

Comment les jeunes sculptent leur corps

Dans les salles de sport, on muscle son image, autant que ses biceps. Entre quête de performance, stratégie identitaire et bulle de contrôle, plongée dans un monde où le corps est roi.

JULIE HUON

L'air sent la sueur tiède, le plastique chauffé et la poudre protéinée. Ça souffle à gauche, sur les tapis de course où les corps s'agitent en cadence, écouteurs aux oreilles, les yeux rivés sur une série ; ça grince à droite, où des silhouettes se déploient sous les haltères, au ralenti, devant les barres, les câbles, le *butterfly*, la presse à cuisses et la *Smith machine*.

Dans cette chaîne de montage du corps, cette cathédrale du gainage, on forge des pecs au développé couché, on crame des abdos au *kettlebell*, on grimace sur des *dips* – et on ne s'arrête que pour s'admirer, un instant, dans le miroir. On n'y parle pas d'abdos-fessiers ou de « faire du sport » : on fait un *split push/pull/legs*, on *dry scoop* son *pre-workout* – soit l'art (étrange) d'avaler sa poudre énergisante sans eau, direct dans la bouche –, on claque des *reps* au *hip thrust* ou au *biceps curl*. Maîtriser le vocabulaire, c'est déjà faire partie du clan.

« Tu fais de la salle ? » Il y a 20 ans, personne n'aurait compris la question. La salle. De quoi, la salle, de ciné, de concert, de restaurant ? Aujourd'hui, la métonymie a fait son chemin : « la salle », c'est forcément la salle de sport. Un lieu-totem, investi symboliquement, presque sacralisé, chargé de valeurs, de rituels, de reconnaissance sociale.

Aujourd'hui, tout le monde fait de la salle. Enfin, presque un Belge sur dix. « Le secteur a bien explosé et la salle de sport est aujourd'hui considérée comme le troisième lieu de vie », explique Bertrand Couvercelle, coordinateur de la formation des cadres fitness à la Fédération francophone de gymnastique (entité reconnue par l'Adeps) et préparateur physique au Centre haut niveau pour la gymnastique et le parkour. « Le premier, c'est le travail. Le second, la maison – surtout parce qu'on y dort, plus qu'on y vit pleinement. Et le troisième, la salle : un des rares endroits où l'on s'occupe de soi, loin du boulot, de la famille et du téléphone. On y est dans sa bulle, son rythme, son contexte social, ses repères. Un exutoire. »

En Belgique, le taux de pénétration du fitness est de l'ordre de 8 % avec évidemment des nuances selon où l'on se trouve. « On dépassera aisément les 10 % à Bruxelles », poursuit l'athlète français de 47 ans (1), « et a contrario, dans les zones rurales où il y a moins de structures, on peinera à atteindre les 3 %. La Belgique est donc proche de la norme européenne – située à 8,4 % en taux de pénétration – entre la Norvège (21 %) et des pays ayant un pouvoir d'achat plus limité (-5 %). »

Ce taux moyen de 8 % est sans doute sous-estimé. « En réalité, un cours de renforcement musculaire, c'est déjà du fitness. Un cours de *fitbox* donné dans un club de boxe ou de sports pieds/poings ? Officiellement, on dira que c'est de la boxe. Mais dans les faits, c'est du fitness aussi. »

La salle, nouveau sanctuaire

C'est chez les jeunes surtout que le culte du muscle s'est imposé. Dès l'adolescence, ils enchaînent les séances – trois à cinq par semaine –, au poids du corps, dans leur chambre tout d'abord, avant de pousser la porte d'une salle pour « prendre de la masse ». L'objectif ? Bien-être, esthétique, maîtrise de soi – et surtout, une quête de contrôle et de performance. Pas de données nationales précises chez nous (2), mais en France, selon le baromètre UCPA-Crédoc 2022, on apprend que 43 % des 16-25 ans pratiquent la muscu, désormais sport numéro un dans cette tranche d'âge. Une proportion qui grimpe à 50 % dans les Basic Fit.

« Il y a eu un véritable bouleversement du secteur pendant et depuis la période covid », poursuit Bertrand Couvercelle. « Mais ce qui a surtout marqué ces dernières années, c'est la percée du low cost. Une industrie comme Basic Fit s'est donné pour ambition de placer systématiquement une salle à moins de 20 minutes en voiture de chaque habitant belge. C'est énorme ! »

En rendant les abonnements abordables, les grandes chaînes ont fait entrer des bataillons d'étudiants dans leurs salles. C'est là qu'ont grandi ces *fit boys and girls* qui postent leurs corps parfaits sur les réseaux sociaux, un phénomène qui a explosé sur Instagram vers 2017, puis s'est emballé pendant la crise sanitaire où le sport et la santé occupaient tous les esprits.

Aujourd'hui, on estime que 70 % de leurs adhérent(e)s ont entre 16 et 35 ans. Pour les retenir, certaines salles prévoient même des coins selfie : lumière flatteuse, miroir orienté, téléphone posé. Le culte du corps a sa loge.

Le muscle, capital social

« Le corps est la religion du XXI^e siècle », assène le philosophe français Bernard Andrieu. Et sur les réseaux, les influenceurs et influenceuses fitness en sont les nouveaux prêcheurs. Un prosélytisme bien huilé, dopé aux vues, aux *likes* et aux codes promo. Chez les garçons, les modèles s'appellent Dwayne Johnson, alias The Rock, ex-catcheur devenu star de *Fast & Furious*, ou Captain America, version biceps XXL. Côté réseaux, les figures montantes sont le truculent Bradley

Martyn, le champion canadien Chris Bumstead (Cbum), le showman Logan Paul ou encore le combattant Conor McGregor, alias The Notorious.

Mais aussi des modèles qui, un jour, leur ont ressemblé. Tibo InShape, alias Thibaud Delapart, 32 ans, en est l'exemple le plus massif : 15,7 millions de *followers* sur Instagram, 17,8 millions sur TikTok, 26,4 millions sur YouTube, des chiffres étourdissants et une influence colossale sur les ados. Ancien étudiant en école de commerce devenu gourou fitness, il a bâti un empire en exhibant ses biceps et sa discipline.

Mais derrière la gonflette, le personnage traîne plusieurs casseroles : des propos racistes, homophobes et islamophobes publiés sur Facebook dans sa jeunesse, qu'il a d'abord niés avant de les reconnaître ; une vidéo en 2022 où il minimise la dépression ; et plus récemment, une interview avec la sexologue belge Thérèse Hargot – connue pour ses positions très controversées sur la sexualité et le féminisme – dans

laquelle le viol conjugal est banalisé... Malgré tout, sa popularité reste intacte.

Dans son sillage, des milliers de filles et garçons se battent aujourd'hui à coups de « avant/après » pour exister sur le marché du muscle. Comme l'influenceuse belge Magali, alias @Magzfit, 27 ans, qui partage sa passion pour la musculation et le fitness avec ses près de 10.000 *followers* sur Instagram et TikTok : « J'y poste mon parcours un peu comme un journal de bord », confie-t-elle. « Pour me rappeler plus tard tout ce que j'ai accompli. » De cinq à six entraînements par semaine, une préférence pour le *pull day* (les exercices de tirage), une petite aversion – comme la plupart des gens – pour le *leg day* (le jour des jambes).

« Avant de commencer la muscu, j'avais une très mauvaise image de moi », raconte Magali. « Aujourd'hui, je sais ce que je veux, qui je veux être, et ce que je dois faire pour y arriver. »

Et le cerveau, alors ? On ne le muscle pas, le cerveau ? La question est tom-

La salle de sport est aujourd'hui considérée comme le troisième lieu de vie

Bertrand Couvercelle

Préparateur physique

”



« Je voulais un corps qui me serve »

Ilias Nhari a 20 ans. Etudiant en immobilier, il pratique le *powerbuilding* et raconte comment il s'est construit un corps capable de tout faire – pas juste de soulever des poids. « Avant le sport, j'étais mince, très mince. 1 m 93 pour à peine 80 kg. A l'école, je me faisais un peu embêter à cause de mon corps. Je me suis dit : faut absolument que je change. J'ai commencé par le vélo, puis je suis passé au *powerlifting*. Là, j'ai pris plus de 30 kg, j'ai atteint 130 kg. Un jour, j'ai plus pu me voir dans une glace. Je me suis dit : je suis sportif, je fais du sport à bon niveau, mais je n'ai aucune aptitude de sportif. Le déclic, il est là : j'ai voulu un corps qui me serve vraiment. Etre capable de faire une

rando sans être crevé, de jouer au basket tranquille, de faire du *street lifting* et d'avoir direct un bon niveau. C'est une vraie recherche de polyvalence. » « Aujourd'hui, je fais du *powerbuilding* : je continue les sports de force comme le *squat*, le *bench* ou le *deadlift*, mais je rajoute de la muscu pure pour compléter. Je m'entraîne cinq fois par semaine, entre 45 minutes et 1 h 30. Une séance, ça commence par un gros exo polyarticulaire, ensuite je fais des trucs plus ciblés. Mon mouvement préféré, c'est le *deadlift*, le soulevé de terre. Je le fais une à deux fois par semaine. J'ai un super niveau, même par rapport à la Belgique. » « Le regard des autres a changé. J'ai perdu 30 kg

en moins d'un an : les gens sont admiratifs, ils viennent me demander des conseils, ça me fait super plaisir. Mais moi, je suis resté pareil. Je suis toujours dans le partage, dans l'envie de transmettre. Par exemple, au début, poster sur Insta, ça me gênait. Mais j'ai vu que ça motivait les gens. Certains m'ont dit qu'ils avaient commencé le *powerlifting* grâce à moi. Et ça, franchement, ça m'enrichit à mort. » « Et non, la muscu c'est pas un truc de macho. C'est juste du sport. Et une bonne partie des gens en salle aujourd'hui, ce sont des femmes. » J.H.

Ilias, 20 ans, s'est hissé à un très bon niveau national. © TWOOOOM.