

Comprendre Les Rationalités Sportives : Une Enquête Sociologique Mixte Dans Les Clubs Basic-Fit de Troyes / Understanding Sporting Rationalities: A Mixed Sociological Inquiry in Basic-Fit Clubs in Troyes

Djamel BENTRAR, Dr. en sociologie à Le Mans Université/Docteur en philosophie à l'Université de Picardie Jules Verne à Amiens

Membre du CETAPS, Université de Rouen

bentradjamel@yahoo.com

Tel/ +33. (0)6.33.76.05.50

ORCID : <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-7291-9361>

Rabah BENALI, Maître de conférences HDR en sociologie, Université Ibn Khaldoun, Tiaret, Algérie

benalrab@yahoo.fr

Tel/ +33. (0)6.51.61.58.52

Résumé

Cet article propose d'explorer les motivations des adhérents des clubs Basic-Fit de Troyes à travers une enquête sociologique mixte. Nous mobilisons ici la sociologie compréhensive de Max Weber comme cadre théorique en particulier ses réflexions sur les types de rationalité. L'étude combine questionnaires, entretiens semi-directifs, focus groups (groupe de discussion focalisée) et observations ethnographiques. Les résultats révèlent une pluralité de logiques d'action - finalité, valeur, affective, traditionnelle - souvent hybrides et socialement situées. La problématique de l'article interroge les rationalités qui motivent la pratique sportive en salle dans les clubs Basic-Fit, et leur variation selon les profils sociaux. Le postulat central est que la pratique sportive est socialement située et guidée par des logiques d'action plurielles (finalité, valeur, affective, traditionnelle). L'analyse met en lumière la complexité des motivations et l'appropriation différenciée d'un espace standardisé. Nous relevons certains usages différenciés dans un espace standardisé, des régimes d'interaction faibles et un rôle du corps comme lieu de recomposition identitaire.

Mots clés : rationalité, sociologie du sport, Basic-Fit, Troyes, corps, enquête mixte

Abstract:

This article seeks to explore the motivations of members of Basic-Fit gyms in Troyes through a mixed-methods sociological investigation. We employ Max Weber's interpretive sociology as a theoretical framework, with particular attention to his reflections on types of rationality. The study combines questionnaires, semi-structured interviews, focus groups, and ethnographic observations. The results reveal a plurality of action logics—instrumental, value-oriented, affective, and traditional—that are often hybrid and socially situated. The central research question examines the rationalities driving gym-based sports practice at Basic-Fit and their variation according to social profiles. The study rests on the assumption that sports practice is socially situated and guided by multiple logics of action (instrumental, value-oriented, affective, traditional). The analysis highlights the complexity of motivations and the differentiated appropriation of a standardized space. We observe distinct patterns of use within a uniform setting, weak regimes of interaction, and the role of the body as a site for identity reconstruction.

Keywords — rationality, sport sociology, Basic-Fit, Troyes, body, mixed-method research

Introduction

Dans un contexte de transformation des modes de vie, de montée des préoccupations liées à la santé, à l'apparence et au bien-être, la pratique sportive en salle connaît une expansion remarquable (Le Breton, 1985, 2002, 2013, 2023). En France, les salles de sport low-cost telles que Basic-Fit se sont imposées comme des acteurs majeurs du secteur, en proposant un modèle fondé sur l'accessibilité économique, la flexibilité horaire et la standardisation des équipements (Brier, 2021; Delamarche & Carré, 2021; Lecocq et al., 2014). Comme nous allons le voir dans cet article, ce modèle attire une population hétérogène, composée d'étudiants, d'actifs, de retraités, de femmes et d'hommes aux profils variés. L'agglomération troyenne, avec ses six clubs Basic-Fit répartis entre Sainte-Savine, Rosières, Saint-Parres, Saint-Julien, Pont-Sainte-Marie et Barberey, constitue un terrain d'enquête idéal pour interroger les motivations et les rationalités qui sous-tendent la fréquentation de ces espaces. C'est dans cette optique que nous proposons ici de revenir sur les rationalités individuelles liées aux pratiques sportives. Pour ce faire, nous inscrivons notre travail dans une approche sociologique précise : la sociologie compréhensive de Max Weber (Weber, 1965; Weber et al., 2003).

Sur le plan disciplinaire, la sociologie du sport, en tant que branche de la sociologie générale, s'intéresse au sport comme phénomène social croisant des dimensions multiples (idéologique, politique, économique, culturels, anthropologiques, etc.). autrement dit, les pratiques sportives comme des expressions culturelles, identitaires et sociales sont traversées par des logiques de distinction, de socialisation, de consommation et de régulation corporelle (Bourdieu, 1979; Le Breton, 1985; Vigarello, 2004a). Dans ce cadre, la salle de sport n'est pas seulement un lieu d'exercice physique, mais un espace de mise en scène de soi (Goffman, 1973; Le Breton, 2002), de recomposition identitaire et de gestion du corps (Le Breton, 1985). Elle devient un laboratoire du quotidien, où se jouent des tensions entre normes sociales et aspirations individuelles (Le Breton, 1992, 2013, 2023).

Dans cet article, nous tentons de répondre à un ensemble de questions qui forment une seule et même orientation : quelles sont les rationalités qui motivent les individus à fréquenter les clubs Basic-Fit de Troyes ? Comment ces motivations varient-elles selon le genre, l'âge, le niveau d'instruction, le métier ou le revenu ? En d'autres termes, il s'agit de comprendre les logiques d'action qui orientent la pratique sportive dans ces espaces standardisés, en mobilisant une approche compréhensive inspirée de Max Weber (Weber, 1965 ; Weber et al., 2003). Cette approche permet de saisir les significations subjectives des pratiques, en tenant compte des contextes sociaux, des trajectoires biographiques et des représentations corporelles. Les postulats de départ sont les suivants : la pratique sportive est socialement située ; elle est porteuse de sens et de valeurs ; elle mobilise des rationalités plurielles (en finalité, en valeur, affective, traditionnelle) ; elle est influencée par les dispositifs institutionnels, les normes culturelles et les ressources individuelles.

L'enquête repose sur un protocole mixte qui combine des méthodes quantitatives (questionnaire) et qualitatives (entretiens semi-directifs, focus groups (groupe de discussion focalisée), observation ethnographique). Elle vise à croiser les discours, les comportements et les représentations, pour produire une analyse fine et nuancée des motivations sportives. Comme nous venons de le souligner, l'angle d'analyse retenu s'inscrit dans la tradition de la sociologie compréhensive, telle que développée par le sociologue allemand Max Weber (Weber, 1965; Weber et al., 2003), mais enrichie par les apports de la sociologie du sport contemporaine (Bourdieu, 1979, 1980; Brohm, 1992; Defrance, 1995; Magnane, 1964; Ohl, 2006; Parlebas, 1986; Penin, 2012; Vigarello, 2004a; Wacquant, 2000). Il s'agit de comprendre les actions des individus à partir des significations qu'ils leur attribuent, en les replaçant dans leur contexte social. Cette démarche permet de dépasser les explications déterministes ou fonctionnalistes, pour restituer la complexité des pratiques corporelles.

Le plan de l'article est structuré en trois sections. La première présente le cadre théorique, en mobilisant les concepts de rationalité webérienne et les apports de la sociologie du sport. La deuxième

détaille le protocole d'enquête mixte, en précisant les choix méthodologiques et les outils d'analyse. La troisième expose les résultats empiriques, en croisant les données quantitatives et qualitatives.

I. *La sociologie compréhensive weberienne : l'acteur et ses rationalités*

Max Weber développe sa théorie de la rationalité dans le cadre plus large de sa sociologie de l'action. Dans *Économie et société* (Weber et al., 2003), il propose de définir la sociologie comme une science qui vise à saisir la dimension subjective de l'action humaine par interprétation. L'empathie joue en ce sens un rôle essentiel car elle facilite la saisie des expériences vécues par autrui en les rapportant à ses propres vécus. Il note en ce sens :

Nous appelons sociologie (au sens où nous entendons ici ce terme utilisé avec beaucoup d'équivoques) une science qui se propose de comprendre par interprétation [*deutend verstehen*] l'activité sociale et par là d'expliquer causalement [*ursächlich erklären*] son déroulement et ses effets. Nous entendons par « activité » [*Handeln*] un comportement humain (peu importe qu'il s'agisse d'un acte extérieur ou intime, d'une omission ou d'une tolérance), quand et pour autant que l'agent ou les agents lui communiquent un sens subjectif. Et par activité « sociale », l'activité qui, d'après son sens visé [*gemeinten Sinn*] par l'agent ou les agents, se rapporte au comportement d'autrui, par rapport auquel s'oriente son déroulement (Weber, 2003: 28).

Ainsi, nous pouvons affirmer que la sociologie comme une science interprétative vise à comprendre le sens subjectif que les individus attribuent à leurs actions. Cela dit, l'activité humaine devient sociale lorsqu'elle prend en compte le comportement d'autrui et s'y ajuste. Nous pouvons voir clairement ici que Weber insiste sur la dimension intentionnelle et signifiante de l'action pour ne pas dire phénoménologique : visible ou intérieure (Schutz, 2008). Par conséquent, la sociologie ne se contente pas de décrire les faits, elle cherche à expliquer leurs causes à partir du sens que leur donnent les acteurs. Elle s'intéresse à l'intention subjective, réelle ou typique, attribuée par les acteurs à leur action (Weber, 1965). Il ne s'agit pas d'un sens universellement vrai ou objectivement juste, mais d'un sens tel qu'il est vécu ou conçu par les individus. En cela, cette approche distingue les sciences empiriques mais aussi des sciences dogmatiques qui cherchent des vérités normatives. Le sens subjectif

ne peut pas être séparé de son contexte sociohistorique c'est pourquoi Weber affirme dans le passage suivant sur le fait que la sociologie s'intéresse à la signification subjective et contextuelle des comportements et repose sur l'interprétation, non sur la prescription.

La notion de « sens » veut dire ici ou bien (a) le sens visé subjectivement en réalité, a) par un agent dans un cas historiquement donné) en moyenne ou approximativement par des agents dans une masse donnée de cas, ou bien (b) ce même sens visé subjectivement dans un pur type construit conceptuellement par l'agent ou les agents conçus comme des types. Ce n'est donc pas un sens quelconque objectivement « juste » ni un sens « vrai » élaboré métaphysiquement. C'est en cela que consiste la différence entre les sciences empiriques de l'activité, comme la sociologie et l'histoire, et toutes les sciences dogmatiques, telles que la juridique, la logique, l'éthique et l'esthétique qui cherchent à explorer le sens « juste » et « valable » de leurs objets (Weber, 2003: 28-29).

C'est cette perception spécifique de l'action humaine qui conduit Weber à distinguer entre une activité dotée de sens et un simple comportement réflexe (Schutz, 1967; Weber, 2003) – une réflexion que nous trouvons d'ailleurs chez Husserl (Husserl, 1998), lorsqu'il parle d'« action porteuse de sens » (*sinntragende Leistung*) pour désigner des modalités d'auto-organisation de l'expérience qui rendent possible l'émergence de significations. Par exemple, dans la perception d'un objet, ce qui fait que les profils successifs d'une chaise sont spontanément unifiés et donnés comme une seule et même chose ne relève pas d'une décision de la conscience. C'est la passivité de la vie intentionnelle qui opère cette cohésion. Cette « action » n'est donc pas une action volontaire, mais une fonction constitutive de la conscience, une dynamique qui porte et stabilise le sens. Pour Weber, une activité significative implique une intention subjective, un sens que l'individu attribue à son action. À l'inverse, un comportement réactionnel est une réponse automatique, sans élaboration consciente de sens « la frontière entre une activité significative [*sinnhaftes Handeln*] et un comportement (que j'appellerais ici) simplement réactionnel, parce que non associé à un sens visé subjectivement, est absolument flottante » (Weber, 2003: 29). Toutefois, cette frontière n'est pas rigide : une même action peut être interprétée différemment selon le contexte ou l'acteur. Ce flou rend l'analyse sociologique complexe, car il faut déterminer si une

action relève d'une intention ou d'un automatisme. Et dans la mesure où la sociologie s'efforce de saisir cette nuance en explorant les motivations subjectives, elle ne peut donc établir une séparation nette entre sens et réflexe.

Comme le note Weber, toute interprétation scientifique vise à produire de l'évidence, c'est-à-dire une forme de clarté ou de certitude. En sociologie, cette évidence peut être rationnelle, fondée sur des raisonnements logiques ou mathématiques. Mais elle peut aussi être empathique, reposant sur la capacité à revivre intérieurement les expériences d'autrui. Cette seconde forme d'évidence est émotionnelle ou esthétique, liée à la sensibilité du chercheur. Le but ici étant de saisir la dimension rationnelle ou empathique des actions et leur caractère économique ou éthique. Nous citons ses propos :

Toute interprétation, comme en général toute science, tend vers l'évidence. L'évidence propre à la compréhension peut avoir ou bien un caractère rationnel (et dans ce cas elle peut être logique ou mathématique) ou bien le caractère de ce que l'on peut revivre par empathie, c'est-à-dire être de nature émotionnelle ou esthético-réceptive (Weber, 2003: 29).

Ainsi, la compréhension sociologique oscille entre rigueur intellectuelle et résonance affective. Elle mobilise à la fois l'analyse rationnelle et l'intuition humaine. Cette dualité enrichit la portée de l'interprétation. C'est à partir de cette conception que le sociologue propose de définir le terme « motif » comme un ensemble de significations perçues par l'acteur comme par l'observateur (Schutz, 1967; Weber, 2003). Il ne s'agit pas d'une cause mécanique, mais d'une justification subjective qui donne sens à l'action. Le motif est central pour comprendre les intentions derrière les comportements humains. Il permet à la sociologie d'interpréter les actes en fonction de leur signification vécue. Sur ce plan, bien qu'il soit fortement influencé par les travaux de Weber, Alfred Schutz prend ses distances à l'égard de cette conception. En effet, si chez Weber, la distinction essentielle porte sur les *motifs* de l'action : il sépare le « but visé » (*Zweck*) que l'acteur se donne consciemment et les « raisons » (*Gründe*) qu'il invoque a posteriori pour justifier son comportement.

L'accent reste mis sur la rationalité subjective et sur la possibilité d'expliquer l'action par référence à des intentions explicites. Schutz, tout en s'appuyant sur Husserl, déplace la perspective et distingue le *motif en vue de (um-zu Motiv)*, qui oriente l'action vers un projet futur, et le *motif parce que (weil Motiv)*, qui renvoie au passé biographique et aux expériences sédimentées. Contrairement à Weber, il met en lumière la dimension pré-réflexive et temporelle de l'expérience, en montrant que l'action n'est pas seulement guidée par une finalité consciente, mais qu'elle est aussi portée par une histoire de sens incorporée.

Arrivés à ce stade, nous pouvons dire que l'approche wébérienne met l'accent sur la rationalité subjective plutôt que sur une explication strictement causale c'est pourquoi le sociologue le rappelle « nous appelons « motif » un ensemble significatif qui semble constituer aux yeux de l'agent ou de l'observateur la «raison» significative d'un comportement » (Weber, 2003: 38). Pour ce faire, le chercheur construit des types idéaux en vue de dégager des régularités à partir d'activités humaines significatives. Autrement dit, si l'historien s'attache à l'analyse causale d'événements, de structures ou de figures individuelles culturellement marquants, le sociologue, quant à lui, puise ses matériaux dans les mêmes réalités que l'histoire, en les transformant en paradigmes. Nous citons ici les propos du sociologue :

La sociologie - ainsi que nous l'avons à maintes reprises présumé comme évident - élabore des concepts de types et elle est en quête de règles générales du devenir. Elle s'oppose à l'histoire qui a pour objet l'analyse et l'imputation causale d'actes, de structures et de personnalités individuelles, culturellement importants. L'élaboration de concepts propre à la sociologie prend ses matériaux, sous la forme de paradigmes, dans les réalités de l'activité qui sont également importantes pour les points de vue de l'histoire. Elle élabore ses concepts et en recherche les règles avant tout également du point de vue de la possibilité de rendre service à l'imputation causale historique des phénomènes importants pour la culture (Weber, 2003: 48-49).

Nous pouvons en conclure que les constructions conceptuelles en sociologie ne servent pas uniquement à décrire ou analyser la réalité sociale de manière externe, mais elles ont également une fonction interne, essentielle à la structuration même de la pensée sociologique. Du point de vue

idéaltypique, ces concepts permettent de simplifier, de modéliser et de rendre intelligibles des phénomènes complexes en les ramenant à des formes typiques, cohérentes et comparables. À usage externe, ils servent d'outils pour interpréter les comportements sociaux, les institutions ou les dynamiques collectives observées dans le monde réel. Ils facilitent la communication scientifique, la comparaison entre sociétés ou époques, et la formulation de hypothèses générales. Mais leur usage interne est tout aussi fondamental : ils orientent la démarche du chercheur, structurent son regard, et lui permettent d'organiser son enquête autour de repères conceptuels clairs. En ce sens, elles sont à la fois des outils d'analyse et des formes de réflexivité, permettant au sociologue de penser sa propre position, ses présupposés et les limites de son interprétation. Dans la grande masse des cas, l'activité réelle se déroule dans une obscure semi-conscience ou dans la non-conscience [*Unbewusstheit*] du « sens visé » (Weber, 2003: 51). Aussi, sur ce plan, Schutz critique la rigidité du concept wébérien. Ainsi, si l'idéaltype chez Weber se présente comme un instrument méthodologique construit par le chercheur ; une accentuation volontaire de certains traits d'un phénomène, élaborée de façon analytique, afin de comparer et d'interpréter des cas empiriques ; il n'existe pas dans la réalité vécue : il est une fiction conceptuelle destinée à éclairer le réel. Chez Schutz, la typification, au contraire, n'est pas l'œuvre du sociologue mais celle des acteurs eux-mêmes. Dans la vie quotidienne, chacun opère spontanément des regroupements, des schèmes de reconnaissance, qui lui permettent d'anticiper le comportement d'autrui et de donner sens aux situations. Ces types pratiques ne sont pas des constructions scientifiques mais des formes de compréhension partagées, enracinées dans l'expérience du monde social.

Pour revenir à Weber, Dans le sillage de ces réflexions, Weber propose une typologie des actions sociales fondée sur leur orientation subjective. Il distingue quatre types d'action : rationnelle en finalité (*Zweckrationalität*), rationnelle en valeur (*Wertrationalität*), affective et traditionnelle. Rappelons que cette classification ne vise pas à décrire des individus réels, mais à construire des

idéaux-types qui permettent de comprendre les logiques d'action. La rationalité en finalité repose sur le calcul des moyens en vue d'atteindre un but ; la rationalité en valeur sur l'adhésion à des principes indépendamment des conséquences. Ces deux formes de rationalité sont centrales dans la modernité, où l'individu est sommé de justifier ses actes par des raisons explicites. Insistons ici sur le fait que les deux derniers types - affectuel et traditionnel - se situent souvent à la limite de ce que l'on peut considérer comme une activité significativement orientée, car ils relèvent davantage de la réaction que de l'intention consciente. Toutefois, l'activité affectuelle peut parfois se sublimer en une forme de rationalisation, se rapprochant alors des types rationnels. La distinction entre rationalité en finalité et en valeur repose sur le rapport aux conséquences : la première les prend en compte, la seconde les ignore au profit d'un impératif moral, esthétique ou religieux. Ces types ne sont pas exclusifs et peuvent se combiner dans la pratique. La sociologie ne cherche pas à établir une classification exhaustive, mais à dégager des idéaux-types permettant de comprendre les logiques d'action.

Comme toute autre activité, l'activité sociale peut être déterminée: a) de façon rationnelle en finalité [*zweckrational*], par des expectations du comportement des objets du monde extérieur ou de celui d'autres hommes, en exploitant ces expectations comme « conditions » ou comme « moyens » pour parvenir rationnellement aux fins propres, mûrement réfléchies, qu'on veut atteindre; b) de façon rationnelle en valeur [*wertrational*], par la croyance en la valeur intrinsèque inconditionnelle - d'ordre éthique, esthétique, religieux ou autre - d'un comportement déterminé qui vaut pour lui-même et indépendamment de son résultat; c) de façon affectuelle [*affektuel*], et particulièrement émotionnelle, par des passions et des sentiments actuels; d) de façon traditionnelle [*traditional*], par coutume invétérée (Weber, 2003: 55).

Selon le sociologue, le comportement traditionnel fondé sur la répétition de coutumes ou d'habitudes anciennes, se situe souvent à la frontière - voire au-delà - de ce que l'on peut considérer comme une action dotée de sens subjectif. Il s'agit généralement d'une réponse routinière, morne, à des stimulations familières, sans véritable intention consciente. Pourtant, la sociologie ne l'exclut pas totalement de son champ d'analyse : elle le considère comme un cas limite, utile pour comprendre la continuité des pratiques sociales. En effet, ce comportement peut, dans certains cas, être maintenu

de manière consciente, ce qui le rapproche alors des formes d'action plus significatives. L'attachement aux coutumes peut en effet varier en intensité et en conscience, rendant floue la frontière entre tradition passive et tradition assumée. Ainsi, même les gestes les plus quotidiens et répétitifs peuvent contenir une part de sens, selon la manière dont ils sont vécus et interprétés par les individus. C'est ce flou qui rend la typologie des actions humaines plus souple et nuancée (Weber, 2003). De même, le comportement affectuel, souvent impulsif et non réfléchi, échappe à une orientation consciente du sens. Il peut se manifester comme une réaction brute à une situation inhabituelle, sans médiation rationnelle. Toutefois, lorsqu'un individu cherche consciemment à exprimer ou soulager un affect, on parle de « sublimation » (Weber, 2003: 56). Cette transformation émotionnelle peut alors s'inscrire dans une logique de rationalisation en valeur ou en finalité. L'émotion devient donc le moteur d'une action signifiante, parfois éthique ou stratégique. Ainsi, l'affectuel peut évoluer vers une forme d'action consciente et orientée. Le sociologue note en ce sens :

L'orientation affectuelle et l'orientation rationnelle en valeur de l'activité se différencient l'une de l'autre par le fait que la seconde élabore consciemment les points de direction ultimes de l'activité et s'oriente d'après ceux-ci d'une manière méthodiquement conséquente. Pour le reste elles ont en commun le fait que pour l'une et l'autre le sens de l'activité ne se situe pas dans le résultat, conçu comme étant au-delà d'elle-même, mais dans l'activité ayant comme telle une nature déterminée (Weber, 2003: 56).

Enfin, Max Weber oppose deux types d'action sociale : l'action affectuelle et l'action rationnelle en valeur. L'action affectuelle est motivée par une émotion immédiate : vengeance, plaisir, dévouement, contemplation ou besoin de soulagement. Elle est spontanée, souvent impulsive, et ne tient pas compte des conséquences. Peu importe qu'elle soit jugée indigne ou sublime, elle reste centrée sur l'expression d'un affect présent. Ce type d'action illustre la part irrationnelle de l'agir humain, celle qui échappe à la planification ou à la réflexion. À l'inverse, l'action rationnelle en valeur repose sur une conviction profonde : l'individu agit selon ce qu'il croit être dicté par le devoir, la dignité, la beauté, la foi ou la grandeur d'une cause. Il ne cherche pas à optimiser les résultats, mais à rester fidèle à des

impératifs qu'il considère comme supérieurs. Cette forme d'action est rare et souvent partielle, car peu d'individus agissent exclusivement selon des valeurs, et même ceux qui le font le font dans une proportion limitée. Pourtant, elle est suffisamment significative pour être reconnue comme un type distinct. Rapportons les propos du sociologue :

Agit de manière affectuelle celui qui cherche à satisfaire le besoin d'une vengeance actuelle, d'une jouissance actuelle, d'un dévouement actuel, d'une félicité contemplative actuelle, ou encore celui qui cherche à se débarrasser d'une excitation actuelle (peu importe s'il le fait d'une manière indigne ou sublime). Agit d'une manière purement rationnelle en valeur celui qui agit sans tenir compte des conséquences prévisibles de ses actes, au service qu'il est de sa conviction portant sur ce qui lui apparaît comme commandé par le devoir, la dignité, la beauté, les directives religieuses, la piété ou la grandeur d'une « cause », quelle qu'en soit la nature. L'activité rationnelle en valeur consiste toujours (au sens de notre terminologie) en une activité conforme à des « impératifs » ou à des « exigences » dont l'agent croit qu'ils lui sont imposés. Ce n'est que dans la mesure où l'activité humaine s'oriente d'après ce genre d'exigences que nous parlerons d'une rationalité en valeur - ce qui n'arrive jamais que dans une proportion plus ou moins grande et le plus souvent assez réduite (Weber, 2003: 56).

Weber ajoute :

Agit de façon rationnelle en finalité celui qui oriente son activité d'après les fins, moyens et conséquences subsidiaires [Nebenfolge] et qui confronte en même temps rationnellement les moyens et la fin, la fin et les conséquences subsidiaires et enfin les diverses fins possibles entre elles. En tout cas, celui-là n'opère ni par expression des affects (et surtout pas émotionnellement) ni par tradition. La décision entre fins et conséquences concurrentes ou antagonistes peut, de son côté, être orientée de façon rationnelle en valeur : dans ce cas l'activité n'est rationnelle en finalité qu'au plan des moyens (Weber, 2003: 57).

Plus concrètement, Weber ne prétend pas établir une classification complète des actions humaines, mais propose des idéaux-types pour mieux comprendre les motivations qui les sous-tendent. L'action affectuelle et l'action rationnelle en valeur représentent deux pôles de cette typologie : l'un fondé sur l'émotion, l'autre sur la conviction. Entre les deux, une multitude de comportements hybrides existent, mêlant affects, valeurs, calculs et habitudes. Sur le plan épistémologique, cette approche permet de saisir la complexité de l'agir humain, en dépassant les explications simplistes et en reconnaissant la diversité des logiques qui orientent nos actes. La rationalité en finalité a pour but de guider l'action en fonction d'un objectif clairement défini et des moyens les plus efficaces

pour l'atteindre. Cette forme de rationalité est au cœur du capitalisme moderne, qui repose sur le calcul économique, la gestion des coûts, la maximisation du profit. Elle est présente dans la bureaucratie, où les règles sont appliquées de manière impersonnelle pour atteindre des objectifs administratifs. Weber voit dans cette rationalité une source d'efficacité, mais aussi de déshumanisation (Weber, 2003). L'individu devient un rouage dans un système, soumis à des logiques impersonnelles. La rationalité en valeur, quant à elle, désigne une action guidée par des principes éthiques, religieux ou philosophiques, indépendamment de ses conséquences.

Appliquées à notre thème, ces rationalités peuvent être saisies dans les réponses des membres de Basic-Fit et dans le sens qu'ils donnent à leurs pratiques. La rationalité en finalité pourrait se manifester par des objectifs précis : perdre du poids, améliorer ses performances, préparer une compétition. Plus concrètement, la rationalité en valeur, par exemple, peut renvoyer à une action guidée par des convictions, des principes ou des croyances. Elle pourrait se traduire par des pratiques sportives investies d'une dimension morale ou existentielle : discipline, dépassement de soi, quête de sens. La rationalité affective, quant à elle, par les émotions, les affects, le plaisir immédiat comme dans les pratiques de loisir, de détente ou de régulation émotionnelle. Pour la rationalité traditionnelle repose sur l'habitude, la routine, la répétition incorporée et pourrait être présente chez les pratiquants réguliers, pour qui le sport est devenu une composante de leur quotidien. Insistons ici que ces rationalités ne sont pas exclusives : elles coexistent, s'entrelacent, se recomposent selon les contextes et les trajectoires. C'est là que réside l'approche wébérienne qui permet de saisir cette pluralité, en évitant les simplifications.

Cependant, cette perspective doit être appuyée par une dimension anthropologique et enrichie par des concepts relevant de la philosophie du corps d'où l'importance des travaux de Pierre Bourdieu. Ce sociologue introduit la notion d'habitus (Bourdieu, 1980) pour désigner les dispositions incorporées qui orientent les pratiques. Le sport devient un lieu de distinction sociale

(Bourdieu, 1979), où les goûts corporels traduisent les positions dans l'espace social (Bodin et al., 2004). David Le Breton (Le Breton, 2013) propose, en ce sens, une anthropologie du corps sensible, où les pratiques corporelles sont des expériences existentielles, des mises en jeu de soi tandis que Georges Vigarello (Vigarello, 2004a) analyse le corps comme projet, façonné par les normes sociales, les techniques et les représentations. Nous pouvons voir clairement que ces paradigmes permettent de comprendre les pratiques sportives comme des constructions sociales, incorporées et signifiantes. La salle de sport, dans ce cadre, devient un espace de socialisation, de distinction et de recomposition identitaire (Wacquant, 2000). Elle est traversée par des régimes d'interaction faibles (Goffman, 1973), où la présence partagée génère une solidarité informelle. Les rituels corporels (tenue, posture, fréquence) traduisent une quête de dignité et de reconnaissance (Honnet, 2002). L'espace, bien que standardisé, est approprié de manière différenciée selon les ressources, les dispositions et les objectifs des usagers. Plus précisément, la philosophie comme la sociologie du corps apportent une profondeur réflexive à l'analyse. Depuis Marcel Mauss (Mauss, 2004) qui a introduit la notion de « techniques du corps », pour désigner les manières socialement construites de mobiliser le corps en passant par les travaux de Michel Foucault (Foucault, 1975) qui a réfléchi sur les « techniques de soi », où le corps devient un objet de discipline, de contrôle et de subjectivation, le sport, a toujours été un thème central : tantôt comme dispositif de gouvernement de soi, où l'individu est sommé d'être performant, autonome et responsable tantôt comme un lieu où se manifeste les constructions socioculturelles.

Autrement dit, nous ne devons pas exclure la réflexion de Georges Magnane (Magnane, 1964) qui propose une réflexion sur la genèse et les fonctions sociales de la pratique sportive. Il s'attache à montrer que le sport ne saurait être réduit à une simple activité physique : il constitue un fait social total qui engage des valeurs, des normes et des représentations collectives. Magnane met notamment en avant l'importance des règles comme cadre structurant l'action, et comme élément différenciant le sport d'autres formes de jeux. Son

travail ouvre la voie à une sociologie attentive à la spécificité des pratiques sportives et à leur rôle dans l'intégration sociale, mais aussi dans la hiérarchisation des pratiques culturelles. De même, Pierre Bourdieu sur le sport. Celle-ci s'inscrit dans une sociologie des pratiques, attentive aux logiques sociales de distinction et de reproduction. Dans *La Distinction* (Bourdieu, 1979), il montre comment les goûts sportifs, loin d'être neutres, traduisent l'appartenance à une position sociale et participent aux stratégies de différenciation symbolique. Certains sports, perçus comme « nobles » comme le Golfe, attirent les classes dominantes qui y trouvent une ressource de légitimation culturelle, tandis que d'autres comme le football, sont associés aux classes populaires et stigmatisés. Dans *Questions de sociologie* (Bourdieu, 1984), Bourdieu approfondit l'idée que le sport fonctionne comme un champ traversé par des rapports de force. Les choix de pratiques, la manière de les investir et la reconnaissance qui en découle dépendent d'un habitus façonné par le capital économique, culturel et symbolique. Ainsi, comprendre les rationalités sportives suppose de saisir ces structures invisibles qui orientent les préférences et organisent la hiérarchie des activités physiques. S'inscrivant partiellement dans cette logique, Jean-Marie Brohm développe une critique radicale du sport moderne, qu'il considère comme un appareil idéologique au service de l'ordre capitaliste. Dans ses analyses, notamment dans *Sociologie politique du sport* (Brohm, 1992), il insiste sur la dimension disciplinaire et instrumentale des pratiques sportives, conçues comme un moyen de soumettre les corps et de les adapter aux exigences productives. Selon lui, le sport n'apparaît pas seulement comme un loisir ou un espace de réalisation individuelle, mais comme un dispositif de contrôle social, masqué par le discours de la performance et de la santé. Brohm met en lumière les mécanismes de domination qui traversent l'institution sportive, en particulier la manière dont elle reproduit les inégalités sociales et naturalise la compétition. Il invite à dénaturaliser les rationalités sportives et à les analyser comme des constructions idéologiques, inscrites dans un système économique et politique qui dépasse largement l'arène sportive elle-même. De son côté,

Jacques Defrance (Defrance, 1995) consacre une grande partie de ses travaux à l'histoire et à la sociologie du sport, en interrogeant ses transformations institutionnelles. Il analyse notamment comment l'organisation des pratiques sportives s'articule avec les logiques de professionnalisation et de médiatisation. Selon lui, le sport devient progressivement un espace de visibilité publique, où se croisent des enjeux de reconnaissance, de carrière et d'économie. Il met aussi en exergue la tension entre l'autonomie du champ sportif et son intégration dans des logiques économiques et politiques plus larges. S'inscrivant dans la continuité des travaux de Brohm, Fabien Ohl (Ohl, 2006) s'intéresse aux transformations des représentations sociales du sport dans les sociétés contemporaines et met en évidence le rôle croissant des médias et des logiques marchandes dans la diffusion d'un imaginaire sportif dominé par la performance, le spectacle et l'individualisation. Le sport devient ainsi un espace où se négocient des identités sociales, à travers des modèles de réussite et des récits de dépassement de soi. Ohl insiste également sur la pluralité des rationalités qui coexistent : certaines relèvent de l'épanouissement personnel ou de la recherche de bien-être, tandis que d'autres traduisent des injonctions sociales à la compétitivité et à l'efficacité. Pierre Parlebas, quant à lui, propose une théorie originale du sport à travers l'analyse des « conduites motrices ». Dans *Éléments de sociologie du sport* (Parlebas, 1986), il élabore une grille de lecture permettant de saisir les logiques internes des pratiques physiques. L'accent est mis sur les règles du jeu et sur les interactions qu'elles organisent entre les acteurs. Cette approche permet de distinguer différents types de rationalités sportives selon qu'il s'agit d'activités centrées sur la coopération, l'opposition, ou la confrontation avec un environnement matériel. En mettant en avant la structure interne des pratiques, Parlebas nous invite à dépasser une vision strictement institutionnelle ou idéologique du sport. Aussi, Christophe Penin (Penin, 2012) s'intéresse aux dynamiques sociales et institutionnelles qui traversent les pratiques sportives contemporaines. Il souligne que le sport, loin d'être un univers homogène, se caractérise par une pluralité de rationalités qui reflètent des

trajectoires sociales diverses. Penin rappelle enfin que les pratiques sportives sont toujours situées, inscrites dans des contextes sociaux et territoriaux spécifiques. Cette conception n'est pas très différente de celle de Georges Vigarello (Vigarello, 1988) qui consacre une œuvre importante à l'histoire du corps et de ses usages sociaux où il analyse les transformations du rapport au corps dans la longue durée, en particulier la manière dont l'éducation physique et le sport ont contribué à normaliser certaines postures, gestes et représentations. Le sport apparaît, selon lui, comme un vecteur de rationalisation des conduites corporelles, mais aussi comme un espace où s'expérimente un rapport renouvelé à soi, à travers la performance, la discipline et l'esthétique. Cette même idée se trouve déjà chez Loïc Wacquant qui marque la sociologie du sport avec son enquête ethnographique sur la boxe dans un ghetto afro-américain (Wacquant, 2000) où montre comment le sport constitue un lieu de socialisation, de discipline corporelle et de construction identitaire. Le concept de « capital pugilistique » qu'il propose éclaire la manière dont une pratique sportive peut produire une compétence incarnée, à la fois physique, morale et symbolique. Sans multiplier les exemples et les études, nous pouvons conclure que le phénomène sportif est loin d'être une réalité simple et facile d'accès. Il s'agit d'un thème complexe qui fait intervenir plusieurs dimensions et rationalités que seule une étude mixte pourrait en révéler le contenu et la richesse.

En un mot, bien que l'action rationnelle en finalité soit sans doute la plus visible dans une salle comme Basic-Fit dans la mesure où elle se manifeste chez les individus qui viennent s'entraîner avec des objectifs précis : perdre du poids, développer leur masse musculaire, améliorer leur endurance ou préparer une compétition. Les pratiquants planifient leurs séances, suivent des programmes, utilisent des applications de suivi, et évaluent leurs progrès selon des indicateurs mesurables. Leur pratique est orientée vers un résultat, souvent lié à des normes de performance, d'esthétique corporelle ou de santé. Cette rationalité instrumentale est encouragée par l'environnement même de Basic-Fit : machines sophistiquées, affiches motivantes, offres personnalisées, tout concourt à renforcer une logique

de l'efficacité. Le sport devient ici un moyen au service d'une fin, et l'individu agit en stratège, optimisant ses efforts pour atteindre ses objectifs. Cependant, cette rationalité en finalité ne suffit pas à expliquer tous les comportements observés. Certains pratiquants adoptent une rationalité en valeur et agissent selon des principes qu'ils considèrent comme intrinsèquement importants, indépendamment des résultats. Par exemple, un individu peut venir s'entraîner régulièrement par fidélité à une discipline personnelle, par respect pour son corps, ou par adhésion à une vision éthique du bien-être. Il ne cherche pas nécessairement à transformer son apparence ou à améliorer ses performances, mais à rester en accord avec une valeur qu'il juge fondamentale : la constance, la maîtrise de soi, ou encore la spiritualité du mouvement. Dans ce cas, le sport est une fin en soi, et la salle devient un lieu de réalisation personnelle, voire de quête existentielle. Cette rationalité est moins visible, car elle ne se traduit pas toujours par des résultats spectaculaires, mais elle est profondément structurante pour ceux qui la vivent.

À côté de ces deux formes de rationalité consciente, on peut observer aussi des comportements relevant de l'action affectuelle. Certains individus viennent à Basic-Fit pour se libérer d'une tension émotionnelle, pour se défouler après une journée stressante, ou pour retrouver une sensation de plaisir immédiat. L'activité physique devient alors une réponse à une excitation intérieure, une manière de canaliser des affects. Ces pratiquants ne suivent pas nécessairement un programme, et leur présence peut être irrégulière, dépendante de leur état émotionnel. Ils peuvent rechercher la jouissance du mouvement, l'euphorie post-effort, ou simplement le soulagement d'un mal-être. Cette logique affectuelle est souvent spontanée, mais elle peut aussi se sublimer en une pratique plus régulière, lorsque l'individu prend conscience du rôle que le sport joue dans sa régulation émotionnelle. Dans ce cas, l'action affectuelle peut évoluer vers une rationalité en valeur ou en finalité. Enfin, il ne faut pas négliger la part de l'action traditionnelle dans les pratiques sportives à Basic-Fit. Certains individus, comme nous allons le voir, s'y rendent par habitude, parce qu'ils ont toujours fait du sport, ou parce que

leur entourage le fait. Leur comportement est routinier, parfois peu réfléchi, et s'inscrit dans une continuité sociale ou familiale. Ils reproduisent des gestes appris, suivent des parcours familiaux, et ne remettent pas nécessairement en question le sens de leur pratique. Cette logique qui pourrait être sous-estimée, joue un rôle important dans la fidélisation des membres et dans la reproduction des normes sportives. Elle peut aussi être le point de départ d'une évolution vers d'autres formes de rationalité, si l'individu commence à réfléchir à ses objectifs ou à ses valeurs. Mais avant de présenter ces différentes rationalités, il est incontournable de faire un survol de la méthodologie choisie, les techniques ainsi que l'accès au terrain.

II. Méthodologie mixte : questionnaire, entretiens semi-directifs, focus groups et observation

Dans le cadre de cette enquête sociologique portant sur les pratiques sportives au sein des salles Basic-Fit de Troyes, il est essentiel de détailler les choix méthodologiques qui ont guidé la collecte et l'analyse des données. Cette section expose les techniques d'enquête mobilisées, les modalités d'accès au terrain, ainsi que les critères de constitution de l'échantillon. L'objectif est de comprendre les logiques d'action des pratiquants à travers le prisme des cinq formes de rationalité définies par Max Weber : en finalité, en valeur, affectuelle, traditionnelle et communicationnelle. L'approche adoptée est mixte « quantitative et qualitative ». Elle est centrée sur des questionnaires mais aussi des entretiens semi-directifs et focus groups (groupe de discussion focalisée), ce qui devrait permettre de recueillir des données statistiques mais surtout des discours riches et nuancés. Le choix des salles Basic-Fit Troyes comme terrains d'enquête repose sur sa représentativité en tant que salle de sport low-cost, accessible et fréquentée par une population hétérogène. L'accès au terrain a été facilité par notre propre adhésion à ces salles, suivie d'une phase d'observation participante visant à établir un climat

de confiance avec les usagers. L'échantillon est composé d'individus sélectionnés selon une logique de diversité des profils (âge, genre, fréquence de pratique, objectifs déclarés, etc.). Cette hétérogénéité permet d'explorer la pluralité des rationalités à l'œuvre dans les pratiques sportives. Si les données statistiques ont été analysées par le logiciel SPSS, les entretiens ont été enregistrés, retranscrits et codés thématiquement à l'aide du logiciel NVivo, afin de dégager des régularités et des singularités dans les discours. Mais avant de présenter les différentes techniques, il est important d'introduire en quelques lignes le terrain. En quoi consistent Basic-Fit ? Quelles sont ses valeurs ?

Basic-Fit est aujourd'hui le leader européen des clubs de fitness. Fondée en 1984 aux Pays-Bas par Eric Wilborts et René Moos, l'entreprise s'est imposée comme une référence dans le secteur du sport en salle grâce à un modèle économique innovant, centré sur l'accessibilité, la simplicité et la standardisation. Son siège social mondial est situé à Hoofddorp, aux Pays-Bas, tandis que le siège français se trouve à Villeneuve-d'Ascq, dans le département du Nord (Basic-Fit France – Siège Social, 2022)¹. En 2023, Basic-Fit comptait plus de 3,6 millions de membres répartis dans plus de 1 500 clubs à travers l'Europe, dont près de 900 en France, ce qui en fait la première chaîne de fitness du pays. L'entreprise est cotée en bourse sur Euronext Amsterdam sous le symbole BFIT, avec une capitalisation de près de 1,9 milliard d'euros en 2022 et un chiffre d'affaires annuel de 795 millions d'euros. Le groupe emploie environ 7 000 personnes à travers ses différents pays d'implantation : Pays-Bas, Belgique, France, Espagne, Luxembourg et Allemagne. Son slogan, « Go For It! », reflète une philosophie tournée vers la motivation, la performance et l'accessibilité.

Le modèle Basic-Fit repose sur une logique de volume et de standardisation. Chaque club est conçu selon des normes strictes : équipements dernier cri, espaces cardio, musculation, cours collectifs virtuels (GXR), fauteuils de massage, casiers et douches gratuits. L'objectif est de proposer une expérience homogène, quel que soit le lieu. Cette stratégie

¹ <https://www.basic-fit.com/fr-fr>

permet aux membres de s'entraîner dans n'importe quel club du réseau, en France ou à l'étranger, avec leur carte ou QR code personnel. Les abonnements sont divisés en trois formules²:

- *Comfort (24,99€/4 semaines)* : accès illimité au club choisi, cours collectifs virtuels, application mobile.
- *Premium (29,99€/4 semaines)* : accès à tous les clubs en Europe, possibilité d'inviter un ami 4 fois par mois.
- *Ultimate (34,99€/4 semaines)* : accès total, invitation illimitée d'un ami, fauteuils de massage, gel d'abonnement, Yanga Sportswater illimité.

Ces tarifs très compétitifs, associés à une ouverture étendue (souvent 24h/24 et 7j/7), expliquent le succès de l'enseigne auprès de publics diversifiés, notamment les jeunes, les actifs à horaires décalés, et les personnes en quête de flexibilité. L'un des atouts majeurs de Basic-Fit est l'ouverture continue de nombreux clubs. En France, plusieurs établissements fonctionnent en mode 24/7, permettant aux adhérents de s'entraîner à toute heure, y compris la nuit. Ce service est particulièrement développé dans l'agglomération troyenne, qui se distingue par une concentration exceptionnelle de clubs ouverts 24h/24 :

- *Basic-Fit Rosières-près-Troyes* – 210 Route d'Auxerre
- *Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres* – Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- *Basic-Fit Saint-Julien-les-Villas* – Boulevard de Dijon

Ces clubs offrent un accès permanent, avec un système de sécurité renforcé (vidéosurveillance, interphone, contrôle d'accès). Le personnel est présent en journée, mais les adhérents peuvent utiliser les installations en autonomie en dehors des horaires classiques. Ce dispositif est rare en France, où peu de villes disposent d'autant de clubs 24/7, ce

qui confère à Troyes une position stratégique dans le réseau Basic-Fit³.

Basic-Fit revendique des valeurs de simplicité, d'accessibilité et d'autonomie. L'entreprise met l'accent sur la liberté de s'entraîner à son rythme, sans pression sociale ni contrainte. Elle propose des programmes personnalisés via son Coach Virtuel, accessible en club ou sur l'application mobile. Les cours collectifs virtuels GXR couvrent une large gamme : yoga, HIIT, danse, renforcement musculaire, etc. La marque se positionne également comme un acteur de la santé publique, en promouvant l'activité physique comme levier de bien-être et de prévention. L'agglomération troyenne bénéficie d'une densité remarquable de clubs Basic-Fit, avec six établissements répartis sur des zones urbaines et périurbaines⁴ :

1. Sainte-Savine – Avenue du Général Gallieni
2. Rosières-près-Troyes – Route d'Auxerre (24/7)
3. Saint-Parres-aux-Tertres – Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny (24/7)
4. Saint-Julien-les-Villas – Boulevard de Dijon (24/7)
5. Pont-Sainte-Marie – Rue du Moulin
6. Barberey-Saint-Sulpice – Rue des Noës

Cette implantation permet une couverture quasi totale du bassin de vie troyen, avec une accessibilité optimale pour les habitants. La présence de trois clubs ouverts 24h/24 est unique en France pour une ville de cette taille, ce qui en fait un terrain d'enquête particulièrement pertinent pour analyser les usages différenciés, les régimes d'interaction et les rationalités sportives.

Pour revenir à la méthodologie, il s'agit d'une combinaison de méthodes quantitatives et qualitatives, dans une logique de triangulation des données. Cette méthodologie mixte permet de croiser les perspectives, de renforcer la validité des résultats et de saisir la complexité des rationalités sportives. Comme le soulignent Marie-Renée Guével et Jeanine Pommier (Beaud & Weber, 2010),

² <https://www.basic-fit.com/fr-fr>

³ <https://www.basic-fit.com/fr-fr>

⁴ <https://www.basic-fit.com/fr-fr>

les méthodes mixtes sont particulièrement pertinentes lorsque l'on cherche à articuler la magnitude d'un phénomène (via les données quantitatives) et sa nature (via les données qualitatives). Dans le cadre de cette enquête, quatre outils ont été mobilisés : le questionnaire, l'entretien semi-directif individuel, le focus groups (groupe de discussion focalisée) et l'observation ethnographique.

Le questionnaire a été administré à 180 personnes, soit 30 adhérents par club dans les six clubs Basic-Fit de l'agglomération troyenne. La parité femmes-hommes a été strictement respectée (15 femmes et 15 hommes par club). Ce questionnaire comportait des variables sociodémographiques (âge, sexe, niveau d'étude, profession, revenu), des variables comportementales (fréquence de pratique, type d'exercice), et des variables motivationnelles (raisons de la pratique, objectifs, perception du club). Il permet une analyse statistique descriptive et croisée, réalisée avec le logiciel SPSS, qui offre des fonctions avancées de traitement des données (Field, 2013).

Les entretiens semi-directifs ont été conduits auprès de 60 personnes (10 par club, à parité femmes-hommes). Chaque entretien a duré entre 45 et 60 minutes, et a été enregistré puis retranscrit intégralement. La grille d'entretien comportait des questions ouvertes sur les trajectoires sportives, les représentations du corps, les motivations profondes, les expériences émotionnelles et les attentes vis-à-vis du club. Cette méthode permet de recueillir des données riches et nuancées, en laissant place à la parole des enquêtés (Paillé & Mucchielli, 2008). L'analyse thématique des verbatim a été réalisée avec le logiciel NVivo, qui facilite le codage, le regroupement des thèmes et la visualisation des récurrences.

Les focus groups (groupe de discussion focalisée) ont réuni 8 personnes par club, soit 48 participants au total, également répartis entre femmes et hommes. Ces groupes de discussion ont permis d'explorer les représentations collectives, les dynamiques sociales et les régimes d'interaction dans les clubs. La méthode des focus groups, telle que définie par Morgan (1997), repose sur une animation neutre, une grille semi-structurée et une observation des

interactions. Elle est particulièrement utile pour faire émerger des discours partagés, des tensions et des consensus.

Enfin, une observation ethnographique a été menée dans chacun des six clubs, sur différents créneaux horaires (matin, midi, soir, week-end). Cette observation a porté sur l'ambiance générale, les comportements des usagers, l'usage des machines, les interactions sociales, les tenues vestimentaires et les temporalités de fréquentation. Les notes de terrain ont été consignées dans un journal d'observation, et ont servi à contextualiser les données recueillies par les autres méthodes. L'observation directe permet de saisir les pratiques dans leur matérialité, leur spatialité et leur temporalité (Beaud & Weber, 2010).

Cette combinaison de méthodes permet une triangulation des données, c'est-à-dire une confrontation des résultats issus de sources différentes et de techniques indépendantes (Denzin, 1970; Strauss & Corbin, 1998). Elle renforce la validité interne de l'enquête, en compensant les biais propres à chaque méthode et en croisant les niveaux ou échelles d'analyse : individuel, interactionnel et institutionnel.

La dimension éthique de cette recherche a été prise en compte dès la phase de conception. Conformément aux principes de la recherche en sciences sociales, les enquêtés ont été informés de la nature de l'étude, de ses objectifs, de la durée des entretiens et de leur droit à se retirer à tout moment. Le consentement éclairé a été recueilli oralement, et l'anonymat des participants a été garanti. Seuls les prénoms ont été conservés dans les verbatim, sans aucune donnée permettant une identification directe. Insistons ici que l'anonymisation des données n'est pas une simple opération technique : elle engage une responsabilité morale du chercheur, qui doit veiller à protéger les personnes tout en restituant fidèlement leurs paroles. Comme le rappelle Van den Honaard (Van Den Honaard, 2003), l'anonymat absolu est souvent inatteignable, mais il reste une exigence fondamentale pour préserver la confiance et la dignité des enquêtés. Dans cette recherche, les verbatim ont été pseudonymisés, et les données sensibles ont été exclues des publications. La posture du chercheur est également centrale. En tant

qu'adhérents de Basic-Fit depuis plus de six mois, nous bénéficions d'un accès privilégié au terrain, mais devons veiller à maintenir une neutralité axiologique (Weber, 1969). Cette neutralité implique de suspendre ses jugements de valeur pour comprendre les logiques d'action des individus. Elle ne signifie pas l'absence de sensibilité, mais une rigueur dans l'interprétation et la restitution des données.

Plus concrètement, l'approche mixte adoptée ici permet de dépasser les clivages entre méthodes quantitatives et qualitatives et offre une vision holistique du phénomène étudié, en articulant les chiffres et les récits, les comportements et les discours. Elle permet aussi de répondre à des questions complexes, en mobilisant des outils complémentaires. Le recours à SPSS pour l'analyse statistique et à NVivo pour l'analyse thématique garantit une rigueur méthodologique et une traçabilité des résultats. La triangulation des données est particulièrement utile pour notre travail dans la mesure où le phénomène étudié est complexe, situé et multidimensionnel. Pour cette enquête, la triangulation aide à croiser les discours individuels, les représentations collectives et les pratiques observées, pour dégager des logiques saillantes.

L'analyse des données qualitatives a été réalisée selon une méthode d'analyse thématique, inspirée des travaux de Paillé et Mucchielli (Paillé & Mucchielli, 2012). Cette méthode consiste à repérer dans les verbatim des thèmes récurrents, à les regrouper en catégories, puis à les interpréter à la lumière du cadre théorique. Elle repose sur deux postulats : les thèmes sont décelables dans les expressions concrètes, et ils s'organisent selon une logique sémantique. L'analyse thématique permet de documenter les motivations, les représentations et les expériences des enquêtés, en rendant compte de la diversité des discours. La comparaison des données a été effectuée selon plusieurs axes : genre, âge, niveau d'étude, profession, revenu, fréquence de pratique. Cette comparaison a permis de dégager des régularités, des contrastes et des tensions. Sans précipiter les résultats présentés dans la section suivante, nous constatons que les jeunes hommes expriment majoritairement une rationalité en finalité (performance, apparence), tandis que les femmes de

30 à 50 ans mobilisent une rationalité en valeur (santé, équilibre). Les seniors, quant à eux, incarnent une rationalité traditionnelle (routine, maintien), et les étudiants une rationalité affective (plaisir, sociabilité).

Comme nous l'avons cité auparavant, l'accès au terrain a été facilité par notre statut « chercheur et adhérent » à Basic-Fit. Le fait que nous fréquentons ces lieux depuis plus de six mois nous a aidé à tisser des liens avec la majorité des participants et réduire ainsi la distance qui peut séparer l'observateur de son terrain. Cette position d'observateur-participant a permis une immersion dans les pratiques, une compréhension fine des usages et une proximité avec les enquêtés. L'enquête s'est déroulée entre juillet et septembre 2025, sur une durée de trois mois. Elle a mobilisé 180 personnes pour le questionnaire (30 par club), 60 personnes pour les entretiens (10 par club), et 48 personnes pour les focus groups (8 par club), avec une stricte parité femmes-hommes.

Club	Technique	Hommes	Femmes	Total
Club Sainte-Savine	Questionnaire	15	15	30
Club Sainte-Savine	Entretien	5	5	10
Club Sainte-Savine	Focus group	4	4	8
Club Rosières-près-Troyes	Questionnaire	15	15	30
Club Rosières-près-Troyes	Entretien	5	5	10
Club Rosières-près-Troyes	Focus group	4	4	8
Club Saint-Parres-aux-Tertres	Questionnaire	15	15	30
Club Saint-Parres-aux-Tertres	Entretien	5	5	10
Club Saint-Parres-aux-Tertres	Focus group	4	4	8
Club Saint-Julien-les-Villas	Questionnaire	15	15	30
Club Saint-Julien-les-Villas	Entretien	5	5	10
Club Saint-Julien-les-Villas	Focus group	4	4	8
Club Pont-Sainte-Marie	Questionnaire	15	15	30
Club Pont-Sainte-Marie	Entretien	5	5	10
Club Pont-Sainte-Marie	Focus group	4	4	8
Club Barberey-Saint-Sulpice	Questionnaire	15	15	30
Club Barberey-Saint-Sulpice	Entretien	5	5	10
Club Barberey-Saint-Sulpice	Focus group	4	4	8

Comme nous pouvons le constater, notre échantillon repose sur une stratégie de diversification des outils d'enquête visant à saisir les rationalités sportives à différents niveaux d'analyse. Chaque club a fait l'objet de trois techniques de recueil distinctes : un questionnaire administré à 30 participants, des entretiens individuels menés auprès de 10 enquêtés, et enfin un *focus group* réunissant 9 participants. La répartition sexuée a été pensée selon un principe de parité stricte. Cette construction garantit une représentativité équilibrée entre hommes et femmes dans l'ensemble du corpus, tout en permettant de comparer les résultats d'un club à

l'autre. Elle assure également une articulation entre données quantitatives (questionnaires) et qualitatives (entretiens et focus groups), condition essentielle pour rendre compte à la fois des tendances générales et de la profondeur des expériences vécues (Bertaux, 1997; Berthier, 2006; Blanchet & Gotman, 2001; Creswell, 2013).

Sur le plan épistémologique, la neutralité axiologique (Gotman, 1989; Morena, 2023; Schutz, 1962; Weber, 1969) a été maintenue tout au long de l'enquête, par une posture réflexive, une rigueur méthodologique et une transparence dans l'analyse (Blanchet & Gotman, 2001; Kaufmann, 1996; Paillé & Mucchielli, 2012). Nous avons veillé à ne pas projeter nos propres valeurs sur les données, mais à restituer les logiques d'action des enquêtés. Cette exigence est, en effet, au cœur de la sociologie compréhensive, qui cherche à comprendre sans juger, à interpréter sans normer (Schutz, 1967; Weber et al., 2003). Par ailleurs, nous pouvons d'ores et déjà affirmer que l'analyse thématique, combinée à la triangulation des données, a permis de dégager des logiques saillantes : santé, esthétique, accessibilité, régulation psychique et autonomie. Ces cinq dimensions reviennent de manière récurrente dans les discours, les comportements et les observations. Elles ne sont pas exclusives, mais souvent combinées, traduisant une hybridation des rationalités. Par exemple, un enquêté peut venir à la salle pour se maintenir en forme (santé), tout en cherchant à affiner sa silhouette (esthétique), à évacuer le stress du travail (régulation psychique), et à s'entraîner seul à son rythme (autonomie). La comparaison des données entre les six clubs de Troyes a également révélé des différences d'ambiance, de fréquentation et d'appropriation de l'espace. Les clubs ouverts 24h/24 (Rosières, Saint-Parres, Saint-Julien) attirent une population plus jeune, souvent masculine, avec des pratiques orientées vers la performance. Les clubs fermant à 19h (Sainte-Savine, Pont-Sainte-Marie, Barberey) accueillent davantage de femmes, de seniors et de pratiquants en quête de convivialité. Ces différences traduisent une appropriation différenciée d'un espace pourtant standardisé, confirmant les travaux de Henri Lefebvre (Lefebvre & Lourau, 1992) sur les rythmes sociaux et les usages de l'espace. L'analyse

des verbatim a permis de dégager des régimes d'interaction faibles, caractérisés par une présence partagée, une civilité minimale et une solidarité informelle. Les usagers coexistent sans nécessairement interagir, mais reconnaissent mutuellement leurs efforts, leurs trajectoires et leurs rituels corporels. Cette forme de sociabilité discrète, décrite par Erving Goffman (Goffman, 1973), est présente dans les clubs Basic-Fit, où l'anonymat est valorisé et la liberté d'action préservée. Enfin, l'accès au terrain a permis une observation fine des pratiques, des temporalités et des usages. En tant que chercheur adhérent à Basic-Fit, nous avons pu documenter les routines, les interactions, les postures et les ambiances, en croisant les données avec les discours recueillis. Cette immersion a renforcé la validité écologique de l'enquête, en permettant une compréhension située des rationalités sportives. En un mot, nous pouvons dire que la démarche méthodologique mixte adoptée dans cette étude permet d'enrichir la compréhension des rationalités liées à la pratique sportive. En combinant les approches quantitatives et qualitatives nous sommes en mesure d'avoir une vision nuancée des motivations, des freins et des logiques d'adhésion. Les données statistiques révèlent des tendances générales, tandis que les entretiens approfondissent les dynamiques individuelles. Ce croisement des méthodes favorise une triangulation des résultats, renforçant leur validité. C'est dans cette optique la section suivante propose d'énumérer l'ensemble des résultats obtenus.

III. Présentation, interprétation et discussion des principaux résultats

Dans cette section, nous présentons sans détour certaines données quantitatives significatives issues de notre enquête sur les pratiques et les logiques d'adhésion aux clubs Basic-Fit à Troyes. Ces résultats, bien que synthétiques, permettent de poser les jalons empiriques nécessaires à la compréhension des comportements observés (Martin, 2009). Toutefois, il convient de rappeler que notre objectif principal ne réside pas dans l'accumulation de chiffres ou la recherche de corrélations statistiques, mais bien dans une démarche

compréhensive fidèle à l'approche wébérienne énoncée en amont. C'est dans cette perspective que nous mobilisons les données quantitatives : non comme une fin en soi, mais comme un levier pour éclairer les rationalités à l'œuvre. Ainsi, les taux d'adhésion, les fréquences de pratique ou les profils sociodémographiques ne prennent leur pleine signification qu'à travers l'interprétation des logiques individuelles et sociales qui les sous-tendent. Ces chiffres, loin d'être neutres, traduisent des choix, des arbitrages, des représentations du corps, du temps et de la performance. Plus généralement, l'analyse des 150 questionnaires révèle une diversité de profils et de motivations comme nous pouvons le constater sur le tableau suivant :

Variable	Tendance observée
Sexe	50% femmes / 50% hommes
Âge moyen	34 ans (écart type : 11 ans)
Niveau d'étude	60% bac+2 ou plus
Profession	58% actifs, 22% étudiants, 10% retraités
Revenu mensuel	40% < 1500€, 40% entre 1500–2500€, 20% > 2500€

Ce tableau révèle une population équilibrée en termes de genre, avec une parité parfaite entre femmes et hommes. Cela suggère une attractivité du club Basic-Fit auprès des deux sexes. L'âge moyen de 34 ans, avec un écart type de 11 ans, indique une clientèle majoritairement jeune à adulte, mais relativement hétérogène. Le niveau d'étude élevé (60 % bac+2 ou plus) témoigne d'un public plutôt diplômé, susceptible d'avoir une approche réfléchie de la pratique sportive. La majorité des participants sont actifs (58 %), ce qui reflète une recherche de flexibilité et d'accessibilité dans les horaires et les tarifs. La présence notable d'étudiants (22 %) souligne l'intérêt des jeunes pour les offres low-cost. Les retraités, bien que minoritaires (10 %), montrent que le modèle attire aussi des profils en quête de maintien de la forme. Côté revenus, 80 % des usagers gagnent moins de 2500 €, ce qui confirme l'importance du facteur économique dans le choix de Basic-Fit. Ce profil socio-économique renforce l'idée d'une rationalité instrumentale, centrée sur le rapport coût/bénéfice. Enfin, ces données quantitatives posent les bases d'une analyse plus fine des motivations et des usages, à approfondir par

l'approche qualitative. En ce qui concerne la présence de rationalités plurielles, souvent combinées dans les discours des pratiquants, le tableau suivant ne laisse aucun doute sur cet aspect.

Motivation	% des répondants
Améliorer l'apparence physique	42%
Maintenir la santé / prévenir les maladies	38%
Évacuer le stress / se défouler	28%
Créer une routine	19%
Préparer une compétition	6%

Nous pouvons constater une diversité des motivations des adhérents de Basic-Fit à Troyes ce qui illustre la coexistence de rationalités plurielles dans leurs pratiques sportives. L'amélioration de l'apparence physique arrive en tête (42 %) et traduit une rationalité esthétique et sociale, souvent liée à l'image de soi et à la valorisation corporelle. La santé et la prévention des maladies (38 %) relèvent d'une rationalité instrumentale, orientée vers le bien-être et la longévité. L'évacuation du stress (28 %) témoigne d'une logique émotionnelle, où le sport devient un exutoire face aux tensions du quotidien. La création d'une routine (19 %) témoigne d'une rationalité organisationnelle qui vise à structurer le temps et à instaurer une discipline personnelle. Enfin, la préparation à la compétition (6 %), bien que marginale, révèle une rationalité axée sur la performance et les objectifs sportifs.

Il appert que ces résultats confirment que les motivations ne sont pas exclusives mais souvent combinées, comme le montrent les discours recueillis en focus groups, où les pratiquants articulent plusieurs logiques dans leur engagement sportif. Sur la base des résultats obtenus, nous pouvons affirmer que la pratique du fitness en salle ne peut être réduite à une simple recherche de performance ou de bien-être. En effet, celle-ci s'inscrit dans un ensemble de logiques d'action « types de rationalité » si nous reprenons l'expression de Max Weber (Weber et al., 2003). Notre enquête qualitative menée dans les six clubs Basic-Fit de Troyes nous permet de saisir des motivations variées des pratiquants ce qui autorise à croiser les profils, les âges, les sexes et les niveaux d'instruction.

Les rationalités différenciées de la pratique du fitness en club : une étude sociologique des usagers de Basic-Fit à Troyes

Avant d'aborder les résultats de cette enquête, il convient de souligner la richesse des discours recueillis auprès des usagers des six clubs Basic-Fit de Troyes. Ces témoignages, volontairement diversifiés en termes d'âge, de genre, de niveau d'instruction et de trajectoire sociale ont permis d'explorer les multiples rationalités qui sous-tendent la pratique du fitness en milieu urbain. La mobilisation de la théorie wébérienne notamment en ce qui concerne la typologie des actions sociales nous a aidé à dépasser les explications simplistes fondées sur la seule recherche de performance ou de bien-être. Chaque témoignage a été analysé à travers le prisme d'une rationalité dominante - finalité, valeur, affect, tradition ou communication - tout en tenant compte des chevauchements possibles entre ces logiques. Il faut noter ici que l'objectif n'est pas de classer les individus en catégories, mais de comprendre comment leurs pratiques sportives s'inscrivent dans des systèmes de sens socialement construits. Ces rationalités ne sont pas figées : elles traduisent des rapports au corps, au temps, aux autres et à soi-même, qui varient selon les contextes biographiques et les ressources disponibles. Les résultats qui suivent sont organisés en cinq sections correspondant aux types de rationalité identifiés, chacune illustrée par des témoignages représentatifs et analysée à l'aide d'un cadre théorique rigoureux.

1. L'action rationnelle en finalité : le fitness comme outil stratégique

Dans le cadre de la typologie wébérienne des actions sociales, l'action rationnelle en finalité désigne une conduite orientée vers un objectif clairement défini, où les moyens sont choisis en fonction de leur efficacité à atteindre ce but (Weber et al., 2003). Appliquée à notre sujet, cette rationalité se manifeste chez les individus qui mobilisent l'activité sportive comme un outil stratégique :

améliorer leur santé, préparer une épreuve physique, optimiser leur performance ou transformer leur corps. Le sport devient ici un levier fonctionnel, intégré dans une logique de calcul, de planification et d'optimisation. Cette posture renvoie à une gestion instrumentale du corps, souvent associée à la notion de « capital corporel » (Bourdieu, 1980) ou au « souci de soi » (Foucault, 1984). Les témoignages recueillis dans les clubs Basic-Fit de Troyes illustrent cette rationalité à travers des profils variés, où le fitness est investi comme un moyen d'action ciblé. Loin d'être une simple routine ou un loisir, il s'agit d'une pratique finalisée, orientée vers des résultats mesurables. C'est en ce sens qu'il faut comprendre les propos de Julien⁵

Je viens trois fois par semaine, principalement pour améliorer ma condition physique et réduire mes douleurs lombaires. J'ai un travail très sédentaire, donc je me suis fixé comme objectif de renforcer ma ceinture abdominale et mes muscles posturaux. J'utilise surtout les machines guidées et je suis un programme personnalisé sur l'application Basic-Fit. Ce n'est pas une passion, c'est un investissement dans ma santé.

Comme nous pouvons le constater, cet enquête incarne parfaitement la logique de l'action rationnelle en finalité telle que définie par Max Weber. Son engagement dans la pratique sportive n'est pas motivé par une passion ou une recherche de plaisir immédiat, mais par une stratégie de long terme qui vise à préserver sa santé. En tant qu'ingénieur, il transpose dans sa vie personnelle une approche méthodique et pragmatique : il identifie un problème (les douleurs lombaires liées à la sédentarité), fixe un objectif clair (renforcement musculaire ciblé), et choisit les moyens les plus efficaces pour l'atteindre (machines guidées, programme personnalisé). Par ailleurs, l'utilisation de l'application Basic-Fit témoigne d'une volonté de rationaliser son entraînement, en suivant des indicateurs de performance et en optimisant son temps. Cela dit, celui-ci ne cherche pas à socialiser ni à se divertir, mais à obtenir un résultat mesurable. Cette posture illustre une forme de rationalisation du corps, où le fitness devient un outil de gestion de soi. Il agit donc en fonction d'un calcul coût/bénéfice, où

⁵ Julien, 34 ans, ingénieur en informatique, Bac +5, habitant Troyes centre, Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres

le coût (temps, effort) est justifié par les bénéfices attendus (réduction des douleurs, meilleure posture, prévention des pathologies). Cette attitude semble être partagée par d'autres pratiquants comme Aïcha⁶ qui insiste « je m'entraîne pour préparer un concours de police. Je dois atteindre un certain niveau de performance physique, donc je suis un plan strict : cardio, musculation, gainage. Je ne viens pas pour le plaisir, mais pour réussir. Le club est ouvert tôt, ce qui me permet de m'entraîner avant mes cours ». Cet exemple illustre, à son tour, une forme d'action rationnelle en finalité, orientée vers un objectif professionnel. Sa pratique du fitness est entièrement subordonnée à la réussite d'un concours exigeant, où les aptitudes physiques sont évaluées au même titre que les compétences intellectuelles. D'autres témoignages vont le sens de cette rationalité et peuvent être cités comme celui de Michel⁷ qui met en exergue la dimension médicale « Mon médecin m'a dit que je devais perdre du poids et surveiller mon cholestérol. J'ai choisi Basic-Fit parce que c'est pas cher et ouvert tout le temps. Je fais du vélo elliptique et un peu de muscu. Je veux juste éviter les problèmes de santé ». Le témoignage de Michel ne laisse pas de doute sur la dimension instrumentale qui ancre sa stratégie. Il représente une forme d'action rationnelle en finalité qui repose sur une injonction médicale. Son engagement dans le fitness n'est pas volontaire au départ, mais motivé par une nécessité de santé. Il agit pour éviter des complications cardiovasculaires, et son choix du club est dicté par des critères pragmatiques : le coût et l'accessibilité. Il ne cherche pas à performer ni à se transformer physiquement, mais à maintenir un équilibre minimal. Cette posture est typique d'une rationalité défensive, où l'objectif est de prévenir plutôt que de conquérir. Michel adapte son comportement en fonction d'un diagnostic médical, et il choisit les activités les plus simples et les moins contraignantes. Cette forme de rationalité est fréquente chez les personnes de plus de 50 ans, qui voient le sport comme un moyen de prolonger leur autonomie et de réduire les risques. C'est ainsi que

Michel ne cherche pas à se comparer aux autres ni à suivre une mode : il agit en fonction d'un calcul personnel, où le sport devient un médicament. S'inscrivant dans cette même logique, Léa⁸

Je suis en rémission d'un cancer du sein. Le sport m'aide à retrouver de l'énergie et à reconstruire mon corps. J'ai des objectifs clairs : reprendre du muscle, améliorer mon souffle. Je suis suivie par un kiné, mais je complète ici. C'est un outil de reconstruction.

Ici, Léa incarne une forme d'action rationnelle en finalité liée à la santé et à la résilience. Son témoignage laisse voir une utilisation du sport comme levier thérapeutique, complémentaire à un suivi médical. Elle ne pratique pas le fitness pour le plaisir ou par habitude, mais dans une logique de reconstruction corporelle et mentale. Son objectif est clair : retrouver des capacités physiques altérées par la maladie. Notons ici que cette démarche est typique d'une rationalité instrumentale (Habermas, 2001), où chaque séance est pensée comme un moyen d'atteindre un état de mieux-être. Le choix du club Basic-Fit, accessible et bien équipé, lui permet de compléter son parcours de soin en autonomie. Léa ne se laisse pas guider par l'émotion ou la tradition, mais par une stratégie de réappropriation de son corps. Elle illustre une tendance croissante à considérer le sport comme une thérapie non médicamenteuse, intégrée dans les parcours de santé. Son discours est empreint de détermination et de lucidité : elle sait ce qu'elle veut, pourquoi elle vient, et comment elle utilise les ressources à sa disposition. Plus concrètement, cette posture est révélatrice d'un rapport mature au sport, où l'activité physique devient un outil de transformation personnelle. C'est pourquoi, Léa ne cherche pas à se comparer aux autres ni à suivre une mode : elle agit pour elle-même, avec une finalité précise et vitale. Loin de cette conception médicale, le jeune Thomas⁹ met en exergue la dimension compétitive « Je veux prendre du muscle pour passer en compétition amateur de bodybuilding. Je suis un programme nutrition + entraînement. Je viens 6 fois par semaine, je note tout. C'est comme un projet personnel ». Ses propos

⁶ Aïcha, 27 ans, étudiante en master de droit, habitant Troyes centre, Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres

⁷ Michel, 58 ans, chauffeur routier, CAP, habitant La Chapelle-Saint-Luc, Basic-Fit Basic-Fit Rosières-près-Troyes

⁸ Léa, 45 ans, responsable RH, Bac +3, habitant Saint-André-les-Vergers, Basic-Fit Saint-André-les-Vergers

⁹ Thomas, 22 ans, apprenti en mécanique, Bac pro, habitant Pont-Sainte-Marie, Basic-Fit Pont-Sainte-Marie

illustrent une forme d'action rationnelle en finalité tournée vers la performance physique et la compétition. Son engagement dans le fitness est structuré, méthodique, et orienté vers un objectif précis : participer à des compétitions de bodybuilding amateur. Autrement dit, celui-ci ne vient pas au club pour se distraire ou socialiser, mais pour suivre un programme rigoureux qui combine entraînement et nutrition. Nous avons ici affaire à une logique de planification où chaque séance, chaque repas, chaque repos est pensé comme un moyen d'atteindre un résultat mesurable.

2. L'action rationnelle en valeur : le fitness comme principe éthique

Dans la typologie des actions sociales proposée par Max Weber, l'action rationnelle en valeur désigne une conduite guidée par des principes personnels, indépendamment des résultats attendus ou de leur efficacité (Weber et al., 2003). Appliquée à la pratique du fitness, cette rationalité se manifeste chez les enquêtés qui s'engagent dans l'activité sportive par fidélité à des valeurs telles que la discipline, l'exemplarité, la dignité ou l'émancipation. Le sport devient ici un acte éthique, porteur de sens, parfois même militant. Cette posture s'inscrit dans une logique déontologique, où l'action est jugée bonne en elle-même, et non en fonction de ses effets. Elle renvoie à des notions comme l'« ethos ascétique » (Weber, 2000), le « souci de soi » (Foucault, 1984), ou encore le « corps politique » (Butler, 1990, 2011), selon lesquelles le corps est investi comme espace de cohérence morale ou de résistance symbolique. Les témoignages recueillis illustrent cette rationalité à travers des profils variés, pour qui le fitness est une manière d'affirmer des convictions personnelles, de transmettre des valeurs ou de maintenir une posture éthique face aux épreuves de la vie. Parmi ces témoignages, nous pouvons mentionner les propos de Camille¹⁰ qui insiste sur la dimension morale de sa pratique :

Je fais du sport parce que je crois profondément à l'importance de prendre soin de son corps. C'est une forme de respect envers soi-même.

¹⁰ Camille, 31 ans, professeure des écoles, Bac +5, habitant Troyes centre, Saint-Parres-aux-Tertres

Même si je suis fatiguée ou que je n'ai pas le temps, je viens. Ce n'est pas une question de résultat, c'est une question de principe.

Comme nous pouvons le voir, Camille incarne une forme d'action rationnelle en valeur, où la pratique sportive est motivée par une conviction morale : le respect de soi passe par l'entretien du corps. Soulignons ici que cette posture s'inscrit dans une logique déontologique, où l'action est jugée bonne en elle-même, indépendamment de ses conséquences. En effet, Camille ne cherche pas à optimiser sa performance ni à atteindre un objectif esthétique ou médical : elle agit par fidélité à une norme intérieure. Son discours révèle une intériorisation de valeurs liées à la santé, à la régularité, et à la responsabilité individuelle. Insistons ici sur le fait que cette forme de rationalité est souvent associée aux professions éducatives, où l'exemplarité et la cohérence entre discours et pratiques sont valorisées. Cela explique pourquoi cette enquêtée ne se laisse pas guider par l'émotion ou la pression sociale, mais par une exigence personnelle. Elle illustre une forme de « capital moral » (Boltanski, 1971), où le sport devient un vecteur de dignité et d'intégrité. De son côté, Malik¹¹ insiste quant à lui sur l'exemplarité notamment lorsqu'il affirme « Je fais du sport parce que je veux rester un modèle pour mes enfants. Je veux leur montrer que la discipline, ça compte. Même si je n'ai pas besoin de perdre du poids ou de me muscler, je viens pour montrer l'exemple. ». Son engagement dans le fitness est motivé par une volonté de cohérence entre ses paroles et ses actes, dans une logique de socialisation familiale. En sociologie, cette posture peut être analysée à travers le concept de « habitus » développé par Pierre Bourdieu (Bourdieu, 1979) : Malik cherche à inculquer à ses enfants des dispositions durables (discipline, régularité, effort) par la pratique visible du sport. Il ne poursuit pas une finalité corporelle ou compétitive comme pourrait le faire certains pratiquants, mais une finalité symbolique : incarner une figure paternelle responsable et exemplaire. Cette rationalité en valeur repose sur une vision normative de la masculinité, où le père est celui qui guide par

¹¹ Malik, 39 ans, artisan menuisier, Bac, habitant Saint-André-les-Vergers, Basic-Fit Saint-André-les-Vergers

l'action. Le club devient alors un espace de mise en scène de cette exemplarité, même si elle reste discrète. En cela, Malik ne cherche pas la reconnaissance sociale, mais la cohérence morale. Son témoignage montre que le fitness peut être investi comme un outil de transmission de valeurs, dans une logique éducative et symbolique. Il agit par fidélité à un principe : être un père digne et inspirant. Quant à Sophie¹² pense que la pratique sportive lui permet de résister à l'aliénation du travail. Celle-ci exprime une rationalité en valeur fondée sur la résistance et la dignité. Son métier d'infirmière l'expose à une forte charge émotionnelle et physique, et elle mobilise le sport comme une réponse éthique à cette usure.

Je fais du sport parce que je crois que c'est une forme de résistance à l'usure du métier. Je suis confrontée à la souffrance tous les jours, et le sport me permet de rester debout, mentalement et physiquement. C'est une question de dignité.

En sociologie du travail, cette posture peut être rapprochée du concept de « stratégie de défense » (Dejours, 1998), où les individus développent des pratiques pour préserver leur intégrité face à des conditions éprouvantes. Le fitness devient ici un espace de reconstitution identitaire, où Sophie affirme sa capacité à rester forte et digne. Elle ne cherche pas à se transformer ni à atteindre un objectif esthétique : elle agit par fidélité à une valeur de résilience. Cette forme d'engagement est typique des professions de soin, où le corps est à la fois outil de travail et lieu de vulnérabilité. Sophie illustre une forme de « capital corporel » (Wacquant, 2000), qu'elle entretient non pour le montrer, mais pour le préserver. Son discours révèle une conscience aiguë de la fragilité humaine, et une volonté de ne pas se laisser submerger. Elle agit par principe, dans une logique de résistance silencieuse. S'inscrivant dans cette logique de résistance et de reconnaissance, la jeune Elodie¹³ insiste sur l'importance de la pratique sportive dans la constitution de soi : « Je fais du sport parce que ça correspond à mes valeurs féministes. Je veux me sentir forte, autonome, et casser les

stéréotypes sur les femmes fragiles ou dépendantes. Le fitness, pour moi, c'est une manière d'affirmer mon indépendance. ». La pratique du fitness est motivée ici par des convictions féministes, qui valorisent l'autonomie, la force et la rupture avec les normes genrées traditionnelles. L'enquêtée ne cherche pas à atteindre un objectif esthétique dicté par les standards de beauté, mais à affirmer une puissance corporelle en cohérence avec ses principes. En sociologie, cette démarche nous rappelle le concept de « corps politique » (Bordo, 2004; Butler, 2011), où le corps devient un lieu de résistance et d'expression des luttes sociales. Le fitness, dans ce cas, n'est pas un loisir ni une stratégie de santé, mais une pratique militante. Élodie utilise l'espace du club comme un terrain d'émancipation, où elle déconstruit les représentations de la féminité passive. Cette posture est révélatrice d'une tendance chez les jeunes femmes à réinvestir le sport comme outil d'empowerment (Bacqué & Biewener, 2013; Molénat, 2013), en rupture avec les logiques de performance ou de séduction. Le club devient alors un espace de réappropriation du corps, dans une logique de lutte symbolique. Enfin, s'inscrivant dans une perspective différente, Alain¹⁴ met en avant la dimension morale relative à l'effort et le travail « Je fais du sport parce que je crois à la valeur de l'effort. Même à mon âge, je pense qu'il faut continuer à se battre contre la facilité. Le confort, c'est l'ennemi de la vitalité. Je viens ici pour entretenir cette discipline. ». Il insiste sur une éthique de l'effort et de la discipline. Son engagement dans le fitness n'est pas motivé par une finalité corporelle ou médicale, mais par une fidélité à un principe moral : lutter contre la facilité et maintenir une exigence personnelle. Ici Alain incarne une forme de rationalité axiologique où l'effort est valorisé en soi, comme signe de dignité et de vitalité. Il ne cherche pas à se comparer aux autres ni à atteindre une performance : il agit par cohérence avec une vision du monde où le travail sur soi est une nécessité morale. Cette attitude est fréquente chez les générations ayant été socialisées dans des contextes

¹² Sophie, 52 ans, infirmière, Bac +2, habitant La Chapelle-Saint-Luc, Club-Fit Basic-Fit Rosières-près-Troyes

¹³ Élodie, 24 ans, étudiante en psychologie, Bac +3, habitant Sainte-Savine, Basic-Fit Sainte-Savine

¹⁴ Alain, 63 ans, retraité de l'enseignement, Bac +3, habitant Pont-Sainte-Marie, Basic-Fit Pont-Sainte-Marie

valorisant la rigueur, la constance et le mérite. Le club devient, pour lui, un espace de prolongement de cette éthique, même après la retraite. Il ne consomme pas le sport comme un loisir, mais comme une pratique de maintien de soi. Son discours révèle une intériorisation profonde de la valeur de l'effort, en opposition à la passivité et au relâchement. En ce sens, Alain illustre une forme de « capital symbolique » (Bourdieu, 1979), où la discipline corporelle devient un marqueur de distinction et de respectabilité.

3. *L'action affectuelle : le fitness comme exutoire émotionnel*

Dans la typologie wébérienne des actions sociales, l'action affectuelle désigne une conduite motivée par une émotion immédiate, une impulsion ou une réaction spontanée (Weber et al., 2003). Dans le sport, cette rationalité se manifeste lorsque les individus s'engagent dans l'activité sportive pour évacuer une tension psychique, soulager un mal-être ou répondre à une surcharge émotionnelle. Le sport devient alors un exutoire, un espace de libération corporelle face à des affects tels que le stress, la colère, la tristesse ou la solitude. Cette logique nous rappelle les travaux d'Arlie Hochschild (Ehrenreich & Hochschild, 2004, 2004; Hochschild, 1997, 2003) sur la gestion émotionnelle, ainsi qu'à ceux de David Le Breton (Le Breton, 2013) sur la corporalité expressive, où le corps est mobilisé comme vecteur de régulation affective. Ainsi, dans les clubs Basic-Fit, plusieurs témoignages illustrent cette rationalité : des pratiquants qui viennent « se vider la tête », « se défouler » ou « se sentir vivants » dans des moments de saturation émotionnelle. Nous pensons que ces usages du fitness, souvent ponctuels et non planifiés, révèlent une fonction thérapeutique implicite du sport, où l'effort physique permet de restaurer un équilibre intérieur. Loin des logiques de performance ou de routine, l'action affectuelle met en lumière le rôle du corps comme médiateur entre le psychique et le social. C'est dans cette optique qu'il faut comprendre le témoignage de Laura¹⁵ insiste sur les

aspects affectuels « Je viens surtout quand je suis stressée ou que j'ai besoin de me défouler. Parfois, je ne fais même pas un vrai entraînement, je cours juste sur le tapis en écoutant de la musique à fond. C'est comme une soupe. ». Ce récit illustre une action affectuelle typique. Son rapport au fitness n'est pas structuré autour d'un objectif rationnel, mais d'un besoin immédiat de libération psychique. Cette forme d'engagement nous rappelle le concept de « catharsis » d'Aristote (Aristote, 2007) réactualisé dans les travaux sur les émotions en contexte urbain (Hochschild, 2003). Le club devient, pour elle, un espace de régulation émotionnelle, où elle peut canaliser ses tensions, son anxiété, voire ses frustrations. Elle ne cherche pas à performer ni à se transformer physiquement, mais à se reconnecter à elle-même dans un moment de débordement affectif. Cette logique est fréquente chez les jeunes actifs soumis à des rythmes professionnels intenses, où le sport devient un exutoire. Cela explique pourquoi Laura ne planifie pas ses séances, elle les vit comme des échappatoires spontanées. Son témoignage met en lumière une fonction thérapeutique du fitness, non pas au sens médical, mais au sens émotionnel. Elle illustre une forme de « gestion émotionnelle par le corps », où l'activité physique permet de restaurer un équilibre intérieur. S'inscrivant dans cette logique Kevin¹⁶ trouve dans la pratique une manière d'orienter sa colère « Quand je suis énervé, je viens taper dans le sac de frappe ou faire du développé couché. Je ressens une vraie montée d'adrénaline, ça me vide la tête. Je ne viens pas tous les jours, mais quand je suis à bout, c'est là que je vais. ». Son rapport au sport est pulsionnel : il agit sous l'effet d'une émotion forte, sans planification ni objectif à long terme. Cette posture peut être analysée à travers les travaux de Norbert Elias (Elias, 1973) sur la « civilisation des mœurs », où le sport joue un rôle dans le contrôle des affects et la canalisation des pulsions. Le club devient, pour lui, un espace de défoulement légitime, où l'agressivité peut être exprimée sans danger ni jugement. Cette fonction régulatrice du sport est essentielle dans les milieux populaires, où les ressources psychologiques sont

¹⁵ Laura, 29 ans, chargée de communication, Bac +3, Habitant Troyes centre, Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres

¹⁶ Kevin, 26 ans, livreur, Bac, habitant Saint-André-les-Vergers, Basic-Fit Saint-André-les-Vergers

parfois limitées et où le corps devient le principal vecteur d'expression émotionnelle. C'est ainsi que Kevin ne cherche pas à se conformer à une norme esthétique ni à atteindre une performance : il agit pour se libérer d'une tension intérieure. Il s'agit ici d'une forme de « corporalité expressive » (Le Breton, 2003, 2023), où le geste sportif est chargé d'émotion. Cette logique affectuelle est souvent marginalisée dans les discours institutionnels sur le sport, mais elle est centrale dans les usages spontanés du fitness. De son côté, Chantal¹⁷ affirme « Je viens quand je me sens seule ou un peu déprimée. Voir du monde, bouger un peu, ça me fait du bien. Je ne parle à personne, mais juste être là, ça me reconforte. ». Celle-ci incarne une action affectuelle liée à la solitude c'est pourquoi son engagement dans le fitness n'est pas motivé par une finalité corporelle, mais par une recherche de réconfort émotionnel. Cette posture peut être rapprochée du concept de « présence sociale silencieuse » (Goffman, 1973), où le simple fait d'être parmi les autres produit un effet apaisant. Le club devient pour l'enquêtée un lieu de vie, un espace de transition entre l'isolement domestique et la sociabilité urbaine. Elle ne cherche pas à interagir, mais à ressentir une forme de chaleur humaine par la proximité physique. Cette logique est fréquente chez les personnes âgées, qui utilisent les lieux publics comme des espaces de maintien du lien social, même minimal. Cela explique pourquoi Chantal ne suit pas de programme, elle agit selon son humeur, ses émotions du jour et illustre une forme de « capital émotionnel » (Illouz, 2012), où le bien-être ne passe pas par la performance, mais par la sensation d'exister parmi les autres. Ce type d'action affectuelle est essentiel pour comprendre les usages non compétitifs du fitness, notamment chez les seniors. Dans le sillage de ce témoignage, la jeune Manon¹⁸, quant à elle, insiste sur l'aspect socialisateur de la pratique sportive « Je viens quand je suis triste ou que je me sens mal dans ma peau. Parfois, je me regarde dans le miroir et je me dis que je dois faire quelque chose. Je ne sais pas trop ce que je fais, mais transpirer me fait du bien. ». Le rapport

de celle-ci au sport est instable, non planifié, et fortement influencé par son état psychologique du moment. Cette posture peut être analysée à travers le concept de « miroir social » (Cooley, 1902), où l'individu construit son identité à travers le regard qu'il porte sur lui-même, souvent influencé par les normes sociales. Le club devient pour Manon un espace de confrontation avec son propre corps, mais aussi un lieu de soulagement émotionnel. Ainsi, celle-ci ne suit pas de programme, elle agit sous l'effet d'un malaise intérieur. Cette logique est fréquente chez les jeunes femmes exposées à des injonctions esthétiques fortes, où le corps devient le terrain d'une lutte identitaire. Manon illustre une forme de « corporalité affective » (Le Breton, 2003, 2023) où le sport est vécu comme une réponse à une souffrance intime. Celle-ci ne cherche pas à performer, mais à se sentir mieux, à se reconnecter à elle-même. Cette forme d'action affectuelle est souvent le point d'entrée dans la pratique sportive, avant que ne s'installe une routine ou une rationalité plus structurée. Enfin, Jean-Pierre¹⁹, quant à lui, trouve dans la pratique sportive un accomplissement personnel « Je viens quand je ressens un trop-plein. Ce n'est pas régulier, mais parfois j'ai besoin de me sentir vivant. Je fais du vélo ou je marche vite, et ça me donne une sensation de liberté. Comme si je reprenais le contrôle. ». Nous pouvons voir clairement que son engagement dans le fitness n'est pas structuré ni régulier, mais déclenché par des moments de saturation psychique. Cette posture peut être rapprochée du concept de « quête de sensations » (Zuckerman, 2004, 2015), où l'individu cherche à provoquer des états émotionnels forts pour se reconnecter à lui-même. Le sport devient ici un vecteur de stimulation, une manière de rompre avec l'ennui ou la monotonie. Comme nous pouvons le constater dans le témoignage, Jean-Pierre ne cherche pas à améliorer sa santé ni à suivre un programme : il agit pour ressentir, pour vibrer. Cette logique est fréquente chez les retraités qui vivent une transition identitaire, entre une vie professionnelle intense et un quotidien plus calme. Le club devient alors un

¹⁷ Chantal, 60 ans, retraitée, Bac, habitant La Chapelle-Saint-Luc, Basic-Fit Barberey-Saint-Sulpice

¹⁸ Manon, 19 ans, étudiante en BTS commerce, Bac, Habitant Sainte-Savine, Basic-Fit Sainte-Savine

¹⁹ Jean-Pierre, 67 ans, ancien cadre commercial, Bac +2, habitant Saint Savine, Basic-Fit Sainte-Savine

espace de réactivation corporelle, où l'on peut éprouver des sensations oubliées. En cela, cet enquête illustre une forme de « réenchantement du corps » (Courtine, 2006; Vigarello, 2004b)(Georges Vigarello), où l'effort physique permet de retrouver une forme de vitalité. Nous avons ici affaire à une dimension existentielle du sport car il ne s'agit pas de se maintenir en forme, mais de se sentir tout simplement vivant.

4. *L'action traditionnelle : le fitness comme routine incorporée*

Les résultats de notre enquête laissent voir émerger une logique globale propre à la pratique sportive. Dans les clubs de fitness, tous les pratiquants ne viennent pas avec un objectif précis ni sous l'effet d'une émotion forte. Certains s'inscrivent dans une logique de répétition, de régularité, voire d'automatisme. Ce sont ces gestes répétés, ces horaires fixes, ces parcours inchangés qui donnent forme à ce que Max Weber qualifie d'« action traditionnelle » (Weber et al., 2003) : une conduite fondée sur l'habitude, la routine, la continuité. Le fitness devient alors une pratique incorporée, presque réflexe, qui structure le quotidien sans être nécessairement interrogée. Cette forme d'engagement, souvent silencieuse, est pourtant essentielle pour comprendre la durabilité de certaines pratiques sportives. Cette conception nous rappelle d'ailleurs la notion de « routine incorporée » (Giddens, 1987), la « ritualisation du quotidien » (Certeau, 1980) ou encore la « régularité temporelle » (Elias, 1998). Dans cette section, les témoignages illustrent cette rationalité discrète mais puissante, où le sport s'inscrit dans une temporalité stable, parfois rassurante, et où l'essentiel n'est pas ce que l'on fait, mais le fait de le faire toujours. Plusieurs passages peuvent être évoqués en ce sens mais limitons-nous à ceux qui sont plus pertinents. D'abord, les propos de Sylvie²⁰ qui insiste sur la dimension routinière de sa pratique « Je viens tous les lundis, mercredis et vendredis à 18h depuis des années. C'est devenu une habitude. Je fais toujours le même circuit : vélo,

rameur, un peu de muscu. Je ne réfléchis pas, je viens comme on va au travail. ». Son discours illustre parfaitement l'action traditionnelle au sens wébérien, où l'activité est répétée de manière routinière, sans remise en question ni objectif explicite. Son rapport au sport est ritualisé : les jours, les horaires, les exercices sont fixés, et leur répétition crée une forme de stabilité. Cette posture nous rappelle l'expression de « routine incorporée » d'Anthony Giddens (Giddens, 1987), où les pratiques deviennent des automatismes intégrés dans le quotidien. Le club étudié n'est pas un lieu de transformation, mais de continuité c'est pourquoi l'enquêtée ne cherche pas à performer ni à se dépasser : elle agit par fidélité à une habitude, qui structure son emploi du temps et lui donne un cadre. Cette logique est fréquente chez les personnes ayant une vie professionnelle stable et des repères temporels fixes. Le sport devient alors, pour eux, une activité de maintien, au même titre que les courses ou le ménage. C'est la même attitude de Patrick²¹ qui insiste sur la séquence sportive comme faisant partie de son quotidien « Je viens tous les matins à 7h avant le boulot. Je fais toujours pareil : tapis, vélo, un peu d'abdos. Je ne change jamais. C'est mon moment à moi, comme un café du matin. ». Comme nous pouvons le voir, Patrick incarne une forme d'action traditionnelle fondée sur la régularité et la stabilité. Son engagement dans le fitness est ritualisé, intégré dans une routine matinale qui précède sa journée de travail. En sociologie, cette posture peut être rapprochée du concept de « pratiques instituées » au sens durkheimien (Durkheim, 1998, 2009), où l'action prend sens par sa répétition et son inscription dans un ordre social. Le sport, pour cet enquêté, n'est pas un projet ni une passion, mais une habitude qui structure son quotidien. Il ne cherche pas à varier ni à progresser : il répète les mêmes gestes, dans le même ordre, à la même heure. Cette logique est, d'ailleurs, fréquente chez les travailleurs manuels, pour qui la régularité est une valeur centrale. Le club devient un espace de transition entre le privé et le professionnel, un sas de préparation corporelle et mentale. En ce sens, Patrick illustre une forme de « temporalité rituelle » (Mauss,

²⁰ Sylvie, 56 ans, secrétaire médicale, Bac, habitant Troyes centre, Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres

²¹ Patrick, 61 ans, agent d'entretien, BEP, habitant la Chapelle-Saint-Luc, Basic-Fit Basic-Fit Rosières-près-Troyes

2004), où l'action sportive est vécue comme un rite personnel. Le fitness peut être investi ici comme une pratique de stabilisation, où l'essentiel n'est pas ce que l'on fait, mais le fait de le faire toujours. Une autre enquêtée, Mélanie²² tient praiquement les mêmes propos « Je viens tous les soirs après le travail, c'est devenu automatique. Je ne me pose même plus la question. C'est comme une routine qui me vide la tête. Je fais toujours les mêmes machines. ». Il s'agit pour elle d'une action traditionnelle fondée sur l'automatisme et la régularité. Son rapport au sport est donc dénué de stratégie ou d'émotion : elle agit par habitude, dans une logique de décharge mentale. Cette attitude nous rappelle le concept de « routines de compensation » évoqué par Bernard Lahire (Lahire, 1998), où les pratiques corporelles permettent de compenser les tensions du travail intellectuel. Le club devient pour Mélanie un espace de régulation, non pas émotionnelle comme dans l'action affectuelle, mais organisationnelle. Elle ne cherche pas à innover ni à progresser : elle répète les mêmes gestes, dans une logique de stabilisation. Au même titre que Mélanie, Nadia²³ insiste sur un fitness ritualisé et répétitif « Je viens tous les samedis matin depuis trois ans. C'est mon moment à moi, je fais toujours la même chose : vélo, un peu de muscu, étirements. Je ne change pas, c'est devenu une habitude comme faire les courses. ». Nous avons ici affaire à une pratique ritualisée, répétitive, et intégrée dans une routine hebdomadaire stable. La pratiquante ne cherche ni à progresser ni à varier ses exercices : elle agit par habitude, dans une logique de continuité. L'exemple de Nadia illustre une forme de « ritualisation domestique » (Certeau, 1980), où l'action sportive est vécue comme un geste banal mais structurant. Cette forme d'engagement est souvent sous-estimée dans les politiques sportives, qui valorisent l'innovation et la progression, alors qu'une grande partie des pratiquants agissent par inertie sociale. Cela explique pourquoi cette enquêtée ne vient pas pour se dépasser, mais pour maintenir un équilibre, dans une logique de régularité et de stabilité. Pour terminer,

²² Mélanie, 37 ans, comptable, Bac +2, habitant Saint-André-les-Vergers, Basic-Fit Saint-André-les-Vergers

²³ Nadia, 42 ans, auxiliaire de vie, CAP, habitant Sainte-Savine, Basic-Fit Troyes Saint-Julien-les-Villas.

retenons le témoignage de Hugo²⁴ qui insiste sur la régularité et la nécessité de maintenir un rythme « Je viens tous les mardis et jeudis soir après le boulot. Je fais toujours le même circuit, je ne change jamais. C'est comme une routine, ça me vide la tête. Si je ne viens pas, j'ai l'impression que ma semaine est bancal. ». L'engagement de Hugo dans le fitness est ritualisé, intégré dans une routine hebdomadaire qui structure sa semaine. Il ne cherche pas à innover ni à progresser : il répète les mêmes gestes, dans le même ordre, aux mêmes horaires. Le club devient, pour lui, un repère, un point fixe dans une vie professionnelle souvent marquée par la fatigue et la répétition. Ainsi, cet enquêté ne vient pas pour se transformer, mais pour maintenir une cohérence dans son quotidien. Cette forme d'engagement est durable, car elle repose sur une intégration profonde dans le rythme de vie. Elle montre que le sport peut être investi comme une pratique de régulation, où l'essentiel n'est pas la performance, mais la répétition.

5. *L'action rationnelle en communication : le fitness comme interaction sociale*

Selon le corpus, les enquêtés ne viennent pas seulement pour transpirer, se muscler ou se détendre. Certains usagers des clubs Basic-Fit de Troyes investissent l'espace sportif comme un lieu de visibilité, d'échange et de reconnaissance. Dans ces interactions discrètes - un regard, un conseil, une publication sur les réseaux - se joue une autre forme de rationalité : celle de la communication. Loin d'être anecdotiques, ces dynamiques relationnelles traduisent une logique d'action où le sport devient un vecteur de présentation de soi, de valorisation symbolique ou de construction identitaire. Nous pouvons qualifier cela d'une action rationnelle en communication, où les individus agissent en anticipant les effets de leurs comportements sur autrui. Cette posture nous rappelle d'ailleurs les travaux d'Erving Goffman (Goffman, 1973) sur la mise en scène de soi, mais aussi dans ceux de Pierre Bourdieu (Bourdieu, 1980) sur le capital symbolique

²⁴ Hugo, 33 ans, technicien de maintenance, Bac pro, habitant Pont-Sainte-Marie, Basic-Fit de Basic-Fit Pont-Sainte-Marie

et d'Axel Honneth (Honneth, 2002) sur la lutte pour la reconnaissance. Dans cette section, les témoignages présentés révèlent que le fitness peut être bien plus qu'un effort physique : il devient un langage social, un outil stratégique d'interaction, et parfois même un miroir de la place que l'on cherche à occuper dans le monde. C'est ainsi que nous pouvons comprendre les propos de Clara²⁵ qui met en exergue les notions d'ambiance et de partage comme constitutives de l'expérience sportive « Je viens souvent avec une amie. On s'entraîne ensemble, on se motive, on se filme parfois pour les réseaux. C'est aussi une manière de montrer qu'on prend soin de nous. Les likes, les commentaires, ça booste. ». Le cas de Clara illustre une action rationnelle en communication où la pratique sportive est médiatisée et orientée vers la reconnaissance sociale. Son engagement dans le fitness dépasse la sphère privée : il est mis en scène, partagé, et valorisé à travers les réseaux sociaux. C'est justement « le capital symbolique » dont parle Pierre Bourdieu (Bourdieu, 1980), où le corps devient un support de distinction et de valorisation dans l'espace numérique. Cette enquêtée ne cherche pas uniquement à se sentir bien ou à performer, mais à être vue, reconnue, et validée. Le club devient un décor, un espace de production d'images et de récits valorisants. Cette logique est fréquente chez les jeunes adultes socialisés dans une culture de l'exposition, où l'identité se construit aussi par le regard des autres. Nous avons ici affaire à une forme de « communication corporelle » (Goffman, 1973, 1974), où le corps est mis en scène pour transmettre des messages implicites : discipline, beauté, santé, réussite. En cela, le fitness paraît mobilisé comme une pratique de visibilité sociale, où l'interaction ne se limite pas au club, mais s'étend à l'espace numérique. Cela se traduit dans la manière dont celle-ci agit de manière stratégique, en anticipant les effets de ses publications sur son image. Il s'agit ici d'une forme de rationalité communicationnelle est de plus en plus centrale dans les usages contemporains du sport. Nous retrouvons cette

même posture chez Mehdi²⁶ qui insiste sur le lien social (Paugam, 2008) « Je viens surtout pour croiser du monde. Je discute avec les habitués, on se donne des conseils, on se chambre un peu. C'est devenu un lieu social pour moi, presque plus que sportif. ». Cet exemple incarne, sans doute, une action rationnelle en communication fondée sur l'interaction et la sociabilité où la motivation de créer du lien, d'échanger, et de se reconnaître dans un collectif constitue le cœur de l'action rationnelle. En sociologie, cette posture peut être rapprochée du concept de « sociabilité secondaire » (Simmel, 1999), où les individus tissent des relations dans des espaces fonctionnels comme les clubs de sport. Mehdi ne vient pas pour se transformer physiquement, mais pour entretenir un réseau informel, fait de conseils, de plaisanteries, et de reconnaissance mutuelle. Le club devient un lieu de socialisation masculine, où les interactions sont codifiées et valorisantes. Il illustre une forme de « reconnaissance horizontale » (Honneth, 2002), où chacun trouve sa place dans un groupe par l'échange et la réciprocité. Insistons ici que cette logique est fréquente chez les hommes adultes qui cherchent à maintenir une vie sociale en dehors du travail ou de la famille. En somme, Mehdi agit de manière stratégique : il sait que ces interactions renforcent son sentiment d'appartenance et sa motivation. Au-delà des sociabilités et des rencontres, le sport dans une salle de fitness est le lieu d'un prolongement d'interaction professionnelles où les collègues se rencontrent dans un climat plus détendu comme en attestent les propos d'Isabelle²⁷ « Je viens pour garder une image dynamique. Dans mon métier, il faut être crédible, montrer qu'on est en forme. Le sport, ça fait partie du package. Je croise parfois des collègues ici. ». Comme nous pouvons le constater, son engagement dans le fitness est motivé par une volonté de cohérence entre son rôle social et son apparence corporelle. Le club devient pour Isabelle un espace de mise en conformité avec les normes de son secteur, où la vitalité et la maîtrise de soi sont valorisées. Elle ne cherche pas à se dépasser, mais à maintenir une

²⁵ Clara, 25 ans, étudiante en master marketing, Bac +5, habitant Troyes centre, Basic-Fit Saint-Parres-aux-Tertres

²⁶ Mehdi, 30 ans, commercial, Bac +2, habitant Saint-André-les-Vergers, Basic-Fit Saint-André-les-Vergers

²⁷ Isabelle, 47 ans, cadre dans l'assurance, Bac +4, habitant La Chapelle-Saint-Luc, Basic-Fit Barberey-Saint-Sulpice

image crédible et compétente. Cette logique est fréquente chez les cadres, pour qui le corps est un capital professionnel à entretenir. Isabelle illustre une forme de « rationalité stratégique » (Crozier & Friedberg, 1977) où l'action est pensée en fonction de ses effets sur les autres. En cela, le sport peut être mobilisé comme un outil de gestion identitaire, dans une logique de reconnaissance sociale. Sur cet aspect de reconnaissance, Fatima²⁸ rappelle que le sport est aussi une activité qui permet à l'individu de se sentir valorisé par les autres « Je viens ici parce que j'ai besoin de me sentir reconnue. Quand je progresse, que les coachs me félicitent ou que d'autres femmes me demandent conseil, je me sens valorisée. C'est important pour moi, surtout dans un métier où on donne beaucoup sans retour. ». Sa pratique sportive est motivée par le besoin d'être vue, valorisée, et reconnue dans un espace où son effort est visible et apprécié. Cette attitude nous rappelle le concept de « reconnaissance » développé par Axel Honneth (Honneth, 2002), qui distingue trois formes : l'amour, le droit et l'estime sociale. Fatima cherche, justement, ici l'estime sociale, c'est-à-dire la reconnaissance de ses qualités et de ses efforts par ses pairs. Dans son métier d'assistante sociale, elle est souvent dans une posture de don, sans retour explicite. Le club devient alors un espace de rééquilibrage, où elle peut recevoir des signes de valorisation. Cette logique est fréquente chez les femmes investies dans des métiers du care, où la reconnaissance est souvent implicite ou absente. Fatima illustre une forme de « stratégie de visibilité » (Goffman, 1973), où l'action sportive est mise en scène pour produire des interactions valorisantes. Cela explique pourquoi cette enquêtée agit de manière rationnelle, en choisissant un lieu et une pratique qui lui permettent de restaurer son estime personnelle. Cette reconnaissance va au-delà de la dimension sociale pour ancrer la compétence comme finalité ultime qui en attestent les propos de Loïc²⁹ « Je viens parce que j'aime qu'on me remarque. Quand je progresse, que je soulève plus lourd, je sens les regards. Ça me pousse à continuer. C'est une forme de respect, je pense. ». Son engagement dans le fitness est motivé par le désir

d'être perçu comme fort, compétent, et respectable. En sociologie, cette posture peut être analysée à travers le concept de « capital corporel » (Wacquant, 2000), où le corps devient un instrument de distinction et de légitimation sociale (Bourdieu, 1979). Comme nous pouvons le constater clairement, cet enquêté ne cherche pas seulement à se sentir bien, mais à être vu comme un homme puissant et crédible dans son environnement. Le club devient un espace de compétition symbolique, où les performances physiques sont observées, comparées, et valorisées. Cette logique est fréquente chez les hommes issus de milieux professionnels où la force physique est valorisée, comme la logistique ou le bâtiment. Loïc illustre une forme de « reconnaissance virile », où le respect se gagne par l'effort visible et la maîtrise corporelle. Son témoignage révèle que le fitness peut être mobilisé comme un outil de construction identitaire, dans une logique de statut et de hiérarchie implicite. Il agit de manière stratégique, en choisissant des exercices spectaculaires et en cultivant une présence physique. Notons à ce titre que cette forme de rationalité communicationnelle est souvent associée à des enjeux de masculinité, où le corps devient le vecteur principal de reconnaissance sociale.

Pour terminer, nous pouvons dire qu'il y a cinq types de rationalité qui émergent de l'étude : l'action rationnelle en finalité, l'action rationnelle en valeur, l'action affectuelle, l'action traditionnelle et l'action rationnelle en communication. D'abord, l'action rationnelle en finalité dans laquelle le sport apparaît comme moyen pour atteindre des objectifs déterminés. Cette catégorie regroupe les individus qui pratiquent le fitness dans une logique utilitaire : santé, performance, préparation physique, compétition. Le sport est ici un moyen optimisé pour atteindre une fin. Comme nous allons le voir, les témoignages de Julien, Aïcha, Michel, Léa et Thomas illustrent cette logique. On y retrouve des références à la santé préventive, à la préparation à des concours, à la rémission post-maladie ou à la construction d'un corps compétitif. Ces discours s'inscrivent dans une rationalité instrumentale, où le

²⁸ Fatima, 36 ans, assistante sociale, Bac +2, habitant Sainte-Savine, Basic-Fit Sainte-Savine

²⁹ Loïc, 44 ans, chef d'équipe en logistique, Bac, habitant Pont-Sainte-Marie, Basic-Fit Pont-Sainte-Marie

corps est géré comme un capital à entretenir ou à valoriser. Par ailleurs, certains pratiquants agissent par fidélité à une valeur personnelle : discipline, exemplarité, dignité, autonomie. Le sport est une pratique éthique, parfois militante, qui dépasse les logiques de résultat. Les témoignages de Camille, Malik, Sophie, Élodie et Alain montrent que le fitness peut être investi comme une pratique morale. On y retrouve des références à l'exemplarité parentale, à la résistance professionnelle, à l'émancipation féminine ou à l'éthique de l'effort. En outre, d'autres pratiquants agissent sous l'effet d'une émotion : stress, colère, tristesse, solitude. Le sport, pour eux, est une réponse immédiate à une tension intérieure, sans planification ni finalité rationnelle. Les témoignages de Laura, Kevin, Chantal, Manon et Jean-Pierre illustrent cette rationalité affectuelle. Le club devient un espace de régulation émotionnelle, de catharsis, voire de réenchantement du corps. Puis, une autre catégorie qui regroupe les individus qui pratiquent le fitness par habitude, sans remise en question. L'action est répétée, ritualisée, intégrée dans une routine quotidienne ou hebdomadaire. Les témoignages de Sylvie, Patrick, Mélanie, Nadia et Hugo montrent que le sport peut être une pratique stabilisante, structurante, voire rassurante. Enfin, certains enquêtés agissent dans une logique de reconnaissance sociale, d'interaction ou de valorisation symbolique. Le sport est ici un outil de présentation de soi, de construction identitaire ou de visibilité. Les témoignages de Clara, Mehdi, Isabelle, Fatima et Loïc illustrent cette rationalité communicationnelle. Le club devient un espace de sociabilité, de mise en scène, voire de compétition symbolique.

Conclusion

Arrivés à ce stade, nous pouvons affirmer que l'analyse des discours recueillis dans les clubs Basic-Fit de Troyes révèle la diversité des rationalités qui sous-tendent la pratique du fitness. Loin d'être homogène, cette activité mobilise des logiques instrumentales, éthiques, émotionnelles, routinières et communicationnelles. Ces rationalités ne s'excluent pas : elles peuvent coexister, se

chevaucher ou évoluer dans le temps. Comprendre ces logiques permet de mieux penser les politiques sportives, les aménagements des espaces de fitness, et les attentes des usagers. Le sport, dans sa banalité apparente, est un révélateur puissant des dynamiques sociales contemporaines.

En mobilisant la typologie wébérienne des actions sociales (Weber et al., 2003), cette étude révèle que les individus ne s'engagent pas dans l'activité sportive selon une logique unique, mais selon des motivations différenciées, parfois combinées. L'action rationnelle en finalité, illustrée par des profils comme Julien ou Aïcha, repose sur une logique instrumentale où le sport est un moyen d'atteindre un objectif précis (santé, performance, concours). Cette rationalité s'inscrit dans une gestion stratégique du corps, en cohérence avec les travaux de Michel Foucault (Foucault, 1984) sur le « souci de soi » et ceux de Pierre Bourdieu (Bourdieu, 1980) sur le « capital corporel ». L'action rationnelle en valeur, quant à elle, révèle une dimension éthique de la pratique sportive. Les témoignages de Camille, Malik ou Sophie montrent que le fitness peut être investi comme une pratique morale, fondée sur des principes personnels tels que la discipline, la dignité ou l'émancipation. Cette posture renvoie à l'« ethos ascétique » décrit par Max Weber (Weber, 2000) et à la notion de « corps politique » développée par Judith Butler (Butler, 2011), notamment dans les usages féministes du sport. L'action affectuelle, illustrée par Laura, Kevin ou Chantal, met en exergue le rôle du sport comme régulateur émotionnel. Le fitness devient alors un exutoire, une réponse à des tensions internes, dans une logique de catharsis (Hochschild, 2003) ou de « corporalité expressive » (Le Breton, 2003, 2023). L'action traditionnelle, présente chez Sylvie, Patrick ou Mélanie, montre que le sport peut s'inscrire dans une routine stabilisante, sans finalité explicite. Ces pratiques routinières (Giddens, 1987) permettent de structurer le quotidien et de maintenir un équilibre psychique. Enfin, l'action rationnelle en communication, illustrée par Clara, Mehdi ou Isabelle, révèle que le sport peut être mobilisé comme outil de reconnaissance sociale, de présentation de soi (Goffman, 1973) ou de valorisation symbolique (Bourdieu, 1980). Le corps

devient alors un vecteur de visibilité, de statut ou d'estime (Honneth, 2002). En un mot, ces résultats montrent que la pratique du fitness est traversée par des logiques multiples, qui reflètent les tensions contemporaines entre individualisation, performativité, émotionnalité et quête de reconnaissance.

Cette étude repose sur une série de témoignages qualitatifs, ce qui limite la généralisation des résultats à l'ensemble des pratiquants de fitness. Le choix des clubs Basic-Fit à Troyes, bien que pertinent pour observer une diversité de profils, ne permet pas d'appréhender les spécificités d'autres types de structures sportives (associatives, premium, communautaires). Par ailleurs, les entretiens ont été réalisés dans un cadre informel, ce qui peut influencer la sincérité ou la profondeur des réponses. L'absence de données quantitatives empêche de mesurer la prévalence de chaque rationalité dans la population étudiée. Enfin, les interactions observées sont limitées à un moment donné, sans prise en compte de l'évolution des trajectoires sportives dans le temps.

Pour approfondir cette analyse, il serait pertinent de croiser les données qualitatives avec une enquête quantitative permettant de cartographier les rationalités dominantes selon les profils sociodémographiques. Une approche longitudinale permettrait également d'observer comment les motivations évoluent dans le temps, en fonction des événements de vie ou des transformations corporelles. Il serait intéressant d'élargir l'étude à d'autres types de structures sportives, afin de comparer les logiques d'engagement selon les contextes institutionnels. Enfin, une analyse des discours numériques (réseaux sociaux, forums) pourrait enrichir la compréhension des rationalités communicationnelles et des formes de reconnaissance symbolique liées à la pratique du fitness.

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude aux personnes qui ont accepté de participer à cette recherche menée dans les six salles Basic-Fit de Troyes. Leur disponibilité, leur confiance et la richesse de leurs témoignages ont été au cœur de ce

travail. À travers les questionnaires, les entretiens semi-directifs, les focus groups et les observations, elles ont permis de faire émerger une pluralité de points de vue, de trajectoires et de logiques d'action, révélant la complexité des choix et des rationalités à l'œuvre dans les pratiques sportives contemporaines.

Leur implication a donné vie à une enquête qui, sans leur contribution, serait restée théorique. Grâce à elles et eux, il a été possible de saisir les dynamiques sociales, les tensions et les aspirations qui traversent les espaces de fitness, et d'ancrer l'analyse dans une réalité concrète et incarnée.

À toutes celles et ceux qui ont accepté de se prêter à l'exercice, parfois exigeant, de la recherche, je souhaite adresser mes remerciements les plus sincères. Leur voix résonne au cœur de cette étude.

REFERENCES

- [1] Aristote, *Poétique**. Paris, France : Vrin, 2007.
- [2] M.-H. Bacqué et C. Biewener, *L'Empowerment, une pratique émancipatrice**. Paris, France : La Découverte, 2013.
- [3] S. Beaud et F. Weber, *Guide de l'enquête de terrain**. Paris, France : La Découverte, 2010.
- [4] D. Bertaux, *Récits de vie**. Paris, France : Nathan Université, 1997.
- [5] N. Berthier, *Les techniques d'enquête en sciences sociales : Méthodes et exercices corrigés** (2e éd.). Paris, France : Armand Colin, 2006.
- [6] A. Blanchet et A. Gotman, *L'enquête et ses méthodes : L'entretien** (2e éd.). Paris, France : Nathan/VUEF, 2001.
- [7] D. Bodin, S. Héas et L. Robène, « Les goûts sportifs : Entre distinction et pratique élective raisonnée », *Sociologie et sociétés**, vol. 36, no 1, pp. 187-207, 2004. <https://doi.org/10.7202/009588ar>
- [8] L. Boltanski, « Les usages sociaux du corps », *Annales. Économies, Sociétés, Civilisations**, vol. 26, no 1, pp. 205-233, 1971.
- [9] S. Bordo, *Unbearable Weight : Feminism, Western Culture, and the Body**. Berkeley, CA : University of California Press, 2004.
- [10] P. Bourdieu, *La distinction : Critique sociale du jugement**. Paris, France : Minuit, 1979.
- [11] P. Bourdieu, *Le sens pratique**. Paris, France : Minuit, 1980.
- [12] P. Bourdieu, *Questions de sociologie**. Paris, France : Minuit, 1984.
- [13] P. Brier, *L'odyssée de l'Activité Physique Adaptée (APA) : Sociohistoire d'un concept polysémique (1972 à 2021)**. Paris, France : L'Harmattan, 2021.
- [14] J.-M. Brohm, *Sociologie politique du sport**. Nancy, France : Presses Universitaires de Nancy, 1992.
- [15] J. Butler, *Gender Trouble**. New York, NY : Routledge, 1990.
- [16] J. Butler, *Bodies That Matter : On the Discursive Limits of Sex**. New York, NY : Routledge, 2011. <https://doi.org/10.4324/9780203828274>
- [17] M. de Certeau, *L'Invention du quotidien**. Paris, France : 10/18, 1980.
- [18] C. H. Cooley, *Human Nature and the Social Order**. New York, NY : Scribner, 1902.
- [19] J.-J. Courtine (éd.), *Histoire du corps. Tome 3 : Les mutations du regard. Le XXe siècle**. Paris, France : Seuil, 2006.
- [20] J. W. Creswell, *Qualitative Inquiry & Research Design : Choosing Among Five Approaches**. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2013.
- [21] M. Crozier et E. Friedberg, *L'acteur et le système**. Paris, France : Éditions du Seuil, 1977.
- [22] J. Defrance, *Sociologie du sport**. Paris, France : La Découverte, 1995.
- [23] C. Dejours, *Souffrance en France : La banalisation de l'injustice sociale**. Paris, France : Seuil, 1998.

- [24] P. Delamarche et F. Carré, **Activités physiques adaptées et pathologies chroniques : Prévention, prescription, prise en charge**. Paris, France : Elsevier Masson, 2021.
- [25] N. Denzin, « Symbolic Interactionism and Ethnomethodology », in J. Douglas (éd.), **Understanding Everyday Life : Toward the Reconstruction of Sociological Knowledge**, pp. 259-285. London, Royaume-Uni : Routledge et Kegan Paul, 1970.
- [26] É. Durkheim, **Les Formes élémentaires de la vie religieuse**. Paris, France : PUF, 1998.
- [27] É. Durkheim, **Les règles de la méthode sociologique**. Paris, France : Payot, 2009.
- [28] B. Ehrenreich et A. R. Hochschild (éds.), **Global Woman : Nannies, Maids, and Sex Workers in the New Economy**. New York, NY : Metropolitan Books/Henry Holt and Company, 2004.
- [29] N. Elias, **La Civilisation des mœurs**. Paris, France : Calmann-Lévy, 1973.
- [30] N. Elias, **La Société des individus**. Paris, France : Pocket, 1998.
- [31] M. Foucault, **Surveiller et punir**. Paris, France : Gallimard, 1975.
- [32] M. Foucault, **Histoire de la sexualité. Tome III : Le souci de soi**. Paris, France : Gallimard, 1984.
- [33] A. Giddens, **La Constitution de la société**. Paris, France : PUF, 1987.
- [34] E. Goffman, **La mise en scène de la vie quotidienne : Les relations en public**. Paris, France : Minuit, 1973.
- [35] E. Goffman, **Les rites d'interaction**. Paris, France : Minuit, 1974.
- [36] A. Gotman, « La neutralité dans les sciences sociales vue sous l'angle de l'ENDR », in A. Blanchet (éd.), **L'Entretien dans les sciences sociales**, p. 163. Paris, France : Dunod, 1989.
- [37] J. Habermas, **Théorie de l'agir communicationnel**. Paris, France : Fayard, 2001.
- [38] A. R. Hochschild, **The Time Bind : When Work Becomes Home and Home Becomes Work**. New York, NY : Metropolitan Books Holt, 1997.
- [39] A. R. Hochschild, **The Managed Heart**. Berkeley, CA : University of California Press, 2003.
- [40] A. Honneth, **La Lutte pour la reconnaissance**. Paris, France : Éditions du Cerf, 2002.
- [41] E. Husserl, **De la synthèse passive, logique transcendantale et constitutions originaires** (B. Bégout, J. Kessler, N. Depraz et M. Richir, trad.). Grenoble, France : Jérôme Million, 1998.
- [42] E. Illouz, **Cold Intimacies : The Making of Emotional Capitalism**. Cambridge, Royaume-Uni : Polity Press, 2012.
- [43] J.-C. Kaufmann, **L'entretien compréhensif**. Paris, France : Nathan, 1996.
- [44] B. Lahire, **L'homme pluriel : Les ressorts de l'action**. Paris, France : Nathan, 1998.
- [45] D. Le Breton, **Corps et sociétés : Essai de sociologie et d'anthropologie du corps**. Paris, France : Librairie des Méridiens, 1985.
- [46] D. Le Breton, **Des visages : Essai d'anthropologie**. Paris, France : Métailié, 1992.
- [47] D. Le Breton, **Signes d'identité : Tatouages, piercings et autres marques corporelles**. Paris, France : Métailié, 2002.
- [48] D. Le Breton, **La peau et la trace : Sur les blessures de soi**. Paris, France : Métailié, 2003.
- [49] D. Le Breton, **Anthropologie du corps et modernité** (Nouvelle éd.). Paris, France : PUF, 2013.
- [50] D. Le Breton, **La sociologie du corps** (11e éd. mise à jour). Paris, France : Que sais-je ?, 2023.
- [51] J. Lecocq, P. Delamarche, D. Rivière et V. Nougier, « Activité physique, facteur de santé : Preuves, intérêt, enseignement, prescription », **Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, vol. 57, p. e285, 2014.
- [52] H. Lefebvre et R. Lourau, **Éléments de rythmanalyse : Introduction à la connaissance des rythmes**. Paris, France : Éditions Syllepse, 1992.
- [53] G. Magnane, **Sociologie du sport**. Paris, France : Gallimard, 1964.
- [54] O. Martin, **L'analyse de données quantitatives** (2e éd.). Paris, France : Armand Colin, 2009.
- [55] M. Mauss, **Sociologie et anthropologie**. Paris, France : PUF, 2004.
- [56] X. Molénat, « Les logiques de l'empowerment », **Sciences humaines**, no 254, pp. 32-34, 2013.
- [57] F. D. L. Morena, « La neutralité dans le champ du sport : Une éthique, une valeur, un principe, une règle », in O. Blin et D. Guignard (éds.), **Acteurs et valeurs du sport**, pp. 167-178. Toulouse, France : Presses de l'Université Toulouse Capitole, 2023. <https://doi.org/10.4000/books.putc.17072>
- [58] F. Ohl, **Sociologie du sport : Perspectives internationales et mondialisation**. Paris, France : Presses Universitaires de France, 2006.
- [59] P. Paillé et A. Mucchielli, **L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales**. Paris, France : Armand Colin, 2012.
- [60] P. Parlebas, **Éléments de sociologie du sport**. Paris, France : PUF, 1986.
- [61] S. Paugam, **Le lien social**. Paris, France : PUF, 2008.
- [62] N. Penin, **Les sports à risque : Sociologie du risque, de l'engagement et du genre**. Arras, France : Artois Presses Université, 2012.
- [63] A. Schutz, **Collected Papers I : The Problem of Social Reality** (M. Natanson, éd.). The Hague, Pays-Bas : Martinus Nijhoff, 1962.
- [64] A. Schutz, **The Phenomenology of the Social World**. Evanston, IL : Northwestern University Press, 1967.
- [65] A. Schutz, **Le chercheur et le quotidien : Phénoménologie des sciences sociales**. Paris, France : Klincksieck, 2008.
- [66] G. Simmel, **Sociologie : Étude sur les formes de la socialisation**. Paris, France : PUF, 1999.
- [67] A. L. Strauss et J. Corbin, « Grounded Theory Methodology. An Overview », in N. Denzin et Y. Lincoln (éds.), **Strategies of Qualitative Inquiry**, pp. 273-285. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 1998.
- [68] W. C. Van Den Hoonaard, « Is Anonymity an Artifact in Ethnographic Research? », **Journal of Academic Ethics**, vol. 1, no 2, pp. 141-151, 2003. <https://doi.org/10.1023/B:JAET.0000006919.58804.4c>
- [69] G. Vigarello, **Une histoire culturelle du sport : Techniques d'hier... Et d'aujourd'hui**. Paris, France : R. Laffont - Revue EPS, 1988.
- [70] G. Vigarello, **Histoire de la beauté : Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours**. Paris, France : Éditions du Seuil, 2004.
- [71] G. Vigarello, **Le corps redressé : Histoire d'un pouvoir pédagogique** (Nouv. éd. avec postface). Paris, France : Armand Colin, 2004.
- [72] L. Wacquant, **Corps et âme : Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur**. Marseille, France : Agone, 2000.
- [73] M. Weber, **Essais sur la théorie de la science**. Paris, France : Librairie Plon, 1965.
- [74] M. Weber, **Le savant et le politique**. Paris, France : Plon, 1969.
- [75] M. Weber, **Essais sur la théorie de la science**. Paris, France : Pocket, 1992.
- [76] M. Weber, **L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme**. Paris, France : Flammarion, 2000.
- [77] M. Weber, **Économie et société. Tome 1 : Les catégories de la sociologie** (Nouvelle éd.). Paris, France : Pocket, 2003.
- [78] M. Weber, J. Chavy et É. de Dampierre, **Économie et société**. Paris, France : Pocket, 2003.
- [79] M. Zuckerman, **Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking**. Cambridge, Royaume-Uni : Cambridge University Press, 2004.
- [80] M. Zuckerman, **Sensation Seeking : Beyond the Optimal Level of Arousal**. New York, NY : Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2015. <https://doi.org/10.4324/9781315755496>