

UNIVERSITE DE LAUSANNE

FACULTE DES SCIENCES
SOCIALES ET POLITIQUES

JUIN 2016

Quand la conversion subsiste
L'après carrière des bodybuilders en Suisse

Mémoire en Sciences du sport

Présenté par : Kevin Cruchon

Directrice : Lucie Schoch

Expert : Jérôme Berthoud

Remerciements

Je remercie tous les enquêtés qui m'ont accordé de leur temps pour pouvoir réaliser ce travail. Un grand merci pour leur sympathie et leur sincérité lors des témoignages. Sans eux, ce travail n'aurait pas pu voir le jour.

Je tiens également à remercier ma directrice de mémoire, Lucie Schoch, pour ses conseils et sa disponibilité tout au long de ce travail.

Merci également à Céline qui m'a permis de réaliser une mise en page digne de ce genre de travail.

Enfin, je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont soutenues lors de ce travail, ma famille, mes amis et particulièrement Lionel, qui m'a permis de pouvoir contacter la plupart des enquêtés.

Résumé

Ce travail permet d'étudier les après carrières de bodybuilders en Suisse. A travers plusieurs entretiens menés en Suisse romande avec des anciens compétiteurs, il a été possible d'identifier trois raisons poussant le bodybuilder à stopper sa carrière de compétiteur : la maladie, le ras le bol de la compétition et la conciliation des autres vies. Cette après carrière reste toutefois très relative. En effet, malgré l'arrêt de la pratique en compétition, le bodybuilder reste largement converti avec un maintien des normes liées à la pratique qui lui évitent ainsi tout mal-être lié à la fin de carrière. Ainsi, le bodybuilder s'impose toujours des charges d'entraînement très soutenues, un régime très strict avec une consommation toujours plus marquée de compléments alimentaires.

Table des matières

I. Introduction.....	7
1. Introduction.....	7
2. Revue de littérature	9
3. Problématique	10
4. Cadre théorique.....	11
5. Méthodologie.....	13
5.1 L'entretien biographique.....	13
5.2 Les enquêtés	13
5.3 Lieu et durée des entretiens	15
5.4 Méthode d'analyse	15
5.5 Statut d'insider.....	16
II. Résultats.....	17
1. L'engagement dans le bodybuilding.....	17
1.1 Des formes d'engagements qui divergent.....	17
1.2 Perception du corps particulière	19
1.3 L'influence des pairs.....	20
2. Quand la pratique rythme le quotidien.....	21
2.1 L'entraînement.....	21
2.2 Un savoir acquis personnellement	22
2.3 L'obsession de la nourriture.....	22
2.4 Une utilisation des compléments alimentaires largement répandues	24
3. Dopage	25
3.1 Le dopage au service de la performance.....	25
3.2 Signification du mot dopage.....	26
3.3 Maîtrise du risque	27
4. Des relations sociales particulières.....	28
5. Quelle carrière professionnelle pour le bodybuilder ?.....	30
5.1 Une profession en lien avec le bodybuilding.....	30
5.2 Une profession opposée au bodybuilding	31
III. L'après carrière	33
1. Les raisons de l'arrêt.....	33
1.1 La maladie met un frein à la pratique.....	33
1.2 Un ras-le-bol de la compétition	33
1.3 Conciliation des autres vies	35
2. Une fin de carrière très relative.....	36
2.1 L'entraînement rythme encore le quotidien	36
2.2 Un soulagement lié à l'arrêt.....	38
2.3 Un déplacement des normes esthétiques toujours présent	39
3. Le plaisir de manger	41
3.1 Des normes nutritionnelles préservées pour certains.....	41
3.2 Des normes nutritionnelles volontairement oubliées pour d'autres	43
3.3 Toujours plus de compléments.....	44
3.4 La santé avant tout	45
4. Vers de nouvelles sociabilités.....	46
4.1 Une sortie du cadre qui modifie les amitiés	48
5. La vie professionnelle comme nouvel investissement.....	49
5.1 Coach comme nouvelle carrière	49
IV. Conclusion	51
V. Bibliographie	53
VI. Sommaire des annexes.....	55

I. Introduction

1. Introduction

Souvent perçu comme une discipline ne faisant pas office de sport et n'ayant pas une grande utilité, le bodybuilding a réussi dès les années 1980, grâce à des athlètes comme Arnold Schwarzenegger, à se faire une place parmi les autres disciplines sportives. Plusieurs magazines spécialisés, des réunions annuelles regroupant les meilleurs athlètes ainsi que des compétitions attirant plusieurs milliers de spectateurs ont ainsi vu le jour au cours des 30 dernières années.

Le bodybuilding ou culturisme en français est un sport à visée esthétique dont le but est de développer au mieux sa masse musculaire. Il est donc important de différencier le programme musculation qui constitue la méthode d'entraînement des bodybuilders et pouvant être pratiqué par d'autres individus dans des salles de fitness et la discipline bodybuilding qui constitue un sport à part entière avec l'organisation de compétitions à différentes échelles.

Reconnaissable par son physique imposant, par sa fréquentation assidue et régulière à la salle ainsi que sa position dans la salle souvent proche des poids libres et des miroirs, le bodybuilder est le représentant de la discipline fitness en compétition. De sa découverte de la salle jusqu'au moment de sa première participation à une compétition le chemin à parcourir est long et compliqué. Les heures d'entraînement, l'hygiène alimentaire et plus globalement l'hygiène de vie du bodybuilder font de lui un être souvent considéré comme en dehors des normes de la société. Ainsi, durant toute sa carrière de compétiteur, le bodybuilder ne peut se permettre le moindre écart alimentaire cela se répercutant directement sur son corps qui constitue son moyen de représentation. La quête de la perfection corporelle est le but ultime de tout bodybuilder. Les exigences qu'imposent les compétitions sont telles que le bodybuilder vit sa passion tous les jours 24 heures sur 24 et pas uniquement lors de l'entraînement quotidien.

Comme tout sportif de haut niveau, la pratique du bodybuilding exige un engagement total qui entraîne une focalisation sur le corps de l'athlète. De tous les compétiteurs, chacun rêve de participer aux compétitions internationales aux côtés des plus célèbres bodybuilders mondiaux et d'être sacré Mister univers ou Mister Olympia, concours désignant le meilleur bodybuilder du monde.

Le bodybuilder est cependant obligé de mettre, un jour un terme à sa carrière.

Lorsque cette carrière prend fin, la vie du compétiteur peut prendre alors une tout autre tournure. Cette vie tournée autour d'un investissement inconditionnel envers la pratique du bodybuilding se termine du jour au lendemain. La vie que le bodybuilder avait connu le temps de sa carrière et les contraintes qui vont avec ne sont plus une nécessité. Les entraînements aussi intensifs ne sont plus forcément une obligation car le corps ne sera plus jugé sur la scène. La nourriture pesée, la prise alimentaire souvent toutes les trois heures, la prise de compléments alimentaires visant à régénérer le muscle après un entraînement ne sont également plus forcément nécessaires à la vie de l'après carrière de compétiteur. L'ancien compétiteur doit alors réapprendre une nouvelle vie sans compétition et sans contrainte.

Ainsi, le but de ce travail sera de tenter de comprendre pourquoi et à quel moment les bodybuilders ayant participé à des compétitions de niveau amateur ou professionnel se désengagent de la pratique et comment cette sortie de carrière est gérée par les pratiquants.

Il est donc important de questionner l'ancien compétiteur afin de savoir comment celui-ci gère son après carrière à la fois sur le plan de l'entraînement de la nutrition et des ses relations sociales avec ses amis ou sa famille. Ces trois thématiques ont servi de base au guide d'entretien. Il conviendra également d'analyser comment l'ancien pratiquant vit sans les exigences liées à l'entraînement et à la nutrition qui pèsent tout au long du parcours de bodybuilder.

Afin de bien comprendre la sortie de carrière de bodybuilder, la première partie de ce travail se penchera sur la carrière en elle-même afin de constater l'investissement du compétiteur dans la pratique que ce soit du point de vue de l'entraînement, de la nutrition ou des sociabilités de l'athlète. La deuxième partie de ce travail tentera de comprendre pourquoi le bodybuilder décide d'arrêter sa carrière de bodybuilder à ce moment précis et quelles sont les raisons de cet arrêt.

Enfin la troisième partie analysera comment la sortie de carrière du bodybuilder est gérée d'un point de vue de l'entraînement, de la nutrition et des sociabilités.

2. Revue de littérature

Activité physique à la mode, le fitness est devenu au début des années 2000 le moyen idéal pour se mettre en forme rapidement. La société actuelle qui nous pousse à devenir parfait sur le plan de l'esthétique corporel a ainsi profité aux gérants de salles de remise en forme. Cette société où l'apparence est devenue primordiale a ainsi modifié le rapport au corps des gens. Les salles de remise en forme et le sport en général sont ainsi devenu depuis les années 1980, selon *Ehrenberg (1991)* des espaces sociaux propices à ce culte de la performance et du corps parfait. Les citoyens sont ainsi prêt à tout sur le plan alimentaire et sur le plan de l'entraînement afin de disposer du corps rêvé. C'est ainsi que les salles de fitness fleurissent un peu partout dans le paysage et les membres deviennent de plus en plus nombreux¹. Le fitness connaît, en effet, une évolution fulgurante en Suisse. Selon les chiffres officiels de la Confédération² en 2014, près de 20% de la population pratiquerait le fitness alors que la musculation et le bodybuilding représentent à eux deux, 5% de la population. Ces chiffres sont en constante augmentation depuis 2008.

Les raisons de l'adhésion à une salle peuvent être nombreuses : Complément à un sport de prédilection, aspect social, envie de se maintenir en bonne santé ou poursuite de l'excellence corporelle, toutes ces raisons poussent le citoyen à s'inscrire dans les salles. Le bodybuilding est une discipline sportive ayant fait l'objet de multitudes études. En effet, les chercheurs en sociologie se sont beaucoup intéressés à la représentation de ces corps musclés parfois à l'extrême. Certains auteurs comme *Smith et Stewart (2012)*, se sont ainsi intéressés à la construction sociale et aux perceptions du corps de ces bodybuilders. Ainsi les résultats de leur étude démontrent la fascination de cette communauté pour leurs corps mais également l'engagement total dans la pratique se caractérisant par un régime alimentaire strict, une utilisation de *pharmacopraxis (Coquet, 2015)* ainsi qu'un dévouement total à l'entraînement. Cet investissement total dans la pratique a également amené certains auteurs à considérer la pratique du bodybuilding comme ayant une emprise colossale sur ces pratiquants. Ainsi le bodybuilding serait vu comme une véritable « subculture » (*Monaghan, 2001*) disposant de ses propres normes.

¹ <http://www.largeur.com/?p=4255> consulté le 7.03.2016

² http://www.sportobs.ch/fileadmin/sportobs-dateien/Downloads/Sport_Schweiz_2014_f.pdf

Il convient toutefois de noter que la plupart des travaux sur les bodybuilders, mettent en avant la perspective du genre dans cette pratique. Ainsi comme le mentionne *Kinnunen* dans son étude *Bodybuilding et sacralisation de l'identité (2004)*, la plupart des études se sont penchées sur la représentation du genre de ces corps hypertrophiés. Ainsi des auteurs se sont vraiment centrés sur la représentation du corps féminin (*e.g Bunsell, 2013*) et d'autres sur les corps masculins (*Klein, 1993, Brown, 1999.*). Cette distinction sexuelle est souvent utilisée pour mettre en avant la domination masculine au travers d'un corps musclé. A l'inverse le corps de la femme bodybildeur serait en totale opposition avec les normes conventionnelles d'esthétismes. *Bunsell et Schilling (2009)* dans leur article « *The female bodybuilder as a gender outlaw* » mettent en avant la stigmatisation de ces femmes dont le corps ne répond pas « aux normes sociales acceptables ».

D'autres chercheurs se sont également intéressés à la pratique du bodybuilding mais sous un autre angle. La pratique du bodybuilding étant souvent sujette à l'utilisation de produits dopants, ces auteurs se sont penchés sur les différents problèmes liés à l'utilisation de produits illicites (*Kartakoullis et al ,2008, Monaghan, 2001*). Selon *Monaghan*, l'utilisation de produits illicites serait ainsi normalisée et ferait partie de cette *subculture* qui est le bodybuilding. Pour *Thualagant (2012)* dans la revue *Sport in society*, l'utilisation de produits illicites devrait ainsi être analysée en comprenant avant tout le contexte social du bodybuilder.

Si tous ces auteurs analysent le bodybuilder dans sa pratique, *Coquet (2016)*, lui, s'est penché sur la conversion au bodybuilding. Il a ainsi analysé les mécanismes qui poussent de simples adeptes des salles de musculation à devenir des bodybuilders dont la vie tourne totalement autour de la pratique. Il distingue ainsi deux types de conversions. La première serait *une conversion consonante*. Selon lui, cette conversion serait « un prolongement des socialisations antérieures valorisant la force et le muscle », le recrutement serait ainsi « socialement situé ». La deuxième conversion est qualifiée « d'introspective ». Pour cette deuxième conversion, le bodybuilding serait ainsi vécu comme un « turning point » permettant à ces individus fragilisés de reprendre le contrôle sur leur vie.

3. Problématique

Cependant, aucun de ces travaux ne s'est penché sur les après carrières de ces sportifs très peu médiatisés mais dont l'engagement dans la pratique est parfois extrême.

Ainsi, il semble pertinent d'analyser dans ce travail, dans quelle mesure le modèle de conversion présenté par *Coquet (2016)* se retrouve dans ce travail et comment celui-ci est maintenu une fois la carrière terminée.

La problématique, volontairement assez large de ce travail renvoie à une démarche de type inductive. En effet, aucune hypothèse n'est ainsi formulée et ce travail s'inspire de la Grounded. Cette démarche définie par *Glaser et Strauss (1967)* et reprise par *Guillemette (2006)* peut être qualifiée d'innovante et permet ainsi de prendre comme « point de départ de l'analyse, les premiers épisodes de collectes de données ». Ainsi la problématique se précise au fur et à mesure des données collectées sur le terrain. Cette méthode est en opposition avec la méthode hypothético-déductive.

4. Cadre théorique

Ainsi le concept de carrière se doit ici d'être utilisé car il permet de situer dans un temps donné, le parcours des sujets interrogés. Cette notion a donc été mise en avant par plusieurs sociologues afin qu'elle ne renvoie pas uniquement à la notion de carrière professionnelle ou sportive comme c'est souvent le cas. Selon *Becker (1985)* et *Hugues (1996)* notamment, ce concept de carrière peut donc être abordé selon une dimension objective ou subjective.

La dimension objective de la carrière renvoie selon *Becker* à la situation officielle d'un individu ou plus précisément la carrière objective peut être assimilée à « une série de statut et d'emplois clairement définis, de suite typique de positions, de réalisations, de responsabilités et même d'aventures ». A l'inverse, la dimension subjective de carrière permet de décrire les changements subjectifs d'un individu ou plus précisément selon *Hugues* « subjectivement, une carrière est une perspective en évolution au cours de laquelle une personne voit sa vie comme un ensemble et interprète ses attributs, ses actions et les choses qui lui arrivent. » Cette carrière peut ainsi être en constante évolution.

Sur cette base, plusieurs auteurs ont analysé les carrières de danseurs notamment (*Sorignet, 2004*) ou d'anorexiques (*Darmon, 2003*). Il est ici assez aisé de créer un rapprochement entre les carrières de danseurs et de bodybuilders. Ces deux sports totalement opposés en matière de pratique ne sont finalement pas si éloignés que ça.

En effet, comme le confirme *Sorignet*, les danseurs sont souvent investis corps et âme dans la pratique mais vivent parfois dans la précarité ce qui est également le cas des bodybuilders dont la pratique à un niveau amateur et même professionnel ne rapporte que très peu malgré l'investissement total. La dimension sexuée peut également être un point similaire de ces deux types de carrières. En effet, les sports artistiques, ici la danse, seraient plutôt caractérisés par « un recrutement majoritairement féminin ». A l'inverse le bodybuilding recrute, lui, majoritairement des hommes pour la pratique³.

Sorignet s'est également intéressé plus particulièrement à la sortie du métier de danseur qu'il caractérise comme « métier à vocation ». L'article qu'il publie « *Sortir d'un métier de vocation : le cas des danseurs contemporains* » (2004) illustre la sortie difficile du métier de danseur mais également le rapport au corps préservé par la plupart des artistes une fois leur carrière terminée. Malgré la lassitude et le manque d'opportunités proposé par ce métier artistique, certains danseurs considèrent ce métier comme « un moyen d'exister ». Ainsi la plupart de ces danseurs retrouveraient très souvent après leur carrière, une profession proche de la danse et possédant un rapport au corps particuliers. Certains danseurs deviendraient par exemple comédiens afin de garder un pied sur scène et de pouvoir mettre en avant ce corps qui a longtemps été l'outil de travail. *Sorignet* met également en avant l'idée de transmission d'un savoir de la pratique pour certains de ces anciens danseurs qui décident alors d'enseigner la danse. Encore une fois, un lien fort peut être tiré entre une discipline artistique et le bodybuilding car les deux possèdent un rapport au corps particuliers et demande un engagement total dans la pratique afin de satisfaire les exigences de la pratique. Ainsi plusieurs parallèles seront établis les études de *Sorignet* dans ce travail.

Il est également important de signaler que d'autres chercheurs se sont intéressés à la reconversion d'athlètes de différentes disciplines afin de comprendre le destin de ces sportifs qui du jour au lendemain peuvent se retrouver sans objectif et sans contrainte (*Guiot et Ohl, 2008 ; Wylleman, Lavalley, Alferman, 1999, Berthoud, 2011*).

Ceux-ci se focalisent directement sur l'après carrière d'une sportive ou d'un sportif. Ce domaine de l'après carrière sportive a souvent été étudié par les chercheurs en psychologie (*Stambulova et al., 2007, Lavalley et al., 2007*).

³ <http://www.womenology.fr/non-classe/le-bodybuilding-un-monde-dhommes-fait-par-des-hommes-quelle-place-pour-les-femmes>

5. Méthodologie

5.1 L'entretien biographique

Afin d'avoir un aperçu relativement large, de collecter des données précises et d'analyser pleinement l'après carrière de l'athlète, la méthode de l'entretien semi-directif a été choisie pour ce travail. Les entretiens ont donc été réalisés avec 7 anciens bodybuilder de la région lausannoise. Ceux-ci, ont tous été enregistrés et intégralement retranscrits. Tous ces bodybuilders avaient pratiqué en compétition. Le choix s'est volontairement porté vers des anciens compétiteurs car la discipline bodybuilding ou culturisme en français se différencie, dans ce travail, de la pratique du fitness ou de musculation qui n'amène pas à pratiquer de compétition. Tous les entretiens ont été réalisés de vive voix. Les questions posées lors de ces entretiens se déroulaient en deux temps. La première partie de l'entretien reposait essentiellement sur des questions relatives au parcours du bodybuilder dans les salles de musculation. Sous cette première partie, les questions étaient divisées en plusieurs thèmes. Le premier portait sur la perception du corps de l'athlète lors de sa période de compétition. La deuxième thématique abordée renvoyait à des questions relatives à la nutrition de l'athlète et la dernière thématique abordait les questions liées aux sociabilités.

La deuxième partie de l'entretien renvoyait à toutes les questions liées à la transition vers l'après carrière ainsi que la reconversion de l'athlète. Sous cette thématique, étaient abordés les mêmes thèmes que pour la carrière de l'athlète à savoir la perception du corps du bodybuilder, la nutrition et l'utilisation des pharmacoprais et les sociabilités.

5.2 Les enquêtés

Le but de ce travail étant de donner un aperçu de l'après carrière de ces compétiteurs, le panel se caractérise par des anciens compétiteurs âgés de 46 à 63 ans. Tous ces anciens bodybuilders avaient pratiqué entre 2 et 17 ans de compétition. La situation familiale de ces interviewés était assez variée (marié, divorcé, veuf avec et sans enfants.) et les origines des personnes interrogées étaient également de plusieurs horizons (Italie, Belgique, Portugal, France, Suisse). L'anonymat garanti lors des entretiens a ainsi permis aux athlètes de se dévoiler pleinement sur leurs différentes pratiques et cela même au niveau de l'utilisation des produits potentiellement interdits. Des noms d'emprunt ont ainsi été attribués à chaque interviewé.

Le panel est composé de deux femmes ayant pratiqué au niveau international, soit jusqu'au championnat du monde, 3 hommes ayant également participé au championnat du monde et 2 autres hommes ayant pratiqué uniquement au niveau national. Les fiches présentées ci-dessous donnent plus d'informations sur les enquêtés.

Prénom d'emprunt : Marie
Age : 46
Profession : Gérante d'un fitness
Situation familiale : Mariée sans enfant
Niveau de pratique : International
Années de compétition : 6 ans

Prénom d'emprunt : Eric
Age : 63
Profession : Ostéopathe et Coach sportif
Situation familiale : Veuf avec enfants
Niveau de pratique : International
Années de compétition : 2 ans

Prénom d'emprunt : Anne
Age : 53
Profession : Déléguée médicale et Coach sportive
Situation familiale : Célibataire sans enfant
Niveau de pratique : International
Années de compétition : 17 ans

Prénom d'emprunt : Martin
Age : 55 ans
Profession : Travaille à l'administration des douanes
Situation familiale : Marié sans enfant
Niveau de pratique : International
Années de compétition : 2 ans

Prénom d'emprunt : Marc
Age : 49
Profession : Sans emploi
Situation familiale : Marié sans enfant
Niveau de pratique : National
Années de compétition : 2 ans

Prénom d'emprunt : Etienne
Age : 44 ans
Profession : Gérant d'un fitness
Situation familiale : Célibataire sans enfant
Niveau de pratique : National
Années de compétition : 2 ans

Prénom d'emprunt : Fabio
Age : 46 ans
Profession : Gérant d'une compagnie de fitness
Situation familiale : Marié avec enfant
Niveau de pratique : International
Années de compétition: 10 ans

5.3 Lieu et durée des entretiens

Les entretiens ont été réalisés pour 6 d'entre eux dans des fitness de la région lausannoise, le 7^{ème} entretien ayant été réalisé dans un café. La durée des entretiens varient entre 33 et 58 minutes selon les enquêtés.

5.4 Méthode d'analyse

Une fois les entretiens entièrement retranscrits, les données recueillies ont été organisées en différentes catégories. Dans un premier temps les données ont été regroupés par « moment de carrière ». Ainsi la première analyse s'est portée sur la carrière de compétiteur des enquêtés. Dans cette première analyse les données ont été séparées par thème afin de bien percevoir les différences et les similitudes entre les enquêtés. Les thèmes étaient : la perception du corps du bodybuilder, la nutrition ainsi que les sociabilités.

La deuxième partie de l'analyse concernait toutes les données relatives à l'arrêt de la pratique. Dans cette deuxième partie, des catégories ont été effectuées afin de distinguer les différentes raisons qui ont poussé l'individu à stopper sa carrière de compétiteur.

Enfin la troisième partie de l'analyse portait sur l'après carrière. Dans cette troisième partie, les données ont également été séparées selon les même thèmes que la première partie à savoir, la perception actuelle du corps de l'athlète, la nutrition actuelle de celui-ci ainsi que les socicabilités. Ces données ont été ensuite regroupées selon les réponses proposées lors de l'entretien.

5.5 Statut d'insider

En tant qu'ancien pratiquant de musculation, et ayant connu l'atmosphère de ces salles de fitness ainsi que les différentes normes de ce milieu, cela m'a permis de poser des questions à la fois pertinentes et fines sur le sujet. La connaissance de la pratique et des différentes normes de celle-ci a également facilité l'analyse des données collectées. Malgré cela, le fait d'avoir pratiqué la musculation peut également eu avoir une influence sur les relances aux questions. Ainsi, la distance avec la personne interrogée n'est pas la même que pour un chercheur n'ayant aucun lien avec le milieu et ne le connaissant pas. De ce fait, les personnes interrogées m'étaient volontairement toutes inconnues afin que celles-ci ne soient pas au courant de mon ancien statut et que les réponses restent donc les plus neutres possible.

II. Résultats

1. L'engagement dans le bodybuilding

Afin de bien saisir l'après carrière du compétiteur, il est important avant tout de s'intéresser au parcours du bodybuilder depuis sa première entrée dans une salle jusqu'au moment de la conversion au bodybuilding. Cette étape est nécessaire afin d'analyser au mieux le passage à l'après carrière.

Tout comme le démontre l'étude de *Coquet (2016)*, aucun des pratiquants ne semble se destiner à une carrière dans le bodybuilding. Les engagements dans les salles de musculation divergent mais l'aspect santé semble être privilégié par les personnes interrogées comme en témoigne Marie: « *Voilà, c'était juste pour entretenir la forme et puis avec une copine, on trouvait ça marrant et pis on s'est pris au jeu en fait.* » Cet avis est également partagé par Marc :

« C'était juste... c'était même pas pour être bodybuilder, c'était pour le bien être au début. Je courais beaucoup et j'aimais bien parce qu'ils avaient les tapis et l'hiver j'aime pas courir dehors donc j'allais beaucoup aussi pour les appareils cardiovasculaires. Et après j'ai commencé à pratiquer les machines. »

1.1 Des formes d'engagements qui divergent

Pourquoi ces pratiquants ordinaires de musculation deviennent-ils alors des compétiteurs dont la vie tourne autour de la pratique du bodybuilding. Dans sa thèse, *Coquet (2016)* met en évidence deux voies distinctes de conversion. Une conversion « consonante » et une « conversion introspective ». La conversion consonante serait alors définie comme « un prolongement des socialisations antérieures ». Mais le bodybuilding aurait, dans cette conversion, également un aspect utilitaire avec « une cohérence entre l'implication dans le bodybuilding et les autres sphères sociales ».

Ces deux modèles de conversion sont également appliqués dans ce travail comme le démontre le témoignage de Marc, agent de sécurité le weekend durant sa carrière de compétiteur dont la conversion est consonnante:

« Et c'est vrai que ça te permet de trouver facilement un boulot dans le domaine de la sécurité parce tu as un physique, tu es imposant. Ça t'ouvre les portes surtout dans cette activité là. J'ai fait 10 ans en tout mais surtout le weekend je travaillais beaucoup. Je travaillais tout le temps dans les établissements publics en tant que agent. Comme t'as un physiques imposant, il te prend pour ces lieux là. Donc ça t'aide. »

Marc démontre bien l'importance du bodybuilding pour sa sphère professionnelle. Le fait qu'il possède un physique imposant lui permet d'avoir un travail plus facilement dans le domaine de la sécurité. C'est également le cas de Martin qui travaille dans l'administration des douanes. Son témoignage met également un goût prononcé pour le muscle à travers la lecture de magazines :

« Parce que j'avais envie d'être balaise. D'avoir des muscles, ce que je voyais sur les... je me souviens sur les premiers magazines que j'ai lus, il y en avait très très peu, on les recevait des USA, moi les mecs c'était des extraterrestres, j'en avais jamais vus comme ça. Alors l'idée, c'était un peu de m'étoffer physiquement. »

Martin témoigne ici d'un goût prononcé pour les muscles de ces compétiteurs qu'on voit parfois sur les magazines spécialisés.

La conversion « introspective » se retrouve également parmi les résultats analysés. Cette conversion qui s'applique à toutes les femmes de ce travail concerne des individus « qui se sentent fragilisés dans leur vie personnelle ». Le bodybuilding est alors vu comme une forme d'échappatoire « afin de reprendre le contrôle sur leur vie ».

En effet, le témoignage de Marie démontre très bien cette conversion :

« Alors, c'est un truc psycho. Je vais vous expliquer pourquoi j'ai fait ça. J'ai eu un père incestueux. Je suis pas obligée de le mettre. Mais en fait, j'ai fait ça. J'ai fait de la musculation pour prouver qu'il n'y avait pas un mec qui pourrait prendre plus lourd que moi et qui pourrait me toucher physiquement. Et c'est pour ça que j'ai fait de la muscul en fait. Juste ça. Et après je suis venue sur scène et pourtant, je ne suis pas... je suis quelqu'un de très timide. Voilà après ça m'a amené là. Mais le body c'est ça en fait. »

Le témoignage démontre bien l'importance du bodybuilding pour se sentir à la fois en confiance mais également pour prendre le dessus sur tout ce qui l'entoure. Le même témoignage est également ressorti de Eric devenu champion au niveau international sur le tard à près de 60 ans et qui vécu une enfance difficile : *« Donc le body pour moi c'était pour qu'on me manque plus de respect et qu'on ait plus l'audace de lever la main sur moi. »* Ces deux témoignages démontrent bien l'importance du bodybuilding dans le parcours de vie de ces deux compétiteurs.

Il y a donc ici à la fois une conversion introspective qui permet à l'individu de reprendre le contrôle sur sa vie mais l'engagement dans la pratique du bodybuilding permet également à l'individu de se reconstruire une identité qui a pu être fragilisée durant l'enfance. Le besoin de s'affirmer à travers le bodybuilding est une chose bien présente chez ces individus. Ces anciens compétiteurs trouvent ainsi dans la pratique, le moyen de se reconstruire identitairement et de se sentir plus fort et respecté.

En effet, le bodybuilding leur donne cette force et cette carrure qui leur permettent de faire face à cette vie difficile.

1.2 Perception du corps particulière

Si les deux types de conversion citées ci-dessus servent de base à l'entrée dans la pratique du bodybuilding, il convient également de signaler que les interviewés disposent pour la plupart d'une perception particulière de leur propre corps qu'ils ne jugent pas suffisamment musclé (cette perception particulière concerne avant tout les hommes) ou trop gros. La différence sexuée est ici très prononcée. En effet, les femmes ont plutôt une tendance à se sentir trop grosses alors que les hommes, eux, ne se sentent pas suffisamment musclés. Le témoignage de Anne 17 ans de pratique au niveau international le démontre très bien

« Oui exactement. Bon de toute façon. Tous on vient d'une frustration particulière. C'est soit on est maigre, soit on est gros mais il y a toujours quelque chose. A la base que ce soit les hommes ou les femmes c'est toujours ça. C'est toujours le fait d'avoir un complexe au départ. Je connais pas beaucoup de culturiste qui font ça parce que voilà, ils sont super biens, ils aiment ça. C'est rare, il y a des talents mais ça vient de quelque chose. Il y a toujours une composante psychologique. Toujours. Voilà après on peut vivre avec ou pas. Moi euh... j'avais pas envie de vivre dans un corps d'obèse, ça ne plaisait pas. »

Anne met en avant l'aspect psychologique de la personne. Le complexe peut donc influencer fortement la personne à s'engager dans la pratique du bodybuilding.

En effet, les transformations subies lors de l'entraînement ont ensuite besoin d'être démontrées sur scène afin de s'affirmer et ainsi de prendre de la distance par rapport au corps que l'athlète possédait avant la pratique du bodybuilding. La fierté de démontrer les progrès obtenus par la pratique est un facteur crucial. Les transformations sur le corps permettraient également aux pratiquants de s'affirmer dans la vie de tous les jours et d'obtenir une récompense.

En effet, la pratique du bodybuilding serait perçue comme une activité permettant de s'affirmer et de se mettre en valeur dans les autres sphères sociales de l'athlète. La composante compétition et le fait d'impressionner sur scène ne sont ainsi pas les seuls facteurs pris en compte par les athlètes. Ceux-ci ont également besoin d'une reconnaissance sociale. Le témoignage de Marc va dans ce sens :

« Oui c'est sur... tu as un âge tu vois t'es jeune et puis... bien sûr, tu en profites aussi parce que quand tu sors, tu vas à la piscine, à la plage, les filles elles sont toutes impressionnées par ta silhouette. C'est sûr tu tires un profit, tu as aussi... »

c'est la récompense que tu as de tous les efforts et en plus tu te sens plus sûr de toi parce que tu es imposant. »

L'aspect confiance que Marc évoque ici, peut mettre en évidence le manque que certaines personnes peuvent avoir avant de pratiquer le bodybuilding. Le bodybuilding possède ainsi une vertu permettant de faire reprendre confiance à certaines personnes. Bien que la plupart de ces athlètes se jugent timides, il y a également la volonté de se mettre en avant avec des vêtements permettant d'admirer la musculature obtenue à la suite d'un entraînement intense. Cette envie de démontrer le muscle est surtout une démarche masculine. Etienne 2 ans de pratique témoigne :

« Ah bah quand on est jeune, on a tous fait ça. On mettait une liquette ou un T-shirt moulant. Une liquette pas trop mais le T-shirt assez moulant où on voyait bien les bras oui. Comme tous. Après ça passe. Bon il y en a de mon âge qui continue encore. »

A l'inverse, les femmes sont beaucoup plus discrètes et ne souhaitent pas mettre en avant le fait de pratiquer du bodybuilding dans le style vestimentaire. La perception du muscle chez les femmes et les normes sociales actuelles sont certainement la raison de ce clivage hommes-femmes. En effet comme le démontre Louveau (2004) dans son article *Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité*, le corps de la femme « trop virile » est souvent mal perçu et s'éloigne des normes conventionnelles. Marie témoigne :

« Non, non alors j'ai toujours été quelqu'un d'assez timide, je ne mets pas forcément en valeur, j'étais pas... non non au contraire j'étais assez... j'avais pas envie de montrer ça, c'était quelque chose pour moi en fait. Mais la manière de s'habiller était effectivement différente parce que à un moment donné, vous avez de la difficulté à vous habiller avec des tailles normales parce que vous avez un gabarit qui s'impose. »

1.3 L'influence des pairs

La fréquentation de salles disposant déjà de bodybuilders confirmés a également une influence sur la conversion de la plupart des pratiquants interrogés.

Le fait de côtoyer de tout près certaines personnes ayant déjà participé à des compétitions peut influencer fortement le pratiquant de musculation à ses débuts. Les individus parfois fragilisés se trouvent ainsi influencés par les pairs. Cette reconnaissance de la présence régulière à la salle avec des transformations sur le corps, pousse la personne fragilisée à suivre les conseils des pairs et ainsi se convertir à la pratique. Marc qui pratique la musculation dans une salle pour « *entretenir la forme* » à la base, confirme l'influence que les fréquentations de la salle peuvent avoir sur lui :

« C'était pour moi mais aussi... comment dire... c'était une présence. Et quand tu es entouré de gens comme ça (des compétiteurs) bah tu peux être influencé aussi. » . Cette influence des pairs est également confirmée par Martin qui pratique à cette époque la musculation dans une salle avec déjà un groupe de compétiteur :

« Tout d'un coup j'ai décidé de... bah j'avais changé de salle et comme je te disais dans la salle où j'étais, il y en avait 2,3 qui préparaient leur premier concours et puis j'ai suivi jusqu'au bout pour voir comment ça se passait et ça m'a donné l'idée. Et l'année suivante je me suis présenté ».

Pour les convertis, le fait d'être intégré dans un groupe de compétiteurs et d'être reconnu comme tel renforce le sentiment de confiance qui peut faire défaut chez certains individus à ce moment là.

2. Quand la pratique rythme le quotidien

2.1 L'entraînement

Comme l'ont démontré *Smith et Stewart (2012)*, la pratique du bodybuilding se caractérise par un engagement total dans la pratique. Cela se caractérise par un entraînement régulier avec de véritables routines répétées chaque semaine. Chaque jour possède son muscle à travailler. Certains ajoutent des séances d'endurance le matin à jeun afin d'éliminer encore le plus de graisse possible et d'être le plus sculpté possible lors de la compétition. Fabio confirme l'assiduité portée à l'entraînement « *Je m'entraînais 6 fois. 2 fois par jour. Le matin cardio à jeun et l'après-midi muscul avec une répartition claire.* » L'investissement dans la pratique est donc énorme comme elle peut également l'être pour les danseurs (*Sorignet, 2014*).

A ces phases d'entraînement très précises viennent s'ajouter des phases où le compétiteur tentera de construire du muscle, phase appelée prise de masse et une phase de sèche à l'approche de la compétition afin d'éliminer la masse grasseuse acquise durant la prise de masse. Les entraînements sont alors adaptés très précisément suivant la phase dans laquelle se trouve l'athlète. Toute cette préparation est calculée et millimétrée par l'athlète qui sait exactement grâce à des programmes précis, ce qu'il doit faire.

Marie démontre bien le changement dans son programme à l'approche de la compétition où elle ajoute du cardio : « *Un entraînement par jour. Voilà. Pis après, c'était la muscu la journée et le matin à jeun le cardio en période de sèche.* » Cette phase de sèche peut durer plusieurs mois selon le taux de masse grasseuse de l'athlète. Ces deux phases bien distinctes se retrouvent également lors de la préparation des repas où toutes les calories sont calculées.

2.2 Un savoir acquis personnellement

Si il est une chose qui est important de préciser à ce niveau, c'est la manière dont les bodybuilders s'instruisent par eux-même lorsqu'il s'agit de parler de nutrition, d'entraînement ou de dopage. Ainsi sur les 7 compétiteurs interviewés, seuls 3 jugent nécessaire d'avoir recours à un entraîneur afin d'avoir un regard extérieur pour les aider à progresser. Les autres se jugent suffisamment instruits sur la pratique sans forcément que le recours à un entraîneur soit nécessaire. Ainsi, il y a vraiment l'idée d'un savoir acquis personnellement et grâce à l'aide des pairs dans tous les domaines liés au bodybuilding. Marc témoigne : « *Non. Bon après il y avait Jean-Luc Favre (un bodybuilder de la salle), donc tu apprends beaucoup, tu demandes des conseils. Après je m'entraînais aussi avec une autre personne qui est plus là, mais qui était un ancien bodybuilder. Il m'a beaucoup appris* ».

2.3 L'obsession de la nourriture

Comme plusieurs athlètes l'ont confié lors des entretiens, la pratique du bodybuilding, plus que les autres sports, se caractérise par une nutrition stricte où l'excès ne peut être toléré par les compétiteurs. Cela va amener les individus à construire leur journée en fonction des repas et des entraînements.

Les repas sont souvent préparés à l'avance et, afin d'éviter une phase de catabolisme, ceux-ci sont mangés environ toutes les 3 heures afin de garantir un apport calorique suffisant tout au long de la journée. Le régime du bodybuilder est également adapté à ce que le muscle demande et ce que le corps peut tolérer afin de ne pas produire trop de graisse corporelle. Tout le régime est tourné dans le but d'être le plus musclé et avec un taux de graisse le plus bas possible. Marie décrit son régime alimentaire :

« Alors, y a beaucoup de protéines, peu d'hydrate de carbone et beaucoup de légumes et c'est tout. C'est très simple en fait. Y a peu de fruit... y a pas de fruit... y a rien... légumes, poulet ou prot et un petit peu d'hydrate. Alors oui, en fait on mange effectivement toutes les deux heures et demi, trois heures mais quand on dit manger c'est à dire que vous avez votre déjeuner pis ensuite vous avez un encas deux heures et demi après, oui. ».

Ce régime très strict et très contraignant pour l'individu peut générer dans certain cas, des troubles du comportement alimentaire qui peuvent amener l'athlète à être suivi psychologiquement. C'est le cas de Marie

« Non non c'est terrible terrible. Je crois que les gens qui ne font pas de compétition, vous pouvez pas vous rendre compte. Moi, je rêvais la nuit de nourriture. Je rêvais la nuit pis le matin je devais téléphoner à ma psy. Et je vous jure que c'est vrai. Je lui dit « écoute faut que je vienne te voir j'en peux plus » pis c'était au milieu de la... j'avais déjà que 2 mois de sèche et j'allais jusqu'à six. »

Le témoignage de Marie démontre l'implication totale dans la pratique d'un point de vue de la nutrition. Les préoccupations liées à l'alimentation influencent toute la vie du compétiteur. Le côté plaisir de manger et ainsi totalement supprimé au profit de l'importance du corps pour la compétition. Pour Eric, c'est la phase « prise de masse » qui est très difficile à vivre

« Et pendant ces années de travail, et c'est là le plus compliqué, et qu'on ne parle pas bien souvent, c'est du gavage, du gavage et croyez moi, c'est beaucoup plus facile de perdre quelques kg de graisses que de prendre quelques kg de muscle, la construction est beaucoup plus lente, beaucoup plus compliquée. Et oui c'est du gavage sur le plan alimentaire vous devez manger 6 fois par jour et des quantités... et vous n'avez pas faim, vous avez mangé il y a 2 heures, vous n'avez pas faim, c'est pas possible et bien il faut se remettre devant sa casserole avec une cuillère à soupe et vas y que je continue et je mange et je mange, c'est horrible et horriblement difficile ».

Le témoignage d'Eric peut laisser entrevoir, dans cet échantillon, une différenciation entre les sexes dans la partie nutrition. Bien que celle-ci soit jugée difficile par les deux parties, la femme semble beaucoup plus stricte et beaucoup plus calculée dans son régime alimentaire afin de ne pas prendre de kilos supplémentaires alors que l'homme est, lui, plus axé sur la recherche de kilos de masse musculaire.

La difficulté pour trouver un régime idéal semble beaucoup plus présente chez la femme. Anne tend à le démontrer : *« Alors bon, un régime alimentaire il évolue tout le temps. Alors comment dire... bien sûr quand j'ai fait ma première préparation, j'ai passé un an à essayer de maigrir donc c'était vraiment très difficile ».*

A l'inverse de Etienne qui ne calcule rien en prise de masse « *C'était prise de masse, prise de masse hein. Ah c'était n'importe quoi j'étais à 8000 calories par jour et j'étais pas sec* ». Cette différence est probablement liée au fait que les hommes recherchent beaucoup plus de muscles, alors que les femmes à l'inverse recherche avant tout une silhouette équilibrée avec une musculature homogène. Anne continue sa théorie et met en évidence cette différence entre les sexes :

« Alors le trip de toutes les 2 heures, 3 heures machin oui dans l'idéal, peut-être pour les garçons, c'est un petit peu plus nécessaire mais je dirai que pour une fille pffiu non moi j'ai jamais été une bodybuildeuse, une hard hein, une grosse bodybuildeuse musclée moi je me suis arrêtée à body fitness⁴ donc ça nécessitait peut-être pas... »

La difficulté liée à la nutrition peut renvoyer à la difficulté que l'on retrouve dans les carrières de danseurs illustrées par *Sorignet (2014)*. Les conditions des deux pratiques sont relativement similaires car les danseurs et les bodybuilders ne retirent au final que très peu de cet investissement total d'un point de vue financier. La partie nutrition dans la carrière du bodybuilder semble être la plus difficile à gérer.

2.4 Une utilisation des compléments alimentaires largement répandue

A côté de la nutrition traditionnelle, viennent s'ajouter plusieurs compléments alimentaires visant à améliorer l'esthétisme du corps, mais également à favoriser la récupération. Cette supplémentation souvent mal perçue en dehors des sports à visée esthétique fait partie du quotidien du bodybuilder. Ainsi, le bodybuilder sait exactement quel complément doit être pris et à quel moment. La quantité de compléments prise par certains peut être importante. Ainsi toutes les personnes interrogées jugent indispensable dans un sport avec une telle demande d'un point de vue de l'entraînement et de la nutrition le recours aux compléments alimentaires.

La variété des compléments utilisés est énorme comme le montre Fabio : « *Beaucoup de compléments. Créatine, glutamine, BCAA, vitamines et minéraux et tout ce qui existe... protéines, oméga. Tous les jours.* » Le recours aux compléments alimentaires fait donc partie du quotidien du bodybuilder, il l'intègre pleinement dans sa vie de tous les jours. Cette consommation de compléments alimentaires normalisée constitue donc avec la présence assidue à l'entraînement et la nutrition calculée, les normes de cette

⁴ Les compétitions de bodybuilding possèdent plusieurs catégories. La catégorie body-fitness met l'accent sur l'aspect général de la musculature et non pas sur le volume musculaire.

subculture du bodybuilding. Toute la vie du compétiteur est alors orientée au service de la pratique.

3. Dopage

3.1 Le dopage au service de la performance

Cette consommation totalement intégrée de compléments alimentaires peut également pousser le bodybuilder à se tourner vers l'utilisation de produits interdits visant à améliorer l'esthétisme corporel. Bien que les effets néfastes de la consommation de ces produits soient prouvés, les pratiquants de bodybuilding n'hésitent pas à en consommer et même à en banaliser l'usage. Dans tous les entretiens le sujet a été abordé sans tabou ce qui tend à démontrer que cette pratique du dopage est totalement intégrée dans la vie du compétiteur de bodybuilding. Sur les 7 personnes interrogées, 6 ont confié avoir eu recours à des produits illicites.

Les raisons de l'utilisation de ces produits sont toutes du même ordre. Les pratiquants en font usage car ils se rendent compte que les compléments alimentaires ne suffisent plus pour remporter des compétitions de niveau national ou international. La façon de percevoir les produits dopants évoluent. Ceux-ci deviennent progressivement la seule possibilité de réussir une performance en compétition. Il y a donc un déplacement progressif des normes qui conduit l'athlète à intégrer pleinement la consommation de produits illicites dans son quotidien comme il a intégré les compléments alimentaires auparavant. La difficulté du bodybuilding et tous les sacrifices du poids de vue de l'entraînement et de la nutrition sont ainsi mis en avant pour justifier le recours aux produits illicites.

« Oui. Alors, vous ne pouvez pas arriver à un championnat sans. Le problème avec les ans... c'est clair vous pouvez mourir, il faut pas en prendre c'est pas bien. Maintenant, en tant que compétiteur, vous devez faire votre choix. Soit vous restez au niveau Suisse et vous avez aucune chance de faire un championnat international ou alors vous dites : « ok, voilà c'est ma responsabilité mais je veux aller plus loin oui ». C'est trop d'investissement. C'est un sport qui est extrêmement difficile parce que vous devez associer l'entraînement et l'alimentation et c'est beaucoup, beaucoup de sacrifices... beaucoup de... vous mettez des choses... quand vous faites une compétition, vous mettez tout entre parenthèses parce que c'est trop difficile parce qu'en plus l'alimentation vous... ça vous prend la tête alors que je trouve que c'est trop d'investissement pour faire 5^{ème} au championnat suisse mais chaque athlète fait ce qu'il veut en fait. »

Marie, bien que consciente du risque lié à ces pratiques, justifie le recours aux produits interdits en invoquant la difficulté de la discipline et également le choix de la carrière que l'athlète veut mener. Pour Marie et pour les compétiteurs interrogés, finir premier en étant dopé est beaucoup plus valorisant que de terminer 10^{ème} en étant propre. La consommation de ces produits illicites permet donc à l'athlète d'atteindre une bonne place dans un championnat et ainsi d'obtenir une certaine valorisation sociale qu'il n'obtiendrait pas en terminant à une 10^{ème} place. Les athlètes sont ainsi à la recherche de la meilleure place possible en compétition afin d'obtenir une reconnaissance qui leur permet de justifier tous les sacrifices effectués. Si dans la plupart des sports, le recours à des produits dopants dévalorise la performance, il n'en est rien pour le bodybuilding. Le témoignage de Marie met en évidence que tous les sacrifices fait pour terminer 10^{ème} et ne pas recevoir de reconnaissance n'est pas utile. Anne évoque également la difficulté de ce sport pour justifier le recours à ces produits: « *Je pense que oui. On nous demande trop et quand on nous demande trop on ne peut pas. Arrivé à un moment le corps il stagne, il dit non je peux pas. Je suis désolé mais stop.* » Les compétiteurs ont ainsi intégré dans leur vie le recours à des produits illicites et tendent à le normaliser. Tout comme les compléments alimentaires, les produits dopants font ainsi partie intégrante de cette « subculture » évoquée par Monaghan (2001). Ceux-ci sont ainsi perçus comme une aide à la performance totalement banale. Le décalage de la norme est ici fortement marqué. Les produits illicites ne sont plus perçus comme dangereux pour la santé mais comme une aide qui permet à l'athlète d'obtenir une certaine reconnaissance en obtenant une bonne place dans un championnat. Le sens du mot dopage prend alors une autre signification pour les compétiteurs.

3.2 Signification du mot dopage

Lors des entretiens menés, les bodybuilders mettent donc en avant la signification du mot dopage.

Ainsi, cela démontre que la signification du mot pour les bodybuilders, diffère totalement du sens commun. Le fait d'être au contact du dopage va accentuer ce changement de sens. Le dopage devient alors presque banal et le recours aux substances interdites ne semblent pas être condamné ou du moins pas plus que le recours à d'autres médicaments de la vie de tous les jours.

Anne prouve très bien ce déplacement de normes et cette banalisation du dopage :

« Donc, c'est ça, moi je dis oui ce qu'on appelle le dopage maintenant.... On rentre dans un débat qui est dopé ? qui n'est pas dopé ? Qu'est ce que le dopage ? est ce qu'un homme d'affaire qui passe sa vie entre 2 avions et qui va prendre 2 petites pillules pour essayer... »

Cette remise en question du mot dopage est également ressortie de l'entretien mené avec Eric qui pourtant n'a pas eu recours à ce genre de produits durant sa carrière « *On veut parler de dopage. Est-ce que vous vous avez pris des anabolisant monsieur ? Non ? Ah bon ? Je vais vous étonner mais chaque fois que vous mangez, vous vous dopez.* » Le témoignage d'Eric est très intéressant car il remet totalement en question la notion de dopage en démontrant que le fait de se nourrir peut être considéré comme du dopage. Le décalage de sens est alors bien perçu.

3.3 Maitrise du risque

Malgré cela, les bodybuilders sont conscients des risques liés à l'utilisation de ces produits. Ce risque, ils semblent le maîtriser et l'influence des pairs y est également pour quelque chose. Les transmissions des savoirs concernant le recours à ces produits se font très rapidement. Ainsi, c'est auprès des pairs que la plupart des athlètes se fournissent de produits illicites et se renseignent. De plus ce savoir concernant les produits interdits vient de lectures effectuées sur différents livres. Le savoir n'est donc pas transmis par des professionnels de la santé et la plupart des personnes interrogées ne jugent pas pertinent de se faire suivre par un médecin pour le recours à ces produits. Le témoignage d'Etienne, professionnel pendant 2 ans, le confirme.

« Non c'est les lectures, il y avait des bouquins pas mal qui tournaient autrement c'était les gars qui connaissaient un peu comme ça. Autrement c'était un peu le bouche à oreille. C'est toujours comme ça je veux dire. C'est pas bon. Si il y avait un toubib qui s'occupait de nous on risquerait moins d'avoir des problèmes de santé. On aura quand même des problèmes de santé mais on risque quand même beaucoup moins. »

Encore une fois la conscience du risque pour la santé est évoquée par Etienne mais ce risque semble être totalement maîtrisé. Les bodybuilders sont dépendant d'un savoir qui se fait par eux-même et par les pairs. L'avis de professionnel ne semble que peu pertinent. Cela met en évidence les carrières menées par ces bodybuilders.

Une fois converti, le bodybuilder évolue dans cette *subculture* du bodybuilding où le regard extérieur d'un médecin ne semble que peu pertinent et n'ayant que très peu d'influence sur les pratiques de l'athlète et où le savoir est transmis par des pairs ou acquis par soi-même.

4. Des relations sociales particulières

Toute cette vie tournée autour de la pratique du bodybuilding a également de forts impacts sur la vie sociale des compétiteurs. Les sorties au restaurant avec les amis ne sont plus tolérées, les boissons alcoolisées ne font pas partie de la vie du compétiteur et les entraînements presque tous les jours influencent les relations avec les amis, la famille et même la ou le conjoint. Ainsi, les données recueillies semblent indiquer deux catégories de bodybuilders ayant des relations sociales durant leur carrière relativement différentes. La première catégorie peut être qualifiée de « non renfermée » sur la pratique du bodybuilding. Pour cette catégorie de personnes, les relations sociales en dehors du bodybuilding restent nécessaires afin de ne pas se renfermer uniquement sur soi-même et de pouvoir partager avec les autres. Les relations avec les proches et les amis leur permettent de ne pas uniquement se focaliser sur le sport et de rester ouvert. Il est ainsi possible de vivre totalement normalement en ayant une carrière de bodybuilder de haut niveau. Anne qui travaille dans le secteur commercial pendant sa carrière continue à vivre de normalement durant sa carrière :

« J'ai arrêté et je suis venue dans le sud Est justement pour avoir un labo diététique donc j'avais mes clients, j'allais au resto avec eux, j'étais en préparation pour une compétition, jamais de la vie j'ai pris mon Tupperware, ça ne se fait pas. En clientèle c'est pas possible alors qu'est ce qu'on fait, on va dans un restaurant, on regarde ce qu'il y a à la carte et on demande. Faites moi du riz sans rien dedans faites moi une tranche de poulet sans rien. Ça passe très bien si on demande. »

Anne essaie de démontrer que le bodybuilding n'est pas si contraignant et que l'on peut très bien s'adapter même en étant en préparation à une compétition.

Cette catégorie se caractérise par des personnes provenant d'un milieu professionnel nécessitant le contact social. Cela a donc un impact fort sur les relations sociales des compétiteurs. Ces individus sont donc ouverts car leur profession leur oblige à rester ainsi.

A l'inverse la deuxième catégorie de bodybuilder est plutôt considérée comme « renfermée » sur soi-même et sur la pratique. Pour cette catégorie, il est impossible de penser sortir au restaurant avec des amis, des collègues ou même la famille. Ces bodybuilders renfermés voient ainsi d'un mauvais œil le regard extérieur ce qui les pousse à se renfermer uniquement sur la pratique. Cette catégorie se prive ainsi de tous types de sociabilités. Les seuls amis proviennent du cercle de bodybuilder car ce sont « *les seules personnes qui peuvent comprendre* ». Marie met cela en évidence dans son témoignage. Ses amis, bien qu'elle précise avoir gardé le même cercle d'amis, proviennent pour la plupart du bodybuilding. « *J'ai gardé les mêmes amis, j'ai gardé le même cercle d'amis mais après c'est clair quand vous êtes dans ce milieu là, vous avez des amis qui sont de ce milieu là* ». Martin confirme la vision de Marie en allant encore plus loin : « *Mais mes amis, ils étaient souvent du milieu* ». L'incompréhension du monde extérieur vis-à-vis de la pratique du bodybuilding est mise en avant pour justifier ce renfermement. Martin continue :

« Ils me soutenaient mais je pense que quelque part, ils comprenaient pas la démarche non plus. De faire autant d'effort que ça pour ça. Parce que c'est vrai que c'est 6 mois de régime où c'est pas évident et puis si tu vas aux championnats d'Europe et championnat du monde et que t'es pas en finale, c'est 2 minutes sur scène ».

Cette deuxième catégorie vit alors sans soutien de personnes extérieures à la pratique. Pour ces compétiteurs, l'aspect compréhension du bodybuilding est mis en avant pour justifier l'absence de toutes sociabilités et même celles des membres de la famille.

« Il y a personne dans ma famille qui fait du sport. Ça me dérangeait pas plus que ça. Je suis pas proche de ma famille hormis ma maman je suis pas proche de ma famille. Mais ils comprenaient pas... j'ai essayé de discuter même avec ma maman elle comprenait pas. Elle comprenait pas la démarche mais elle comprenait pas la démarche de compétition de manière générale ».

Cette incompréhension et ce non goût pour le sport poussent Martin à n'avoir que très peu de relations avec sa famille.

Ce témoignage permet de mettre en avant la rupture que certains bodybuilders peuvent avoir avec leur famille en se renfermant totalement sur la pratique. Cette incompréhension de la part de la sphère familiale ainsi que du cercle d'amis poussent souvent les athlètes à mener une carrière en solitaire qui les isolent de toutes sociabilités.

Malgré cette différenciation, les deux catégories admettent la difficulté à vivre au quotidien avec une personne pratiquant le bodybuilding en compétition.

De ce fait, les compagnes ou compagnons des compétiteurs proviennent pour la plupart du bodybuilding également. Anne nous confirme cette vision : « *Alors j'ai essayé avec des gens normaux mais c'est pas possible... il faut comprendre ce sport. Pour vivre avec quelqu'un qui le fait, il faut vraiment comprendre* ». Le même témoignage est également partagé par Etienne, célibataire : « *En général personne va comprendre pourquoi t'es toujours au fitness, surtout une femme.* » Cette deuxième catégorie regroupe des individus n'ayant pas une profession nécessitant forcément le contact avec l'individu. Ainsi, ils vivent leur carrière de bodybuilder en marge de la société.

5. Quelle carrière professionnelle pour le bodybuilder ?

Les entretiens menés ont permis de dégager 2 catégories d'investissement professionnel à côté de la pratique du bodybuilding. En effet, rare sont ceux qui peuvent vivre du bodybuilding dans le monde et encore moins en Europe où la discipline reste souvent mal perçue et très peu médiatisée. Ainsi, le compétiteur est obligé d'avoir un travail à côté de son hobby.

5.1 Une profession en lien avec le bodybuilding

Cette catégorie regroupe tous les individus possédant une profession en lien avec le bodybuilding. Les professions en lien avec le bodybuilding peuvent être variées (personal trainer, gérant d'un fitness, profession dans la nutrition sportive, dans l'armée, journaliste pour un magazine de fitness etc.) et permettent aux compétiteurs de garder ce lien très fort avec le bodybuilding durant sa carrière de compétiteur. Fabio est moniteur de sport durant sa carrière « *J'étais toujours moniteur de sport ou gérant de centre ou ce genre de chose oui.* »

Le fait d'être dans l'univers des salles de musculation lui permet de transmettre un savoir à ses clients et de pouvoir légitimer la pratique du bodybuilding. C'est également le cas de Anne qui écrit dans un magazine durant sa carrière : « *J'ai toujours plus ou moins écrit de toute façon. Mais c'est vrai que j'ai toujours fait des choses qui me permettaient de rester un peu là dedans* ». L'envie de transmettre un savoir se fait également par la presse et les magazines pour Anne.

Eric possède son fitness avant de se lancer dans la compétition : « *Et encore je vous dirai quand j'ai ouvert mon fitness, je me suis ouvert mon fitness pour moi parce que c'était pour continuer à parfaire ma condition et c'est comme ça...* ». Pour cette catégorie, le bodybuilding est un prolongement de la profession, il n'y a pas de véritable rupture entre la profession et le bodybuilding. Cela permet à l'athlète de s'investir pleinement en étant compris par le contexte professionnel.

5.2 Une profession opposée au bodybuilding

A l'inverse, la carrière de bodybuilder devient de plus en plus compliquée pour l'individu travaillant à 100% avec une profession qui ne permet pas l'investissement total dans le bodybuilding. Marc qui travaille d'abord en tant qu'agent de sécurité durant sa carrière décide de retourner dans une profession de sa formation principale. Il travaille alors dans la mécanique et explique les difficultés à gérer les temps pour se nourrir dans une pratique comme le bodybuilding :

« Fallait que je travaille mais je continuais quand même parce que... mais après c'est plus dur tu vois à trouver un équilibre pour manger plusieurs fois par jour. Surtout que je travaillais dans la mécanique, dans les ateliers c'est pas évident de t'arrêter le matin, avant midi, après midi. Tu mangeais, tu avais tout le temps le truc de protéine qu'il faut prendre entre 2 et disons que dans les ateliers c'est pas l'idéal, c'était pas évident. Des fois j'allais au vestiaire, je prenais comme ça ils voyaient pas. Comme ça le chef il voit pas. »

Marc démontre très bien l'investissement dans la pratique du bodybuilding et cela accentue l'idée qu'il est compliqué de gérer la vie professionnelle et la vie de compétiteur.

Cette première partie permet de démontrer que le modèle de conversion établi par Coquet (2016) se retrouve également dans ce travail. Une fois converti, le bodybuilder s'investit corps et âme dans la pratique. Les entraînements sont fréquents et réguliers, la nutrition calculée.

La prise de compléments alimentaires ou de produits illicites est totalement banalisée afin de réaliser une performance qui permettrait de justifier tous les sacrifices fait par les compétiteurs. Il y a donc un fort déplacement des normes. Toutes ces pratiques ont toutefois des conséquences sur la vie sociale du bodybuilder et certains se retrouvent isolés, ne possédant que très peu de soutien en dehors des pratiquants de bodybuilding. Ainsi il est assez facile de se rendre compte de la difficulté liée à la pratique.

Cette difficulté que *Sorignet (2004)* a également mis en avant dans son travail sur les danseurs. Cette première partie met également en avant la nécessité de posséder une activité professionnelle en parallèle à la vie de compétiteur. En effet, le bodybuilding ne peut que dans de très rare cas s'exercer de manière professionnelle. L'activité professionnelle va alors fortement influencé la vie du compétiteur. En effet, il sera beaucoup plus compliqué de consilier une activité ne possédant aucun lien avec le bodybuilding et une pratique assidue où la prise de nutrition doit se faire toutes les 3 heures. Les bodybuilder intègrent ainsi durant leur carrière les normes de cette *subculture* bodybuilding.

III. L'après carrière

1. Les raisons de l'arrêt

L'arrêt de la compétition marque très souvent un tournant dans la vie de l'athlète. Celui-ci n'a plus besoin de s'investir corps et âme dans la pratique du bodybuilding. Les compétiteurs interrogés arrêtent leur carrière relativement tôt. La durée des parcours en compétition n'excède que très rarement les 10 ans. Ainsi, les athlètes arrêtent la compétition relativement jeunes entre 25 et 35 ans et rare sont ceux qui continuent en catégorie master⁵.

Bien que la pratique du bodybuilding de compétition soit jugée comme contraignante d'un point de vue de la nutrition, de l'entraînement et des sociabilités par tous les bodybuilders, il est impossible de dégager une raison générale permettant de justifier l'arrêt de la pratique. Malgré tout, 3 catégories peuvent être faites pour justifier l'arrêt de la pratique.

1.1 La maladie met un frein à la pratique

La première catégorie représente des compétiteurs ayant eu une maladie grave ne leur permettant pas de poursuivre leur carrière de compétiteur. Ces maladies les ont affaiblis tant sur le plan physique que sur le plan mental. Ainsi, il n'est plus possible pour eux de s'investir autant dans l'entraînement et la nutrition. Eric victime d'une maladie qui le paralyse totalement du bras gauche doit stopper sa carrière brusquement : « *Et du coup... cardiaque, veuf et paralysé du bras gauche je vous laisse imaginer que ma carrière a été stoppée nette sinon je serai toujours sous les barres et je serai toujours en train de pousser.* »

1.2 Un ras-le-bol de la compétition

La deuxième catégorie représente des athlètes ayant eu un ras-le-bol de la pratique et un sentiment d'avoir « fait le tour », une fatigue mentale qui a amené l'athlète à arrêter sa carrière.

⁵ Il existe différentes catégories de compétition en bodybuilding selon l'âge et le poids de l'athlète. Les catégories master représentent des athlètes concourant dans les +de 40 ans ou + de 50 ans.

Plus que la difficulté liée à l'entraînement, c'est le stress lié à la compétition et à la préparation de cette compétition qui est mis en avant. Ainsi les sacrifices consentis pour arriver à une compétition semblent être trop important à un moment donné. Anne démontre à travers son témoignage cette perte de plaisir qui apparaît avant une compétition :

« J'ai jamais forcé les choses donc... je m'étais dit le jour où faire une préparation ou une compétition c'est un calvaire, ça veut dire que tu as plus envie que c'est plus voilà. Mais je voulais pas faire cette compétition. Donc je me suis dit stop c'est le bon moment faut arrêter. Je prenais plus aucun plaisir. »

Ce n'est donc pas la conversion au bodybuilding qui est remise en cause ici car les anciens athlètes continuent à réaliser les sacrifices une fois leur carrière terminée, mais c'est l'obligation d'être prêt le jour de la compétition et de devoir se battre pour remporter un concours qui amène l'athlète à arrêter.

L'athlète ne ressent ainsi plus de plaisir à réaliser cette préparation et même à pratiquer la compétition en elle-même. Cela permet de mettre en avant la difficulté du bodybuilding. Anne poursuit : *« J'avais plus envie. J'avais plus envie de m'exhiber, j'avais plus envie de me montrer. Je me disais non ça sert plus à rien. J'avais plus cette foi de monter sur scène, d'aller me battre et tout. Ça me plaisait plus. »* Anne perçoit la compétition comme un combat qu'elle doit gagner. Ce combat représente toute la préparation et tous les sacrifices extrêmes que l'athlète doit mener pour arriver à une compétition.

Si pour Anne le ras-le bol vient de tout ce qui entoure la compétition, pour Etienne, ce ras-le-bol vient des conditions de compétitions qu'il ne juge pas équitables pour tout le monde :

« En fait la première fois c'est qu'on m'a fait faire la sélection membre⁶, je suis venu pour rien, j'ai refait une diète supplémentaire pour y arriver et on m'a dit non il faut que tu ailles dans la catégorie supérieure⁷. Et ça m'a tellement gonflé que ça m'a dégouté. C'est un milieu assez copain-copain, donc ça m'a un petit peu gonflé puis depuis là, ça m'a plus intéressé ».

Le ras-le bol ne vient pas ici des contraintes liées à l'entraînement et à la nutrition, qui font partie des normes du compétiteur mais bien des conditions de compétition en elle-

⁶ Pour participer à un championnat national, l'athlète doit se soumettre à une qualification obligatoire qui lui donne le droit de participer à ce championnat et ainsi devenir membre de la fédération. La décision quant à la participation au concours est prise par les membres de la IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness) de chaque pays.

⁷ Les compétitions de bodybuilding se font selon le poids et l'âge de l'athlète. Il existe donc différentes catégories de poids allant de -65kg à +100kg.

même. Pour Etienne, il y a également un sentiment que les sacrifices deviennent trop importants pour finalement arriver dans une compétition où les concours seront faussés. Il met ici en avant toute sa frustration liée à cet événement. Dans cette catégorie, les normes liées à la pratique du bodybuilding ne sont donc pas remises en cause. Ce sont tous les sacrifices extrêmes qui sont en rapport avec une compétition ainsi que les conditions de celles-ci qui poussent l'athlète à arrêter sa carrière.

1.3 Conciliation des autres vies

La troisième catégorie de compétiteurs invoque l'arrêt de leur carrière par un changement de trajectoire dans les « autres vies » qui ne permet plus l'investissement dans la pratique et la compétition. Ainsi pour cette catégorie, leur investissement social ou professionnel devient plus grand au profit de leur investissement sportif. Fabio, actuellement gérant de plusieurs fitness en Suisse Romande témoigne : *« J'ai arrêté parce que j'avais trop de boulot. Pas le temps et il faut passer à autre chose quoi. Non c'était le moment. Ah mince j'ai trop de boulot alors faut que je fasse des sacrifices alors je sacrifie ça. »* Fabio met en avant le temps qu'il faut pour s'investir correctement dans la pratique. En effet, le bodybuilding est jugé par les compétiteurs comme une pratique se vivant 24 heures sur 24 et pas uniquement lors de l'heure et demi d'entraînement quotidien. Ainsi, l'engagement dans la pratique du bodybuilding de compétition demande un investissement en terme de temps comme le montre Martin : *« (...)mais c'est un sport par rapport au vélo ou n'importe quel autre, tu y es 24h/24 dedans. Tu peux pas sortir de l'entraînement et dire bon c'est fait. Non t'as encore le régime qui continue »*. Pour cette troisième catégorie, le temps que l'athlète passait pour se préparer à une compétition est maintenant investi dans la sphère professionnelle ou personnelle. De plus le bodybuilding étant un sport très peu médiatisé et très peu connu les athlètes participant à des championnats nationaux et internationaux ne sont que très peu, voire pas du tout rémunérés. Ainsi, même si le bodybuilding est une passion pour ces compétiteurs, l'investissement professionnel sera beaucoup plus rentable que l'investissement dans la compétition.

Marc qui a participé deux fois aux championnats suisses et qui décide ensuite d'arrêter sa carrière pour s'investir professionnellement le démontre : *« Je me suis rendu compte que même en tant que professionnel, c'est un sport ça ne paie pas. »*

Tu mets beaucoup d'argent, dans la nourriture, dans les compléments alimentaires, dans les anabolisants et tu gagnes rien même si tu participes ». Marc souligne l'investissement financier considérable qui se fait pendant une carrière.

Malgré cela, chaque compétiteur est bien conscient du fait qu'il n'existe que très peu de compétiteur au niveau mondial qui soient capables de vivre uniquement grâce aux revenus du bodybuilding. Le témoignage de Marc peut donc mettre en évidence une certaine désillusion liée à la pratique. Lui qui a pratiqué au niveau amateur espérait selon toute vraisemblance plus du bodybuilding.

Cependant, pour ces trois catégories, l'arrêt de la compétition est relativement brusque. En effet, la maladie tout comme l'investissement professionnel ne permettent plus un investissement maximal dans la pratique. La compétition est donc arrêtée du jour au lendemain et aucun compétiteur ne pratique une compétition pour le plaisir de remonter sur scène.

2. Une fin de carrière très relative

2.1 L'entraînement rythme encore le quotidien

Si la question de savoir comment gérer l'après carrière se pose moins que pour un sport professionnel où les sportives ou sportifs pratiquent leur discipline à 100% avec une rémunération, la pratique du bodybuilding impose un mode de vie astreignant et la question de la gestion de l'après carrière peut également se poser. Le fait d'exercer une activité professionnelle à côté du bodybuilding ne pose pas la question de la réinsertion professionnelle. Ainsi, le risque de tomber dans la précarité comme a pu le montrer *Berthoud (2011)* dans son article « *L'après carrière des footballeurs professionnels en Afrique du Sud* » n'est ici pas présent. A l'inverse, pour un bodybuilder investit pleinement dans la pratique, il est intéressant de savoir quelle est sa gestion d'un point de vue de l'entraînement et si le lien entretenu avec le bodybuilding est toujours aussi fort malgré l'arrêt de la compétition.

A l'exception d'un interviewé qui, pour raison médicale ne peut plus soulever de poids, tous les compétiteurs continuent de s'entraîner régulièrement avec une répartition d'entraînements qui se rapproche fortement de ce que les athlètes faisaient durant leur carrière.

L'entraînement est perçu comme le côté plaisir de ce sport et l'arrêt total de l'entraînement n'est pas envisageable pour les anciens bodybuilders.

Etienne actuellement gérant d'un fitness met en avant ce côté plaisir lié à l'entraînement : *« Je continue à m'entraîner donc ça me manque pas. C'était l'entraînement qui me plaisait donc... pas la compétition. »* Le manque que certains sportifs peuvent ressentir une fois leur carrière terminée n'est ici pas évoqué par Etienne. Le côté entraînement dans la pratique est perçu comme le véritable plaisir à l'inverse de la compétition qui est souvent vécue comme un moment de stress intense et qui ne génère que peu de plaisir chez les pratiquants. Ce plaisir de l'entraînement est également mis en avant par Anne qui termina sa carrière aux championnats du monde après plus de 17 ans de scène : *« Mais... l'entraînement ça me plaît, ça me plaira toujours, voilà, cette relation que j'ai avec mon corps de le faire travailler. Mais maintenant c'est plus pour ma santé. »* L'entraînement est perçu comme une sorte de vocation (Suaud, 1978) de laquelle les anciens pratiquants ne peuvent pas se sortir. Martin avance également ce sentiment de ne jamais pouvoir arrêter l'entraînement quel qu'il soit *« Donc je sais que je serai obligé d'en faire toute ma vie. (l'entraînement) »*. Le corps a besoin de cet entraînement hebdomadaire pour continuer à fonctionner normalement. Etienne va même plus loin quand on lui pose cette question :

« Je sais pas si c'est une obsession, c'est vraiment un besoin. La recherche aussi de... comment dire... l'endomorphine ça créé aussi... c'est un peu comme une sorte de drogue après. On aime ça c'est vraiment un truc on est dans notre trip et il y a rien à faire quoi il n'est pas possible d'envisager une vie sans l'entraînement. »

Ces anciens compétiteurs qui ont fait souffrir leurs corps d'un point de vue physique et d'un point de vue mental entretiennent donc une relation particulière avec celui-ci. Le corps demande de l'entraînement, il ne peut pas stopper les entraînements du jour au lendemain. Certes les charges sont adaptées car l'échéance de la compétition n'est plus présente mais la volonté d'entretenir cette relation avec le corps à travers l'entraînement sera toujours présente. La conversion au bodybuilding est donc toujours bien présente malgré l'arrêt de la compétition. Il est donc important de dénoter que c'est une après carrière du point de vue indigène.

Le bodybuilder a pour lui terminé sa carrière mais il reste converti et continue à appliquer les normes liées à la pratique. L'après carrière est donc très relative. Cela démontre que ce sont tous les sacrifices faits pour arriver en compétition et le stress lié à celle-ci qui poussent l'athlète à arrêter sa carrière.

Les athlètes ne consentent plus à faire tous les sacrifices qui les mènent à la compétition notamment du point de vue de la nutrition. Ce maintien de la conversion va ainsi éviter tout malaise lié à l'arrêt de la compétition pour le bodybuilder.

2.2 Un soulagement lié à l'arrêt

Le fait de ne plus pratiquer en compétition et de poursuivre un entraînement strict et précis permet de garder un lien fort avec le bodybuilding. Cependant aucun compétiteur ne possède de regret d'avoir arrêté de monter sur scène. Cela démontre la pression qui est mise sur l'athlète en phase de compétition où la nutrition devient de plus en plus stricte et où aucun excès n'est toléré. Un sentiment de fatigue générale est ressenti par le corps et par l'athlète qui se soumet pendant plusieurs années à cette phase de préparation. Marie, qui arrête sa carrière après un dernier championnat du monde démontre ce sentiment de fatigue et de lassitude lié à la compétition :

« C'est une souffrance surtout la dernière c'était une souffrance, cette préparation c'est une souffrance mais au moins je suis allée jusqu'au bout... euh... j'étais ravie, le résultat était super une année après une chimio et je me suis dit : « je suis fatiguée de tout » peser la nourriture, je veux dire c'est vraiment un stress donc j'étais contente d'arrêter »

Bien que la maladie ait pu l'affaiblir et la pousser à arrêter sa carrière, il est assez facile de constater le soulagement lié à l'arrêt. Elle utilise des mots forts pour justifier l'arrêt de sa carrière. Elle continue : *« Non. Alors non, j'étais trop fatiguée, j'en avais marre »*. Le bodybuilding de compétition impose donc d'énormes contraintes qui amènent le corps à se fatiguer énormément sur le plan physique mais le plus dur est peut-être bien sur le plan mental comme le souligne Marie : *« Non... non. Pour plusieurs raisons. Quand on est athlète femme, il n'y a pas que le physique, il y a la tête qui est importante »*. Pour Anne, la différence sexuée a également un rôle sur l'arrêt de la carrière. Elle juge ainsi la discipline beaucoup plus dure à gérer pour une femme que pour un homme. Comme l'a démontré *Bunsell (2013)* le corps de la femme bodybuilder sort des normes conventionnelles en matière d'esthétisme.

Cela renforce encore la difficulté de la discipline car la femme aura un regard extérieur sur elle qui sera beaucoup plus méfiant et plus pesant. Le contexte social général est alors jugé comme plus complexe lorsqu'on est une femme. L'arrêt de la carrière est alors souvent perçu comme un soulagement.

Anne possède également ce sentiment de soulagement lié à l'arrêt de la pratique comme si un poids pesait sur ses épaules durant ses 17 ans de carrière : « *Ah non non non. Même on me donne un million pour remonter, jamais je remonte* ». Le réinvestissement dans la pratique est alors une chose que les compétiteurs n'envisagent pas du tout.

Fabio avance les contraintes liées à la pratique pour mettre en avant ce renoncement à se réinvestir :

« J'ai pas envie. A cause des contraintes quand même. Mais pour moi, la pratique du bodybuilding c'est comme dans tous les sports, il y a un début puis une fin et moi j'ai vécu ça, je respecte énormément les gens qui sont là dedans parce qu'il faut une force de caractère incroyable mais c'est bon une fois qu'on l'a vécu, une fois qu'on l'a fait, faut passer à autre chose »

On retrouve dans le témoignage de Fabio cette idée que le corps doit être aussi bien prêt physiquement que mentalement. La fatigue mentale, plus encore que la fatigue physique amène donc certains athlètes à stopper leur carrière.

2.3 Un déplacement des normes esthétiques toujours présent

S'il y a un autre domaine dans lequel le lien avec le bodybuilding est resté très fort c'est celui de la perception du corps et de l'attention que les anciens compétiteurs portent à leur perception personnelle de celui-ci. Ainsi les anciens compétiteurs admettent pratiquer l'entraînement afin que le corps ne se modifie pas trop par rapport au corps que l'athlète avait lorsqu'il disputait des compétitions. L'image que les anciens compétiteurs veulent donner reste particulière et on constate ce goût prononcé pour le muscle qui est toujours présent. Malgré cela, pour l'athlète, l'image qu'il se fait de son corps est largement faussée par rapport à la réalité. Le fait d'avoir eu un corps hypertrophié à l'extrême avec un taux de masse grasseuse très bas durant sa carrière va avoir une influence sur l'image que l'athlète se fait de lui actuellement. Ainsi cela peut-être très difficile à vivre pour certains qui se voyaient tous les jours avec un corps de compétiteur.

Malgré la pratique encore assidue à l'entraînement et très souvent la nourriture adaptée, le simple fait de ne plus monter sur scène influence cette image du corps. Martin qui pratique actuellement beaucoup de vélo dans ces temps libres montre cette image trompée :

« Non. Mais il faut aussi dire que par rapport à la période où je faisais des compétitions, je ressemble à rien maintenant.

Donc toi tu sais comment tu étais avant donc voilà. Parce que tu sais comment tu étais avant. Tu sais que maintenant par rapport à avant, tu ressembles à rien. Donc tu vas pas te mettre en avant.

Alors c'est ce que je suis toujours surpris quand quelqu'un me le dit. Parce que pour moi je ressemble à rien. Parce que la barre, elle était ailleurs »

Martin va très loin en invoquant le fait que son corps ne ressemble « plus à rien » actuellement. Malgré cela, comme il le dit, les personnes qui l'entourent restent toujours impressionnées par son corps d'ancien compétiteur. Martin fait également part de la barre qu'il avait placée très haute lorsqu'il faisait des compétitions. Les compétitions ont tendance à faire percevoir une image du corps, aux anciens athlètes, qui n'est pas forcément celle qu'on retrouve dans la réalité. Le déplacement des normes esthétiques ainsi que cette perception particulière du corps sont toujours présents malgré l'arrêt de la compétition. Marie qui gère actuellement son fitness dans la région lausannoise invoque également ce sentiment :

« Oui, bien sûr, c'est pour ça que je m'entraîne toujours et que je fais gaffe et que je fais de la chirurgie au Brésil. Je veux pas être une jeune mais ce qui m'embête c'est justement la peau ouais ça m'embête. Franchement ça m'emmerde. Ouais c'est embêtant surtout quand on a été au top. C'est pour ça que c'est embêtant »

L'attention portée au corps et à l'image que l'on a de soi est ici poussée à l'extrême avec la pratique de la chirurgie afin de maintenir une image du corps qui se rapproche de celle que l'athlète possédait durant la compétition. Anne accentue également cette démonstration :

« Bah bien sûr, j'ai pas envie de ressembler à n'importe quoi. Mais c'est surtout d'un côté pratique aussi. J'ai envie de bien m'habiller. Donc ça ça a pas changé. Dans son esprit qu'on ait 50, 60 ou 80 ans, on a toujours l'impression qu'on a 30 ans donc voilà. Non mais c'est vrai ma mère elle me le dit elle a 76 ans, elle me dit dans ma tête j'ai 14 ans. Donc ça ça vieillit pas par contre. Donc on a toujours envie de se sentir bien puis femme et voilà. Ouais on a pas envie de se sentir moche, de se laisser aller sous prétexte qu'on est plus comme avant »

Anne appuie en disant que la tête joue un rôle important dans la perception que l'on a de son corps.

Pour elle, elle a toujours cette image qu'elle avait lorsqu'elle était en compétition bien qu'elle soit consciente que son corps ait pu changer avec les années. L'importance liée au corps et à la perception que les athlètes s'en font est toujours présente chez les anciens compétiteurs et tous changent radicalement leur façon de percevoir les corps. L'image qu'ils ont de leur corps est souvent éloignée de la réalité.

Ainsi, les compétiteurs qui se mettaient en avant dans leurs tenues vestimentaires durant leur carrière ne ressentent plus l'envie de montrer ce corps qui ne pratique plus de compétition car pour eux, le changement est trop radical par rapport au corps qu'ils avaient connu. Marc qui perd selon lui, plusieurs kilos de masse musculaire après sa carrière avance cet argument « *Non... parce que maintenant... Si je pense que j'étais plus dans la masse je l'aurai fait.* » Pour les anciens compétiteurs comme Marc, le corps n'est plus suffisamment musclé et sec pour le mettre en avant en portant des tenues vestimentaires particulières. Le goût pour le muscle et un corps hypertrophié est encore bien présent. Cela tend à démontrer que la conversion reste encore bien présente chez tous ces athlètes.

3. Le plaisir de manger

Malgré tout, les anciens athlètes font tout pour maintenir un corps qui ne s'éloigne pas trop de ce qu'ils avaient connu durant leur phase compétition. Comme déjà dit, l'investissement dans l'entraînement reste le même et les séances sont relativement semblables avec un groupe musculaire par jour et des entraînements entre 3 et 6 fois par semaine. Le plus gros changement se situe du point de vue de la nutrition, de la consommation de compléments alimentaires et de produits illicites.

3.1 Des normes nutritionnelles préservées pour certains...

Pour 5 des 7 personnes interrogées, la nutrition reste la même avec un apport en protéines relativement élevé et un ratio de glucides qui est calculé afin de ne pas être trop élevé, et des légumes qui sont consommés à volonté. Marie nous confirme cette obsession qu'elle a pour la nourriture malgré la fin de sa carrière de bodybuilder : « *Exactement. Toujours la même chose. Je mange peu d'hydrates, beaucoup de poulets, j'ai un élevage de poulet à la maison. Non je plaisante. Non non, beaucoup de légumes, du poulet et un peu d'hydrate* ».

L'attention est donc toujours portée vers les viandes possédant le moins de gras possible et un apport en hydrates de carbone optimal afin de ne pas prendre une masse grasseuse trop importante.

Pour Martin, le discours est le même : « *Pas de changement. Mais c'est une habitude. En plus ma femme est assez stricte donc c'est d'autant plus facile. Mais c'est pas du tout un effort. C'est quelque chose qui s'est... au fil des années est devenu une habitude* » la nutrition très stricte du bodybuilder durant sa carrière devient pour lui une habitude, il n'a pas besoin de changer cette façon de se nourrir car elle lui convient et il ne la perçoit plus comme une contrainte. La nutrition est une norme intégrée et l'arrêt de la compétition ne la modifie en rien. Etienne va encore plus loin dans la description actuelle de sa nutrition :

« J'ai plus besoin, je connais la quantité que ça fait. Je pose sur l'assiette j'ai même pas besoin de regarder je sais ce que ça fait. Mais j'ai pas plus qu'une certaine quantité ouais ça c'est sur. Je sais combien ça fait je pourrai dire que je mange pas plus que 125 grammes de riz cuit à midi ou comme ça. Je mange pas des grosses quantités d'hydrates de carbone juste ce qu'il faut, plus de repas dans la journée entre 6 et 7. Je suis à 3,5 grammes de poids de corps de protéines, je bois 6,7 litres d'eau par jour pour pas avoir des problèmes de reins »

Les bodybuilders développent une connaissance de leur corps qui dépasse la plupart des gens. Les anciens compétiteurs sont vraiment restés pour 5 d'entre eux, dans une nutrition qui conviendrait très bien à un compétiteur. On dénote une certaine continuité en ce qui concerne la nutrition des anciens athlètes ici. Cette nutrition ultra équilibrée est en lien avec l'image que les bodybuilders veulent renvoyer de leur corps. Ainsi, ils évoquent l'envie de maintenir une masse musculaire constante afin de ne pas s'éloigner de l'image du corps qu'ils avaient durant leur carrière. Etienne poursuit : « *Pour garder mes muscles... mon physique bien. Je suis pas écorché vif... mais voilà je préfère. J'ai vu que en faisant des conneries là ça prend tellement vite que pour perdre quelle horreur. A partir de 35, 40 ans c'est infernal* » L'obsession liée au corps est encore présente chez les athlètes et le goût pour un corps musclé l'est également. Pour ces 5 anciens bodybuilders, l'image qu'ils veulent garder d'eux les poussent à garder des normes nutritionnelles très strictes. La conversion au bodybuilding se poursuit donc également une fois la carrière terminée pour ces 5 athlètes. L'après carrière est donc encore une fois très relative. Les normes nutritionnelles sont préservées. Cette préservation des normes évite un malaise lié à l'arrêt de la compétition.

Malgré ce régime toujours très strict, la notion de plaisir liée à la nutrition peut maintenant être évoquée.

Si pour tous les compétiteurs interrogés, il était impensable d'aller au restaurant et de se faire plaisir en mangeant un plat traditionnel, l'apparition de « cheat meal »⁸ une ou plusieurs fois par semaine ne pose plus de problème à ces anciens compétiteurs.

Certains comme Martin partagent même facilement un verre de vin : « *Non mais si j'ai envie de me faire une bouffe, je me fais une bouffe. Je suis strict mais j'ai le samedi où voilà... et même dans la semaine si on me propose de boire un petit coup de rosé avec de la viande séchée et du fromage je vais le faire. Je m'en fou* ». Si un tel discours était inimaginable en pleine carrière, plusieurs anciens compétiteurs le partage :

« Ah oui oui je mange toujours bien. Mais quand je suis avec des amis... avant je touchais pas à l'alcool maintenant je bois 2-3 verres de rouge quand je sors avec des potes je bois du whisky de la vodka. Je fais moins attention maintenant. Normalement. Et si je dois manger chez quelqu'un je vais pas me plaindre. Avant je mangeais pas de porc mais maintenant je mange je me pose pas de question. J'essaie de vivre tout simplement, normalement »

Même si Marc dit toujours faire attention à ce qu'il mange, il ne refuse plus un bon repas comme c'était le cas durant sa carrière. L'athlète reste convertit mais ne consent plus les mêmes sacrifices que lorsqu'il pratiquait la compétition. Ces sacrifices qui étaient extrêmes à l'approche d'une compétition. La préservation d'une nutrition saine et équilibrée à des sportifs n'empêche ainsi pas de temps à autre un restaurant ou un repas entre amis. La notion de plaisir de manger après la carrière est également invoquée par Marie qui avance être très stricte dans son régime actuel : « *Voilà, exactement ! Le plaisir de ne pas se dire «Ouh, ca je ne peux pas manger ». Si j'ai envie... ce que j'aime c'est que si j'ai envie, je peux le faire. Quand vous êtes en compétition, vous avez envie mais vous ne faites pas* » Malgré les normes préservées, la notion de plaisir apparaît alors qu'elle n'était pas présente durant la carrière.

3.2 Des normes nutritionnelles volontairement oubliées pour d'autres

Si pour certains le maintien des normes nutritionnelles du bodybuilder de compétition est vécue comme une nécessité afin de ne pas voir son corps se transformer radicalement, pour d'autres, il y a un fort besoin de couper avec tout ce qu'ils avaient vécu au niveau de la nutrition pendant la carrière. Pour ces deux athlètes, le régime était

⁸ Le mot « cheat meal » désigne dans le vocabulaire du bodybuilding un repas « triché » où le pratiquant se permet de manger ce qu'il veut durant un repas. Cela permet notamment au cerveau de ne pas se frustrer du régime quotidiennement imposé.

vécu comme une contrainte et un changement professionnel et une maladie ont eu raison de celui-ci. Eric champion sur le tard évoque ce changement :

« Alors écoutez, vous savez quand vous avez été pendant 30 ans dans cette hygiène de vie hostère et... on lâche la bride et c'est vrai que maintenant je me fais plaisir à boire un bon vin rouge, je me ferai plaisir tous les jours à manger ma petite barrette de chocolat »

Eric sort totalement de la norme imposée par le bodybuilding d'un point de vue nutritionnel. La maladie dont a été victime Eric est peut-être liée à cette sortie de la norme. Il a ainsi pris conscience des plaisirs liés à la nutrition. La notion de plaisir est importante pour ces compétiteurs qui ont pendant plusieurs années mangé tous les jours ou presque la même chose et où cette notion n'était pas présente. Pour Fabio, c'est son emploi du temps professionnel actuel qui ne lui permet plus de suivre des normes nutritionnelles très strictes. En effet, son entreprise de fitness s'étant agrandie, il ne dispose pas de suffisamment de temps pour garder des normes nutritionnelles relatives à un bodybuilder. Ainsi pour lui, sa nutrition n'a plus rien à voir avec ce qu'elle a été durant sa carrière : *« Elle est pas grande la différence, elle est énorme. Ça n'a plus rien à voir »*. Il qualifie lui-même la différence comme énorme.

3.3 Toujours plus de compléments

Si certains tendent donc à garder des normes alimentaires très strictes et d'autres à les oublier, la consommation de compléments alimentaires restent présente chez tous les anciens pratiquants.

Si durant leur carrière les compétiteurs tendent à normaliser l'utilisation de compléments alimentaires, la fin de carrière ne change rien à cela. Les compétiteurs ont même tendance à consommer encore plus de compléments afin de préserver un corps jeune et musclé. De plus, l'offre en matière de compléments alimentaires s'étant largement répendue ces dernières années, cela les pousse à consommer encore plus. Etienne confirme cette tendance et nous décrit avec précision tous les compléments alimentaires qu'il utilise actuellement :

« J'en prends même plus qu'avant. Alors c'est Oméga 3, multivitamines, minéraux, pré-workout, intra-workout, post-workout, L-arginine, créatine, BCAA, glutamine tout le temps même le soir avant de me coucher avec de la BCAA, de la caséine, de la whey, non là j'ai vraiment plus qu'avant parce que... ouais j'ai augmenté ce qui est un peu plus suppléments naturels. »

La liste comprend toutes sortes de produits visant à maintenir une masse musculaire digne d'un compétiteur. Ainsi, le quotidien est rythmé par la prise de compléments et les anciens athlètes ne voient aucun problème à cela. L'utilisation de complément est restée banale. Le déplacement des normes observé durant la carrière est encore bien présent pour les anciens compétiteurs.

Anne invoque un témoignage d'un médecin afin de justifier l'utilisation de ces compléments même une fois la carrière terminée :

« Alors ça oui parce que ça. On s'est aperçu que plus on vieillissait justement, bah mieux c'était. C'était le docteur Couchner qui disait si tout le monde prévenait avec des compléments alimentaires, il y aurait moins de gens à soigner. Donc la médecine de prévention... et pis moi je la vois aussi tous les jours dans le métier que je fais. C'est très important d'avoir des vitamines, d'avoir des minéraux et de prendre... Voilà même la protéine que je prenais pas dans mes premières années, je sais que là c'est indispensable pour moi, j'ai réduit simplement les doses et c'est tout. Mais on sait qu'on a une supplémentation qui est utile. Plus on vieillit, plus on sait que la supplémentation est utile. »

L'utilisation de compléments est jugée utile afin de préserver son corps de la vieillesse et des différentes maladies qui peuvent survenir avec celle-ci. Pour elle, l'utilisation de ces compléments devrait être normalisée et la majeure partie de la population devrait les utiliser. Pour les anciens compétiteurs, l'utilisation quotidienne de compléments alimentaires durant la carrière tend à normaliser l'utilisation de ceux-ci même une fois la carrière terminée. Le témoignage de Martin montre bien cette normalisation :

« Non non. Il reste de vitamines, des prot et des vitamines. Acides aminés plus... Bon les boissons que je prépare pour aller rouler c'est de ces boissons isotoniques et autres mais non. Mais pour le faire au niveau où je le fais maintenant et avec ce que je t'attends, j'ai pas besoin de compléments. »

Même s'il juge pas très utile d'utiliser des compléments alimentaires pour pratiquer du sport comme il en pratique actuellement, sa liste de compléments ne ressemble pas à une personne pratiquant du sport pour le plaisir. La prise de compléments est devenue quelque chose d'habituel et les anciens bodybuilders se sentent bien ainsi. L'arrêt des compléments est alors extrêmement compliqué.

3.4 La santé avant tout

Malgré une utilisation de compléments alimentaires encore très forte chez les anciens compétiteurs, tous ont stoppé l'utilisation de produits interdits une fois leur carrière terminée.

La consommation de produits était avant tout pour les athlètes, dans le but de pouvoir rivaliser sur scène face aux autres compétiteurs. L'arrêt de leur carrière ainsi que la peur de voir des problèmes de santé majeurs débiter, amènent les athlètes à arrêter. Il y a donc une prise de conscience vis-à-vis des produits illicites qui se fait. Etienne qui a consommé ces produits durant les deux ans de sa carrière témoigne : « *Non ça m'intéresse plus. Il y avait un client qui m'avait donné un site et il m'avait dit va regarder sur ce site mais ça m'intéresse pas. Je m'en fous.* » Il n'y a plus aucun intérêt pour lui et pour les autres à utiliser ces produits s'il n'y a pas de compétition. Pour Marc l'arrêt des produits interdits se fait surtout dans un but de santé : « *Ouais parce que tu sens des fois que ton foie est chargé et tout. Parce que des fois je fais des examens pour contrôler le foie et le médecin voyait qu'il était un peu chargé* » Il est ici conscient de l'aspect négatif de certains produits. Il invoque les problèmes liés à la surcharge au niveau du foie. Si la définition du dopage était parfois discutée pendant la carrière de l'athlète, il y a une prise de conscience une fois la carrière terminée. L'utilisation de ces produits était jugée comme une nécessité durant la carrière. L'absence de cette nécessité amène les athlètes à penser plus dans une optique de santé. De plus l'âge des anciens compétiteurs les amènent également à changer leur discours. Il y a une forme de sagesse et de prise de conscience qui se fait une fois la carrière terminée.

4. Vers de nouvelles sociabilités

Comme démontré précédemment, la plupart des bodybuilders possèdent, durant leur carrière, des relations sociales relativement limitées. Leur vie particulière souvent incomprise par la famille, les amis et les collègues les amènent à renoncer à toutes sortes de sociabilités. Les relations avec la famille deviennent ainsi particulières. Les bodybuilders se renferment alors sur eux et développent des amitiés uniquement dans le cercle très fermé du bodybuilding.

Pour ces athlètes, chez qui le renfermement sur la pratique durant la carrière a provoqué des relations sociales limitées, de nouvelles sociabilités peuvent survenir sans le souci d'être incompris.

Le fait d'adopter une notion de plaisir lié à la nutrition leur permet de sortir plus facilement afin de rencontrer du monde et de se faire de nouveaux amis. Le bodybuilder ne se sent plus incompris et ne se renferme plus sur lui-même et ses relations sociales s'améliorent.

Marie passe plus de temps avec sa famille depuis qu'elle a arrêté la compétition : « *J'étais un peu plus présente ouais. Parce que quand vous êtes en compétition. « Viens manger » non. « viens on fait ça » non. Vous faites rien quand vous êtes en préparation de compétition. Vous ne faites rien.»* Elle invoque ici ce renferment lié aux normes nutritionnelles du bodybuilder. Marie continue et accentue encore ce sentiment de renfermement sur la pratique durant la carrière : « *Maintenant que j'ai plus de compétition, je fais plus de choses, je vais manger avec mes sœurs, beaucoup plus qu'avant. Avant je faisais rien. Je ne faisais rien ! »*

Si les améliorations dans les relations avec les proches sont souvent citées, c'est bien au niveau du cercle d'amis que le changement est le plus grand. Les anciens compétiteurs, beaucoup plus ouverts et beaucoup plus abordables, développent plus facilement de nouveaux liens comme c'est le cas de Martin :

« Non. Moi je suis pas très amitié et tout mais tu rencontres d'autres gens que tu n'aurais certainement pas rencontré si tu étais resté dans ce cercle, parce que c'est un cercle fermé. Les gens qui font de la compétition. Et il suffit que tu sois dans une salle où il y en a plusieurs, on a assez tendance à rester entre nous. »

Même s'il avoue ne pas porter plus d'intérêt que ça aux différentes amitiés, l'arrêt de sa carrière et le fait de ne plus se renfermer uniquement sur ce cercle de compétiteurs comme il le dit, lui permettent de découvrir d'autres gens. Marc démontre également ce changement dans ses sociabilités :

« Oui. C'est vrai, avant je sortais pas, je vivais que pour ça. Pendant 2 ans, tu fais que ça. Tu manges, tu t'entraînes et tu dors. Tu vis pour ça en fait. Ouais pendant 2 ans je sortais pas. T'as presque plus d'ami c'est vrai. T'as tes amis dans ce cercle de bodybuilder, dans le fitness mais les autres amis tu oublies, tu oublies la famille, t'as des invitations, tu vas pas, de la famille des amis parce que tu sais que chez eux, il y a des choses que tu peux pas manger, t'as pas envie de manger et ils vont pas faire exprès pour toi. Et à ce niveau là, ça pose un problème effectivement. Je refusais beaucoup d'invitations. Maintenant je vais, je mange même s'il faut manger du porc de temps en temps ça me dérange pas. »

A travers ce témoignage, Marc démontre à la fois le renfermement du bodybuilder sur la pratique en résumant sa vie à manger, s'entraîner et dormir, et les nouvelles activités qu'il peut faire une fois sa carrière terminée. La fin de carrière libère le bodybuilder des contraintes liées à la nutrition, c'est cette raison principale qui lui permet de découvrir de nouvelles sociabilités ou d'être plus présent envers les membres de la famille qui avaient été délaissés durant la carrière de l'athlète.

Pour Etienne, gérant de fitness, la fin de carrière lui permet aussi de tisser de nouveaux liens d'amitiés avec des gens n'étant pas forcément dans le cercle du bodybuilding : *« Ouais j'ai d'autres amis qui sont pas dans le fitness, qui sont dans d'autres corps de métier, d'autres... ouais un peu de tout. »* Il avoue également être beaucoup plus disponible depuis l'arrêt de sa carrière. La carrière du bodybuilder a tendance à isoler le compétiteur de toutes sortes de socialisation que ce soit avec la famille ou avec les amis. Une fois la carrière terminée, cet isolement est beaucoup moins présent et l'athlète est beaucoup plus ouvert et disponible.

4.1 Une sortie du cadre qui modifie les amitiés

La découverte de nouvelles amitiés provoquent à l'inverse une rupture avec les amitiés tissées dans les salles. Beaucoup de ces bodybuilders qui passaient la majeure partie de leur journée dans un fitness à s'entraîner ensemble ne se côtoient plus ou presque plus une fois leur carrière terminée. Cela met donc en avant l'idée d'amitiés éphémères liées à une pratique commune. Martin avoue que les amitiés qu'il a faites durant sa carrière ont maintenant disparu : *« Très peu. Alors je vais très rarement dans les championnats parce que j'ai plus envie. Alors quand j'y vais, je les rencontre avec plaisir mais nos chemins ont pris des directions différentes. »* Le témoignage de Martin démontre clairement les liens qu'il avait avec ces partenaires d'entraînement. Marc qui s'entraîne toujours dans la même salle une fois sa carrière terminée recroise des anciens partenaires d'entraînement mais ces liens sont particuliers avec ces partenaires. Ils ne sont pas aussi profond qu'une amitié : *« Oui oui. Jean-Luc, Massimo je les recroise. Il y a aussi un autre qui fait partie des anciens qui vient de temps en temps le soir »* Les relations qu'ils entretiennent actuellement ne sont plus les mêmes que durant leur carrière. Il y a donc une envie de couper avec ce cercle du bodybuilding et de découvrir d'autres amis qui possèdent d'autres sujets de discussion et d'autres passions.

Une fois sa carrière terminée Anne démontre cette envie de côtoyer d'autres gens et de ne plus uniquement faire partie d'un groupe de bodybuilder :

« Moi j'ai envie de parler de plein de choses avec des gens. J'ai envie de parler de philo, j'ai envie de parler... même des choses que je capte pas bien même si c'est mathématique ou physique cantique, on s'en fout mais ça m'intéresse donc j'ai envie de parler avec des gens comme ça »

comme si la fin de carrière lui permettait de démarrer une nouvelle vie. Cette sortie du cadre de compétiteur influence donc largement les relations entre compétiteurs et anciens compétiteurs. En effet, les athlètes qui restent compétiteurs ne ressentent plus les mêmes liens avec ceux qui ont quitté ce cercle de compétiteurs. A l'inverse les anciens compétiteurs, eux non plus ne maintiennent pas les mêmes liens. Cela semble indiquer que c'est la sortie du cadre de compétiteurs qui modifie les relations d'amitiés entre pairs.

5. La vie professionnelle comme nouvel investissement

Si pour certains pratiquants, c'est un nouveau débouché professionnel qui les a poussés à arrêter la compétition, pour les autres l'investissement professionnel une fois la carrière terminée est plus grand. Le fait d'avoir toujours eu une activité professionnelle en parallèle avec la carrière de compétiteur évite cette « désocialisation du monde extérieur » invoqué par *Berthoud (2011)*. De ce fait, les problèmes de reconversion professionnelle ne sont pas présents. L'obsession liée à la compétition permet aux athlètes de se libérer et d'être plus investit professionnellement. Etienne avoue être beaucoup plus investi depuis que sa carrière s'est terminée : « *Beaucoup plus oui. En plus je suis gérant là. Je dois géré pas mal de trucs.* »

Pour Anne le constat est le même : « *Alors oui, j'ai un boulot qui me plait énormément. Ça me plait énormément ce que je fais. Ouais je m'investis plus mais j'ai quand même ce côté coaching où là j'ai plus que à m'occuper que de moi* ». Si tous les anciens compétiteurs possédaient un travail durant leur carrière, aucun ne décide de changer de travail une fois l'arrêt de la compétition.

5.1 Coach comme nouvelle carrière

Il y a cependant comme le témoignage de Anne nous le démontre, une envie de transmettre un savoir. C'est pourquoi ces anciens compétiteurs se convertissent très souvent comme coach à côté de leur profession une fois leur carrière terminée.

Cette transmission de savoir a été mis en avant par Sorignet (2004) dans l'étude qu'il a menée sur les carrières de danseurs. Un lien très fort entre les deux disciplines peut donc être tiré ici. Anne poursuit :

« Mais maintenant que je m'occupe des autres je peux plus donc j'ai un devoir, j'ai une responsabilité, on me demande de préparer quelqu'un, je le fais. Déjà parce que j'aime et puis ça m'intéresse mais voilà, j'ai des devoirs envers la personne donc j'essaie de le faire au mieux mais effectivement ça me prend beaucoup de temps. »

Cet intérêt de transmettre un savoir est évoqué ici comme un plaisir. Le lien préservé avec la discipline est donc ici très fort. Pour Martin qui a également préparé plusieurs athlètes une fois sa carrière terminée, l'envie de transmettre ses idées était présente mais le métier de coach l'a déçu. Il a donc décidé d'arrêter :

« J'en ai préparé beaucoup c'est peut-être un grand mot mais plusieurs et... est ce que c'est le recul qui vient avec l'âge ou les mauvaises expériences... pour faire court, souvent quand tu prépares un gars ou une fille et qu'elle réussit, tu y es pour rien. Et quand elle se plante, c'est de ta faute. C'est un petit peu ça. »

Eric qui exerce le métier d'osthéo-pathe, décide également de se lancer dans le coaching privé mais décide de se cibler uniquement sur des compétiteurs : *« (...) moi je ne fais plus que des coaching personnels sur demande donc la personne qui a envie d'avoir affaire à un vrai pro, je dis un vrai pro parce que des coachs sportifs, il y en a en veux-tu en voilà et on va débattre du sujet. »* Le parcours de bodybuilder d'Eric lui permet de se définir comme un vrai professionnel de la discipline ayant des connaissances très grandes sur le domaine. Le savoir acquis souvent personnellement par ces anciens compétiteurs, ainsi que les moments difficiles vécus durant la carrière ont besoin d'être partagés auprès de plusieurs nouveaux jeunes athlètes.

L'ancien compétiteur se lance dans une nouvelle carrière dans un domaine qu'il connaît par cœur mais qu'il n'a pas envie de revivre en tant que compétiteur mais en tant que coach, en tant que celui qui instruit. Cela le délaisse des contraintes liées au bodybuilding tout en lui permettant de garder un pied dans ce milieu malgré tout.

Le bodybuilding est une passion partagée à l'extrême par ces pratiquants qui est très difficile à vivre en tant que compétiteur mais qui peut se vivre en tant que coach une fois les compétitions terminées. L'envie de partager sa passion et son savoir prennent le dessus et permettent à l'ancien compétiteur de ne pas trop s'éloigner du bodybuilding.

IV. Conclusion

La pratique du bodybuilding en compétition impose à l'athlète d'énormes contraintes tout au long de sa carrière. Les résultats obtenus permettent de mettre en avant le modèle de conversion de *Coquet (2016)* dans ce travail. Le bodybuilder s'investit alors corps et âme dans la pratique et celle-ci rythme son quotidien. Cette conversion au bodybuilding amène certains athlètes à se renfermer totalement sur la pratique et à entretenir des relations particulières avec les proches et les amis.

La fin de carrière du bodybuilder marque la fin de la pratique en compétition. Les données récoltées ont ainsi mis en avant 3 différentes raisons qui poussent l'athlète à stopper la compétition : la maladie, la conciliation des autres vies et le ras le bol de la compétition. Ces 3 raisons permettent de mettre en avant le fait que la pratique du bodybuilding en compétition ne peut se faire à moitié et que l'investissement pour participer à des concours doit être maximal. En effet, dans le cas de la maladie, celle-ci ne permet plus à l'athlète de s'investir aussi intensément dans la pratique. Elle pousse alors l'athlète à arrêter sa carrière brusquement. Le changement de trajectoire dans les autres vies indique également que la pratique ne peut se faire qu'à moitié. Dans cette catégorie, l'investissement professionnel devient plus grand et la pratique intense du bodybuilding n'est alors plus possible. Enfin la dernière catégorie invoque le ras le bol lié à la compétition. La préparation à cette compétition est ainsi souvent vécue comme une épreuve difficile dans le parcours d'un athlète. Tous les sacrifices intenses pour arriver avec des muscles saillants et le moins de graisse possible pour une compétition ne sont alors plus jugés comme utiles à un certain moment. L'athlète ne consent alors plus les mêmes sacrifices. Le manque d'envie et le plaisir de se montrer sur scène poussent alors l'athlète à stopper sa carrière.

Malgré tout, bien que l'athlète vive très souvent sa sortie de compétition comme un soulagement, le modèle de conversion présenté est largement maintenu une fois les compétitions terminées. L'après carrière du bodybuilder est alors très relative. En effet, c'est bien le point de vue indigène qui est ici pris en compte car l'ancien athlète s'impose toujours une charge d'entraînement importante, des repas calculés avec un apport en protéines très élevé et une prise de compléments alimentaires encore plus nombreuse. De plus, une fois sa carrière terminée, le bodybuilder maintient toujours un rapport au corps particuliers.

Le maintien de ce rapport au corps particuliers pousse l'ancien compétiteur à perpétuer cette conversion malgré l'arrêt de la compétition. Ce maintien de la conversion limite ainsi le mal être pouvant être perçu par certains athlètes d'autres disciplines une fois leur carrière terminée. De plus, la pratique du bodybuilding n'étant pas professionnalisée, l'après carrière n'amène aucun risque de précarité pour l'athlète. L'après carrière très relative, n'est donc qu'une simple continuité et un maintien de toutes les normes que le bodybuilder a acquis lorsqu'il s'est converti à la pratique.

V. Bibliographie

- Berthoud Jérôme, Poli Raffaele, « L'après-carrière des footballeurs professionnels en Afrique du Sud. », *Staps* 4/2011 (n°94) , p. 25-38
- Brown D., (1999). «Male bodybuilders and the social meaning of muscle»
- Bunsell T., (2013). *Strong and Hard Women: An Ethnography of Female Bodybuilding*. Routledge, London.
- C. Suaud, *La vocation : conversion et reconversion des prêtres ruraux*, Paris, Minuit, 1978, 280 p.
- Chris Shilling & Tanya Bunsell (2009) « The female bodybuilder as a gender outlaw », *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1:2, 141-159,
- Darmon M., (2003). *Devenir anorexique: Une approche sociologique*. La Découverte, Paris.
- François Guillemette, « L'approche de la *Grounded Theory* ; Pour innover ? », RECHERCHES QUALITATIVES – VOL .26(1), 2006, pp. 32-50
- Guiot P. & Ohl F. (2008). La reconversion des sportifs : une épreuve de la petitesse ? *Loisirs et Société*, 30, 2, 385-416.
- Kartakoullis N. L., Phellas C., Pouloukas S., Petrou M., Loizou C., (2008). « The use of anabolic steroids and other prohibited substances by gym enthusiasts in Cyprus ». *International Review for the Sociology of Sport*, 43, p.271-287
- Kinnunen T., (2004).« Bodybuilding et sacralisation de l'identité». *Ethnologie française*, 2 (Tome XXXVII)
- Klein A., (1993). *Little big men. Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. University of New-York press, New-York.
- Lavallee D. & Robinson H.K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Limitations », *Sport in Society*, 15:3, 409-419
- Louveau Catherine, « Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité. », *Cahiers du Genre* 1/2004 (n° 36) , p. 163-183
- Monaghan L. F., (2001). *Bodybuilding, drugs and risk*. Routledge, London.
- Nicole Thualagant (2012) « The conceptualization of fitness doping and its

- Pascaline Guiot & Fabien Ohl (2014) « Le couple à l'épreuve du désengagement sportif : accompagnements, arrangements et tensions », *Loisir et Société / Society and Leisure*, 37:2, 262-279
- Ronan Coquet, « L'expérience sociale de la conversion au bodybuilding », Thèse sciences sociales et politiques, Université de lausanne, 2016.
- Ronan Coquet, Fabien Ohl and Peggy Roussel « Conversion to bodybuilding » *International Review for the Sociology of Sport*, 2014
- Smith A., Stewart B., (2012). « Body perceptions and health behaviors in an online bodybuilding community ». *Qualitative Health Research*, 22(7)
- Sorignet Pierre-Emmanuel : « Sortir d'un métier de vocation : le cas des danseurs contemporains. », *Sociétés contemporaines* 4/2004 (n° 56) , p. 111-132
- Sorignet Pierre-Emmanuel, « Être danseuse contemporaine : une carrière "corps et âme". », *Travail, genre et sociétés* 2/2004 (N° 12) , p. 33-53
- Stambulova N., Stephan Y. & Jäphag U. (2007). Athletic retirement : A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.
- Wylleman P., Lavallee D. & Alfermann D. (1999). *Career Transitions in Competitive Sports*.

VI. Sommaire des annexes

- Guide d'entretien	56
- Entretien Marie.....	60
- Entretien Martin.....	72

Guide d'entretien

Objet de l'étude :

Durant sa carrière, le bodybuilder doit faire face à de fortes exigences en matière d'entraînement et de nutrition afin de pouvoir maintenir un corps lui permettant de satisfaire ses ambitions. Cela va influencer une grande partie de sa vie ainsi que les relations qu'il entretient avec son entourage professionnel et familial. Comme tout sportif, le bodybuilder est confronté un jour à la fin de sa carrière. Celle-ci se caractérise par un arrêt de ces exigences. L'objet de l'étude est ainsi d'analyser l'après carrière d'un bodybuilder selon plusieurs axes regroupant l'entraînement et la nutrition mais également les relations familiales et professionnelles.

Problématique : Désengagement de la pratique du bodybuilding : pourquoi, quand comment cette sortie de la carrière est-elle gérée ?

Questions de recherche : Comment le bodybuilder gère son après une carrière ? A la fois sur le plan de l'entraînement, de la nutrition et de ses relations sociales ? Comment vit-il sans les exigences liées à l'entraînement, à la nutrition ?

Grille d'entretien :

1) Présentation générale

Sexe ?

Age ?

Origine ?

Formation ?

Profession ?

Situation familiale ?

Sports pratiqués pendant l'enfance, à quel niveau ?

Quelle est la place du sport dans votre famille ? Sports pratiqués par les parents ? Les frères et sœurs ?

2) Carrière :

- Pouvez-vous faire un descriptif de votre parcours dans les salles ?
 - A quel âge avez-vous commencé ?
 - Comment êtes-vous arrivé au body ?
 - Pourquoi le body ?
 - Quelle perception aviez-vous de votre corps ?
 - Avez-vous été influencé par une tierce personne ?
 - Avez-vous pratiqué en compétition ? Pourquoi la compétition ?
 - A quel niveau avez-vous pratiqué ? Pendant combien de temps ?
 - Dans quelle salle pratiquiez-vous ? Quelle était l'ambiance dans cette salle (type de clientèle) ?
 - Pourquoi avoir choisi cette salle ?

Perception du corps :

- Quelle perception aviez-vous de votre corps ?
 - Quelle était l'importance du regard des autres sur votre corps ?
 - Mettiez-vous votre corps en avant en dehors de la salle ? Si oui pourquoi ?

- Et dans la salle ?
- Entraînement : Comment se répartissait votre entraînement ?
- Combien de fois vous entraîniez vous par semaine ?
- Bref descriptif des séances ?
- Comment vous prépariez vous à une compétition ?
- Aviez-vous un entraîneur ? Quelle était la relation avec lui ? Qui était-il ? (ami, frère, connaissance, etc.)

Nutrition :

- Quel était votre régime pendant votre carrière ?
 - Compléments alimentaires ?
 - Quels types ?
 - A quelle dose ?
 - Autres types de compléments ? (vitamines, fer..)
 - Avez-vous utilisé des produits illicites visant à améliorer l'esthétique de votre corps ?
 - Etiez-vous suivi par un médecin pour l'utilisation de compléments ?

Sociabilité :

- Quel regard portaient les gens de votre famille sur vous ? Vos collègues ? Amis ?
Le regard des femmes/hommes ?
 - Vous ont-ils soutenus ?
 - Si non ? pourquoi ?
 - Quelles étaient vos relations avec les membres de votre famille ?
 - Est-ce que quelqu'un partageait votre vie durant votre carrière ?
Comment a-t-elle (il) géré votre mode de vie ?
 - De qui se composait votre cercle d'amis ? Quel regard portait-il sur vous ?
 - Pairs ? Quelles étaient vos relations avec eux ?
 - Pratiquiez-vous d'autres activités avec eux ?
 - Hors du monde du bodybuilding ? Quelles étaient vos relations avec eux ?

3) Transition vers l'après carrière

- Comment s'est déroulée la fin de votre carrière ?
 - A quel âge avez-vous décidé de ne plus pratiquer avec autant d'intensité ?
 - Pourquoi avoir arrêté ce mode de vie ?
 - Aviez-vous prévu d'arrêter à ce moment-là ?
 - Avez-vous arrêté progressivement ou est-ce que cela a été relativement rapide ?

Nous allons maintenant aborder les questions relatives à l'après carrière.

4) L'après carrière

- Comment avez-vous géré l'après carrière ?
 - Quel lien avez-vous maintenu avec le bodybuilding ? Vous entraînez vous toujours ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ?

- Bref descriptif des entrainements actuels ?
- Quel est le vide laissé par l'arrêt de la pratique ?
- Avez-vous eu besoin de couper avec le monde du bodybuilding ?
- Avez-vous trouvé d'autre(s) centre (s) d'intérêt que la pratique du bodybuilding ? Pratique de nouveaux sports ?
- Que faites vous du temps libéré par l'arrêt de la pratique ?
- Regret de ne plus pratiquer ?
- Pensez-vous vous réinvestir un jour dans le bodybuilding ? Si on vous laisse du temps ?
- Avez-vous le sentiment que le regard des autres a changé depuis que vous avez arrêté ?

Perception du corps :

- Quelle est la perception actuelle de votre corps ?
 - Etes-vous toujours aussi attaché à l'image de votre corps ?
 - Mettez-vous toujours votre corps en avant ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ?
 - Est-ce que le regard des gens sur votre corps vous intéresse toujours autant ?
 - Comment percevez-vous le vieillissement de votre corps ? Vu comme quelque chose de dramatique ?

Vie professionnelle :

- D'un point de vue professionnel, avez-vous vécu un changement après votre carrière ?
- Pour les professionnels : Comment vous êtes-vous intégré dans la vie active ? Pratique professionnel en lien avec le bodybuilding ?
 - Etiez-vous plus investi dans votre travail ?
 - Avez-vous changé vers une profession en lien avec le bodybuilding ? Pourquoi ?
 - A l'inverse pourquoi une pratique en opposition avec le bodybuilding ?

Nutrition :

- Avez-vous continué un régime particuliers après votre carrière ?
 - Si oui pourquoi ? Dans quel but ?
 - D'un point de vue des compléments alimentaires ?

Sociabilité :

- La fin de votre carrière a-t-elle modifié vos relations sociales ? Avec votre famille ? Vos amis ? Votre conjoint(e) ?
 - Comment ?
 - Etiez-vous plus disponible ?
 - Passez-vous plus de temps avec votre famille ?
 - Comment a-t-elle (il) vécu votre fin de carrière ?
 - Passez-vous plus de temps ensemble ?

- Avez-vous pu garder des amis du bodybuilding ? Vos relations sont-elles toujours semblables ?
- Est-ce que la fin de votre carrière vous a permis de passer plus de temps avec eux ?

Conclusion :

- Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

Entretien Marie

Alors, pouvez-vous vous présenter svp ?

Je m'appelle Marie⁹, j'ai 46 ans

Votre formation ?

J'ai une formation commerciale, j'ai travaillé 17 ans chez Swisscom comme cadre et puis depuis 10 ans maintenant je gère mon fitness à Crissier.

Votre situation familiale ?

Je suis mariée, sans enfant

Est-ce que vous avez pratiqué des sports durant votre enfance ?

Alors j'ai commencé par faire du rock acrobatique parce que j'avais un tout petit gabarit et pis ça allait bien pour faire du rock acrobatique et puis après j'ai basculé dans le côté obscur, après j'ai commencé la muscl.

Est-ce que les gens de votre famille pratiquaient du sport ?

Non non, j'avais des parents qui étaient très âgés et puis ils ne pratiquaient pas du tout du sport. En fait personne ne faisait du sport.

D'accord, vous avez des frères et sœurs ?

Oui je suis la 8^{ème}, la plus petite de 8 enfants mais avec des grosses différences d'âge donc j'ai des frères et sœurs avec qui je n'ai pas vécu, donc... j'ai eu mon frère qui faisait du karaté mais rien de particuliers. On est pas une famille de sportif en tout cas.

Parlons de votre parcours dans les salles. Est-ce que vous pouvez faire un bref descriptif de votre parcours dans les salles ? A quel âge vous avez commencé la musculation ?

C'est une bonne question. Alors j'ai commencé la musculation je pense je devais avoir, je devais pas avoir 20 ans et pis j'ai commencé parce que en finissant mon apprentissage avec une copine on s'est dit « on devient un peu molle » donc il faut qu'on fasse quelque chose donc il faut qu'on aille dans une salle et pis c'est dans cette salle-là, quand il m'a vu m'entraîner, j'étais sérieuse, tous les jours etc il m'a juste demandé si on pouvait faire un concours de salle et puis c'est comme ça que ça a commencé mais ça fait... allez... 30 ans bientôt.

Donc si je comprends bien, au départ, le fitness, c'était juste pour entretenir la forme ?

⁹ Prénom d'emprunt

Voilà, c'était juste pour entretenir la forme et puis avec une copine, on trouvait ça marrant et pis on s'est pris au jeu en fait.

Et ensuite, la compétition ? C'est quelqu'un qui est venu vers vous... ou bien ?

Alors c'est dans la salle où je m'entraînais, ma première salle où je m'entraînais, le patron est venu et il m'a dit : « Ecoute, j'organise un concours de salle » parce ce que c'était un bodybuilder : « Est ce que tu veux faire ? » et j'ai fait. C'était un challenge avec une autre fille de la salle et pis après j'ai trouvé que c'était vraiment bien et puis après j'ai cherché un vrai préparateur pis après j'ai commencé pour de vrai.

Et justement pouvez-vous me décrire la salle où vous étiez ?

C'était à Neuchâtel, c'était une petite salle sympa et les deux patrons faisaient de la compétition ainsi que leurs femmes. En fait c'est lui qui m'a donné le goût de la compétition.

D'accord, donc c'était une salle où il y avait déjà des bodybuilders ?

Ouais, ouais y'avait, y'avait deux, trois gars qui poussaient assez lourd et qui étaient assez costauds.

Donc ce n'était pas une salle comme on peut le voir aujourd'hui ?

Non, ça n'existait pas, c'était impossible de s'entraîner comme on le faisait dans une salle comme maintenant. Voilà, pour nous quoi.

Pour venir à la perception que vous aviez de votre corps, quelle vision vous aviez de votre corps ?

Je crois que je n'avais pas de perception en fait. Ce n'était pas une interrogation de me demander, « tiens qu'est ce que je pense de mon corps... » je sais pas... je sais pourquoi j'ai fait ce sport, voilà mais j'avais pas de perception en fait. C'était juste un challenge avec une copine, la fille avec qui j'ai commencé et puis... mais rien de particuliers.

Donc rien à voir avec l'image que vous aviez de votre corps ?

Mais rien... je voulais... j'avais aucune idée du body... j'avais pas de pote ou de copine qui faisaient du body à proprement parler. Je n'allais pas voir des photos de bodybuilder. Schwarzenger, c'était un acteur mais rien ne me prédestinait à ça.

Et puis, une fois que ça a évolué, vous êtes devenue compétitrice, vous avez changé votre manière d'être ? J'entends dans votre façon de vous habiller ? Est-ce que vous montriez plus ?

Non, non alors j'ai toujours été quelqu'un d'assez timide, je ne mets pas forcément en valeur, j'étais pas... non non au contraire j'étais assez... j'avais pas envie de montrer ça, c'était quelque chose pour moi en fait.

Mais la manière de s'habiller était effectivement différente parce que à un moment donné, vous avez de la difficulté à vous habiller avec des tailles normales parce que vous avez un gabarit qui s'impose.

Au niveau de la répartition de l'entraînement ? Comment procédiez-vous ?

Je m'entraînais tous les jours que ce soit midi ou soir mais je m'entraînais tous les jours sauf samedi, dimanche ou je faisais des pauses.

Donc un entraînement par jour ?

Un entraînement par jour. Voilà. Pis après, c'était la muscul la journée et le matin à jeun le cardio en période de sèche.

Et vous suiviez... On entend souvent les bodybuilder font un groupe musculaire par jour ?

Alors moi, je fais toujours un groupe musculaire par jour. A part, les abdos que j'associe des fois. Encore actuellement, je fais que un groupe musculaire à la fois. C'est trop pénible sinon.

Et lors de l'approche d'une compétition, vous aviez une approche spécifique ? Votre régime s'adaptait ?

Bien sûr ! C'est à dire, on fait des prises de masse et puis 6 mois avant la compet, on commence à sécher et là, on change notre alimentation, on change notre manière de nous entraîner aussi. On fait moins en force, on fait plus des longues séries, on fait plus de cardio.

Très bien. Vous aviez un entraîneur vous m'avez dit ?

Ouais j'en avais un. J'ai toujours eu des préparateurs ouais parce que c'est trop difficile de s'entraîner seule, je trouve. Je n'ai pas toutes les connaissances qui me permettraient d'arriver ou qui m'ont permis d'arriver là où je suis arrivée, seule.

Qui était cette personne, vous l'avez trouvé comment ?

Alors en fait, j'ai été voir une compétition de bodybuilding et puis on m'a parlé d'un monsieur qui s'appelait monsieur Guy¹⁰ et puis on m'a dit : « tu verras, lui il est exceptionnel, il est agriculteur, il fait ses abdos sur son tracteur », pis je trouvais que c'était incroyable. Pis je l'ai vu une fois en compétition pis il m'a beaucoup plu cet homme. Comment il était dans sa mentalité. Et puis j'avais le choix entre deux préparateurs. Un préparateur au Jura et lui et par chance celui du Jura était pas libre, parce qu'il se préparait pour un championnat du monde et ce monsieur Guy à Bottens était libre et pis c'était formidable.

¹⁰ Nom d'emprunt

J'ai oublié de vous demander... les compétitions que vous pratiquez, c'était à quel niveau ?

Mondial, international. J'ai commencé suisse puis après... j'ai gravi les échelons.

Au niveau du régime alimentaire, comment cela se passait ? Il y avait... je suppose des protéines...

Alors, y a beaucoup de protéines, peu d'hydrate de carbone et beaucoup de légumes et c'est tout. C'est très simple en fait. Y a peu de fruit, y a pas de fruit, y a rien... légumes, poulet ou prot et un petit peu d'hydrate.

Et on entend beaucoup de pratiquants de musculation qui disent : « moi je mange toutes les 3 heures par exemple » ?

Alors oui, en fait on mange effectivement toutes les deux heures et demi, trois heures mais quand on dit manger c'est à dire que vous avez votre déjeuner pis ensuite vous avez un encas deux heures et demi après, oui.

Au niveau des compléments alimentaires, donc il y avait certainement des protéines ?

Alors protéines, ce n'est pas un complément alimentaire... enfin ouais... bien sûr y a toutes les vitamines, y a tous les acides gras essentiels, y a les acides aminés, il y a les BCAA, il y a un milliard de compléments alimentaires que je prends encore aujourd'hui.

Est-ce que vous avez été confronté au dopage ?

Bien sûr !

D'accord, vous-même, vous avez utilisé des produits ?

Oui. Alors, vous ne pouvez pas arriver à un championnat sans. Le problème avec les ans... c'est clair vous pouvez mourir, il faut pas en prendre c'est pas bien. Maintenant, en tant que compétiteur, vous devez faire votre choix. Soit vous restez au niveau Suisse et vous avez aucune chance de faire un championnat international ou alors vous dites : « ok, voilà c'est ma responsabilité mais je veux aller plus loin oui ». C'est trop d'investissement. C'est un sport qui est extrêmement difficile parce que vous devez associer l'entraînement et l'alimentation et c'est beaucoup, beaucoup de sacrifices... beaucoup de... vous mettez des choses... quand vous faites une compétition, vous mettez tout entre parenthèses parce que c'est trop difficile parce qu'en plus l'alimentation vous... ça vous prend la tête alors que je trouve que c'est trop d'investissement pour faire 5^{ème} au championnat suisse mais chaque athlète fait ce qu'il veut en fait.

Qui vous a conseillé là-dedans ? C'est votre entraîneur ?

Non, non non. C'est moi qui ai dit. J'ai dit voilà moi je veux être... je peux pas me battre... vous pouvez pas vous battre avec des filles... vous vous battez pas avec les mêmes armes. Donc moi je voulais les mêmes armes. Après le physique allait ou pas mais moi je voulais les mêmes armes. Non mais c'est vrai, vous ne pouvez pas.

Quand vous voyez certaines filles, vous dites : « bon j'ai aucune chance » et pis le travail est le même, vous avez des produits ou pas c'est le même travail après les résultats sont un peu différent.

Du coup, vous étiez suivi par un médecin durant cette période ?

Oui oui... ouais... je savais ce que je faisais en fait... mais oui oui après je suis allée faire des prises de sang, je suis allée voir un endocrinologue etc si si.

Responsabilité maximum ?

Oui alors faut faire les choses correctement quand même mais après vous pouvez avoir un problème en étant suivi par un médecin, j'entends c'est pas... voilà.

Au niveau de vos sociabilités. Les gens de votre famille quel regard ils portaient sur vous ?

Alors j'avais des parents assez âgés, mon père est décédé rapidement donc il ne m'a pas tellement vu en compétition et maman ? ma mère était assez âgée donc elle comprenait pas vraiment en fait. Pis comme elle vivait pas avec moi, elle... elle se rendait pas bien compte en fait. Alors elle est venue me voir une fois mais c'était quelqu'un d'assez pudique donc je sais pas ce qu'elle pensait.

Et vu que vous étiez une famille nombreuse, vos frères et sœurs ?

A cette époque-là, j'avais pas trop de contact mais je sais pas ce qu'ils pensaient en fait. Mon autre sœur avec qui j'ai grandi est très fière de mon parcours et de ma carrure... quand elle me présente, elle est très très fière de ce que j'ai fait. Un peu admirative quand même. Voilà.

Au niveau du travail, vous m'avez dit que vous travailliez chez Swisscom, vos collègues quel regard...

Ouais... ça c'était un petit peu plus difficile parce que... alors c'était un milieu très féminin, donc elles étaient un petit peu jalouses parce que j'avais quand même un physique, pour ceux qui aiment, assez sympa je veux dire, vous avez pas trop de graisse... mais le gros problème est qu'elles ne comprenaient pas que je mange toutes les 3 heures que j'aie mes prot que... alors certaines trouvaient cool pis d'autres... ouais... elles passaient à des kilomètres et pis elle aimaient pas tellement pis elles étaient toujours en train de se moquer parce que déjà au déjeuner je mangeais mes œufs...enfin... voilà quoi. C'était... mais je m'en foutais un peu. Voilà.

Au niveau de vos amis, votre cercle d'amis. Est ce qu'il a changé une fois que vous êtes entrée en compétition ?

J'ai gardé les mêmes amis, j'ai gardé le même cercle d'amis mais après c'est clair quand vous êtes dans ce milieu-là, vous avez des amis qui sont de ce milieu-là. Donc... en fait mon meilleur ami m'appelle Robert encore aujourd'hui pis ils sont super contents que je m'énerve et pis que... en fait mon gabarit ils aiment bien en fait parce que c'est un peu particuliers et ça les fait rire mais... je crois qu'ils aiment bien.

Donc ils n'avaient pas du tout un regard négatif ?

Non, non j'ai eu des regards négatifs et des critiques de certaines femmes genre « ah mais ces bras de camionneurs »... mais voilà... ça m'atteint pas parce que je m'aime comme ça. Voilà.

Est-ce que quelqu'un partageait déjà votre vie ? Vous étiez déjà mariée ?

Alors oui j'étais déjà... alors j'ai eu deux mariages et puis mon premier mari détestait mon corps, mon physique, mon sport et voilà et le deuxième m'a suivi aussi. Il est aussi athlète et il me suit aussi euh... dans mes dernières compétitions. Donc c'était cool parce qu'il connaissait bien tandis que le premier tous les soirs, il me disait : « prend un biscuit boubou » alors que c'est interdit. Donc il comprenait rien... ça me faisait chier. C'était difficile, c'était très difficile.

Est-ce que c'est à cause de ça qu'il y a eu une rupture ?

Ah non. Non non. Il avait un poil dans la main qui lui servait de canne. Vous comprenez ? Donc il ne foutait rien... bref... non non ça a rien à voir.

D'accord, donc il a très mal géré votre mode de vie ?

Ouais, il n'aimait pas, on était à l'opposé. Je travaillais chez Swisscom, je travaillais, je rentrais à 8 heures le soir je veux dire c'était... c'est ce que je vous dis quand on fait des compétitions, on doit... c'est que ça... on pense body, on mange body, on dort body, il y a que ça qui compte parce que c'est difficile.

Du coup, nouveau compagnon ?

Ouais ça c'était le président de la fédération de bodybuilding, donc je l'ai pris au bon endroit... donc voilà.

Donc vous partagiez exactement les mêmes idées et tout ?

Ouais. Oui oui donc on mange pareil, je veux dire on est... On n'a pas de souci, ça c'est vraiment bien.

Donc ensuite, vous vous êtes fait des amis vous m'avez dit dans « ce monde » du bodybuilding donc là vous avez gardé des amis qui étaient dans ce « monde » ?

Non alors c'est très très spécial. C'est un monde qui est très narcissique. Et puis moi j'ai passé à autre chose aujourd'hui... j'ai un club... j'ai... je dois gérer, j'ai un job donc j'ai un peu laissé ces gens qui continuent la compétition. On a fait... on a formé quelques athlètes, femmes et hommes, et puis là je me retire un peu, j'ai envie de faire autre chose... donc j'ai plus vraiment... j'ai des connaissances par exemple Véronique Ducos, voilà, mais ça reste des gens un peu, qu'on... les gens qui sont que body, moi j'ai plus envie de ça. J'ai envie d'avoir autre chose.

Ca nous mène justement à la transition vers la fin de votre carrière. Comment vous avez géré votre fin de carrière ? Est-ce que vous avez décidé à un moment précis d'arrêter ?

Alors... une année avant mon dernier championnat du monde, j'ai eu un cancer...du sein avec une chimiothérapie et quand j'ai eu cette maladie-là, j'étais en pleine préparation du championnat du monde et j'ai dit : « je veux »... le médecin m'avait de toute façon vous pourrez plus. J'ai dit de toute façon c'est moi qui décide et je voulais terminer... je voulais boucler la boucle. Je voulais refaire un championnat du monde parce que j'avais adoré et puis ce n'était pas la maladie qui devait m'empêcher. Donc j'ai fait ma chimio, je me suis... j'ai continué de m'entraîner et j'ai fini à ce moment-là 3^{ème} mondiale et je me suis dit à ce moment-là : « c'est terminé pour moi », je n'avais plus envie. C'est une souffrance surtout la dernière c'était une souffrance, cette préparation c'est une souffrance mais au moins je suis allée jusqu'au bout, j'étais ravie, le résultat était super une année après une chimio et je me suis dit : « je suis fatiguée de tout » peser la nourriture, je veux dire c'est vraiment un stress donc j'étais contente d'arrêter. J'avais envie d'arrêter pis je reprenais le club ici donc je savais pas comment ça irait si j'aurai le temps etc mais je suis à la maison donc je peux m'entraîner comme je veux mais j'avais plus envie de contraintes. Les contraintes je les fais toujours parce que je mange toujours...je fais toujours attention, je m'entraîne toujours bien, je mange bien, je m'entraîne mais je l'ai décidé. Ce n'est plus une obligation de compétition derrière.

Combien a duré votre carrière ?

Oh... 6-7 ans quand même. Ouais... pas mal de temps quand même. Entre les championnats suisses... ouais je pense 6-7 ans.

Donc parlons de votre après carrière. Quel lien vous avez maintenu avec le bodybuilding ? Au niveau des entraînements par exemple ?

Alors je m'entraîne toujours pareil, je mange toujours pareil et on fait des athlètes donc j'ai toujours un lien avec ce monde-là. Je vais toujours voir les compétitions parce que j'ai des athlètes et je m'entraîne toujours comme une bodybildeuse donc j'ai une clientèle ici qui aime ça en fait. Donc voilà, j'ai toujours un petit lien mais c'est plus ma priorité.

Donc vos entraînements, c'est toujours un groupe musculaire par jour ?

Ouais, toujours, lourd, à fond.

Est-ce que vous ressentez un vide laissé par la pratique ou avez-vous compensé par autre chose ?

Alors c'est une très bonne question parce que quand vous faites de la compétition, vous êtes entouré, en tout cas moi, j'étais très entourée, j'avais mes coaches, j'avais un masseur, je veux dire j'étais très entourée et quand vous arrêtez la compétition, vous avez plus rien. C'est vrai. Quand vous êtes athlètes. Oh ! Tout le monde est autour de vous, on vous encense, vous êtes magnifique, on fait des photos, des machins, pis quand vous arrêtez, vous existez plus. Mais par chance, quand j'ai arrêté, j'avais le club donc je suis... le manque ne s'est pas trop fait ressentir.

Par contre, je ne peux pas concevoir de ne pas m'entraîner. Ça, ça me manque, je peux... et je ne peux pas concevoir de perdre mon physique ce gabarit... pour l'instant, je ne suis pas prête. Donc voilà.

Donc aucun temps libre qui s'est libéré ?

Alors non ! Mais jamais ! Mais jamais !

Et vous avez des regrets de ne plus pratiquer la compétition ?

Non. Alors non, j'étais trop fatiguée, j'en avais marre.

Donc un bon choix ?

Ouais... j'en avais ras le bol, j'en avais assez. Je suis arrivée là où je voulais arriver, j'en avais assez.

Si on vous proposait de recommencer un jour une carrière ?

Non... non. Pour plusieurs raisons. Quand on est athlète femme, il n'y a pas que le physique, il y a la tête qui est importante. Et à un certain âge, il faut laisser la place aux jeunes. Bien que physiquement j'ai rien... elles ont... j'ai rien à leur envier. Mais j'ai plus envie. Je fais aussi de la plongée, je fais d'autres choses. Je voudrais pas, non, c'est trop contraignant. Vraiment.

Donc, vous vous êtes quand même diversifiée ?

Oui oui. Je fais de la plongée, je vais beaucoup au cinéma, non non je fais plein de choses. Ma dernière compétition, je pleurais la nuit parce que c'était tellement difficile. La nourriture c'était tellement un manque. A un moment donné, je n'arrivais plus à gérer. Donc c'est très très très difficile.

Est ce que vous avez l'impression que les regards des autres ont changé sur vous depuis que vous avez arrêté ?

Non. J'ai toujours... Non parce que physiquement...j'ai toujours... j'ai pas trop changé, je suis toujours assez volumineuse, je m'entraîne toujours lourd, y a... non... je crois pas. Pis en fait, je m'en fou un peu. Je ne fais pas ça pour les gens, j'ai fait ça pour moi, c'était une armure.

Il y avait quand même un côté... vous étiez très attachée à l'image que vous aviez de votre corps ? Pour vous ?

Alors, c'est un truc psycho. Je vais vous expliquer pourquoi j'ai fait ça. J'ai eu un père incestueux. Je ne suis pas obligé de le mettre. Mais en fait, j'ai fait ça... J'ai fait de la musculation pour prouver qu'il n'y avait pas un mec qui pourrait prendre plus lourd que moi et qui pourrait me toucher physiquement. Et c'est pour ça que j'ai fait de la musculature en fait. Juste ça. Et après je suis venue sur scène et pourtant, je ne suis pas... je suis quelqu'un de très timide. Voilà après ça m'a amené là. Mais le body c'est ça en fait. C'est con hein ?

Donc on vieillit tous, mais est-ce que vous appréhendez le vieillissement de votre corps ?

Oui, bien sûr, c'est pour ça que je m'entraîne toujours et que je fais gaffe et que je fais de la chirurgie au Brésil. Je veux pas être une jeune mais ce qui m'embête c'est justement la peau ouais ça m'embête. Franchement ça m'emmerde. Ouais c'est embêtant surtout quand on a été au top. C'est pour ça que c'est embêtant.

D'un point de vue professionnel maintenant. Donc vous travailliez chez Swisscom et tout d'un coup vous êtes venue ici ?

Ouais. Alors en fait, quand j'étais chez Swisscom, j'avais fait une école de body, j'ai toujours aimé. Quand j'ai commencé le body j'ai toujours aimé ce sport et je me suis dit un jour j'aurai mon fitness. Je sais pas pourquoi, j'avais ça dans la tête. Et quand j'ai connu Guy, il avait un petit club à Bottens. Je lui ai dit un jour j'achèterai ton fitness. J'ai travaillé 17 ans chez Swisscom, j'étais cadre et puis un jour, mon poste a été supprimé, par bonheur parce que je n'en pouvais plus. J'ai eu un pont d'or, ils m'ont offert de l'argent pour pouvoir acheter une société donc j'étais à deux doigts d'acheter le fit à Bottens mais ça s'est pas fait, j'ai acheté celui-là. Mais j'avais ça dans la tête en fait.

Donc ça s'est fait pendant votre carrière ou est-ce que cela s'est fait après ?

Euh... juste après. Ouais.

Donc il y a toujours l'idée d'être dans ce monde du fitness ?

Toujours. Ouais je ne sais pas, toujours. Depuis toujours en fait. En fait c'est là que je dois être.

Donc pas de problème au niveau du changement de pratique ? Vous étiez déjà dans ce monde ?

Non, non aucun problème.

Est-ce que, maintenant que vous avez arrêté la compétition, vous êtes plus investie dans votre travail ?

Non, il n'y a pas de changement. En fait, ma dernière compétition, j'avais déjà le club ici hein ? C'est vrai je mangeais mon poisson ici, je m'en rappelle. Non non j'ai pas... je suis la même chose je crois.

Pour en venir à votre nutrition actuelle. Donc vous mangez toujours la même chose ?

Exactement. Toujours la même chose. Je mange peu d'hydrates, beaucoup de poulets, j'ai un élevage de poulet à la maison. Non je plaisante. Non non, beaucoup de légumes, du poulet et un peu d'hydrate. Des prot tout le temps, compléments alimentaires. Plus de chimie.

Est-ce que la fin de votre carrière a modifié les relations que vous aviez avec les membres de votre famille par exemple ?

J'étais un peu plus présente ouais. Parce que quand vous êtes en compétition. « Viens manger » non. « Viens on fait ça » non. Vous faites rien quand vous êtes en préparation de compétition. Vous ne faites rien. Ou bien... quand vous allez manger au restaurant c'est convivial, vous partagez un repas, pis la vous êtes avec vos tupp, vos brocolis, pis vous en avez marre de ce brocolis vous pouvez plus le voir... vous faites rien, vous ne sortez pas. Moi quand je commençais à être au régime j'achetais des bouquins de recettes, parce que j'avais besoin de voir. Donc c'est vraiment, ça vous tombe sur le système donc vous faites rien. Maintenant que j'ai plus de compétition, je fais plus de chose, je vais manger avec mes sœurs, beaucoup plus qu'avant. Avant je faisais rien. Je ne faisais rien !

Donc aucun problème pour aller au restaurant ?

Maintenant ?

Oui ?

Non mais je fais gaffe. Je ne mange pas de frites. Je vais pas manger de... mais voilà on va au restaurant. Voilà, il n'y a pas de souci.

Donc notion de plaisir ?

Voilà, exactement ! Le plaisir de ne pas se dire «Ouh, ca je ne peux pas manger ». Si j'ai envie... ce que j'aime c'est que si j'ai envie, je peux le faire. Quand vous êtes en compétition, vous avez envie mais vous ne faites pas.

Donc si je comprends bien, c'est vraiment quelque chose qui pèse ?

C'est énorme. Vous ne vous rendez pas compte. C'est énorme ! Vraiment ! Ouais... parce que si vous voulez réussir, c'est... vous ne pouvez pas faire d'écart. Non non c'est terrible terrible. Je crois que les gens qui ne font pas de compétition, vous pouvez pas vous rendre compte. Moi, je rêvais la nuit de nourriture. Je rêvais la nuit pis le matin je devais téléphoner à ma psy. Et je vous jure que c'est vrai. Je lui dit « écoute faut que je vienne te voir j'en peux plus » pis c'était au milieu de la... j'avais déjà que 2 mois de sèche et j'allais jusqu'à six.

Donc six mois de sèche pour une compétition ?

Ouais... bon là on y allait euh parce que... on y allait quand même gentiment parce que... mais ouais ouais. Mais c'est vraiment, vraiment, vraiment terrible.

Vous m'avez dit vous avez été suivie par un psy ?

Ouais alors... moi ça fait 20 ans que je fais une thérapie mais pas pour ça. Enfin je fais une thérapie...euh... à cause de mon enfance mais en plus elle m'aidait dans les moments difficiles. Non mais vous rêvez de... je rêvais que je mangeais des steaks comme ça.

Une fois j'ai fêté mon anniversaire pendant que j'étais en préparation de compétition pis j'avais fait une mousse au chocolat pis j'avais pas touché la mousse au chocolat. Ils sont partis, j'avais la tête dans le saladier. Mais à devenir fou. A devenir fou...

Mais vous aviez quand même cette notion de plaisir au niveau de l'entraînement ?

J'adore ! L'entraînement, j'adore. Oui oui après, il n'y a pas de souci. Et pis quand vous commencez la sèche, votre seule obsession c'est « quand c'est que je vais manger ? » pour moi c'était une obsession. C'est à dire que je mange. « Quand c'est que je vais manger mon deuxième repas ? » et pendant 6 mois c'est comme ça. Vous ne pensez qu'à manger. C'est une obsession. Et maintenant c'est moins une obsession. Maintenant, si vous touchez mon assiette, je peux tuer pour ça. Je peux tuer. Alors les copains savent, si on part, il ne faut jamais que j'aie faim parce que je deviens très agressive et faut pas me prendre mon assiette. Et en plus, quand j'étais petite, je n'ai pas eu à manger. Donc en plus j'ai fait un sport qui... où on restreint sur l'alimentation et en plus j'ai pas eu à manger quand j'étais petite donc maintenant ça m'a vrillé le truc au cerveau, c'est importé.

Donc maintenant si vous partez, je prends un exemple, si vous partez en voyage, vous préparez tous les repas à l'avance aussi ?

Non alors si je pars en vacances. Maintenant les vacances c'est les vacances. Avant les vacances c'était « est ce qu'il y a une salle de fit ? Est-ce que je peux m'entraîner ? » Maintenant les vacances c'est les vacances. Pis comme je fais de la plongée c'est bon mais je me dis... j'ai toujours dans la tête « bon ça va j'ai grillé pas mal de calories, je peux manger ».

Donc encore maintenant ?

Oui toujours. Toujours, ça fait longtemps que je fonctionne comme ça, ça fait... presque 30 ans.

Pour revenir à vos relations. Avec vos amis. Est-ce que vous avez eu des nouvelles ? Grâce à l'arrêt de la pratique vous avez pu développer de nouvelles amitiés ?

Ouais alors j'ai des nouveaux amis que j'ai fait un peu ici. Ouais j'ai des nouveaux amis. Mais qui sont quand même ici donc ils restent dans le cadre... ça reste... donc voilà. Je ne crois pas. Est-ce que j'ai des amis qui sont... ouais j'ai deux amis qui sont hors sujet. J'ai une amie plus âgée elle me dit « roh arrête de faire ton sport, attends tu fais trop de sports » par exemple mais c'est plus une maman qu'une amie.

Votre conjoint. Du coup, vu que vous partagiez la même pratique, je pense qu'il n'y a pas eu de changement particulier ?

Non non non. Tout est sous contrôle.

Très bien. Vous désirez ajouter quelque chose encore ? Quelque chose de particuliers qui n'a pas été dit ?

Non je crois... ce qui m'embête dans ce sport-là, c'est que les gens... la majorité des gens croient qu'on... croit que c'est un sport pour les gens bêtes. C'est vrai on associe un bodybuilder avec rien dans la tête. Mais pour faire de la compétition, si vous n'avez rien dans la tête vous n'arrivez pas sur scène parce que vous ne serez pas prêt. Parce que c'est très complexe. Entre l'alimentation, la chimie et puis l'entraînement c'est vraiment, vraiment complexe et ceux qui arrivent sur scène, c'est des gens qui ont en plus dans la tête que ce qu'on croit. Donc voilà, c'est vraiment quelque chose de particulier pis c'est de l'abnégation. Quand vous faites une course en vélo, vous vous... vous montez sur votre vélo, vous pédalez d'accord ? Le fitness, pour arriver jusqu'au bout, vous devez avoir le mental. C'est une école de vie en fait. En fait c'est ça, c'est une école de vie et puis si vous n'avez pas le mentalité, vous n'y arrivez pas.

Et votre entraîneur, je ne vous ai pas demandé. Vous avez encore des contacts avec lui ?

Oui, oui. Il avait son club à Bottens et puis maintenant il l'a vendu parce que il est à la retraite mais c'est quelqu'un qui était un passionné du body et par chance j'ai commencé avec lui, j'ai commencé bio avec lui. C'est un homme de la terre donc j'ai été élevée au grain et puis on a fait tous les championnats suisses, championnats d'Europe et pis c'était quelqu'un qui était extraordinaire. Les meilleures années de ma vie c'était avec ces gens-là. Sa femme, lui et puis ce sport-là, je suis toujours reconnaissante parce que j'ai voyagé, en Russie faire les championnats, en Inde, en Allemagne, en Belgique, j'ai voyagé, rencontré des gens c'était extraordinaire. J'oublierai jamais ça. Hormis de l'école de vie parce que malgré tout, ce sport m'a permis de vaincre la maladie... enfin... je faisais la chimio le jeudi, le lundi je m'entraînais parce que je voulais pas et pis comme on a l'habitude d'avoir mal et pis d'avancer... bah ça m'a permis... ça me permet de faire face à plein de chose dans la vie grâce à ce sport. On est pas... on se laisse pas abattre, on y va quoi ! Donc c'était... c'est ma vie quoi. Je renierai jamais ça, maintenant j'ai passé un petit peu à autre chose mais euh... voilà.

Et vos entraînement c'est vous qui les programmez maintenant ?

Ouais, mais je m'entraîne tous les jours. A part que je fais des semaines de récup mais sinon je m'entraîne tous les jours.

Donc il y a eu votre dernière compétition et ensuite tout le monde s'est dit au revoir dans votre entourage de compétition ?

Ouais mais ça s'est fait vraiment gentiment. Vraiment ça s'est fait gentiment. J'ai... il y a toujours ce fil un peu avec ce milieu-là mais il est plus aussi grand qu'avant mais il y a toujours quelque chose. J'ai encore un dernier athlète qu'on est en train de préparer, je vais avec lui aux championnats, c'est moi qui le coach donc voilà, gentiment ça se... ça se délaie voilà comme ça.

Très bien merci !

Entretien Martin

Pouvez vous vous présenter svp ?

Alors je m'appelle Martin¹¹, j'ai 55 ans, je travaille à l'administration des douanes depuis plus de 30 ans, 31 ans.

Est-ce que vous avez des enfants ?

Pas d'enfant non.

Vous êtes originaire de.. ?

Alors mon papa était italien mais moi j'ai toujours eu la nationalité...

Quelle est votre formation ?

Alors au départ, j'étais menuisier, j'ai fait un CFC et après j'ai fait un 2^{ème} CFC avec la charpente et puis après j'ai arrêté. En fait c'était comme ça. Je faisais du ski de fond à l'époque en compétition à un assez bon niveau et l'administration des douanes créait une équipe... voulait développer son équipe qu'elle avait de skieurs et puis ils sont venus me chercher et puis comme le boulot à l'époque n'était pas top au niveau de la quantité de travail, ça m'avait intéressé et surtout ce qui m'intéressait, c'était de pouvoir faire du ski à 60% en professionnel. Donc de novembre à avril, je faisais que ça. Donc je suis parti à l'administration des douanes mais je suis pas parti, je devais partir en 84 et finalement je suis parti en 85 puis après le ski je commençais aussi à en avoir marre, il y avait des hivers qui commençaient à avoir pas de neige donc tu t'entraînes tout l'été pour des prunes. Et puis je voulais presque arrêter le ski mais je suis quand même parti à l'administration parce que le boulot n'étant pas sûr dans ma profession, donc je suis rentré à l'administration des douanes en 85.

Donc, vous avez pratiqué pendant longtemps le ski de fond ?

10 ans. Je suis monté jusqu'à l'équipe nationale et puis c'était vraiment la solution pour progresser et puis surtout progresser en ayant un salaire. Donc j'étais payé par l'administration fédérale des douanes pour faire du ski 6 mois par année. Le seul bémol, c'est que les skieurs étaient parqués à Ullrichen, au fin fond de la vallée de Conche. L'hiver ce n'est pas très sympa. Surtout qu'il n'y a personne qui parle le français. Mais par contre il y avait des possibilités d'entraînement qui étaient vraiment top.

Est-ce que vous avez pratiqué d'autres sports pendant votre jeunesse ?

Du ski alpin avant le ski de fond. J'ai essayé la compétition mais je n'étais pas un bon puis il faut de l'argent.

¹¹ Prénom d'emprunt

Et d'où vient le ski ? Quelque chose de familial ?

Non c'était en fait dans la région où j'étais, c'était le sport. Et j'étais au ski club et on avait fait une journée... c'était la journée du club où on se retrouvait pour manger et tout et on faisait un concours de slalom et une course de ski de fond. Et le ski de fond, j'en avais jamais mis mais j'étais pas mal alors on m'a proposé de changer mais à l'époque j'avais 14 ans.

Quelle était la place du sport dans votre famille ?

J'étais le seul qui faisait du sport. Mes parents n'en faisaient pas et ça ne les intéressait pas.

Je ne vous ai pas demandé. Vous avez des frères et sœurs ?

Non. En fait, mon papa est décédé 8 jours avant ma naissance et ma maman s'est remariée avec un gars qui lui avait des enfants mais qui étaient déjà grands, qui étaient déjà parti de la maison.

Et ensuite, comment est arrivé le body ?

Alors j'avais toujours dit que le jour où j'arrêterai le ski, je ferai de la musculation parce que ça m'a toujours intéressé. J'avais 2,3 magazines et je trouvais ça génial et puis quand j'ai arrêté, j'ai commencé. Mais mon idée, c'était d'aller 1,2 fois par semaine et le reste du temps de continuer à faire de la course à pied, du vélo, du ski de fond et tout. Et puis j'ai commencé à aller une fois par semaine, 2 fois par semaine, 3 fois par semaine et ainsi de suite et je me suis pris au jeu. Mais pendant plusieurs années, ce n'était pas question de faire un concours, ça me paraissait tellement compliqué, conséquent. Ça me paraissait un objectif qui était trop élevé, je n'avais pas envie de faire de la compétition puis j'ai changé une fois de salle où il y avait des gars qui faisaient aussi leurs premiers concours, et ça m'a donnée l'idée.

Pourquoi vous vous êtes dit que vous alliez vous mettre à la musculation après le ski de fond ?

Parce que j'avais envie d'être balaise. D'avoir des muscles, ce que je voyais sur les... je me souviens sur les premiers magazines que j'ai lus, il y en avait très très peu, on les recevait des USA, moi les mecs c'était des extraterrestres, j'en avais jamais vu comme ça. Alors l'idée, c'était un peu de m'étoffer physiquement.

Du coup vous avez commencé à quel âge ?

24.

Est-ce que vous avez été influencé par quelqu'un ?

Non, non c'est venu de moi.

Après du coup vous avez eu quel parcours ?

Tout d'un coup j'ai décidé de changer de salle et comme je te disais dans la salle où j'étais, il y en avait 2,3 qui préparaient leur premier concours et puis j'ai suivi jusqu'au bout pour voir comment ça se passait et ça m'a donné l'idée. Et l'année suivante je me suis présenté

Pourquoi avoir changé de salle ?

En fait, il y avait plusieurs choses. Je m'entraînais chez un pote à Yverdon qui créait une autre salle et c'est parti un peu en cacahouète et voilà, l'entourage me plaisait pas trop. Et puis j'ai déménagé et dans le même « bled » où j'étais, il y avait une salle qui était assez réputée pas seulement au niveau compétition mais matériel et autres et donc je suis parti là-bas.

Et dans cette salle, il y avait déjà un groupe de bodybuilder ?

Ouais, il y avait un groupe... mais des gars qui faisaient leur premiers ou 2^{ème} concours et puis le patron poussait un peu l'idée et il faisait un concours interne une fois par année dans la salle donc c'était vraiment un truc qui te motivait.

Donc comment ont évolué vos entraînements ? Vous m'avez dit vous vous entraînerez 3 fois par semaine...

Ensuite je suis monté jusqu'à 5 fois par semaine.

Comment vous répartissiez vos entraînements ?

En principe du lundi au vendredi non-stop avec 2 groupes musculaires par jour. Mais alors j'ai eu une période où je faisais 2 fois le corps par semaine donc... après ça a évolué mais quand je préparais les concours, je faisais le corps 2 fois par semaine... je faisais en tout cas 2 groupes musculaires par jour.

Est-ce que vous accordiez de l'importance à l'image que vous donniez aux autres ?

Ouais je crois quand même. Je crois que celui qui dit le contraire, il n'est pas tout à fait honnête. On le fait pour nous mais on le fait aussi pour avoir une certaine image pour les autres, je crois qu'il faut être honnête.

Et justement, est ce que vous mettiez votre corps en avant quand vous vous entraînerez ?

Ah oui bien sûr. A l'époque c'était vraiment... année 80 début 90 c'était vraiment des liquettes.

Et dans la vie de tous les jours ?

Non pas tellement. Pas au niveau vestimentaire. Bon déjà, j'avais un boulot où j'étais en uniforme donc voilà et puis je me suis rendu compte que j'avais un physique qui était un

peu en dessus des autres et habillé ou pas ça se voyait... et puis ça évite aussi... alors c'était pas le but mais ça évite des problèmes, de crocher avec des gens

Influence sur les autres vous dites ?

Alors oui. Bon t'as les gens qui en ont rien à foutre, t'as des gens qui trouvent ça sympa puis t'as... puis voilà. Je n'ai jamais été le gars à me balader en liquette ou en t-shirt 3 tailles trop petites dans la vie de tous les jours. Mais à l'entraînement oui par contre.

Du coup ça vous a aidé dans votre travail d'avoir un corps comme ça ?

Peut-être oui. Peut-être qu'on vient moins te chercher. Ou un moyen d'être plus sûr de toi, peut-être, je n'arrive pas à dire.

Est-ce que vous aviez un entraîneur ?

Ouais. Alors dans la salle quand j'ai changé, le gars était assez bon enfin avait 2,3 connaissances, donc il m'a permis d'avancer un bout mais à partir de mon 3^{ème} concours, je me suis rendu compte qu'il me manquait... qu'il me fallait d'autres conseils parce que sinon je stagnais.

Donc lui c'était le gérant de la salle ?

Oui c'était le patron. Il s'occupait de tout le monde. Tout le monde lui posait la question et tu vas aussi chercher toi mais si tu vas sur internet, tu trouves tout et le contraire donc... mais après je me suis approché de gars qui faisaient des championnats qui avaient aussi une salle. 2 frères et qui gagnaient souvent les championnats suisses. Donc j'ai été voir s'ils étaient d'accord de me préparer.

Niveau compétition, vous avez pratiqué à quel niveau ?

J'ai été jusqu'au championnat du monde. J'ai fait une fois 5^{ème} aux championnats d'Europe, une fois 5^{ème} aux championnats du monde et puis après en fait j'étais à la croisée des chemins. C'était ou bien je faisais tout ce qu'il fallait pour essayer d'être champion du monde ou bien je laissais tomber mais faire 15 fois champion suisse, ça t'apporte rien. Donc j'étais vraiment à la croisée des chemin pis j'ai été... j'ai eu une promotion au boulot pis le choix s'est fait tout seul. J'arrivais plus à faire les 2 choses. Parce que le mois ou les 2 derniers mois avant un championnat, t'es un peu un autiste.

Dans quel sens ?

Bah primo, t'es pas à prendre avec des pincettes souvent et puis concentration et tout, en tout cas le dernier mois... c'était pas compatible avec ma nouvelle fonction.

Du coup vous avez participé à combien de concours ?

Moins de 10, entre 6 et 8.

Pour en venir à la nutrition, je suppose qu'il y avait un régime alimentaire avec une prise de masse et une sèche ?

Oui bien sûr. Tu n'as pas d'autre moyen. T'es obligé de passer par là. Avec une période où t'es tout sauf joli parce que tu as pris du poids et pis... mais t'es obligé de passer par là pour progresser.

Et ces phases duraient combien de temps ?

Alors tu compte... bon moi je faisais des concours tous les 2 ans parce que je trouve que chaque année t'as pas assez de temps pour progresser. Donc tu fais 12 à 14 mois de prise de masse. Après le premier championnat, t'es un ou 2 mois où tu laisses un peu cool. Après tu reprends 12 à 14 mois où tu fais vraiment une prise de masse pis après tu stabilises 1,2 mois et après 6 mois de régime. Grosso, modo c'est ça.

Donc 6 mois de régime ça veut dire enlever les glucides ?

Ouais tu commences avec une certaine dose de glucides et de prot et tu descends les glucides etc gentiment.

Au niveau des compléments alimentaires qu'est-ce que vous utilisiez ?

Des protéines, des acides aminés...

Autres choses ?

Qu'est-ce que tu entends par autre chose ?

Des omégas, vitamines ?

Alors tout ce que tu peux prendre comme complément tu les prends généralement. Ça veut dire protéines, acides aminés, tous les omégas, les vitamines etc. Comme tu ne manges pas à ta faim, en tout cas quand tu es au régime, il faut aussi éviter les carences. Maintenant, honnêtement t'en prends certainement plus que tu en as vraiment besoin. Mais tu veux mettre toutes chances de ton côté donc...

Est-ce que vous avez été suivi par un médecin ou quelqu'un qui vous donnait les doses à prendre ?

Non. Bah le premier gars de la salle là bas puis après je me suis adressé à quelqu'un d'autre aussi. Bon alors on te donne une base et après c'est aussi à toi à voir ce qui fonctionne et ce qui fonctionne pas. Des choses qui conviennent peut-être très bien à toi, bah à moi ça me fera juste dépenser de l'argent. Au fil des mois et des préparations, t'arrives aussi à faire une synthèse de ce qui te convient et ce qui ne te convient pas.

Donc vous pesiez tout ce que vous mangiez ?

Euh... en régime oui. En prise de masse non.

Prise de masse est ce que ça vous empêchait d'aller au restaurant par exemple ?

Non non pas en prise de masse, je m'en foutais complètement là.

Après par contre ?

Ah ouais après pendant 6 mois, je mettais pas les pieds au restaurant. Ou alors dans un ou 2 restaurants où je savais que le cuistot faisait ce que je lui demandais. Il y en avait un ou 2 que je connaissais mais tu peux pas... tu vas avoir aucune conséquence, tu peux aller, t'es au régime depuis 2,3 mois. Tu vas manger au restaurant mais tu manges ce qui te passe par la tête, tu vas voir aucune différence par contre ton corps, il va mettre 2,3,4,5,6 jours pour éliminer ton excès, donc pendant ces 6 jours tu progresses pas. Donc tu fais ça une fois par semaine, t'es pas prêt. Et puis moi j'ai fait l'expérience, mon premier championnat, j'avais décidé qu'au milieu du régime, je me faisais un dimanche matin un déjeuner. Et puis... donc tout ce qui me passait par la tête donc beurre confiture, croissant etc et je l'ai fait. Et le championnat, j'ai fait 2^{ème} à un point du premier sur décision du président du jury. Ça m'a servi de leçon. Ça a certainement rien eu à voir mais pour moi, je l'ai pris comme ça.

Est-ce que vous avez été plus loin en utilisant des produits illicites ?

Oui bien sûr.

Est-ce que vous pensez que c'est indispensable pour faire des compétitions ?

Ça dépend ce que tu veux. Moi j'ai préparé un gars plus tard qui était nature qui prenait des compléments alimentaires c'est tout, il était nature. Il a fait 8^{ème} au championnat suisse, il était le premier des naturels. Mais si tu veux faire des résultats, il y a aucun miracle. Et à l'époque où moi je l'ai fait, ça allait encore. Maintenant, tu as pas droit au chapitre.

Est-ce que vous étiez suivi pour ça ?

Non. Bien sûr que non. J'ai essayé d'en parler. Moi j'étais pote avec mon médecin généraliste. Une fois on en a parlé honnêtement. Il m'a dit mais qu'est ce que tu veux que je te conseille, tu en connais plus que moi. Eux, c'est des produits qu'ils n'utilisent jamais et pis surtout pas dans les doses où les bodybuilder ont tendance à les utiliser.

Comment vous avez acquis votre savoir ? Par les gens qui pratiquaient déjà ?

Exactement. Par ceux qui veulent bien te renseigner pour autant qu'ils n'essaient pas de te « couillonner ».

Comment vous vous procuriez ce genre de produits ?

Alors à mon époque, c'était beaucoup plus facile. Tu pouvais trouver ça facilement. Tu pouvais aller en Italie en France ou en Espagne et c'était en vente libre. Ce qui est plus le cas maintenant. Alors maintenant c'est le marché noir, il y a 2,3 gars qui vendent. Il y a beaucoup de choses qui circulent qui ne sont pas bonnes pour la santé.

Quel regard portait les gens de votre famille sur ce que vous faisiez ? Il y a eu un soutien ?

Non, ils s'en foutaient. Non moi au niveau de ma famille, le sport c'est comme aller sur la lune, eux ça ne les intéresse pas. Il n'y a personne dans ma famille qui fait du sport. Ça me dérangeait pas plus que ça. Je suis pas proche de ma famille hormis ma maman je suis pas proche de ma famille. Mais ils comprenaient... j'ai essayé de discuter même avec ma maman elle comprenait pas. Elle ne comprenait pas la démarche mais elle ne comprenait pas la démarche de compétition de manière générale. Se fatiguer pour travailler ça oui, c'est une notion qu'elle peut imaginer mais pas pour faire du sport.

Donc même quand vous faisiez du ski ?

Ah ouais ouais.

Vos collègues, quels regards ils portaient sur ça ?

Difficile à dire. J'ai eu un soutien oui. C'était difficile à dire. Ils me soutenaient mais je pense que quelque part, ils ne comprenaient pas la démarche non plus. De faire autant d'effort que ça pour ça. Parce que c'est vrai que c'est 6 mois de régime où c'est pas évident et puis si tu vas aux championnats d'Europe et championnat du monde et que t'es pas en finale, c'est 2 minutes sur scène. Tu ne fais même pas un posing en musique. Alors il y a maintenant 4 phases : les poses imposées, ils sortent les 6 finalistes, les autres au revoir merci d'être venu. Ce n'est pas du tout valorisant. Alors ça, ils avaient de la peine à comprendre.

Est-ce que c'est perçu comme une discipline un peu à part ?

Oui oui. Ce n'est pas un sport. Et toujours maintenant. Pour monsieur et madame tout le monde ce n'est pas un sport. Je peux comprendre parce qu'ils connaissent pas. Pour eux, la salle c'est souvent... le 90% des gens n'ont en jamais fait donc ils n'imaginent pas que c'est un effort et une discipline et tout donc pour eux c'est pas un sport.

Vos amis quel regard ils portaient ?

Mais mes amis, ils étaient souvent du milieu.

Donc vous restiez dans ce cercle d'ami...

Mais par contre j'avais des potes avec qui je faisais du ski de fond, eux j'étais un extraterrestre donc.

Est-ce que vous avez eu d'autre compagne que votre compagne actuelle ?

Alors oui mon ex-femme mais qui faisait aussi des compétitions donc la question de comprendre ne se posait pas.

Donc vous n'avez pas eu d'autre femme qui n'était pas du milieu ?

Non mais je pense que ça doit être difficile parce que quand t'es 6 mois sans sortir et d'une humeur juste agréable... je pense... bon y en a beaucoup qui se sont séparés qui ont divorcé suite à ça.

Donc maintenant transition vers l'après carrière... comment vous avez décidé d'arrêter ?

Comme je t'expliquais avant, professionnellement, c'était plus compatible et puis gentiment j'en avais fait le tour. Alors c'est comme je disais avant, c'est où bien j'essayais de... mais là fallait vraiment faire les choses différemment pour essayer d'être champion du monde. Mais voilà, la décision s'est surtout prise professionnellement. Pas forcément moi qui l'ai prise mais c'étais la force des choses.

Donc si vous n'aviez pas eu ça vous auriez continué ?

Ouais certainement.

Vous avez arrêté à quel âge ?

35.

Carrière relativement courte alors ?

Oui, oui. Mais tu sais la plupart. Si tu prends 100 personnes qui font un championnat, il y en a 60 qui n'en font pas un 2^{ème}.

Pourquoi ? A cause des contraintes ?

Ouais. Et en plus c'est un sport jugé donc... il y a beaucoup d'aigris. Ils ont pas gagné mais c'est le jury qui a rien compris, ils se sont fait avoir et tout. Tu fais de la course, du saut en longueur ou n'importe quoi, il y a un chronomètre, un centimètre. Là, c'est visuel. On retrouve cette même façon de voir les choses dans le patinage artistique.

Comment vous avez géré cette fin de carrière ? Il y a eu un manque ?

Non manque peut-être pas. mais tu gardes toujours l'envie de refaire un championnat. Moi ça m'est resté pendant quelques années. Et un coup, j'avais presque envie de refaire. Je m'étais dit allez début janvier j'essaie de me remettre en forme et tout. J'ai fait ça 2,3 semaines et j'ai vu que j'avais plus envie. Mais cette envie du championnat elle reste. Et chaque fois que tu vas regarder un championnat, t'as toujours cette envie... et comme en plus on a tous une autre opinion de nous-même on se dit voilà j'aurai gagné facile. On n'est peut-être pas très objectif.

Et maintenant vous vous entraînez toujours ?

Oui. Beaucoup moins. Je m'entraîne toujours 3 fois par semaine.

Comment vous répartissez vos entraînement ?

En hiver en principe, lundi, mardi, jeudi. Et puis à partir du moment où je peux sortir mon vélo quand... c'est le vélo qui a la priorité.

Donc nouvelle passion dans le vélo ?

Alors j'avais toujours dit que je reprendrai un sport cardio. Et j'ai reçu un vélo pour mes 40 ans et j'ai commencé et j'ai vraiment croché.

Et à la salle vous répartissez comment vos séances musculairement ?

Alors le bas du corps je ne travaille pas parce que le bas du corps et le vélo pour finir ça siffle et en plus je suis plus tout jeune. Et j'ai remarqué que si je fais les jambes, je pédale carré donc c'est pas le but. Mais j'ai pas perdu trop de volume c'est pas disproportionné. Mais je fais le haut. Je fais par exemple épaules, tri, le lendemain je fais le dos avec pas mal d'abdos et le 3^{ème} jour je fais pec et biceps.

Vous avez trouvé d'autres centres d'intérêt à part le vélo ?

Sportivement parlant non mais le vélo si tu fais un peu ça prend vite du temps.

Est-ce que vous regrettez d'avoir arrêté aujourd'hui ?

Non. On a un représentant qui vient ici qui à 50 ans, il fait toujours mais moi il me fait tomber les chaussettes. Trouver encore... parce que j'ai fait les concours avec lui donc ça fait 20 ans qui fait des concours donc moi ça m'épate.

Si on vous propose de vous réinvestir maintenant ? Vous repartez ?

Non la motivation est plus là. Je pourrai ne plus venir du tout à la salle sans aucun problème par contre je ne peux pas... j'ai eu 1 ou 2 accidents où j'étais arrêté pendant 2 mois... mais j'avais mal partout parce que t'as la musculature qui se relâche... j'avais mal partout. Donc je sais que je serai obligé d'en faire toute ma vie. Une certaine qualité de vie. Mais alors ça ne me fait pas chier de venir bien au contraire mais je... à choisir, je préfère aller tous les jours à vélo.

Est-ce que vous avez l'impression que le regard des autres à changer sur vous maintenant ?

Oui mais je vais dire... je m'en fous. Je suis... j'ai changé de façon de voir... j'essaie juste de pas être trop vilain mais le reste, j'ai aucune prétention, j'essaie de pas devenir trop gras mais le reste je m'en fous. Physiquement je m'en fous. J'ai vraiment passé à autre chose.

Donc vous faites attention à ne pas devenir trop gras, du coup comment est votre nutrition ?

Mais c'est une habitude. En plus ma femme est assez stricte donc c'est d'autant plus facile. Mais ce n'est pas du tout un effort. C'est quelque chose qui s'est... au fil des années est devenu une habitude.

Donc pas de gros changement ? Il y a une certaine continuité ?

Non.

Est-ce que vous mettez toujours votre corps en avant à l'entraînement ?

Non. Mais il faut aussi dire que par rapport à la période où je faisais des compétitions, je ressemble à rien maintenant. Donc toi tu sais comment tu étais avant donc voilà. Parce que tu sais comment tu étais avant. Tu sais que maintenant par rapport à avant, tu ressembles à rien. Donc tu ne vas pas te mettre en avant.

Mais pour les gens normaux, vous ne ressemblez pas à rien...

Alors c'est ce que je suis toujours surpris quand quelqu'un me le dit. Parce que pour moi, je ressemble à rien. Parce que la barre, elle était ailleurs.

D'un point de vue professionnel est ce que quelque chose a changé ?

Ouais tous les costards que j'avais au début, j'ai pu les foutre loin. Non non. Au moment où je suis parti dans ce que je fais maintenant, j'ai arrêté à ce moment-là, l'arrêt était à ce moment-là donc j'ai toujours été sans rien changer.

Vous m'avez dit que vous avez entraîné, est-ce que vous entraînez toujours ?

Non plus maintenant.

Est-ce que ça vous dirait d'avoir un « poulain » ?

Non plus. Je l'ai fait. Pas mal fait après ma carrière. J'en ai préparé beaucoup c'est peut-être un grand mot mais plusieurs et... est ce que c'est le recul qui vient avec l'âge ou les mauvaises expériences... pour faire court, souvent quand tu prépares un gars ou une fille et qu'elle réussit, tu y es pour rien. Et quand elle se plante, c'est de ta faute. C'est un petit peu ça.

Sur les compléments alimentaires maintenant, il y en a toujours autant ?

Non non. Il reste de vitamines, des prot et des vitamines. Acides aminés plus. Bon les boissons que je prépare pour aller rouler ce sont de ces boissons isotoniques et autres mais non. Mais pour le faire au niveau où je le fais maintenant et avec ce que je t'attend, je n'ai pas besoin de compléments.

Vous faites des compétitions de vélo ?

Non ça c'est vraiment plaisir mais je le dis souvent, j'ai commencé le vélo j'avais 40 ans. Je pense que j'ai été en tout cas 5,6,7 ans où j'étais incapable de partir à vélo sans

démarrer le chrono. J'avais toujours cette idée de compétition. Mais c'est au bout d'un moment où je me suis dit mais t es con comme la lune, ça te donne quoi ?

Mais alors maintenant de temps en temps quand je fais un col, quand je connais les temps que je fais, je remets le chrono mais c'est plus... mais c'est un apprentissage de faire du sport pour le plaisir, pour le bien-être et non pas pour la compétition.

Mais c'est vraiment 2 sports qui sont en totale opposition...

Totale. Mais je le dis toujours quand je vais à vélo, je fais 10 kg de trop et quand je suis à la salle, je fais 10kg de pas assez.

***Est-ce que les vos relations que ce soient avec vos amis, votre familles ont changé ?
Est-ce que vous vous êtes fait de nouveaux amis ?***

Non. Moi je ne suis pas très amitié et tout mais tu rencontre d'autres gens que tu n'aurai certainement pas rencontré si tu étais resté dans ce cercle, parce que c'est un cercle fermé. Les gens qui font de la compétition. Et il suffit que tu sois dans une salle où il y en a plusieurs, on a assez tendance à rester entre nous.

Vous avez gardé des contacts avec ceux avec qui vous vous entraîniez ?

Très peu. Alors je vais très rarement dans les championnats parce que j'ai plus envie. Alors quand j'y vais, je les rencontre avec plaisir mais nos chemins ont pris des directions différentes.

Mais plus envie dans quel sens ? Dégouté ?

Non non. Plus envie simplement. Ni aigri, ni dégouté mais plus envie.

Est-ce que vous lisez encore des magazines ?

Non plus du tout. Ça a gentiment, au début j'achetais tout ce qui sortait puis après tu te focalises sur ceux qui sont en français, après un ou deux, après un seul et puis après ça fait 2,3 ans que j'achète plus.

Vous avez rencontré votre femme. Est-ce que vous sortez plus souvent qu'avant ?

On pourrait sortir plus souvent. Moi je ne suis pas un gars qui sort beaucoup mais on aurait la possibilité mais cette possibilité elle est aussi péjorée par le fait aussi que le fitness c'est... ça finit à 21heures et comme c'est le siens, elle s'investit beaucoup.

Si quelqu'un vous propose maintenant de sortir pour boire une bière, vous y allez sans problème ?

Alors c'est en tout cas pas le sport qui m'empêcherait. Non pas de restrictions. Ni au niveau nourriture, ni au niveau boisson. Ça a plus d'influence.

Est-ce qu'il y a un côté plaisir maintenant dans la nourriture, par exemple une bouteille de vin ou quelque chose ?

Je ne suis pas un gastronome à tous les niveaux. Mais c'est vrai que si on va manger un truc une bonne viande avec un verre de vin ça me fera plaisir mais ma femme ne boit pas du tout. Donc si on sort les 2, elle... mais comme je disais je suis pas un gastronome donc je suis peut-être pas le bon exemple au niveau de ça. Sucrierie oui, un petit biscuit ça oui.

Est ce que vous désirez ajouter quelque chose ?

Je pensais que tu me poserais la question si je regrette de l'avoir fait.

Bonne question. Du coup ?

Non. Non parce que c'était une expérience qui m'a apporté beaucoup, qui m'a coûté beaucoup aussi mais c'est un sport par rapport au vélo ou n'importe quel autre, tu y es 24h/24 dedans. Tu ne peux pas sortir de l'entraînement et dire bon c'est fait. Non t'as encore le régime qui continue. Et si tu viens à un certain niveau volume et poids ça va te péjorer pour tout le reste. Alors sportivement parlant, moi je suis monté à 110 kg quand j'étais en prise de masse donc je faisais pas de vélo à l'époque. Et ça te péjore aussi plus tard parce que en fait à moins de vraiment tu te mets au régime et tu le suis pendant X temps, pour perdre ton volume mais il y a une partie du volume que tu vas jamais perdre. Si t'es un peu actif tu vas jamais perdre. Donc si tu fais ça, il faut savoir que ça sera difficile de faire autre chose après. Il y a un pote qui faisait des concours avec moi qui est parti après sur les compétitions de vélo. Bah c'était ce qu'on lui reprochait toujours c'est qu'il était trop lourd et qu'il était trop carré. Il avançait mais ce qui le limitait c'était ça.

Donc pas de regret. Même maintenant dans le vélo, vous ne vous dites pas mince, si j'avais fait tout de suite ça...

Ah bien sûr, quand je suis planté en haut le Marchairuz, je me dis ah si je faisais 10 kg de moins... mais non non aucun regret. Mais peut-être que en me lançant là-dedans j'avais su tout ce que ça impliquait... est ce que je me serai lancé je sais pas. Mais on le sait pas c'est pour ça qu'on se lance. Mais si tu regardes un peu les photos maintenant des gars qui font Olympia c'est d'un niveau qui est juste incroyable. Même moi qui suis là-dedans, je suis épaté. Un volume et une qualité musculaire qui est... avec tout ce qui va avec bien entendu mais... mais est-ce qu'un bodybuilder prend plus de risques qu'un cycliste ? Après t'arrives à un moment où tu es à la croisée des chemins. C'est ou bien tu continues ton petit bonhomme de chemin et tu feras rien ou tu fais ce qu'il faut pour faire, après c'est un choix, un choix que c'est toi qui fait.

Est-ce que vous avez ce côté risque quand même quand vous prenez ça ?

Bien sûr que non. Celui qui dit qu'il y pense, c'est un menteur. Les problèmes arrivent toujours aux autres, pas à toi. Mais ça c'est partout, dans tous les sports. Le gars qui roule vite, les accidents ils arrivent que aux autres...

Donc l'impression de maîtriser ce risque ?

Moi je dis toujours, t'as le nez dans le bidon, tu te rend plus compte que ce que tu fais c'est pas normal.

Est-ce que vous avez un autre regard sur ça maintenant ?

Non j'en reviens à ce que je disais avant. Il faut savoir ce que tu veux. Alors par contre j'ai un peu plus de peine à comprendre le gars qui fait juste ça pour être joli sur la plage. Là je trouve que c'est beaucoup de risque mais le gars qui fait de la compétition de toute façon s'il veut faire des résultats, il a pas le choix. Même au championnat suisse maintenant, tu as pas le droit au chapitre si tu ne fais pas vraiment les choses. On a 2, 3 gars dans mes années qui ont commencé à faire des résultats international, ça a tiré tout le monde vers le haut.

Très bien merci !