Du muscle

Renaud Maes et July Robert

Il serait tentant de commencer ce dossier en annonçant que « désormais, le muscle est partout ». La formule aurait l'avantage d'être commode, et le défaut d'être fausse. Du bodybuilding popularisé dans les années 1970 au fitness de masse des années 1980, jusqu'aux salles *low cost* et aux applications du XXIe siècle, le muscle règne en maitre depuis longtemps. Certes, il a maintes fois changé d'adresse, de supports et de justifications : longtemps associé au travail manuel, au stade, à la caserne ou à la virilité spectaculaire, il se présente aujourd'hui aussi sous les habits plus fréquentables de la santé, du bienêtre, de la prévention, de la confiance en soi et du soin psychique. Il n'est plus seulement ce qui permet de produire, de porter ou de combattre ; il est devenu ce que l'on crée, ce que l'on ajuste, ce que l'on mesure, ce que l'on apprend à sentir, ce que l'on expose parfois, et ce que l'on soupçonne souvent.

C'est précisément cette banalité devenue si bavarde qui nous intéresse. La musculation est désormais une pratique ordinaire : on y va avant le travail, après les cours, à midi, seul·e, à deux, pour « reprendre », pour « sécher », pour « se vider la tête », pour ne pas vieillir trop vite, pour avoir moins mal, pour prévenir ce qui s'annonce — douleurs, vieillissement, fragilités, fatigue ou simple impression de perdre la main —, pour reprendre confiance ou pour réussir enfin à occuper l'espace sans s'excuser. Mais cette banalité est entourée de grands discours qui se fatiguent souvent moins vite que les personnes qui s'entrainent. À écouter les commentaires les plus pressés, la salle serait à la fois un refuge thérapeutique, un temple néolibéral, une fabrique de monstres et une annexe de cabinet médical… C'est beaucoup, pour un banc de développé couché.

Le point de départ de l'atelier dont est issu ce dossier consistait à refuser les alternatives paresseuses. Il ne s'agissait ni de célébrer la salle comme lieu d'émancipation spontanée ni de la dénoncer comme usine à corps dociles. Il s'agissait, plus modestement, d'y entrer. L'atelier « Du muscle » s'est tenu à l'UCLouvain Saint-Louis Bruxelles à destination d'étudiant·es en fin de bachelier. Le dossier que vous allez lire est le fruit d'un travail collectif qui a consisté en lectures, discussions,

028-034 dossier intro-7-2026.indd 28 13/10/26 11:20

entretiens, observation participante, tâtonnements méthodologiques et confrontation à ce détail embarrassant que l'on oublie parfois loin du terrain, à savoir que les gens ne se comportent pas toujours comme nos problématiques voudraient qu'ils le fassent. Cette dimension pédagogique est au cœur du projet : produire un dossier pour *La Revue nouvelle* à partir d'un travail situé, mêlant socioanthropologie du corps, sociologie du sport, études de genre et *queer studies*.

La littérature spécialisée aide à comprendre pourquoi la musculation résiste si mal aux lectures rapides. L'anthropologue Alan M. Klein (1993), dans son enquête devenue classique sur la sous-culture bodybuilding, montrait déjà que le muscle n'est pas seulement une masse biologique, mais un langage social, un système de signes, de rites, de hiérarchies, de plaisirs et d'angoisses. L. F. Monaghan (2001), sociologue, a prolongé ce déplacement en analysant le bodybuilding à partir des pratiques, des risques et des justifications des pratiquants eux-mêmes, plutôt qu'à partir des paniques morales qui les entourent. La sociologue Roberta Sassatelli (2010), ensuite le chercheur en sciences du sport Jesper Andreasson et le sociologue Thomas Johansson (2014), ont montré que les salles de fitness sont des lieux d'apprentissage : on y enseigne des gestes, mais aussi une certaine manière de penser la santé, la discipline, le genre, le plaisir et la responsabilité individuelle. Spécialisée en sociologie du sport, Tanya Bunsell (2013) rappelle quant à elle, à partir d'une ethnographie du bodybuilding féminin, que le muscle des femmes reste politiquement chargé : il peut ouvrir des possibilités de puissance et d'autodéfinition, mais il rencontre immédiatement la vieille police esthétique de la féminité. La salle n'est donc jamais seulement un espace équipé : c'est un monde social.

Les travaux sur l'image corporelle masculine ont également rendu visible une tension longtemps minorée. Les psychiatres Pope, Phillips et Olivardia (2000) ont contribué à populariser l'idée que l'obsession du corps idéal ne concerne pas seulement les femmes et ne se réduit pas à la minceur : elle peut aussi prendre la forme d'une quête anxieuse de volume, de définition et de puissance, qu'iels ont nommée *The Adonis Complex*. Il ne s'agit pas pour autant de psychologiser toute pratique du muscle. La référence rappelle simplement que les normes corporelles contemporaines peuvent se travestir sous des étiquettes socialement présentables comme « santé », « confiance en soi » ou « hygiène de vie ». Elles passent bien mieux que « conformité sociale face aux miroirs et musique trop forte ».

La salle comme monde social

Un premier déplacement consiste donc à prendre la salle au sérieux comme espace social. Elle n'est pas seulement un décor fonctionnel fait de machines, de miroirs et de vestiaires. Elle distribue des positions, des apprentissages, des manières légitimes de faire, de regarder, d'attendre son tour, de demander conseil ou de ne pas oser le faire. Les travaux des sociologues Luc Boltanski (1971) et Pierre Bourdieu (1980) ont montré que

028-034 dossier intro-7-2026.indd 29 13/10/26 11:20

le corps ne peut être séparé des socialisations qui le façonnent. Dans la salle, cette évidence devient presque matérielle : charges, programmes, vêtements, familiarité avec les machines et place occupée près des poids libres disent des ressources, des dispositions et des expériences de légitimité ou d'illégitimité.

C'est pourquoi ce dossier se méfie de la grande opposition entre bienêtre et performance. Elle rassure parce qu'elle permettrait de trier les pratiques : d'un côté un corps attentif, équilibré, durable ; de l'autre un corps mesuré, contraint, mis en concurrence. Or, les enquêtes rassemblées ici montrent que les pratiquant·es ne vivent pas dans des cases aussi nettes. La même séance peut être un sas de décompression et un moment de comparaison ; le même programme peut aider à reprendre confiance et enfermer dans une autoévaluation continue. Comme l'a montré Alain Ehrenberg (1991), sociologue lui aussi, la performance n'est pas seulement sportive : elle devient une manière de se comprendre comme projet, tâche et preuve.

La musculation donne ainsi une forme concrète à ce que le philosophe Michel Foucault (1984) appelait des techniques de soi : des opérations par lesquelles les individus agissent sur leur corps, leurs conduites et leurs affects afin de se transformer. Mais ces techniques ne flottent pas dans le vide. Elles sont socialement distribuées, commercialement équipées, genrées, classées, validées ou disqualifiées. Dire que l'on se produit soi-même ne signifie pas que l'on se produit librement. Le corps est un matériau, certes, mais pas une pâte à modeler métaphysique : il porte déjà des histoires, des blessures, des inégalités, des anticipations de regard.

Cette tension traverse d'abord l'entretien avec Céline Marchand. Psychologue du sport, elle refuse l'opposition un peu scolaire entre bienêtre et performance. Un·e sportif·ve qui va bien a plus de chances de tenir, de progresser, de prendre plaisir ; mais la performance devient problématique lorsqu'elle cesse d'être ajustée à la personne et se transforme en obligation de preuve. L'entretien montre combien le sport contemporain est pris dans des dispositifs de mesure : montres connectées, applications, calories, programmes, traces numériques, comparaisons. Ces outils peuvent aider à se situer, à doser l'effort, à reprendre après une blessure. Mais ils peuvent aussi produire une scène assez étrange : la séance n'a vraiment existé que si elle est enregistrée. Le corps a transpiré, les muscles ont travaillé, le souffle a manqué, mais l'application n'a rien vu et il ne s'est donc rien passé.

L'intérêt de cet entretien est de ne pas transformer ce constat en procès de la technologie. La donnée peut informer sans gouverner ; un programme peut guider sans punir ; une comparaison peut inspirer sans écraser. L'enjeu tient à la marge d'ajustement laissée aux personnes. Une pratique soutenable n'en est pas une sans exigence, mais une pratique dans laquelle l'exigence reste négociable, où le repos ne devient pas une faute, où l'échec n'est pas immédiatement converti en indignité personnelle. La question est simple : est-ce que la

028-034 dossier intro-7-2026.indd 30 13/10/26 11:20

pratique fait encore du bien ou sert-elle surtout à ne pas s'effondrer tout à fait ?

L'article *La salle, le sas et le corps mesuré* prolonge cette interrogation à partir d'une enquête exploratoire menée dans des salles bruxelloises. Il montre que les usages ordinaires de la musculation ne se réduisent ni à l'obsession esthétique ni à la pure hygiène de vie. Les personnes rencontrées parlent de sommeil, de santé, de perte de poids, de reprise après blessure, de confiance, de plaisir, de fatigue mentale, mais aussi de discipline, de programmes, de charges et de visibilité. Le corps y devient un projet pratique : apprendre des gestes, organiser son temps, régler la nourriture, suivre ou abandonner des indicateurs, composer avec le travail, la famille, l'âge, les douleurs, la honte parfois.

La salle apparait alors comme un sas. Elle soustrait provisoirement à certaines pressions du monde ordinaire : on y déplace la fatigue mentale dans une fatigue musculaire plus localisable, on convertit une journée confuse en séries, en gestes et en sensations. Mais elle réimporte aussi les normes de maitrise, de progression et de responsabilisation qui traversent ce monde. Le bienêtre n'est donc pas l'envers de la performance ; il peut en être la version aimable, celle qui sourit sur l'affiche et vend des abonnements sans engagement.

Du corps mesuré au corps vécu

L'entretien avec le chercheur Pierre de Thier déplace ensuite le regard vers les mondes du bodybuilding et des modifications corporelles. Il rappelle que les pratiques du muscle ne se situent pas sur un simple *continuum* allant du loisir raisonnable vers l'extrême pathologique. Le bodybuilding constitue une économie de pratique : un monde doté de ses références, de ses icônes, de ses règles de reconnaissance, de ses controverses et de ses savoirs. On n'y entre pas seulement en soulevant plus lourd, mais en apprenant des codes et en étant reconnu·e par d'autres comme appartenant à ce monde. De ce point de vue, les travaux déjà cités d'Alan M. Klein (1993) restent précieux. Le bodybuilding ne se comprend ni comme pure vanité ni comme simple sport, mais comme une sous-culture où le corps devient à la fois œuvre, capital, preuve et problème.

> **Une pratique soutenable n'en est pas une sans exigence, mais une pratique dans laquelle l'exigence reste négociable, où le repos ne devient pas une faute, où l'échec n'est pas immédiatement converti en indignité personnelle.**

L'entretien insiste aussi sur une tension décisive entre « être son corps » et « savoir son corps ». On peut objectivement être musclé·e et ne pas se sentir musclé·e. Le miroir, la photo, la lumière, le regard d'autrui et la comparaison fabriquent

028-034 dossier intro-7-2026.indd 31 13/10/26 11:20

alors une connaissance instable de soi. C'est ici que les discussions autour du « complexe d'Adonis » prennent sens, non comme diagnostic sauvage appliqué à tout·e pratiquant·e, mais comme rappel de cette dissociation possible entre le corps objectivable et le corps vécu. Le corps n'est jamais seulement ce que l'on possède. Il est ce que l'on interprète, ce que l'on espère voir, ce que l'on craint de perdre.

Cette dimension interprétative permet aussi de comprendre pourquoi les débats sur la « douceur » de la musculation ne peuvent être tranchés trop vite. L'ouvrage *Douceur de la musculation* de Martin Page (2025) ouvre une piste importante en imaginant des formes plus accueillantes, notamment pour celles et ceux que les espaces sportifs ordinaires rebutent ou excluent. Mais l'entretien avec Pierre de Thier rappelle utilement qu'il serait paradoxal de transformer la douceur en nouvelle assignation. Tous les publics minorisés ne cherchent pas nécessairement l'apaisement, les couleurs pastel ou l'évitement de l'intensité. Certain·es peuvent vouloir la force, la dureté de l'effort, la confrontation au poids, le plaisir d'un corps qui résiste et répond. L'enjeu politique n'est donc pas de substituer une norme douce à une norme dure, il est d'élargir les manières légitimes de pratiquer.

L'article « Malléabilité et praxis » radicalise enfin la question de la production de soi. Il propose de penser la musculation comme un travail dont l'objet est le corps du ou de la pratiquant·e. La formule peut sembler théorique ; elle décrit pourtant des gestes très ordinaires comme découper le corps en groupes musculaires, compter les répétitions, piloter les calories, organiser une progression, regarder dans le miroir ce qui change ou ne change pas. Le sujet devient à la fois travailleur, matière première, atelier et produit fini — ce qui, il faut l'avouer, simplifie peu les relations de travail.

Cette lecture emprunte à Karl Marx (2007) et aux analyses marxistes du corps des philosophes Stéphane Haber et Emmannuel Renault (2007) une question classique : que se passe-t-il lorsque le produit de l'activité s'autonomise et se retourne contre celui ou celle qui l'a engendré ? Dans la musculation, le corps transformé peut devenir ressource de confiance, de reconnaissance et de puissance, il peut aussi acquérir une valeur propre, imposer ses exigences, se fétichiser, ne jamais être assez sec, assez fort, assez visible, assez conforme au projet qui l'a rendu désirable. La notion d'aliénation douce permet alors de nommer une expérience que les discours de bienêtre tendent à lisser : l'aliénation peut être vécue comme reprise en main. Elle ne vient pas toujours du dehors. Elle peut prendre la forme d'une obligation incorporée, d'une culpabilité devant le repos, d'une surveillance continue de ce que l'on mange ou de ce que l'on devient.

Genre, inégalités et savoirs situés

Cette tension devient plus vive encore lorsque le dossier aborde le genre. La musculation reste symboliquement associée à une histoire masculine de la force, de la masse et de la conquête de l'espace. Les femmes, les personnes queer,

028-034 dossier intro-7-2026.indd 32 13/10/26 11:20

les corps âgés, gros, handicapés ou perçus comme non conformes n'entrent pas dans la salle avec les mêmes évidences. Iels peuvent formellement utiliser les mêmes machines et cela ne signifie pas que le cout subjectif de leur entrée soit identique. Les enquêtes montrent l'importance des seuils invisibles : oser aller vers les poids libres, ne pas réduire sa pratique au cardio ou au « renforcement », apprendre à occuper un espace où d'autres corps semblent chez eux. La chercheuse Shari L. Dworkin (2001) a ainsi montré comment les femmes négocient un plafond de verre de la force musculaire, elles peuvent être encouragées à être toniques, rarement à devenir trop fortes.

Cette attention aux conditions matérielles et symboliques traverse l'ensemble du dossier. Les salles ne sont pas des espaces neutres disponibles sur un marché : localisation, prix, horaires, codes implicites, formation des coachs, accès aux informations fiables, possibilité de récupérer, de bien manger ou de consulter un·e professionnel·le compétent·e participent de la production sociale du corps. La philosophe Donna Haraway (1988) nous rappelle que tout savoir est situé, il en va de même des corps qui se transforment. On ne se muscle jamais depuis nulle part.

De ce point de vue, la méthode n'est pas un supplément technique au dossier. Les articles des étudiant·es et leurs entretiens d'expert·es rassemblés ici assument une enquête exploratoire, située, nécessairement partielle. Les entretiens compréhensifs visent à saisir les catégories à travers lesquelles celles et ceux qui pratiquent rendent leur expérience intelligible (Kaufmann, 2016). L'observation participante permet de ne pas extraire les paroles des lieux, des gestes et des coprésences qui leur donnent sens (Soulé, 2007). Quant au travail de transcription et de publication, il suppose toujours une trahison contrôlée de l'oral : lisser, couper, rendre lisible, non pour faire disparaitre les voix, mais pour leur rester fidèle dans un autre régime de langage (Maes, 2019).

Ce dossier ne cherche donc pas à répondre à la question « faut-il faire de la musculation ? ». Il ne propose ni programme d'entrainement, ni condamnation morale, ni manifeste pour ou contre le muscle. Il demande plutôt ce que la musculation rend visible de nos manières contemporaines de produire des corps et des sujets : diffusion de la mesure, besoin de sensations, individualisation des réponses à des problèmes collectifs, reproduction des normes de genre, mais aussi déplacements ouverts par les corps qui s'autorisent à ne plus occuper la place attendue. Elle rend visible, enfin, l'ambivalence de toute production de soi : l'on peut y gagner une puissance réelle, mais cette puissance n'est jamais indépendante des normes qui la rendent reconnaissable.

On peut alors lire les quatre contributions comme une invitation à sortir des caricatures. Le muscle n'y apparait ni comme vérité du corps, ni comme mensonge social, mais comme lieu de contradictions. C'est sans doute pour cela qu'il mérite un dossier : parce qu'en travaillant le muscle, on travaille toujours plus que le muscle.

028-034 dossier intro-7-2026.indd 33 13/10/26 11:20

Bibliographie

- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The global gym: Gender, health and pedagogies. Palgrave Macmillan.
- Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. Annales. Économies, Sociétés, Civilisations, 26(1), 205-233. https://doi.org/10.3406/ahess.1971.422470
- Bourdieu, P. (1980). *Le sens pratique*. Éditions de Minuit.
- Bunsell, T. (2013). *Strong and hard women: An ethnography of female bodybuilding*. Routledge.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2e éd.). University of California Press.
- Dworkin, S. L. (2001). "Holding back": Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. Sociological Perspectives, 44(3), 333-350. https://doi.org/10.2307/1389710
- Ehrenberg, A. (1991). *Le culte de la performance*. Calmann-Lévy.
- Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*. Gallimard.
- Haber, S., & Renault, E. (2007). Une analyse marxiste du corps. Actuel Marx, 41, 14-27.
- Haraway, D. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. Feminist Studies, 14(3), 575-599.
- Kaufmann, J.-C. (2016). *L'entretien compréhensif* (4e éd.). Armand Colin.
- Klein, A. M. (1993). Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction. State University of New York Press.
- Maes, R. (2019). Trahir le discours pour lui être fidèle. La Revue nouvelle, 74(8), 47-52. https://doi.org/10.3917/rn.198.0047
- Marx, K. (2007). Les manuscrits économico-philosophiques de 1844. Vrin.
- Monaghan, L. F. (2001). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge.
- Page, M. (2025). *Douceur de la musculation : Pour les artistes, les queers, les femmes, les inadaptées, les vieux, les handicapés, les neuroatypiques, les parents, les pauvres, les non-conformes, les dégoûtées du sport*. Le Nouvel Attila.
- Pope, H. G., Jr., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Free Press.
- Sassatelli, R. (2010). Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun. Palgrave Macmillan.
- Soulé, B. (2007). Observation participante ou participation observante ? Usages et justifications de la notion de participation observante en sciences sociales. Recherches qualitatives, 27(1), 127-140. https://doi.org/10.7202/1085359ar

028-034 dossier intro-7-2026.indd 34 13/10/26 11:20