconnaissance de soi et d'autrui associée. La starification promise aux instructeurs LM qui accèdent à ce « grade », dans une dynamique élitiste leur faisant penser, au fil des sélections LM et des validations de compétences, physiques, pédagogiques, et, indument, charismatiques, qu'ils méritent leur place parmi les meilleurs, est un élément prégnant de l'intérêt porté au choix individuel d'engagement « corps et âme » auprès de la marque.

*« Oui, par rapport à la discipline. Pff, t'sais ça m'a, ça me, le discours qu'on entend dans les formations, ça me, après moi j'trouve ça aberrant, j'trouve ça hallucinant en fait, je reviens toujours sur la même chose, je reviens sur me dire putain on fait que que que que du sport, arrêtez de mettre une autre dimension derrière qui est hallucinante, sachant que c'est même pas du sport qu'on fait parce que c'est pas référé par une fédération française, c'est d'la remise en forme, c'est, ça apporte beaucoup d'choses, c'est l'éducation tu vois, tu vois en plus le prendre comme ça, oui c'est comme ça. Si tout l'monde réfléchirai comme certains profs réfléchissent oui, oui on éduque les gens à faire du sport, mais cette éducation peut être, c'est toujours pareil, qui va le communiquer, quel prof va être là pour le communiquer, et par rapport à c'que LM ils disent, d'être inspirant par rapport au concept en lui-même, pff, c'est, c'est, pour moi c'est d'la masturbation d'cerveau, c'est, tu tu, c'est, ça veut tout dire et rien dire. C'est oui faut qu'tu sois inspirant mais pas trop non plus quoi. C'est pas d'la séduction. » (Thomas, 29 ans, niveau bac, Instructeur)*

Parce que cet enquêté a vécu une déception dans son ambition initiale de devenir trainers<sup>640</sup>, son discours révèle une mise en opposition totale envers le fonctionnement et la culture propres à la marque. Ainsi, dans ce management par la consécration, l'aboutissement de « grade » différé, voir inexistant auprès de certains instructeurs remet en question

---

<sup>640</sup>Ce qui lui a d'ailleurs valu une mise à distance de la part des autres instructeurs LM qui ont atteint leurs objectifs.

l'intériorisation des schèmes de pensées et d'action inhérents aux logiques socialisatrices, et, de fait, l'engagement « corps et âme » construit.

### *1.2- Les risques d'un accomplissement individuel différé/disparu*

Dans cette organisation managériale comparable à un système pyramidal <sup>641</sup>, l'ensemble des quêtes individuelles vers une consécration de statut ne peut aboutir. Premièrement, la marque LM compte aujourd'hui seulement 42 trainers pour un nombre d'instructeurs dépassant le millier. L'attrait vers la consécration doit se faire à partir de la rareté où chacun veut tenter de se distinguer et de faire partie de cette « élite de l'élite ». Qui plus est, le team trainers est directement rémunéré par LM EuroMed en ce qui concerne les formations et les présences sur les événements, ce qui restreint les possibilités contractuelles. Deuxièmement, en considérant le microcosme social LM comme un sous-champ de pratique, nous pouvons observer que les « dominants » ont tout intérêt à garder leur position, en ce qui concerne notamment la starification dont ils sont le produit, pour à la fois légitimer une notoriété et un statut, et à la fois cristalliser un accomplissement personnel facteur prégnant dans la redéfinition de soi.

De fait, l'attrait vers l'engagement « corps et âme » des professeurs de fitness envers LM se fait sur cette propagande de réussite en montant les échelons hiérarchiques LM. Il faut les tenir avec cette promesse, tout en s'assurant qu'ils ne prennent jamais, ou très peu, la place des individus « consacrés ». C'est un paradoxe limitant du système LM qui peut induire une sortie de certains instructeurs LM percevant alors le décalage entre illusion managériale et réalité. Pour faire face à ce risque, de façon récurrente, LM réinvente un système hiérarchique afin de placer, de donner l'impression aux instructeurs d'évoluer, sans jamais atteindre ce qu'il leur est promis, afin de faire disparaître la déception de certains face aux résultats et de les garder en situation de don « corps et âme » à LM. « Tribe coach », « Assesseur », « Presenter », etc, sont autant de « grades » LM ajustés et réinventés en parallèle de ceux qui déterminent réellement une avancée professionnelle, dans le but de proposer des micro-élections, en ajoutant peu à peu des responsabilités et un statut aux

---

<sup>641</sup> Dans cette caractéristique de « grades » LM où ceux qui sont en bas de la pyramide, de façon massive, incarnent et diffusent une culture d'entreprise sans en être directement rémunéré. Plus les échelons montent – avec la reconnaissance sociale et financière associée – plus les places sont restreintes.



individus concernés, de façon à maintenir la cohérence de leurs trajectoires avec celle de cette illusion managériale.

Toutefois, cette stratégie n'en paraît pas suffisante. En effet, le désir d'accomplissement personnel et de liberté de choix mis en évidence dans les actes et les discours de nos enquêtés entrent dans un paradoxe de définition par et dans le microcosme social LM. D'une identité collective dénotant une similitude en soi et en perception – déterminante dans la mise en sens d'une existence relative aux dispositions acquises – à une identité individuelle comme condition de l'être, nous pouvons nous questionner quant aux conditions effectives de l'accomplissement de soi recherché par les instructeurs LM. De la même sorte, d'une homogénéisation d'identité pour un attachement et donc une pérennité au sein de la marque, les instructeurs en souhaiteraient une distinction pour une sélection, ou, plutôt, comme cité empiriquement, une élection, garante de la construction d'un individu « inspirant » qui pourrait alors être, de façon légitime auprès de LM, « la référence mondiale ». Mais plus encore, il s'agit pour les instructeurs LM de devenir « inspirant » pour autrui, alors qu'ils évoluent dans un microcosme social où tout est mis en place pour créer l'effervescence dans des situations sociales précises, standardisées, laissant peu de place au développement d'échanges spontanés.

Tout cela engendre un paradoxe qui peut rapidement devenir un obstacle à la pérennité des instructeurs LM dans le métier. L'équilibre est fin entre conformation aux codes et normes requis pour une acceptabilité dans l'ascension professionnelle au sein de la marque, et la nécessité de se distinguer pour faire part d'un charisme et d'un « talent » unique qui légitimerait l'accès au plus haut grade.

*« Je, je sais pas si un jour j'y arriverai. J'ai, je sais pas, je, je commence à croire que toutes les compétences que j'ai pu acquérir jusqu'à maintenant, avec toutes les formations que j'ai fait, avec toutes les conventions que j'ai fait, les, les sacrifices aussi parce que, demande à Eline, tous ces weekend qu'elle a passé toute seule avec les enfants sur le dos, elle, y a eu un moment, ou c'était tendu, tu vois, les autres ils sont peinarde parce que leurs femmes elles sont aussi trainers ou alors elles sont dans le milieu mais moi il a fallu que j'compose avec tout quoi. Et, j'en ai fait des sacrifices, j'en ai fait beaucoup mais j'ai rien quoi, j'ai toujours rien. Et, c'est, c'est*

*pour ça qu'à un moment donné j'ai pris ma retraite LM, j'ai, fin tu vois, je suis de la même sélection que Fatiha, elle elle part sur un filming, pas moi, je fais tout pour y être, je vais à toutes les conventions, je paye de ma poche, j'ai du sortir, p't'être cinq milles euros l'année dernière pour ça, j'suis parti en Nouvelle-Zélande, j'ai payé de ma poche, fin de l'argent de la famille quoi, et j'sais pas, j'dois être trop banal, j'dois pas être la personne qu'il leur faut, mais c'est un tout quoi, c'est pas que sur les compétences quoi. J'ai tout appris, je, techniquement franchement ils peuvent rien me reprocher, ou alors on nous dit pas tout aussi, je, je sais pas, est-ce que c'est pas du copinage et moi j'ai loupé le bon moment où il fallait être là, ou est-ce que finalement c'est pas d'autres critères qu'on regarde pour aller sur un filming, j'sais pas, euh le beau gosse qui a la bonne taille, le bon muscle, fin, un peu comme Pacôme tu vois et qui, euh, qui entache pas trop l'image et qui surtout, laisse briller le chorégraphe tu vois, j'sais pas, je, j'me pose des questions ». (Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainers)*

La remise en question du fonctionnement de la marque est pointée du doigt au sein de situations sociales particulières. Comme si l'ensemble des incorporations et intériorisations de dispositions et d'habitus physiques traduits en savoir-faire et savoir-être devaient être mis en action à des moments précis en présence de personnes précises. Parce que cet enquêté de ne voit pas atteindre son objectif de sélection, il s'interroge sur l'existence d'autres modalités de recrutement que celles affiliées aux apprentissages mis en place dans les formations spécifiques. Pour faire partie des filmings, il doute de l'efficacité des compétences acquises autour des clefs d'enseignement<sup>642</sup>, et fait apparaître l'importance du « charisme LM » et du réseau.

*« Ça m'énervait tell'ment de partir en convention LM pour voir des gens qui léchaient le cul des trainers ou même de Gandalf, de Rachel, de Lisa [directeurs de programme] fin, j'trouvais ça tell'ment pathétique. Moi j'suis vraie, j'suis franche et c'est ça qu'j'ai pas réussi en fait, c'est, j'ai pas réussi à me transformer dans les*

---

<sup>642</sup> Voir analyses I- 1- 1.2- du chapitre 2.

*moments où il fallait le faire, genre Pompadour tu vois. Pompadour, gros événement pour se faire voir, tu, tu vas là-bas pour jouer un rôle, ouais, tu, euh, tu mets un masque, celui de la personne qu'il faut être pour être élu dans le team trainers et tu joues ton rôle à fond du début à la fin, c'est-à-dire euh, dans les cours mais partout ailleurs aussi, dès que tu t'lèves, dans les chambres aussi mais chut ça faut pas l'dire, y a des gens mariés quand même, non, fin, ouais, dès que tu t'lèves et que tu vas prendre ton p'tit déj' à côté des trainers et des VIP invités, jusqu'aux soirées organisées où faut faire les cons et tout ça mais toujours en faisant attention à ce que tu fais, c'que tu dis, fin à ton image quoi. C'est, tu entres dans un scénario de toi-même quand Pompadour commence et t'en sors quand c'est fini mais apparemment pas avant sinon t'es grillé comme moi quoi, moi j'étais pas assez dans ce rôle à jouer, où, pfff, on est, euh, ouais, ils sont tous des acteurs, tu l'monde se câline et tout mais en vrai c'est du faut pour écraser l'autre et pour être l'élu quoi ». (Clarisse, 35 ans, Bac + 2, instructeur LM, reconversion secrétaire<sup>643</sup>)*

A travers le vocabulaire dramaturgique employé par cette enquêtée, nous pouvons observer sa perception de la nécessité d'une mise en scène de soi dans chaque situations et interactions sociales rencontrées dans et par les rassemblements LM<sup>644</sup>. Au fil de l'entretien, nous comprenons que cette enquêtée a échoué au passage du « grade » de Pro-instructeur élite. Les feedbacks reçus n'ont pourtant pas portés sur des compétences techniques ou pédagogiques concrètes, mais plutôt sur une apparence corporelle « trop maigre » et un « caractère bien trempé ». Suite à ce jugement auprès d'éléments symboliques et prégnants dans la construction du « charisme LM », il s'agit pour cette enquêtée de sortir du système en se construisant une identité perçue en opposition à celle attendue par ce sous-groupe professionnel LM.

---

<sup>643</sup> Statut professionnel de la reconversion changé pour assurer l'anonymat de l'enquêtée.

<sup>644</sup> Qu'il serait ultérieurement intéressant d'analyser sous l'angle sociologique offert par l'interactionnisme symbolique à la manière de E. Goffman sur les situations sociales de la vie quotidienne. GOFFMAN, Erving. 1973. *Mise en scène de la vie quotidienne : présentation de soi*, Paris, Editions de Minuit.

En bref, l'ancrage identitaire perçu face aux normes, aux valeurs et aux croyances LM intériorisées et incorporées devient un repère de soi, des intérêts face aux actions entreprises pour soi, et à la reconnaissance attendue de la part de ce microcosme social d'appartenance. La promesse en masse d'une starification à travers la sélection trainers et la sélection sur un filming LM, qui n'est appliquée et applicable que sur une extrême minorité d'individus pris dans ce système, soulève une remise en question sur la totalité du fonctionnement et des intérêts sous-jacents de la marque. D'après les discours de nos enquêtés, cette remise en question cible la nature réelle des compétences à avoir pour « être l' élu » parmi les autres et, malgré un apprentissage commun des codes et des normes techniques de corps, faire la différence pour être choisi.

Ceci nous amène à mettre au jour une limite du système LM, celle de la perception – au fil des expériences LM et de l'attente d'une élection parmi les autres, d'une consécration LM – d'un décalage entre l'illusion LM et la réalité empirique, où, la reconnaissance professionnelle et personnelle n'aboutit pas, pour un grand nombre d'instructeurs qui, dans l'enjeu d'une starification individuelle, a remodelé tout un mode de vie, une image de soi, un réseau de sociabilité, et un mode de pensée alors remis en question.

## 2- Rompre avec la « boucle LM » : perception d'un décalage entre illusion de consécration et réalité empirique

### 2.1- *Se sentir « inférieur » et « rejeté »*

Le management « par corps », mis en évidence dans l'analyse des logiques socialisatrices propres à la marque LM, fait émerger la prégnance de la fabrique d'un « charisme LM » pour une évolution professionnelle, et, de fait, une reconnaissance de soi et d'autrui.

Par ce charisme façonné, une forme de sublimation et de savoir des corps « bons » ou « mauvais » s'installe à l'intérieur d'une institution où finalement, le langage du pouvoir s'ancre dans la normalisation des corps et contribue à modeler ces corps, les usages et les pratiques, de sorte à (re)produire des rapports sociaux<sup>645</sup>. Ces rapports s'inscrivent dans le système hiérarchique imposé par le fonctionnement de la marque où, d'un côté, les instructeurs réalisent un cours collectif face aux clients et apprennent en formation face aux

---

<sup>645</sup> FOUCAULT, Michel. *Op., cit.*

trainers, et, où, ces derniers, assurent donc les formations et réalisent les cours collectifs en situation de shows LM – en plus des cours collectifs dans la salle de sport privée d'appartenance – devant l'ensemble des membres LM, dignes des plus grandes stars pop rock du monde artistique.

*« Tu le vois t'façon, tu le vois vite quand tu rentres dans le métier, fin pas tous, pas tous. T'as les gens qui sont complètement gagas devant le team trainers, ils veulent absolument prendre des photos avec eux, c'est limite s'ils veulent pas un autographe tu vois. Et puis t'as, bah les gens comme moi qui voient les choses quand même. Nous on est que des petits instructeurs, on nous demande de payer à chaque fois qu'on veut faire une formation ou une convention LM tu vois, et non, non, moi c'est fini, je, je repayerai pas un centime pour un truc que, tu, tu t'y mets à fond et puis quand tu réussis tout final'ment on te dit non parce que, bah parce que tu feras pas partie du team trainers quoi c'est tout c'est comme ça, tu correspond pas [...] tu les vois, ouais tu, parce que t'façon ils sont toujours ensemble, ils se mélangent rarement, t'en as beaucoup qui pètent plus haut qu'leur cul, pas tous hein, pas tous, mais ouais la plupart ouais. Et là où tu les vois c'est que, tu vois, j'sais pas comment te dire mais, euh ils ont, euh, la démarche, ouais sur la démarche, la prestance ouais, ils ont pas la même prestance, pas les mêmes gestes tout à fait que nous, du coup ouais, franch'ment, euh, sans qu'ils le disent, ou même sans qu'ils parlent tu vois sur l'estrade, tu sais, tu sais que le type ou la fille elle est trainers ou pas quoi, tu l'vois direct' ouais. C'est comme, j'sais pas si t'y étais ou pas mais sur le, le salon du mondial au mois de Mars, ils étaient tous derrière les gens, pour juger les passages des mecs qui faisaient le challenge élite et, franch'ment, tu les auraient vu avec tous leur menton haut là, juste pour montrer que ce son eux les boss quoi, qu'ils font partie des références [...] toi à côté du te sens juste inférieur. » (Thomas, 29 ans, niveau bac, Instructeur)*

Une opposition certaine émerge entre ceux qui suivent une trajectoire de « grades » LM réussie, et ceux qui se sentent « inférieurs<sup>646</sup> » à une équipe de trainers qui incarne à la fois « le rôle modèle inspirant LM », et à la fois un statut professionnel et social spécifique.

Le marquage symbolique sur les corps et les présentations de soi rappellent un clivage certains entre les instructeurs qui entrent dans le métier et les individus « gradés » qui ont acquis l'*habitus* physique nécessaire à la validation du statut. Les rapports sociaux, façonnés et perceptibles à travers les corps, s'orientent différemment selon les individus entrants au sein du système. La majorité d'entre eux s'inscrivent dans une dynamique d'adulation encline par l'incarnation du modèle corporel et de présentation de soi propre à la marque, relatif à un idéal type validé socialement. Les autres, inscrits dans un rapport d'opposition à cette distinction sociale établie par les corps et retraduite dans les comportements et les mixages sociaux à l'intérieur de la marque, soulèvent une problématique de mise à l'écart symbolique et matérielle entre instructeurs et pro-instructeurs élite, et surtout, trainers. Les normes corporelles sont ainsi un enjeu central dans les représentations individuelles et collectives qui viennent façonner un rapport de domination sociale spécifique entre les divers membres de ce microcosme LM. Les assignations corporelles symboliques et matérielles propres aux divers « grades », aux divers statuts LM, engendrent ces réactions subjectives de la part des individus qui entrent dans le système, mais pas seulement. En effet, cette prise de conscience face à la distinction du « team trainers » apparaît uniquement après la première phase d'adulation de ces derniers, dans la perception d'un décalage entre promesse de révélation et réalité empirique perçue comme un « rejet » à la reconnaissance.

*« Les trainers au début tu crois qu'ils sont là pour t'aider mais en fait, ils sont là pour briller sur scène c'est tout. De toute façon faut pas s'leurrer, le fonctionnement au fond il est le même qu'y a vingt ans d'ça. Avant, t'avais pas toutes ces formations, fallait coucher avant et t'avais ton grade, non fin si c'est presque ça, mais, avant, parce qu'il fallait bien lancer la marque en France, ils prenaient les belles gueules, et ils faisaient semblant de faire un casting de sélection et hop t'étais l'élue pour être trainers. Aujourd'hui c'est pareil mais déguisé sous les modules c'est tout. Tu crois que les*

---

<sup>646</sup> A l'instar des apprentis footballeurs qui, dans un passage de crise de déclassement, remettent en cause une valeur sportive. Ces crises adviennent dans un contexte de précarité et d'instabilité des statuts vécus comme des moments de tensions auprès des espérances incorporées au fil du parcours de formation. BERTRAND, Julien. 2008. *Op., cit.*

*trainers ils sont là pour t'apporter des choses pour te faire évoluer, pour te rendre meilleur mais en fait c'est pas tellement ça, c'est, tu peux coucher encore, ça marche encore regarde Isa et Ben, ça marche ! Non, au-delà de ça même si, entre nous j'le pense un peu quand même, tu, les trainers ils sont pas là pour nous rendre meilleur ou quoique ce soit, ils sont là pour nous faire bader, nous faire croire qu'on peut un jour être sur une scène devant cinq mille personnes, prendre son pied parce qu'en bas on crie ton non, tu frappes des mains ils frappent des mains, tu cries ils crient fin bref. Et ça ça nous tient mais si t'as pas une belle gueule c'est pareil qu'avant tu deviens pas trainers, tu fais parti des oubliés, des rejetés sur les modules, sauf que là, tu te fais d'autant plus avoir que là tu payes pour faire tes modules et tout ça ».* (Juliette, 31, Bac + 5, professeur-instructeur)

La réalité empirique décrite par cette enquête est relative à un fonctionnement basé sur le physique de l'emploi<sup>647</sup>. Sans la « belle gueule » citée dans cet extrait d'entretien, les individus concernés n'auraient donc pas eu accès au « grade » de trainers tant convoité, ce qui renforce l'idée de la construction sociale d'un modèle d'apparence, propre aux codes, normes et valeurs LM, et surtout, propice à la consécration par ce statut professionnel, interne à la marque, que représente celui du trainers. Dans son discours, cette enquêtée remet donc en question les politiques de recrutement établies dans et par les castings relatifs aux sélections trainers, mettant alors en doute l'objectivation censée rendre crédible ce processus de validation ou non du « grade ». Le critère de sélection, ou plutôt, empiriquement, d'élection, serait alors basé sur l'apparence physique qui se définit par l'ensemble des caractères physiques, attitudes corporelles et attributs propres à un individu<sup>648</sup>. La migration des compétences perçue installe un sentiment de mise à distance et de « rejet » de la part de cette enquêtée qui ne se sent pas porteuses des symboles corporels nécessaires à l'évolution de « grade ».

En outre, identifier une différenciation des compétences qui ouvrent les portes vers une sélection trainers, où l'on passe donc de l'acquisition et de la maîtrise parfaite des cinq clefs d'enseignement, à la construction sociale d'une image de corps acceptable, amène à se

---

<sup>647</sup> HIDRI-NEYS, Oumaya. 2011. *Op., cit.*

<sup>648</sup> *Ibidem.*

questionner sur la pertinence des logiques d'apprentissage réelles mises en place dans et par le fonctionnement de la marque, et celle de l'acquisition tacite, produit de cette socialisation « par corps », de compétences interactionnelles basées sur les façons de se présenter, en cours collectifs, mais également, dans les autres scènes sociales.

*2.2- Prendre conscience d'un décalage promesse/réalité : sortir ou avoir le « LM Blues » ?*

Durant la socialisation « par corps » LM, un ensemble de préceptes normatifs sont diffusés, alors rendus intelligibles dans et par les actions réalisées en cours collectifs, et incorporés par les instructeurs. Ils entrent ainsi dans un processus de conformation propice à l'accession vers une image de corps recrutables pour atteindre l'objectif ultime de devenir traineurs et de faire un filming. L'engagement « corps et âme » se construit donc dans la promesse d'une notoriété interne à la marque, et de fait, d'une reconnaissance de soi et d'autrui certaine. Toutefois, dans l'incertitude et l'attente constante de la validation de cet objectif, vécues par un nombre conséquent d'instructeurs, une prise de conscience apparaît dans les perceptions et les représentations que ces derniers attribuent à la marque et son fonctionnement.

*« J'étais comme tout l'monde moi, l'euphorie sur les trim', l'attente des, des DVD pour les bucher, et voir qui y avait dessus, fin tout ça quoi. J'voulais faire comme eux, j'ai commencé à passer mes certif', me suis pas fait recaler mais presque des fois, mais tu vois j'continuais à penser que j'pouvais arriver à leur cheville et un jour p't'être faire un cours à leur côté quoi, mais purée, même en te racontant ça j'me rends compte de la connerie que j'te dis. Ouais j'étais, fin non c'est pas que j'étais con tu vois mais euh, j'étais un lobotomisé par des cours collectifs qui sont très bien faits, c'est vrai c'est très bien pensé tout ça et on tombe tous dans le piège où, ouais, ça te rend très vite addict' en fait, t'es, euh, t'es pris dans les cours, dans tout l'émulation qu'y a autour et, puis tu t'fais des nouveaux amis, c'est plutôt cool avec qui tu partages la même passion tout ça, fin sur le principe ouais c'est beau, et tu rentres dans l'jeu ouais,*



*très facilement. Mais voilà, c'est un piège. C'est un gros piège parce qu'à côté d'ça, on te promet mots et merveille et en fait, on te donne rien quoi. Toi tu donnes tout, tu vois pas tes gosses le soir, tu les vois pas les weekends quand t'es en formation, tu payes tes conventions au lieu de leur offrir un voyage à Disney, fin tu vois le tableau quoi, et, et, un jour moi j'me suis réveillée en m'disant, c'est pas une vie ça en fait, tu le crois au début, tu crois qu'c'est une vie, que c'est mieux que tous les boulots plan-plan d'à côté, mais en fait tu t'rends compte que eux au moins, ils gagnent leur vie, ils bossent pour rendre heureuse leur famille, ils s'font pas lobotomiser l'cerveau pour, pour, pour vivre que pour la boîte quoi ». (Clarisse, 35 ans, Bac + 2, instructeur)*

Dans l'attente d'une consécration *via* l'acquisition du statut de trainer, qui, dans les faits réels, tarde à se produire, et, selon les propos tenus par cette enquêtée, ne se produira jamais, une remise en question s'effectue sur la véracité des promesses engagées par la marque. Les jeux et les enjeux perçus dans et par l'entrée professionnelle LM ne sont atteignables que par une infime sélection d'individus ayant acquis le « charisme LM » implicitement recherché pour les mises en scène de show sportifs et de filming.

Par ailleurs, les discours de ces enquêtés mettent à mal les caractéristiques de « l'entre-soi LM » construit en faisant apparaître un jeu de concurrence entre les membres. Dans cette course à la consécration, avec des feedbacks récurrents, des obligations implicites « *d'être là tout le temps et surtout au bon moment* » (Gabin, 30 ans, Bac + 5, Pro-instructeur élite), et la conscience d'être « l' élu » parmi les autres, les instructeurs s'infligent une pression quotidienne à être meilleur. Meilleur qu'hier, et meilleur que celui d'à côté. Mais dans l'attente d'une consécration qui n'aboutit pas malgré les contraintes de vie infligées, cette pression devient un facteur de mise en tension des schèmes d'action et de pensées construites dans et par les logiques socialisatrices propres à la marque.

Ainsi, cette prise de conscience entre illusion d'une consécration ultime, de l'accession au « *graal LM* », et réalité empirique de réussite à cet objectif individuel, en étant spectateur de la consécration des autres, entraîne la perception d'un décalage entre aspiration individuelle et promesse professionnelle. Cette perception est renforcée dans le sentiment de concurrence où les justifications de compétences de l'élection d'un individu plutôt qu'un autre, ne sont

pas claires. L'incertitude et la concurrence dissimulées sont deux éléments qui rendent propices les sorties du système LM.

*« [...] mon objectif ouais, d'être sur un filming, être sur un filming c'est le rêve de tout le monde qui entre dans ce métier et qui en bave pour LM. Moi je voulais que ça, j'ai dépensé des sommes astronomiques, j'ai sacrifié mes week-ends en famille, avec ma femme, mes enfants, tout ça parce qu'on m'a toujours dit, sois patient ça va venir, il faut juste que tu travailles comme un ouf pour être à la hauteur de ce qu'ils attendent et tu y seras sur les filmings. Mais voilà, bin moi j'suis de la même génération que Fathia, et elle elle a fait son filming et moi j'attends, j'attends, et à un moment donné j'en ai marre d'attendre c'est tout. Finalement bin, j'ai beau travailler, j'ai beau me faire voir, être tout le temps là, bin j'ai p't'être pas la gueule à être sur un filming tout simplement, j'ai p't'être pas le physique j'en sais rien, s'il faut ils veulent que des grands et costauds et moi j'suis petit tu vois, ouais non mais voilà moi j'en viens à me poser ce genre de questions tu vois ! » (Malo, 35 ans, bac+2, Trainers)*

Le poids d'une prise de conscience par rapport aux compétences réelles de la montée en « grade » peut jouer sur l'équilibre fragile entre acceptation des contraintes et reconnaissance professionnelle et sociale. La remise en question des compétences légitimées par les clefs d'enseignement met à mal une considération individuelle sur la place méritée au sein de marque. La valeur physique et sportive des individus est mise en doute, tout comme l'imaginaire collectif construit dans et par la culture d'entreprise.

*« - Et du coup pour être un super instructeur il faudrait avoir quoi comme compétences, capacités ?*

*- Haha, euh, être à la bonne place au bon moment.*

*- D'accord.*

*- Se faire voir à bon escient. Oh j'suis un peu dur mais y en a ils sont vraiment, mais j'pense bah comme tout, y en a, y a plein d'instructeurs ultra, ultra compétents. Tu vas m'dire c'est quoi la*

*compétence ? Bé c'est ceux qui peuvent délivrer les contenus des formations, qui sont biens en cours, blabla, donc non, oui, euh les deux quoi. Et euh qui sont motivés, qui ont un savoir-être énorme, et euh, ils sont p't-être euh, on les perçois p't-être moins sur les réseaux sociaux, euh, ils sont, voilà.*

*- Du coup la visibilité sur les réseaux sociaux, la visibilité en convention etc, importe autant que la performance de coaching, de chorée de technique...*

*- J'ai pas le droit d'dire ça, mais si t'as pas le deuxième j'pense que tu s'ras jamais trainers. Ah oui. Alors j'pense qu'il faut les deux. Et si t'as pas la deuxième euh... bé voilà [...] ». (Loïc, 45 ans, Bac + 2, Trainers)*

En outre, dans un contexte professionnel et social d'incertitude et de concurrence à la consécration, il apparaît des normes tacites d'évolution comme celle qui appartient à la visibilité sur les réseaux de rassemblement LM et les réseaux sociaux. Dans ce jugement totalement abstrait et reposant sur un charisme direct et virtuel, le sens attribué à l'engagement « corps et âme » auprès de la marque est mis à mal. Prendre conscience de l'existence de normes implicites dans l'accession au « grade » LM escompté depuis l'entrée dans ce microcosme, dans une dynamique de contrainte de mode de vie, rend fragile la croyance en cet engagement.

Ainsi, parce que le management « par corps » ne peut pas fonctionner sans la course à la consécration LM, la crise sémantique de l'appartenance à ce microcosme social induit une sortie du système. La continuité avec les dispositions sociales antérieures qui ont rendu propice l'entrée auprès de LM<sup>649</sup> est rompue. Les jeux et les enjeux perçus dans l'engagement « corps et âme » sont inhibés par cette perception du décalage entre révélation du talent unique et l'attente dans l'incertitude et la concurrence.

Cependant, sur l'ensemble des individus enquêtés qui remettent en question le fonctionnement, les communications, et plus encore, la culture d'entreprise, seuls deux d'entre eux sortent réellement du système en établissant une reconversion professionnelle. Les autres, adoptent des stratégies d'ajustement. Les discours recueillis se fondent sur une opposition totale de soi face à la marque, et pourtant, l'engagement reste le même.

---

<sup>649</sup> Voir chapitre 1.

*« J'ai pris ma retraite LM on peut dire, ouais on peut dire ça comme ça, et puis je suis resté quelques mois en bas, j'allais en trim' et j'étais en bas, je faisais plus grand chose, j'étais devenu banal [...] ouais LM c'est pourri mais qu'est-ce que c'est bon. Personne peut vraiment comprendre. J'adhère pas à leur manière de faire, j'adhère pas à ce qu'on doit tout le temps, on paye, on est là trois weekend sur quatre et puis on a quoi en échange rien. Mais moi quand je suis parti, pas très loin mais parti quand même, j'ai le LM blues. J'ai, ça me manquait, la scène me manquait, être en bas ça me suffisait pas. Et là j'reviens avec une autre vision du truc en fait, je, j'me laisserai plus avoir mais je reviens aussi avec encore plus l'envie de tout défoncer et de montrer que c'est moi le meilleur. »*  
(Malo, 35 ans, Bac + 2, Trainers)

L'un exprime un « LM blues », d'autres adoptent des stratégies d'évitement concernant la justification d'une réinsertion auprès d'un milieu professionnel dont ils en avaient pourtant perçu et déconstruit les limites, notamment dans la promesse d'une starification qui ne peut être aboutie pour l'ensemble des instructeurs entrants. Trois enquêtés ont d'ailleurs adopté un discours révélateur de tensions entre les représentations associées au fonctionnement de la marque, ou encore aux dirigeants, et leurs aspirations individuelles à « ne pas tomber dans ce piège ». Pourtant, quelques temps après avoir réalisé la campagne d'entretien, l'immersion de l'enquêtrice sur les réseaux de sociabilité LM et les réseaux sociaux nous permet de nous rendre compte du taux de présence de ces derniers sur les événements et séminaires de la marque, ainsi que sur les castings pour devenir trainers.

Dans l'analyse des logiques socialisatrices, cette stratégie d'ajustement peut finalement apparaître, auprès de certains instructeurs, comme un élément de renforcement de la pérennité dans ce microcosme social particulier. En s'appropriant des nouvelles conditions de pratique et d'existence à l'intérieur de ce sous-groupe professionnel, ils s'ancrent d'autant plus qu'ils ont l'impression d'exister par eux-mêmes, dans un rapport de distance face à une culture d'entreprise qui reste tout de même, de façon dissimulée, ligne de conduite et de pensée. Comme l'explique B. Lahire, sur « *les crises d'adaptations, crises du lien ontologique ou de la connivence ontologique entre l'incorporé et la situation nouvelle, ces situations sont nombreuses, multiformes, et caractérisent la condition humaine dans des*

*sociétés complexes, plurielles et en transformation*<sup>650</sup> », il s'agit d'appréhender les enquêtés comme étant capables de trouver un sens à leur engagement, ce, malgré une rupture de continuité avec les dispositions mobilisées pour cet attrait à la consécration, et la perception d'une illusion managériale.

La crise au rapport enchanté à la marque émane de leurs « expériences LM » et indiquent le coût psychologique des contraintes et des attentes affiliées au fonctionnement, alors marqué sur une redéfinition de soi face aux positions de normes, de valeurs et de croyances associées à la marque.

Finalement, la perception du décalage entre promesse de consécration individuelle et réalité empirique de passages de « grades » LM, peut induire une sortie de ce sous-groupe professionnel, mais surtout un ajustement de soi face à l'identité vécue dans l'engagement « corps et âme ». Dans l'impossibilité de quitter ce microcosme social, il s'agit de contourner, de s'approprier un système hiérarchique et de visibilité sociale pour continuer à exister professionnellement et personnellement malgré l'absence du rapport enchanté à la marque et à sa place au sein de cette marque.

Conclusion :

Ainsi, par l'encadrement du corps individuel passe celui du corps social. C'est par un « management par corps » que les instructeurs LM incorporent la culture LM. En effet, par la mise en places de logiques socialisatrices particulières, il s'agit de former « le modèle inspirant LM » par un modelage de corps et de présentation de soi. Dans ce processus de socialisation, le corps devient un mécanisme social et culturel.

Par un apprentissage technique intense dès l'entrée dans le métier, il s'agit d'inculquer des interprétations sensorielles en réponse à ce qui est appris comme étant le mouvement « juste ». De fait, par la sensation, renforcée par l'émotion en situation de mise en scène, les instructeurs LM incorporent une technique propre à la marque et incarnent ainsi une esthétique et une éthique propre à la marque. Comme nouveau site d'investissement, le corps devient « vitrine » de ce que l'on peut nommer un *ethos* LM.

La spécificité du processus d'incorporation des codes, normes et valeurs LM réside dans un apprentissage en trois phases rapides et consécutives qui sont : le regard, l'imitation et la

---

<sup>650</sup> LAHIRE, Bernard. 2006. *Op. cit.*

répétition. Ces trois phases font partie intégrante des logiques d'apprentissage et sont renforcées ensuite par « l'expérience LM ». Nos résultats d'analyses ont ainsi démontré le rôle primordial de la scène et d'autrui dans le renforcement du modelage de corps et de présentation. Dans une émotion et un jugement quotidiens, se produit la construction et la cristallisation de schèmes sub-routiniers LM.

L'apprentissage « par corps » du métier d'instructeur induit la construction social d'un capital corporel particulier à préserver. En tant qu'« outil de travail », il s'agit de faire face au paradoxe de dépassement de soi quotidien tout en préservant un corps instrumentalisé.

Toutefois, un élément prégnant dans les modes d'entrée professionnelle auprès de a marque soulève une limite dans ce « management par corps ». En effet, en rapport avec l'analyse sur l'attrait vers la marque par l'ambition de l'entreprise à « révéler des talents », nous rendons compte, dans cette partie, de ce que le social fait à des potentialités physiologiques dont il n'y a pas lieu de penser qu'elles puissent être, à elles seules, au principe de différences interindividuelles en matière de possibles corporels. Pour ainsi dire, par la mixité de modèles LM mis en évidence, il devient facile de « révéler » des talents, qui, loin de ce microcosme social, ne pensait aucunement en être un, en offrant une activité physique accessible à tous, et en façonnant, socialement, à travers l'application et la mise en sens des sensations corporelles, des corps « justes », idéaux, et « inspirants ». Cependant, ces corps sont construits de façon homogène par l'apprentissage d'une technique, qui, au-delà du « bon geste », englobe un rapport au monde spécifique à la marque. La promesse d'une révélation de « talent unique » intervient donc en marge d'un processus de modelage des manières d'agir, de penser et de sentir de façon homogène à l'ensemble des membres LM. Le « modèle inspirant » construit est une référence collective à suivre pour une évolution professionnelle dans les « grades » LM. Dans cette place prégnante du corps LM, ces résultats d'analyse montrent alors l'existence d'un paradoxe dans les rapports entre construction personnelle et conformation collective.

Devenir « la référence mondiale » est un objectif individuel qui passe nécessairement par l'incarnation d'un social propre à LM. La limite qui émerge face à ce processus de socialisation « par corps », soutenu dans et par un management de la consécration, fait état d'un conflit entre identité de soi et identité sociale. Dans les perceptions individuelles d'existence, il s'agit de chercher l'équilibre entre un savoir-être distinctif pour une élection, et un savoir-être en conformité aux normes, valeurs et croyances LM pour une légitimité et une acceptabilité dans ce microcosme social. Ainsi, par la difficulté à atteindre le dernier « grade » LM convoité, apparaissent les risques d'un accomplissement individuel différé

et/ou absent. Toutefois, dans la perception, pour certains de nos enquêtés, d'un décalage entre illusion de consécration et réalité empirique, les réactions individuelles diffèrent. En dépit d'un sentiment d'infériorité et de rejet, après une période de mise à distance plus ou moins importante, nos enquêtés réinvestissent cet espace professionnel avec un même objectif que celui présent dès l'entrée dans le système, celui de devenir « le modèle inspirant » pour être « la référence mondiale ».

Ainsi, les résultats mis en exergue dans cette deuxième partie font état de l'intensité de la socialisation LM. A travers un « management par corps », il s'agit d'intérioriser et d'incorporer des manières d'agir, de penser et de sentir inhérentes à la culture d'entreprise LM. Et parce que ce corps socialisé dépasse la mobilisation d'un capital corps LM à l'intérieur des espace-temps propres à la marque pour s'exposer dans l'ensemble des domaines de vie, la socialisation LM apparaît comme être englobante. La redéfinition des schèmes d'action, des dispositions, des perceptions et du rapport au monde passent par ce processus d'incorporation. Ce dernier devient alors l'élément phare de la socialisation LM, tout en faisant émerger un paradoxe de construction individuelle dans un collectif devenu homogène pour un accomplissement personnel.

## CONCLUSION GENERALE

L'étude du processus de socialisation LM et des logiques mises en place dans et par le management met en évidence la prégnance des corps pour une homogénéisation des instructeurs et un remodelage des perceptions, des représentations et des rapports au monde. A travers des données qui ont émané des individus autant que du système LM, ce travail a tenu à démontrer les mécanismes d'un social incorporé. A partir d'une entreprise englobante, dont les modes d'adhésion mis en évidence tendent à rendre poreuse les frontières entre vie professionnelle et vie privée, les individus enquêtés sont prêts à recevoir une socialisation intense, rapide et directe. Les processus de socialisation LM répondent aux quêtes individuelles ce qui donne une profondeur certaine à l'intériorisation et l'incorporation rapide des codes, normes, valeurs et croyances propres à la marque. Et finalement, ce travail de recherche aura pu, tout au long des analyses, confronter un angle sociologique introduit à partir des dispositions, des perceptions et des représentations individuelles, avec un angle porté sur le fonctionnement et les routines de l'entreprise elle-même. C'est cet aller-retour entre dispositions et dispositif qui nous a permis de comprendre les raisons sociales d'un engagement « corps et âme » des instructeurs LM, ainsi que les modalités socialisatrices mises en place et vécues. Ainsi, l'ensemble des chapitres d'analyse nous a permis de vérifier nos hypothèses de travail.

### *- Dispositions et adhésion*

S'agissant de l'idée d'une rencontre entre dispositions individuelles et logiques managériales spécifiques pour une construction sociale de l'engagement « corps et âme » envers le métier d'instructeur, des modes d'adhésion spécifiques et un processus de cristallisation de l'entrée auprès de la marque ont pu émerger. En effet, selon quatre trajectoires types nous avons pu mettre en évidence l'existence de dispositions sociales propices à une forte adhésion à la marque.

Les anciens sportifs de haut-niveau, en carrière ou en situation de le devenir, présentent des rapports au corps et à l'effort en adéquation avec les exigences retrouvées au sein des cours collectifs LM. Pour une performance de corps et de soi dans les passages de « grades » LM, tout comme dans les grands événements sportifs, un rapport ascétique et élitiste est nécessaire. Les modes de vie associés, appris dans une trajectoire antérieure, sont également une condition d'adhésion à ce monde professionnel et aux exigences induites pour une



évolution de « carrière LM ». Ainsi, perçu comme une seconde chance de carrière sportive, le processus de socialisation LM s'inscrit dans une continuité des dispositions acquises dans des trajectoires sportives antérieures.

La seconde trajectoire sociale propice à l'adhésion à la marque concerne celle d'un désintéressement scolaire et de « bureau ». Dans une distanciation des normes et routines inhérentes à ces institutions académiques et de travail dit « ordinaire », LM apparaît comme une opportunité à la construction d'un rapport enchanté au travail. Les conditions matérielles, organisationnelles et sociales offertes par la marque sont perçues comme une « chance » de pouvoir gagner sa vie sans avoir l'impression de travailler ou de répondre à des normes de pression et de rentabilité entrepreneuriales.

La troisième trajectoire mise en évidence est celle d'un changement de corps, source de complexe, à travers la pratique des cours collectifs LM en tant que client. C'est parce que les individus concernés retrouvent une apparence corporelle jugée acceptable que toutes les préoccupations individuelles se focalisent sur la marque et les modes de vie associés à la pratique intense de ces cours. Par la construction d'un sentiment de dette envers LM, les individus s'engagent « corps et âme » pour arborer à leur tour une mission, celle de « changer la forme du monde », et indûment, de diffuser les clefs du bien-être physique et psychique.

Enfin, suite à un bouleversement dans une trajectoire familiale, le dernier mode d'adhésion à la marque LM s'impose par l'opportunité de pouvoir se reconstruire au sein d'une « grande famille » qui agit dans un « monde à part ». L'entre-soi LM vécu devient l'espace social d'un nouveau départ, à l'intérieur duquel les quêtes sociales des individus concernés trouvent un sens.

Ainsi, à partir de ces quatre trajectoires types qui nous montrent l'existence de dispositions sociales propices à l'adhésion à la marque, les discours recueillis auprès de nos enquêtés nous révèle une logique de cristallisation de l'entrée professionnelle par la passion. Que ce soit par l'émotion dans l'effort induite dans les cours collectifs LM, la construction d'un imaginaire positif ou le sentiment de liberté au travail, les structures des cours et les modalités organisationnelles de la marque engendre la construction sociale de la passion. Vecteur phare de l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM, la passion, implicitement inculquée dans et par les cours collectifs, devient un guide de conduite et de pensée auprès de ces individus dont les dispositions sociales antérieures les rendent aptes à recevoir les logiques socialisatrices propres à la marque LM.

- Logiques managériales

Les données obtenues suite à l'immersion totale au sein de la marque nous ont permis d'effectuer une analyse synchronique des divers espaces de socialisation et d'attachement. L'engagement « corps et âme » induit dans la socialisation LM passe par diverses logiques qui ont toutes le même objectif, celui d'intérioriser un imaginaire positif autour de LM et de soi. Deux contextes de socialisations émergent dans nos résultats, celui propre au système hiérarchique des « grades » et celui propre aux événements organisés par la marque. Ces deux espaces-temps présentent un lien fort dans l'acceptation des individus en prestation scénique en fonction de leur « grade » LM et sont donc complémentaires dans les logiques socialisatrices de la marque.

Ainsi, à partir d'une psychologisation et d'une managérialisation des compétences individuelles, les formations et les statuts attribués aux individus investis interviennent dans l'intériorisation des normes et des présentations de soi associées aux différents « grades ». Inscrits dans un processus de *carrière morale*, les individus remodelent à chaque étape des perceptions, des représentations, ainsi que des rapports au monde et à soi. Par ailleurs, pour un investissement individuel dans ce processus d'évolution professionnel facultatif, mais aussi, pour un renforcement de ce remodelage des modes d'agir, de penser et de sentir propres à la marque et aux « grades » LM, l'expérience des événements apparaît comme un élément essentiel. C'est par la démonstration, le partage et l'émulation collective que ce construit l'attachement nécessaire à l'engagement « corps et âme » des instructeurs LM. D'une part face à la scène pour installer un sentiment de fascination et d'identification, puis, plus tard sur la scène pour vivre de manière décuplée un cours collectif LM sous forme de show sportif face à des centaines, voire, des milliers de pratiquants, cet espace apparaît comme principal élément socialisateur grâce à l'effet de renforcement de l'incorporation des schèmes d'action induit. L'ensemble des flux collectifs et des artifices mis en place lors de ces événements installe une atmosphère propice au dépassement de soi pour autrui. Le processus de starification des instructeurs LM présents sur la scène ajoute une dimension prégnante à l'intensité socialisatrice de cet espace scénique.

C'est d'ailleurs également dans et par l'organisation de ces événements LM que se construit un entre-soi facteur de dévotion envers les membres associés à la marque, les cours collectifs, et la culture d'entreprise.

Cependant, la logique phare de la gestion managériale des instructeurs LM, pour enclencher un processus d'évolution de « carrière LM », reste celle de la consécration. C'est dans

l'objectif de devenir « le modèle inspirant » que les instructeurs s'investissent dans les diverses formations et divers événements inhérents aux passages de « grades ». Dans une communication élitiste, les modalités socialisatrices mises en place agissent comme conditionnement pour une conformation au modèle de corps et de présentation dessiné par la marque. Les rituels en amont des cours collectifs, les concours relatifs aux élections des meilleurs instructeurs LM, tout comme les discours sur la révélation du « potentiel humain », sont autant d'éléments qui renforcent l'intériorisation et l'incorporation des façon d'agir et des façons d'être propres au modèle LM.

Ainsi, la première hypothèse se vérifie dans et par l'inscription de l'entrée professionnelle et de sa pérennité à partir de dispositions sociales propices à une intériorisation des codes et normes LM inhérentes des logiques managériales mises en place. C'est par une continuité de mobilisation de ces dispositions dans et par le métier d'instructeur LM, que le processus de socialisation peut agir sur des individus et des corps prêts à le recevoir.

*- Corps, savoir-faire et savoir-être*

Le corps en soi n'a pas d'existence, ce sont des individus que l'on rencontre, et non des corps. Par delà l'évidence de la présence de notre corps, nous n'y découvrons jamais que les manières de penser, le rapport à soi et aux autres. C'est au creux de cette pensée qu'intervient la mise en place d'un « management par corps » au sein de la marque de fitness LM. En effet, dans un objectif d'homogénéisation de corps alors porteurs d'une éthique propre à la marque, il s'agit de fabriquer un modèle capable de représenter et de diffuser la culture LM.

La socialisation corporelle est donc intense à l'entrée dans le système pour se conformer au modèle dessiné par la marque, un modèle de corps, un modèle de mouvements et un modèle de présentation, qui peut être renforcé par autrui durant plusieurs phases de la socialisation professionnelle propre à LM.

Premièrement, les analyses ont permis de mettre en évidence le modèle LM par excellence. Même si les résultats d'analyse ont permis de mettre en lumière quatre modèles de compétences spécifiques (de force et d'intensité, athlétique, de stabilité et de finesse ou encore de fun et de liberté), celui de la disponibilité et de la malléabilité incarne le modèle de corps et de présentation de soi privilégié dans le système de « grades » LM.

Ainsi, dans l'apprentissage de ce modèle, le corps intervient en tant que mécanisme social et culturel. Plusieurs étapes phares de la socialisation LM sont mises en place pour une incorporation du social, en l'occurrence, celle relative aux normes, valeurs et croyances LM. Nous avons ainsi pu faire émerger une éducation à « écouter son corps », de façon à ce que les sensations corporelles soient partie prégnante de ce processus de socialisation. Des sensations inhérentes à une technique de corps propre à la marque, et qui, au-delà d'une « bonne » réalisation de gestes, agit comme démonstration d'une éthique et de ce que l'on peut nommer un *ethos* esthétique. Les modalités d'intensité, d'amplitude, ou ne serait-ce que de choix de mouvements et de combinaison de mouvements spécifiques à LM, agissent comme revendication, d'une part, de la culture d'entreprise, et d'autre part, du modèle inspirant. L'enquête ethnographique – qui en tout est pour tout aura donc durée cinq années consécutives - a permis de constater – en particulier auprès de ceux et celles qui sont entrés dans le système LM aux débuts des investigations – quelles transformations corporelles accompagnent ce très conséquent engagement dans la pratique : émaciement des visages, musculature qui se dessine et qui devient plus saillante, etc. C'est, à proprement parlé, l'inscription d'une culture dans leur physiologie qui se donne à voir. Le corps modelé au fil des étapes socialisatrices LM est alors analysé comme site d'investissement pour, d'une part, une suppression totale des barrières entre vie professionnelle et vie privée, et d'autre part, pour une diffusion massive des codes, normes et valeurs propres à la marque.

Pour cette incarnation du modèle LM, il s'agit d'apprendre en regardant, imitant et répétant. De plus, dans un processus cours d'incorporation, ces logiques de socialisations directes sont renforcés par l'émotion et la mise en scène. En effet, dans un stress quotidien de prestation, les instructeurs LM doivent faire face aux jugements d'autrui, que ce soit à l'intérieur des salles de sports d'appartenance par les collègues de travail, ou en formation et événements par les « grades » supérieurs. Ces jugements quotidiens, nommés feedbacks, font partie intégrante du processus de socialisation LM, donnant ainsi le caractère intense et rapide des modes d'intériorisation et d'incorporation des savoir-faire et savoir-être LM.

Enfin, par une instrumentalisation de ce corps prégnant dans l'apprentissage du métier d'instructeur LM, nous avons pu en faire émerger la construction sociale d'un capital corporel particulier à préserver. Perçu comme un « outils de travail » dépendant d'une évolution de « grades », les instructeurs s'inscrivent quotidiennement dans un paradoxe de dépassement de soi pour créer « l'expérience LM », et la préservation d'une blessure qui pourrait ralentir ou mettre fin à cette « carrière LM ». *A l'instar* des sportifs professionnels,

les instructeurs LM incarnent un capital corps LM fragile mais primordial dans l'acceptation professionnelle et une éventuelle évolution, voire, consécration.

Ainsi, la seconde hypothèse de recherche relative à un « management par corps » est vérifiée dans la mise en exergue des logiques socialisatrices propres à la marque. Dans un système de « grades » LM, associé à une promesse de consécration individuelle, le corps, mise en scène quotidiennement dans et par les cours collectifs, est l'élément phare de ce processus de socialisation. Par l'apprentissage d'une technique de corps, il s'agit d'intérioriser et d'incorporer une éthique propre à la marque, devenue source d'identification collective et individuelle.

#### - *Paradoxe d'identité*

La standardisation des modalités d'exécution des cours collectifs LM, mais aussi, indirectement, des modes de vie associés au métier, permet aux individus d'organiser leur vie commune faisant l'économie d'une morale globale partagée<sup>651</sup>. Cependant, dans un contexte d'attrait par la promesse d'une consécration individuelle par « la révélation d'un talent unique », les résultats d'analyse font émerger un paradoxe dans la construction sociale du « bon » instructeur LM.

Les logiques socialisatrices mises en évidence au sein de nos résultats d'analyse présentent un décalage certain avec les stratégies d'attrait des individus vers le métier d'instructeurs LM. En effet, la construction sociale du modèle LM, ainsi que celle de l'attachement à la marque pour un engagement « corps et âme » sont établies dans et par l'homogénéisation des manières d'agir, de penser et de sentir. La standardisation des structures pratiques induit celle des perceptions, des représentations et des rapports au monde des membres LM. Or la fabrique sociale du capital corps LM intervient dans l'illusion LM à révéler un talent et un potentiel individuel. Par un système managérial de l'élection, devenir « la référence mondiale » s'expose comme être l'objectif premier des instructeurs LM en quête d'accomplissement personnel. L'atteinte de cet objectif individuel passe par le façonnage d'une image acceptable et un dépassement de soi quotidien alors inhérents à la construction d'une identité LM.

Toutefois, entre identité sociale et identité LM, un conflit peut émerger auprès des instructeurs dans l'attente d'une consécration qui tarde à se produire. En effet, dans le fonctionnement hiérarchique de « grades », nous avons pu mettre en évidence la rareté de

---

<sup>651</sup> BERGER, Peter ; LUCKMANN, Thomas. 2014 [1966]. *Op., cit.*

l'atteinte du statut de trainers, tant attendu par l'ensemble des instructeurs engagés « corps et âme » dans le métier. Ainsi, dans la perception d'un décalage entre illusion de consécration et réalité empirique, les résultats d'analyse mettent en évidence l'installation d'un sentiment d'infériorité et de rejet face aux autres membres LM.

Deux cas de réactions sont ainsi mis en évidence grâce aux données recueillis auprès de nos enquêtés, mais aussi, au suivi post enquête réalisé. Le premier concerne celui d'une sortie du système LM avec une reconversion professionnelle, le deuxième, plus courant, celui d'une distanciation temporaire pour un réengagement d'autant plus fort auprès de la marque et des objectifs individuels d'accomplissement par la consécration.

Finalement, l'engagement « corps et âme » dans le métier d'instructeur LM par la rencontre entre dispositions individuelles et logiques managériales, puis les logiques socialisatrices vécues une fois être entré dans ce métier, présentent une limite dans le paradoxe d'un accomplissement individuel par une homogénéisation collective. La construction d'un modèle de corps et de présentation de soi propres à la marque entre en concurrence face au besoin de distinction pour une éléction. Cependant, par l'intensité et la rapidité de la socialisation LM, les sorties se font rares, au contraire, la prise de conscience d'un éventuel décalage entre fonctionnement entrepreneurial et promesse d'entrée ne fait, le plus souvent, que renforcer le dévouement envers la marque.

#### *- Perspectives d'analyses*

Dans la puissance socialisatrice de la marque LM, une fois avoir mis en évidence les modes d'adhésion, et les logiques managériales, nous pouvons constater l'existence d'une perspective de recherche autour de l'expression de « la fabrique sociale d'une "vitrine" LM ». En effet, cela permettrait d'aborder une approche sociologique qui paraît pertinente face aux logiques socialisatrices mises en place à l'intérieur de ce microcosme professionnel : celui de la construction sociale d'un autocontrôle. Pour une gouvernance des corps, il semblerait pertinent d'analyser des manières d'utiliser ces derniers à des fins de marketing et de communication indirecte, et, de fait, d'autant plus efficace. Ainsi, d'un point de vue entrepreneurial, il s'agirait de faire émerger des stratégies de contrôle à distance des membres LM ainsi que de diffusion massive des normes, valeurs et croyances propres à la culture LM, dans l'ensemble des domaines de vie des instructeurs.

Ainsi, à travers une acceptation foucauldienne, le corps serait le lieu de la régulation, de la surveillance et du contrôle, à partir desquels nous pourrions faire émerger une volonté

managériale de contrôler ces corps, alors perçus comme une réalité sociale, elle-même produit d'une construction sociale et de représentations culturelles<sup>652</sup>. Les logiques mises en place par la socialisation LM, concernant alors les mises en scène, quotidiennes, de soi engendreraient la construction d'une discipline collective, mais aussi, individuelle des conduites pour s'ancrer, dans une forme de bio-légitimité<sup>653</sup> pour s'inscrire dans une acceptabilité et une reconnaissance sociale propre à ce microcosme investi.

Cette perspective de recherche émerge face au constat empirique d'une réappropriation individuelle de cette notion de « vitrine LM ». Les instructeurs enquêtés matérialisent cette notion sur les réseaux sociaux qui représentent aujourd'hui une nouvelle carte d'identité individuelle. Touchant alors l'ensemble de leurs « amis », qui font autant partie d'anciens groupes de pairs<sup>654</sup>, de membres familiaux, ou encore de relations sociales plus larges (comme des anciens collègues de travail par exemple), il s'agit pour eux de s'auto identifier à travers la marque, ses valeurs, ses idéologies et ce qu'elle renvoie en terme de positionnement social, c'est-à-dire de diffuser, individuellement, et de façon élargie à l'ensemble des domaines de vie, une image de soi qui se réfère à la fois aux valeurs LM – ascétiques, tribales et élitistes – et à la fois aux injonctions sociales associées, qu'elles soient en rapport avec un modelage de corps particulier, ou encore, à l'injonction à se rendre maître de son parcours professionnel, et, de fait, de vie, où l'on prône dépassement et accomplissement de soi dans l'hédonisme et la sensation de liberté.

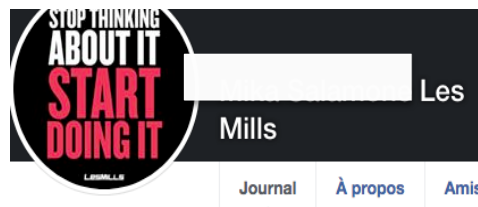


Illustration n°33 : Exemple de dénomination individuelle et personnelle d'un instructeur LM sur les réseaux sociaux (noms et visages rendus anonymes)

<sup>652</sup> Selon l'analyse foucauldienne du gouvernement des corps où ce dernier est aussi objet d'invention de savoirs et lieu de manifestation du pouvoir. Dans ce travail de thèse, nous laissons de côté la réflexion biopolitique menée par D. Memmi et D. Fassin – bien que la construction d'une « vitrine LM » pourrait en refléter la portance sociologique – pour en garder uniquement le constat d'un corps matière sur laquelle s'inscrit la norme.

<sup>653</sup> FASSIN, Didier. 2004. « Le corps exposé. Essai d'économie morale de l'illégitimité », in *Le gouvernement des corps*, Paris, Editions de l'Ecole des hautes études en sciences sociales.

<sup>654</sup> Dans l'idée que les relations sociales aient été remodelées suite à l'entrée dans le processus de socialisation englobant de la marque, comme démontré dans le ... du chapitre 1 de la partie 1.

C'est donc toujours par ce que nous avons nommé le « management par corps » que peut se poursuivre ce travail de recherche face au social incarné. Le terrain offert par l'entreprise LM reste à exploiter sous de nombreux angles sociologiques, tant en prenant pour objet les instructeurs investis que le système managérial de l'entreprise.

Ce travail de recherche aura eu pour objectif de faire émerger les logiques socialisatrices « par corps » mises en place au sein de ce microcosme social. En analysant toutes les modalités annexes, nous avons pu affirmer l'existence d'une socialisation englobante où « l'expérience LM » en est prégnante.



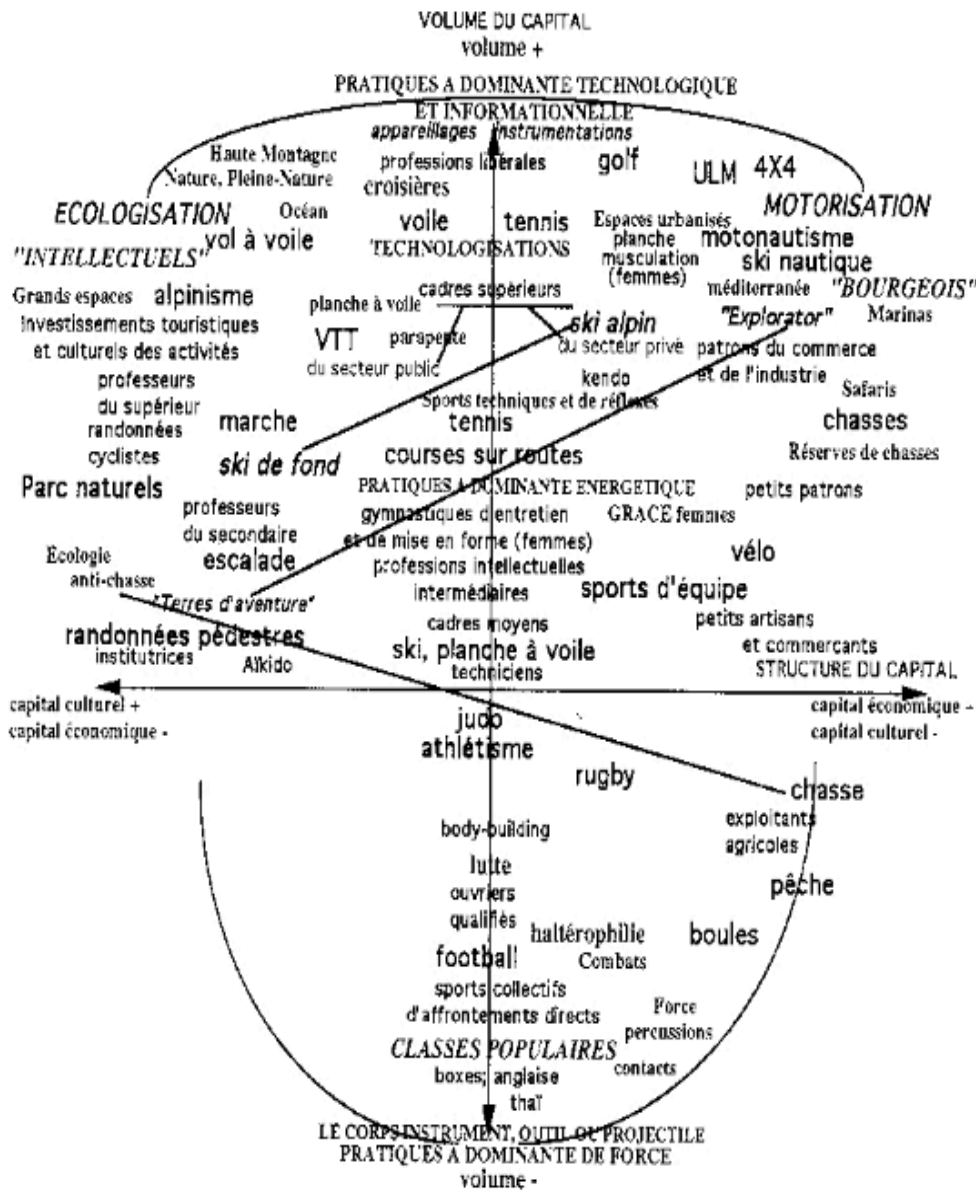
# ANNEXES

6. Annexe 1 : Espaces des sports
7. Annexe 2 : Jobs et Missions
8. Annexe 3 : Présentation détaillées des cours collectifs LM
9. Annexe 4 : Renseignements juridiques Planet fitness®
10. Annexe 5 : Façade siège social LM et emplacement dans la ville
11. Annexe 6 : Illustration et présentation de certains évènements LM
12. Annexe 7 : Evolution du Needscope LM
13. Annexe 8 : Caractéristiques socio-professionnelles des enquêtés
14. Annexe 9 : Extraits de discours de communication Aurélien, Pro-Trainers LM
15. Annexe 10 : Nouvelles campagnes de promotion et de recrutement des instructeurs
16. Annexe 11 : Extrait article sur les évènements (Jak Phillips – LM)
17. Annexe 12 : Grille d'entretien
18. Annexe 13 : Prologue

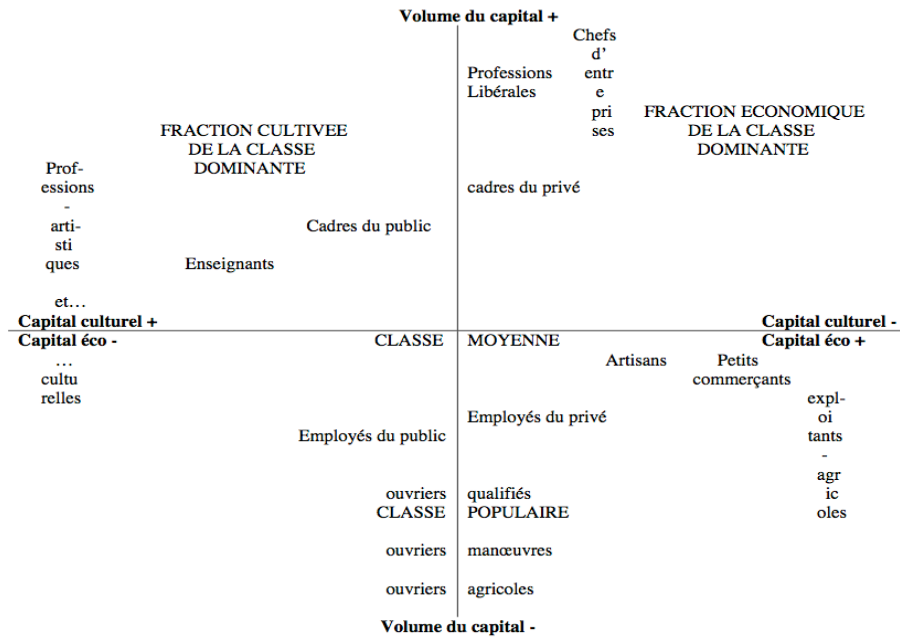
# Annexe 1

POCIELLO, Christian. 1995. *Les cultures sportives*, Paris, PUF.

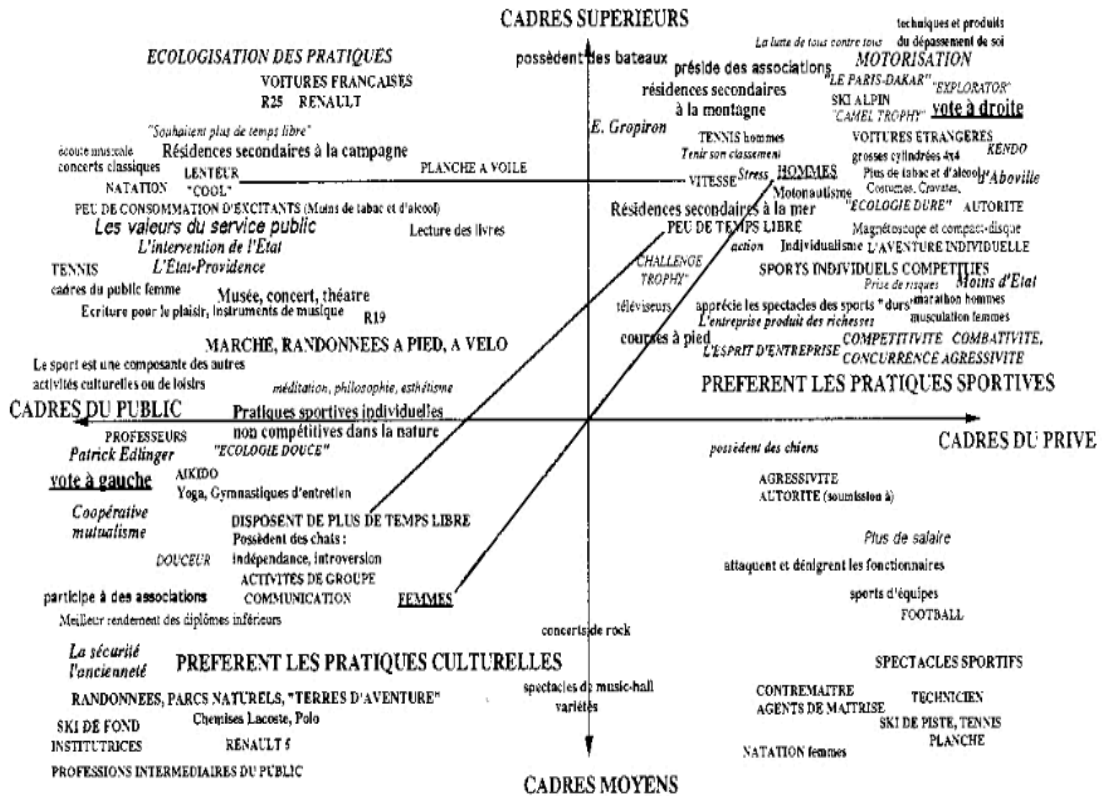
## L'espace des sports dans la société française en référence à « l'espace des positions sociales » (1989-1995)



(« L'espace des positions sociales » d'après P.Bourdieu/Pociello (1979-1995))



**Culture du public, culture du privé, idéologies et visions du monde, conflits et controverses, pratiques, consommations et styles de vie (Christian Pociello, 1989)**



**Annexe 2 :**

## **Jobs & Missions** (source site internet LM)

### **Instructeur**

Sa mission est de changer la vie de ses participants grâce à son enseignement certifié du ou des programmes Les Mills.

### **Tribe coach**

Un guide, un supporter, un mentor ! Fort de son expérience d'Instructeur Les Mills Elite, le Tribe coach guide les instructeurs, nouveaux comme expérimentés, à devenir les meilleurs qu'ils puissent être. Le Tribe Coach est là à chaque étape du cursus d'un instructeur Les Mills, pour vous aider à préparer une Certification, un Module Pro Instructeur 1 ou 2. Régulièrement sollicité, il vous propose un accompagnement personnalisé et une aide, répond aux questions, délivre des feedbacks.

### **Asseseur**

Il évalue les forces et les points à améliorer de l'Instructeur. A titre d'expert, il lui élabore un plan d'action inspirant pour passer au niveau supérieur.

### **Trainers**

De niveau Pro-Instructeur Elite, les Trainers sont sélectionnés en fonction de leur parfaite maîtrise des programmes LES MILLS™ et de leur capacité à transmettre leurs connaissances aux autres. Le Trainers délivrent les Formations Initiales, les workshops trimestriels lors des conventions et représentent Les Mills lors des différentes conventions et summits internationaux.

### **Pro trainers**

Les Pro Trainers sont les référents nationaux par programme Les Mills. Ces experts ont pour mission de décortiquer les nouvelles chorégraphies et créer chaque trimestre du contenu éducatif pour les trainers et instructeurs.

### **Trainers juniors**

Les Trainers Juniors représente la nouvelle génération de Trainers, ils conservent ce statut « Junior » lors de leur première année en tant que Trainers.

### **Trainers nationaux**

Les trainers nationaux sont des formateurs et presenter de haut niveau. Ils excellent dans l'enseignement de leurs programmes et forme les instructeurs.

### **Presenters**

Les presenters sont sélectionnés pour leurs qualités exceptionnelles d'enseignement. Ils sont régulièrement invités sur les événements Les Mills.

### Annexe 3 :

#### Présentation détaillée de l'ensemble des cours collectifs LM



Directrice : Lisa Osborn  
NZ : 1997

Le BODYATTACK™ associe des mouvements sportifs de cardio très intenses et des exercices de travail du haut et du bas du corps pour convenir à tous les niveaux de condition physique. Destiné à développer la force et l'endurance, ce programme d'entraînement fractionné, très énergétique, allie des mouvements athlétiques et aérobieques à des exercices de force et de stabilisation. Les mouvements du BODYATTACK™ sont simples et ne nécessitent pas une coordination parfaite. Pour un résultat optimal, il est conseillé de suivre trois cours de BODYATTACK™ par semaine.

Les principaux bienfaits du BODYATTACK™ :

- Améliore la résistance et l'endurance pour les sports à forte consommation d'énergie, comme le football ou le tennis
- Développe la force par un travail des muscles profonds de l'abdomen et du dos
- Augmente la capacité cardio-pulmonaire grâce à un travail de tout le corps





Directrice : Jackie Mills  
NZ : 1997

Le BODYBALANCE™ combine des exercices de yoga, de taï-chi et de la méthode Pilates. Le travail est centré sur une respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée d'exercices basés sur des étirements, des mouvements doux et des postures. Chaque cours est composé de 45 minutes d'exercices simples mais exigeants, suivis de 10 minutes de relaxation et de méditation.

Les principaux bienfaits du BODYBALANCE™ :

- Améliore la souplesse des articulations et l'amplitude des mouvements
- Apporte une sensation durable de bien-être et de calme pour lutter contre le stress
- Recentre l'esprit et accroît le niveau de conscience par le contrôle de la respiration





Directeurs : Dan Cohen  
Rachel Newsham  
NZ : 1998

Le BODYCOMBAT™ est un cours de cardio “coup de fouet” qui permet de se lâcher complètement. Ce programme hautement énergétique s’inspire des arts martiaux, mais sans affrontement puisqu’il ne s’agit pas d’un programme d’autodéfense. Il puise sa source dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai-chi ou le muay thai et améliore la capacité cardio-vasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas. Chaque cours de BODYCOMBAT™ est chorégraphié sur une musique très tendance, garantissant une expérience grisante avec des résultats ultra-rapides sur la condition physique.

Les principaux bienfaits du BODYCOMBAT™ :

- Augmente la coordination et l’agilité
- Améliore la posture, la force abdominale et la stabilité
- Accroît la confiance en soi





Directrice : Gandalf  
NZ : 1998

Le BODYJAM™ est un cours de cardio qui initie aux joies de la danse. Un cocktail détonant de mouvements de danse et de tubes musicaux du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky apprennent aux pratiquants à se déhancher tout au long des 55 minutes de cours.

Les principaux bienfaits du BODYJAM™ :

- Améliore la condition physique tout en s'éclatant
- Réduit les risques de maladies cardiovasculaires
- La danse est un excellent moyen d'améliorer la coordination







Directrice : Glen Ostergard  
NZ : 1990

Le BODYPUMP™ est le cours original avec haltères pour tonifier et améliorer la condition physique, qui rend accessible aux femmes une pratique sportive de musculation plutôt masculine. Il fait travailler tous les principaux groupes de muscles en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les flexions, les développés-jetés, les levés et les curls. Il convient à toutes les personnes souhaitant allier des exercices d'aérobic à une séance de musculation. La simplicité du cours fait du BODYPUMP™ un excellent point de départ pour le renforcement de tout le corps.

Les principaux bienfaits du BODYPUMP™ :

- Améliore la condition physique générale
- Sculpte et tonifie les principaux groupes de muscles
- Améliore la densité osseuse contribuant ainsi à la prévention de l'ostéoporose





Directrice : Lisa Osborn  
NZ : 1997

Le BODYSTEP™ est un cours simple, athlétique et amusant, qui donne de l'énergie. Le step réglable en hauteur, les mouvements simples réalisés sur, au-dessus et autour du step, les instructeurs chaleureux, la musique entraînante... sont autant d'atouts pour adhérer à ce cours.

Les principaux bienfaits du BODYSTEP™ :

- Améliore la force par un travail de mise en forme de l'abdomen
- Améliore la coordination
- Tonifie et sculpte les jambes, les hanches et les fesses





Directrice :  
NZ : 2008

Le BODYVIVE™ est le programme idéal pour les seniors actifs qui recherchent un exercice sans impact, apportant d'excellents résultats, ainsi que pour ceux qui, à tout âge, veulent reprendre une activité physique en douceur. Ce cours entretient la souplesse et la mobilité, développe l'agilité, augmente la force et la tonicité musculaire en réduisant les risques de dégénérescence des os et articulations.

Les principaux bienfaits du BODYVIVE™ :

- Amélioration des niveaux d'énergie
- Amélioration de l'endurance et de l'amplitude de mouvement
- Amélioration de la force fonctionnelle
- Définition musculaire
- Augmentation de la confiance en soi





Directrice : Glen Ostergard  
Sarah Ostergard  
NZ : 1998

Le RPM™ est un cours de vélo d'intérieur de 50 minutes, basé sur le cyclisme sur route. Une musique entraînante rythme un parcours équivalent à 20-25 kilomètres de terrain varié, en contrôlant l'intensité de l'effort avec le cadran de résistance et la vitesse des pédales. Le coach guide le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, pendant les contre-la-montre et l'« interval training » (entraînement fractionné).

Les principaux bienfaits du RPM™ :

- Augmente la force des jambes et l'endurance des muscles sans en augmenter la masse
- Brûle jusqu'à 800 calories en une heure, d'où son surnom "Killer de calories"
- Libère des endorphines apportant un sentiment d'euphorie naturelle





Directrice : Rachel Newsham  
NZ : 2011

Savant cocktail de danse et de fitness, le SH'BAM™ est un cours de 45 minutes pour bouger son corps sur des rythmes branchés sans effort. Samba, disco, hip hop, dance, jazz ou raggae, le SH'BAM™ mixe une multitude de danses. Des mouvements faciles à suivre, des enchaînements rapides à retenir : ce programme propose des chorégraphies accessibles à tous, des débutantes aux reines de la piste de danse !

Les principaux bienfaits du SH'BAM™ :

- Brûle les graisses et affine la silhouette tout en s'amusant
- Développe les capacités cardio-respiratoires et d'endurance
- Raffermit les fessiers et redessine les épaules et les bras
- Évacue le stress et permet de se libérer l'esprit





Directrice : Dan Cohen  
NZ : 2011

Le CXWORX™ est un programme alliant exercices et gain de temps. Basé sur des recherches scientifiques innovantes, le CXWORX™ travaille la zone abdominale, en tonifiant l'ensemble de la musculature, des muscles profonds jusqu'aux "tablettes de chocolat". Composé de six parties d'intensité variable, ce programme met le focus sur la musculation abdominale et dorsale. Ce cours express de 30 minutes est un entraînement idéal pour les emplois du temps les plus chargés.

Les principaux bienfaits du CXWORX™ :

- Renforce le centre du corps et remuscle la silhouette
- Tonifie les hanches et les fessiers
- Améliore la force fonctionnelle et l'équilibre
- Aide à prévenir les blessures et maux de dos en fortifiant les muscles abdominaux et dorsaux



En 2018, Les Mills lance Les Mills Tone, un cours de cross-training de 45 minutes conçu avec un mix parfait d'exercices cardio et de renforcement musculaire. Ce programme est conçu spécifiquement pour la gente féminine, quel que soit le niveau des participantes. Il tonifie le corps grâce aux fentes, squats, exercices de course et de tubing, le tout rythmé sur une bande son originale pour se sentir motivé et énergique, et guidé par un instructeur expérimenté.



LES MILLS BARRE™ est une forme moderne de l'entraînement de danse classique ; un entraînement de 30-45 minutes conçu pour modeler et tonifier les muscles posturaux, renforcer votre ceinture abdominale, et permettre d'échapper à la routine. Sans la traditionnelle barre, votre attention sera tournée vers les muscles assurant la stabilité et la puissance. C'est peut être beau, mais ne sous-estimez pas la difficulté. Si vous cherchez un entraînement différent ou une nouvelle forme d'expression personnelle, vous adorerez LES MILLS BARRE. Sans la traditionnelle barre, votre attention sera tournée vers les muscles assurant la stabilité et la puissance. C'est peut être beau, mais ne sous-estimez pas la difficulté.

Bénéfices : renforcez et modeler votre corps avec un entraînement élégant qui se concentre sur les jambes, les fessiers et la ceinture abdominale. Un magnifique challenge et un état de grâce qui vous feront oublier le quotidien.



- LES MILLS YOGA™

Lancement prochainement



LES MILLS GRIT™ SERIES est un entraînement de 30 minutes conçu sur la base de l'interval training de haute intensité. Augmentation de la force, perte de poids, développement de l'endurance musculaire... ce cours révolutionnaire offre un maximum de résultats en un minimum de temps. Ce concept est une vraie alternative pour les sportifs à la recherche d'un entraînement court et intense. Squats, pompes, gainage, kicks, tirages dos, steps... les exercices d'une durée de 30 secondes s'enchaînent pendant 30 minutes.

L'objectif ? Faire en sorte que le corps n'ait jamais le temps de s'habituer à un niveau d'effort donné et aller au-delà de sa "zone de confort". Réalisé en small group ou team training, le cours s'adapte selon le niveau et l'intensité maximale de chaque pratiquant pour un accompagnement personnalisé. Véritable concept hybride, LES MILLS GRIT™ SERIES allie l'efficacité du personal training et la motivation du travail en équipe pour un résultat maximum.

Trois programmes d'entraînement pour trois objectifs différents :

- GRIT™ STRENGTH : Pour augmenter la force et la tonicité musculaire
- GRIT™ PLYO : Pour construire un corps puissant, agile et athlétique
- GRIT™ CARDIO : Pour brûler les graisses pour une silhouette affinée





LES MILLS COACH Après les cours collectifs, LES MILLS a révolutionné en 2010 le personal training avec sa méthode LES MILLS COACH™. Garantissant des résultats efficaces et durables, LES MILLS met 30 ans d'expérience réussie au service d'un suivi complet et personnalisé, alliant entraînement sportif mais aussi conseils diététiques, et d'hygiène de vie et lutte anti-stress. LES MILLS a ainsi imaginé un programme de personal training, s'adaptant aux objectifs forme du moment :

Objectif en vue avec "BodyBoxe",

Objectif Minceur avec "Mincir sans régime",

Objectif Vitalité avec "Arrêter de fumer",

Objectif Santé avec "Équilibre",

Objectif Forme avec "Fitness Bootcamp"

Objectif Anti-Âge avec "BodyRevolution".

## Annexe 4 :

### Renseignements juridiques de la société Planet (LM France)

Dénomination	PLANET
Adresse	PLANET, 145 RUE PIERRE SIMON LAPLACE 13290 AIX EN PROVENCE
SIREN	411 531 312
SIRET (siege)	41153131200048
N° de TVA Intracommunautaire	<a href="#">Obtenir le numéro de TVA</a>
Activité (Code NAF ou APE)	Enseignement de disciplines sportives et d'activités de loisirs (8551Z)
Forme juridique	Société à responsabilité limitée
Date immatriculation RCS	01-04-1997 <a href="#">Voir les statuts constitutifs</a>
Date de dernière mise à jour	01-01-2018 <a href="#">Voir les derniers statuts publiés</a>
Tranche d'effectif	20 à 49 salariés
Capital social	750 000,00 €
Chiffre d'affaires 2016	<a href="#">11 487 200,00 €</a>

## Annexe 5 :

### Description de l'établissement du siège social LM ainsi que son positionnement stratégique dans la ville d'Auckland

LM, où « l'institution dans la ville », présente une particularité spatiale dans l'implantation de son siège social. En effet, basé à Auckland, ville phare de NZ où les normes corporelles et sportives sont largement diffusées et intériorisées, ce siège se situe proche de la Sky Tower, point culminant et fort de représentations de domination en NZ.



Illustration n°... : Devanture de l'établissement du siège social LM qui se situe en contrebas de le Skytower

## Annexe 6 :

### Illustrations et présentations de certains évènements et conventions LM

#### Trim' :

Les trimestrielles sont des évènements organisés tous les trois mois pour présenter les nouvelles chorégraphies à l'ensemble des instructeurs LM. Ce sont les premiers évènements organisés dans cet objectif de rassemblement des membres LM pour découvrir les nouvelles chorégraphies. Présentées par les trainers nationaux, les trim' sont un show sportif qui mélange démonstration physique, performance et animation le temps d'une journée. Localisées dans une salle de sport privée – qui change à chaque fois – elles s'organisent par secteurs géographiques. Il s'agit de couvrir, tous les trois mois, les régions sud-ouest, sud-est, et nord de la France afin de pouvoir toucher un maximum de membre LM.

#### LMTD :

Les « Les Mills Trainers Days » sont l'évolution des trim'. En effet, aujourd'hui, il s'agit de combiner la base de la trimestrielle avec une formation plus concrète en terme d'échanges entre instructeurs et trainers. Le temps d'une journée également, à l'intérieur d'une salle de sport privée, il s'agit d'effectuer une démonstration physique et scénique des nouvelles chorégraphies par les trainers, tout en apportant ensuite des « work shop<sup>655</sup> » par petits groupes (c'est-à-dire des ateliers d'apprentissage) dans le but d'apporter des clefs techniques et de coaching à l'ensemble des membres LM. Plus qu'un évènement de show sportif, la LMTD devient une formation continue sur les compétences à acquérir dans le métier d'instructeurs LM.

---

<sup>655</sup> Terme indigène

Pompadour :

L'événement de Pompadour est le premier séminaire de plusieurs jours organisé et devenu annuel pour la marque LM. Durant quatre jours, il s'agit de découvrir des éditions des programmes LM accompagné

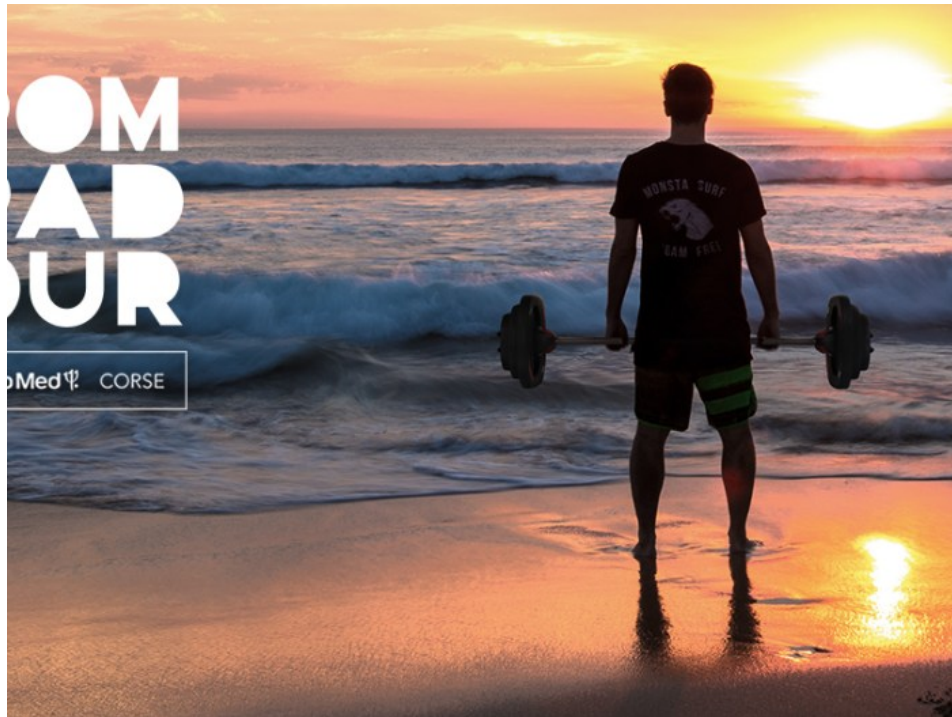


Image de communication pour rassembler les instructeurs LM à la convention annuelle de « Pompadour »

L'ensemble des membres LM se retrouvent et partagent tous les instants de la vie quotidienne ensemble. Du petit déjeuner, au programme de la journée, jusqu'aux spectacles dignes de « club med' » le soir, ce sont quatre jours instances en efforts physiques, partages et émotions.

Les directeurs de programme LM, tout droit venus de Nouvelle-Zélande, font partie de ce séminaire intense en activité physique, en apprentissage durant les sessions de « workshop », et humainement par cette émotion et ce partage.



Photo du « team France » des trainers LM prise à la convention de Pompadour en 2016



Photo des instructeurs LM pendant une session d'entraînement dans les jardins du château de Vittel, organisée durant l'événement « Pompadour »



Photo d'une soirée traditionnellement organisée à la convention « Pompadour » où les dirigeants LM se mettent en scène en reprenant les valeurs de la marque ainsi tournée à la dérision



Photo du « HAKA LM » réalisé par les instructeurs, pro-instructeurs et trainers LM à chaque rassemblement



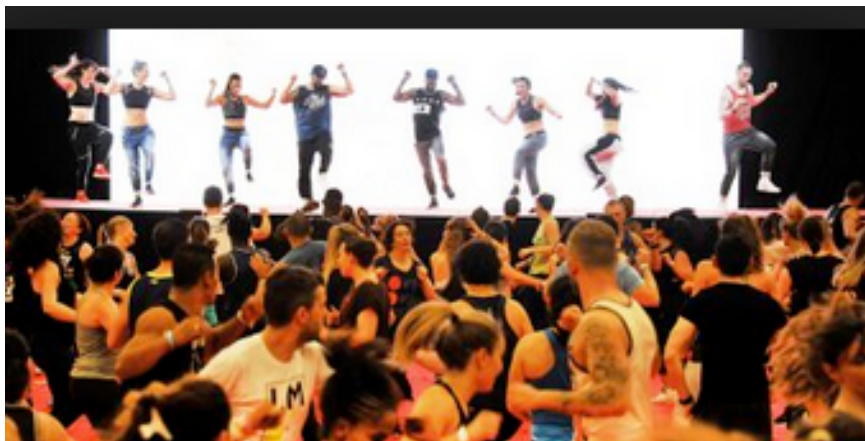
Grand Palais :



Photo du Grand Palais à Paris en 2016 lors d'une show sportif LM qui rassemble instructeurs et pratiquants

Evènement annuel qui se déroule sur une journée au Grand Palais à Paris. Avec une scène des plus grands concerts de rock, face à plus de 5000 participants, les trainers réalisent un show sportif et présentent des nouvelles chorégraphies.

Salon du fitness :



Cet évènement est annuel et dure trois jours durant lesquels les trainers présentent des cours collectifs LM, mais aussi, les instructeurs élités s'affrontent sur le « challenge élite » pour être élu la référence en ce « grade » LM.

LesMills à l'Olympia :



LesMills EuroSummit :

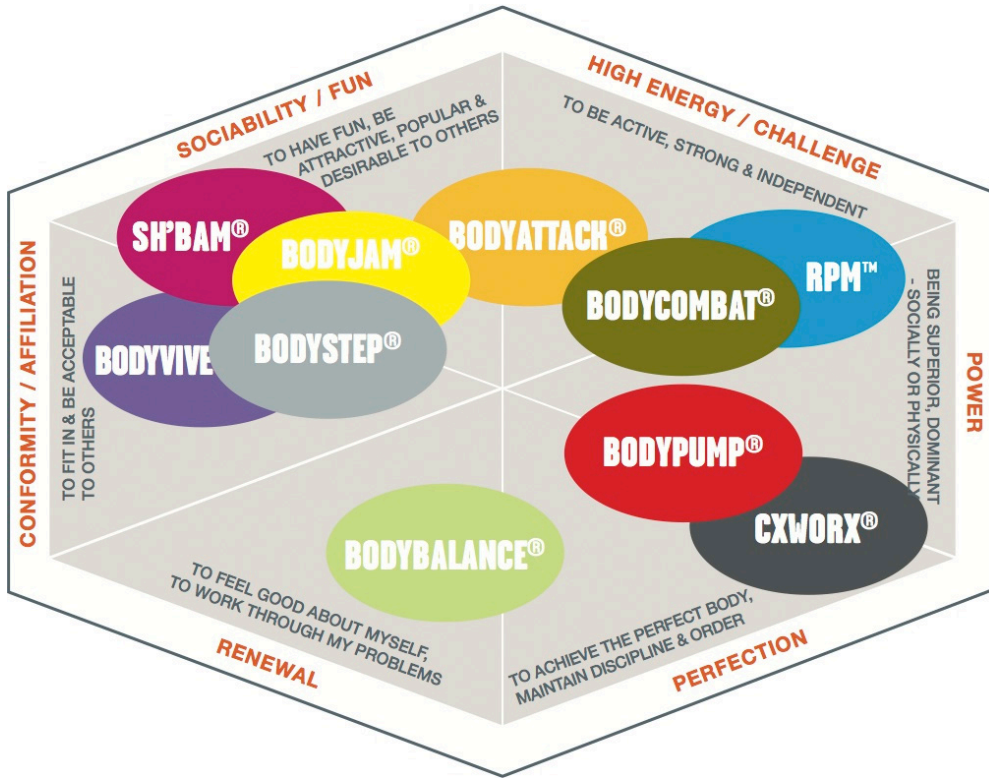


Photo du « team France » des trainers présents à l'EuroSummit 2017

Annexe 7 :

L'évolution du Needscope LM

- 2006 :



- 2015 :

## LA MATRICE DES BESOINS

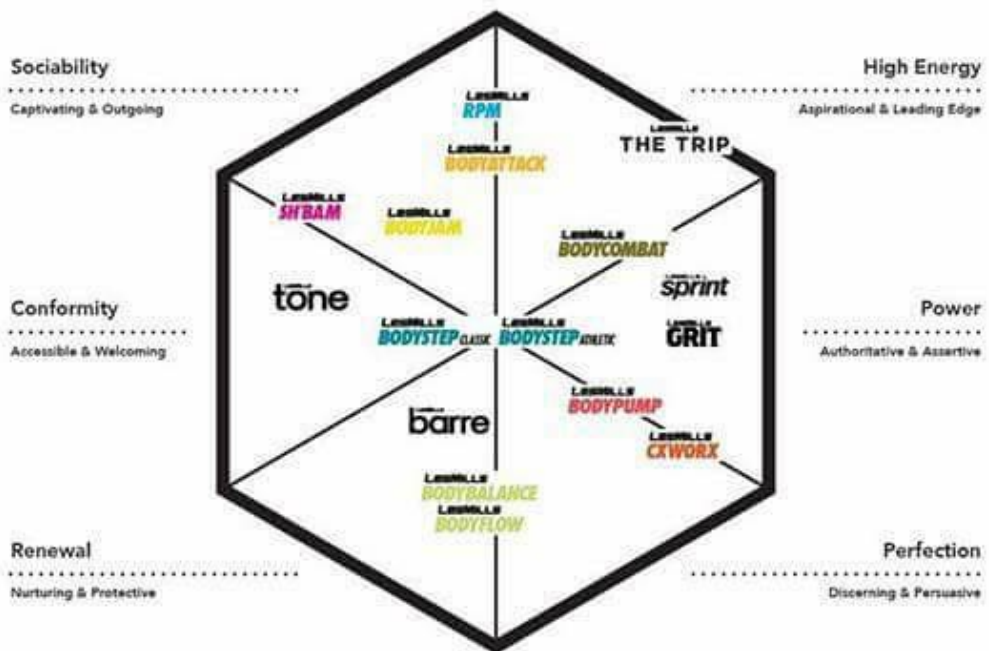


# LES MILLS

## POSITIONS DES PROGRAMMES



- 2018 :



## Annexe 8 :

Caractéristiques Socio-Professionnelles des enquêtés

PRENOMS	AGE	STATUT	ETUDES (+ diplôme Métiers de la forme)	SPORT DE BASE	METIER DE BASE	MERE	PERE	SATUT MARITAL	ENFANTS
NATHALIE	23	CREPS	Bac + 5 Marketing (+BPJPES AG2F)	Fitness	Insertion Directe	Aide à domicile	Commercial	En couple	0
CLARISSE	35	Pro-instructeur Elite	Bac + 2 Communication (+ BE Métiers de la forme)	GR	Insertion Directe	Au Foyer	Directeur Agence de sécurité	Divorcée Trainers LM En couple Instructeur LM	2
MARTIN	30	Pro-instructeur Elite	Bac + 3 Licence STAPS EPS STAPS (+ BE Métiers de la forme)	Judo, Capoeira	Stagiaire Professeur d'EPS	Aide Soignante	/	Célibataire	0
AYMERIC	35	Pro-Trainers	(BE Métiers de la forme)	Rugby HN	Rugbyman	Assistance maternelle	Conducteur de travaux	Pro-instructeur LM En couple	2
ANASTASIA	57	Trainers	Bac + 5 Education physique et bio	Danseuse	Prof de danse	/	Banquier	Divorcée En couple Client	4
DORIAN	30	Pro-instructeur Elite	Bac + 2 Début expert comptable (+ BE Métiers de la forme)	Pas de sport	Insertion directe	Assistante maternelle	Chef de chantier	En couple Cliente	0
GABIN	37	Pro-instructeur Elite	Bac + 4 Informatique	Kun Fu, Boxe Thaï	Tech de maintenance réseau bureautiques, télématiques	/	Morphopsychologue, Caractérologue	En couple Cliente	0
RACHEL	43	Pro-Trainers	(BE Métiers de la forme)	Equitation Athlétisme	Serveuse boîtes de nuit	Au Foyer	Artiste peintre Dessinateur	En couple Cliente	0
REMY	29	Pro-instructeur Elite	Bac + 2 Commerce (+ BPJEPS AG2F)	Rugby	Rugbyman	/	Militaire	Séparé	0
GUILLAUM	28	Pro-instructeur Elite	(BPJEPS Métiers de la forme)	Musculation	Insertion Directe	Famille d'accueil	Famille d'accueil	En couple Instructeur LM	0
LOÏC	44	Trainers	Bac Comptabilité (Formation régionale fitness)	Football	Compta	Ouvrier	Ouvrier	Célibataire	0
AMIR	40	Trainers	Bac général	Combats	Insertion Directe	Au Foyer	Champion Boxe	Marié Cliente	1
MANON	22	Instructeur	Bac S	Fitness	Insertion Directe	Au Foyer	Cadre	Mariée Instructeur LM	0

THOMAS	30	Instructeur	(BE Métiers de la forme)	Gymnastique HN	Masseur	Préparatrice en pharmacie	/	En couple	1
STEPHAN	30	Trainers	Bac général (BE Métiers de la forme)	Judo	Club med	Assistante de direction salle fitness	Professeur de fitness	Marié Trainers LM	0
HEIDI	48	Pro-Trainers	Bac + 2	Gymnastique	Informatique et finance	Enseignant e maths	Ingénieur en électricité	Divorcée	2
CLAIRE	35	Training Manager	Bac général	Danse	Danseuse	Enseignant e informatique	Informaticien	Divorcée	2
LINA	31	Pro-Instructeur Elite	Bac + 3 Audio-visuel Informatique (BPJEPS Métiers de la forme)	Danse classique	Chef de projet Informatique	Mannequin Assistance Maternelle	Voltigeur Cosaque	En couple Trainers LM	0
JOHN	39	Trainers	(BE Métiers de la forme)	Lutte (Haut-niveau)	Préparateur physique	/	/	En couple Pro-instructeur Elite LM	0
EDDY	27	Instructeur	(BPJEPS AG2F)	Pas de sport	Téléphonie mobile	Téléphonie mobile	Gérant Téléphonie mobile	En couple Cliente	0
HELENE	56	Training manager	Bac général	Danse	Insertion directe	/	/	Mariée	1
JULIETTE	31	Pro-instructeur	Bac + 5 Master STAPS (+ BE Métiers de la forme)	Athlétisme	Professeur EPS	Infirmière	Ingénieur Génie-climatique	En couple Client	2
HUGO	30	Instructeur	Bac + 3	Football	Entraîneur football	/	Cadre	Célibataire	0
FLORENT	30	Instructeur	Bac + 3 Licence STAPS (+ BE Métiers de la forme)	Rugby Haut-Niveau	Rugbyman	Coiffeuse	Commerçant	En couple Cliente	1
SANDY	34	Pro-instructeur	Bac + 2 BTS optique (+BE Métiers de la forme)	Handball Haut-Niveau	Opticienne	Comptable	Mécanicien	Célibataire	0

MALO	35	Trainers	Bac + 2 (DEUST Métiers de la forme) Bac général	Basket	Insertion directe	Secrétaire	Ouvrier	Marié Cliente	2
SONIA	29	Pro-instructeur Elite	Bac ES	Danse	Insertion directe N-Z	/	/	Célibataire	0
MARINE	28	Trainers	Bac ES (+ BPEJPS AGFF)	Danse	Insertion directe	Propriétaire salle de fitness	Professeur de fitness	Célibataire	0
CHLOE	21	Instructeur	Bac STG (+ BPEJPS AGFF)	Arts Martiaux	Insertion directe	Secrétaire	Menuisier	En couple Instructeur LM	0
SANDRINE	35	Pro-Instructeur Elite	Licence STAPS APPN (+ BPEJPS AGFF)	Basket (ProA)	Animatrice	Secrétaire	Employé de banque	Mariée Adhrente	1
NEELA	27	Pro-Instructeur Elite	Bac STG BTS MUC (+ SERFA)	Multi disciplines (essentiellement danse)	Manager dans une parfumerie	Militaire	Militaire	Célibataire	0
AMANDINE	28	Pro-Instructeur Elite	Bac L (+ BPEJPS AGFF)	Danse (sport étude blessure)	Insertion directe	Chef de rang restaurant	Restauration	En couple	0
GERALDINE	27	Pro-Instructeur Elite	Bac ES (+ BPEJPS AGFF)	Multi disciplines	Insertion directe	Employée de banque	Couvreur	En couple	0
MARIE	32	Trainer	Bac S Licence STAPS EM (+ DEUST Métiers de la forme)	Volleyball	Petits jobs	Gestionnaire de paye	Responsable qualité	Mariée Trainer	0
CECILIA	38	Instructeur	(+ BE Métiers de la forme)	GRS	Insertion directe	Au Foyer	Agriculteur	Célibataire	/
SHANNA	25	Pro-Instructeur Elite	Concours Gendarmerie (+ BPEJPS AGFF)	Blessure Natation / Boxe Française	Insertion directe	Entreprise de Nettoyage	Artisan	En couple	0
LUDO	29	Instructeur	(BPEJPS AGFF)	Bac Comptabilité	Insertion directe	Buraliste	Buraliste	Célibataire	0

CAROLE	28	Pro-Instructeur Elite	Bac STG (+ BPJEPS AGFF)	Viet-vo-dao	Insertion directe	Secrétaire	Menuisier	En couple	0
THEO	32	Instructeur	(BPJEPS AGFF)	Multi disciplines	Insertion directe	/	/	En couple	2
CLEA	34	Instructeur	Bac STI Couture / BTS MUC (+BPJEPS AGFF)	Pas de sport	Vendeuse Prêt à porter	Infirmière libérale	Technicien agricole	En couple Instructeur LM	0
MAYLAN	25	Instructeur	Formation professionnelle danse (+ BPJEPS AGFF)	Danse	Danseuse	Commerçante	Ouvrier	En couple Instructeur LM	0
BEN	31	Pro-Instructeur Elite	(BE Métiers de la forme)	Rugby	Diététicien	Assistante maternelle	Menuisier	En couple client	1



## Annexe 9 :

### Extraits de discours de communication Aurélien, Pro-Trainers LM

Ces discours sont issus de vidéos postées par un responsable LMEuromed sur un groupe facebook réservé aux membres LM.

#### Aparté 1 :

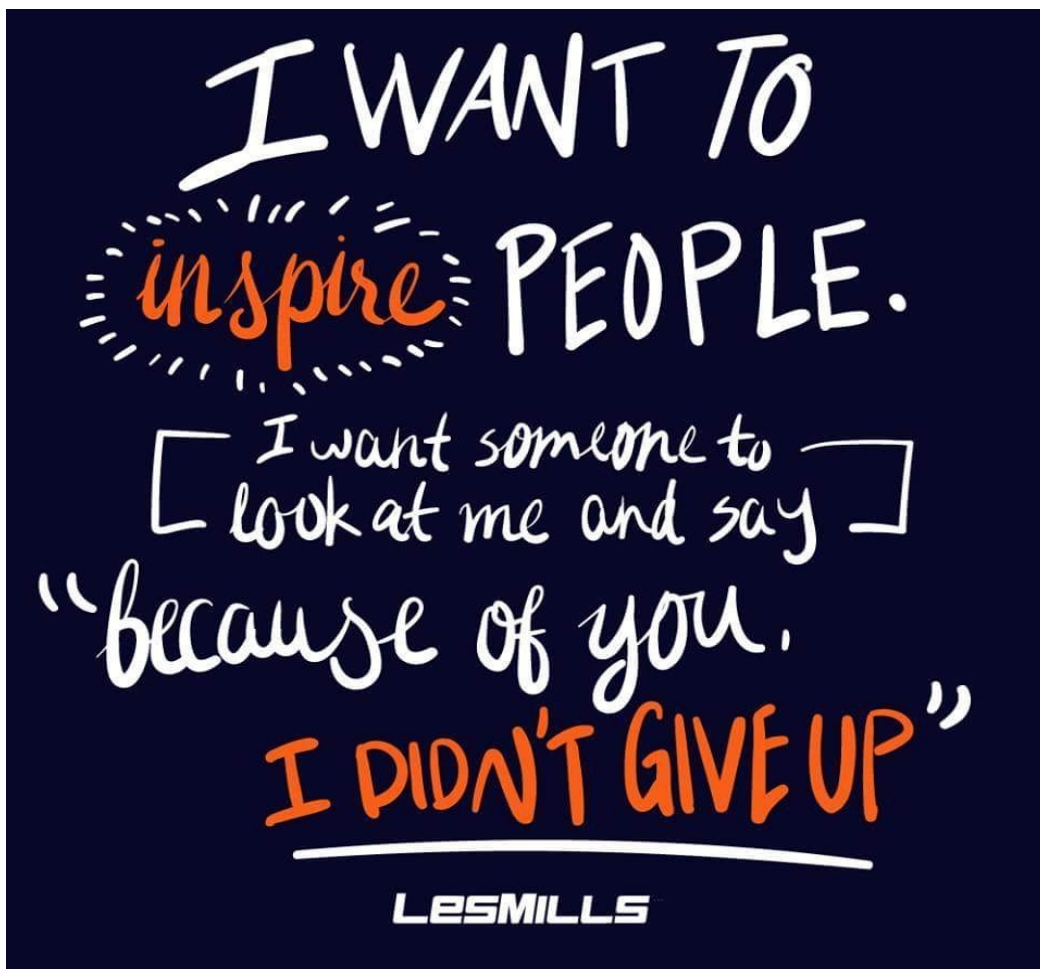
- « Et toi qu'est que tu fais dans la vie ?

- Moi en fait bin chuis euh, j'transforme la forme du monde. J'participe à c'que l'humanité soit en meilleure santé.

- Ah ouais, rien qu'ça, t'es un super héros alors ? T'aurais pas vu un peu trop de X-men toi, tu finirais pas par te prendre pour l'un d'eux par hasard ?

- Bon écoute, assis-toi, écoute, chuis instructeur fitness mon ami, chuis instructeur fitness, j'fais faire du sport aux gens et chuis formé pour ça tu vois, chuis même un expert dans mon domaine d'activité. J'créé le changement chez mes participants plus vite que mon ombre. J'donne 15 cours par semaines avec en moyenne 20 personnes par cours. Sachant que la plupart de ces personnes viennent deux fois par semaines on va dire, bin ça veut dire, ça veut dire que dans une semaine je touche directement la vie de 150 personnes. J'fais ça 46 semaines par ans depuis 18 ans, alors à ton avis mon ami, combien de vie j'ai touché au travers de mes cours durant toutes ces années ? Et là j'te parle de vies touchées directement, combien sont touchées indirectement ? Combien ? Parce que c'que tu dois comprendre, c'est qu'en faisant perdre 20 kilos à Pierre qui a suivi mes cours pendant plusieurs années, j'n'ai pas impacté que sa vie à lui, mais aussi celle de sa femme, de ces enfants, et même celle de ces collègues, et ouais mon ami, parce que Pierre en étant en meilleure forme, il fait plus de choses avec sa femme et ses gosses, et si tu savais à quel point ils sont plus heureux ensemble. Au travail, tous ces collaborateurs remercient la personne qui a aidé Pierre à être plus détendu et moins agressif. Et c'qu'il sait pas Pierre, c'est qu'il aurait du mourir d'un infarctus à 62 ans s'il était resté sur le chemin qu'il empruntait avant d'me connaître, avant d'faire du sport. Ces p'tits enfants, ils vont l'connaître, profiter d'sa présence parce qu'il y a 5 ans i la décidé de reprendre sa vie en main Pierre. Et parce que des coaches, des coaches comme moi l'ont encouragé, motivé à rester sur ce nouveau chemin. Et si c'était que ça, nous sommes 100 000 dans le monde à faire la même chose, nous sommes 100 000

instructeurs LesMills, 100 00 guerriers à croire au potentiel humain et à tout faire pour aider un maximum de monde à en prendre conscience et à le libérer ce potentiel. Alors oui, lorsque tu me demandes qu'est-ce que je fais dans la vie, j'peux répondre sans rougir, que j'contribue à un monde meilleur et un monde plus en forme mon ami.



Entourez-vous de ceux qui voient la grandeur en vous quand vous ne la voyez pas vous même :

« Tu n'peux pas faire ça, c'est pas possible, arrête de rêver, tu n'y arriveras pas. Est-ce que vous avez déjà entendu ces mots ? Peut-être lorsque vous étiez enfant, par vos parents, ou peut-être à l'école, ou plus récemment encore, peut-être par votre conjoint, par un ami ? Voilà typiquement le genre de phrase, surtout si vous les avez entendu durant votre enfance, qui brident votre esprit et vous conditionne à penser petit. Les mots ont un impact énorme sur notre inconscient. Et jusqu'à l'âge de 6 ans, le cerveau d'un enfant est une vraie éponge et son inconscient est ouvert à tous les conditionnements. L'inconscient en fait c'est la partie du cerveau qui recèle la plupart de nos croyances les plus profondes, et ces croyances ensuite vont conditionner nos prises de décisions, donc nos actions, nos résultats et par conséquent toute notre vie.

Imaginez maintenant l'impact de ce genre de phrases sur un cerveau d'enfant, imaginez les croyances profondes qu'elles vont ancrer dans son inconscient, imaginez l'impact qu'elles auront ensuite sur sa vie future. En grandissant, les situations, les expériences, les événements, les rencontres qu'ils vont croiser sur son chemin vont lui mettre de renforcer ou de modifier certaines de ces croyances. Mais au final, au final, beaucoup de personnes s'auto limitent, se brident dans leurs souhaits, dans leurs objectifs de vie, de santé, de potentiel, car elles continuent d'écouter cette petite voix qu'on leur a mis dans leur tête et qui leur murmure « c'est pas pour toi, tu entends, tu y arriveras pas, tu n'y peux rien, c'est comme ça ». Ok ? Et pour peu qu'elle s'entoure de personnes qui auraient les mêmes croyances limitantes, elle se retrouve dans une spirale qui les tire en permanence vers le bas. Elles essayent de temps en temps dans des sursauts de motivation de nager de toutes leurs forces vers la surface, de sortir la tête de l'eau et de reprendre le contrôle de leur vie, mais elles sont très vite rattrapées par leurs croyances profondes, et tirées à nouveau vers le fond, parce que ces croyances profondes sont ancrées là, dans leurs têtes. Si seulement, si seulement toutes ces personnes savaient à quel point elles sont extraordinaires, à quel point leur potentiel est extraordinaire, à quel point si elles le désirent elles peuvent reprendre le contrôle de leur vie, tout simplement parce qu'elles ont dans leurs mains l'une des plus belles créations qui existe sur cette terre, et ce, cette création c'est leur corps. Chaque cellule composant le corps humain est un miracle de perfection, un miracle de perfection. Chaque cellule, un milliard de cellules, si nous leur laissons la possibilité de s'exprimer, elles sont faites pour vivre et s'exprimer en totale harmonie et elles sont faites pour libérer le plein potentiel du corps

physique qu'elles composent. Maintenant, voyez votre corps comme l'hôte, le véhicule attribué à votre esprit, à votre âme, pour le temps que vous avez à passer sur cette terre. En libérant le plein potentiel de vos cellules, vous libérez le plein potentiel de votre corps et vous permettez ainsi à votre esprit de pouvoir pleinement s'exprimer et de créer la réalité pour laquelle vous êtes destinés. D'après les dernières découvertes en épigénétique et en physique quantique, le fonctionnement de vos cellules est directement impacté par votre alimentation, votre activité physique, par votre environnement, mais aussi par vos pensées, ainsi que les émotions qui découlent de ces pensées. Donc comprenez bien que si vos objectifs sont de vivre en pleine santé physique et psychique, et donc de pouvoir libérer votre plein potentiel, vous devez avoir une approche globale de tous ces paramètres. N'intervenir que l'un en sous-estimant les autres ça reviendrait en fait à ne changer qu'une roue sur les quatre crevées, et espérer la course dans laquelle vous vous êtes engagés. Il n'est jamais trop tard, il n'est jamais trop tard pour décider de libérer le plein potentiel de son corps et de son esprit. Il n'est jamais trop tard, quoique cette petite voix vous dit dans la tête il n'est jamais trop tard pour décider de reprendre le contrôle de sa vie. A l'intérieur de vous, sommeille un potentiel énorme, une énergie incroyable, un pouvoir extraordinaire qui ne demande qu'à être libéré. Ok ? Pour ça il suffit, bé de bien vous entourer, de bien vous faire conseiller, et comme le dit l'auteur Einmoum Lie, il faut vous entourer de rêveurs, de personnes d'action, de penseurs et personnes positives, mais plus que tout entourez-vous de ceux qui voient la grandeur en vous quand vous ne la voyez pas vous-mêmes. Et ça ce sera dans les prochaines vidéos, à très bientôt. »

Arrêter de ramper, déployer vos ailes :

(20 Mai 2016)

« Il est temps, il est temps maintenant d'ouvrir les yeux et de ne plus regarder mais de voir. Il est maintenant temps de prendre chacun nos responsabilités et de ne plus déléguer nos vies à d'autres personnes. Il est maintenant temps de prendre conscience que tout, tout est interconnecté et que le malheur des uns ne fait certainement pas le bonheur des autres mais contribue à la souffrance de tous. Il est maintenant temps de prendre conscience que nous avons le pouvoir, le pouvoir de modifier notre destinée, et là à l'intérieur de nous, à l'intérieur de nous tous. Et l'humanité sera ce que nous déciderons d'en faire, je répète, l'humanité sera ce que nous déciderons d'en faire. Si nous décidons d'en faire une humanité

libre et debout alors nous devons prendre le contrôle. Nous devons prendre le contrôle de nos vies et devenir le changement que nous voulons voir dans ce monde. Y a déjà quelqu'un qui a dit ça non, fin bref. En tout cas, ce qui est sûr c'est que nous devons briser nos chaînes, et le problème c'est que nous nous sommes habitués à ces chaînes, nous nous sommes résignée à vivre avec, et nous avons même parfois appris à les aimer. En tout ça nous ne ressentons même plus leur poids. Et Roumy disait dans l'une de ses citations, vous êtes nés avec des ailes, vous êtes pas nés pour ramper alors ne l'faites pas, vous avez des ailes, apprenez à les utiliser et envolez-vous. Tout est fait malheureusement actuellement pour que vos chaînes soient suffisamment lourdes afin que vous ne puissiez surtout pas déployer vos ailes. Mais vos ailes, vos ailes sont bien là, vos ailes sont toujours là et vous en aurez besoin pour reconquérir votre liberté.

Comprenez que nous avons le pouvoir. Nous avons le pouvoir tout simplement parce que les premiers maillons de nos chaînes, ils sont sous notre contrôle, ce sont notre corps et notre esprit. Et il suffit juste de passer à l'action et de prendre le contrôle des paramètres qui influencent notre corps et notre esprit. Entre autre, nous devons nous réapproprier notre alimentation et ne plus gober les conseils de lobby plus intéressés par un profit que par notre santé. Nous devons nous réapproprier notre santé justement et ne plus aveuglément faire confiance à une médecine allopathique, le bars armé big pharma. Nous devons nous réapproprier le contrôle de notre corps et de notre esprit et ne plus laisser la peur et la haine dans nos cœurs nous rendre faibles. Nous devons nous réapproprier notre capacités, notre capacité à penser par nous mêmes et ne plus laisser les médias mainswim façonner notre vision du monde. Nous devons enfin nous réapproprier notre capacité à croire. A croire au potentiel humain, à nous aimer, à nous faire confiance, à rêver grand, et ne plus nous laisser enfermés dans nos vies cadenassées par la peur. Et la clef, la clef c'est le savoir, et comme le disait Simone De Beauvoir, le principal fléau de l'humanité c'est pas l'ignorance, mais c'est le refus de savoir. Alors vous m'direz mais pourquoi le refus de savoir ? Bin tout simplement parce qu'il est plus facile et beaucoup moins contraignant de garder les yeux fermés et ainsi de se déresponsabiliser. Parce que nos yeux, une fois grands ouverts, il devient de plus en plus difficile de les refermer. Et parce que recherche le savoir c'est souvent remettre en question nos plus profondes croyances, et qu'il faut du courage pour ça. Il faut du courage et beaucoup d'énergie et l'énergie vous savez quoi bin les gens ils en ont plus. Pourquoi refuser le savoir bé parce que le savoir peut nous faire mal, peut nous faire culpabiliser dans toutes ces années passées dans l'ignorance, toutes ces années où nous ne savions pas. Ce qui est sûr c'est que sans savoir, notre libre arbitre n'est qu'une illusion. Comment voulez vous être

véritablement libres de vos choix d'hygiène de vie, de vos choix alimentaires, de vos choix de santé, si vous n'savez pas comment votre corps fonctionne. Et donc par conséquent vous n'savez pas comment en prendre soin, comment le nourrir, et comment en libérer son plein potentiel. Comment être véritablement libres dans nos décisions si notre corps, et surtout notre esprit fonctionne qu'à trente pour cent de leur potentiel ? Où est la liberté si nous ne savons pas que nous ne savons pas. C'est compliqué ça. Le chemin en tout cas, le chemin nous amenant vers plus de savoir et nous amenant plus de contrôle sur nos vie bé c'est un chemin underground, c'est un chemin à contre courant, c'est un chemin exigeant, fatiguant, parfois même effrayant mais au final, au final quelle pilule préférons nous prendre, quelle pilule préférez vous prendre ? La bleue qui va vous maintenir dans le confort d'une ignorance inconsciente ? Ou la rouge qui va vous éveiller aux possibilités de votre vraie nature ? Si vous voulez prendre la pilule bleue, c'est simple, désabonnez vous, désabonnez-vous de cette chaîne You Tube, vite dépêchez-vous, dépêche-toi, dépêche-toi, tu sors, ferme la porte, ok, ferme, merci. Par contre si vous voulez prendre la rouge, bé continuez de me suivre, prenez par contre un petit doudou, une couette avec vous parce que ça peut piquer et ça peut même faire un p'tit peu peur, ok, à bientôt ».

### Souhaitez-vous réellement aller mieux ?

A l'école, à l'âge où on vous fait passer des tests pour savoir quel style de métier pourrait mieux vous convenir, et bien les conseillers d'orientation m'avaient dit Yannick, tu dois faire un métier altruiste. Altruiste, ok, qu'est que j'fais avec ce mot, j'le comprends pas, qu'est-ce que ça signifie ? J'étais rentré chez moi avec ça, super, [•••] et c'est seulement bien des années plus tard, ayant compris ce que ça signifiait altruiste, que j'ai eu envie de devenir coach. Et ce métier lorsque j'ai eu la chance de pouvoir l'exercer, ça a été une révélation pour moi parce que j'avais enfin trouvé ma contribution à ce monde. Et j'étais surtout enfin armé grâce aux formations que j'avais pu suivre, pour aider les autres à aller mieux dans leurs vies. Les aider à perdre du poids, à avoir plus de résistance, à avoir plus de confiance et depuis quelques années les aider aussi à se reconnecter avec leur vrai potentiel et trouver leur chemin. Et j'y mets, mais alors, une passion et une énergie depuis 18 ans, mais parfois, malheureusement parfois c'est, cette passion et cette énergie bé c'est pas suffisant. Pour certaines personnes ça ne fonctionne pas et vous comprenez bien que pour un égo de coach, c'est difficile à gérer. De surcroît pour un coach pitta, avec un excès de pitta parfois [•••] un

blocage qui s'opère et qui freine leur volonté faire un mieux être. Et lors de mes recherches y a quelques années je suis tombé sur un article d'une femme médecin qui s'appelle Maria Rodero, et dans son article elle nous explique pourquoi les gens ne guérissent pas. Et comprenez guérir au sens large du terme. Vous pouvez très bien remplacer par change si vous voulez, et ça devient pourquoi les gens ne changent pas et dans son article qu'est-ce qu'elle dit ? Je vous explique, et là j'la cite, elle dit que diriger notre pensée et notre énergie sur notre passé se fait au détriment de nos cellules et de nos organes qui ont besoin d'énergie pour fonctionner et guérir. La guérison exige de vivre dans le présent et de récupérer l'énergie dans nos traumatismes et dans nos blessures. Et en fait cette affirmation rejoint les postulats de la physique quantique qui prouve que nous sommes fait d'énergie, que tout autour de nous tout est énergie, des milliards de cellules qui compose notre corps physique à nos pensées. Et que le fait de garder nos pensées dans le passé, bé ça empêche en fait l'énergie d'être présente dans le présent, pour aider notre corps à mieux fonctionner ou à aller mieux. Et ce médecin en fait dit que la seule raison, de nourrir et de garder le passé vivant, et bé c'est l'amertume, c'est l'amertume de ce qu'il s'est passé. [•••] comprenez que parfois les gens ne guérissent pas ou ne changent pas parce qu'ils ne sont pas libéré de l'illusion d'être une victime.

Et si nous étions plus qu'un simple assemblage de pièces à durée de vie limitée ?

(9 juin 2016)

« Alors dans mes vidéos je vous parle souvent de potentiel humain, de libérer le potentiel humain. Alors potentiel humain, de quel potentiel parlons nous exactement ? Et bin pour répondre à cette question il faut s'en poser une deuxième, à savoir qui sommes nous réellement ? Alors ça pourrait être le sujet d'un épreuve de philo, mais c'est surtout une question importante à se poser puisque qui vous pensez être conditionne le potentiel que vous pensez avoir, donc vos actions, et par extensions vos résultats. Et dans le milieu professionnel dans lequel je gravite depuis 18 ans et bien il n'est pas rare d'assimiler le corps humain, voire l'être humain, à une machine. Alors vous pouvez lire certains slogans comme fais de ton corps une machine, ou entendre certains coaches dire eux-mêmes qu'ils sont des machines. Et c'est vrai que ça peut être une façon de voir les choses, après tout, comme une

machine et bin nous sommes un assemblage de pièces, d'organes, ayant pour objectif de faire fonctionner une machine, notre corps. D'ailleurs notre médecine actuelle renforce cette croyance, puisque notre corps, comme une machine et bien est réparable, nos pièces, organes ou membres sont réparables, voire mêmes parfois changeables. Vous avez un problème cardiaque ok, pas d'soucis, nous pouvons vous faire un pontage, voire même changer votre cœur par celui de quelqu'un d'autre. Vous avez un problème de vésicule, pas d'problème, nous pouvons vous l'enlever. Un problème de thyroïde, et bien nous pouvons l'enlever et remplacer son fonctionnement par des molécules chimiques, ou médicaments que vous prendrez à vie. Donc comme nue machine nous avons donc une durée de fonctionnement limitée, nos pièces semblent condamnées à l'usure et nous ne sommes malheureusement pas sous garantie. Notre rythme de vie fait aussi parfois penser à la régularité d'une machine bien réglée. Métro, boulot, dodo, métro, boulot, dodo, jours après jours, années après années, une vie peut être confortable, supportable, mais parfois tristement vécue sans réelle passion. Et selon cette vision, cette manière de voir quel peut être le potentiel humain. Que pouvons-nous en attendre ? Que pouvons-nous en espérer d'ce potentiel ? Une durée vie dans le temps conditionnée par la qualité de pièces, et leur entretien ? Une dégénérescence inévitable pour finir à la casse ? Quel sens pouvons-nous donner à notre vie, à cette vie ?

Et si nous étions plus que ça ? Et si nous étions beaucoup plus qu'un simple assemblage de pièces avec une durée de vie limitée ? Dans beaucoup de croyances spirituelles, depuis la nuit des temps une autre vision est exposée, une vision beaucoup moins limitée de l'être humain et de son potentiel. Et selon ces croyances, nous sommes les infimes parties d'un grand tout, appelé dans certaines cultures dieu, univers, manitou, ou encore la source, nous serions des âmes, interconnectées et incarnées dans cette dimension pour expérimenter la matière. Nous expérimentons la matière dans l'objectif de vivre des expériences humaines, permettant à notre âme de s'élever à un niveau de conscience supérieure. Notre corps n'étant alors ni plus ni moins que notre véhicule attribué à notre âme pour nous permettre de vivre ce que nous avons à vivre dans cette dimension. Nous serions donc ici sur cette terre uniquement de passage dans l'objectif d'apprendre. Toutes nos expériences ayant traversées notre vie ayant été programmée pour nous permettre de grandir. Alors programmée par qui vous allez me demander ? Bin programmée par nous. Notre vrai nous, notre âme, sous les conseils de notre guide spirituel. Nous programmons donc notre chemin de vie avant notre incarnation, nous choisissons son lieu, son époque, nous choisissons nos parents, nos rencontres, nous choisissons nos joies, nos peines, nos bonheurs, nos souffrances. Et si cela peut vous rassurer, vous conforter, nous ne programmons rien que nous puissions



insurmonter. Malheureusement ou heureusement, une fois incarnés bé nous oublions notre mission de vie et nos guides, ou anges gardiens sont là pour nous aider à rester sur le bon chemin. En nous envoyant des messages, en toute simplicité, ça peut être des paroles d'une chanson entendue à la radio par exemple, ça peut être nos rêves, ça peut être les chiffres, comme les heures doubles 11h11, 22h22, bref, des signes nous en recevons pour nous encourager, nous en recevons pour nous rassurer, pour nous épauler, et aussi parfois pour nous mettre en garde. Alors quand est-ce que nous recevons ce genre de signes ? Et bien lorsque nous avons par exemple des choix à faire pouvant impacter le reste de notre expérience dans la matière, lorsque nous sommes perdus sur notre chemin, lorsque nous avons besoin de réconfort, nous devons juste, nous devons juste réapprendre à les entendre ces signes et surtout à les écouter. Donc cette vision de l'humain et du potentiel humain et bin c'est celle que j'ai décidé de choisir, en toute conscience et c'est celle qui me guide dans ma vie personnelle et professionnelle. Dans les événements qui m'arrivent, dans les personnes que je rencontre où je suis amené à coacher. Et pour moi le hasard n'existe pas, si nos chemins se croisent c'est que nous avons mutuellement quelque chose à nous apporter. Donc si nos chemins se sont déjà croisés et bin merci parce que tout ce que vous m'avez fait vivre m'a certainement aidé à grandir, et oui, même toi qui m'a certainement pris et bien beaucoup la tête, et bien sache que toi aussi grâce à ton comportement et bien tu m'as permis de grandir et d'évoluer.

Et cette vidéo n'a pas pour objectif de vous convaincre de partager la même vision du potentiel que moi, mais juste de vous apporter une autre perspective sur qui vous êtes, et sur ce qui vous arrive aussi dans la vie.

Alors qu'est ce que vous pourriez retenir de cette vidéo si vous êtes restés jusqu'au bout, un, vous n'êtes pas limité qu'à ce corps physique que vous voyez dans le miroir chaque matin, mais au contraire, vous êtes sans limite. Nous sommes tous issue de la même source et donc tous reliés. Nous nous sommes planifiés nos épreuves, de joies ou de peines mais toutes sont surmontables et ont toutes pour objectif de servir notre évolution spirituelle. Si nous voulons pouvoir parcourir le chemin que nous voulons parcourir nous devons ménager notre monture et notre monture et bien c'est notre corps physique. Soyez attentifs aux signes et pensez, pensez que chaque personne qui se hisse sur votre chemin, croise votre route, et bien pour une raison. A très bientôt.

## Annexe 10 :

Extrait d'un article publié sur le site internet planetfitnessgroupe.com :

← Planetfitnessgroupe.com ...

# L'IMPORTANCE DES ÉVÉNEMENTS DANS LA RÉUSSITE DE VOS INSTRUCTEURS

Par JAK PHILLIPS - LES MILLS



Souvent négligés, les événements destinés aux instructeurs sont un excellent moyen d'améliorer les performances et de renforcer la convivialité de votre équipe. Un responsable des cours collectifs explique ici comment ces événements constituent un pilier essentiel de la stratégie d'un club.

La plupart des chaînes de clubs prospères dans le monde accordent une grande importance au développement des instructeurs. Les instructeurs "vedettes" affinent en permanence leurs compétences et cherchent des moyens d'améliorer leurs connaissances grâce à des ressources éducatives et à des événements professionnels. Une formation continue de haute qualité dispensée aux instructeurs leur permet de créer des ambiances de cours exceptionnelles qui incitent les membres à revenir.

*Les événements au sein du club sont aussi un excellent moyen d'aider votre équipe à améliorer la qualité de sa performance tout en apportant des bénéfices immédiats au*

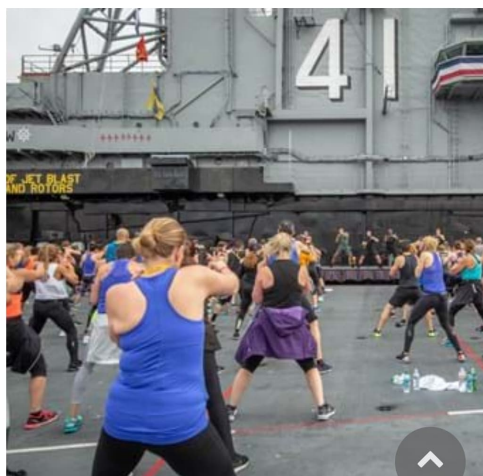
*Les événements au sein du club sont aussi un excellent moyen d'aider votre équipe à améliorer la qualité de sa performance tout en apportant des bénéfices immédiats au fonctionnement de votre structure.*

Sortis de leur hélicoptère militaire sur le pont du USS Midway, les chefs se dirigent vers la scène. En examinant les rangées de recrues bien formées, ils se mettent en action et entraîne cette foule de 800 personnes dans une série de mouvements parfaitement exécutés tout en chantant à l'unisson.

L'énergie est palpable. Ils sont prêts au combat. BODYCOMBAT™.

Car ce n'était pas un rassemblement en vue d'une bataille navale. Les chefs d'armée étaient les stars de LES MILLS, Dan Cohen et Rachael Newsham, et leurs troupes, des instructeurs de cours collectifs. Un cours de BODYCOMBAT™ sur un cuirassé, la pièce maîtresse de l'événement LES MILLS LIVE à la convention mondiale IDEA 2018 à San Diego.

«C'était absolument incroyable - vraiment électrisant», a déclaré Micki Stary, directrice des cours collectifs chez 24 Hour Fitness, «Nous étions au premier rang et on pouvait sentir l'énergie. L'événement a été une expérience exceptionnelle du début à la fin.» «Notre directeur général, Chris Roussos, était présent ainsi que l'équipe de direction nationale composée de 35 personnes. Tous sont rentrés en disant que c'était l'un de leurs meilleurs souvenirs dans l'industrie du fitness.»



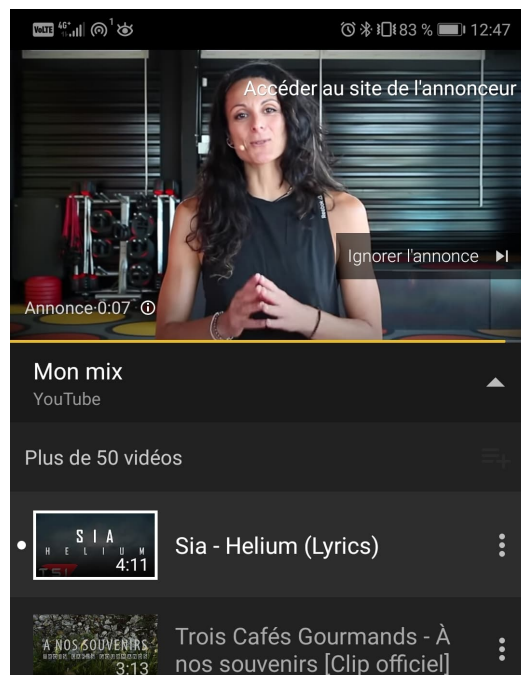
Tous les événements destinés aux instructeurs de cours collectifs ne proposent pas un cours géant sur le pont d'un cuirassé de la US Navy, mais soyez sûr que quelle que soit leur ampleur, ils apporteront toujours des avantages significatifs à votre équipe.

## Annexe 11 :

Nouvelles campagnes de promotions et de recrutement des instructeurs LM :

- Les campagnes de promotion sont réalisées sur les sites internet associés à la marque, les réseaux sociaux tels que Facebook®, et surtout, Instagram®, mais aussi, depuis 2018, à travers des vidéos publicitaires qui apparaissent aux travers des plateformes telle que Youtube®.

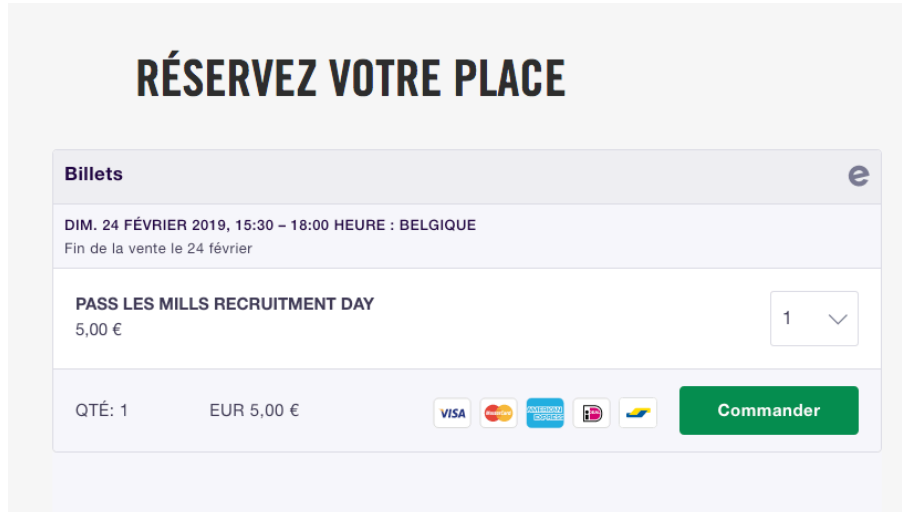
Spécifiquement représenté par un emblème LM pour chaque pays, il s'agit, dans une courte vidéo, de présenter la première démarche pour devenir instructeur LM, tout en donnant une dimension d'expertise et d'exception au métier.



Capture d'écran de l'annonce sur Youtube relative au métier d'instructeur LM

- Les campagnes de recrutement existent depuis peu. Jusqu'à maintenant, les responsables des salles de sport qui étaient affiliées à la marque demandaient à leurs salariés de passer les formations LM pour pouvoir enseigner les cours collectifs (il arrivait que les salles elles-mêmes finançaient la formation). Aujourd'hui, nous pouvons observer la mise en place de campagnes de recrutement digne de castings comme nous pourrions en trouver dans le milieu du spectacle. En instaurant des dates précises, avec la mise en place de files

d'attentes, soutenues par les discours managériaux, il s'agit de placer les individus dans une sorte d'attente vers le recrutement LM, vers une possible consécration, et donc, un possible accomplissement de soi.



A noter que nous avons fait le choix de ne pas développer cet aspect à part d'une trajectoire possible auprès de la marque LM, qui concerne la LM académie. En effet, parce que le fonctionnement interne de ce que nous aurions pu analyser comme une institution totale (il

## Annexe 12 :

### Guide d'entretien :

#### 1- Parcours biographique

- Trajectoire sportive
- Trajectoire scolaire
- Trajectoire familiale  
Topo sur famille d'origine, puis sur famille fondée s'il y a.

(Commencer par le sport simplement pour mettre les enquêtés en confiance, les faisant parler de ce qu'ils pensent faire partie de leur référence identitaire).

#### 2- Votre engagement dans le métier

- Quelle entrée en tant que professeur de fitness ?
- Pourquoi ce métier ?
- Aviez-vous pensé à faire un autre métier ?
- Quel parcours en tant que professeur de fitness, suite à quelle formation ?

#### 3- Votre entrée en tant qu' « instructeur LesMills »

##### *Approche LesMills*

- Comment avez-vous connu la franchise LesMills ?
- Quel a été votre mode d'entrée dans l'institution ?
- Pourquoi avez-vous souhaité travailler auprès de cette franchise ?
- Pourquoi LesMills plus qu'une autre franchise ou du free style ?
- En quelques mots, comment qualifieriez-vous LesMills ? Ses valeurs ?

##### *Formations initiales (FI)*

- Comment avez-vous appréhendé vos premières formations initiales pour devenir « instructeur LesMills » ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant ces formations ? (impressions, sentiments, positions, ...)
- Pourquoi avez-vous choisi de suivre telle formation initiale (Attack, combat, ou encore rpm, pump), plutôt qu'une autre ?
- Avez-vous réalisé le test de personnalité du DISC ? Si oui, qu'en est-il ressorti ? Qu'en pensez-vous ?
- Comment vous positionneriez-vous durant cette phase de FI, par rapport aux valeurs LesMills ? Vos envies, ambitions de départ, face à votre personnalité, etc
- Participez-vous aux événements annexes tels que les trim', les conventions, les shows, etc ?

#### **4- Votre évolution professionnelle à l'intérieur du système LesMills**

##### ***Définition des grades***

- ***Pouvez-vous qualifier en trois mots chaque « grades » LesMills ?***
- ***Pro-instructeur ? Trainers ? Master-trainers ?***
- ***Selon vous, que faut-il avoir de plus que les autres pour atteindre ces niveaux ? Font-ils partie d'une certaine « élite LesMills » ?***

##### ***Parcours individuel***

- Plus individuellement, quel a été votre parcours d'évolution au sein de la franchise LesMills ?
- Combien de formations continues avez-vous suivi ?
- Ont-elles toutes été pertinentes pour vous ? Pourquoi ?
- Quel « grade » êtes-vous aujourd'hui ?
- Quelles ont été vos ambitions, puis évolutions professionnelles et personnelles pour en arriver à ce « grade » ? (technique, personnalité)
- Pourquoi avoir une telle ambition ?
- Pouvez-vous raconter vos ressentis perçus lors des différentes formations LesMills suivies pour obtenir ce « grade » ?
- Qu'avez-vous pensé des formateurs ? Ont-ils joué un rôle phare dans votre engagement et votre réussite ?
- A propos d'engagement, comment qualifieriez-vous le votre envers votre métier d'instructeur LesMills ? (Ou plus, si l'enquête est Trainers ou Master Trainers, etc)

##### ***Relationnel instauré***

- Dans ce parcours, qu'elles ont été vos relations avec les formateurs ?
- Est-ce qu'elles ont, à un moment ou un autre, joué sur votre parcours professionnel ?
- Personnel ?
- Quelles ont été vos relations avec les autres instructeurs LesMills ?
- Il y a-t-il eu, à un moment ou un autre, des relations de compétition entre vous ? Ou au contraire de solidarité ? Autre ?
- Avez-vous perduré des liens d'amitiés ou autre au-delà du cadre strictement professionnel ? (sorties, confidences)
- Aujourd'hui, quelle place prennent ces relations dans votre vie professionnelle et votre vie privée ?
- Avez-vous d'autres relations amicales en dehors de la franchise LesMills ?
- Si oui, ont-elles joué un rôle dans votre parcours LesMills ?
- Leur regard envers vous a-t-il évolué depuis votre carrière LesMills ?

#### **5- Vos entraînements personnels et rapport au corps**

- Au-delà des relations amicales, avez-vous des créneaux dans la semaine réservés à des entraînements personnels ?
- Combien de fois par semaine ?
- De façon intense ?

- Avez-vous un régime alimentaire qui suit cet entraînement physique ?
- Pensez-vous adopter un mode de vie en conséquence de votre métier ?
- Que pense votre entourage de cet engagement dans votre métier d'instructeur (ou Trainers, Master Trainers) LesMills ?
- Avez-vous déjà été blessé suite à un sur entraînement pour votre métier ?
- Si oui, comment avez-vous réagit ? Cela vous a-t-il empêché d'aller travailler ? De suivre ou de donner des formations ?

6- Déroulement des formations (pour les Trainers et Master-Trainers)

- Justement, concernant ces formations, quels sont vos objectifs d'apprentissage ?
- Quelles valeurs souhaitez-vous faire passer à vos apprenants ?
- Sur quels critères jugez-vous un « bon instructeur LesMills » ?
  - Rapport au corps ?
  - Relationnel ?
  - Emotion ?
  - Dévotion ?
- Comment validez-vous l'obtention d'un « grade » LesMills ?
- Selon vous, qu'est-ce qui est le plus important pour s'accomplir en tant que Trainers ou Master Trainers LesMills ?
- Quelles sont les qualités qui permettent une telle progression ?
- Pourquoi voudrions-nous devenir Trainers, aux vues de la charge de travail et de l'investissement personnel que cela engendre ?

7- Changements intervenus en terme de reconnaissance de soi et d'autrui au fil de la carrière et des formations

- Si l'on revient sur votre parcours professionnel et personnel auprès de la franchise LesMills :
- Selon vous, quelles ont pu être vos évolutions d'ambitions ?
- De requêtes sociales (à formuler autrement) ?
- De personnalité ?
- De façon de voir les choses ?
- De vos relations sociales ?
- Avez-vous, à un moment ou un autre, voulu tout abandonner ? Si oui, quel a été l'élément qui vous a fait continuer ?

***Sentiment d'appartenance***

- Aujourd'hui, quelle place prend la franchise LesMills dans votre vie privée ?
- Que représentent les membres LesMills pour vous ?
- Que pensez-vous partager avec ces nouvelles relations amicales ?
- Vos proches ont-ils toujours validé votre parcours professionnel et personnel ?
- Pouvez-vous qualifier le métier d'instructeur LesMills comme un métier de « vocation » ?
- Pouvez-vous imaginer un jour sortir du système LesMills pour travailler auprès d'une autre franchise, voire changer totalement de métier ?



Relancer les enquêtés lorsqu'ils évoquent le slogan LesMills « one tribe, be brave and change the word »

Grille a parfois adapter si l'on adresse a un individu expérimenté ou non dans la franchise LesMills, effectivement, parmi les Trainerss, les enquêtés ont entre 26 et 58 ans, et donc respectivement, entre 8 mois et 28 ans d'expériences, sans oublier ceux qui sont en cours de formations continue.

**Mots clefs :**

Socialisation professionnelle – investissement personnel – élitisme – vocation – reconnaissance de soi et d'autrui – image sociale – sentiment d'appartenance – institution communautaire – culture familiale et tribale.

## Annexe 13 :

Travail d'écriture de distanciation de l'enquêtrice face au terrain d'enquête avant le commencement des travaux de recherche

**Objectif : Poser sur papier la trajectoire de l'enquêtrice propre à l'espace de socialisation proposé par la marque LM, ainsi que les idées subjectives, avant d'entreprendre un travail sociologique de déconstruction.**

« En Octobre 2005, alors que je suis plongée dans une vie typique d'adolescente, avec l'importance des amis, des sorties, etc, ma sœur et moi décidons de s'inscrire dans une salle de « remise en forme », la seule existante dans notre ville natale. Jusqu'à ce jour, un vendredi, nous n'avions jamais pratiqué ce genre d'activité physique et sportive, ni même envisagé de le faire. Ce n'est qu'après une remise en question personnelle – toujours à deux – que vient l'idée de se « défouler » en pratiquant de façon autonome et sans contrainte temporelle ou d'assiduité, une activité physique qui nous paraît plutôt ludique grâce à l'ambiance perceptible depuis le point d'accueil du centre. Effectivement, cette salle de « remise en forme » est située dans une rue piétonne que l'on emprunte presque tous les soirs en sortant du collège. Les gérantes prennent le soin de laisser la porte d'entrée constamment ouverte afin de faire entendre la musique à tout passant curieux de s'arrêter pour jeter un coup d'œil à l'intérieur. Cette méthode commerciale fonctionne très bien avec nous, étant en pleine période sensible aux rythmes entraînants et à l'ambiance qui en découle au sein de la salle de cours. Il n'a alors pas fallu hésiter longtemps pour ce jour prendre l'initiative de passer le pas de la porte et se renseigner, puis s'inscrire aux cours collectifs de fitness proposés par cette salle de sport privée. Une fois cette étape franchie, nous découvrons l'intérieur de la salle, l'intérieur du fitness. Mes souvenirs se tournent vers une impression de grandeur, de puissance et d'engouement dès notre entrée dans cet établissement sportif, se retrouvant alors face à une mise en scène constante de l'élite du fitness. Une élite mise en avant à l'aide d'une télévision diffusant des chorégraphies de fitness, ainsi que de grandes bannières apposées sur les murs, autant à l'accueil que le long d'un grand couloir qui mène au cœur du club de fitness : la salle de cours, et les vestiaires, également tapissés d'images relatives à une élite sportive, mais aussi à une élite corporelle défiant toute critique négative. Cependant, une impression plus profonde vient lors de cette découverte de la salle de fitness, celle d'un changement de vie. La mise en avant de « conseils » nutritifs, de « conseils »

beauté, de « conseils » santé, donne cette impression de prendre sa vie en main après être *passé à côté* d'une vie saine et reconnue avant de franchir le seuil de ce club de sport particulier. Le terme « conseil » peut être cité de façon subtile dans le sens où, plus que cela, le personnel de la salle diffuse une « vérité » d'hygiène de vie, relative aux normes et valeurs imposées par la culture fitness. La technique, l'éthique, l'esthétique forment un trio de renouveau diffusé comme une nouvelle vérité dans les pensées des clients ainsi convaincus par les normes corporelles et de mode de vie à adopter pour faire partie de cette élite d'action et de corps. Par ailleurs, la première impression que l'on peut avoir concernant les professeurs de fitness, en tant qu'adolescente, mais finalement partagée par l'ensemble des nouveaux arrivants, devient une idée de modèle à suivre. Un idéal corporel, mais aussi de santé et d'hygiène de vie auquel il serait intéressant de s'identifier pour forger notre propre vie personnelle de façon saine et légitime, dans une société qui tend vers la minceur, la tonicité et préoccupation de soi. Dès l'entrée dans l'accueil, nous pouvons contempler des photographies retouchées des professeurs de fitness en action sur l'estrade donnant un cours face aux clients pris dans l'ambiance de « show » sportif. Ces photographies mettent en avant les professeurs réalisant les mouvements les plus spectaculaires, portant des vêtements spécifiques, qualifiés de « techniques », et un micro de scène approprié à cette ambiance de représentation sportive.

A quatorze ans, nos références identitaires sont moindres, tout comme notre capital sportif, seulement alimenté par une pratique régulière de l'équitation, dès notre plus jeune âge. Nos groupes de pairs possèdent tous une idole, que ce soit en chant, en danse, ou encore en comédie. N'ayant aucune attirance démesurée pour ce genre d'intérêt, mais étant tout de même dans une recherche inconsciente d'identification favorable à la construction sociale d'un moi particulier, individuel et social, plus qu'un engagement sportif dans une salle de sport, une identification sociale à l'élite corporelle et l'élite sportive se construit. Ce « moi social », plus particulièrement, est l'image que nous donnons de nous-même aux autres, image – interchangeable selon les mondes sociaux d'appartenance aux différents moments de la vie – à laquelle nous finissons souvent par s'identifier, à la suite de différents processus sociaux que nous pourrions analyser. Ainsi d'une activité physique tournée vers l'effort, vers la connaissance de son propre corps, de ses propres limites pour pouvoir ensuite les dépasser, et vers le « show sportif », se façonne une identité personnelle, diffusée dans l'ensemble des domaines de vie, ainsi qu'une identité de corps dans une période où l'acceptation personnelle et sociale d'un *moi* changeant passe par l'image, l'appartenance et ainsi, la reconnaissance d'autrui. De plus, le fait est, qu'à cette période, le fitness vise un

public plus âgé que nous. Une place sociale de « benjamines » de la salle paraît non négligeable dans l'engagement porté pour cette nouvelle pratique sportive. Une certaine notoriété grandit au sein de cet espace social où nous devenons les « *jumelles sportives* » de la salle de « remise en forme ». Ce phénomène social, contribue à l'instauration d'un fort engagement auprès des cours collectifs, dont la majorité proviennent de la franchise Néozélandaise LesMills®, au point d'aménager un emploi du temps personnel en fonction des planning proposés par la salle, et plus encore, d'essayer de retrouver une ambiance similaire à la maison en écoutant les musiques des cours, en créant une pièce dédiée à cette activité physique, etc. Ainsi, entrant dans cette salle de sport particulière, avec une position sociale particulière, à un âge où les pensées et les corps sont en recherche identitaire, nous avons tout à apprendre, voire, à intérioriser et incorporer, des normes, valeurs et croyances d'un nouveau monde social où des notions relatives au champ sportif, de façons plus globales, mais aussi relatives à la recherche d'un idéal corporel et d'un idéal de vie, sont fortement présentes.

Dans un phénomène social de recherche d'appartenance, d'image et de reconnaissance d'autrui, très vite, nos groupes de pairs s'élargissent vers les pratiquants et même professeurs de cette salle de sport où chacun vient de façon autonome et individuelle, tout en cherchant un certains « faire ensemble » autour d'une ambiance dite « conviviale ». Un « faire ensemble » qui dépasse l'exécution même des cours collectifs pour s'étendre vers les temps d'avant et d'après ces cours. Les moments passés à l'accueil, au bar de la salle, au plateau musculation sans même y toucher un seul appareil, ou encore dans les vestiaires, sont très enrichissants en termes de discussion où chacun fait partager ses peines et ses joies, ses envies et ses déceptions, ses soirées et ses sorties en famille, exposant alors sa vie personnelle accompagnée de sentiments, dans une ambiance pour le moins objective de personnes gardant une relation sociale rapprochement distancée. En effet, les liens sociaux établis au sein de ce genre d'établissement sportif sont particuliers, au point d'en porter une analyse autant d'attitude, de langage, que de représentation, de regard et position. Les clients, tout comme les professeurs de fitness présentent une forte proximité sociale entre eux, sans pour autant connaître réellement l'individu d'à côté, sans pour autant porter de jugement personnel sur ce dernier, réduisant la relation sociale à la simple venue à la salle de sport<sup>656</sup>. L'ensemble des comportements au sein de la salle de fitness serait à analyser pour comprendre les phénomènes sociaux qui façonnent les relations sociales inscrites en cet

---

<sup>656</sup> « Oh ! Je ne t'avais pas reconnu habillé en civil ! ». Phrase quasi-inévitable entre deux personnes en relation sociale uniquement à la salle de « remise en forme », qui se croisent un jour en dehors de ce contexte spécifique.

espace particulier. Un comportement amplifié en ce qui me concerne dès lors que je me retrouve seule à exploiter cette salle de sport comme un lieu d'efforts physique, certes, mais surtout, de relation sociale. Ma sœur s'éloignant peu à peu de ce monde social particulier, portant d'autres intérêts d'adolescents amoureux, progressivement mon cercle de groupes de pairs se réduit aux simples pratiquant de fitness et professeurs, et mon engagement au sein de cette salle de sport se traduit par un certain sentiment de dette de reconnaissance dans un endroit où ma place sociale est désormais la plus importante. L'image que je peux donner de cet abandon de soi, de corps, se tourne exclusivement vers des valeurs de dépassement, d'effort intense, de maîtrise du corps, et d'autres encore. Chaque entrée dans la salle de sport correspond alors à une préservation sociale de soi tant par les sensations, que par les relations induites. Ainsi, de façon plus globale, un phénomène d'étiquetage entre en jeu avec l'ensemble de l'entourage, que ce soit la famille, ou encore les amis d'école, et même les pratiquants de la salle de sport. Chacun offre un surnom, une image forte qui accentue l'intériorisation de cette nouvelle « personnalité fitness », et plus encore, « personnalité LesMills ». Un engouement de l'entourage qui vient renforcer cette identité spécifique, accompagnée de ce sentiment de dette envers ce monde social qui permet une reconnaissance particulière et intense, inexistante sans ce fort engagement auprès de cette franchise Néo-Zélandaise. Les frissons apparents lors des passages musicaux des cours de fitness LesMills, la joie d'exécuter avec effort les mouvements chorégraphiés, l'engouement de porter des vêtements et accessoires associés, ou simplement de passer le pas de la porte de la salle où l'ambiance imposée provient uniquement des normes, valeurs et croyances diffusées par la franchise LesMills, tout n'est que phénomène social d'existence et de reconnaissance intérieure et extérieure. De fait, plus qu'un engagement, cette construction sociale de la « passion » engendre un attachement (au sens développé par Erving Goffman, en 1968), portant cet intérêt sportif dans l'ensemble des domaines de vie, au fil du temps d'une construction sociale d'*adulescente*.

Dans cette fonction du fitness qui dépasse largement la simple distraction ou le simple divertissement sportif, et dans l'ivresse de l'engagement, de l'attachement, et l'engouement présenté par l'entourage, les collègues de pratique, ainsi que les professeurs de fitness eux-mêmes, j'ai pensé à refuser une intégration universitaire pour intégrer une formation d'Etat délivrant le diplôme de professeur de fitness, via le Centre de Ressources, d'Expertises et de Performance Sportive Toulousain. Cette formation m'intéressait uniquement parce qu'elle me permettait ensuite de postuler au sein de ma salle de sport et de commencer à enseigner les cours collectifs LesMills. Cependant, une tout autre trajectoire

sociale m'attendait, mêlant sport et université, ce qui me permet aujourd'hui de porter une analyse, certes personnelle, mais objectivée par une distanciation et un regard sociologique sur l'ensemble des modalités d'action, de pensée et de pratique.

L'auto-analyse ethnographique qui suit se porte sur cette immersion totale dans le monde social du fitness, et plus précisément dans celui diffusé par une franchise Néo-Zélandaise reconnue internationalement, nommée LesMills®<sup>657</sup>. En effet, les cours collectifs commercialisés par la salle de « remise en forme » ruthénoise proviennent en majorité de cette franchise, proposant, durant cette première année de pratique, du BodyPump®, BodyStep®, BodyCombat®, BodyBalance® et BodyAttack®. En parallèle, des cours de renforcement et de stretching sont mis en place, encore légitimes dans cette salle où la *culture LesMills* tend à se diffuser. A travers un engagement particulier auprès de la salle de fitness et de cette franchise Néo-Zélandaise, cette auto-analyse peut se porter sur différents espaces sociaux, tels que celui de clients, puis celui de compagne de professeur de fitness, de professeur de fitness même, et enfin d'apprenti chercheuse en sociologie du sport pour une première tentative d'objectivation concernant l'engagement des professeurs de fitness auprès de cette franchise LesMills, *via* une rencontre entre dispositions sociales et institution. Suite à une évolution permanente de statut social au sein de ce club de fitness, un rapport particulier s'installe avec les membres de la salle de fitness, puis à LesMills grâce à l'intégration d'un groupe de pair lié à cette institution. Notons que cette trajectoire institutionnelle, mise en avant et distancée dans le texte suivant, est suivie d'une rupture temporaire avec la salle de fitness concernée ainsi que la franchise LesMills par un éloignement, d'abord affectif, puis spatial, qui apporte une aide considérable à la distanciation aux faits sociaux vécus au sein de la salle de fitness et au sein de LesMills. Ainsi, cette trajectoire sociale me permet de réaliser une analyse ethnographique, avec des outils d'analyse évoluant à chaque nouvelle étape, mis en relation avec un apport théorique de la sociologie, tout en gardant mon filtre d'analyse en tant qu'ethnologue, sociologue, mais aussi, individu à part entière inscrit dans un monde social propre à un certain « vécu », c'est-à-dire, propre aux dispositions socialement acquises.

C'est donc à travers l'analyse de ces cours collectifs présentés comme étant les « meilleurs cours du monde », que le texte suivant va se construire. La matière de l'auto-analyse ethnographique est constituée de souvenirs personnels, de quelques notes, qu'aujourd'hui nous pourrions qualifier « de terrain », et de photographies prises lors d'évènements spécifiques organisés autour des cours collectifs de fitness LesMills. Il s'agit

---

<sup>657</sup> Historique de l'entreprise LesMills : voir annexes.

ici de transcrire une trajectoire de vie indispensable à l'objectivation d'une situation particulière dans un lieu particulier, celui du « monde LesMills », qui lui-même se dit vouloir « *changer la forme du monde* ».

Revenons sur neuf ans de fitness...au statut social évoluant au fil des ans...

## I- « LesMills Change la forme du monde »

Non à s'identifier à une méthode de pensée *toute pensée*, largement diffusée au sein de la franchise Néo-Zélandaise LesMills, ce travail d'auto-analyse ethnographique tend à se distancer, et ainsi à objectiver une immersion de long terme dans un monde social particulier. Lorsque j'entre pour la première fois dans un centre de fitness, je n'ai que quatorze ans, l'âge d'une socialisation primaire et secondaire forte, intense et durable. Il s'agit ici de déconstruire un ensemble d'expériences situationnelles, professionnelles, ou personnelles, intérieures, mais aussi des pratiques culturelles, des stratégies managériales, propres à la franchise, où chaque acte, chaque mot devient un instrument de lutte, des armes et des enjeux dans une légitimation d'action et de pensée.

L'objectivation prônée suppose un rapport d'extériorité face aux représentations diffuses au sein du terrain d'investigations. Or ce dernier est tout de même influencé par les effets inévitables de ce travail d'analyse. En effet, il est important de souligner que chaque individu présente un « vécu » responsable d'une construction de schèmes d'action et de pensée, venant produire une distanciation filtrée par leur rapport au monde social. Ce texte vient alors lier expérience personnelle et analyse d'une action et d'un discours spontanés, désormais à objectiver. « LesMills change la forme du monde », et en premier, a changé ma façon de voir, de percevoir, de sentir, d'agir, au moment où mon identité était en quête d'apprentissage social, au moment où ma personnalité n'était qu'une manufacture de normes, valeurs et croyances à filtrer et intérioriser, voire, incorporer. « *Il n'y a rien de moins neutre socialement que le rapport entre le sujet et l'objet. L'importance est donc de savoir comment objectiver le rapport à l'objet de manière que le discours sur l'objet ne soit pas une simple projection d'un rapport inconscient à l'objet* », comme nous le précise Pierre Bourdieu en 1984. En effet, cette « forme du monde » a fait partie des phénomènes sociaux relatifs à ma propre socialisation, plus ou moins intense selon les périodes, venant ainsi accentuer le recul obligatoire à une objectivation de faits et d'action.

La « Forme » tel que l'entend LesMills fait un amalgame autant à la forme physique du monde qu'à la forme comme perception, guide de pensée, valeurs et normes associées, concernant des injonctions corporelles et sociales. LesMills souhaite alors diffuser une

culture nouvelle autour de l'activité physique elle-même capable d'améliorer la santé mentale et physique de chaque personne. A la recherche d'un nouveau corps, à la recherche d'un nouveau guide de pensée, toujours sur les corps, le bien-être, l'esthétique et la santé, LesMills impose une technique, une méthode relative aux cours collectifs de fitness mondialement commercialisés. La diffusion d'un idéal corporel, qui prône explicitement une population saine, tonique et en bonne santé, fait partie des stratégies de *conditionnement* des clients, et plus encore, des professeurs, dans les croyances d'une exclusivité d'efficacité et de vérité d'agir et de pensée. LesMills peut être considéré comme un champ secondaire dans le champ de pratique du fitness. Un champ secondaire si prégnant qu'il tend à inverser ce rapport, où les professeurs considèrent avant tout LesMills avant de percevoir réellement le champ disciplinaire du fitness. Par ailleurs, ceux qui participent à la diffusion des normes associées aux cours collectifs LesMills contribuent à produire la croyance dans la valeur des enjeux de lutte de définition du fitness portée par ces nouveaux professionnels du corps, faisant partie intégrante d'une franchise particulière, et plus encore, d'une institution particulière.

*Plus qu'une entreprise : une institution*

Lorsque l'on passe la porte de la salle de sport, c'est comme entrer dans un espace-temps figé dans une culture particulière, celle de LesMills, changeant alors tous les codes vestimentaires, les codes de langages, voire, les codes sociaux laissés derrière cette porte d'entrée. Tous les soirs, l'abord se fait de la même manière. Il suffit en premier lieu d'enregistrer son passage informatiquement à l'aide de la carte membre magnétisée, puis le monde social LesMills s'ouvre. Les mêmes personnes discutent avec les mêmes personnes. Plusieurs petits groupes sociaux sont formés, toutefois, comme une grande famille, l'ensemble des clients ont cette petite attention qui fait sortir de leur lèvres un léger « ça va ? », pour ensuite continuer une discussion, ou bien son chemin vers le vestiaire ou la salle de cours. Les comportements sont les mêmes pour tous, ou presque, il y a toujours ceux qui arrivent à l'heure, voire en retard, et qui repartent à l'heure, voire en avance. Pour les autres, tout comme moi, le rituel est le même à chaque venue à la salle de sport. Après avoir salué l'ensemble des membres présents à l'accueil de la salle de fitness, je me dirige vers les vestiaires pour poser mes affaires. Encore une fois, je salue l'ensemble des femmes présentes et discute un peu plus profondément avec certaines d'entre elles, le temps d'enfiler la tenue adéquate au cours collectif suivant. La norme semble se tourner vers un corsaire noir pour le pantalon, et un haut de couleur, celle qui correspond au cours collectif LesMills, ou une qui



correspond aux couleurs tendances du moment. Une fois les lacés faits, je prends ma serviette et ma bouteille d'eau puis je me dirige à nouveau vers l'accueil où se situe le bar de la salle de sport. C'est ici que les membres se retrouvent un quart d'heure avant le début du cours pour discuter, prendre le temps de commenter la journée passée, de commenter le cours qui va suivre, ou encore celui qui a été fait la veille dont il reste encore quelques courbatures. Chacun lance une remarque sur la tenue vestimentaire de l'autre, plus ou moins conforme aux normes explicites diffusées par LesMills, qui, au-delà de faire correspondre une couleur particulière à chaque cours collectifs, possède sa propre marque de vêtements de sport, dits, vêtements « techniques », que les clients peuvent se procurer. En plus d'une tenue de sport spécifique, les membres LesMills adoptent un regard critique, dans une position parfois presque d'expertise, sur les cours collectifs qui ont été réalisés la veille, ou qui vont suivre. Un langage technique s'installe. Les formulations, les expressions se spécialisent dans un jargon sport, voire même, dans un jargon LesMills. « *Quand je suis passée du chien tête en bas à la pose du crocodile sur la chanson de la salutation au soleil, j'ai bien senti les abdos et les triceps !* ». La technicité du langage est totalement intériorisée par les membres du centre de fitness qui utilisent des mots spécifiques sans même se rendre compte qu'ils ne sont associés qu'aux concepts LesMills, pouvant les diffuser en dehors de ce cadre spécifique, en interaction avec des collègues de travail, ou avec la famille par exemple. Les proches des membres LesMills intègrent également ce langage spécifique. Ma propre mère connaît l'ensemble des mots techniques LesMills sans même avoir pratiqué un seul cours de fitness. Accoudés au bar tels des clients dans un café du commerce, serviette autour du coup, bouteille dans une main, les critiques valent dans une stratégie de langage qui vient renforcer la légitimité de paroles, mais aussi, la légitimité d'appartenance à une institution sociale. L'utilisation de normes de langage, mais aussi de comportement, viennent accentuer un sentiment d'appartenance à une franchise alors pensée comme proche de l'expertise par la diffusion d'une croyance en des cours collectifs irréprochables. Ce rapport au langage est solidaire d'un rapport aux choses, d'un rapport aux individus, d'un rapport au monde presque déréalisé. En effet, les membres LesMills s'inscrivent dans une réalité parallèle au monde social extérieur, tout en y intégrant l'ensemble des injonctions corporelles et sociales de ce dernier (paradoxe ?). En prenant une certaine distance face au fonctionnement de la franchise de fitness, qui est constamment présente, que ce soit en terme d'images à travers les posters, en terme d'audition avec les musiques remixées exclusivement pour ses cours, ou encore en terme de langage par les expressions des professeurs et même des clients, nous pouvons la qualifier d'institution. L'ensemble des individus appartenant à cette dernière

intériorise les mêmes codes sociaux, ainsi utilisés dans cet espace-temps privilégié. Les modalités de fonctionnement de la franchise LesMills sont explicitement et minutieusement réglées, ce qui confère à cette institution une capacité de diffusion d'un mode de vie et de pensée relatif aux normes et valeurs inscrites. Les faits sociaux présents dans la salle de fitness deviennent le produit d'une diffusion institutionnelle de normes indiquant à chacun une manière de se comporter, une manière de penser, de se mouvoir ou encore de parler. La présence des individus revendiquant une situation d'appartenance à cette franchise est alors légitime dans un domaine professionnel pour les professeurs et un domaine de loisir sportif pour les clients où les codes sont perçus et socialement validés.

Une image particulière, un langage particulier, mêlant une volonté d'appartenance et donc de reconnaissance, à un processus d'intériorisation et d'incorporation des normes diffusées, les faits sociaux décrits semblent faire partie d'un processus de socialisation institutionnel à partir du moment où la relation avec la franchise devient durable et intense. Par ailleurs, la constellation de ces faits sociaux, inscrite dans cet espace institutionnel normé, s'organise autour du signifiant corps. Un corps normé, un corps injonction dans un monde social où tout est implicitement contrôlé, moralisé sous l'influence des normes diffusées par LesMills. Un monde qui peut alors constituer un observatoire privilégié des imaginaires sociaux et des pratiques qu'il suscite à l'intérieur de cette institution, au sens sociologique du terme, voire à l'extérieur. Des imaginaires produits d'une socialisation institutionnelle d'autant plus forte en ce qui concerne les professeurs, reclus de cette franchise par la pertinence de leur métier mais aussi des formations à côté de ce dernier. Effectivement, mon évolution personnelle au sein de ces cours collectifs de fitness LesMills, passant de simple cliente à compagne de professeur LesMills, me permet d'approfondir une objectivation de faits au sein de l'envers professionnel même. Après avoir analysé la diffusion des normes et valeurs aux clients ayant eux-mêmes une vie professionnelle en dehors de ce sport-loisir, imaginons l'intensité d'une socialisation institutionnelle selon une autre échelle, celle inscrite dans les événements privés réalisés entre professionnels du fitness, entre professionnels LesMills.

*Les trimestrielles : d'un « show sportif » à une socialisation institutionnelle  
interprofessionnels LesMills*

Après un fort investissement dans les cours collectifs LesMills au sein du centre de fitness, puis un rapprochement indéniable avec le corps professionnel de cette salle, une étape vient à être franchie avec la découverte des « coulisses » de ces professeurs. Effectivement, le 1<sup>er</sup> juin 2008, suite à une action associative contre le SIDA, est proposé à

quelques adhérents de participer aux formations Trimestrielles LesMills. C'est décidé, malgré une légère participation financière, nous partons à deux, les deux clientes les plus concernées et les plus « passionnées » par le sujet. Nous nous donnons alors rendez-vous le jour j, un dimanche matin, de très bonne heure, pour partir en co-voiturage avec les professeurs eux-mêmes. Une proximité sociale s'installe alors avec ces derniers, non-négligeable dans la démarche de la journée. Le trajet se fait avec enthousiasme. Les professeurs de fitness avec lesquels nous roulons se font un plaisir de nous raconter l'envers du métier, avec passion bien entendu. Ils nous font part des journées à étudier les chorégraphies, de leur plaisir à les restituer sur l'estrade face à nous. Comme s'ils nous faisaient la promotion de leur métier, dont ils sont les plus fiers de faire partager aux clients. Durant la deuxième partie du trajet, les professeurs nous font comme une sorte de briefing sur la trimestrielle à venir. « *Vous allez voir, c'est magique, c'est grandiose, vous allez être impressionnée par la prestance des Trainers sur la scène !* ». Nous comprenons alors que les Trimestrielles ne sont pas des formations professionnelles, mais plutôt des sortes de shows sportifs. Les Trainers, c'est-à-dire, les professeurs de professeurs sont inscrits dans une logique de démonstration individuelle. Ils se mettent en scène le temps d'un cours LesMills, voire le temps d'une journée en compagnie d'une grande partie de la communauté LesMills. L'objectif est alors d'exposer, d'imposer, un maximum de charisme dans une situation de dépassement de soi face aux professionnels du fitness, rêvant alors tous de devenir un jour, comme eux.

Les yeux grands ouverts, le sourire figé, pris dans un espace-temps dédié uniquement aux concepts LesMills, prônés par l'élite française, il est temps de rencontrer un nouveau monde social, fermé aux non-passionnés LesMills. Chacun se tutoie, même si l'on ne se connaît pas, mais chacun semble déjà connaître l'autre, à travers les concepts LesMills. Chacun relate ses propres expériences professionnelles, voire plus personnelles dans ce milieu. Chacun prend le temps de faire part de situations émotionnellement intenses, vécues sur l'estrade pendant un cours spécifique. Je me retrouve alors seule face à tant d'engouement, face à tant d'impatience pour découvrir les nouvelles chorégraphies et pour se donner à fond physiquement, mentalement, dans une ambiance décuplée par rapport à celle installée dans leur propre salle de sport. J'ai l'impression de m'adresser à la passion, à l'immensité, à l'intensité, tout est joué de manière à impressionner les participants, à les captiver dans une croyance spécifique de vérité éthique, technique, esthétique et sociale. Vient alors le temps de la présentation des nouvelles chorégraphies, ou plutôt, nous pourrions dire, des shows sportifs autour des concepts LesMills. Une immense scène est installée au centre d'un

gymnase, avec une sono adéquate d'un tel évènement, et en tant que membre d'une même communauté, aucun tabou n'est à déclarer : nous nous changeons tous, hommes et femmes, dans cette même salle, sachant que chacun accorde sa plus belle tenue au concept LesMills qui suit. Prêt à affronter les regards de l'ensemble de la salle remplie de professeurs de différents « grades LesMills », du simple instructeur au Master Trainers capable de remarquer certains prodiges LesMills pour ensuite le faire progresser dans sa carrière, une présentation d'avant cours peut avoir lieu. La plus marquante de cette journée exceptionnelle et celle qui précède le BodyCombat. Effectivement, une démonstration de Capoeira vient allécher l'ensemble des participants. Le terme « allécher » n'est peut-être pas si exagéré que cela dans le sens où, accompagnés de Berimbaus, l'instrument de musique associé à cette pratique physique, les six hommes exposent leurs capacités physiques, exceptionnelles, des capacités physiques voulues par l'ensemble des professionnels du fitness, et tout cela, torse-nu pour pouvoir admirer cette élite corporelle s'exposant muscles saillants. Une mise en scène corporelle non sans conséquence dans l'engagement physique et mental des professeurs durant le cours de fitness qui suit. Cette démonstration riche en valeurs de dépassement, de maîtrise de soi, de son corps, riche en injonctions de présentation de soi, d'exigence corporelle, d'esthétique de forme et de force, influence inconsciemment les comportements de chacun durant le cours, mais certainement aussi dans leur façon de percevoir ce dernier, de percevoir le type d'engagement physique et psychologique qu'il faut avoir lors de l'animation de ce cours collectifs LesMills. La présentation de la nouvelle chorégraphie se déroule alors dans une ambiance de rage, de dépassement physique, mental, l'ensemble des participants se porte dans une atmosphère d'euphorie face aux trois Trainers qui réalisent ce show sportif, eux-mêmes en transe face à l'ensemble de la salle remplie. Au centre se situent les participants, et sur les bords les spectateurs sont en position similaire à celles visibles dans les salles de concert, bougeant sur le rythme de la musique, suivant émotionnellement chaque parole des Trainers sur scène. Grâce au micro, les voix de ces derniers sortent des baffles amplifiées situées aux quatre coins de la salle, et les participants, pris dans ce mouvement d'euphorie, crient sur les moments opportuns guidés par les Trainers sur scène. Des cris de hargne, de dépassement, de solidarité, comme si nous voulions soulever la salle entière avec nos tripes, notre passion et notre engagement. Chaque chorégraphie est présentée de cette sorte, avec une introduction riche en valeurs, croyances et normes particulières, qui, implicitement se transforment en normes sociales, professionnelles, mais aussi, personnelle. De plus, lors de ce type d'évènement, le corps devient spectacle, jusqu'à produire un corps fantasmé, œuvré aux marges de la normalité.

Les professeurs de fitness mis en scène, aux différents sens du terme, autant propre que sociologique, sont perçus comme un idéal corporel traduisant un idéal de style de vie, de maîtrise de soi, d'ascétisme, d'hédonisme, etc. Ces derniers sont présentés socialement comme les « super héros » d'un *moi* relatif aux injonctions du monde social investi, et plus encore, de la conjoncture sociale actuelle. Nous sommes face à une sorte de marchandisation des corps et identités portées par cette élite sociale lors des évènements créés pour renforcer un sentiment d'appartenance auprès des professeurs suffisamment engagés dans ce métier spécifique pour présenter des dispositions favorables à l'intériorisation de nouvelles normes de présentations, d'identification et de croyance à une culture particulière.

Etant pris dans un espace social où tout le monde se côtoie, presque familièrement, une personne s'approche de moi venant discuter « de tout et de rien », non, discuter de « tout et de rien » par rapport à LesMills, et m'avoue, après quelques éloges sur ma technique, que dans sa salle de fitness, située à Bayonne, induisant, plus de 5 heures de route pour venir jusqu'à la trim', « *nous vivons LesMills* ». Cette personne me parle dans un langage purement propre à la franchise LesMills, purement propre à la technique des mouvements, la technique de « connexion » avec les clients, qu'une personne ne faisant pas partie de la communauté LesMills ne pourrait absolument pas comprendre. Chaque moment de sa vie personnelle semble être guidée par LesMills, autant dans sa manière de penser, que dans sa manière de se vêtir, d'organiser son temps personnel, ou encore d'organiser son réseau social, où son unique but est d'évoluer dans sa carrière de professeur de fitness, c'est-à-dire, de se retrouver « *propulsé* » sur cette scène en tant que Trainers LesMills.

Une fois la trimestrielle terminée, une fois les photos souvenirs prises avec l'ensemble des Trainers présents sur l'évènement, une vague d'embrassade peut commencer avant de prendre la route chacun de son côté. Des souvenirs plein la tête, des courbatures plein les jambes, plein les bras, le retour se fait dans les anecdotes de la journée, dans les premières impressions face aux nouvelles chorégraphies, aux nouvelles méthodes de coaching, etc, puis dans le silence du à une fatigue certaine d'une journée forte en émotion et en dépassement de soi.

Pris dans un effort de présentation de soi, un effort d'image sociale, dans une performance physique, au sein d'un collectif appartenant à une communauté spécifique, ces professeurs s'inscrivent dans un processus d'engagement et d'attachement social face aux normes, valeurs et croyances d'une culture particulière, celle diffusée par l'institution Néo-Zélandaise LesMills. Ce collectif est alors déposé en chaque individu, « *passionné* », sous

forme de dispositions durables, comme les structures mentales, alors diffusées à l'ensemble des domaines de vie, sans exception.

## II- Engagement et attachement : une vie privée inspirée par LesMills

Dans cette quête d'identité sociale, puis dans cet investissement personnel auprès d'un professeur LesMills, mon engouement et mon affect envers ces cours collectifs, se diffusent dans l'ensemble des domaines de vie. Les murs de ma chambre, tout comme mon style vestimentaire, ou même la marque des vêtements, etc, sont imprégnés LesMills. Le plaisir et la satisfaction sont constamment en relation avec LesMills. En rentrant du lycée, mon premier geste est celui d'allumer mon walkman pour écouter les musiques de ces cours collectifs, le deuxième est celui de me changer pour revêtir les vêtements de sport associés, pour me sentir « *bien* ». Et enfin, il s'agit de trouver des astuces informatiques pour obtenir les vidéos des DVD de diffusion des cours de fitness afin de les visionner, voire de les suivre devant l'écran d'ordinateur. L'objectif étant de s'appropriier les nouvelles chorégraphies en même temps que les professeurs pour pouvoir ensuite en discuter à la salle, de façon technique, et donc légitime pour obtenir toute crédibilité dans ce cercle social. Cette stratégie de rapprochement s'inscrit dans l'idéologie d'un jour faire partie intégrante de ce groupe particulier qui partage des émotions fortes à travers leur métier, à travers LesMills. Dans la façon de vivre, ou encore de percevoir la culture et les valeurs diffusées par cette franchise Néo-Zélandaise, nous pouvons affirmer que la notion d'affect est prégnante. Effectivement, l'engagement dans ce monde spécifique du fitness est guidé par l'émotion, par la sensation d'un bien-être permanent provenant des biens-faits physiques et moraux de ces cours collectifs, tout comme de l'ambiance interne à la salle de sport, ou entre professionnel du fitness. Cet affect engendre un attachement non pas progressif, mais soudain à l'institution comme si cette dernière nous donnait enfin ce que l'on cherche, implicitement, c'est-à-dire, une identité et une reconnaissance sociale à travers un sentiment d'appartenance à un groupe particulier. Cette analyse induit une offre sociale proposée par LesMills destinée à rencontrer une certaine demande. Cela sous-entend qu'il existe des conditions sociales des possibilités d'appropriation des différents produits LesMills, produits perçus en tant que normes, valeurs, ou encore en tant qu'opportunité d'existence sociale. Les discours de chacun suivent une même logique de décision puis de perception de l'institution LesMills. Ne sachant « *pas quoi faire* », après le passage de leur bac, la rencontre, tout d'abord en tant que pratiquant, avec LesMills, fut une révélation professionnelle. De fait, l'institution entre en jeux au

moment d'une intense remise en question personnelle, laissant alors place à un sentiment de dette envers cette dernière, induisant ce fort engagement professionnel ainsi qu'un attachement institutionnel plus personnel.

Mon dévouement pour cette activité physique spécifique, et, cette nouvelle culture LesMills me permet d'entrevoir une certaine inculcation institutionnelle tournée vers l'ascétisme et l'hédonisme. Un ascétisme, dans l'intensité de pratique, dans l'engagement pris autant physiquement que mentalement au sein des cours collectifs, presque indispensable à une reconnaissance d'appartenance au groupe social LesMills. Mon engagement au sein de la franchise est tel que les valeurs ascétiques de fonctionnement sont ancrés dans ma façon de bouger, dans ma façon de produire les mouvements demandés par la chorégraphie. Des mouvements minutieusement réglés de façon à être en totale conformité avec ceux présentés par les directeurs de programme Néo-Zélandais. Cet ascétisme et ce plagia de technique me vaut une reconnaissance forte et rapide en tant que membre LesMills. « *Ta technique est irréprochable, tu as LesMills dans la peau, même moi je n'arrive pas à faire les Jacks comme tu le fais, on dirait une vrai petite Lisa Osborn*<sup>658</sup> », me dit une des professeures LesMills employées dans le centre de fitness. Les mêmes remarques sont présentes lors des rencontres trimestrielles que j'accompagne clandestinement n'étant pas professeure de fitness, mais où chacun me considère comme tel au vue de la technique corporelle déployée et de la conformité sociale aux injonctions diffusées au sein de ce groupe particulier, voire, socialement fermé. La notion d'attachement, sociologiquement développé par Erving Goffman en 1968, prend sens dans cet espace social où l'ensemble des individus se reconnaît à travers un partage de pensées, d'action, de modes d'actions et d'apparence corporelle. En effet, plus qu'une profession, être professeur pour LesMills devient un art de vivre. L'ensemble des « Coaches LesMills » partagent une même façon de se vêtir, une même façon d'aborder un repas, une même façon d'organiser sa journée autour du sport d'entretien, une même façon de se mouvoir dans les couloirs des salles de sport, etc. Un « *baggy* » LesMills, des chaussures de sports souples et propres, une veste de sport courte et portée près du corps, composent la tenue type du professeur de fitness LesMills, sans compter les bracelets en caoutchouc à l'effigie de la marque Néo-Zélandaise. Mon armoire se remplit de ce type de vêtement, ainsi, au-delà de partager les discours techniques sur les cours collectifs de fitness LesMills, je partage, inconsciemment, plus qu'une manière de se vêtir, une hexis corporelle au sens développé par Pierre Bourdieu, en ... Pour lui, *l'investissement est l'effet historique de l'accord entre deux réalisations du social : dans les*

---

<sup>658</sup> Directrice Néo-Zélandaise du programme LesMills BodyAttack.

*choses par l'institution, et dans les corps par l'incorporation.* Effectivement, les corps deviennent reflet d'un apprentissage social et imprègnent les gestes, manières de faire, et d'être associés au nouveau groupe d'appartenance. En outre, ce monde social particulier s'inscrit dans un souci de la culture du corps. L'apparence physique semble interprétée par un nombre croissant d'agents sociaux comme une véritable ressource sociale (Memmi, 19..). Sachant que la rentabilité du regard porté sur la dimension corporelle augmente quand celle-ci joue un rôle important dans la définition sociale de la profession, nous pouvons affirmer que ce champ professionnel est investi d'une dimension corporelle déterminante, façonnant alors une hexis corporelle particulière et reconnaissable.

Ce type d'institution détruit partiellement les identités globales, et les identités corporelles des individus immergés de façon durable et intense. Une transformation sociale souhaitée autant par la franchise elle-même de façon à « *fidéliser* », rendre « *dévoués* », des professeurs alors investis professionnellement et personnellement, que par le manager local de la salle de sport concerné. En effet, une gestion de personnel semble plus facile dès lors que ces derniers sont « *passionnés* », ou plutôt imprégnés, psychologiquement et corporellement par leur métier. « *Moi mes profs je veux qu'ils viennent avec enthousiasme au travail, je veux qu'ils se lèvent le matin heureux d'aller travailler, et que quand je leur demande de faire des heures supplémentaires, ou même de travailler le week-end, ils acceptent sans réfléchir, et même, avec plaisir. Dans ce travail, si ce n'est pas une passion que d'enseigner le fitness, suivre les formations LesMills, les évènements organisés le week-end dans toute la France, et bien ce n'est pas la peine de continuer. Il faut que cet enthousiasme soit transmis et donc ressenti par les clients, c'est cette passion qui provoque une piqûre LesMills et qui leur donne envie de revenir, toujours plus* ». Ces propos managériaux d'une salle privée de fitness proposant uniquement des cours collectifs LesMills affirment la volonté d'un fort engagement professionnel, personnel et social auprès du métier de professeur de fitness, et surtout auprès de la franchise commercialisée, pour un meilleur rendement, mais aussi, une meilleure gestion, un meilleur contrôle social de l'équipe.

### *De la perception du décalage au désengagement social et professionnel*

Au moment où mon investissement auprès de l'entreprise est le plus fort, à travers une passion sportive LesMills, mais aussi, une relation rapprochée avec l'un des professeurs LesMills, je vis au quotidien la vie interne de l'entreprise de fitness. Un contre-exemple d'engagement et d'attachement envers la franchise Néo-Zélandaise LesMills m'est alors



offert. Alors que la salle de fitness entre dans une période de succès commercial, le manager décide d'engager un apprenti professeurs de fitness afin de le former et de subvenir aux besoins important de cours de fitness. Cet apprenti pratique un sport collectif depuis son plus jeune âge, le football. Ses ambitions professionnelles premières se tournaient vers cette même activité, en tant que sportif de haut-niveau, puis à long terme, en tant qu'entraîneur. Cependant suite à certaines déceptions concernant la condition physique, mais aussi, les conditions sociales de carrières sportives, ce jeune homme choisit d'entrer dans les métiers de la forme et de la force, percevant alors ce métier simplement comme un moyen d'avoir une situation professionnelle stable, tout en restant dans le champ des activités physiques et sportives. La passion ainsi que la croyance en une « vérité LesMills », semblent manquer dans l'engagement nécessaire à ce métier, ce qui engendre petit à petit une distanciation, traduite par des absences aux formations, un éloignement social progressif, voire même un abandon au métier de professeur de fitness, du moins au sein de la franchise LesMills. Un autre exemple de désengagement me parvient lors d'une situation d'observation au sein d'une autre salle de fitness. Parce qu'il perçoit un décalage entre la reconnaissance professionnelle, financière, et la charge de travail et d'investissement personnel qu'il produit, un jeune professeur LesMills remet en question son métier face à sa vie personnelle. Par exemple, tous les trois mois, les salles de remise en forme franchisées LesMills créent des évènements, appelé « relancements », afin de présenter les nouvelles chorégraphies de chaque concept. Ces évènements sont organisés de façon à installer une ambiance de « show » au sein de l'entreprise donnant une excitation particulière autant auprès des clients que des professeurs passionnés. Or pour cela, il est demandé à chaque professionnel d'étudier, en dehors de son temps de travail, chaque nouvelle chorégraphie à l'aide d'un DVD et d'un script pédagogique, puis d'assurer les animations de l'évènement souvent tard dans la nuit, proposant une soirée d'après présentation des chorées. Cela représente, pour ce professeur, un sacrifice personnel pour une reconnaissance professionnelle moindre.

Toutefois, en ce qui concerne l'ensemble des « coaches LesMills », l'engagement social reste prégnant, à condition de ne pas percevoir ce décalage entre charge de travail et reconnaissance professionnelle, et surtout financière. L'affect devient alors un élément incontournable de fidélisation des professeurs et de dévouement temporel, professionnel et personnel auprès de cette institution. Plus encore qu'une activité physique et sportive, ces salles de fitness tentent de créer une communauté d'entreprise, voire, une communauté

LesMills<sup>659</sup>, qui fait alors partie intégrante de la vie personnelle des « Coaches LesMills ». Les conditions sociales d'accès à ce métier particulier, et de pérennité à l'intérieur même de cette institution Néo-Zélandaise, sont telles que les individus concernés sont en situation d'engagement et d'attachement social induisant une perception du métier particulière imprégnée dans l'ensemble des domaines de vie.

### III- LesMills, une culture communautaire diffuse à l'ensemble des domaines de vie

Que ce soit en termes de relations sociales, de mode de vie ou encore de mode de pensée, LesMills est constamment présent dans les manières d'être et de faire des professeurs « *passionnés* ». La culture propre de cette institution se tourne vers des valeurs de performances sportives, de perfection corporelle, mais aussi de santé dans un esprit familial, dans un esprit tribal. Cet esprit semble être le foyer même des justifications sociales d'adhésion à l'institution LesMills. « *On s'y sent bien parce qu'on fait partie d'une grande famille* », exprime la plupart des « coaches LesMills », évoquant parfois davantage la communauté LesMills même, plutôt que la salle de sport afin de faire une distinction sociale d'appartenance. Ainsi, lorsque nous faisons partie de cette « grande famille », la vie professionnelle, autant que la vie personnelle, est guidée par cette institution.

Dès lors que je m'implique davantage dans la peau d'un professeur de fitness, assurant à mon tour quelques heures de cours collectifs, l'organisation de mes journées se fait en fonction de ce travail. La musique écoutée lors des trajets en voiture correspond à celle utilisée pour les cours, les temps libres avant les cours sont consacrés à la révision des chorégraphies, les repas sont calculés en fonction du type de cours donné quelques heures plus tard, les sorties se tournent vers les magasins de sport où l'on peut trouver des tenues adéquates pour la vie de la salle, etc. L'objectif étant de faire partie de la « *Tribu LesMills* », de façon inconsciente, les professeurs de fitness tentent de s'imprégner des valeurs, techniques et compétences afin d'être reconnus par les autres membres, et plus encore, par les Trainerss LesMills dans le but de pouvoir à leur tour évoluer au sein même de la franchise et devenir une référence dans ce monde professionnel, ou plutôt social, spécifique.

---

<sup>659</sup> A noter qu'à chaque nouvelle fréquentation, j'ai eu l'occasion de faire partie du « *groupe facebook* » des membres de la salle de fitness concernée. A noter que seul les « hyperfréquentants » ont le privilège de pouvoir intégrer ce groupe de réseau social. Un privilège donnant droit à une nouvelle appartenance sociale, celle des véritables membres LesMills, s'accordant alors une reconnaissance mutuelle de leur identité sportive, dynamique et joviale.

*Faire partie de la « Tribu LesMills » : Kia Kaha !*

Kia ora, Kia kaha, autant de termes Maories utilisés dans la communication LesMills, qui expriment une appartenance sociale à une communauté que l'on qualifie de tribale dans le sens où chaque membre a ce sentiment de faire partie d'une « grande famille ». Une famille perçue comme une « Tribu », en référence aux modes de vie Maories, qui partage les mêmes façons de voir les choses, de comprendre les individus, leurs besoins physiques et psychologiques, en terme d'entretien corporel, c'est-à-dire de santé et d'esthétique. Au sein même de cette tribu, suite à l'engagement et l'attachement mis en évidence auparavant, une certaine identité statutaire se crée pour chaque professeur. Cette dernière, qui prend sa valeur spécifiquement dans ce groupe professionnel particulier, se diffuse progressivement à l'ensemble des domaines de vie de l'individu concerné. En effet, les valeurs diffusées au sein de l'entreprise désormais intériorisées et incorporées, deviennent guide de pensées et d'action pour chaque domaine de vie, faisant partie intégrante d'une vie tribale autour d'une seule et même croyance, celle d'une communauté LesMills. L'objectif de l'ensemble des professeurs engagés auprès de cette franchise est de faire socialement partie de cette tribu, symbolisant une reconnaissance sociale de soi et des autres autour d'une compétence professionnelle, certes, mais surtout, autour d'un *moi* idéalisé face aux injonctions sociales à la fois de corps et d'identité. Etre musclé, sculpté, tonique, mais aussi brave, vaillant, responsable, dans l'image d'une constante maîtrise de soi, de sa vie, de son corps, autant d'éléments qui forment un ensemble d'injonctions incontournables pour une entrée dans la tribu LesMills, relatif à celles diffusées désormais au sein même de la société. Dans cette logique d'appropriation des normes et valeurs LesMills pour une quête d'identité et de reconnaissance sociale, seulement les individus qui présentent des dispositions sociales favorables reçoivent les stimulations sociales diffusées. Effectivement, les stimulations conventionnelles et conditionnelles ne peuvent s'exercer que sur des organisations et des individus disposés à les percevoir, notamment ici, à travers des communications explicites et implicites tels que les images, les musiques, et surtout, les slogans.

« ONE TRIBE, BE BRAVE, AND CHANGE THE WORLD ». Ce slogan peut alors être interprété dans ce sous-champ social d'activité par des valeurs d'unité sociale, de fidélité à une communauté détentrice d'une vérité de corps, de bien-être et d'identité, mais aussi de responsabilité face une population qui a désormais besoin d'eux pour atteindre ce bien-être physique et psychologique. « *Moi, ce que je veux c'est éduquer les gens à la santé, c'est leur faire prendre conscience que le corps c'est quand même notre maison, c'est le seul endroit*

*où l'on ne choisit pas de vivre, le seul endroit où un entretien irréfutable est demandé pour avoir une vie saine, pour se sentir bien autant face à soi-même que face aux autres. C'est cette mission-là que j'ai moi, rendre les gens heureux parce qu'ils sont bien dans leur peau*». Ces propos d'une jeune femme de 28 ans alors tout juste diplômée LesMills depuis un an, relatent la pensée d'un métier missionnaire face à un besoin de santé physique et psychologique d'une population ayant méconnaissance de la vérité LesMills, des méthodes et techniques, non perçues en tant que telles, mais plutôt, comme des modes de vie spécifiques provenant de cette tribu. LesMills devient alors un modèle de santé et de bien-être physique et psychologique à diffuser vers une population qui ne fait pas partie de cette tribu touchant alors un idéal de vie.

Plus que des formations techniques ou de connaissances, les Trainerss assurent des moments de vie avec les instructeurs afin de diffuser ces croyances de santé et de bien-être à travers uniquement cette franchise LesMills, qui peut alors « changer la vie des populations », et qui devient alors, revenant toujours à ce principe-là, « une tribu qui change la forme du monde ». Cette répétition ne semble pas anodine dans cette auto-analyse ethnographique, qui met alors en évidence une certaine redondance des valeurs LesMills jusqu'à ce que les professeurs aient intériorisé cette nouvelle vérité sociale. Au-delà de cette répétition de mots, d'émotions, etc, après quelques formations réalisées en tant qu'accompagnatrice de professeur, de manière plus officieuse qu'officielle, une sensation de proximité avec cette tribu LesMills se fait sentir, donnant toujours plus d'ambition professionnelle pour entrer dans ce cercle fermé de l'élite des formateurs, de l'élite de cette tribu alors garants d'une forte reconnaissance de soi, et surtout, d'autrui. Leurs manières d'enseigner, de se vêtir, de se présenter face aux élèves du week-end, permettent de faire valoir une représentation du corps, des relations sociales, et du travail, propre à la tribu LesMills. Ces représentations forment celles d'un idéal identitaire socialement accepté dans cette tribu spécifique, largement appuyées par un système de communication intensément développé et constamment tourné vers les valeurs sportives et tribales de dépassement de soi, de responsabilité d'autrui et de dévouement personnel.

### *Une communication à l'échelle d'un enrôlement social*

Lors des formations LesMills, les Trainerss diffusent explicitement dans leurs paroles, mais aussi implicitement dans leurs gestes et mimiques, un principe d'extériorisation des sensations corporelles pour une intériorisation des identités communautaires. L'intériorisation des conduites et des modes de pensées s'inscrit dans un

*dire* et un *faire ensemble* qui soulèvent cette dynamique sociale tribale à travers un *langage des mots et des maux*, que seuls les membres LesMills seraient à-même de comprendre, dans les sensations autant après une séance sportive qu'après une « représentation » où chacun des professeurs est sensible aux jeux d'interactions établis entre lui-même posté sur l'estrade des professeurs et les clients situés juste en face et en contre-bas, encadrés de baffles sonores, de jeux de lumières, et de bannières portant la culture du corps, du sport, projetant un idéal corporel, féminin et masculin, dans une scène d'effort, de dépassement de soi, appuyé par une phrase qui s'adresse à l'ensemble des pratiquant.

*« Faites-vous le genre de jambes que seul un short veut porter! », « Go hard or home! », « Changer pour réussir là où vous aviez échoué seuls! », « Lift way beyond your limits! », « Let the music power you through battle! », « Release your inner warrior! », « Results start here! », « Strength comes from mastering both your body and your mind! » , « Alone we're weak, together we're strong! », « Great bodies aren't borned, they're forget », « It's the ride of your life! », « FITNESS IS A BATTLE, WELCOME TO THE FRONTLINE! ».*

Ces communications écrites font partie intégrante de la vie de la salle de fitness qui les actualise à chaque « relancement », c'est-à-dire, tous les trois mois afin d'attirer l'attention des clients et des professeurs de façon constante, et ainsi, de renforcer leur croyance et leur engagement auprès de la franchise, auprès de l'institution tribale.

En plus des immenses bannières de mise en scène sportive, des communications écrites sur les valeurs à adopter, et des images d'idéal corporel, une des injonctions manquante est celle de parler Anglais. En effet, les professeurs étudient leurs chorégraphies sur les vidéos enregistrées en Anglais par les directeurs Néo-Zélandais. L'appropriation de ce langage proche de l'élite LesMills laisse alors entrevoir une proximité sociale avec eux, et ainsi, une acquisition de compétences reconnaissables à l'intérieur de ce sous-champ spécifique. Cette appropriation de langage suit celle des techniques de corps maori, dans la façon de s'entraîner, et ainsi, dans le rapport au sport et au corps. En effet, les professeurs s'inspirent des méthodes plus ancestrales d'entraînement physique utilisant toutes sortes de matériels récupéré, comme des bûches, des sangles, des rochers, des pneus de tracteurs, etc, de façon à se dépasser physiquement selon une technique plus hébertiste, que l'on retrouve dans les communautés étant obligées de travailler dur physiquement pour subvenir à leurs besoins.

Cette démonstration, et appropriation de techniques s'inscrit dans une lutte de sens des valeurs sportives spécifiquement Maories, en plus de celles développées avec les experts en ce qui concerne les entraînements collectifs. En outre, sachant que « *chaque culture comporte un ensemble systématique de techniques du corps dont l'unité profonde dépend des schèmes culturels intériorisés par tous les individus d'un même groupe au cours de leur prime éducation* » (Boltanski, 1989), nous pouvons parler ici de « culture secondaire » dans le sens où l'ensemble des professeurs LesMills engagés s'inscrivent dans un processus social d'appropriation de cette nouvelle culture sportive et sociale tribale. Dans ce contexte, le concept de « *culture somatique* », développé par L. Boltanski, supposant « *l'existence de relations signifiantes ou d'affinités entre l'ensemble des comportements corporels, symboliques ou pratiques propre à un groupe* » correspond à l'affect inscrit dans la relation entre les professeurs et l'institution LesMills, ainsi que l'effet de groupe autant lors des représentations d'effort et de corps pendant des cours collectifs de fitness que dans l'hexis corporelle entretenue en dehors des séances sportives pour créer un continuum d'appartenance et de croyance en cette culture institutionnelle tribale.

*« Le fitness, LesMills, c'est ma vie, notre vie » : entre réflexion professionnelle et personnelle : l'absence de barrière identitaire*

Le fitness est perçu comme étant plus qu'une activité physique à proprement dit, mais plutôt un mode de vie, une façon de construire sa propre vie, et celle de son entourage proche. En effet, les membres de la communauté LesMills intériorisent une *façon de penser, d'agir, et de sentir*, tel que le définit Emile Durkheim dans sa manière d'appréhender sociologiquement ce qu'il nomme être un « fait social ». Ce guide de pensées et d'action est alors le produit de la diffusion des normes, valeurs et croyances LesMills au sein des institutions d'appartenance, elles-mêmes reflets d'une culture d'entreprise spécifique. Cette culture devient la ressource principale de la salle de sport, promulguant une vision du fitness « différente » de celle des autres concepts. Un fitness qui vient générer des émotions parfois dignes de représentations théâtrales, des émotions que les participants ne retrouvent pas dans leur vie quotidienne, des émotions intenses et relatives à chaque attentes, à chaque interprétations des personnes présentes dans un temps et un espace mis entre parenthèse pour vivre un imaginaire sensoriel qui va au-delà de l'instant présent, qui va au-delà de l'activité physique, et qui prend alors également « *les tripes* » de chacun.

Ainsi, d'une part, LesMills véhicule un mode de vie particulier dans le sens où cette franchise s'invite dans les différents domaines de vie des membres. Que ce soit en termes

d'alimentation, ou encore d'organisation de vie, etc, tout ce fait en fonction du métier de professeur de fitness pour LesMills. D'autre part, l'activité devient un lieu, un temps et un espace où l'on peut « *poser le cerveau* », comme le répète le meilleur professeur de fitness de la salle d'appartenance, et « *se laisser aller dans les sensations, dans la magie des musiques LesMills* ».

Ce soir d'hiver, à 19h30 un cours de BodyCombat commence dans la salle principale de fitness. Le professeur, réputé pour donner de bons cours, arrive habillé en tenue spéciale, mettant des bandes de boxe aux deux mains, prenant bien le temps de les enrouler autour de chaque doigt tout en parlant aux clients prêts à commencer. La mise en condition se fait par les mots, mais aussi par les gestes, tous relatifs à ceux exécutés par un boxeur qui se prépare dans son vestiaire, ayant une pointe de stress pour son combat, et attendant que l'on crie son nom pour monter dans le ring. Ce soir-là, la mise en condition est particulièrement méticuleuse, les clients sont réceptifs au moindre mouvement, au moindre changement de regard du professeur, et avant de commencer une certaine ambiance de combat, voire de combat de rue, s'installe dans l'ensemble de la salle de fitness. Le cours se déroule avec une niaque presque exagérée, et quand arrive la huitième chanson, la dernière avant le retour au calme, la dernière devant véhiculer des émotions de rage, de puissance et de dépassement de soi, le professeur se lâche dans un coaching sur un imaginaire quasi-cinématographique « *Imaginez une seule seconde que quelqu'un vous agresse dans la rue ! Imaginez une seule seconde que vos enfants et votre moitié sont avec vous ! Vous ferez tout pour les défendre ! Vous ferez tout pour les protéger ! On ne touche pas à mes enfants ! On ne pose même pas le regard sur ma femme ! Protégez-les avec votre force, votre hargne, protégez-les avec vos tripes ! Maintenant ! Donnez tout ce que vous avez ! Exploseeeeeez !* ». L'ultime combinaison de travail commence, enchaînant des directs, des crochets, des upper cuts, frappant de toutes les forces dans le vent, qui finalement n'en est pas, sans s'arrêter jusqu'à épuisement total des bras et du souffle, jusqu'à se vider entièrement de toute énergie physique et mentale. Chaque personne, avec son propre imaginaire, visualise une situation, avec sa propre famille, sa propre perception des actes, jusqu'à susciter une euphorie émotionnelle, venant clôturer le cours de fitness.

« *My LesMills Friends* », « *my LesMills Wife* »

De cette euphorie émotionnelle né un engouement à la fois de l'entourage des professeurs de fitness, souhaitant à leur tour faire partie de cette institution particulière, et, à la fois, un engouement de rapprochement social entre les membres même de cette

communauté LesMills. Mon premier exemple se tourne vers un professeur de fitness dont sa femme n'appartient pas à ce monde social spécifique. A la suite de plusieurs mauvaises expériences de couple, le seul moyen de combiner une vie de famille et une vie professionnelle LesMills, est d'intégrer socialement sa femme au sein de cette institution, lui donnant alors ce surnom officiel de « LesMills wife », sur les réseaux sociaux. Elle-même suit les cours collectifs de fitness dans la salle d'appartenance de son mari, et plus encore, participe aux formations trimestrielles les weekends, en s'organisant pour confier les enfants aux grands-parents. Ses vêtements ainsi que son mode de vie à la maison reflètent l'institution d'appartenance de son mari qui diffuse les normes et valeurs LesMills à l'ensemble de sa famille.

Le deuxième exemple se tourne vers la plupart des professeurs LesMills, faisant naître un couple au sein même de cette communauté tribale. Chacun possède une fonction de professeur de fitness dans un centre franchisé LesMills, et se rencontrent soit à l'intérieur de ce centre, soit sur les événements LesMills tels que les trimestrielles, les formations de gardes, ou encore les séminaires durant plusieurs jours. La vie de couple fonctionne alors sur les seules normes, valeurs et croyances LesMills, dictant leur vie de couple en fonction du planning institutionnel. Chacun vit sa passion, autant professionnelle, que personnelle, au plus profond de son intimité, à travers LesMills.

En outre, au fil de l'engagement social démontré envers la franchise Néo-Zélandaise LesMills, les groupes de pairs se forment et se transforment pour ne garder plus que les individus provenant du même groupe professionnel d'appartenance. En effet, les relations sociales se réduisent à celles possibles au sein de la salle de sport investie, ainsi que dans les formations diverses avec les autres membres LesMills nationaux. Les groupes de pairs LesMills deviennent alors une exigence de légitimité dans le métier de professeur de fitness au sein de cette franchise. L'intégration sociale auprès des membres institutionnels permet de bénéficier d'une reconnaissance sociale d'appartenance. Nous pouvons affirmer que dans cette logique d'entrée et d'engagement auprès de l'institution LesMills, deux formes de socialisation se coordonnent, celle à dominante intégrative pour faire partie de la communauté LesMills, et celle à dominante stratégique pour accéder à une évolution de carrière intra-LesMills, et donc à une évolution de reconnaissance sociale, de soi et d'autrui. Dans cette dynamique sociale, les relations se restreignent donc aux membres d'un même monde social, intégrant dans cette institution autant le travail contractuel que les activités extra-professionnelles. Plus que les heures passées au sein de la salle de sport, les membres LesMills organisent régulièrement des sorties et des soirées entre eux. Chacun connaît



l'habitation, la famille, et les habitudes de vie très personnelles de ses collègues de travail. La frontière sociale entre la vie professionnelle et la vie privée n'existe pas. Tout fait sens dans le comportement et la vie extérieure des salariés, au point que la franchise LesMills induit directement les personnalités, les modes d'action et de pensée au sein d'un groupe de pairs homogène dans les normes, croyances et valeurs intériorisées.

Que ce soit en termes d'entraînement sportif, où les salariés de l'entreprise franchisée passent alors plus de temps que contractuellement décidé lors de l'embauche, où en termes de sorties amicales plus personnelles, les managers des salles de fitness cultivent cet investissement total envers l'institution tribale. Nous pouvons parler d'un contrat informel avec le manager de la salle de sport, préférant alors un salarié en situation de surinvestissement pour donner le meilleur de lui-même physiquement, et humainement. Les actions des salariés de cette franchise de fitness se caractérisent par un « abandon total » dans ce milieu professionnel, sportif, et ainsi, personnel. Cette objectivation de fait implique alors la notion de « *caractéristiques secondaires* », développée par E. Hugues en 1971, étant un élément indispensable à l'acceptation, ou encore, la légitimation par autrui dans une situation sociale particulière, ou un groupe sociale particulier. Le recrutement social, ou encore, la sélection sociale des professeurs engagés LesMills se base implicitement sur ces caractéristiques secondaires définissant alors les prédispositions ou non du professeur à s'engager totalement auprès de l'institution tribale, et ainsi, à intérioriser et incorporer les normes et valeurs associées à un dévouement personnel, induisant une transformation identitaire durable, propre à un concept particulier pour justifier d'une dominante de personnalité.

#### *Identification de chaque professionnel à un concept particulier LesMills*

Pour justifier d'une position sociale au sein de la franchise, et légitimer un statut identitaire, chaque professeur de fitness LesMills s'identifie à un concept. Dès mon arrivée chez LesMills, mon identification se tourne vers le BodyAttack où le côté fun et athlétique « me correspond parfaitement ». Les autres membres de la salle font alors partie intégrante de cette identification où chacun exprime de façon explicite, leur validation de la cohérence entre ma personnalité et le type de cours associé. En effet, lors des formations LesMills, un test de personnalité leur est imposé, selon une typologie bien déterminée. Ce test est appelé le DISC, où chaque lettre détermine une façon d'être, et donc une façon de faire. Le D signifie une personne directive, tandis que le S annonce un professeur plus stable, plus dominé. Le I détermine une personne interactive alors que le C, au contraire, définit une

personne cartésienne. Selon les éléments de réponses du test de personnalité LesMills, à chaque professeur correspond un concept. Il est très courant d'entendre, de la part des coaches LesMills, une justification de préférence de cours par les résultats évoqués en formation de ce test de personnalité. « *Moi par exemple, je correspondrais très bien au Pump, et puis j'adore le donner parce que je suis D, et au Pump c'est bam bam, bien carré, c'est comme ça et pas autrement, les placements sont ceux-là, les rythmes bam saccadés ou pas, mais comme ça et pas autrement. De toute façon on le voit bien parce que dans les formations, ceux qui valident les modules pour être pro-instructeur y sont tous D* ». ».

Dans une objectivation sociologique, nous pourrions évoquer la question de l'efficacité symbolique de l'effet de réalisation sous forme de biens d'un goût particulier envers les techniques et émotions mises en évidence dans l'un des concepts LesMills. Les professeurs transforment un implicite de positionnement social et d'intégration en un explicite de goût et de préférence. Comprendre les goûts exprimés par les professeurs de fitness LesMills, c'est comprendre les conditions sociales dans lesquelles se produisent ces consommations, autant dans un endoctrinement de culture, de normes et de valeurs que dans un système managérial où le statut social au sein de la franchise et le positionnement stratégique prend sens pour une intégration intense et durable.

Au-delà du DISC, dont la croyance est fortement intériorisée auprès des professeurs de fitness, ces derniers mettent en évidence l'essence liée à un concept en particulier. « *Moi je suis faite pour donner de l'Attack, du RPM et du Combat, parce que j'ai vraiment l'essence de ces cours* ». L'essence c'est « *répondre émotionnellement aux besoins du client* », c'est-à-dire que chaque professeur possède une personnalité qui correspond au type d'émotion à délivrer dans un concept en particulier. C'est la combinaison entre la typologie de caractère développée auparavant et l'essence spécifique à avoir pour donner tel ou tel cours qui permet de définir la correspondance ou non du professeur de fitness au concept LesMills choisi. Les goûts et les identifications sociales aux différents cours collectifs s'inscrivent dans une construction sociale de justification de positionnement et d'identité développée, intériorisée puis étiquetée, selon les processus sociaux d'une socialisation institutionnelle intense et durable.

L'ensemble des phénomènes sociaux d'identification et de restitution émotionnelle forment ce que l'institution nomme le « *Fitness Magic* ». Ce phénomène particulier symbolise une certaine osmose de sens, de langage et d'action entre un moment particulier pendant le cours collectif où une certaine émotion doit être transmise aux clients, et une identité

correspondante pour réussir ce moment jusqu'à obtenir l'euphorie émotionnelle d'ores et déjà citée.

Dans cette identification à un concept LesMills, tel que le Combat, l'Attack, le Pump, etc, et de façon plus globale, aux valeurs, normes et croyances tribales de l'institution, l'engagement et la recherche d'émotion ne s'arrête pas aux frontières française de notre pays natale, mais se dirige vers ce nouveau pays d'appartenance culturelle, la Nouvelle-Zélande, et plus précisément la ville d'Auckland, siège de la franchise LesMills.

#### IV- Go to New Zealand

L'idée d'un voyage en Nouvelle-Zélande, ce pays si lointain, avec ses paysages réputés et sa culture Maori, naissait que dans mes rêves les plus osés. Auckland, le siège des cours de fitness LesMills, le lieu où tout commence, le lieu où les plus grands s'exercent, voilà comment ce pays nous est perçu, nous, professeurs de fitness pour LesMills. Les seuls privilégiés à pouvoir partir là-bas semblent faire partie de l'élite française, des meilleurs professeurs, qui s'inscrivent entièrement dans l'*essence* LesMills, dans le *corporel* LesMills, dans le *relationnel* LesMills. On dit qu'il faut qu'ils aient « *belle gueule* », qu'ils rentrent dans les « *critères LesMills* » pour avoir cette chance de partager un moment avec les directeurs de programme à Auckland. Nous pouvons l'avouer, c'est le rêve caché de tous ces professeurs de fitness, un aboutissement de carrière, un aboutissement de reconnaissance professionnelle et personnelle que de faire partie des *filming*<sup>660</sup>.

Quelques minutes avant l'atterrissage, nous survolons l'île Maori de suffisamment loin pour percevoir les traits caractéristiques de sa forme en pique, de ses longues plages de sable, qui viennent déverser dans l'océan les collines formées par les volcans. Une terre longtemps restée utopique dans les esprits des membres LesMills, ne croyant pas leurs yeux en réalisant qu'enfin, oui, enfin, ils pourront vivre tout ce qu'ils imaginent jusque-là. Comme une grande famille, le voyage se déroule de façon conviviale. Les participants viennent des quatre coins de la France, sans se connaître réellement et pourtant se reconnaissent socialement dans

---

<sup>660</sup> Nous appelons *filmings* les vidéos mondialement diffusés pour l'apprentissage individuel des chorégraphies de fitness. Ce sont les directeurs de programmes qui sont filmés avec une technique corporelle irréprochable, cependant, ils invitent avec eux, *sur scène*, des Trainerss venus du monde entier et sélectionnés sur leur prestance, leur charisme et leurs performances physique dans le cours concerné. Etre invité par les directeurs Néo-Zélandais est le rêve de tout professeur qui souhaite alors être diffusé de façon mondiale, où des milliers de personnes devront alors étudier la chorégraphie sur lui, devenant alors un modèle international.

l'avion où les discussions commencent sur ce qui nous attend. Une illusion de grandeur, de puissance, un engouement d'action, de rencontre et de découverte, tout se mélange dans les interactions entre les membres de ce même groupe social. Chacun expose ses attentes face à un voyage presque perçu comme irréel, tout droit sorti d'un rêve.

L'avion se pose sur la piste et comme des enfants devant un parc d'attraction, tous les professeurs de fitness retiennent leur souffle gardant les yeux grands ouverts, et apprécient cette entrée sur le sol Néo-Zélandais, sur le sol Maori, sur le sol LesMills. Les couloirs de l'aéroport sont couverts de statuts Maoris et de bannières à l'effigie des rugbymen, les *Dieux* sportifs. D'ores et déjà, nous sommes immergés dans la culture des terres Néo-Zélandaise : un esprit autant sportif que tribal. Après vingt-quatre heures de vol, subissant un décalage horaire de douze heures, et n'ayant rien avalé depuis l'escale à Séoul, notre seule préoccupation est d'arriver à traverser Auckland puis à trouver l'hôtel pour poser les bagages dans un minimum de temps afin d'être à l'heure pour le premier filming du séminaire, celui du BodyBalance. L'impatience est si grande qu'une fois débarrassés des affaires encombrantes, nous traversons la ville en courant jusqu'au centre de fitness : le siège social LesMills. Une fois arrivés, une secrétaire Néo-Zélandaise nous donne un carte qui certifie que nous sommes désormais membres temporaires du centre de fitness LesMills, notifiant que nous faisons partie de la « Tribu LesMills ». Avec fierté, nous continuons notre entrée dans le centre et prenons à peine cinq minutes pour découvrir cet endroit tant attendu, étant face à un bâtiment peint de couleurs vives et entraînantes, extrêmement bien designé, placardé de bannières avec des slogans LesMills. A peine le temps de se rendre compte de l'endroit où nous sommes que nous filons dans les vestiaires pour se changer, sortant nos plus belles tenues de Balance. Enfin prêts pour le filming, malgré la fatigue et la faim, nous sommes surexcités de nous retrouver face aux plus grands, face à Mme Mills, face aux directeurs de programme, face aux Trainerss mondiaux, et aussi, face aux caméras. La salle est plongée dans le noir, fenêtres vêtues de grands rideaux opaques ne laissant aucune chance à la lumière extérieure. Les projecteurs sont dirigés vers la scène, elle-même ornée de grands écrans où des courts métrages, concernant le concept filmé, sont diffusés, respectant les couleurs et les slogans appropriés. Plusieurs nationalités se mélangent dans cette salle où l'euphorie et l'impatience règnent. Mais dès lors que les directeurs de programme arrivent sur scène, les projecteurs s'allument et l'ensemble de la salle se tait, étant attentif aux moindres paroles de ces derniers, alors qu'aucun n'arrive à comprendre réellement le sens des mots exprimés dans un Américain Néo-Zélandais très local. Les seules remarques que nous entendons avant le lancement des chansons sont celles qui proviennent des réalisateurs,

des cadres et du metteur en scène du filming, peaufinant les derniers détails d'image et son. L'introduction de cours peut commencer. C'est parti, les filmings LesMills commencent, et au grand bonheur des français, les caméras bougent dans la salle de cours jusqu'à les filmer en train de suivre le cours collectifs donné pour l'occasion. Les cours s'enchaînent, venu désormais le temps du BodyPump, puis du BodyJam et enfin du BodyVive. La soirée de filming se termine avec un apéro-dinatoire organisé au sein même du studio, laissant la possibilité à l'ensemble des participants d'interagir avec les professeurs Néo-Zélandais, les Trainers nationaux, et les directeurs de programmes. Malgré la barrière de la langue, chacun se comprend grâce à un langage LesMills international, en ce qui concerne les mouvements, la technique, et parfois même l'émotion du cours.

Les jours qui suivent nous offrent l'opportunité d'assister aux cours théoriques donnés par les directeurs eux-mêmes, ou bien par les Trainers spécialisés sur les sujets. Ces derniers portent essentiellement sur le déroulement d'un cours collectif, et sur les performances physiques du professeur qui doit alors avoir une hygiène de vie semblable à celle d'un sportif de haut-niveau pour assumer la charge de travail demandée par les cours collectifs. Que ce soient des cours sur la nutrition, la récupération, ou encore sur des techniques commerciales pour satisfaire le client, ou encore, des astuces de fidélisation, des conseils sur la connexion avec le public, toutes clefs de la réussite professionnelle et personnelle sont données lors du séminaire. L'ensemble des professeurs de fitness écoute attentivement les paroles anglophones des formateurs Néo-Zélandais jusqu'à tenter de s'approprier leurs modes d'expression, tout en prenant bien note des révélations sportives et commerciales. Lors de ce séminaire, un cours en particulier me marque et m'interroge, celui porté sur l'état de *Flow* des professeurs LesMills lors de la réalisation des cours collectifs. Le *Flow* est un concept développé dans le champ disciplinaire de la psychologie sportive, définissant un état de sensations particulière obtenu lors de la rencontre entre performance sportive et émotion forte. En effet, cet état produit une personne qui se sent invincible, pouvant alors se réaliser pleinement dans le cours collectif, face au public, réceptif à cet état d'euphorie sportive et émotionnelle. Le professeur possède alors cette impression que rien ni personne ne peut l'atteindre, il ressent une force intérieure et extérieure décuplée par cet état de Flow, parfois responsable de blessures dans un excès soudain de confiance en soi et en son corps. Les professeurs sont traités comme de réels sportifs de haut-niveau où l'on diffuse une importance de préservation physique et psychologique pour une importante de prestation et de performance à chaque montée sur scène pour réaliser un cours collectif LesMills.

### *L'esprit Maori « incorporé »*

Avant même le voyage en Nouvelle-Zélande, la plupart des professeurs présents portent un tatouage polynésien, voire Maori. Que ce soient les filles avec des dessins Maories tatoués sur la cheville, sur les côtes, etc ou les hommes avec ces mêmes signes, toutefois plus viriles, tatoués sur l'épaule, les bras, mollets, ou pectoraux, chacun porte un signe d'appartenance à une terre où ils n'étaient jamais allés, mais où ils ont cette impression de d'ores et déjà partager les valeurs, normes et croyances ancrées, à travers celles inculquées par la franchise LesMills. Lors des premiers contacts avec les participants au voyage, les sujets de conversation se tournent rapidement vers le tatouage, élément presque indispensable du professeur qui revendique d'appartenir à l'identité LesMills. Chacun montre le sien tout en prenant soin de justifier une signification plus personnelle afin de prouver une appropriation logique de cet esprit Maorie, de cet esprit de symbole et d'affect incorporés par une encre indélébile, telle une marque sociale qui forge une identité figée, fidèle à une appartenance, à un groupe social incontournable. Toutefois, l'acte explicite d'incorporation des valeurs et croyances Maories ne s'arrêtent pas à ce simple tatouage réalisé en France. L'action symbolique s'étend jusqu'à la réalisation d'un tatouage sur les terres de cet art tribal. Les premières visites de la ville d'Auckland s'orientent donc vers les différents *shop* que l'on peut trouver afin de discuter avec les tatoueurs Néo-Zélandais. Après seulement quelques jours de réflexion, chacun repart avec un tatouage Maori. Plus qu'une franchise de fitness, LesMills devient une philosophie de vie, un guide de pensée inscrit corporellement, à travers d'une part une hexis particulière, et d'autre part, une écriture ancrée, gravée comme une identité de corps fidèle aux valeurs Maories, et plus spécifiquement aux valeurs tribales LesMills. Le sentiment d'appartenance devient d'autant plus fort qu'il se renforce de façon communautaire face à un groupe quasi-fermé dans ses relations professionnelles, et personnelles.

### **D'une relation professionnelle à une relation familiale durable : rendez-vous au prochain évènement !**

Le jour du départ d'Auckland se fait sous la pluie, dans une ambiance des plus moroses. A peine le temps de réaliser l'expérience vécue qu'il faut déjà décoller vers la France. Comme une colonie de vacances, chacun donne ses coordonnées et jure des retrouvailles

imminentes. Les relations sociales établies lors de ce voyage en Nouvelle-Zélande sont inscrites dans un tel engouement qu'elles sont associées à l'émotion engendrée. L'attachement à ces nouvelles connaissances devient alors intense au point de restreindre temporellement un groupe de pairs à ces simples voyageurs et de se donner tous rendez-vous au prochain évènement LesMills, le salon mondial de fitness.

Malgré les frais de déplacement et de logement, le voyage à Paris semble une obligation envers ce nouveau groupe social d'appartenance. Les retrouvailles sont comme prévues un moment d'émotion face aux souvenirs très proche du séminaire de Nouvelle-Zélande. Chacun s'enlace en se donnant un petit frottement de la main sur le bras pour souligner la chaleur d'un partage d'émotion, de sensations, qui plus est, tribales. Ces retrouvailles au salon, où LesMills organise des représentations de cours collectifs, ou encore met en vente directe des vêtements, du matériel de fitness pour les salles, représentent le moment le plus opportun pour montrer à l'ensemble des autres professeurs de fitness, une certaine proximité avec les directeurs Néo-Zélandais venus en France pour l'occasion, et avec les responsables LesMills EuroMed présents durant le voyage. Cette nouvelle proximité sociale avec les plus grands de cette institution, prône une nouvelle reconnaissance d'autrui dans ce groupe social où les hiérarchies entre les membres sont finement positionnées, autant de façon sociale face aux proximités de relation, qu'au niveau des grades officiels LesMills

#### V- LesMills, d'une évolution de carrière sans répit à un renforcement de l'engagement

Une fois le processus de socialisation institutionnel au sein de la marque Néo-Zélandaise LesMills commencé, l'engagement et l'attachement social envers une « tribu », qui offre une reconnaissance sociale particulière, évolue jusqu'à induire des ambitions professionnelles et personnelles toujours plus grandes. Devenir une référence sur un domaine de compétence sportive, mais aussi dans un idéal social et corporel, devient l'objectif de l'ensemble des professeurs de fitness inscrits dans une situation proche de l'assujettissement à LesMills. Dans un langage propre à l'entreprise, les niveaux de carrière d'un professeur de fitness LesMills est hiérarchisé selon des grades. La première étape consiste à devenir « instructeur », puis, suite à une formation, et sous réserve de validation, la seconde étape correspond à « instructeur certifié », puis la troisième, à « pro-instructeur », « avancé », ou « élite ». Jusqu'ici, les professeurs restent dans une position professionnelle et

sociale moindre face aux autres grades permettant de devenir formateur. Notons que ces étapes ne se réalisent pas sans coût financier personnel conséquent. L'ensemble des formations LesMills demandent une importante participation financière, parfois non-assurée par la salle de sport d'appartenance, pourtant, l'investissement se fait sans réflexion. En effet, sur un équilibre de décision, la quête d'une reconnaissance supérieure grâce à l'obtention d'un nouveau grade est perçue de manière suffisamment importante pour participer à ces formations, se déroulant les week-ends, pour notre part, à quelques centaines de kilomètres du lieu d'habitation.

La suite des grades se résume aux termes de, premièrement, « Trainers », qui désigne les formateurs des professeurs de fitness LesMills, garant du pouvoir de décision en ce qui concerne les grades inférieur, deuxièmement, il s'agit du grade supérieur de « Pro-Trainers », devenant alors responsable des formations d'un concept LesMills en particulier, et enfin, nous pouvons évoquer le grade de « Master-Trainers » qui correspond à la responsabilité nationale d'une section de cours collectif LesMills.

Entrer dans la *Tribu LesMills* sous-entend une quête de reconnaissance particulière. Effectivement, cette institution de fitness propose une évolution de carrière propice à la pérennisation d'un fort engagement auprès de cette franchise particulière. Un professeur de fitness est, à la base de son contrat, un simple « instructeur LesMills » comme les autres. En assistant à certains événements, une mise en scène est réalisée de façon à « faire briller » certains professeurs que l'on juge performant dans leur travail suite à une évolution de grade au sein même de cette franchise. Une *théâtralisation* de performance, de popularité, de notoriété vient allécher les nouveaux arrivés eux-mêmes disposés socialement à cette quête de reconnaissance, voire même, d'identité et d'appartenance. En effet, monter « en grade » au sein de l'entreprise LesMills permet d'appartenir de plus en plus à cette communauté particulière et ainsi, façonner une identité sociale d'autant plus intériorisée et incorporée que plus les grades augmentent, plus la socialisation institutionnelle est intense par l'investissement d'espace et de temps dévoué à l'entreprise LesMills. Le système managérial de la franchise est tel que la communication se porte également vers les professeurs en ce qui concerne les formations. « *C'est la seule formation qui transforme votre talent brut en performance de classe mondiale* », « *Participer à l'expérience d'une vie en débutant votre carrière avec LesMills !* », « *Devenez un vrai performer, préparez vos cours avec votre passion et vos compétences et le soutien du leader mondial des cours de fitness* », « *Changer de vie en changeant la vie des autres et ensemble changeons la forme du monde* ». La socialisation institutionnelle des professeurs de fitness LesMills passe par une



communication constante de l'élite sportive et corporelle, devenant un modèle de réussite professionnelle, mais aussi sociale, à suivre pour atteindre une même reconnaissance de soi et d'autrui.

Au-delà d'un certain endoctrinement des professeurs LesMills, l'objectif des formations LesMills semble être celui de diffuser une vérité de technique, d'éthique et d'esthétique face aux champs d'activité du fitness où plusieurs sous-champs expriment une lutte de sens quant aux thèmes de la santé, du bien-être et de l'entretien physique.

#### VI- Un nouveau lieu de travail : confrontation entre membres LesMills et professeurs associatifs

Malgré mon engagement universitaire, l'été est l'occasion de revenir à mes premiers amours : le fitness. Le travail est différent de celui proposé en salle de sport privée étant donné que les embauches saisonnières sont focalisées sur des campings ou encore des missions de service public. Cet été 2014, la mairie toulousaine me demande d'assurer les cours de fitness pendant deux mois auprès d'un public varié et en situation de libre consommation. Une équipe de cinq éducateurs sportifs est mise en place autour de ce projet nommé « espace fitness », devant accueillir autant les habitués de cette activité que les débutants, de tout âge. Chaque professeur embauché pour l'occasion présente un diplôme ou un parcours différent. Le premier vient d'obtenir son BPJEPS au CREPS de Toulouse, le second est professeur LesMills et free style depuis maintenant cinq ans, le troisième est professeur en association depuis qu'il a quitté son premier poste de chef de projet, il y a deux ans, la quatrième reprend le métier suite à un congé maternité qui a duré, elle-même ayant passé le BE, il y a dix ans... A travers ces trajectoires sociales et professionnelles différentes, nous pouvons constater une perception du fitness différente. En ce qui concerne les professeurs qui ont vécu dans la franchise LesMills, l'approche du fitness se fait par l'effort, la sensation corporelle de la douleur, de la brûlure musculaire ou de l'essoufflement respiratoire. Les musiques sont choisies de façon à être très dynamiques, à comporter des temps contrastés pour pouvoir jouer sur les émotions et sur les efforts physiques. Chaque chanson possède un thème particulier se focalisant alors sur tel type d'effort, sur tel type de groupe musculaire, etc. L'objectif du professeur est de créer une certaine connexion avec le public et de le vider de toute énergie possible, pour leur prouver une certaine efficacité de technique. Différemment, les professeurs faisant partie du milieu associatif se focalisent davantage sur la chorégraphie. L'effort est alors différent, plus sur la durée et la

concentration que sur l'intensité et la douleur. Les musiques sont choisies de façon à garder un même battement par minute tout le long de la construction de la chorégraphie pour répéter, puis ajouter des blocs de travail jusqu'à, à la fin du cours, réaliser cette chorégraphie en entier. La fatigue est différente, demandant plus de concentration mais moins d'intensité physique. Toutefois, certains mouvements se retrouvent dans ces différentes méthodes de travail, que ce soit du LesMills, ou alors de l'associatif récent, ou ancien, les chorégraphies de fitness ne présentent pas une réelle évolution de gestes, mais plutôt de technique. Durant ces deux mois de travail au côté des différents professeurs, il est très courant que j'assiste à une confrontation de technique, directe ou indirecte, pour la réalisation ou la décomposition d'un geste en particulier. « *Regarde comme il amène sur cheval, c'est pas ça du tout, d'abord faut faire trois genoux et après tu les fais monter sur le step, et après sur les faits tourner ! Lui il les met direct sur le côté, ils vont jamais suivre les gens, c'est n'importe quoi !* », critique la professeure ayant obtenu son diplôme il y a dix ans, fac au jeune professeur sortant du CREPS. S'en suit alors un débat sur la décomposition du geste pour construire la chorégraphie et donc apporter une meilleure technique de travail pour le professeur de fitness, mais aussi de réalisation pour le public. Le propre de l'activité de fitness est de regarder, et souvent, sans retenue aucune, de porter un jugement sur le professionnalisme, la relation avec les participants, nommés « public », et surtout, la technique du professeur qui donne le cours, ou plutôt, qui se met en scène. Ici, le clivage des discours est alors prégnant dans un contexte où rien n'est demandé de particulier de la part des responsables du service si ce n'est d'assurer l'animation de l'espace fitness de la mission estivale de service public. Technique, éthique, esthétique chacun de ces éléments sont jugés, remis en question par des collègues parfois en quête de vérité. De façon inconsciente, chacun tente d'imposer sa propre définition de l'activité du fitness et ses bienfaits psychologiques et physiques. La moindre relation, posture, musique, chorégraphie, ou encore technique, est clivée par d'un côté, les jeunes et les anciens, puis les professionnels du free style et du monde associatif, et de l'autre, les membres LesMills, dont je fais partie. Une lutte permanente s'installe alors dans les interactions collectives d'après cours, qui nous amène à débattre sur la pertinence des méthodes d'enseignements, tout comme des techniques du corps utilisées lors des différents cours de fitness enseignés.

En dehors des cours donnés lors de cette mission de service public, une comparaison s'établit entre les différents domaines de travail, c'est-à-dire, entre les cours LesMills dans les salles privées, et les cours Free Styles en association, ou parfois aussi en salle privée mais plus restreintes. Les membres associatifs prônent d'ores et déjà l'idée d'une relation plus

« *humaines* » avec les gens dans le sens où les professeurs peuvent prendre en considération les demandes des adhérents. Ils affirment connaître l'ensemble des prénoms de leurs participants ainsi que leurs attentes sportives, ou sociales. « *Nous on discute avec les gens, vous souvent vous arrivez sur votre estrade et vous mettez la musique et puis les gens suivent sans trop se poser de questions. Et puis si les gens la chorée ça ne leur convient pas, et bien ils sont obligés de se la taper pendant trois mois, y a aucun thème spécifique en plus, genre nous des fois on fait cours spécial renfo des membres inf', ou alors spécial buste, ou abdo killers, etc. Vous si la femme elle arrive et qu'elle n'a pas envie de faire les pecs bin elle a pas le choix* ». Le clivage se tourne également sur l'offre d'activité adaptée ou non aux attentes des adhérents ou clients, selon le lieu de travail. Les défenseurs du Free Style affirment également la proximité avec les adhérents qui peuvent alors donner leurs avis sur les chorégraphies construites directement. Chacun peut proposer un travail particulier, une chanson, ou autre, laissant ensuite place au professionnalisme et à la créativité du professeur de Free Style. La critique LesMills se porte alors sur ce manque de liberté en ce qui concerne les cours collectifs. En effet, les DVD pré-chorégraphiés reçus à la maison pour simplement étudier et restituer le cours devant le public de la salle, rend quelque peu discutable l'expression professionnelle et personnelle du professeur. Ainsi, la créativité, le professionnalisme, la proximité sociale, mais aussi l'expression scénique, et la technique de mouvement sont confrontés lors des discours entre les différents professionnels du fitness. L'un dit que les schèmes d'action du squat sont de telle façon puisqu'il reprend la technique développée par l'haltérophilie, l'autre niera cette reprise justifiant que les cours LesMills sont créés à l'aide de kinésithérapeutes surveillant alors la bonne réalisation des mouvements pour ne pas risquer une blessure, autant chez les pratiquants réguliers que chez les débutants. Un rapport d'expertise est alors mis en opposition par une lutte de sens et de technique validée par un entourage qui détient une vérité propre au groupe social et sportif d'appartenance. Selon les trajectoires sociales et professionnelles, les professeurs deviennent des produits d'une socialisation secondaire différente. Une socialisation professionnelle, voire, institutionnelle, visible autant au niveau des techniques de corps, des façons de percevoir le fitness, d'agir envers le public, et de penser l'activité, qu'au niveau d'une certaine hexis corporelle différenciant les professeurs Free Style et les professeurs LesMills. Cette dernière confrontation, se fait de façon officieuse étant donné que sur le lieu de travail de mission de service public, une tenue d'éducateur sportif est imposée. La lutte symbolique de corps se fait en interne à l'espace fitness, notamment sur les cours collectifs où chacun revêt une tenue spécifique, et prend alors une allure de corps qui correspond à son milieu

d'appartenance, mêlant alors, ce même trio indissociable, qui est technique, éthique et esthétique, refusant toute intrusion d'un autre professeur dans son cours. Les professeurs Free Style imposent leurs normes et valeurs corporelles dans leur cours, tout comme les professeurs LesMills, qui, même si officiellement n'ont pas le droit de diffuser un cours pré-chorégraphié appartenant à la franchise, utilisent les mouvements, les combinaisons et les musiques de cette franchise pour assurer les cours. Par un certains endoctrinement de la franchise Néo-Zélandaise, il devient difficile pour les professeurs de sortir de ce cadre sportif et social, pris dans une intériorisation et une incorporation de croyance en une vérité de technique et sociale des cours diffusés.

Notons, pour finir, la prégnance des cours collectifs LesMills, auprès des participants diversifiés dans cette mission de service public, pouvant alors apprécier gratuitement des cours d'une renommée internationale. L'affect, les jeux d'émotions, les représentations corporelles et les diffusions de normes et croyances tribales et relatives à un idéal corporel et social, touchent directement l'engagement et l'attachement de ce nouveau public également réceptif aux injonctions sociales actuelles. Les responsables de cette mission me gardent alors plus longtemps que prévu dans leur équipe sportive, étant convaincu que mes compétences LesMills sont un moyen efficace de faire venir un large et dense public, et donc d'assurer le succès mesuré de cette mission estivale. Chacun trouve son plaisir, son objectif, la diffusion de ce modèle de cours de fitness est telle que les clients eux-mêmes se conforment dans ce fonctionnement particulier, avec des attentes relatives aux injonctions sociales. »

Rédaction de juillet à octobre 2014.

## **TABLES DES ILLUSTRATIONS ET DES SCHEMAS :**

- Illustration n°1 : Packages LM : Scripts et DVD LM relatifs au BA et au RPM.....p29
- Illustration n°2 : Sessions de « filming LM » en RPM (photo de gauche) et en BP (photo de droite), sous forme de show avec effets d'images, de son et de lumières, pour immortaliser les vidéos de cours présentes sur les DVD des packages LM .....p30
- Illustration 3a : Exemple des structures de cours collectifs standardisés relatives au BA et au BC.....p33
- Illustration 3b : Exemples de déroulement de cours collectifs LM au sein de deux salles de sport privées .....p34
- Illustration n° 4 : Le « Haka LM » réalisés par des trainers internationaux lors de l'ouverture des journées de filming .....p46
- Illustration n°5 : Script Body Balance (BB) ouvert sur la description de la chanson 4 accompagnée d'une description accrue du coaching technique .....p115
- Illustration n°6 : extrait d'un script de CX expliquant, de manière drastique, un à un les points techniques de chaque mouvements rencontrés dans la chanson concernéep116
- Illustration n°7 : Exemples d'ambiance de cours collectifs LM créée dans les salles de sport privées affiliées (de haut en bas et des gauche à droite : BB, RPM, et Sh'B)p150
- Illustration n°8 : LM live en Suède (2017) : show de mise en scène du BP .....p202
- Illustration n°9 : Réalisation du cours collectif BC sur l'événement du Grand Palais, avec la présence de la presse et des photographes en contre-bas de la scène.....p203

- Illustration n° 10 : Haka LM pour l'ouverture du show du Grand Palais (photo de gauche) ; panorama de la scène et de la « fosse » LM avec les jeux de lumière (photo de droite).....p204
- Illustration n°11 : Photos prises lors d'évènements LM mettant en scène les gestes de partages et de soutien entre membres LM présents sur scène .....p207
- Illustration n°12 : Trainers national LM qui se fait porter par les participants de l'événement du Grand Palais en 2015 .....p210
- Illustration n°13 : Photos d'évènements LM mettant en évidence le contexte son, image et lumière, qui met en avant les membres LM.....p211
- Illustration n°14: Exemple des apparences corporelles, associées aux trainers, mises en avant comme incarnant un « rôle modèle inspirant » (source : images de communication sur le LM Grit postées sur Instagram®) .....p241
- Illustrations n°15 : Visibilité des veines sur les bras et épaules d'un Trainers BP en action sur une chanson de travail d'endurance musculaire qui cible la chaîne pectorale.....p254
- Illustration n°16 : trainers BP en situation d'enseignement de ce cours collectif. De gauche à droite et de haut en bas, nous pouvons observer les réalisations des chansons 3 (ciblée sur les pectoraux), 2 (ciblée sur les jambes), 5 (ciblée sur les triceps) et 6 (ciblée sur les biceps).....p256
- Illustrations n°17 : Photos représentatives de la musculature développées chez les trainers LM en BP, CX et Gforce, toutes issues des réseaux sociaux alimentés par LM .....p257
- Illustrations n°18 : Shooting photos (photos 1 et 4 de gauche à droite et de haut en bas) et enseignement (photos 2 et 3) du BP par des trainers LM .....p258
- Illustrations n° 19 : Exemple des gestes conformes au cours collectif du BA .....p261

- Illustrations n°20 : Trainers LM évoluant sur les cours collectifs de (de haut en bas et de gauche à droite) BA, BC, BA, BA, RPM et Gcardio, mettant en évidence le caractère strict, et dynamique des gestes, ainsi que la hauteur de la présentation de soi p264
- Illustrations n°21 : Trainers LM enseignant le LMbarre, et le BB (photos 1 et 2), shooting photo de communication BB (photo 3)..... p266
- Illustrations n°22 : Trainers BJ, en situation d’enseignement (photo 1) et en situation de shooting photos (photo 2 et 3), portant des vêtements en jean et/ou serrés, contradictoires avec la pratique d’une activité physique ..... p268
- Illustration n°23 : Trainers en situation d’enseignement des cours collectifs de BJ et de Sh’bam (photo 1 et 3 BJ ; photo 4 Sh’bam) et mise en scène de trainers lors d’un shooting photo relatif au BJ (2017 ; photo 2) ..... p269
- Illustrations n°24 : corps et présentation de soi LM ..... p274
- Illustration n°25 : Photos représentatives du schéma corporel induit dans l’apprentissage de la technique LM, faisant apparaître, sur les cours de BA, BP et BB, les mouvements angulaires, les alignements segmentaires et les terminaisons gestuelles LM..... p301
- Illustration n°26 : Exemple d’environnement rencontré dans une salle de sport privée du sud de la France qui présente uniquement les cours collectifs LM dans son planning fitness, mettant alors en évidence des bannières et affiches de promotion LM ..... p304
- Illustration n°27 : Exemple script d’accompagnement d’une édition chorégraphique de BB où il apparaît les directives pour créer un « fitness magic »..... p310
- Illustration n°28 : Image légendée extraite du site internet lesmills.com dans la rubrique « devenir instructeur », soulignant l’utilisation de l’excellence dans la campagne de recrutement ..... p353

- Illustration n°29 : Image légendée extraite du site internet lesmills.com dans la rubrique « devenir instructeur », soulignant l'utilisation de l'injonction sociale actuelle d'un épanouissement/accomplissement de soi par l'activité physique .....p354
- Illustrations n° 30 : Extrait des images de communications qui introduisent la rubrique « devenir instructeur » au sein du site internet lesmills.com .....p356
- Illustrations n°31 : Captures d'écran de vidéos prises lors des démonstrations du Haka LM en début de séminaire (photo 1) et en ouverture de journées de filming (photo 2 et 3).....p359
- Illustration n° 32 : Filmings BP en la présence des directeurs de programme et des trainers sélectionnés, face à des centaines de participants du monde entier. Octobre 2018 .....p374
- Schéma n°1 : Schéma récapitulatif de la hiérarchie interne mis en place au sein de la marque LM selon un exemple relatif au programme LM du BA (résultats objectivés de l'enquête empirique) .....p39
- Schéma n°2 : L'espace des pratiques de fitness (positions résultantes d'un constat empirique sur les modalités de fonctionnement et d'apprentissage mises en place pour chacune des pratiques).....p54
- Schéma n°3 : L'espace de pratiques initial des APS d'appui aux concepts LM .....p56
- Schéma n°5 : Needscope LM 2018 .....p192
- Schéma n°6 : Sous espace des pratiques LM en fonction des caractéristiques corporelles et des rapports au corps sous-jacents .....p292
- Schéma n°7 : Sous-espace des pratiques LM en fonction des objectifs de la pratique et du niveau de capital culturel et économique sous-jacent.....p293



## TABLE DES MATIÈRES :

REMERCIEMENTS.....	p. 3
SIGLES, ABREVIATIONS et ACRONYMES.....	p. 4
SOMMAIRE.....	p. 6
NOTES ETHNOGRAPHIQUES D'UN VOYAGE NÉO-ZÉLANDAIS.....	p. 14
INTRODUCTION .....	p. 17
CONSTRUCTION DE L'OBJET .....	p. 23
<i>I- Présentation et contextualisation de la marque leader mondiale sur le marché du fitness .....</i>	<i>p. 28</i>
1- Approche socio-historique de la marque LM.....	p. 28
1.1- LM, une affaire de famille ? Et en France ? .....	p. 28
1.2- Le cours collectif LM.....	p. 32
1.3- LM nouveau capitaliste du corps et de l'esprit .....	p. 35
2- L'organisation LM.....	p. 38
2.1- Un système hiérarchisé .....	p. 38
2.2- Réglementation française : diplômes et conditions d'exercice.....	p. 41
2.3- LM comme un sous groupe professionnel ?.....	p. 42
3- Culture d'entreprise : la culture LM.....	p. 44
3.1- La « tribu » LM pour un monde en « bonne santé ».....	p. 45
- L'esprit Maori.....	p. 45
- « Fighting Globesity » .....	p. 46
- L'expertise .....	p. 48
3.2- Une activité physique à double fonction .....	p. 50
3.3- LM comme un sous-champ de pratique ? .....	p. 53
<i>II- Comprendre le processus d'engagement « corps et âme » des instructeurs LM .....</i>	<i>p. 58</i>
1- Approche déterministe et constructiviste dans l'analyse de la socialisation LM... p.	60

1.1-	<i>L'analyse des trajectoires LM à travers une sociologie des dispositions nuancée</i> .....	p. 61
	- <i>Une trajectoire structurée ?</i> .....	p. 61
	- <i>Une trajectoire rationnelle ?</i> .....	p. 63
1.2-	<i>L'analyse de la construction de l'individu LM à travers une approche par les carrières</i> .....	p. 65
	- <i>La construction de l'attachement</i> .....	p. 65
	- <i>Des conséquences de perceptions et de représentations</i> .....	p. 67
2-	Questionner les logiques de mise en place d'un apprentissage LM par le corps ...	p. 70
2.1-	<i>Une perspective synchronique et séquentielle de la socialisation LM</i> .....	p. 70
2.2-	<i>Approche par la sociologie des usages et des techniques</i> .....	p. 71
2.3-	<i>Corps, rapport au monde et identité : l'image sociale dans la carrière morale</i> .....	p. 75
	Problématique et hypothèses .....	p. 81
	METHODE : CONDITIONS ET OUTILS DE L'ENQUETE DE TERRAIN.....	p. 83
I-	Réflexion sur les « choix » et les déroulements de l'enquête ethnographique et biographique .....	p. 84
1-	Construction de l'objet de recherche : la remise en question de Malo.....	p. 85
2-	L'entrée sur le terrain au moment de l'apogée du fitness .....	p. 88
3-	La méthode biographique ou le choix de reconstruire la genèse des propriétés et des réalités sociales des enquêtés.....	p. 90
3.1-	<i>Inhiber les effets de propagande d'un « monde social LM » idéalisé par la marque et les enquêtés</i> .....	p. 96
4-	Dialogues et « confidences » : la question de la restitution.....	p. 98
5-	Interactions, recueil et traitement des données ou la question de l'interprétation..	p. 101
5.1-	<i>Du côté des enquêtés : enjeux perçus des entretiens, justification et placement</i> .....	p. 100
5.2-	<i>Du côté de l'enquêtrice : distance et présentation de soi pendant l'enquête, doit-on tout dire ?</i> .....	p. 102

5.3- « Interpréter le réel » : pouvoir être ou non un penseur du social dans le social.....	p. 108
5.4- Œil savant ou œil ordinaire : quand la position de l'enquêtrice peut faire émerger un paradoxe de récit.....	p. 110
II- Temps et espaces d'enquête et enquêtés.....	p. 112
1- Cours collectifs et formations LM : observations participantes vs participations observantes .....	p. 109
2- Analyses des « scripts LM » réseaux sociaux, sites internet et revues spécialisées.....	p. 114
3- Les instructeurs LM en situation d'engagement intense au centre de la campagne d'entretiens .....	p. 119

PARTIE 1 : LA CONSTRUCTION DE L'ENGAGEMENT « CORPS ET ÂME » DES INSTRUCTEURS LM : RENCONTRE ENTRE DISPOSITIONS INDIVIDUELLES ET LOGIQUES MANAGÉRIALES.....	p. 125
--	--------

CHAPITRE 1 : DISPOSITIONS ET MODES D'ADHÉSION PROPICES À L'INHIBITION DE LA FRONTIÈRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PRIVÉE.....	p. 128
---	--------

I- Carrière sportive comme une seconde chance.....	p. 129
1- Sortie et rejet d'une carrière de sportif de haut-niveau.....	p. 129
1.1- Les retraités sportifs .....	p. 129
1.2- Les blessés .....	p. 132
1.3- Les non-sélectionnés.....	p. 133
2- Dispositions sociales propices à l'ascétisme et à l'élitisme.....	p. 135
2.1- Rapport au corps, à l'alimentation et au mode de vie.....	p. 135
2.2- « Toujours être plus fort, plus performant ».....	p. 138
II- Désintéressement scolaire et de « bureau » .....	p. 141
1- Construction de dispositions inversées aux normes perçues .....	p. 142
1.1- « C'est l'école qui n'ai pas faite pour moi ».....	p. 142

1.2- « <i>Métro-boulot-dodo, plus jamais !</i> » .....	p. 145
2- Recherche d'un rapport enchanté au travail .....	p. 148
2.1- <i>Dénégation de travail</i> .....	p. 148
2.2- « <i>C'est une chance d'être là</i> » .....	p. 152
III- Du sédentaire au coach sportif : complexe physique comme facteur d'entrée .....	p. 155
1- D'un simple adhérent au statut d'hyper fréquentant.....	p. 156
1.1- <i>Le poids de l'apparence corporelle</i> .....	p. 156
1.2- <i>Réduire un mode de vie autour de LM</i> .....	p. 158
2- Construction d'une nouvelle responsabilité envers la santé d'autrui .....	p. 160
2.1- <i>Sentiment de dette</i> .....	p. 160
2.2- « <i>On est là pour une mission</i> » .....	p. 162
IV- Choc biographique et bifurcation professionnelle.....	p. 165
1- Turning point .....	p. 166
1.1- <i>LM comme l'opportunité d'une nouvelle vie</i> .....	p. 166
1.2- <i>L'émotion pour « reprendre confiance »</i> .....	p. 168
2- LM comme espace de « résurgence sociale ».....	p. 170
2.1- <i>Trouver une « grande famille »</i> .....	p. 170
2.2- <i>Un « monde à part » pour une reconstruction individuelle</i> .....	p. 172
V- Cristallisation de l'entrée professionnelle : renforcement de l'engagement par la « passion » .....	p. 175
1- Passion VS rationalité : les instructeurs LM tributaires des émotions .....	p. 176
2- Passion vecteur d'identité : la construction d'un imaginaire positif.....	p. 180
3- Passion/plaisir ou le sentiment de liberté au travail.....	p. 181
4- La construction sociale de la passion comme réponse à la nouvelle injonction hédoniste du rapport au travail .....	p. 186

CHAPITRE 2 : CONTEXTES DE SOCIALISATION PROPICES À LA CONSTRUCTION D'UNE REPRÉSENTATION DE SOI POSITIVE .....	p. 189
--	--------

I-	Analyse synchronique des formations et évènements LM : espaces de socialisation et d'attachement à la marque .....	p. 190
1-	Passages de « grades » LM : espace-temps de restructuration d'un imaginaire collectif et individuel .....	p. 191
1.1-	« Es-tu Directif, Interactif, Stable ou Cartésien ? » .....	p. 191
1.2-	« Grades » LM et carrière morale : intériorisation des normes de présentations de soi associées aux différents « grades ».....	p. 195
	- « Instructeur certifié ».....	p. 195
	- « Pro-instructeur Elite ».....	p. 197
	- « Trainer ».....	p. 199
2-	Créer l'envie, l'identification et la fascination par la démonstration : l'expérience des « events LM » .....	p. 202
2.1-	Construction sociale de l'attachement par le partage et l'émulation collective .....	p. 202
2.2-	Renforcement de l'incorporation des schèmes d'action par la scène.....	p. 208
3-	Les « rendez-vous LM » ou la construction sociale de l'entre-soi et de la dévotionp.	212
3.1-	Un temps libre occupé par LM.....	p. 212
3.2-	Renforcement de l'engagement dans et par les relations sociales.....	p. 217
	- Renforcement de l'engagement dans les « univers socio-symboliques pertinents » .....	p. 217
	- « Chez LM on ne trouve pas un, mes des amis » .....	p. 220
II-	LM école du charisme : devenir « l' élu ».....	p. 223
1-	Intérioriser un management par la consécration .....	p. 224
1.1-	Révéler un « potentiel » et un « talent » par la scène.....	p. 224
	- Naturalisation des schèmes des savoir-faire et des savoir-être LM..	p. 224
	- La scène comme lieu de révélation d'un « potentiel humain » .....	p. 227
1.2-	Le « challenge élite », « The One » : renforcement du rapport élitiste au métier d'instructeur.....	p. 229
2-	Se conditionner et se conformer pour devenir le modèle inspirant sur la scène LMp.	235
2.1-	Adopter des rituels : renforcer les attentes de « l'expérience LM ».....	p. 235

2.2-	<i>Standardisation des normes d'action et de présentation pour incarner le modèle inspirant LM</i> .....	p. 238
PARTIE 2 : INCORPORATION DES NORMES ET VALEURS LM : UN APPRENTISSAGE « PAR CORPS ».....		
p. 245		
CHAPITRE 3 : LA CONSTRUCTION D'UN MODÈLE CORPOREL LM.....		
p. 249		
I-	Normalisation et homogénéisation des dispositions LM.....	p. 251
1-	Des compétences propres aux programmes LM investis .....	p. 251
1.1-	<i>Assemblage des cours collectifs en fonction des compétences développées</i> .....	p. 252
	- <i>Un modèle de force et d'intensité : « Be strong, more strenght, more tone »</i> .....	p. 253
	- <i>Un modèle athlétique : « Be unstoppable »</i> .....	p. 261
	- <i>Un modèle de stabilité et de finesse : « Master the Body, Free the Mind »</i> .....	p. 265
	- <i>Un modèle de fun et de liberté : « Lose yourself »</i> .....	p. 267
1.2-	<i>Disponibilité et malléabilité : le modèle LM par excellence</i> .....	p. 271
2-	Le corps : mécanisme social, culturel et vitrine LM .....	p. 276
2.1-	<i>« Savoir écouter son corps »</i> .....	p. 276
2.2-	<i>Efficacité de geste, esthétisme et éthique</i> .....	p. 278
2.3-	<i>Migration des dispositions de classes sociales : un ethos esthétique</i> .....	p. 285
2.4-	<i>D'un repositionnement de la pratique sur un espace social à la construction d'un corps modelé comme nouveau site d'investissement</i> .....	p. 290
II-	Processus de socialisation par l'expérience corporelle : construction sociale de schèmes sub-routiniers .....	p. 296
1-	Apprentissage d'une « technique de corps » .....	p. 296
1.1-	<i>Apprendre en regardant, imitant et répétant</i> .....	p. 297
1.2-	<i>Vivre l'expérience : sensation et émotion</i> .....	p. 304

2-	Mise en scène et feedbacks pour un renforcement des nouveaux schèmes de corpsp.	311
2.1-	<i>La « scène » : espace-temps de remise en question de soi</i> .....	p. 313
2.2-	<i>Regards et jugements d'autrui pour une incorporation renforcée</i> .....	p. 317
2.3-	<i>Un « grade » LM approprié aux feedbacks</i> .....	p. 321
3-	Construction et préservation d'un capital corporel particulier : un corps instrumentalisé.....	p. 326
3.1-	Le corps comme « outil de travail ».....	p. 327
3.2-	Faire face au paradoxe dépassement de soi / blessures : ascétisme, rapport à la douleur et récupération.....	p. 333
CHAPITRE 4 : APPRENTISSAGE « PAR CORPS » OU LA REDÉFINITION DES DISPOSITIONS, DES PERCEPTIONS ET DU RAPPORT AU MONDE : UNE RÉUSSITE SYSTÉMATIQUE ? .....		p. 343
I-	Homogénéisation des corps vs ambition de « <i>laisser sa trace</i> » .....	p. 344
1-	Attachement à la marque par l'homogénéisation d'agir, de penser et de sentir des instructeurs.....	p. 345
1.1-	<i>Ancrage collectif dans les normes de conduite et de pensées</i> .....	p. 345
1.2-	<i>L'ethos LM</i> .....	p. 350
2-	Un capital corps homogène dans l'illusion LM à révéler des talents uniques p.	351
2.1-	<i>Politique de communication basée sur la révélation d'un talent et d'un potentiel individuel</i> .....	p. 352
2.2-	<i>Appropriation des discours managériaux par les trainers</i> .....	p. 357
II-	Construction d'un rapport autotélique à l'existence <i>via LM</i> .....	p. 360
1-	Modelage corporel pour un accomplissement de soi.....	p. 362
1.1-	<i>Se façonner une image acceptable</i> .....	p. 363
1.2-	<i>« Sortir de sa zone de confort » pour se construire une identité</i> .....	p. 368
2-	« Atteindre le graal » : devenir « la référence mondiale ».....	p. 372

III- Limites des attentes dans l'illusion LM.....	p. 377
1- Contraintes et illusion élitiste dans la pérennité .....	p. 378
1.1- <i>Vers un conflit entre identité de soi et identité sociale ?</i> .....	p. 378
1.2- <i>Les risques d'un accomplissement individuel différé/disparu</i> .....	p. 382
2- Rompre avec la « boucle LM » : perception d'un décalage entre illusion de consécration et réalité empirique .....	p. 386
2.1- <i>Se sentir « inférieur » et « rejeté »</i> .....	p. 386
2.2- <i>Prendre conscience d'un décalage promesse/réalité : sortir ou avoir le « LM blues » ?</i> .....	p. 390
 CONCLUSION GÉNÉRALE .....	 p. 398
 ANNEXES.....	 p. 407
 TABLE DES ILLUSTRATIONS ET DES SCHEMAS .....	 p. 491
 TABLE DES MATIERES .....	 p. 495
 BIBLIOGRAPHIE.....	 p. 503



## BIBLIOGRAPHIE :

- ABBOTT, Andrew. 1999. « Ecologies liées : à propos du système des professions », in MENGER, Pierre-Michel (dir), *Les professions et leurs sociologies. Modèles théoriques, catégorisations, évolutions*, Paris, Maison des sciences de l'homme.
- ABBOTT, Andrew. 1988. *The System of Professions : An Essay of the Division of Expert Labor*, Chicago, University of Chicago Press.
- AMADIEU, Jean-François. 2002, *Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire*, Paris, Odile Jacob.
- ANASTASSOPOULOS, Jean-Pierre, et al. 1988. *Strategor*, Paris, InterEditions.
- ANDERSON, Nels. 2011 [1923]. *Le Hobo, sociologie du sans abri*, Paris, Armand Colin.
- ARBORIO, Anne-Marie ; FOURNIER, Pascal. 1999. *L'enquête et ses méthodes : l'observation directe*, Paris, Nathan.
- ARON, Raymond. 1965. *Essai sur les libertés*, Paris, Hachette. ZIMMERMAN, Bénédicte. 2011. *Ce que travailleur veut dire. Une sociologie des capacités et des parcours professionnels*, Paris, Economica.
- AVANZA, Martina ; LAFERTE, Gilles. 2005. « Dépasser la construction des identités ? Identification, image sociale et appartenance », *Genèse*, avril, n°61, p. 134-152.
- BARBARA, Lal. 1997. « Ethnic Identity Entrepreneurs: Their Role in Transracial and Intercountry Adoptions », *Asian Pacific Migration Journal*, n°6, p. 385- 413. Sur les entrepreneurs « d'identité ethnique ».
- BAUDELLOT, C ; GOLLAC, M. (dir). 2003. *Travailler pour être heureux ? Le bonheur et le travail en France*, Paris, Fayard.
- BAYLE, Emmanuel. 2012. *Management des entreprises de l'économie sociale et solidaire. Identités plurielles et spécificités*, Bruxelles, De Boeck Supérieur.
- BAYLE, Emmanuel. 2007. « Essai de définition du management des organisations sportives : objet, champ, niveaux d'analyse et spécificités des pratiques managériales », *Staps*, janvier, n°75, p. 59-81.
- BEAUD, Stéphane ; WEBER, Florence. 2000 [1998]. *Guide de l'enquête de terrain. Produire et analyser des données ethnographiques*, Paris, La Découverte.
- BEAUD, Stéphane. 1996. « L'usage de l'entretien en sciences sociales. Plaidoyer pour "l'entretien ethnographique" », *Politix*, n°35, p. 226-257.

- BECKER, Howard S. 2006. « Sur le concept d'engagement », *SociologieS* [En ligne], Découvertes/Redécouverte.
- BECKER, Howard S. 2002. *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, La Découverte, coll. Grands repères guides.
- BECKER, Howard S. 1973. *Outsiders, Etudes de sociologie de la déviance*, Paris, Métailié.
- BENDELOW, Gillian ; WILLIAMS, Simon J. 1995. « Pain and the Mind-Body Dualism », *Body & Society*, vol. 1, n°2, p. 83-103.
- BEN HOUNET, Yazid. 2010. « La tribu comme champ social semi-autonome », *L'Homme*, février, n°194, p. 57-74.
- BERGER, Peter ; LUCKMANN, Thomas. 1986. *La construction sociale de la réalité*, Paris, Méridiens-Klincksieck.
- BERNOUX, Philippe. 1995. *La Sociologie des entreprises*, Paris, Seuil, coll. « Points Essais ».
- BERNOUX, Philippe. 2002. « Le changement dans les organisations. Entre structures et interactions », *Relations industrielles/Industrial Relations*, vol. 57, n°1, p. 77-99.
- BERTAUX, Daniel. 2016 [...]. *L'enquête et ses méthodes. Le récit de vie*. Paris, Armand Colin.
- BERTHELOT, Jean-Michel. 1983. « Corps et société, les problèmes méthodologiques posés par une approche sociologique du corps », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. 74.
- BERTRAND, Julien. 2012. *La fabrique des footballeurs*, Paris, La Dispute, coll. « Corps, santé et société ».
- BERTRAND, Julien. 2009. « Entre passion et incertitude : la socialisation au métier de footballeur professionnel », *Sociologie du travail*, n°51, p. 361-378.
- BERTRAND, Julien. 2008. *La fabrique des footballeurs. Analyse sociologique de la construction de la vocation, des dispositions et des savoir-faire dans une formation au sport professionnel*, Thèse de doctorat de sociologie et anthropologie, Université Lumière Lyon 2.
- BERTRAND, Julien. 2008. « Se préparer au métier de footballeur : analyse d'une socialisation professionnelle », *Staps*, avril, n°82, p. 29-42.
- BERTRAND, Julien. 2001. « La vocation au croisement des espaces de socialisation. Etude sociologique de la formation des footballeurs professionnels », *Sociétés contemporaines*, n°82, février, p. 85-106.

- BIANQUIS I., LE BRETON D. & MECHIN C., 1997. *Usages culturels du corps*. Paris, L'Harmattan.
- BLAZEVIČH, A. J. ; CANNAVAN, D. ; COLEMAN, D. R. ; HORNE, S. 1985. « Influence of concentric and eccentric resistance training on architectural adaptation in human quadriceps muscles », *Journal of applied physiology*, vol. 103, n°5, p. 1565-1575.
- BLÖSS, Thierry. 2001. (sous la dir. de). *La dialectique des rapports hommes-femmes*, Paris, PUF.
- BOLTANSKI, Luc ; CHIAPELLO, Eve. 1999. *Le Nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard.
- BOLTANSKI, Luc. 1971. « Les usages sociaux du corps », *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, vol. XXVI, n°1, p. 205-233.
- BOURDIEU, Pierre. 2004. *Esquisse pour une auto-analyse*, Paris, Raison d'agir.
- BOURDIEU, Pierre. 2003. « L'objectivation participante », *Actes de la recherche en sciences sociales*, mai, n°150, p. 43-58.
- BOURDIEU, Pierre. 2001. *Science de la science et réflexivité*, Paris, Raison d'agir.
- BOURDIEU, Pierre. 1995. *Sur les rapports entre la sociologie et l'histoire en Allemagne et en France*, Actes de la Recherche en Sciences Sociales, 106-107 p. 108-122.
- BOURDIEU, Pierre. 1994. *Raisons pratiques : sur la théorie de l'action*, Paris, Seuil.
- BOURDIEU, Pierre ; WACQUANT, Loïc. 1992. *Réponses. Pour une anthropologie réflexive*, Paris, Le Seuil.
- BOURDIEU, Pierre. 1992. *Les règles de l'art. Genèse et structure du champ littéraire*, Paris, Seuil.
- BOURDIEU, Pierre. 1992. *Réponses. Pour une anthropologie réflexive*, Paris, Le Seuil.
- BOURDIEU, Pierre. 1987. *Choses dites*, Paris, Minuit.
- BOURDIEU, Pierre. 1986. « L'illusion biographique », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°62-63, p.69-71.
- BOURDIEU, Pierre. 1980. *Le sens pratique*, Paris, Editions de Minuit, avec le concours de la Maison des Sciences de l'Homme.
- BOURDIEU, Pierre. 1980. *Questions de sociologie*, Paris, les Editions de Minuit, coll. « Documents ».
- BOURDIEU, Pierre. 1979. *La distinction*, Paris, Les Editions de Minuit.

- BOURDIEU, Pierre. 1977. « Remarques provisoires sur la perception sociale du corps », Actes de la recherche en sciences sociales, n°14, p. 51.
- BOURDIEU, Pierre. 1972. *Esquisse d'une théorie de la pratique, précédé de Trois études d'ethnologie kabyle*, Genève, Droz.
- BOURDIEU, Pierre. 1970. « Un art moyen, essai sur les usages sociaux de la photographie », *Éditions de minuit*, 2<sup>e</sup> édition, p. 22-23.
- BOURGAIN, Dominique. 1990. « Ecriture, représentations et formation. Préalables à un projet de formation pour les adultes », *Education permanente*, n°102, *Les adultes et l'écriture*, Arcueil, p. 48.
- BROMBERGER C., DURET P., KAUFMANN J.-C., LE BRETON D., SINGLY F. de & VIGARELLO G., 2005. *Un corps pour soi*. Paris, PUF.
- BRUBAKER, Rogers. 2001. « Au-delà de "l'identité" », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, avril, n°139, p. 66-85.
- BURLLOT, Fabrice. 2005. « Le sport et identité d'entreprise : vers une modification de l'imaginaire organisationnel », *STAPS, The International Journal of Sport and Physical Education*, vol. 69, p. 73-92.
- BURLLOT, Fabrice ; PICHOT, Lilian. 2004. « L'événement sportif et la cohésion des salariés en entreprise », p. 221-248, in Desbordes M. (coord.), *Stratégie des entreprises dans le sport*, Paris, Economica.
- BURLLOT, Fabrice. 2001. « L'intégration du sport dans une politique de gestion des ressources humaines. Le cas d'Apple », p. 181-195, in M. Desbordes (coord.). *Stratégie des Entreprises dans le sport. Acteurs et Management*, Paris, Economica.
- BURLLOT, Fabrice. 2000. « Le sport en entreprise : un vecteur de communication interne », *STAPS, The International Journal of Sport and Physical Education*, n°53, p. 65-78.
- BURLLOT, Fabrice. 2001. « L'intégration du sport dans une politique de gestion des ressources humaines. Le cas d'Apple », p. 181-195, in M. Desbordes (coord.). *Stratégie des Entreprises dans le sport. Acteurs et Management*, Paris, Economica.
- BURLLOT, Fabrice. 1997. *Le sport en entreprise, un outil de cohésion interne. Enjeux identitaires et mécanismes idéologiques*, Thèse de doctorat en Sciences et techniques des activités physiques et sportives, Paris 11.
- BUSCATTO, Marie. 2015. « Aux fondements du travail artistique : vocation, passion ou travail ordinaire ? », in LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.

- CASTEL, Robert. 2009. *La montée des incertitudes : travail, protections, statut de l'individu*, Paris, Seuil.
- CLAIR, Isabelle. 2016. « Faire du terrain en féministe », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°213, p. 66-83.
- CHALAND, K. 1998. *Individualisation et transformation de la sphère privée : le discours sur l'individu et sur la famille*. Thèse de sociologie, Doctorat nouveau régime, Université des Sciences Humaines de Strasbourg.
- CHAMPY, Florent. 2009. *La sociologie des professions*, Paris, PUF.
- CHAPOULIE, Jean-Michel. 1973. « Sur la sociologie des groupes professionnels », *Revue française de sociologie*, n°14, p. 86-114.
- CHEVALIER, Véréne. 2003. « La conversion professionnelle des amateurs », *10<sup>ème</sup> journée d'étude Céreq-Lasmas*, Caen, 21-23 mars.
- CLEMENT, Jean-Paul. 1985. Etude comparative de trois disciplines de combat (lutte, judo, aiki-do) et de leurs usages sociaux, Thèse de doctorat en sociologie, Paris VII.
- COMBES, D., DAUNE-RICHARD, A-M., DEVREUX, A-M. « *Mais à quoi sert une épistémologie des rapports sociaux de sexe ?* », dans M.-C. Hurtig, M. Kail, H. Rouch [dir.], *Sexe et genre : de la hiérarchie entre les sexes*, Paris, CNRS, 1991, P.89-102 et p. 59-68.
- CONNELL, Raewyn W. 1987. *Gender and power : Society, the Person and Sexual Politics*, California, Standford University Press.
- COPANS, Jean. 1999. *L'enquête et ses méthodes. L'enquête ethnologique du terrain*, Paris, Nathan.
- COSTEY, Paul. 2005. « L'illusio chez Pierre Bourdieu. Les (més)usages d'une notion et son application au cas des universitaires », *Tracés*, Revue de Sciences Humaines [En ligne], août.
- COURBOT, Cécilia. 2000. « De l'acculturation aux processus d'acculturation, de l'anthropologie à l'histoire », *Hypothèses*, vol.3, n°1, p. 121-129.
- CROGNIER, Philippe. 2009. « Ecrire ses pratiques en travail social : de l'insécurité scripturale au saisissement de l'écriture », *Vie sociale*, vol. 2, n°2, p. 95-107.
- CUCHE, Denys. 1996. *La notion de culture dans les Sciences sociales*, Paris, La Découverte.
- DARMON, Muriel. 2006. *La socialisation*, Paris, Armand Colin, coll. « 128 ».
- DARMON, Muriel ; DETREZ, Christine. 2004. Corps et Société. « Avant-propos ». *Problèmes politiques et sociaux*, n°907, décembre, p. 5-10.

- DARMON, Muriel. 2003. *Devenir anorexique. Une approche sociologique*, Paris, La Découverte.
- DAVAULT, Corinne. 1997. «L'enquêteur et le privé », texte non publié présenté dans le cadre du séminaire de l'URMIS (Université Paris VII-DenisDiderot), 13 octobre.
- DECI, Edward. L. ; RYAN, Richard. M. 2000. « The "what" and the "why" of global pursuits : Human needs and the self-determination of behavior », *Psychological Inquiry*, vol. 11, p. 237-288.
- DEFRANCE, Jacques. 2000 [1995]. *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte, coll. « Repères ».
- DELPHY, Christine. 2001. « Penser le genre : problèmes et résistances », in *L'ennemi principal. 2. Penser le genre*, p. 243-260. Paris : Syllepse.
- DE LYON, Alexander T.C.; CUSHION, Christopher J. « The Acquisition and Development of Fitness Trainers' Professional Knowledge ». *The Journal of Strength & Conditioning Research*. May 2013 - Volume 27 - Issue 5 - p 1407-1422.
- DEMAZIERE, Didier ; DUBAR, Claude. 1997. *Analyser les entretiens biographiques. L'exemple des récits d'insertion*, Paris, Nathan.
- DEMAZIERE, Didier ; GADEA, Charles. 2009. *Sociologie des groupes professionnels*, Paris, La Découverte, coll. « Recherches ».
- DENAVE, Sophie. 2015. « Reconstruire sa vie professionnelle. Sociologie des bifurcations biographiques », Paris, *Presses universitaires de France*, séries : « le lien social ».
- DETREZ, Christine. 2002. *La construction sociale du corps*, Paris, Le Seuil.
- DUBAR, Claude. 2001. « La construction sociale de l'insertion professionnelle », *Education et Societies*, janvier, n°7, p. 23-36.
- DUBAR, Claude. 2000. *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Paris, Armand Colin.
- DUBAR, Claude. 1999. « Sociologie des groupes professionnels en France : un bilan prospectif », in MENGER, Pierre-Michel (dir), *Les professions et leurs sociologies. Modèles théoriques, catégorisations, évolutions*, Paris, Maison des sciences de l'homme.
- DUBAR, Claude. 1992. « Formes identitaires et socialisation professionnelle », in *Revue française de sociologie*, vol. 33, n°4, Organisations, firmes et réseaux, p. 505-529.

- DUBAR, Claude. 1991. *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Paris, Armand Colin.
- DUBAR, Claude. 1990. « L'entretien non directif comme système d'action : pour une analyse dynamique des trajets identitaires », *Les cahiers de philosophies*, n°10, p. 185-206.
- DUBET, François ; MARTUCCELLI, Danilo. 1996. *A l'école : sociologie de l'expérience scolaire*, Paris, Le Seuil.
- EHRENBURG, Alain. 1991. *Le Culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.
- EHRENBURG, Alain. 1990. « Les valeurs du sport au service de l'entreprise », *Problèmes économiques*, avril, n°2, p. 1-5.
- EHRENBURG, A. 1998. *La fatigue d'être soi*, Paris, O. Jacob.
- ELIAS, Norbert. 1981. *Qu'est-ce que la sociologie ?* Paris, Pandora.
- ERNST, Audrey ; PIGEASSOU, Charles. 2005. « "Etre seuls ensemble" : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme », *Movement & Sport Sciences*, vol. 56, n°3, p. 65-74.
- FASSIN, Didier ; MEMMI, Dominique. 2004. *Le gouvernement des corps*, Paris, Ed. de l'Ehess.
- FASSIN, Didier. 2004. « Le corps exposé. Essai d'économie morale de l'illégitimité », in *Le gouvernement des corps*, Paris, Editions de l'Ecole des hautes études en sciences sociales.
- FAURE, Sylvia ; GARCIA, Marie-Carmen. 2005. *Culture hip-hop, jeunes des cités et politiques publiques*, Paris, La Dispute.
- FAURE, Sylvia. 2004. « Filles et garçons en danse hip-hop. La production institutionnelle de pratiques sexuées », *Société contemporaine*, n°55, p. 5-20.
- FAURE, Sylvia. 2000. *Apprendre par corps, socio-anthropologie des techniques de danse*, Paris, La Dispute.
- FAVRET-SAADA, Jeanne. 1990. « Etre affecté », *Gradhiva*, n°8, p. 3-9.
- FILLIEULE, Olivier. 2001. « Post-scriptum : proposition pour une analyse processuelle de l'engagement individuel », *Revue française de science politique*, n°51.
- FLEURIEL, Sébastien. 1997. *Sport de haut niveau ou sport d'élite ? La raison culturelle contre la raison économique : sociologie de contrôle d'Etat et d'élite sportive*, thèse de doctorat en Sociologie, Université de Nantes.

- FLORE, Victoria ; BECKER, James ; BURKHARDT, Eric ; COTTER, Joshua. 2018. « Knee Kinetics during Squats of Varying Loads and Depths in Recreationally Trained Females », *Journal of strenght and conditioning research*.
- FOESSEL, Michaël. 2008. « Néolibéralisme versus libéralisme », *Esprit*, vol. novembre, n°11, p. 78-97.
- FOOTE, N.N. 1957. « Concept and Method in the Study of Human Development », in SHERIF M. & WILSON M.O., *Emerging Problems in Social Psychology*, Norman, Institute of Group Relations.
- FOUCAULT, Michel. 1975. *Surveiller et punir, naissance de la prison*, Paris, Gallimard.FOURNIER, Laurent-Sébastien ; RAVENEAU Gilles. 2008. « Anthropologie des usages sociaux et culturels du corps », *Journal des anthropologues* [En ligne], 112-113.
- FRANCFORT, Isabelle, et al. 1995. *Les Mondes sociaux de l'entreprise*, Paris, Desclée de Brouwer.
- GALLAND, Olivier. 2006. « Jeunes : les stigmatisations de l'apparence », *Economie et statistique*, n°393-394, p. 1-33.
- GARCIA, Marie-Carmen. 2007. « Représentation "genrées" et sexuation des pratiques circassiennes et milieu scolaire », *Sociétés et Représentations*, février, n°24, p.129-143.
- GENIEZ, William. 2011. *Sociologie politique des élites*, Paris, Armand Colin.
- GENOLINI, Jean-Paul ; CLEMENT, Jean-Paul. 2010. « Lutter contre la sédentarité : L'incorporation d'une nouvelle morale de l'effort », *Sciences Sociales et Sport*, vol.3, n°1, p. 133-156.
- GIBERT, Balthazar. 1741. *La rhétorique : ou les règles de l'éloquence*, Paris, Savoye.
- GIRAUD, Frédérique ; RAYNAUD, Aurélien ; SAUNIER, Emilie. 2014. « Principes, enjeux et usages de la méthodologie biographique en sociologie », *¿ Interrogations ?*, janvier, n°17.
- GODELIER M., PANOFF M., 1998 (dir.). *La production du corps*. Paris, Éditions des Archives Contemporaines.
- GOFFMAN, Erving. 1991. *Les Cadres de l'expérience*, Paris, Minit.
- GOFFMAN, Erving. 1975. *Stigmate*, Paris, Minit.
- GOFFMAN, Erving. 1974. *Les rites d'interactions*. Paris, Editions de minuit.



- GOFFMAN, Erving. 1973. *La mise en scène de la vie quotidienne, 1. Présentation de soi*, Paris, Minuit, col. « Le sens commun ».
- GOFFMAN, Erving. 1968. *Asiles. Etude de la condition sociale des malades mentaux*, Paris, Editions de Minuit.
- GOFFMAN, Erving. 1955. *On Face-Work*, *Psychiatry*, vol.18, n°3, p. 213-231.
- GOTTSCHAL, Jinger S. ; JONES, Justin L. ; MILLS, Jackie ; HASTINGS, Brice. 2013. « Group fitness is effective in reducing cardiovascular disease risk factors in healthy adults », *Open Journal of Preventive Medicine*, vol. 3, n°1, p. 132-140.
- HAISSAT, Sébastien. 2006. « La notion d'identité personnelle en sociologie. Analyse de la construction identitaire à partir du processus d'engagement », *dans revue ¿ Interrogations ?*, n°3.
- HARRIS, Nigel ; KILDING, Andrew ; SETHI, Shivani ; MERIEN, Fabrice ; GOTTSCHALL, Jinger. 2018. « A comparison of the acute physiological responses to BODYPUMP™ versus iso-caloric and iso-time steady state cycling », *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 21, n°10, p. 1085-1089.
- HEDOUX, Jacques. 2002. « Dubar (Claude) – La crise des identités. L'interprétation d'une mutation », *in Revue française de pédagogie*, vol. 139, p. 158-162.
- HEILBRUNN, Benoît. 2004. *La Performance, une nouvelle idéologie ?* Paris, La Découverte.
- HEING, Nathalie. 2005. *L'élite artiste. Excellence et singularité en régime démocratique*, Paris, Gallimard.
- HELY, Matthieu. 2008. « A travail égal, salaire inégal : ce que travailler dans le secteur associatif veut dire », *Sociétés contemporaines*, p. 125-148.
- HERCBERG, Serge. ; TALLEC, Anne. 2000. *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, Rapport pour le haut comité de santé publique.
- HÉRITIER F., XANTHAKOU M., 2004. *Corps et affects*. Paris, Odile Jacob.
- HIDRI NEYS, Oumaya. 2011. « Le "physique de l'emploi" ». *in Communications*, n°89, Travailler.
- HIDRI, Oumaya ; LOUVEAU, Catherine. 2005. « Travailler son corps : complément du capital scolaire sur le marché du travail ? Stratégies d'anticipation d'étudiantes », *Travailler*, février, n°14, p. 129-151.
- HONTA, Marina ; HASCHAR-NOE, Nadine. 2011. « Les politiques préventives de santé publique à l'épreuve de la territorialisation : l'introuvable gouvernance

régionale du Programme national de nutrition santé en Aquitaine », *Sciences Sociales et Santé*, vol.24, n°4, p. 33-62.

- HUGHES, Everett C. 1996. *Le regard sociologique*, Paris, EHESS.
- HUGHES, Everett C. 1996 [1950]. *Carrières, cycles et tournants de l'existence*. in HUGHES, Everett C. *Le regard sociologique*. Textes rassemblées et présentés par Jean-Michel CHAPOULIE. Paris, Editions de l'EHESS, p. 165-173.
- HUME. 2001. « Essai sur le contrat primitif », dans *Essais moraux, politiques et littéraires*, Paris, PUF, p. 343.
- IRLINGER, P ; LOUVEAU, C ; METOUDI, M. 1990. « L'activité physique, une manière de soigner l'apparence ? », *INSEE – Données sociales*, p. 269-272.
- JARTHON, Jeanne-Maud ; DURAND, Christophe. 2015. « Faire du fitness pour ne pas vieillir ou bien vieillir pour rester femme », *Staps*, n°107, janvier, p. 45-61.
- JAVERLHIAC, Sophie. 2014. *La reconversion des sportifs de haut-niveau. Pouvoir et vouloir se former*, Presses Universitaires de Rennes, PUR, coll. « Sociétés ».
- JULHE, Samuel ; HONTA, Marina. 2015. « Expression et maintien de la passion au travail chez les agents du ministère des Sports. Une approche par les capacités », in LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.
- JULHE, Samuel. 2006. *Les enseignants d'arts martiaux, de la vocation à la profession : construction des trajectoires sociales et modes d'engagement dans le champ des pratiques martiales*, Thèse de doctorat en sciences des techniques et activités physiques et sportives, Université Paul-Sabatier.
- KOBELINSKY, Carolina. 2008. « Les situations de retour. Restituer sa recherche à ses enquêtés », in Didier Fassin, Alban Bensa (dir.), *Les politiques de l'enquête. Epreuves ethnographiques*. Paris, La Découverte, p. 185-204.
- LAHIRE, Bernard. 2016. *Pour la sociologie. Et pour en finir avec une prétendue « culture de l'excuse »*, Paris, La Découverte.
- LAHIRE, Bernard. 2013. *Les Plis singuliers du social. Individus, institutions, socialisations*, Paris, La découverte.
- LAHIRE, Bernard. 2012. *Monde pluriel. Penser l'unité des sciences sociales*, Paris, Editions du Seuil.
- LAHIRE, Bernard. 2006. *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Paris, Hachette Littératures.

- LAHIRE, Bernard. 2004. *La culture des individus Dissonances culturelles et distinction de soi*, Paris, La Découverte, coll. « Textes à l'appui/Laboratoire des sciences sociales ».
- LAHIRE, Bernard. 2002. *Portraits sociologiques : dispositions et variations individuelles*, Paris, Nathan.
- LAHIRE, Bernard. 2001. *Le travail sociologique de Pierre Bourdieu. Dettes et critiques*, Paris, La découverte.
- LAHIRE, Bernard. 1998. *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Revue française de sociologie, vol. 40, n°4, p. 776-778.
- LAHIRE, Bernard. 1996. « Risquer l'interprétation. Pertinences interprétatives et surinterprétation en sciences sociales », *Enquête*, n°3, p. 61-87.
- LAHIRE, Bernard. 1996. « Du travail d'enquête à l'écriture des paroles des enquêtes : réponse aux interrogations de Stéphane Beaud », *Critiques Sociales*, n°8-9, p. 108-114.
- LAZUECH, G. 2000. « Recruter, être recruté. L'insertion professionnelle des jeunes diplômés d'écoles d'ingénieurs et de commerce », *Formation-Emploi : revue française des sciences sociales*, n°69, p. 67-82.
- LAILLIER, Joël. 2017. *Entrer dans la danse. L'envers du Ballet de l'Opéra de Paris*, Paris, C.n.r.s éd.
- LAUFER, Romain ; RAMANANTSOA, Bernard. 1982. « Crise d'identité ou crise de légitimité », *Revue Française de Gestion*, n°37, p. 18-26.
- LE BRETON, David. 1998. *Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions*, Paris, Armand Colin.
- LE BRETON, David. 2008. *La sociologie du corps*. Paris, PUF.
- LE BRETON, David. 2003. *La peau et la trace. Sur les blessures de soi*. Paris, Métailié.
- LE BRETON, David. 2002. *Signes d'identité. Tatouages, piercing et autres marques corporelles*. Paris, Métailié.
- LE BRETON, David. 1993. *La Chair à vif. Usages médicaux et mondains du corps humain*, Paris, Anne-Marie Métailié.
- LENEVEU, M. C. 2012. « Définition d'un concept : approches anthropologique et sociologique de la croyance et sa fonction », *Ethique et Santé*, vol.9, n°4, p. 156-158.

- LE ROUX, Nathalie ; LORIOL, Marc. (dir). 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif ou politique*, Toulouse, ERES, coll. « Clinique du travail ».
- LEVY, J. 2004. *Déclinaisons du corps. Entretiens avec D. Le Breton*, Paris, Liber.
- LORIOL, Marc ; LEROUX, Nathalie. 2015. *Le travail passionné. L'engagement artistique, sportif et politique*, Eres, Toulouse.
- LORIOL, Marc. 2011. « Sens et reconnaissance dans le travail », *Traité de sociologie du travail*, KARAKIOULAFIS Christina, (dir), AIONIKOS, p.43-67.
- LOUCHET, Cindy ; HIDRI NEYS, Oumaya. 2018. « Les centres de remise en forme « réservés aux femmes » : une injonction à la santé d'un nouveau genre ? », *Sciences Sociales et Santé*, vol. 36, n°3, p. 5-30.
- MANSFIELD, Louise. 2018. « Gender, power and identities in the fitness gym : towards a sociology of the "exercice body-beautiful complex" » ...
- MARC, Edmond ; PICARD, Dominique. 1989. *L'interaction sociale*, collection Le psychologue, Paris, PUF.
- MARSAULT, Christelle ; PICHOT, Lilian ; PIERRE, Julien. 2016. « Le temps de travail atypique des éducateurs sportifs : entre contrainte et ressource identitaire », *Formation Emploi*, n°134, p. 89-105.
- MASSIERA, Bernard. 2007. « Culture d'entreprise, l'échec d'un concept », *Communication*, Editions Nota Bene, vol. 25, n°2, p. 131-147.
- MAUGER, Gérard. 1991. « Enquêter en milieu populaire », *Genèses*, décembre, n°6.
- MAUGER, Gérard. 1991. « La situation d'enquête », *Informations sociales*, n°50, p.24-31.
- MAUSS, Marcel. 2013. « CHAPITRE PREMIER. Notion de technique du corps », *Sociologie et anthropologie*, sous la direction de Marcel Mauss, *Presses Universitaires de France*, p. 363-372.
- MAUSS, Marcel. 1983 [1950]. *Les Techniques du corps*. Sociologie et anthropologie, Paris, PUF, p. 365-386.
- MAUSS, Marcel. 1950. *Sociologie et anthropologie*, Paris, PUF.
- MAUSS, Marcel. 1934. « Les techniques du corps », *Sociologie et anthropologie*. Paris, PUF : 363-386.
- MENNESSON, Christine. 2007. *Corps, sport, genre. Processus de domination et rapports de domination*. Tome 1.

- MENNESSON, Christine. 2004. « Etre une femme dans un sport "masculin". Modes de socialisation et construction des dispositions sexuées », *Sociétés contemporaines*, n°55, p.69-90.
- MENNESSON, Christine. 2000. *Des femmes au monde des hommes. La construction de l'identité des femmes investies dans un sport "masculin" : analyse comparée du football, des boxes poings-pieds et de l'haltérophilie*. Thèse en Sciences sociales, Université Paris V.
- MILLS, Philip ; MILLS Jackie. 2007. *Fighting Globesity – A practical guide to personal health and sustainability*. Random House New Zealand.
- MORIN, Jean-Marie. 1999. *Sociologie de l'entreprise*, Paris, PUF.
- MUCCHIELLI, Roger ; MUCCHIELLI Arlette. 1969. *Lexique des sciences sociales*, Paris, Editions sociales françaises, Paris
- NAUDIER, Delphine ; SIMONET, Maud. 2011. *Des sociologues sans qualités ? Pratiques de recherche et engagements*, Paris, la Découverte.
- NEGRONI, Catherine. 2005. « La reconversion professionnelle volontaire : d'une bifurcation professionnelle à une bifurcation biographique ». *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. CXIX, n°2, p. 311-331.
- NICAISE, Sarah. 2015. *Des trajectoires singulières. La construction sociale de l'engagement « gouine » dans la mobilisation « transpédégouine »*, Thèse de doctorat en Sciences et techniques des activités physiques et sportives, Université Paul-Sabatier.
- NOAKES, Timothy, David. 2012. « Fatigue is a Brain-Derived Emotion that Regulates the Exercise Behavior to Ensure the Protection of Whole Body Homeostasis », *Frontiers in Physiology*, 11 avril, vol. 3, n°83.
- OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2003. « Observation et description en socio-anthropologie » in BLUNDO G. et OLIVIER DE SARDAN J.P (dir). *Pratiques de la description*, Paris, Editions de l'EHESS, p. 13-39.
- OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre. 2000. « Le "je" méthodologique. Implication et explication dans l'enquête de terrain ». *Revue Française de Sociologie*, vol 41, n°3, p. 417-445.
- PALOMARES, Elise ; TERSIGNI, Simona. 2001. « Les rapports de place dans l'enquête : les ressources du malentendu », *Langage et société*, Editions de la Maison des sciences de l'homme, mars, n°97, p. 5-26.

- PAPIN, Bruno. 2008. « Capital corporel et accès à l'excellence en gymnastique artistique et sportive », *Journal des anthropologues*, p. 323-343.
- PAPIN, Bruno. 2007. *Conversion et reconversion des élites sportives. Approche socio-historique de la gymnastique artistique et sportive*, Paris, L'Harmattan.
- PARVIAINEN, Jaana. 2011. « The standardization process of movement in the fitness industry : The experience design of Les Mills choreographies ». *European Journal of Cultural Studies*. Sagepub.
- PASSERON, Jean-Claude. 1991. *Le raisonnement sociologique*, Paris, Editions Nathan.
- PASSERON, Jean-Claude. 1989. « Biographies, flux, itinéraires, trajectoires », *Revue Française de Sociologie*, vol. 31, n°1, p. 3-22.
- PAUGAM, Serge. 2009 [1991]. *La disqualification sociale*, Paris, PUF.
- PENEFF, Jean. 1994 « Les grandes tendances de l'usage des biographies dans la sociologie française », *Politix*, n°27, p.25-31.
- PIERRE, Julien ; PICHOT, Lilian, BURLLOT, Fabrice. 2010. « Le sport en entreprise au service des pratiques managériales », in *Communication – Revue québécoise des recherches et des pratiques en communication*, vol. 28, n°1, p. 133-160.
- PIERRE, Julien. 2007. « Aux frontières de la performance. Les valeurs du sport au service de la rhétorique managériale et de la mobilisation des salariés en entreprise », *Colloque « Sport et Travail »*, FSSEP, Lille 2, 10-12 décembre 2007.
- PIERRE, Julien. 2006. « Le recours au sport chez Adidas. Effets des discours et des pratiques managériales sur l'implication des cadres », *STAPS, The International Journal of Sport and Physical Education*, n°74, p. 69-84.
- POCIELLO, Christian. 1995. *Les cultures sportives*, Paris, PUF.
- POCIELLO, Christian. 1981. *Sports et société. Approche socioculturelle des pratiques*. Paris, Vigot,
- POLLAK, Michel ; HEINICH, Nathalie. 1986. « Le témoignage », *Actes de la recherche en Sciences Sociales*, n°62/63, p. 3-29.
- POLLIAK-FOSSE Claude, MAUGER Gérard. (1985). « "Choix" politiques et "choix" de recherches : Essais d'auto-socio-analyse (1973-1984) ». *Cahiers du réseau Jeunesses et Sociétés*, n°3-4-5, p.27-121. BOURDIEU P. (2004). *Esquisse pour une auto-analyse*. Paris, *Raisons d'agir*. ERIBON D. (2009). *Retour à Reims*. Paris, Fayard. LAGRAVE R-M. (2010). « Se ressaisir ». *Genre, sexualité & société*, n°4.

- PICHOT, Lilian ; WIPF, Elodie. 2011. « Les professeurs de fitness au travail : regard ethnographique en situation », *Communications*, février, n°89, p. 133-146.
- PIOTET, Françoise. 1998. « Sur la sociologie de l'entreprise », *Sociologie du travail*, vol. 40, n°1, p. 89-108.
- PIOTET, Françoise ; SAINSAULIEU, Renaud. 1994. *Méthodes pour une sociologie de l'entreprise*, Paris, Presses de la Fondation National des Sciences Politiques et ANACT.
- QUEVAL, Isabelle. 2012. « Industrialisation de l'hédonisme. Nouveaux cultes du corps : de la production de soi à la perfectibilité addictive », *Psychotropes*, vol. 18, p. 23-43.
- QUEVAL, Isabelle. 2004. *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard.
- QUIDU, Matthieu. 2018. « Le Crossfit, le Mixed Martial Art et le néolibéralisme », *Esprit*, vol. avril, n°4, p. 131-139.
- RAMANANTSOA, Bernard ; THIERY-BASLE, Catherine. 1989. « Histoire et identité de l'entreprise », *Revue française de gestion*, n°72, p. 107-111.
- RAMANANTSOA, Bernard. 1988. « L'identité », in J-P Anastassopoulos et al., *Strategor*, Paris, InterEditions.
- RANNOU, J ; ROHARIK, I. 2006. *Les danseurs. Un métier d'engagement*, Paris, La documentation française.
- REITTER, Roland ; RAMANANTSOA, Bernard. 1985. *Pouvoir et politique. Au-delà de la culture d'entreprise*. McGraw-Hill.
- RICOEUR, Paul. 1990. *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil
- ROSTAING, Corine. « Stigmates », in Paugam Serge (dir), *mots de la sociologie*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Que Sais-Je ? », p. 100.
- SASSATELLI, Roberta. 2010. *Fitness Culture : Gyms and the Commercialisation of discipline and fun*. UK, Palgrave Macmillan.
- SAINSAULIEU, Renaud. 1988 [1977]. *L'identité au travail*, Paris, Presses de la Fondation Nationale des Sciences Politiques.
- SAINSAULIEU, Renaud. 1987. *Sociologie de l'organisation et de l'entreprise*, Paris, Presses de la Fondation Nationale des Sciences Politiques/Daloz.
- SALADIN, Lise. 2016. « Penser, vivre et faire le corps de la danse », *Repères, cahier de danse*, vol. 37, n°1, p. 5-7.

- SCHEIN, E. H. 1986. *Organizational Culture and Leadership*, San Francisco, Jossey-Bass.
- SCHOTTE, Manuel. 2016. « Les possibles corporels : support biologique, déterminations sociales », *Revue européenne des sciences humaines et sociales*, vol. 54, n°1.
- SCHWARTZ, Olivier. 2002 [1990]. *Le monde privé des ouvriers. Hommes et femmes du Nord*, Paris, PUF.
- SCHWARTZ, Olivier. 1999. Intervention de Olivier Schwartz dans « Symposium sur Analyser les entretiens biographiques. L'exemple des récits d'insertion », *Sociologie du travail*, vol 41, n°4, p. 453-461.
- SCHWARTZ, Olivier. 1993. « L'empirisme irréductible », in Nels Anderson, *Le Hobo. Sociologie du sans-abri*. Paris, Nathan.
- SHERIF Muzafer. & WILSON M.O., *Emerging Problems in Social Psychology*, Norman, Institute of Group Relations.
- SHILLING, Chris. 1993. *The Body and Social Theory*, London, SAGE.
- SMITH MAGUIRE, Jennifer. 2008. « The personal is Professional : Personal Trainers as a Case of Study of Cultural Intermediaries. International Journal of Cultural Studies », *International Journal of Cultural studies*, février, n°11, p. 203-221.
- SMITH MAGUIRE, Jennifer. 2008. *Fit for consumption : Sociology and the Business of Fitness*. London and New York. Routledge.
- SMITH MAGUIRE, Jennifer. 2006. « The culture of fitness : opportunities and challenges for health », *Marketing sport and Physical Activity : Impacts on Health and Leisure. International Sports Marketing Conference*. Hong Kong Baptist University, October.
- SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2010. *Danser. Enquête dans les coulisses d'une vocation*, Paris, La Découverte.
- SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2006. « Danser au-delà de la douleur », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°163, p. 46-59.
- SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2004. « Etre danseuse contemporaine : une carrière "corps et âme" », *Travail, genre et sociétés*, février, n°12, p. 33-53.
- SORIGNET, Pierre-Emmanuel. 2001. *Le métier de danseur contemporain*, Thèse de doctorat en Sociologie, Paris, EHESS.



- STRANDBU, Ase ; STEEN-JOHNSEN Kari. 2014. « Bourdieu knew more than how to play tennis ! An empirically based discussion of habituation and reflexivity », *Sport, Education and Society*, août, n°19, p. 1055-1071.
- STRAUSS, Anselm. 1992 [1959]. *Miroirs et masques*, Paris, L'Harmattan.
- STRAUSS, Anselm. 1959. *Mirrors and Masks : The Search for Identity*, The Free Press of Glencoe.
- SUAUD, Charles. 1975. « L'imposition de la vocation sacerdotale », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°3, p. 2-17.
- TARDAN-MASQUELIER, Ysé. 2002. « La réinvention du yoga par l'Occident », *Etudes*, vol. tome 396, n°1, p. 39-50.
- THEVENET, Maurice. 2010. *La culture d'entreprise*, Paris, PUF.
- THEVENET, Maurice. 1986. *Audit de la culture d'entreprise*, Paris, Editions d'organisation.
- TISSOT, Sylvie. 2014. « Entre soi et les autres ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°204.
- TOVEE et al. 1998. « Optimum body-mass index and maximum sexual attractiveness », *The Lancet*, août, vol. 352, p. 548.
- TRAVAILLOT, Yves. 1998. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.
- VALLET, Guillaume. 2016. *Sociologie : les grandes notions*. Paris, Editions Ellipses, p. 264.
- VIGARELLO, Georges. 2007. « "Sciences du travail" et imaginaire du corps », in : *Communications*, 81. Corps et techniques [Numéro dirigé par Georges Vigarello et Thierry Pillon] sous la direction de Georges Vigarello et Thierry Pillon. P. 61-67.
- WASER, Anne-Marie. 1989. « Le marché des partenaires. Etude de trois clubs de tennis », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 80, L'espace des sports-2, p. 2-21.
- WACQUANT, Loïc. 2003. La fabrique de la coque. Capital corporel et travail corporel chez les boxeurs professionnels, *Quasimodo*, n°7, p. 181-202.
- WACQUANT, Loïc. 2000. *Corps et âme. Carnet ethnographique d'un apprenti-boxeur*, Paris, Agone.
- WACQUANT, Loïc. 1989. « Corps et âme : carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur » [article], *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°80, p. 33-67.

- WACQUANT, Loïc. 1995. « Protection, discipline et honneur. Une salle de boxe dans le ghetto américain », *Sociologie et Sociétés*, vol. XXVII, n°1, P. 76.
- WAGNER, Izabela. 2004. « La formation des violonistes virtuoses : les réseaux de soutien », *Sociétés contemporaines*, avril, n°56, p. 133-163.
- WEBER, Hélène. 2011. *Du ketchup dans les veines pratiques managériales et illusions. Le cas McDonald's*. Toulouse. ERES.
- WEBER, Max. 2006. *Sociologie de la religion*, Paris, Flammarion.
- WEBER, Florence. 1989. *Le travail d'à côté*. Paris, Editions EHESS-INRA.
- WULFF, Helena. 1998. *Ballet across Borders. Carrer and Culture in the World of Dancers*, New York : Berg.
- ZARCA, Bernard. « L'éthos professionnelle des mathématiciens », *Revue française de sociologie*, vol. 50, n°2, p. 351-384.

Management « par corps » : rencontre entre dispositions individuelles et logiques  
managériales dans la socialisation professionnelle LesMills®

Lise Charissou

Résumé :

Loin de l'"animateur sportif frimeur" que voit en lui le grand public, « le » professeur de fitness répond à des logiques managériales implacables d'autant plus puissantes que, dans certains contextes, elles sont au principe de la construction de dispositions durables. Parler de « management par corps », c'est poser l'existence d'une diffusion tacite de règles, de normes et de valeurs à travers les corps, c'est-à-dire au-delà de ce qui peut être dit et compris de façon formelle. C'est ce que vient analyser ce travail de thèse – s'intéressant alors à la socialisation des professeurs de fitness au sein de la marque néo-zélandaise leader mondiale actuellement : Les Mills® – à travers un apprentissage technique de gestes efficaces, ou encore d'une diffusion implicite d'attitudes, de présentations de soi et de savoir-être. Plus précisément, en confrontant des dispositions sociales individuelles avec les logiques managériales mises en place par la marque, il s'agit de saisir les modalités de l'engagement « corps et âme » d'individus devenus instructeurs LesMills®.

A travers des cours collectifs de fitness standardisés, plus qu'une simple lecture d'activité physique et sportive de forme, il s'agit d'apporter un regard sociologique sur la mise en place de modalités socialisatrices « par corps ». La prestation de soi inhérente au métier « d'instructeur LesMills® » s'inscrit dans une efficacité de corps pour une performance esthétisante qui induit l'homogénéisation des manières d'agir, de penser et de sentir, sur des individus en quête de reconnaissance sociale.

Socialisation – dispositions – management – corps – LesMills® – engagement

Far from the "sporting entertainment enthusiast" that the general public sees in him, "the" fitness teacher responds to implacable managerial logic that is all the more powerful in that, in certain contexts, they are at the heart of the construction of lasting dispositions. . To speak of "management by body", is to pose the existence of a tacit diffusion of rules, norms and values through the bodies, that is to say beyond what can be said and formally understood. This is what the thesis work has to do - focusing on the socialization of fitness teachers in the world-leading New Zealand brand: Les Mills® - through technical training in effective gestures, or an implicit diffusion of attitudes, self-presentation and well-being. More precisely, by confronting individual social provisions with the managerial logics put in place by the brand, it is a matter of grasping the terms of the "body and soul" commitment of individuals who have become LesMills® instructors. Through standardized group fitness classes, more than just a reading of physical activity and sporting form, it is a question of bringing a sociological perspective on the setting up of socializing modalities "by body". The self-service inherent in the profession of "instructor LesMills" is part of a body efficiency for aesthetic performance that induces the homogenization of the ways of acting, thinking and feeling, on individuals in search of social recognition .

Socialization – dispositions – management – corps – LesMills® – engagement