

# Introduction. Body-building et mutation du corps dans nos sociétés modernes

Éric Perera, Jacques Gleyse

DANS **STAPS** 2018/1 (N° 119), PAGES 7 À 10  
ÉDITIONS **DE BOECK SUPÉRIEUR**

ISSN 0247-106X

ISBN 9782807392168

DOI 10.3917/sta.119.0007

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-staps-2018-1-page-7.htm>



**CAIRN.INFO**  
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.**

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# Introduction. Body-building et mutation du corps dans nos sociétés modernes

ÉRIC PERERA

MCF

Santesih (EA n° 4614)

Université de Montpellier

eric.perera@umontpellier.fr

JACQUES GLEYSE

Professeur des Universités,

Laboratoire LIRDEF, EA 3749,

École doctorale 58, Faculté d'Éducation,

Université de Montpellier

ÉRIC PERERA • JACQUES GLEYSE

Le body-building<sup>1</sup> fait partie du paysage des loisirs sportifs de notre société contemporaine comme moyen d'entretenir et de muscler son corps. Cette pratique de modification corporelle ne peut être envisagée que rationnellement construite et passe ainsi par une diététique stricte, un travail de musculation régulier, voire l'usage de produits. À outrance, il devient hors norme ! Le corps bodybuildé, pris dans sa dimension d'objet esthétique primordial, et fruit de techniques toujours plus poussées, crée l'ambiguïté et touche les limites de ce qui est possible et licite, de ce qui est acceptable et stigmatisé. Pourquoi chercher à atteindre cet idéal corporel ?

Le corps n'est plus dissimulé comme au début du XIX<sup>e</sup> siècle, il est exhibé et mis en scène. On assiste à une véritable libération des corps depuis les années 1960. Le corps est présenté comme le « véhicule du plaisir » (Featherstone *et al.*, 1991), et plus il correspond aux images idéalisées de la jeunesse, de la santé, de la forme et de la beauté, plus sa valeur d'échange est grande. Pour Christine Détrez (2006), la libération des corps est liée à l'intériorisation des standards, c'est-à-dire que les canons de la beauté physique sont nettement identifiés et s'avèrent de plus en plus contraignants : « On peut ainsi souligner le paradoxe d'une libération du corps dont le modèle ne passe que par la contrainte, l'effort et la perpétuelle surveillance de soi et de son alimentation » (Détrez, 2002, p. 203). D'un corps caché, on passe ainsi à un corps montré et libéré, qui s'impose, mais qui impose dans le même temps une nouvelle autodiscipline. Ces conduites d'entretien du corps sont induites par une norme corporelle à atteindre, une apparence idéale, notamment façonnée par l'image dans les médias. Les corps proposés par la télévision, le cinéma, la publicité et les journaux ont largement construit et relayé l'idéal corporel. On peut penser à des modèles bodybuildés comme Arnold Schwarzenegger ou Sylvester Stallone et plus récemment Vin Diesel, Dwayne Johnson qui incarnent des héros au cinéma, symboles de force et de courage. Dans le même sens, les images des grands sportifs donnent à voir des corps auxquels on s'identifie, qu'on idéalise. L'exemple des « Dieux du Stade », qui se présentent quasiment nus et très massifs est parlant de ce point de vue. Avec les médias, l'omniprésence de l'image rend les individus de plus en plus conscients de leur apparence et des exigences de la présentation du corps. Les modèles esthétiques, exposés quotidiennement comme critères dominants, sont très exigeants et induisent en retour un sentiment de culpabilité si nous nous en éloignons. Nous sommes considérés comme entièrement responsables de notre apparence, facteur de réussite dans les relations humaines. Avec les nouvelles techniques de transformations des corps, s'il devient possible d'atteindre le corps idéalisé, son apparence sera finalement uniformisée. Il s'agit du corps musclé des body-builders et du corps mince et quasi transparent des mannequins. Mais un tel corps renvoie à des efforts de domestication, un extrême contrôle sur

1 Le choix orthographique des termes « body-builder », « body-buildeuse » et « body-building » concordent avec celui du dictionnaire du corps (Andrieu & Boëtsch, 2008).

soi. Atteindre un corps idéal demande une discipline morale, laquelle procure succès social et pouvoir par l'admiration qu'elle suscite (Marzano-Parisoli, 2002). De la discipline, de la constance, de la détermination, et finalement de la souffrance, naît, en quelque sorte, le plaisir de se plaire et de plaire. Des conduites rationnelles vont ainsi dicter une façon de vivre un corps auquel sont imposées des normes et des contraintes. L'ascétisme quitte les murs du monastère pour gagner tous les actes de la vie quotidienne (Weber, 1964). On retrouve ici la pensée de Michel Foucault<sup>2</sup> relative au phénomène de « gouvernance de soi » ou d'autocontrôle. Dans ce sens, l'article de Philippe Campillo et Alessandro Porrovecchio et celui de Jacques Gleyse interrogent la mise en place et l'acceptation de souffrances et de sacrifices, repérables dans l'évolution des activités de musculation et l'appréciation des critères du muscle dans le temps. L'action des sciences et de nouvelles techniques ou pratiques tendent à instrumentaliser le corps pour le rendre de plus en plus performant et rationnel. Dès le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle – avec des prémisses au XVI<sup>e</sup> siècle –, culturistes et « gymnasiarques médecins » proposent de nombreux outils (exerciseurs, haltères) pour fabriquer et façonner les corps, outils vulgarisés par des figures comme le célèbre Sandow ou encore Desbonnet à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

L'attention croissante accordée au corps entraîne à la fin des années 1970 et dans la décennie suivante un intérêt marqué pour l'exercice physique. Un nouvel idéal corporel, qui consiste à être en forme et tonique, est valorisé par le renouveau du libéralisme. Le corps « tonique » comme nouvelle référence voit le jour avec l'avènement des loisirs. La société de production cède la place à une société de consommation, où les loisirs gagnent du terrain et deviennent aussi importants que le temps de travail. Le temps libre tend alors à se transformer en temps pour entretenir son corps et la « civilisation des loisirs » secrète sa propre culture (Dumazedier, 1964). Le temps libre sélectionne alors les objets suivants : valorisation du spectacle sportif, identification à ses représentants. L'entretien du corps « athlétique » devient le loisir le plus prisé et le plus important. Un véritable marché se développe (Bessy, 1987), souvent qualifié de « vague aérobic ». Au sein de la « culture de la consommation », l'exercice physique et les régimes sont devenus des « produits » marketing. Le corps idéalisé devient un « objet stéréotypé de consommation » influençant notre existence corporelle. Commercialisés et déclinés sous bien des formes, les moyens d'exercer un contrôle sur le corps connaissent une fulgurante ascension. Le paysage corporel, véritable marché, repose sur des modèles composables et recomposables, que traversent cependant des axes forts : la minceur, la tonicité, la jeunesse des traits, la « bonne santé » apparente, en somme la « sportivisation » du corps.

Dans ces conditions, tous les moyens d'entretien corporel vont constituer un marché bien loin d'être épuisé. Le marché du body-building connaît un essor considérable. Aux États-Unis, le marché du muscle, issu de l'organisation des compétitions, de la vente de magazines et de produits dérivés, confère aux entrepreneurs, comme l'organisation Weider<sup>3</sup>, un pouvoir politique et économique sans précédent (Klein, 1993). Au second plan, les culturistes professionnels, hommes et femmes, rivalisent entre eux pour remporter l'argent des concours, mais aussi pour devenir les nouvelles références. Les amateurs, premiers consommateurs de produits proposés par les grandes filiales, tentent quant à eux d'accéder au statut de professionnel. Les champions sont présentés dans les magazines et valorisent des valeurs comme « la santé, l'hétérosexualité et le travail musculaire ». L'article de

2 Le philosophe indique que l'ascèse, la diététique et la tempérance sont des techniques d'autocontrôle, des façons de dominer l'existence. Il met également en évidence une « microphysique du pouvoir » : le modelage du corps est diffusé dans la société par le biais notamment de l'école, de l'armée, de l'hôpital où s'exercent normes et surveillances continues et systématiques.

3 L'empire Weider est à l'origine de l'organisation du culturisme moderne grâce à la création en 1946 de la Fédération Internationale de Body-Building (I.F.B.B.). Le frère de Ben Weider, Joe, culturiste lui-même, dirige des magazines promouvant la « philosophie Weider » centrée sur l'exercice et la santé. En 1965, Joe Weider professionnalise le culturisme compétitif en fondant le concours M. Olympia, qui a révélé des culturistes hors normes comme Arnold Schwarzenegger.

Taïna Kinnunen et Guillaume Vallet interrogent d'ailleurs le lien entre les valeurs du body-building et le capitalisme post-industrie. En effet, dans une logique d'entrepreneuriat de soi, tout semble indiquer que la pratique du culturisme et son « style de vie » seraient fortement attractifs.

L'hypertrophie musculaire recherchée et atteinte à tout prix fait tout de même l'objet d'interrogations. Si d'un côté la recherche d'un idéal hypermasculin est la principale source de motivation dans la pratique du culturisme (Gillet & White, 1992), de l'autre le stéréotype de la beauté féminine renvoie plutôt à la minceur ou à la rondeur, mais jamais à la musculature. L'apparence physique des femmes adeptes de la musculation intensive remet ainsi en question les normes esthétiques communément admises. « Au regard des valeurs esthétiques "dominantes", la démarche atypique des femmes culturistes dans le façonnage musculaire de leur corps fait l'objet de multiples interprétations » (Roussel & Griffet, 2004, p. 144). Roussel montre que les exigences fédérales françaises imposent de moins en moins des physiques volumineux musclés. « Les fédérations ont éliminé progressivement les catégories "Femmes musclées" ou "Femmes body-building" ou encore "Femmes culturistes" » (*ibid.*, p. 165). Aujourd'hui, nous assistons plutôt au succès et à la mode du fitness, du muscle modéré et des apparences féminines accentuées. Elle montre donc que le culturisme féminin en France tend à disparaître. La musculature jugée trop imposante, la masculinisation des apparences corporelles ainsi que les suspicions de dopage n'ont eu de cesse de faire sombrer l'image de la pratique. Le culturisme féminin est donc relayé par le body-fitness et le fitness, qui concilient plus aisément l'exercice musculaire et la « beauté féminine » (Roussel, Griffet & Duret, 2003). C'est justement l'incorporation particulière de ces normes sociales que Jeanne-Maud Jarthon interroge dans la construction des identités des body-bilteurs(euses).

Des questions de santé se greffent également sur cette quête d'une musculature disproportionnée : « restrictions alimentaires draconiennes, douleurs musculaires intenses, recours aux produits dopants et effets musculaires, transformations corporelles redoutables, sacrifices financiers » (Roussel, 2007, p. 11). Malgré les violents efforts consentis à la salle de musculation, les athlètes se conforment au culte du muscle, et ce malgré l'absence de reconnaissance à l'extérieur. Duret (2005) parle de « pressions normatives » exercées par le groupe à la salle de musculation. Le groupe aurait ainsi un rôle social qui va avoir un effet sur l'entraînement, sur son intensité, sur l'alimentation et la prise de produits ; puisqu'il stigmatise certaines conduites et en valorise d'autres. C'est la question de l'engagement que l'article de Lisa Chaba *et al.* examine à travers la dysmorphie musculaire, c'est-à-dire une recherche de prise de masse musculaire excessive chez les body-builders. Les auteurs recensent ainsi les travaux qui explorent les manières de s'alimenter et de prendre du muscle chez les culturistes, prenant ainsi le risque d'être déviants pour satisfaire les exigences de la pratique du body-building.

Les exigences musculaires attendues lors des compétitions de body-building (normes esthétiques) exercent des pressions impliquant l'utilisation de stéroïdes. Les salles de musculation sont des lieux privilégiés où circulent des produits dopants et des savoir-faire en matière de préparation chimique, attirant les sportifs en général (Auge & Auge, 1999). En effet, les body-builders utilisent d'importantes quantités de substances plus ou moins licites, ce qui implique une connaissance en la matière et de nombreuses sources d'approvisionnement (pharmaciens, médecins, vétérinaires, autres pratiquants, etc.). Des études qualitatives révèlent une forme de « savoir indigène » sur les effets des produits, qui concurrence le savoir médical, relativisant même les mises en garde du corps médical sur l'usage de produits. Les body-builders ont développé un savoir-faire exceptionnel dans l'utilisation de produits puisqu'ils sont engagés dans une construction chimique de leur identité, testant eux-mêmes les produits (Bloor *et al.*, 1998 ; Monaghan, 1999). Dans cette logique, l'article de Sylvain Ferez et Éric Perera montre, à travers l'histoire de vie d'un body-builder séropositif,

comment la pratique du body-building s'installe et entre en concurrence avec la prise en charge du VIH, conduisant à l'auto-médicamentation et à l'arrêt des trithérapies ; puis à la mort du pratiquant.

Les savoir-faire des bodybuilders, développés et acquis par expérience, renforcent la croyance en la malléabilité du corps, annonçant de nouvelles possibilités pour l'existence. Elles répondent finalement à un besoin de modifier son apparence corporelle. Cette préoccupation est d'autant plus forte que la libération du corps annoncée ces dernières années passe d'un corps productif à un corps plaisir. L'ensemble des articles présentés dans ce numéro apporte des éléments de réponse à cette « mutation » du corps dans nos sociétés modernes, si l'on considère le corps bodybuildé comme un analyseur de cette mutation.

## BIBLIOGRAPHIE

- ANDRIEU, B. & BOËTSCH, G. (2008). *Le dictionnaire du corps*. Paris : CNRS.
- AUGE, W. & AUGE, S. (1999). Naturalistic observation of athletic patterns and behavior in professional-caliber bodybuilders. *Substance use and Misuse*, 34(2), 217-249.
- BESSY, O. (1987). Les salles de gymnastique. Un marché du corps et de la forme. *Esprit*, n° 4, 79-94.
- BLOOR, M., MONAGHAN, L., DOBASH, R., & DOBASH, R. (1998). The Body as a Chemistry Experiment: Steroid Use Among South Wales Bodybuilders. In S. Nettleton & J. Watson (Eds.), *The Body in Everyday Life* (pp. 27-44). New York: Routledge.
- DENHAM, B. E. (2008). Masculinities in Hardcore Bodybuilding. *Men and Masculinities*, 11(2), 234-242.
- DÉTREZ, C. & SIMON, A. (2006). *À leur corps défendant : les femmes à l'épreuve du nouvel ordre moral*. Paris : Seuil.
- DÉTREZ, C. (2002). *La construction sociale du corps*. Paris : Seuil.
- DUMAZEDIER, J. (1964). *La civilisation des loisirs*. Paris : Seuil.
- DURET, P. (2005). Body-building, affirmation de soi et théories de la légitimité. In C. Bromberger *et al.*, *Un corps pour soi*. Paris : Presses universitaires de France.
- FEATHERSTONE, P. M., HEPWORTH, M., & TURNER, P. B. S. (1991). *The Body: Social Process and Cultural Theory* (1st ed.). London: Sage.
- GILLET, J. & WHITE, P. G. (1992). Male bodybuilding and the reassertion of hegemonic masculinity: A critical feminist perspective. *Play and Culture*, 5, 358-369.
- KINNUNEN, T. (2004). Bodybuilding and sacralization of identity. *French Ethnology*, 34(2), 319-326.
- KLEIN, A. (1993). *Little big men: bodybuilding subculture and gender construction*. Albany: State University of New York Press.
- MARZANO-PARISOLI, M. (2002). *Penser le corps*. Paris : Presses universitaires de France.
- MONAGHAN, L. (1999). Creating "The Perfect Body": A Variable Project. *Body Society*, 5(2-3), 267-290.
- ROUSSEL, P. (2007). L'entre-nous et le face-à-face. Quand les femmes culturistes vivent l'affront du regard. *Esporte e Sociedad*, 3(7), 1-14.
- ROUSSEL, P. & GRIFFET, J. (2004). Le muscle au service de la « beauté ». La métaphore des femmes culturistes. *Recherches féministes*, 17(1), 143-172.
- ROUSSEL, P., GRIFFET, J., & DURET, P. (2003). The Decline of Female Bodybuilding in France. *Sociology of Sport Journal*, 20, 40-59.
- WEBER, M. (1964). *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme* (traduction Jacques Chavy). Paris : Plon.