

Table des matières

1. Introduction.....	1
2. Cadre Théorique	2
2.1 La sociologie, qu'est-ce que c'est ?	2
2.2 La socialisation et ses acteurs	3
2.3 Les représentations	3
2.4 L'évolution de la représentation corporelle	4
3. Présentation de l'étude.....	6
3.1 Définition du fitness	6
3.2 Problématique.....	7
3.3 Hypothèses initiales	7
4. Méthodologie.....	9
4.1 Outils de recueil de données.....	9
5. Résultats	10
6. Discussion.....	13
7. Limites et perspectives :	16
8. Conclusion	18
9. Bibliographie.....	19
10. Annexes	21
10.1 Questionnaires élèves	21
10.2 Questionnaires enseignant.....	23

1. Introduction

Le fitness, quel vaste sujet... De nos jours, cette pratique est en plein essor et se diversifie de façon impressionnante. Les offres proposées par les centres explosent en Suisse et le public pratiquant cette activité sportive ne cesse de croître depuis quelques années. Au départ associé aux sportifs de haut niveau ainsi qu'à la rééducation, le fitness est maintenant devenu un « sport », ou du moins un loisir au même titre que les sports traditionnels.

Ayant fréquenté les salles d'entraînement durant quelques années et, au travers de notre formation, échangé avec les élèves du secondaire II, nous avons personnellement constaté un fort attrait de cette pratique auprès des adolescents, autant masculins que féminins. Nous avons donc rapidement eu la volonté de travailler les différentes représentations qu'ils peuvent avoir autour de cette discipline souvent pratiquée hors cadre scolaire. Le choix final de notre interrogation se fixe sur le thème des représentations de cette pratique par les élèves d'un côté et celle des enseignants de l'autre. Nous allons tenter de montrer quelle est la motivation de la part d'étudiants prenant part à une option orientée fitness au gymnase et les objectifs d'enseignement que le maître d'éducation physique se fixe lors de la préparation d'un cycle d'enseignement.

Chaque individu appréhende cette discipline de façon très personnelle en fonction de sa personnalité et de son image corporelle. Cela, couplé aux différentes sociabilisations, induit des représentations variées et différentes. Le but de ce travail est de proposer un éclairage des attentes de la part des élèves vis-à-vis d'une option fitness-santé dans le cadre scolaire et d'y mettre en confrontation avec les objectifs d'enseignement que le professeur se fixe et souhaite transmettre. Ce questionnaire, exclusivement orienté secondaire II peut également servir de base à un approfondissement de cette thématique dans la suite de notre carrière afin de proposer des cours répondant de manière plus spécifique aux attentes des étudiants.

2. Cadre Théorique

Au travers de ce mémoire professionnel, nous avons eu le souhait de travailler sur un sujet se révélant comme important pour la suite de notre carrière dans l'enseignement au secondaire II. Nous avons donc décidé de nous pencher sur le cas du fitness au sein de notre société actuelle. C'est en effet, une activité physique prenant au fil des années une importance croissante auprès des individus et plus précisément auprès des gymnasiens. C'est autour de ces derniers que notre travail s'articule principalement.

Afin de comprendre le réel attrait du fitness auprès des jeunes, l'apport de quelques éléments théoriques au sujet de la sociologie et de la sociabilisation est un élément inévitable. En effet, même si le thème principal de notre recherche réside autour de la question des représentations, il est primordial d'avoir un éclairage théorique afin de comprendre la manière dont elles se construisent et ce qu'elles impliquent sur la vision des élèves.

Plusieurs sous-chapitres vont permettre d'exposer ici la définition sociologique de manière générale, puis de nous recentrer sur le sujet de notre travail, à savoir, la représentation de la pratique du fitness au gymnase. Afin de pas dénaturer la structure de cette partie et comprendre l'accroissement de l'offre en matière de fitness, l'évolution historique des usages sociaux du corps ne peut être mise de côté. C'est pourquoi nous avons également fait le choix de proposer une brève évolution de ces derniers depuis les années soixante.

2.1 La sociologie, qu'est-ce que c'est ?

Il faut bien avoir en tête que la sociologie ne représente pas les « sciences sociales ». Il s'agit en fait d'une branche d'étude utilisée dans la famille des sciences sociales, au même titre que l'économie, l'anthropologie, l'histoire ou la démographie par exemple. Bien que les frontières entre ces différentes sciences soient extrêmement fines en ce qui concerne les recherches en sciences sociales, chacune d'elles se penche et se questionne sur des sujets bien précis. La sociologie cherche à comprendre le rôle tenu par la dimension sociale dans l'évolution des représentations et les manières d'agir des Hommes. Cette discipline scientifique se focalise sur le comportement des personnes afin d'analyser le rôle tenu par les interactions que l'Homme entretient avec la société dans sa construction personnelle.

2.2 La socialisation et ses acteurs

La socialisation peut être, de manière générale, définie (Fabien Ohl, 2009) comme le processus durant lequel un individu intériorise des normes, des valeurs ainsi que les pratiques de la société dans laquelle il vit. Cette intériorisation n'est pas quelque chose de définitif. Les interactions d'une personne avec ses pairs contribuent à les faire évoluer, voir à les remettre en question, puis les abandonner. Cet apprentissage construit l'identité sociale qui est le résultat des structures sociales (macro) autant que des interactions avec les individus (micro). Tous ces éléments ont des conséquences sur la formation de nos idées sur ce que nous sommes et ce qui compte dans nos vies.

2.3 Les représentations

Au travers de sa sociabilisation, l'individu forge ses propres idées au sujet de nombreux éléments lui étant proches ou éloignées. Ces idées, ou représentations en sociologies, ne sont pas immuables et se modifient en fonction des expériences individuelles, des échanges ou des évolutions sociétales. Le terme de « représentations » apparaît avec la naissance de la sociologie comme discipline à projet scientifique dès la fin du XIXe (Danic I., 2006). En nous penchant sur les écrits d'Émile Durkheim¹, et plus précisément sur *Représentations individuelles et représentations collectives* (Durkheim E., 1898), nous relevons deux sortes de représentations. Tout d'abord, il y a les représentations individuelles. Ce sont celles qui se développent de manière propre à une personne, c'est à dire, qui lui sont intériorisées au travers de son existence et non définies par un fait collectif. C'est au sein de ce « fait collectif » que les représentations collectives trouvent leur essence. En effet, ces dernières sont le fruit d'une norme ou d'une valeur découlant, au sens large, de la société. En fonction de cela, elles peuvent aussi évoluer au travers du temps, mais elles sont surtout très différentes d'une société à l'autre. C'est pour cela qu'elles ne sont pas universelles.

La formation de nos représentations ne se construit pas seule, de nombreux acteurs participent à la sociabilisation de l'individu, et cela dès sa naissance. Parmi ces différents déterminants sociologiques, nous pouvons relever ; la famille, les classes et regroupements sociaux, les pairs, les médias, les institutions, les organisations (culturelles et sportives) ainsi que les

¹ Moscovici, en 1961 reprend et forge la notion de représentation sociale sur la définition proposée par E. Durkheim. C'est pour cela que Durkheim et Moscovici sont définis comme les deux références dans ce domaine.

autres groupements et expériences sociales. De nos jours, la culture médiatique a pris une réelle importance et se retrouve, par ce fait, en concurrence directe avec d'autres facteurs de sociabilisation. En effet, au travers de l'essor des nouvelles technologies sa place ne cesse de croître et son impact sur l'évolution des normes et des représentations se révèle très important. Cet élément est important afin de cerner l'évolution de la représentation de la corporalité au travers de ces dernières années et d'appréhender l'augmentation croissante de l'offre de fitness en Suisse romande de par l'augmentation de ses pratiquants comme il est possible de le voir à travers les rapports « Sport Suisse, activité et consommation sportive de la population suisse » (en 2008, 13.6 % de la population était membre d'un fitness alors qu'en 2014, plus de 16 % de la population étaient membre d'un fitness) (Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P., 2008. Mais qu'est-ce que un média ? Un support médiatique peut être défini comme le moyen de diffusion d'une information, d'une image ou d'une vidéo. De nos jours, tout élément devient support médiatique, que ce soit les panneaux publicitaires, les journaux la télévision, nos Smartphones ou nos tablettes par exemple. L'augmentation de l'impact qu'ils ont sur la population n'a donc quasiment plus de limite et ils participent allégrement à la diffusion du culte du corps parfait, médicalisé restant indéfiniment jeune. L'image de ce corps parfait tend à se démocratiser auprès d'une population occidentale qui utilise « le corps comme langage par lequel on est parlé plutôt qu'on ne le parle » pour reprendre les mots utilisés par P.Bourdieu en 1977.

Ces différents moyens permettant la diffusion de la norme corporelle actuelle poussent les gens à se tourner vers la pratique de l'activité physique. Bien logiquement, ils préfèrent s'initier à la pratique du fitness qui sous-entend apporter les résultats si importants pour se confondre avec la corporalité si valorisée dans notre société.

2.4 L'évolution de la représentation corporelle

Le corps comme objet d'étude sociologique, ou comme reflet de l'évolution de la société est très important. En effet, les usages du corps n'ont cessé d'évoluer depuis le siècle dernier. En passant du « corps machine » au corps comme objet propre à son image sociale, les normes et valeurs entourant cet « objet » se sont vues radicalement modifiées. L'importance du rapport entre l'individu et son corps ne cesse de croître. L'objet du corps est devenu médicalisé, sportif, médiatisé²... en quelque sorte, un moyen de faire vendre et donc de consommer. Cette

² Thermes et interrogations développées par Boltanski L. dans l'article « Les usages sociaux du corps » issu des *Les Annales*, No1, pp.205-233, 1971

évolution de norme corporelle masculine et féminine participe fortement à l'essor des activités directement liées au bien-être corporel ainsi que celle visant le développement harmonieux. La santé n'est plus uniquement mentale, mais une adéquation entre l'esprit et le corps, corps qui est devenu une part entière de la raison sociale de l'individu. Il n'est plus uniquement utile dans une visée utilitaire (utilisation du corps comme moyen de travail), mais se révèle un facteur important dans l'identité que tient l'individu dans la société moderne. Le corps harmonieux est mis en avant, médiatisé et les valeurs véhiculées au travers de ce dernier ne sont plus les mêmes que durant l'après-guerre par exemple.

3. Présentation de l'étude

3.1 Définition du fitness

La notion d'amélioration de la condition physique remonte à l'époque de la Grèce Antique. On y relève déjà une volonté de former des hommes forts, capables de braver les difficultés des batailles et des combats. Mais, il ne s'agit aucunement ici de *fitness* ou de *muscultation* comme nous l'entendons au sein de ce travail. Nous pouvons situer les prémices de l'entraînement musculaire et cardiovasculaire à la fin de la Seconde Guerre Mondiale avec les travaux de Delorme et Watkins (Delorme et Watkins, 1948) portant sur la réhabilitation du personnel militaire. Il s'agit, dès lors, d'utiliser le sport, et plus précisément les entraînements axés sur l'amélioration corporelle globale, afin de réparer le corps et combler les dégâts induits par la guerre. Une première définition du *fitness* à sa forme la plus simplifiée peut donc être élaborée. Il s'agit d'une activité corporelle visant l'amélioration du corps humain du point de vue de sa musculature et de son système cardiovasculaire.

Dès son essor dans les années septante, le fitness n'a cessé de se développer. De nos jours, ce terme regroupe toutes les activités permettant d'améliorer ses capacités corporelles et d'améliorer son capital santé. Utilisant à la base uniquement des machines ayant un but médical, cette pratique est aujourd'hui encadrée par de nombreux éléments à la pointe des avancées. Que ce soit sur les machines de muscultation, les vélos épileptiques ou tout autre accessoire permettant un entraînement en salle voir en extérieur, les nouveautés ne cessent d'apparaître. Le fitness actuel n'a donc plus l'unique visée corporelle, mais cherche à un bien-être général et social de l'individu. Il regroupe de nombreuses pratiques sportives comme la muscultation, le yoga, la zumba, la course sur tapis ou le vélo d'intérieur pour ne citer que celles-là.

3.2 Problématique

Comme nous l'avons exposé en préambule, la notion de la promotion de la santé ainsi que l'évolution de l'image reflétée par le corps sont devenues extrêmement importantes dans notre société actuelle. Découlant de ce constat, l'offre de centre de fitness est en forte croissance ces dernières années en Suisse romande. Face à la modification du rapport que l'individu entretient avec son corps, c'est un fait qui reflète une augmentation logique de la demande sociétale. Cela, accompagné d'une importante médiatisation poussent un nombre toujours croissant de gymnasiens et de jeunes de manière générale à se tourner vers cette pratique sportive.

Mais quelles sont leurs réelles connaissances et attentes vis-à-vis de cette pratique ? Au travers de ce travail professionnel, nous allons nous intéresser à la représentation et aux attentes que les élèves peuvent avoir d'un cours orienté vers le « fitness et sport santé ». Dans un second temps, nous allons comparer cette dernière à la vision du corps enseignant afin de mettre en lumière les concordances ou, au contraire, les divergences entre les deux. N'ayant, à l'heure actuelle, qu'un faible nombre de recherches sur le sujet, nous espérons pouvoir retirer de cette démarche des constatations réutilisables pour la suite de notre parcours professionnel.

3.3 Hypothèses initiales

A la suite des différentes lectures effectuées en recherche sociologique, nous avons orienté nos hypothèses initiales autour des représentations sociologiques des jeunes et des enseignants face à leur pratique du fitness. Deux voies semblent se dégager pour proposer le questionnement de départ de notre mémoire professionnel.

Nous avons premièrement relevé une distinction quant au but de cette pratique de la part des élèves et des enseignants. L'adolescence est une période compliquée durant laquelle l'enfant forme son image corporelle. Cette évolution couplée à une remise en question permanente de sa situation et de sa place au sein du groupe d'élèves, nous pousse à l'hypothèse que la visée d'une pratique en centre d'entraînement pour un jeune consiste à développer une corporalité répondant aux différentes normes exposées par les médias. Il chercherait donc au travers de cette activité une modification corporelle amenant, pour les garçons, un gain de masse musculaire et, pour les filles, la sculpture d'un corps « parfait ». Cette hypothèse se remarque aussi par le choix des activités pratiquées par les filles et celles pratiquées par les garçons qui sont relativement différentes. On relève chez les filles, une tendance à un type de pratique

orientée vers le cardio, la perte de poids et un affinement des hanches ainsi que des cuisses. D'autre part, les jeunes hommes s'orientent plus facilement vers des exercices de poids libres ou avec machines afin de travailler leur musculature et augmenter leur volume musculaire.

Selon ce schéma, la représentation de cette pratique par un enseignant d'éducation physique est fort différente. Nous nous sommes donc demandé quels étaient les objectifs qu'il se fixe dans un cycle d'enseignement au secondaire II. Bien évidemment, c'est au travers des lignes directrices du PEV que nous proposer des hypothèses au sujet de la mise en place d'un cours dit fitness. Afin de proposer la finalité qui nous semble la plus plausible du point de vue de l'enseignant, nous avons retenu trois axes différents. A savoir, a) l'acquisition de connaissances, b) le plaisir au travers de la réalisation d'une activité de la sorte sur le court terme et le long terme et c) le développement de l'autonomie de l'étudiant. Le professeur d'éducation physique cherche donc à transmettre les éléments importants pour que l'étudiant puisse pratiquer une activité physique durant son temps libre en sécurité et en ayant compris pourquoi certains aspects de cette pratique se doivent d'être acquis de sa part.

C'est sur la base de ces deux hypothèses que nous allons construire la suite de notre travail de recherche.

1) Les élèves cherchent au travers de cette activité une modification corporelle amenant, pour les garçons, un gain de masse musculaire et, pour les filles, la sculpture d'un corps « parfait ».

2) L'enseignant cherche avant tout à donner le goût aux élèves et les connaissances de base permettant la pratique du fitness de manière autonome et avec plaisir en dehors des murs du gymnase.

Nous allons tenter d'affirmer ou, au contraire, de réfuter ce questionnement afin de pouvoir cerner le réel décalage pouvant exister entre élèves et enseignants.

4. Méthodologie

4.1 Outils de recueil de données

Afin de cerner au maximum les représentations de part et d'autre, nous avons opté pour la distribution de questionnaires. Au travers de ce moyen de procéder, nous pensons obtenir une quantité d'opinions plus représentative qu'au travers de quelques entretiens personnalisés. Cette volonté de cerner différentes opinions concerne aussi l'avis des enseignants, pour lesquels les données ont aussi été recueillies de cette façon.

Nous avons conscience que cette manière de procéder comporte quelques désavantages comme la compréhension des questions, ou la volonté de répondre de manière correcte, mais de manière générale, nous pensons que c'est la disposition préférable afin de répondre d'une manière complète à notre interrogation initiale. Bien entendu, le confinement de la distribution à nos propres classes limite considérablement la véracité des résultats. Cela relève donc d'un sondage et non d'une étude scientifique. Malgré cela, nous avons décidé de faire ce choix, car c'est celui-ci qui nous paraissait le plus intéressant pour traiter notre problématique. Voulant proposer un balayage de cette pratique au gymnase, nous ne désirions pas nous confiner à des entretiens et l'analyse des réponses et l'élaboration de constats est, de cette façon simplifiée.

Au sein de notre questionnaire se retrouvent des questions ouvertes et fermées ainsi que des données plus personnelles afin de nous permettre une analyse des réponses en fonction du niveau d'activité physique des personnes. Cela peut nous servir par la suite dans le but de compléter notre étude par la mise en corrélation du niveau sportif de l'élève avec la représentation du fitness proposée dans ses réponses. Ces dernières sont également complémentaires des questions fermées, car elles nous permettent de mettre en évidence certains éléments importants dans la discussion de nos résultats.

5. Résultats

Le questionnaire a été distribué dans les gymnases de Nyon et de Chamblandes à Pully. Comme le fait ressortir la figure No1, 93 gymnasiens, dont 51 filles et 42 garçons ont répondu à celui-ci. Sur les 51 filles, il y avait vingt-quatre élèves de première année (orientation maturité et diplôme), dix-sept élèves de deuxième année (orientation maturité et diplôme) et dix élèves de troisième année (orientation diplôme). Chez les garçons, il y avait vingt-cinq élèves de première année (orientation maturité et diplôme), douze élèves de deuxième année (orientation maturité) et cinq élèves de troisième année (orientation diplôme).

En moyenne, les filles pratiquent 2.1 heures d'activité physique par semaine et 29 % d'entre elles ne pratiquent pas du tout de sport durant leur temps libre.

Chez les garçons, la moyenne est plus élevée. Ils pratiquent hebdomadairement 4.14 heures d'activité physique et seulement 12 % des garçons ne pratiquent aucune activité physique.

	Garçon						Fille									
	Total	ET	1ere	ET	2ème	ET	3ème	ET	Total	ET	1ère	ET	2ème	ET	3ème	ET
Nombres	42		25		12		5		51		24		17		10	
Activité physique hebdomadaire (heure)	4.1	3.2	5.0	3.7	3.3	2.2	2.0	1.3	2.1	2.0	1.9	1.7	2.7	2.5	1.6	1.8
% d'élève inactif durant leur temps libre	12%		12%		17%		0%		29%		29%		29%		30%	

ET: Ecart Type

Attente principale des gymnasiens face au cours de fitness

Prendre de la masse musculaire	48%	52%	42%	40%	18%	13%	29%	10%
Connaître son corps	17%	16%	17%	20%	10%	4%	6%	30%
Perdre du poids	2%	0%	8%	0%	33%	46%	6%	50%
Améliorer sa santé	19%	16%	33%	0%	24%	25%	35%	0%
Eviter les cours traditionnels	14%	16%	0%	40%	16%	13%	24%	10%

Elèves ayant suivi un cours de fitness au gymnase	50%	40%	58%	80%	82%	63%	100%	100%
Elèves faisant du fitness durant leur temps libre	40%	32%	50%	60%	45%	38%	53%	50%

Figure 1 Tableau récapitulatif gymnasiens(ne)s

Le formulaire a permis de montrer qu'une grande majorité des garçons (48 %) cherchait principalement à prendre de la masse musculaire alors que les filles cherchaient dans 33 % des cas à perdre du poids.

50 % des garçons de notre étude ont suivi un cours de fitness dans le cadre de leur parcours gymnasial, et 40 % pratiquent ou ont pratiqué une activité de type fitness durant leur temps libre. 82 % des étudiantes ont suivi un cours de fitness dans le cadre de leur cursus au gymnase et 45 % des filles de notre échantillon pratiquent, ou ont pratiqué une activité de type fitness durant leur temps libre. Au total, 68 % des élèves ayant répondu à ce questionnaire ont déjà pratiqué une activité dans un fitness en dehors des heures scolaires.

Le questionnaire pour les enseignants EPS a été rempli par 11 enseignants issus des gymnases de Chamblandes et de Nyon (Figure 2). Comme l'illustre la figure 2, la moyenne d'âge de ces enseignants est de 44 ans avec un écart type de 12 ans. Les 4 femmes ont un âge moyen de 52 ans et un écart type de 12 ans, alors que les hommes ont une moyenne d'âge de 40 ans avec un écart type de 11 ans. En moyenne, ces enseignants enseignent depuis vingt ans avec un écart type de 15 ans. Les hommes totalisent dans l'ensemble moins d'années d'enseignement que les femmes. En effet, leur moyenne est de 15 ans avec un écart type de 13 ans alors que les femmes totalisent une 29 années d'enseignement en moyenne avec un écart type de 16 ans.

	Enseignant(e)s					
	Total	ET	Homme	ET	Femme	ET
Nombres d'enseignants EPS	11		7		4	
Moyenne âge	44	12	40	11	52	12
Moyenne d'année d'enseignement	20	15	15	13	29	16
Activité physique hebdomadaire (heures)	6.0	5.6	4.7	2.9	8.1	8.7

ET: Ecart Type

Figure 2 Tableau récapitulatif enseignant(e)s

En ce qui concerne la finalité de l'enseignement pour les enseignants EPS, le tableau de la figure 3 montre l'ensemble des réponses des enseignants concernant le classement des quatre finalités proposées à savoir ; prendre de la masse musculaire, connaître son corps, perdre du poids et améliorer la santé:

Enseignant n°	Prendre de la masse musculaire	Connaître son corps	Perdre du poids	Améliorer la santé
1	4	1	3	2
2	3	2	4	1
3	2	3	4	1
4	4	1	3	2
5	4	1	3	2
6	4	1	3	2
7	3	1	3	2
8	4	1	3	2
9	4	1	3	2
10	4	1	3	2
11	4	1	3	2

Figure 3 Finalités enseignement des enseignant(e)s

La figure 4 montre que pour 82 % des enseignants l'aspect lié à la connaissance de son corps est la finalité première d'un cours de fitness. En ce qui concerne le reste (18%), la visée cherchant à transmettre l'amélioration de sa santé est primordiale. La finalité qui vient en

second plan est l'amélioration de la santé. En effet, la totalité des enseignants ayant mis la connaissance de son corps comme première finalité a mis l'amélioration de sa santé en 2^{ème} position. Ce sont donc les deux axes prioritaires que les maîtres d'EPS cherchent à transmettre lors de la planification d'un cours de fitness.

Les finalités concernant la prise de masse musculaire et la perte de poids sont toujours reléguées à la 3^{ème} ou 4^{ème} place à l'exception de l'enseignant n°3 qui a mis la prise de masse musculaire en 2^{ème} position.

Type de finalité:	1 ^{er} finalité	2 ^{ème} finalité
Prendre de la masse musculaire	0%	9%
Connaître son corps	82%	9%
Perdre du poids	0%	0%
Améliorer sa santé	18%	82%

Figure 4 Finalité de l'enseignement du fitness

6. Discussion

Les résultats obtenus chez les étudiants confirment notre hypothèse de départ qui était : « *Les élèves cherchent au travers de cette activité une modification corporelle amenant, pour les garçons, un gain de masse musculaire et, pour les filles, la sculpture d'un corps « parfait »* ». Les garçons admettent que dans 48% des cas, ils ont choisi ou ils choisiraient l'option fitness dans le but premier d'augmenter leur masse musculaire. Les filles, quant à elles, ont choisi ou choisiraient dans 33% des cas l'option fitness avec comme motivation principale l'envie de perdre du poids. La raison de choisir une option de la sorte chez les filles n'est pas aussi catégorique que chez les garçons puisque, seulement une fille sur trois a choisi le fitness pour perdre du poids alors qu'un garçon sur deux opte pour le fitness afin d'augmenter sa masse musculaire. Cependant, il est important de relativiser ces résultats puisqu'au moins la moitié, voire les deux tiers, optent pour l'option fitness afin d'améliorer leur santé, connaître leur corps ou éviter les cours d'EPS traditionnels. Les résultats montrent que l'option fitness proposée au gymnase attire plus les filles que les garçons puisque 82 % d'entre elles ont suivi un cours de fitness alors que ce pourcentage tombe à « seulement » 50 % en ce qui concerne la gente masculine. Cependant, le même constat n'est pas possible à faire lorsqu'il s'agit de la pratique du fitness durant leur temps libre. En effet, 40 % des garçons et 45 % des filles de notre étude ont déjà pratiqué une activité dans un fitness hors du contexte gymnasiale. Ces deux pourcentages sont très proches et montrent que presque un gymnasien sur deux pratique ou a pratiqué une activité dans un fitness durant son temps libre.

Pour les enseignants, l'hypothèse de départ concernant les finalités d'enseignement du fitness au gymnase est confirmée par le questionnaire. Le but visé au travers de leur enseignement est de réussir à ce que les élèves connaissent, prennent conscience et comprennent comment leur corps humain fonctionne. Les résultats sont dans l'ensemble unanimes en ce qui concerne le fait que le fitness a comme finalité principale la connaissance de son corps. Seulement deux professeurs n'exposent pas cette finalité comme impérative dans leur enseignement. Il ressort aussi que les élèves doivent connaître les bases de la théorie de l'entraînement (stretching, force, endurance) dans le but de leur donner un bagage théorique et pratique leur permettant d'exercer cette activité en dehors du domaine scolaire. Ce questionnaire met également en lumière l'importance accordée à la prise de conscience, à l'amélioration des connaissances ainsi qu'à l'apprentissage propre à la pratique du fitness en lien avec la santé.

Cependant, il serait erroné de penser que tous les cours de fitness cherchent à atteindre ces objectifs. En effet, certains témoignages de gymnasiens mettent en exergue que toutes les options fitness ne sont pas forcément orientées vers un apprentissage comme révèle le témoignage d'une élève de deuxième année, d'un élève de troisième année et celui d'une deuxième année ayant répondu à la question concernant l'apprentissage lors du cours de fitness ;

« Dans l'ensemble des cours, il n'y avait aucun apprentissage. On se mettait sur un vélo et hop durant 1h30 »

« Le dernier cours de fitness effectué en 3^{ème} année, a été le plus efficace de toute ma scolarité gymnasiale. On a appris à connaître notre corps et comment utiliser les machines de musculation »

« Certains cours de fitness apportaient très peu d'apprentissages, mais d'autres ont permis d'améliorer nos performances ».

Ces témoignages illustrent à quel point l'apprentissage est dépendant de l'enseignant et de la manière d'aborder le sujet. Malgré le fait que tous les enseignants fassent ressortir des finalités similaires sur le papier, il y a peut-être des variations quant à l'application de ces finalités sur le terrain. Cependant, il est important de faire ressortir que dans la grande majorité des cas, les gymnasiens s'entendent pour dire que le cours de fitness leur a permis de développer des connaissances sur la façon de s'entraîner ainsi que sur leur corps et la relation entre activité et santé. Les différentes réponses ci-dessous illustrent de manière précise cela ;

« On a appris 2-3 choses simples qu'on peut faire chez nous, 2-3 choses sur la manière de perdre du poids ou/et prendre des muscles en faisant du fitness »

« J'ai appris à gérer mon endurance et à manipuler les engins de musculation »

« Le cours de fitness m'a permis d'apprendre à m'échauffer d'une manière juste »

« Le cours m'a permis d'acquérir de nouvelles connaissances de la santé, des muscles et du cardio »

« savoir qu'il faut s'échauffer et faire du stretching après et toujours travailler le muscle antagoniste après »

Ces témoignages montrent bien que le cours de fitness cherche et réussit à faire passer des connaissances ayant pour but de favoriser une activité physique pour la santé et une utilisation correctes des machines de musculation. Cela, mis en parallèle avec les objectifs généraux du secondaire II permet donc d'affirmer que les connaissances acquises ont le but d'être réutilisable par la suite, dans la vie future de l'étudiant.

Rapport-Gratuit.com

7. Limites et perspectives :

Bien que ce travail ait été mené de manière professionnelle et respecte une marche à suivre précise, certains points demeurent malgré tout problématiques pour une recherche de la sorte. Nous avons conscience que l'objectif de ce mémoire n'était pas de proposer une recherche scientifique, mais de proposer des pistes de réflexion utiles pour la suite de notre carrière dans l'enseignement. En ce sens, la première limite qui nous semble importante à relever est que le nombre de questionnaires étudiés ne permet pas de tirer des conclusions scientifiques, mais plus de proposer un sondage de la situation actuelle au sein des deux établissements en question. Mais est-ce que cela représente effectivement la réalité au sein du gymnase de Nyon et celui de Chamblandes ? Devant respecter la norme limitant l'interrogation à nos propres classes, nous ne pouvons avoir la prétention de mettre en avant des résultats offrant cela. Nous avons eu les réponses de onze enseignants et d'une centaine d'étudiants. Même si l'échantillon concernant les enseignants est varié en terme d'âge, de sexe et d'année d'enseignement, il n'est pas forcément représentatif de la réalité à plus grande échelle. En théorie et dans le but de bien cerner les différentes motivations des élèves, il aurait fallu distribuer 600 questionnaires afin de traiter 25 étudiants de chaque niveau de scolarité et de chaque orientation (maturité et diplôme). Cela n'est pas possible puisque la HEPL demande de nous limiter à nos propres classes.

En ce qui concerne les réponses des gymnasiens, un autre problème limitant notre travail nous semble important à relever. Nous avons en effet constaté un faible développement de leur part dans les questions ouvertes. Bien que cela ne nous ait pas posé de problèmes trop importants, pour un travail s'intéressant aux contenus d'apprentissage, il faudrait chercher à faire des entretiens et non des questionnaires pour imaginer développer de manière plus approfondie les points de vue des gymnasiens. Ayant, dès le départ de notre recherche, choisi la forme de questionnaires afin de proposer des réponses englobant une masse plus importante d'étudiants, le fait de proposer des entretiens avec une fille et un garçon, au sein de chacune de nos classes, aurait peut-être pu faire ressortir de manière plus précise les attentes et les motivations de chacun. Au travers d'une discussion personnelle, certaines interrogations nouvelles auraient également pu voir le jour. Des entretiens personnalisés, découle aussi une implication plus importante de la part des élèves. De cette façon, nous aurions évité des réponses qui, parfois, n'ont qu'un faible, voir aucun intérêt dans le cadre de notre recherche. En optant pour ce mode de recherche, nous n'aurions pas réuni assez de réponse pour élaborer

un sondage comme nous avons le projet de faire. Dans une perspective d'approfondissement de cette problématique, l'alternance entre distribution de questionnaires et discussions privées avec certains étudiants est un élément à garder en tête dans le but d'apporter des réponses plus précises et ainsi nous permettre de traiter la problématique du fitness plus profondément. Mais cette démarche est beaucoup plus lourde en terme de charge de travail et ne correspond pas aux exigences pour la réalisation de ce travail.

Toujours dans l'optique d'un développement futur de cette problématique est-il possible de relever une différence de motivation entre les élèves de première année et ceux de troisième ? La question de la construction identitaire semblerait moins présente auprès d'élèves finissant leur parcours gymnasial, et donc, plus proche d'une mentalité d'adulte ainsi que d'un développement corporel quasiment terminé. Le rôle du gymnase étant de préparer les élèves à entrer dans la vie professionnelle ou universitaire une part de ce qui est transmis durant le cursus gymnasial offre à l'élève de se construire et de construire son image. En ce sens, un étudiant de première année pourrait peut-être chercher à plus s'affirmer au travers de son corps qu'un gymnaste approchant la fin de sa maturité et de sa croissance a donc déjà forgé sa propre personnalité. Bien évidemment cela reste une hypothèse nous paraissant importante si un tel travail devait être repris et approfondi par la suite. On relèverait sans doute une différence intéressante en ce qui concerne les différentes motivations selon les degrés scolaires des élèves questionnés. N'ayant pu le traiter au sein de cette recherche succincte, cette piste nous paraît importante à traiter afin de proposer une différenciation auprès des élèves dans l'élaboration de cycles d'enseignement orientés fitness.

8. Conclusion

Ce travail nous a permis de faire ressortir une adéquation importante entre nos hypothèses de départ et les résultats obtenus au travers de nos questionnaires. Mais, comme nous l'avons fait ressortir au sein du chapitre traitant des limites, tirer des conclusions uniquement sur la base de notre échantillon serait erroné à la vue du nombre de réponses traitées. C'est pour cela que nous proposons au sein de cette réflexion un sondage et non une étude scientifique apportant des réponses reflétant la réalité du terrain. Malgré cela, au sein de cette courte étude, nous pensons poser certaines bases utiles au développement futur de la problématique du fitness chez les jeunes.

Nous constatons, en effet, que cette pratique a pris beaucoup d'importance chez les adolescents et qu'un décalage peut se faire sentir entre enseignant et élèves choisissant une option de la sorte durant les cours d'éducation physique au secondaire II. Avec le recul, nous pouvons observer que cela n'est pas un reproche de la part des élèves car ils ont conscience qu'un apprentissage a lieu au travers de cet enseignement. Il ne faut pas donc comprendre ce travail comme une critique au sujet des planifications de la part des enseignants mais comme un moyen de se questionner sur la finalité de l'EPS à l'école et des éléments permettant la transmission d'un savoir important au sujet de la santé et réutilisable tout au long de la vie du gymnasien.

Le fitness est donc une de ces nouvelles pratiques sportives en plein essor dans notre société auxquelles les enseignants devront faire face et s'adapter dans un futur rapide. En effet, couplé à l'augmentation de la présence médiatique le corps devient sujet tabou pour les adolescents et la demande de la part des élèves au sujet du développement corporel devient une question récurrente entre eux, et dans les échanges élèves-enseignants. Ce thème est donc, selon nous une problématique qui va croître dans les années futures. Il ne faut donc pas le négliger et avoir en tête que l'éducation physique va devoir aussi se questionner sur la manière de transmettre les savoirs entourant les différentes pratiques incluses dans le fitness.

Il faut également avoir en tête que l'enseignement d'une telle pratique permet aux enseignants d'aborder des sujets qui ne sont pas forcément aisés à aborder durant un cours d'EPS tel que l'anorexie, l'obésité, et l'image que les élèves ont d'eux. Ce dernier point est d'importance nationale puisque projuventute vient de lancer une campagne « La vraie vie » suite à une étude qu'ils ont menée et qui a montré qu'un cinquième des jeunes de Suisse sont déstabilisés lorsqu'ils se comparent avec des photos d'autres jeunes.

9. Bibliographie

- Amadiou J.-F., *Le Poids des apparences. Beauté, amour et gloire*, Paris, O. Jacob, 2002
- Danic I., « La notion de représentation pour les sociologues. Premier aperçu », *RESO-Université de Rennes II*, No 25, décembre 2006
- DeLorme TL, Watkins AL. *Techniques of progressive resistance exercise*, Arch Phys Med.1948, 29:263–273.
- Durkheim E., « Représentations individuelles et représentations collectives », *Revue de métaphysique et de morale*, 1898
- Frew M., McGillivray D., *Health clubs and body politics : Aesthetics and the quest for physical capital*, 2006
- Hug P.-A., « Le fitness indicateur de transformation dans le champ sportif ? », *Sport en Suisse*, p 185-200, 2000
- Irlinger P., C. Louveau et M. Métoudi, « L'activité physique, une manière de soigner l'apparence? », *INSEE, Données sociales*, p. 269-272, 1990
- Kaufmann J.-C., *L'invention de soi : une théorie de l'identité*, Paris ; Armand Collin, 2004
- Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P., « Sport Suisse 2008: comportement sportif de la population suisse », Macolin: Office fédéral du sport OSPO, 2008
- Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P., « Sport Suisse 2014: Activité et consommation sportives de la population suisse », Macolin: Office fédéral du sport OFSPO, 2014
- Markula P., Firm but Shapely, « Fit but Sexy: Strong but Thin », *Sociology of Sport Journal*, 1995, 12 (4), p. 424-53.
- Ohl F. Cours de sociologie, UNIL Lausanne, , 2009
- Ohl F., « Les usages sociaux des objets sportifs : le paraître «sportif» en ville », *Loisir et société/ Leisure and Society*, 2001, 24-1, p. 111-136
- Ohl F., *Le dopage des apparences : le cas du bodybuilding*, 2011 p 16-19.
- Sassatelli R., « Interaction Order and Beyond : A field Analysis of Body Culture within Fitness Gyms », *Body & Society*,1999

- Smith Maguire J. « Leisure and the Obligation of Self-Work : An Examination of the Fitness Field », *Leisure Studies*, 2008.
- Vigarello G., *Histoire de la beauté. Le corps et l'art d'embellir de la renaissance à nos jours*, Paris, Seuil, 2004
- Zso, « Les jeunes toujours plus jeunes au fitness », *journal de L'Ajoie*, 13 novembre 2014.

10. Annexes

10.1 Questionnaires élèves

Questionnaire Travail de master Fitness entre représentation et attente

Dans le cadre de notre mémoire professionnel à la HEPL, nous réalisons, M. Aegerter et M. Berner, un travail sur la représentation et les attentes du fitness au sein de l'éducation physique dispensé au niveau gymnasial.

Ce questionnaire ne sera en aucun cas rendu public et nous nous engageons à garantir l'anonymat.

Consignes :

- Lorsque vous avez des « ... » veuillez répondre par des phrases courtes ou éventuellement des mots clefs.

Données personnelles :

- Homme Femme
- Age :....
- Année gymnasiale
 - 1^{er} 2^{ème} 3^{ème}
- Orientation gymnasiale :
 - M E CAR
- Type de pratique sportive principale (loisir):
- Durée hebdomadaire (heures/semaine) :

▪ **Partie principale :**

▪

Avez-vous déjà suivi un cours de fitness dans le cadre de votre cursus au gymnase ?

- oui non
- Si oui ou non, qu'attendiez-vous ou qu'auriez-vous attendu de ce cours avant d'y prendre part (classez de 1 à 5, 1 étant l'attente principale)?
 - Prendre de la masse musculaire
 - Connaître son corps
 - Perdre du poids
 - Améliorer sa santé
 - Eviter les cours d'EPS « traditionnels »
- Si vous avez suivi un cours au gymnase, qu'en reprenez vous en terme d'apprentissage ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Quel est selon vous le but d'une telle pratique dans le cadre de l'EPS ?

-
-
-
-
-

Avez-vous déjà pratiqué une activité physique dans un fitness durant votre temps libre ?

oui non

- Si oui, quelles activités pratiquez-vous ?

-

- Et pour quelles raisons ?

-
-

■

Quelle définition donneriez-vous à la pratique du fitness ?

-
-
-
-

Est ce qu'il y a une différence de définition d'après vous entre le fitness que vous pouvez pratiquer à l'extérieur du cadre scolaire et celui que l'on vous propose au gymnase (si oui tentez de l'expliquer) ?

oui non

-
-
-
-

Quelles sont vos attentes lorsque vous vous inscrivez à une option fitness dans le cadre du cours d'EPS au gymnase ?

-
-

10.2 Questionnaires enseignant

Questionnaire Travail de master Fitness entre représentation et attente

Dans le cadre de notre mémoire professionnel à la HEPL, nous réalisons, M. Aegerter et M Berner, un travail sur la représentation et les attentes du fitness au sein de l'éducation physique dispensé au niveau gymnasial.

Ce questionnaire ne sera en aucun cas rendu public et nous nous engageons à garantir l'anonymat.

Consignes :

- Lorsque vous avez des « ... » veuillez répondre par des phrases courtes ou éventuellement des mots clefs.

Données personnelles :

- Homme Femme
- Age :....
- Années d'enseignement :....
- Type de pratique sportive principale (loisir) :
- Durée hebdomadaire (heures/semaine) :

▪ **Partie principale :**

▪

Quel est selon vous le but d'une pratique de type fitness dans le cadre de l'EPS ?

.....
.....
.....
.....

▪

Avez-vous déjà pratiqué une activité physique dans un fitness durant votre temps libre ?

oui non

- Si oui, quelles activités pratiquez-vous ?

▪

- Et pour quelles raisons ?

▪

▪

Quelle définition donneriez-vous à la pratique du fitness ?

-
-
-
-

Quelles sont les finalités que vous cherchez à transmettre à vos gymnasiens durant un cours se déroulant dans la salle de fitness (classez de 1 à 4, 1 étant la finalité première)

- Prendre de la masse musculaire
- Connaître son corps
- Perdre du poids
- Améliorer sa santé

Développez en quelques lignes la (les) finalité(s) première(s) que vous avez cochée(s) ci-dessus

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Rapport-Gratuit.com

Abstract

Au travers de ce travail de recherche, nous avons cherché à nous questionner au sujet des attentes émanant de la part des gymnasiens face à une option fitness et de les comparer aux finalités d'enseignement que les enseignants d'EPS ont lorsqu'ils donnent celle-ci. Après la lecture de différentes recherches en sociologie, nous avons établi les hypothèses de base suivantes : 1) Les élèves cherchent, au travers de cette activité, une modification corporelle amenant, pour les garçons, un gain de masse musculaire et, pour les filles, la sculpture d'un corps « parfait ». 2) L'enseignant cherche avant tout à donner le goût aux élèves et les connaissances de bases permettant la pratique du fitness de manière autonome et avec plaisir en dehors des murs du gymnase.

Découlant de ces hypothèses, la question de la sociabilisation à l'âge de l'adolescence ainsi que la notion de la représentation ont également été développées. Nous avons aussi eu la volonté de nous questionner sur la notion de représentation corporelle ainsi que la manière dont cette dernière est véhiculée auprès du jeune public. L'analyse de nos résultats a permis de mettre en exergue le fait que les hypothèses de bases sont vérifiées bien que l'échantillon interrogé soit restreint. Afin de permettre un constat réutilisable dans l'enseignement, les différences de points de vue entre élèves et enseignants d'éducation physique sont également abordées. Nous avons essayé de proposer un travail pouvant servir de support lors d'un éventuel approfondissement durant la suite de notre carrière professionnelle.

Mots-clés

Fitness, Représentation, Secondaire II, Motivation, Sociologie, Enseignement