



**HAL**  
open science

# Rapport au corps à travers le sport : pratiques info-communicationnelles des jeunes sur les réseaux socio-numériques et influence sur leur estime de soi

Marie Felicioli

## ► To cite this version:

Marie Felicioli. Rapport au corps à travers le sport : pratiques info-communicationnelles des jeunes sur les réseaux socio-numériques et influence sur leur estime de soi. Sciences de l'Homme et Société. 2021. dumas-03508225

**HAL Id: dumas-03508225**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03508225>**

Submitted on 3 Jan 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE DE BORDEAUX – INSPE D'AQUITAINE

**Master Métiers de l'enseignement, de l'Éducation et de la  
Formation  
Second degré  
Parcours Documentation**

**Rapport au corps à travers le sport : pratiques  
info-communicationnelles des jeunes sur les  
réseaux-socio numériques et influence sur leur estime  
de soi.**

Mémoire présenté par : Marie Felicioli  
Sous la direction de : Anne Lehmans

Année universitaire 2020-2021

## Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire.

En premier lieu je remercie Anne Lehmans pour son accompagnement lors de ce travail mais aussi pour ses encouragements et sa bienveillance durant ces deux années pleines de défis.

Naturellement, ma reconnaissance va à toute l'équipe enseignante de l'Inspe de Bordeaux.

Pour finir, je remercie mes précieuses amies de promotion et tout particulièrement Jessica et Célia pour ces belles années à leurs côtés.

# Sommaire

<b>Remerciements</b>	<b>2</b>
<b>Sommaire</b>	<b>3</b>
<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b><i>Partie 1 : Etat de l'art : sport, pratiques info-communicationnelles et estime de soi des adolescent.e.s dans la littérature.</i></b>	<b>7</b>
1. Le rapport à la pratique du sport chez les adolescent.e.s	7
1.1. La pratique du sport chez les adolescent.e.s : de la compétition à la recherche de sensations.	7
1.2. Sport et adolescence : un objet social.	9
1.3. Sport et réseaux sociaux	11
2. Pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les médias sociaux.	13
2.1. Les pratiques info-communicationnelles.	13
2.2. Les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux numériques : au cœur d'une culture numérique et de l'information.	15
2.3. Médias sociaux et estime de soi : expression de soi et reconnaissance des pairs.	17
3. Le rapport au corps et l'estime de soi des adolescent.e.s	20
3.1. Définir l'estime de soi des adolescent.e.s.	20
3.2. L'estime de soi sous le prisme de la norme corporelle	22
3.3. La différence entre les genres.	23
<b><i>Partie 2 : Méthodologie du mémoire</i></b>	<b>26</b>
1. Le questionnaire.	26
1.1. Choix méthodologique du questionnaire.	26
1.2. Échantillon du questionnaire	27
1.3. Contexte et recueil des données quantitatives.	28
2. Les entretiens semi-directifs	29
2.1. Étude qualitative: les entretiens semi-directifs.	29
2.2. Échantillon des entretiens.	30
2.3. Traitement des données.	30
<b><i>Partie 3 : Analyse des pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s concernant leur pratique du sport et influence des médias socio-numériques sur leur estime de soi.</i></b>	<b>31</b>
1. S'informer et rechercher sur les médias socio-numériques : le pouvoir de l'algorithme.	31
1.1. S'informer sur le sport : entre médias socio-numériques et entourage proche.	31
1.2. Rechercher l'information sur le sport : des pratiques diverses, personnelles et contextuelles.	32
1.3. La place de l'algorithme dans les pratiques informationnelles des jeunes.	33
2. Des pratiques info-communicationnelles intrinsèquement liées à la pression sociale : un désir de correspondre aux attentes.	37
2.1. Le rejet du hashtag : une mode plutôt qu'un outil d'indexation.	37
2.2. Un partage de contenu calculé ou inexistant.	39
2.3. Musculation, fitness et exposition de soi sur les réseaux sociaux : jugement de valeur et hiérarchisation.	42
3. L'influence des médias socio-numériques sur la pratique sportive	45
3.1. La culture participative : Youtube et Instagram les privilégiés.	45
3.2. Les médias socio-numériques comme outils de communication et de ralliement	48

3.3.	Influences et motivation dans le choix de sa pratique sportive : l'apogée du sport à la maison (Muscultation et Fitness)	50
3.4.	Nutrition et médias sociaux : vers une consommation plus « saine et responsable ».	55
4.	L'estime de soi et le rapport au corps : l'impact du contenu sportif des médias socio-numériques sur sa perception de soi.	59
4.1.	Un discours ambivalent : entre idéal corporel et lucidité.	59
4.2.	L'influence négative sur l'estime de soi du contenu sportif sur les médias socio-numériques : insatisfaction permanente.	61
4.3.	L'influence positive des réseaux sociaux sur sa perception de soi et sa pratique : motivation et transformation physique.	63
	<b>Conclusion</b>	<b>66</b>
	<b>Médiagraphie</b>	<b>68</b>
	<b>Liste des annexes</b>	<b>71</b>
	<b>Annexe 1</b>	<b>72</b>
	<b>Annexe 2</b>	<b>76</b>
	<b>Annexe 3</b>	<b>85</b>
	<b>Annexe 4</b>	<b>87</b>
	Entretien n°1 : Hannah	87
	Entretien n°2 : Noé	98
	Entretien n°3 : Emma	106
	Entretien n°4 : Roxane	114
	Entretien n°5 : Danaé	120
	Entretien n°6 : Marua	128
	Entretien n°7 : Jules	136

## Introduction

Alors que les nouvelles prouesses technologiques mises en place depuis plus d'une dizaine d'années valorisent l'image via des réseaux socio-numériques iconophiles, les adolescent.e.s, sous le prisme d'un stade de développement tourné vers le regard des autres et de soi-même, sont activement confronté.e.s à de nouveaux vecteurs d'influence. A échelles diverses, les réseaux sociaux numériques permettant la publication de photographies et de vidéos, ont contribué à modifier ou à déterminer de nouvelles pratiques dans des domaines préexistants : ainsi les contenus relatifs à la cuisine, la mode, les jeux-vidéos, la lecture, le bricolage et toutes autres catégories cohabitent désormais au sein de ces plateformes. Les nouvelles pratiques info-communicationnelles suscitées par le développement des réseaux sociaux ont donné lieu à une plus grande médiatisation des corps et des identités, le tout engendrant des préoccupations narcissiques et participant à la promotion de normes corporelles genrées et à de nouveaux complexes face à des idéaux difficiles à atteindre. En cela, certaines pratiques sportives semblent occuper une place privilégiée sur ces plateformes et trouvent une résonance au sein de ce paysage informationnel et communicationnel. De plus, la crise sanitaire survenue depuis mars 2020 et provoquant des situations de confinements et de couvre-feu, a largement contribué à démocratiser de nouvelles pratiques sportives à la maison, et a renforcé l'utilisation des réseaux-sociaux et d'autres outils numériques à cet effet.

Dans cette perspective, cette étude portera sur le rapport au corps à travers le sport en étudiant notamment les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les médias socio-numériques et l'influence sur leur estime de soi. Ainsi, nous nous demanderons dans quelle mesure les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les médias socio-numériques au sujet du sport influencent leur estime de soi.

Pour saisir les enjeux de notre étude, il semble tout d'abord nécessaire en premier lieu, de définir et de contextualiser les termes majeurs de ce travail pour en offrir un cadre théorique et rendre compte des travaux déjà réalisés. Il nous a ainsi semblé fondamental de donner une définition des pratiques sportives de jeunes en les

replaçant dans le contexte historique et social dans lequel elles ont évolué notamment en accord avec de nouvelles pratiques sociales et médiatiques. Dans un second temps, nous analyserons les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur le numérique et les réseaux sociaux grâce aux données récoltées sur le sujet. Il s'agira d'inscrire leurs pratiques au cœur d'une culture de l'information et du numérique, mais aussi de préoccupations sociales de leurs parts, nous permettant d'évaluer l'impact du contenu sportif sur les réseaux socio-numériques sur leur estime de soi et leur perception corporelle.

## **Partie 1** : Etat de l'art : sport, pratiques info-communicationnelles et estime de soi des adolescent.e.s.

### **1. Le rapport à la pratique du sport chez les adolescent.e.s**

#### *1.1. La pratique du sport chez les adolescent.e.s : de la compétition à la recherche de sensations.*

La question du sport et de sa pratique se pose depuis les débuts de la civilisation des hommes. En cela, Norbert Elias et Eric Dunning, dans leur ouvrage précurseur de la sociologie du sport Sport et Civilisation : la violence maîtrisée publié en 1986, interrogent la culture sportive à l'aube de ses origines dans le modèle grec, notamment en étudiant la question de l'imaginaire autour de la violence, de l'accomplissement de soi et de l'esprit solidaire qu'il entraîne<sup>1</sup>. En inscrivant le sport dans un processus de civilisation, Elias et Turing soulignent la différence entre le modèle sportif antique et celui de la société moderne au sein de laquelle la notion de plaisir semble avoir pris le dessus sur la violence et l'affrontement. Cependant, la question de l'immersion et de la recherche de sensations semble toujours inhérente à la pratique sportive. Bertrand Andrieu rappelle cette « idéologie compétitive » dans laquelle l'affrontement et notamment la notion de performance, procurent un « modèle de virilisation et de différenciation » aux adolescent.e.s<sup>2</sup>. En effet, certains sports chez les jeunes ainsi que tous les « rituels sociaux post-sportifs » favorisent cette envie d'émotions fortes des adolescent.e.s dans leurs pratiques. Entre 1960 et 1985, le pourcentage d'individus déclarant s'adonner à une activité physique plus ou moins régulièrement passe de 15 à 73%<sup>3</sup>. Ce nouveau public s'éloigne de cette idéologie compétitive et favorise des activités informelles de détente et d'entretien de soi<sup>4</sup>, le tout influencé par une « technologisation » des pratiques, une urbanisation des activités et une généralisation du goût pour les exercices physiques<sup>5</sup>. C'est aussi à cette période-ci que le rapport au

---

<sup>1</sup> Elias, Norbert, Dunning, Eric. *Sport et civilisation, la violence maîtrisée*. Paris : Fayard, 1986, 392 p.

<sup>2</sup>Andrieu, Bernard. Plonger dans mon corps ! : les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence* [en ligne], Février 2014. p. 283-293.

<sup>3</sup> Metoudi, Michèle, Louveau, Catherine, Irlinger, Paul. *Les pratiques sportives des Français* Paris : I.N.S.E.P, 1987.

<sup>4</sup> Combaz, Gilles, Hoibian, Olivier. Quelle culture corporelle à l'école? Entre tradition sportive et renouvellement des pratiques sociales - 1980-2006. In : *Sciences sociales et sport*. Janvier 2009, N° 2, p. 93-124.

<sup>5</sup> Pociello, Christian. *Les cultures sportives* Paris : PUF, 1995.



sport évolue à l'encontre de sa forme traditionnelle et encadrée, et la recherche de nouvelles émotions plus risquées et vertigineuses. En effet, Andrieu parle du sport extrême comme d'une « dénonciation des sports traditionnels ». Alain Loret, dans son ouvrage Génération Glisse : dans l'eau, l'air, la neige... La révolution du sport des « années fun » publié en 1995 souligne ce renouvellement du sport sensationnel. Le sport connaît ainsi une révolution culturelle depuis les années 80, bouleversant le milieu sportif fédératif décrit comme « conversateur », vers une pratique sportive plus libre mais aussi plus risquée. Les sports collectifs traditionnels pratiqués par la majorité des adolescent.e.s (football, rugby, tennis etc.) laissent place à des sports plus individuels tels que le VTT, le surf, le marathon, le snowboard, le skate, l'escalade, la fitness etc. L'environnement sportif est dès lors « traversé par des aspirations, des désirs, des modes, des techniques, des technologies et des comportements totalement nouveaux » brouillant les repères passés. Le sport se dote ainsi d'une nouvelle symbolique avec une notion de « pratiquants sauvages » dont la pratique du sport ne se résume plus à la rigueur et à la compétition, mais à celle du « fun », du plaisir et des sensations<sup>6</sup>. Face à cette modification du paysage sportif, les adolescent.e.s affirment des volontés individuelles d'accomplissement personnel et de dépassement de soi. Ainsi, alors que la pratique du sport chez les adolescent.e.s est intrinsèquement liée à la recherche d'émotions et de sensations fortes, l'imaginaire du sport autour de la figure du héros, qui était celui de la civilisation grecque à la fois dans sa mythologie et dans le déroulement des Jeux Olympiques, semble perdurer de nos jours sous de nouvelles formes. Caroline Carrier démontre dans son ouvrage, les contraintes de l'adolescent champion face à la performance et sa volonté d'une liberté qui au contraire lui fait ressentir de profondes émotions<sup>7</sup>. Andrieu souligne la nouvelle forme d'héroïsation sportive qui passe notamment par la médiatisation des pratiques à risque : ceux décédés dans la pratique d'un sport (saut à l'élastique, avalanche) glorifient cette image du héros mort par passion<sup>8</sup>. Ainsi, la pratique du sport plaçant initialement la compétition en son centre, a été redéfinie par une pratique tournée vers les sensations notamment chez les adolescent.e.s.

---

<sup>6</sup> Loret, Alain. *Génération glisse : dans l'eau, l'air, la neige... La révolution du sport des « années fun »*. Paris : éditions Autrement, 1995.

<sup>7</sup> Carrier, Caroline. *L'adolescent champion : contrainte ou liberté*. Paris : PUF, 1992.

<sup>8</sup> Andrieu, Bernard. *op. cit.*

## 1.2. *Sport et adolescence : un objet social.*

De nos jours et depuis une cinquantaine d'années en France, les jeunes sont la classe d'âge ayant la pratique sportive la plus active, cette pratique s'imposant ainsi comme un marqueur de la jeunesse. Julien Fuchs et Jean-Pierre Augustin soulignent néanmoins une certaine « convergence pour les jeunes pratiquants, sous-tendue par l'exercice physique, celle de l'expérience corporelle vécue par l'individu, mais aussi de sa signification et de ses implications sociales »<sup>9</sup>. Le sport s'éloigne de la seule activité physique et s'inscrit au cœur de représentations et de valeurs sociales. En outre, ce bouleversement de l'activité sportive a contribué à l'apparition de nouveaux objectifs loin de la compétition : le sport est un but en soi, se construisant autour de la conscience du groupe d'appartenance et devenant un objet de consommation parmi d'autres. On constate en effet, que les jeunes font plus de sport au sein des milieux favorisés, et notamment les jeunes filles. Ainsi, de nos jours, pour la majorité des adolescent.e.s, pratiquant un sport en dehors de l'école, l'influence sociale est déterminante<sup>10</sup>.

Dans un deuxième temps, la pratique du sport chez les adolescent.e.s est ressentie différemment en fonction du genre. En effet, Peter Christophe présente le sport comme un « marqueur d'identité sexué », suite à une enquête montrant son effet de différenciation : alors que les filles font moins de sport que les garçons et s'orientent vers des activités tournées vers la grâce et l'émotion, les garçons se dirigent plus largement vers des activités physiques d'opposition individuelle (comme les sports de combat) ou collectives<sup>11</sup>. En effet, le sport demeure un marqueur culturel prédominant dans la « fabrique » des garçons<sup>12</sup>. Gilles Combaz et Olivier Hoibian s'intéressent quant à eux au rôle de l'école dans la construction de l'inégalité des sexes concernant l'Éducation Physique et Sportive (EPS). La sociologie de l'éducation française, depuis le milieu des années 70, a en effet souligné le rôle de l'école dans la construction des inégalités sociales et scolaires. Contrairement à ce qui est observé dans toutes les disciplines

---

<sup>9</sup> Augustin, Jean-Pierre, Fuchs, Julien. Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse. *Agora débats/jeunesses* [en ligne]. Mars 2014, n°68, p. 61-70. m

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> Christophe, Peter. Goût pour les jeux vidéo, goût pour le sport, deux activités liées chez les adolescents. *Culture prospective* [en ligne]. Février 2007, n°2, p. 1-9. m

<sup>12</sup> Augustin, Jean-Pierre, Fuchs, Julien. *op. cit.*,

scolaires, les filles réussiraient moins bien en EPS que les garçons. En premier lieu, cet écart est dû à la place fondamentale des différences biologiques dans la pratique du sport qui mettent les filles en difficulté. Mais c'est aussi le manque d'activités susceptibles de répondre aux aspirations d'une majorité des filles, tournées vers des activités artistiques ou dites d'entretien ainsi qu'une évaluation fondée sur les qualités physiques et tactiques qui creuse les inégalités<sup>13</sup> De fait, la pression des normes corporelles, des perspectives sociales et des attentes de l'Ecole influence la pratique du sport des filles comme des garçons.

En parallèle de cette perception sociale et déterminante, l'expérience de l'activité sportive peut être aussi perçue comme objet d'expression et d'affirmation corporelle et identitaire chez les adolescent.e.s. Andrieu souligne l'importance de « la matière du corps », non plus vécue comme « un destin naturel ou un déterminisme social » mais comme un élément à construire soi-même : désormais, en pratiquant l'activité physique de son choix, l'adolescent.e « signe sa propre légende sur sa peau, par les exploits de son corps »<sup>14</sup>. Ainsi, l'activité physique s'apparentant à la volonté d'une « augmentation du corps » et reflète la volonté de l'adolescent.e d'user de son corps pour « exister socialement »<sup>15</sup>. En outre, le sport redéfinit sa nouvelle identité, loin de celle de ses parents, soumis cependant au regard des autres, aux jugements et aux normes sociales et corporelles. Influencé.e.s par ces éléments qui composent leurs nouvelles identités, les adolescent.e.s se « recomposent un corps avec des morceaux pris dans l'environnement ».<sup>16</sup> Ici encore, la différence entre les filles et les garçons fait sens : plus que les garçons, ces dernières sont au cœur d'une normalisation du corps, influencées par une esthétique idéalisée qui détermine leur pratique du sport. Mais garçons comme filles, aujourd'hui confrontés à des médias ouvrant des portes à la libre expression de soi-même et de son corps, sont désormais au cœur d'une médiatisation de soi et d'un modelage des apparences.

---

<sup>13</sup> Combaz, Gilles, Hoibian, Olivier. Le rôle de l'école dans la construction des inégalités de sexe. L'exemple de l'éducation physique et sportive. *Travail, genre et sociétés* [en ligne]. Février 2008, n°20, p. 129-150.

<sup>14</sup> Andrieu, Bernard. *op. cit.*

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> *Ibid.*

### 1.3. Sport et réseaux sociaux

L'avènement des réseaux sociaux numériques et du web social dit 2.0 depuis les années 2005 a redéfini certaines pratiques des utilisateurs. Certains médias sociaux tels que Instagram, Tik Tok, Youtube et Snapchat valorisent la publication de vidéos et de photographies en ligne, partagés à une communauté. En cela, le sport n'échappe pas à la règle et de nombreux comptes spécialisés dans la pratique du sport ont vu le jour : à la fois des comptes fans, des comptes d'actualité sportives et la possibilité de « suivre » des athlètes, mais aussi des comptes plus axés vers les pratiques individuelles, avec des démonstrations, conseils, tutoriels.

En outre, les nouvelles méthodes d'information et de communication ont contribué à influencer à la fois la pratique mais aussi la perception des sports. Florian Lebreton parle en effet d'un processus de « sportification » qu'il définit comme la « transformation d'une activité physique en un sport régulé par un ensemble de règles et de normes, légitimées par des institutions de tutelles » en prenant les exemples du Parkour et du Street Golf. Il souligne le rôle clé joué par la communication des acteurs concernés au sein de l'espace public, initiateurs d'une médiation culturelle menant à une « reconfiguration des pratiques elles-mêmes »<sup>17</sup>. En cela, la collaboration avec les médias culturels a participé à la commercialisation de certains sports, leur popularité concomitante à leur degré de médiatisation. Les nouveaux médias, passant notamment par Internet via des vidéos, a permis de développer un marché nouveau, souvent produit par la personne pratiquant elle-même. Cette communication à grande échelle participe à l'authentification des pratiques sportives culturelles et populaires<sup>18</sup>. Ainsi, grâce à une visibilité dans l'espace public favorisée par les médias culturels et numériques, certaines activités physiques populaires ont trouvé leur place dans le domaine du sport.

Concernant la place du numérique et des réseaux sociaux sur la pratique du sport chez les adolescent.e.s, peu de publications sont parues à ce jour. Julien Fuchs et Frédéric Guyon ont cependant présenté une conférence intitulée « Jeunesse, santé et pratiques numériques » lors de la Biennale de l'AFRAPS en 2016 portant sur le thème de « Sport,

---

<sup>17</sup> Lebreton, Florian, *Cultures urbaines et sportives « alternatives » : socio-anthropologie de l'urbanité ludique* [en ligne]. Paris : L'harmattan, 2010.

<sup>18</sup> *Ibid.*

EP et numérique ». Ils mentionnent les enquêtes parues dans la revue *Acteurs du sport*, évoquant l'« ubérisation » du modèle sportif, défini comme un « usage personnalisé de la pratique sportive » que les jeunes peuvent faire grâce à des applications spécifiques. Toutefois, aucun chiffre ou de donnée n'a été produit concernant ces usages, alors que la pratique sportive se développe dans sa forme digitale. Ainsi, Fuchs et Guyon s'interrogent sur les usages des jeunes du numérique dans leurs pratiques sportives en travaillant notamment avec l'UCPA, une association à but non lucratif, marqueur de la culture du sport loisir et du plein air en France. Grâce à la création d'un baromètre de la pratique sportive chez les jeunes, l'UCPA a pu déterminer certains résultats : 41% des 16-25 ans utilisent une application durant leur activité sportive, le même pourcentage affirment prendre des vidéos ou des photos durant leur activité et 60% reconnaissent diffuser des vidéos ou photos de leur activité sportive par l'intermédiaire des réseaux sociaux numérique (notamment sur Instagram et Snapchat). Cette enquête démontre ainsi que plus un.e jeune pratique, plus i.e.l.l.e a tendance à être connecté.e, bien que tous les jeunes ne le soient pas<sup>19</sup>.

D'un point de vue social, ces pratiques sportives et numériques rejoignent cette recherche identitaire et communautaire évoquée plus haut. En effet, Andrieu souligne, par la publication de son activité physique sur les réseaux sociaux numériques, « l'extase » qui n'est plus seulement dans « l'image de la pratique à l'image de l'action » mais aussi dans la construction d'un « emblème communautaire » permettant aux adolescent.e.s de se positionner par rapport aux autres membres d'un groupe : désormais, le plaisir de la pratique passe aussi dans la communication. De plus, les médias sociaux numériques ouvrent la porte à la première personne et permet à l'adolescent.e de partager sa propre perception de son activité physique<sup>20</sup>. De cette façon, les médias sociaux numériques ont influencé les pratiques sportives des adolescent.e.s dans une perspective de partage et d'appartenance. Outre cet aspect d'exposition et de dépassement de soi, des chercheuses ont aussi travaillé sur les aspects négatifs de la médiatisation des activités physiques sur les médias sociaux numériques : Melioli, Gonzalez, El Jazouli et al. ont étudié l'utilisation d'Instagram et son influence sur les troubles du comportement alimentaires (TCA). Elles démontrent que des enquêtes

---

<sup>19</sup> Fuchs, Julien, Guyon, Frédéric. Jeunesse, santé et pratiques numériques. In : *Sport, EP et numérique* [en ligne], Editions AFRAPS, 2016. Disponible sur : <https://afraps2016.sciencesconf.org/resource/page/id/22>

<sup>20</sup> Andrieu, Bernard. *op. cit.*

ont mis en perspective que la fréquence de l'utilisation d'Internet des réseaux sociaux s'associerait chez les adolescent.e.s à des préoccupations dirigées vers l'alimentaire, l'apparence et l'image du corps. En cela, certains comptes Instagram dédiés au sport tels que les comptes Fitness pourraient avoir des répercussions négatives sur l'image du corps. Alors que 47% des photographies diffusées sur Instagram sont des selfies, les utilisateurs diffusent également des photos de leur corps notamment pour se montrer après un régime ou une séance de musculation, ainsi que des photos de leurs repas. Par conséquent, ce contenu publié sur Instagram autour d'un mode de vie sain dicté par une pratique sportive régulière et un régime alimentaire strict, que l'on peut retrouver via le #Healthylifestyle (75.3 Millions de publications), #Fitness (419 Millions) peut présenter des risques concernant les idéaux valorisant la minceur et des possibles TCA chez les adolescent.e.s<sup>21</sup>.

Outil de popularisation de certains sports mais aussi instigateur de nouvelles pratiques numériques, sportives et sociales chez les adolescent.e.s, les médias sociaux numériques définissent les contours de nouvelles pratiques info-communicationnelles.

## **2. Pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les médias sociaux.**

### *2.1. Les pratiques info-communicationnelles.*

Chaque individu est déterminé par l'ensemble de ses pratiques et de ses usages intrinsèquement liés à sa culture. Ici, il semble fondamental d'offrir une définition des pratiques informationnelles, communicationnelles, pour comprendre l'importance de relier les deux en « pratiques info-communicationnelles » dans le contexte numérique.

Dans le cas de notre étude, nous nous intéresserons aux pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s. Il convient tout d'abord de donner une définition de l'information, bien qu'elle fasse l'objet de nombreux débats parmi les chercheur.euse.s. En 1983, Jean Meyriat, pionnier des Sciences de l'Information et de la

---

<sup>21</sup> Melioli, Tiffany, Gonzalez, Nina, El Jazouly, Yasmina et al. Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* [en ligne]. Septembre 2018.

Communication (SIC) considère l'information comme « une connaissance communiquée ou communicable » mais aussi comme « le contenu de la communication à partir du moment où les acteurs de celle-ci lui reconnaissent un sens, lui attribuent une forme mentale, intelligible ». En cela, l'information correspond à une donnée à laquelle on a attribué un sens et qui est communiquée. Ainsi, Jean Meyriat est le premier à prendre en compte la dimension communicationnelle de l'information. La communication, quant-à-elle, est définie comme une action consistant pour les hommes à échanger des messages en face à face ou bien à distance, avec ou non le secours d'un média, et quelle qu'en soit la forme ou la finalité, la communication revêt plusieurs fonctions : elle permet de transmettre des informations, mais aussi d'établir un lien. Elle peut aussi être un outil, un instrument utilisé dans un but particulier ou non. Née de la cybernétique dans les années 1940, la théorisation de la communication a pris différentes formes jusqu'à l'École de Palo Alto dans les années 1970 traitant de la « nouvelle communication » via un modèle systémique. La communication n'est dès lors plus perçue comme linéaire mais comme orchestrale, accordant une place importante au non-verbal et partant du postulat qu'on « ne peut pas ne pas communiquer ». Ainsi, l'information et la communication donnent lieu à des pratiques qu'il s'agira de définir.

Contrairement aux usages que l'on peut définir comme le fait de se servir de quelque chose, d'appliquer un procédé, une technique, de faire agir un objet, une matière selon leur nature, leur fonction propre afin d'obtenir un effet qui permette de satisfaire un besoin, les pratiques correspondent à une activité volontaire qui vise à appliquer une théorie ou qui recherche des résultats concrets positifs. Jacques Perriault souligne la dimension sociale, culturelle et englobante des pratiques qui s'inscrivent dans une temporalité, liées à des représentations, des savoirs, des logiques et une culture<sup>22</sup>.

Pour ce faire, nous commencerons par nous appuyer sur la définition donnée par Stéphane Chaudiron et Madjid Ihadjadène des pratiques informationnelles, qu'ils définissent comme « la manière dont l'ensemble des dispositifs, des sources, des outils,

---

<sup>22</sup> Perriault, Jacques. *La logique de l'usage. Essai sur les machines à communiquer* Paris : Editions L'Harmattan. 2008.

des compétences cognitives sont effectivement mobilisés dans les différentes situations de production, de recherche, de traitement de l'information. »<sup>23</sup>

Enfin, nous avons décidé de regrouper les pratiques informationnelles et communicationnelles en abordant les pratiques info-communicationnelles. Celles-ci sont définies par Hatim Boumhaouad comme « toute activité permettant de s'informer et de communiquer ». En effet, le contexte numérique apporte des changements considérables dans les domaines de l'information et de la communication en octroyant notamment « plusieurs apparences au contenu échangé »<sup>24</sup>. Dès lors, les usagers du numérique sont producteurs mais également destinataires de messages. Ainsi, c'est dans cette perspective que la jonction entre l'information et la communication est réalisable et nécessaire pour englober le paysage numérique des pratiques des adolescent.e.s.

## *2.2. Les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux numériques : au cœur d'une culture numérique et de l'information.*

Après avoir défini les pratiques info-communicationnelles, il semble nécessaire de les inscrire dans le contexte actuel et dans l'environnement info-communicationnel de la plupart des adolescent.e.s qui est celui du numérique et des médias sociaux.

Depuis les années 2005, le web 2.0 aussi appelé web social et participatif, est une forme du web fondée sur le partage et l'expression notamment grâce à l'utilisation des réseaux sociaux numériques. Cette ouverture du web a mené à une utilisation généralisée des nouvelles plateformes telles que Facebook, Instagram, Twitter, Youtube ou Tik Tok. De fait, les réseaux sociaux représentent un espace favorisant les rencontres et les échanges de manière variée, proposant un ensemble de ressources complexes et multimodal permettant le téléchargement de messages, de vidéos ou de photos publiés

---

<sup>23</sup> Chaudiron, Stéphane, Ihadjadène, Madjid. De la recherche de l'information aux pratiques informationnelles. *Études de communication* [en ligne]. 01 décembre 2012.

<sup>24</sup> Boumhaouad, Hatim. Pratiques info-communicationnelles des usagers des dispositifs numériques. Théorie de l'acteur-réseau. *Les Cahiers du numérique* [en ligne]. 2017. Disponible sur : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01778408/document>



dans un très grand nombre d'espaces et d'environnement interactifs<sup>25</sup>. Dès lors, la communication et l'accès à l'information se sont largement ouverts et ont provoqués des bouleversements dans l'environnement info-communicationnel des individus<sup>26</sup>. En effet, l'essor des nouvelles techniques d'informations et de communication, tant les outils numériques (ordinateurs, smartphones, tablettes) que le développement d'Internet, ont mené à révolutionner les modes de communication, de transmission de l'information, de partage des savoirs, touchant à la fois tous les secteurs et toutes les générations<sup>27</sup>.

En effet, Karine Aillerie souligne la « nette prédominance de l'internet dans les pratiques médiatiques et informationnelles des jeunes »<sup>28</sup>. danah boyd, dans son ouvrage *C'est compliqué, les vies numériques des adolescents*, éclaire l'importance des réseaux sociaux numériques dans la vie des adolescent.e.s et souligne notamment leur aspect social et communicationnel. Un sondage réalisé sur la plateforme d'orientation Diplomeo sur la consommation des réseaux sociaux chez les étudiants a ainsi démontré les tendances de plus de 4300 jeunes âgés de 16 à 25 ans sur l'année 2019<sup>29</sup>. Ainsi, Instagram est le réseau social le plus utilisé par les jeunes puisque 81% d'entre eux possèdent un compte. Snapchat arrive en deuxième position avec 74% et Facebook en dernier avec 61%. La prédominance d'Instagram sur les autres médias reflète l'attrance des jeunes pour les images au profit du texte. Une étude similaire menée en 2018 par l'Institut Common Sense sur des milliers d'adolescents âgés de 13 à 17 ans, a révélé que 81% des adolescent.e.s utilisaient les réseaux sociaux. Toutefois, les pratiques informationnelles et communicationnelles se confondent au sein de ces réseaux.

Dans ce contexte, les adolescent.e.s se sont dotés de nouvelles pratiques info-communicationnelles, de nouvelles cultures, mais aussi de représentations. En effet, Marc Prensky rebaptisait cette nouvelle génération ayant grandi avec les langage

---

<sup>25</sup>Burger, Marcel, Thornborrow, Joanna, Fitzgerald, Richard. Discours des réseaux sociaux : enjeux publics, politiques et médiatiques. *Culture & Communication* [en ligne]. 2017.

<sup>26</sup> *Ibid.*

<sup>27</sup> Dany, Lionel, Moreau, Laure, Guillet, Clémentine et al. Pratiques des jeux vidéo, d'internet et des réseaux sociaux chez des collégiens français. *Santé publique* [en ligne]. Mai 2016, n°28, p. 569-579. Disponible sur : <https://www.cairn-int.info/revue-sante-publique-2016-5-page-569.htm>

<sup>28</sup> Aillerie, Karine. Pratiques informationnelles informelles des adolescents (14-18 ans) sur le Web. *Sciences de l'information et de la communication* [en ligne]. 20 décembre 2011. Disponible sur : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00653958>

<sup>29</sup>

<https://www.journaldunet.com/media/publishers/1489031-les-reseaux-sociaux-chez-les-16-25-ans-en-2019/>

numérique comme les « Digital Natives », participant à la construction d'un imaginaire autour de ces adolescent.e.s comme naturellement à l'aise et doués dans leurs pratiques numériques. Toutefois, cette dénomination a largement été contestée par différent.e.s chercheur.euse.s. Anne Cordier, dans son ouvrage *Grandir Connecté* (2015), démontrait le peu d'expertise ressenti par les adolescent.e.s dans leur recherche d'information en ligne ainsi que l'hétérogénéité de leurs pratiques. Karine Aillerie, dans son ouvrage *Pratiques informationnelles informelles des adolescents (14-18 ans) sur le web* souligne ainsi le côté culturel et non générationnel des pratiques informationnelles des jeunes.

Ainsi, les adolescent.e.s sont désormais producteurs et diffuseurs d'images au cœur d'une société qui leur permet d'exister à travers des écrans, et qui valorise la libre diffusion de contenus, de production et de mise en ligne<sup>30</sup>. Les adolescent.e.s sont ainsi des acteurs majeurs dans la production et la communication d'informations. Leurs pratiques sont alors fondamentalement liées à une culture numérique et à une culture de l'information. Tout d'abord, cette appellation de « culture numérique » se réfère à un « ensemble de valeurs, de connaissances, de pratiques qui implique l'usage d'outils informatisés, notamment dans les pratiques de consommation médiatique et culturelle, de communication et d'expression de soi » (PROULX). La culture de l'information peut quant à elle être définie comme « un ensemble de pratiques informationnelles articulant des connaissances issues de la culture académique traditionnelle avec celles plus intuitives et moins formalisées liées à l'information, aux documents et plus largement aux médias de masse » notamment dans un contexte de surcharge informationnelle. Ainsi, les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s, aussi variées soient-elles, s'inscrivent au cœur de ces cultures et construisent leur rapport à l'information, à la communication, mais influent aussi sur la perception d'eux-mêmes et des autres.

### 2.3. *Médias sociaux et estime de soi : expression de soi et reconnaissance des pairs.*

---

<sup>30</sup> Lachance, Jocelyn. *Adophobie : le piège des images* Presses de l'Université de Montréal, 2016.

Les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux s'inscrivent dans une culture mais sont aussi déterminées par tout un ensemble de règles sociales qui peuvent influencer leurs émotions et leur bien-être. En effet, l'étude effectuée en 2018 par l'Institut Common Sense réalisée pour connaître les habitudes, usages et comportements des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux, a mis en lumière la dimension sensible associée à ces plateformes. En effet, les adolescent.e.s interrogés tendent à dire que les réseaux sociaux ont un effet positif sur leur moral, et parmi eux, 20% déclarent avoir une meilleure confiance en soi. En revanche, une autre partie des adolescent.e.s dont le bien-être socio-émotionnel est plus bas, ressentent davantage les effets négatifs de ces plateformes puisque 70% se sentent exclus des échanges sociaux et 43% sont malheureux lorsque personne ne « like » ou ne commente leurs posts<sup>31</sup>.

Effectivement, la période de l'adolescence est fortement liée à un enjeu de socialisation, ces derniers passant d'une socialisation familiale à une socialisation par les pairs<sup>32</sup>. L'émergence des outils numériques ont provoqué des bouleversements sociaux qui ont eu un impact sur l'expérience adolescente. Dans ce contexte, les médias sociaux ont un rôle majeur dans ces perturbations, notamment car leur contenu reflète des modèles de comportements et de consommation défilant massivement sur Instagram ou Youtube. Ces plateformes offrent en effet les normes directives sur ce qu'il faut aimer, porter, manger et même ce à quoi il faut ressembler.<sup>33</sup>

Au cœur de ces préoccupations sociale, on notera le bouleversement de la frontière entre l'espace privé et l'espace public, et de la transition de l'intimité vers une forme « d'extimité », définie par Serge Tisseron comme « le fait de communiquer certains éléments de son monde intérieur, mais pour mieux se les approprier en les intériorisant sur un autre mode grâce aux échanges suscités avec les proches ». Ainsi, cette expression d'extimité participe à la création d'une intimité « plus riche »<sup>34</sup>. Dans la même perspective, Claire Balleys s'interroge sur le « prestige adolescent » dont

---

<sup>31</sup><https://www.blogdumoderateur.com/usage-smartphone-reseaux-sociaux-ados-2018/#:~:text=81%20%25%20des%20adolescents%20utilisent%20les%20r%C3%A9seaux%20sociaux&text=Si%20le%20nombre%20d'adolescents,%C3%A0%2070%20%25%20aujourd'hui.>

<sup>32</sup> Balleys, Claire. Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart* [en ligne]. Janvier 2018, n°6, p. 124-133. m

<sup>33</sup> *Ibid.*

<sup>34</sup> Tisseron, Serge. Le désir « d'extimité » mis à nu. *Le Divan familial* [en ligne]. Février 2003, n°11, p. 53-62.

l'intégration repose sur sa capacité à mettre en scène son intimité sur les réseaux sociaux, cette intimité reflétant de manière déterminante ce qui le caractérise en tant que personne sociale<sup>35</sup>. Puisque les médias sociaux représentent des outils de mise en forme de l'intimité des adolescent.e.s, ils participent pleinement à l'une de leur plus grande préoccupation : la validation sociale par les pairs. En effet, des études ont montré que l'exposition de soi sur les réseaux sociaux résultent d'une « optimisation identitaire stratégique »<sup>36</sup>. Lachance aborde quant à lui trois questions inhérentes à cette quête de validation : la théâtralisation des émotions et des sentiments, le jeu entre visibilité et invisibilité et la publicité identitaire<sup>37</sup>. En outre, les pairs représentent l'instance principale de légitimation de soi, puisqu'ils ont le pouvoir d'octroyer ou non la reconnaissance.<sup>38</sup>

Ce besoin de reconnaissance par les adolescent.e.s sur les médias sociaux est ainsi caractérisé par une volonté d'expression de soi, d'affirmation de son identité et d'appartenance à une communauté. Il n'est cependant pas nouveau, ce besoin de validation sociale étant le propre de l'adolescence qui ont toujours eu besoin d'être rassurés vis-à-vis de leur identité. Ce qui change aujourd'hui c'est le choix possible parmi toutes les identités exposées en ligne sur les plateformes. Henry Jenkins est ainsi le premier à parler de « cultures participatives » pour définir ces communautés formées d'internautes, réunis dans des espaces virtuels pour partager, consommer et distribuer des contenus médiatiques produits par les membres<sup>39</sup>. Accompagnées de valeurs de transmission, d'entraide et de partage de savoir-faire avec les novices, ces cultures participatives en ligne contribuent à susciter chez leurs membres un sentiment d'appartenance et de reconnaissance (JENKINS, 2009). Youtube fait pleinement partie de ce phénomène de culture participative : la plateforme est un exemple de « création de niches identitaires »<sup>40</sup> menant à l'émergence de nombreuses communautés

---

<sup>35</sup> Balleys, Claire. L'adolescent et les médias sociaux. *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent* [en ligne]. Cachan : Lavoisier, « Psychiatrie », 2017, p. 67-75. m

<sup>36</sup> *Ibid.*

<sup>37</sup> Lachance, Jocelyn, Le Breton, David, Jeffrey, Denis. *Penser l'adolescence*. Presses universitaires de France, 2016, 280 p.

<sup>38</sup> Boyd, danah. *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*. C&F Editions, 2016.

<sup>39</sup> Caron, Caroline. Les jeunes et l'expérience participative en ligne, lien social et politiques. *La participation sociale et politique au quotidien* [en ligne], Mai 2014, n°71. Disponible sur : <https://www.erudit.org/fr/revues/lsp/2014-n71-lsp01369/1024736ar/>

<sup>40</sup> Balleys, Claire. Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart* [en ligne]. Janvier 2018, n°6, p. 124-133. m

d'appartenance, autour de thématiques spécifiques (veganisme, mode, jeux vidéos, sport etc.) mais qui mènent au partage d'un sentiment identitaire commun. Il en est de même sur les autres réseaux sociaux tels que Snapchat et Instagram qui, grâce aux « story », des vidéos éphémères publiées, participent pour « l'influenceur » à créer une proximité avec ses abonnés, notamment en s'adressant directement à eux. Ainsi, les médias sociaux se manifestent comme un espace sans précédent d'expression de soi, puisque rendre compte publiquement sur une plateforme, participe à solliciter l'écoute, l'empathie et la validation des pairs. Néanmoins, la diversité des identités exposées reste largement prédominée par les normes sociales dominantes<sup>41</sup>.

Ainsi, cet espace de validation sociale présente également des effets néfastes pour certain.e.s adolescent.e.s, les réseaux sociaux numériques favorisant le décalage entre le paraître et la réalité, ayant une forte influence sur leur estime de soi. Lionel Dany rappelle en effet que la « prévalence d'usage problématiques d'internet par les adolescents est estimée entre 3 et 5% ». Les conséquences seraient ainsi le trouble du sommeil, le surpoids et la baisse des résultats scolaires<sup>42</sup>. Les échanges médiatisés caractéristiques des pratiques des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux numériques ont fait l'objet de recherches démontrant les possibles expériences morales négatives ou au contraire à une valorisation de l'estime de soi grâce à la confirmation des pairs. Granjon parle ainsi d'une « mise à l'épreuve de l'image normative que chacun a de soi-même concernant l'estime de soi » au sein de cet environnement numérique et social composé de dispositifs, de contenu et d'individus régit par des lois socialement ancrées<sup>43</sup>. Les adolescent.e.s tentent de renforcer le sentiment d'une identité positive d'eux-mêmes par la promotion d'images permettant de les valoriser<sup>44</sup>. En outre, la médiatisation de soi sur les médias sociaux numériques à la recherche d'une reconnaissance par les pairs est une nouvelle étape sociale à passer dans la quête adolescente d'une estime de soi et d'une identité positive.

---

<sup>41</sup> Balleys, Claire. *op. cit.*

<sup>42</sup> Dany, Lionel, Moreau, Laure, Guillet, Clémentine et al. Pratiques des jeux vidéo, d'internet et des réseaux sociaux chez des collégiens français. *Santé publique* [en ligne]. Mai 2016, n°28, p. 569-579. m

<sup>43</sup> Granjon, Fabien. Amitiés 2.0. Le lien social sur les sites de réseaux sociaux. *Hermès, La Revue* [en ligne]. Janvier 2011, n°59, pp. 99-104.

<sup>44</sup> Denouël, Julie, Granjon, Fabien. Exposition de soi et reconnaissance de singularités subjectives sur les sites de réseaux sociaux. *Sociologie* [en ligne]. Janvier 2010, vol.1, pp. 25-43.

### 3. Le rapport au corps et l'estime de soi des adolescent.e.s

#### 3.1. Définir l'estime de soi des adolescent.e.s.

L'estime de soi est un concept fondamental et largement étudié dans le domaine de la psychologie pour comprendre le vécu psychique et les comportements des individus et particulièrement des adolescent.e.s. Elle s'inscrit désormais au cœur de contextes variés comme l'éducation, le développement de l'enfant, la santé physique et mentale, le sport etc. Lionel Dany définit l'estime de soi comme « l'attitude plus ou moins favorable à chaque individu envers lui-même, le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il a de sa propre valeur en tant que personne ». En cela, elle constitue un indicateur majeur du bien-être psychologique notamment au sein de la culture occidentale<sup>45</sup>. En effet, les psychologues s'entendent pour dire qu'une haute estime de soi est considérée comme une solution aux problèmes personnels et sociaux, et qu'une basse estime de soi peut être la racine de multiples problèmes sociaux et personnels. Une estime de soi saine consisterait à se considérer soi-même dans une perspective positive, mais aussi s'accepter soi-même tel que l'on est. De manière plus générale, l'estime de soi signifie donc d'avoir une opinion favorable de soi-même<sup>46</sup>.

L'évaluation de l'estime de soi répond à des critères spécifiques propres aux préoccupations des adolescent.e.s. En effet, l'adolescence, qui se caractérise par une métamorphose tant biologique et psychologique que psychique, engendre de nombreux bouleversements. Comme il a été évoqué dans la partie sur les médias sociaux, les adolescent.e.s ne se voient pas seulement dans un miroir, mais également dans le regard des autres. A cette période, les adolescent.e.s traversent une phase de « narcissisme » que Lacan définit comme la captation amoureuse du sujet par son image, résultant d'une « construction imaginaire » de soi reposant sur le modèle d'autrui<sup>47</sup>.

---

<sup>45</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie* [en ligne]. Mai 2010, n°509, pp. 321-334. m

<sup>46</sup> Bertsch, Jean, Famose, Jean-Pierre. *L'estime de soi : une controverse éducative*. Presses universitaires de France, 2009.

<sup>47</sup> Houari ,Maïdi. Le corps et son image à l'adolescence. *Clinique du narcissisme. L'adolescent et son image* [en ligne]. Paris : Armand Colin, 2012, pp. 17-64.

Dans cette perspective, Hélène Harter a construit un instrument intitulé « Le profil de perception de soi pour adolescents » (PPSA). Cet instrument fournit un profil de score à travers des domaines particuliers : la compétence cognitive générale, la désirabilité par les pairs, la conduite, l'apparence physique, l'attraction amoureuse, la camaraderie, la compétence sportive et la compétence professionnelle. Ainsi, ses découvertes mettent en lumière la tendance des enfants et des adolescents à juger la compétence scolaire et la conduite comme très importante pour les parents, alors que l'acceptation sociale, l'apparence physique et la compétence sportive semblent plus importante pour les pairs<sup>48</sup>.

Ainsi, le lien entre estime de soi et image corporelle a été établi par des recherches mettant en évidence une connexion entre l'insatisfaction corporelle, l'apparence perçue et l'estime de soi. Ces travaux ont ainsi démontré qu'un niveau élevé de satisfaction corporelle coïncide à un haut niveau d'estime de soi. De même, l'insatisfaction corporelle est associée à une mauvaise estime de soi, et ce particulièrement chez les femmes<sup>49</sup>.

### 3.2. *L'estime de soi sous le prisme de la norme corporelle*

Au cœur des multiples dimensions de la construction d'une estime de soi à l'adolescence, l'une d'elle est centrale à l'adolescence : la perception du soi physique. En effet, au cours de cette période, la représentation de soi revêt une importance toute particulière et plus particulièrement la perception du corps qui joue un rôle fondamental dans la construction de l'estime de soi, notamment mis en valeur par des recherches en psychologie du sport. En cela, Thornton et Rockman ont mis en lumière cette relation entre l'estime de soi et l'apparence physique<sup>50</sup>. Cette préoccupation de l'apparence

---

<sup>48</sup> Harter, Helene. *The construction of the self : a developmental perspective*. New York : Guilford Press. 1999.

<sup>49</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. *op. cit.*

<sup>50</sup> Courtinat-Camps, Amélie, Fourchard, Frédéric,. L'estime de soi globale et physique à l'adolescence.: *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence* [en ligne], Elsevier Masson. 2013, vol.61, pp. 333-339. Disponible sur : [https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article\\_HAL\\_ES\\_global\\_et\\_physique\\_rA\\_sumA\\_franA\\_ais.pdf](https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article_HAL_ES_global_et_physique_rA_sumA_franA_ais.pdf)

physique est en effet presque universelle chez les jeunes adolescents, et perdure presque à tous âges de la vie<sup>51</sup>.

Cette image du corps peut être définie comme « l'ensemble de sentiments, attitudes, souvenirs et expériences, qu'un individu a accumulé à propos de son propre corps et qui sont plus ou moins intégrés dans une perception globale ». Elle résulte d'une activité psychique des individus face à des déterminants biologiques (corps réel) ou sociaux (corps perçu par les autres), mais est aussi constitué de perceptions et de représentations personnelles chargés d'affects divers et parfois contradictoires<sup>52</sup>. Cette image du corps et particulièrement chez les adolescent.e.s est mue par un désir d'atteinte d'un idéal corporel. Cet idéal corporel constitue l'image du corps à laquelle l'individu aspire, influencé par un contexte socio-culturel. En effet, en pleine construction de son identité et de son estime de soi, l'adolescent.e est confronté.e à la pression de la norme corporelle : on peut notamment rappeler en exemple la promotion de la minceur chez les femmes et de la musculation chez les hommes. Cette pression du corps s'exerce ainsi à travers les médias, mais aussi par les pairs, la famille, et la société dans sa globalité. L'importance fondamentale de la perception corporelle à l'adolescence est notamment marquée par la puberté et les changements relatifs au corps (croissance en poids et en taille, apparition des poils, acnés etc.). En cela, l'image du corps est fondamentale pour la définition personnelle des adolescent.e.s, constituant l'évaluation principale de leur personne par eux-mêmes et par autrui.

### 3.3. *La différence entre les genres.*

Cette préoccupation physique des adolescent.e.s revêt des dimensions différentes entre les filles et les garçons, tant dans les perceptions qu'au niveau de l'estime de soi, déterminée par la promotion de modèles physiques désirables médiatisés par les films, les publicités ou les réseaux sociaux.

Les études ont ainsi montré que les différences concernant l'estime de soi entre les filles et les garçons se creusent vivement selon l'âge, et est par ailleurs constamment inférieure chez les filles. En effet, les données scientifiques révèlent qu'au moment de

---

<sup>51</sup> Bertsch, Jean, Famose, Jean-Pierre. *op. cit.*

<sup>52</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. *op. cit.*



l'enfance, la perception de l'apparence physique entre les garçons et les filles est égale, mais à tendance à baisser fortement chez ces dernières en fin de lycée. Il est possible d'expliquer cela par leur difficulté plus élevée de correspondre aux stéréotypes culturels physiques trop contraignants. Bien que réels, les idéaux et stéréotypes physiques des hommes semblent moins rigides que ceux des filles. Contrairement à une majorité des filles, les garçons ne perçoivent pas l'apparence physique comme unique voie menant à une haute estime de soi, ils sont soumis à d'autres préoccupations stéréotypées liées au sport, à la richesse et à la puissance<sup>53</sup>. Harter a ainsi montré que généralement, au cours de l'adolescence, les garçons ont une estime de soi plus élevée que les filles y compris dans le domaine physique et sportif<sup>54</sup>.

Des études ont par ailleurs validé cette hypothèse du niveau d'estime de soi variant avec le genre. Les conséquences de ces écarts d'idéaux corporels à atteindre entre les filles et les garçons se manifestent notamment à travers l'ode à la minceur chez les adolescent.e.s menant parfois à des conduites pathologiques alimentaires et des répercussions négatives sur l'estime globale de soi<sup>55</sup>. En effet la question du poids est centrale dans la perception de soi-même et dans l'évaluation de son estime de soi : la perception de son poids et de son corps peut avoir des conséquences directes sur son comportement de santé et sur son vécu psychique<sup>56</sup>. De nombreuses recherches ont montré que les femmes ont tendance à se voir plus grosses qu'elles ne le sont alors que les hommes se perçoivent plus minces. Les garçons, au contraire, souhaitent avoir une silhouette « plus large » correspondant à cet idéal de musculature médiatisé<sup>57</sup>.

Enfin, leur insatisfaction corporelle est directement reliée à la comparaison entre leur corps et le corps idéal véhiculé par les médias et il est nécessaire de prendre en compte ces modèles culturels s'appliquant aux corps féminins et masculins pour notre étude.

---

<sup>53</sup> Bertsch, Jean, Famose, Jean-Pierre. *op. cit.*

<sup>54</sup> Harter, Hélène. *op. cit.*

<sup>55</sup> Courtinat-Camps, Amélie, Fourchard, Frédéric. *op. cit.*

<sup>56</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. *op. cit.*

<sup>57</sup> *Ibid.*

Au regard de ces études antérieures et dans la perspective de notre sujet, nous nous demanderons dans quelle mesure les pratiques info-communicationnelles des adolescents sur les réseaux sociaux numériques au sujet du sport influencent leur estime de soi.

Ainsi, pour construire cette étude et répondre à cette question, plusieurs hypothèses peuvent être envisagées :

- ***La médiatisation du sport sur les réseaux socio-numériques contribue au développement de la culture de l'information et de la culture numérique chez les adolescent.e.s***

Dans cette perspective, les adolescent.e.s acquièrent des compétences en recherche, en communication, en utilisation des outils et d'autres éléments constitutifs de la culture de l'information et de la culture numérique.

- ***La médiatisation des pratiques sportives des adolescent.e.s sur les réseaux socio-numériques est une façon de les valoriser.***

Ici nous nous interrogerons sur l'importance des pratiques de redocumentarisation, d'indexation dans l'utilisation d'hashtags et de la médiatisation des vidéos, de textes ou de photographies dans la construction d'une estime de soi.

- ***La pratique sportive des adolescent.e.s est influencée par les médias socio-numériques.***

Il conviendra ici de démontrer que les sports les plus médiatisés sur les réseaux sociaux numériques (notamment la musculation et la fitness) influencent les pratiques sportives des adolescent.e.s.

- ***Le risque de la médiatisation des pratiques sportives sur les réseaux socio-numériques est le développement d'une image de soi négative.***

Par ailleurs nous pensons que la norme corporelle vécue par les adolescent.e.s est médiatisée par les réseaux sociaux numériques, et qu'ils voient en la pratique du sport un désir de modification corporelle influencé par les contenus vus sur les réseaux sociaux numériques.

## **Partie 2 : Méthodologie du mémoire**

Dans l'objectif de récolter des données pour vérifier les hypothèses que nous avons avancé précédemment, nous avons décidé de procéder à deux types d'enquêtes. La première est une enquête quantitative passant par le questionnaire. La seconde est une enquête qualitative qui a été mise en place grâce à des entretiens individuels semi-directifs.

### **1. Le questionnaire.**

#### *1.1. Choix méthodologique du questionnaire.*

Le choix du questionnaire semble être la première étape de la récolte de données. Elle est un instrument sociologique qui permet de donner des résultats quantitatifs. Ce questionnaire sera le point de départ de ce travail et permettra de rendre compte des pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux numériques en ce qui concerne le sport et sa pratique.

Notre questionnaire est donc composé de douze questions (annexe 1), et le choix a été fait de le rendre anonyme pour libérer la parole. Il a été distribué en format papier à plusieurs classes pour permettre l'obtention de plus de résultats qu'un test en ligne basé sur le volontariat. Le questionnaire peut être divisé en trois grandes catégories de questions. La première partie concerne seulement la pratique du sport des élèves : elle permet ainsi de connaître un élément tout d'abord essentiel pour notre étude, à savoir, s'ils pratiquent un sport ou non, et auquel cas, quel sport et dans quel contexte. La deuxième partie concerne leurs pratiques info-communicationnelles autour du sport et les questionnent sur la manière dont ils s'informent et dont ils communiquent leurs pratiques. La dernière partie est sous la forme d'une unique question : elle les interroge sur leurs pratiques info-communicationnelles concernant la nourriture et leur alimentation. Bien que cela ne fasse pas partie de notre sujet ou de notre problématique, le lien sport/nourriture/corps semble indissociable, il est donc fondamental de considérer cet aspect-là dans une certaine mesure. La dernière question est une

question ouverte : c'est la seule qui leur permet de s'exprimer librement sur le sujet et de donner leur avis personnel. Pour permettre de donner une liberté de réponse, nous avons joué sur des choix basés sur la fréquence « jamais », « rarement », « souvent », « très souvent » etc. En nous fiant aux pourcentages d'utilisation des réseaux sociaux, nous avons aussi décidé d'énumérer ces mêmes médias sociaux dans les réponses pour faciliter la mobilisation de leurs souvenirs.

Nous avons décidé d'occulter la partie sur l'estime de soi et le rapport au corps, questions relativement sensibles difficiles à traiter dans un questionnaire. De ce fait, nous approfondirons ces aspects lors des entretiens individuels qui seront sur la base du volontariat.

Ce questionnaire a fait l'objet d'un test sur cinq élèves avant d'être distribué à plus grande échelle pour s'assurer de la bonne compréhension des questions.

## *1.2. Échantillon du questionnaire*

Pour réaliser cette étude, nous nous sommes intéressés aux élèves du Lycée général et technologique Elie Faure situé à Lormont. Ce lycée accueille une population majoritairement défavorisée. Ces élèves sont issus de classes de secondes, premières, terminales générales et technologiques ainsi que certains élèves de BTS.

Nous avons pu faire passer le questionnaire à 62 élèves en début des cours d'EPS ou au CDI. Néanmoins, nous avons réalisé que ce mode de fonctionnement, dû à la difficulté de rencontrer des classes entières dans la situation actuelle du COVID 19, n'était pas idéale pour la récolte de données. Ainsi, nous avons décidé de diffuser ce questionnaire via Pronote à tous les élèves. Cette méthode s'est avérée concluante puisque nous avons pu récolter en tout 281 réponses.

A la fin du questionnaire, deux questions permettent d'identifier l'âge et le genre de la personne.

L'échantillon est alors composé de 184 filles, 95 garçons et 2 « autres ». On notera alors une plus grande représentation des filles par rapport aux garçons que nous prendrons en compte dans notre étude.

Répartition de l'échantillon en fonction du genre	Moins de 15 ans	Entre 15 et 17 ans	Entre 18 et 25 ans	Total
Filles	2	171	11	184
Garçons	2	86	7	95
Autres	0	2	0	2
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>259</b>	<b>18</b>	<b>281</b>

Nous constatons une surreprésentation des élèves âgés de 15 à 17 ans puisqu'ils représentent 92,2% de l'échantillon. Les filles quant à elles sont largement majoritaires puisqu'elles représentent 65,7% de l'échantillon, contre seulement 33,6% de garçons.

Le lycée Elie Faure étant composé d'environ 1200 élèves, l'échantillon représente donc 23,42% de la population totale du lycée.

### 1.3. Contexte et recueil des données quantitatives.

Seulement une petite partie des élèves ont répondu à ce questionnaire dans le contexte de la classe. Trois classes ont été interrogées au début d'un cours d'EPS en présence de la chercheuse. Le choix du cours d'EPS a été celui de l'immersion et de l'accompagnement à la fois par la chercheuse et par le collègue d'EPS au courant de l'étude en cours. Les élèves ont répondu au questionnaire en une dizaine de minutes environ et ont pu poser des questions à la chercheuse si une question ou un terme ne leur semblait pas clair. Quelques élèves ont répondu au questionnaire lors d'un temps hors classe, présents au CDI à ce moment-là et toujours accompagnés de la chercheuse. Le reste et la grande majorité des répondants l'ont fait à divers endroits via un outil numérique (smartphone, tablettes, PC).

Pour le traitement des données, il a été décidé d'avoir recours au logiciel Sphynx. Ce logiciel permet à la fois de fournir un support de collecte sous format numérique via lequel les élèves peuvent répondre de manière synchrone, mais permet aussi de traiter et d'analyser les données. Il permet notamment d'offrir une vue globale des données

sous formes de graphiques, facilitant leur analyse. Il est aussi possible de jouer avec les variables pour ne sélectionner que certaines données, ou les comparer entre elles. Cet outil numérique a alors été essentiel à notre étude.

## **2. Les entretiens semi-directifs**

### *2.1. Étude qualitative: les entretiens semi-directifs.*

Le choix d'une étude qualitative nous a semblé fondamentale pour notre étude. Les données collectées dans le questionnaire constituent un point de départ nécessaire pour comprendre les pratiques des jeunes d'un point de vue global. Néanmoins, il occulte une partie essentielle de notre mémoire tournée vers la perception de soi et pour laquelle il est nécessaire de récolter des données précises et détaillées. Pour ce faire nous avons décidé de réaliser des entretiens semi-directifs. Nous avons constitué au préalable une grille d'entretiens avec différentes variables associées à chacune de nos hypothèses. Ces questions ne constituaient qu'une ligne directrice puisque le choix de l'entretien semi-directif avait pour objectif d'offrir une plus grande liberté d'expression et de ne pas enfermer la parole de l'interviewé.e dans un cadre trop restrictif. La grille constituait cependant un point de départ, et permettait de relancer l'interviewé.e ou de recentrer la question lorsque l'une d'elle était peu ou mal comprise.

L'objectif de ces entretiens semi-directifs est multiple. Ils permettent en premier lieu d'apporter des éléments complémentaires et des approfondissements à certaines questions déjà posées dans le questionnaire. Ils nous ont permis d'obtenir plus de détails et de précisions sur certains sujets. Dans un second temps, ces entretiens semi-directifs nous ont aussi permis d'aborder l'aspect de la confiance en soi et du rapport au corps qui n'avaient pas été traités dans les questionnaires. Il nous semblait fondamental de privilégier cette forme pour aborder ces sujets qui peuvent être délicats. Ces entretiens ont été mis en place dans une atmosphère de confiance et de bienveillance pour permettre aux interviewé.e.s de s'exprimer sur des sujets personnels. Six des entretiens se sont déroulés dans une petite salle du CDI en présentiel, et le dernier à distance via l'outil Zoom. Les interviewé.e.s ont été prévenu.e.s du caractère anonyme de cet entretien. A cet effet, tous les prénoms ont été modifiés.

## *2.2. Échantillon des entretiens.*

A la fin du questionnaire, une question ouverte proposait aux élèves de laisser leurs noms et classe s'ils avaient été intéressé.e.s par l'étude et s'ils acceptaient d'être recontacté.e.s pour des entretiens individuels. Au vu du temps imparti, nous avons décidé d'organiser des entretiens pour sept élèves que nous avons sélectionnés en amont au vu de leurs réponses aux questionnaires. Nous avons décidé de sélectionner des profils d'élèves sportifs et connectés. Seulement trois élèves ont répondu présents après l'envoi des mails. Les quatre autres élèves sont des volontaires que nous avons pu intercepter directement au CDI. Seulement l'une d'entre elle n'avait pas répondu au questionnaire, nous sommes donc revenues sur certaines questions.

A l'origine, six mails avaient donc été envoyés à des élèves de profils divers : autant de filles que de garçons, allant de la seconde à la terminale. Finalement, nous avons pu constater que les filles étaient bien plus réceptives et volontaires que les garçons pour passer ces entretiens. Notre échantillon n'est donc pas aussi varié que nous le souhaitions. Bien que les données récoltées soient intéressantes, l'échantillon n'est cependant pas représentatif puisqu'il est composé en majorité de filles. Nous prendrons donc ces éléments en compte pour notre étude. Ainsi, l'échantillon se compose de quatre filles de 17 ans (Roxane, Marua, Danaé et Hannah), un garçon (Noé) de 17 ans, une fille de 15 ans (Emma) et un garçon de 18 ans (Jules).

## *2.3. Traitement des données.*

Chaque entretien a été enregistré à l'aide du téléphone personnel de la chercheuse et ont donné lieu à une seconde écoute et à une retranscription. La retranscription a permis d'analyser en détails les réponses des élèves, et notamment d'établir des comparaisons entre les différents propos des jeunes. Leurs propos ont alors été classés et analysés en fonction des variables déterminées dans la grille d'entretiens.





## **Partie 3** : Analyse des pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s concernant leur pratique du sport et influence des médias socio-numériques sur leur estime de soi.

### **1. S'informer et rechercher sur les médias socio-numériques : le pouvoir de l'algorithme.**

#### *1.1. S'informer sur le sport : entre médias socio-numériques et entourage proche.*

L'analyse du questionnaire a démontré que la majorité des jeunes s'informent sur le sport puisque sur les 71% d'élèves disant pratiquer un sport, 65,4% déclarent s'informer sur le sujet. Nous distinguerons par ailleurs deux canaux majoritaires dans l'information sur le sport. En seconde place demeure celui le plus inhérent à la communication humaine : les discussions entre proches. 58,3% des élèves interrogés disent s'informer par le biais de leurs amis ou de leur famille. Par exemple, Noé affirme s'informer et découvrir des comptes de sportif grâce à son entourage : « *Dans le monde du basket, on parle souvent, on parle de tout [...] c'est comme ça qu'on connaît, quand on parle, quand on discute* ».

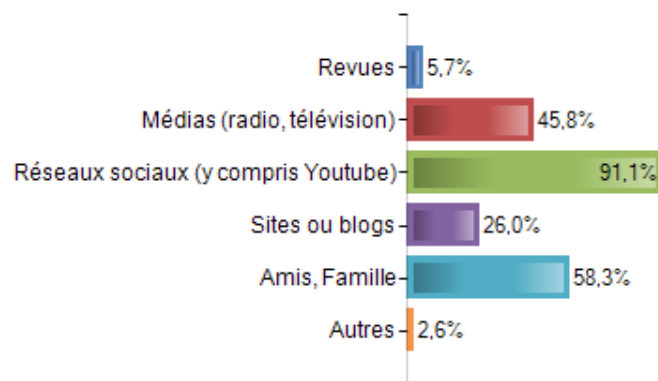
En première position et largement représenté devant les autres moyens d'information proposés (revues, blogs, télévision), se situent les réseaux socio-numériques. En outre, ils sont 91,1% à dire s'informer sur le sport par les réseaux sociaux. Ce chiffre significatif confirme le postulat de Karine Aillerie soulignant la « nette prédominance de l'internet dans les pratiques médiatiques et informationnelles des jeunes »<sup>58</sup>. Bien que majoritaires, les pratiques informationnelles des jeunes sur les réseaux sociaux sont cependant diverses et variées. Alors que Noé et Roxane déclarent suivre des joueurs professionnels de Basket et de Volley Ball, Danaé dit se servir d'Instagram ou de Youtube pour regarder des rediffusions de matchs. Marua quant à elle se sert de TikTok pour regarder des exercices de Fitness. Emma suit son influenceuse

---

<sup>58</sup> Aillerie, Karine. *Pratiques informationnelles informelles des adolescents (14-18 ans) sur le Web*. Thèse en Sciences de l'information et de la communication [en ligne]. 20 décembre 2011. Disponible sur : <https://tel.archivesouvertes.fr/tel-00653958>

préférée sur Instagram comme canal principal d'information. Lors des entretiens individuels, aucun.e élève n'a évoqué un autre moyen d'information que les réseaux sociaux, hormis les discussions entre ami.e.s ou avec des proches. Les médias socio-numériques, par leur accessibilité et leur immédiateté représentent des plateformes privilégiées des adolescent.e.s.

#### Les moyens de s'informer sur le sport



### *1.2. Rechercher l'information sur le sport : des pratiques diverses, personnelles et contextuelles.*

La question de la recherche d'information a été plus difficile à traiter. Alors que les élèves répondent simplement et spontanément à la question « de quelle manière t'informes-tu ? », ils peinent à trouver une réponse sur leur manière de chercher, rappelant en effet ce sentiment de « manque d'expertise » qu'Anne Cordier mettait en lumière dans son ouvrage Grandir connectés (2018). Lorsqu'on demande à Roxane comment elle a trouvé les comptes de sport qu'elle suit sur les réseaux sociaux, cette dernière reconnaît qu'elle n'en a pas la moindre idée.

On distingue alors une différence entre Youtube, qui semble être la plateforme privilégiée par les jeunes pour les recherches précises concernant les exercices sportifs, et les autres médias socio-numériques. Marua, qui pratique le fitness depuis maintenant un an, nous confie faire des recherches en inscrivant l'objectif qu'elle souhaite atteindre : « comment perdre du ventre » ou « comment perdre du poids ». Danaé, quant à elle,

déclare deux choses différentes : d'une part, elle dit simplement taper le mot clé « *musculat*ion » dans la barre de recherche de Youtube et « *tape sur la première vidéo* ». Ici Danaé n'affine pas ses recherches et ne passe que très peu de temps à chercher ce qu'elle souhaite, se contentant des premiers résultats. D'autre part, elle déclare aussi parfois faire des recherches plus précises en inscrivant directement le nom du muscle qu'elle souhaite perfectionner par un exercice.

Les adolescent.e.s semblent aussi effectuer des recherches par navigation notamment sur le réseau Instagram. Emma effectue en effet ses recherches via d'autres comptes d'influenceur.euse.s sportif.ve.s qu'elle suit sur Instagram. Elle dit naviguer parmi les abonnements de certains d'entre eux.elles pour repérer les comptes qui pourraient lui plaire, mais ne réalise pas de recherche par mots-clés sur ce réseau social : « *Je vais sur le compte de Jujufitcats et après y'a une petite flèche et ça propose d'autres comptes qui ont les mêmes centres d'intérêts. Du coup je vais voir ces comptes* ». Tout comme Emma, Noé déclare découvrir des comptes grâce aux personnalités qu'il suit déjà et qui « *repostent des gens, des personnes qu'on connaît pas forcément* ». De même, Jules reconnaît ne pas faire beaucoup de recherche mais découvrir de nouveaux comptes via les storys ou les comptes de ses abonnements actuels.

Ainsi, les jeunes privilégient la requête par mots-clés sur Youtube, et diversifient leurs pratiques sur Instagram, en utilisant notamment la navigation de comptes en comptes. Ils semblent peu s'aventurer dans des recherches dont ils ne maîtrisent pas les termes ou la thématique, se référant à des personnalités ou laissant une place importante à une forme de sérendipité, néanmoins fortement influencée par les algorithmes.

### *1.3. La place de l'algorithme dans les pratiques informationnelles des jeunes.*

Ce que l'on a pu constater majoritairement chez les élèves interrogé.e.s, c'est une tendance à se laisser guider par leurs suggestions au lieu d'être acteur.ice.s de leurs recherches sur un sujet. En effet, on remarque que Roxane, comme énoncé précédemment « *ne sais plus du tout* » comment elle a commencé à suivre ses

abonnements sportifs sur Instagram. De même Emma, lorsque nous lui avons demandé s'il lui arrivait de tomber sur des comptes et de les suivre par hasard a répondu « *Oui totalement* ». Marua elle, a répondu avoir été influencée par TikTok pendant le confinement : « *J'étais sur tiktok et y'avait pleins de filles qui commençaient à faire du sport [...] ouais c'est comme ça que j'ai découvert et que j'ai commencé.* ». La jeune fille n'a pas cherché à parler des informations et des comptes sur le sport : c'est son algorithme TikTok qui lui a fait découvrir cette tendance. Elle a cependant fait la démarche d'approfondir et d'aller chercher ces filles sur Youtube.

Bien que certain.e.s en soient conscient.e.s, on remarque par exemple chez Noé un accord tacite et plaisant avec ce que Eli Pariser nomme la bulle de filtre<sup>59</sup> :

*« Il y'a un algorithme qui nous permet de trier un peu nos centres d'intérêts et plus on regarde une vidéo de sport, liée au sport, vu que moi j'en regarde beaucoup, ça nous met la une de notre actualité. Du coup c'est ça que j'aime bien, c'est que on arrive le matin et on tombe direct sur des vidéos, on n'a pas besoin d'aller chercher sur différentes vidéos, ça nous tombe sous les yeux, on regarde, on défile et puis voilà. »*

Jules quant à lui semble ravi de ne pas avoir à faire une démarche de recherche :

*« Je suis pas du tout quelqu'un qui va chercher lui-même en général c'est un peu des trucs qui me tombent dessus, mais des trucs du coup que je trouve agréable et c'est pas du tout des mauvaises choses. C'est juste ça me fait plaisir mais ce n'est pas moi qui vais chercher moi-même l'information ».*

Alors que Eli Pariser considère cette bulle de filtrage enfermante, désignant un « isolement intellectuel » et culturel, résultant d'une personnalisation du contenu réalisée contre la volonté des individus et entraînant des conséquences négatives, les adolescent.e.s semblent valoriser cet aspect des réseaux sociaux. Toutefois, Noé est le seul des sept élèves interrogé.e.s à avoir mentionné précisément le terme « d'algorithme », tou.te.s ont pourtant évoqué la part du hasard dans leurs manières de s'informer sur les réseaux. Alors qu'Eli Pariser offre une critique de l'algorithme et des bulles de filtres comme réduisant le champ informationnel de l'internaute, les élèves au contraire y voient leur source principale d'information, leur permettant de ne pas avoir à faire une réelle démarche de recherche, laissant les informations « *venir à eux* ». Jules par

---

<sup>59</sup> Pariser, Eli. Les bulles de filtres [Vidéo]. Long Beach : Conférence TED, 2011.

exemple déclare : « *Instagram fait bien le boulot, y'a pleins de propositions de chaînes de skate parce que j'ai regardé du coup plein de vidéos de skate et du coup ils m'en proposent encore plus, et bah voilà c'est comme ça en général* ». Le fait de parler de « boulot » pour parler de l'algorithme démontre aussi une certaine ignorance du fonctionnement : en effet, Jules parle de manière très positive d'Instagram qu'il personnifie comme travaillant la recherche à sa place. Il ne prend pas en compte l'aspect technique de l'algorithme. Dans ces circonstances, les élèves ne semblent pas se soucier de la collecte de leurs données personnelles qui nourrissent l'algorithme. Cette facilité et cette rapidité à voir s'afficher du contenu adéquat sur les réseaux sans avoir fait la démarche de les rechercher au préalable est très appréciée.

Toutefois, lorsque ces dernier.e.s sont face à du contenu sponsorisé où à des publicités apparaissant sur leur fil d'actualité Instagram, iels semblent plus conscient.e.s et soucieux.euses. de la collecte de leurs données. Roxane mentionne les « *pubs* » qui apparaissent : « *Quand on like des choses sur Instagram, y'a des choses qu'ils mettent automatiquement dans le fil d'actualité et du coup ils expliquent et proposent des personnes qui payent l'application pour être diffusé dans le fil et c'est ça les pubs* ».

La place de l'algorithme dans les pratiques informationnelles des jeunes et notamment dans la recherche d'information semble centrale et fortement appréciée. Les adolescent.e.s interrogé.e.s semblent avoir majoritairement saisi son fonctionnement fondé sur la sélection et la mise en valeur de contenus similaires à ceux déjà consultés.

### Conclusion de partie

Les pratiques informationnelles des adolescent.e.s concernant le sport sur les médias socio-numériques sont diverses et ne semblent pas faire l'objet d'une préoccupation particulière ou d'un processus formel. Bien que la démarche de la recherche sur ces médias socio-numériques ne soit que très peu entreprise, on constate une valorisation de leur part de l'algorithme qui permet à l'information de venir à eux sans avoir à effectuer un processus de recherche. Dans cette perspective, le fonctionnement de l'algorithme semble acquis puisqu'ils sont nombreux.ses à déclarer chercher des comptes parmi les suggestions de comptes qu'ils suivent déjà, conscient.e.s des propositions de contenu similaires proposés par les plateformes. Les pratiques

informationnelles des adolescent.e.s dans leurs recherches d'information sur le sport sont avant tout le fait d'une passivité induite par l'algorithme notamment sur Instagram, pouvant néanmoins être approfondie par des processus de recherche actifs par mots-clés sur Youtube. Cette passivité face à l'algorithme est par ailleurs acceptée et consciente. Néanmoins, cette pratique informationnelle presque exclusivement dépendante de l'algorithme peut avoir des effets sur l'estime de soi de certain.e.s d'entre eux.elles face à un contenu « tendance » mettant en valeur des corps sportifs sans que la recherche soit faite.

## **2. Des pratiques info-communicationnelles intrinsèquement liées à la pression sociale : un désir de correspondre aux attentes.**

### *2.1. Le rejet du hashtag : une mode plutôt qu'un outil d'indexation.*

La réponse quant à l'utilisation du hashtag comme outil d'indexation ou de recherche d'information a été unanime chez les jeunes interrogé.e.s : iels ne l'utilisent pas, au pire, iels le rejettent. En effet, son sens premier d'outil d'une indexation sociale n'a pas du tout été assimilé par les jeunes. Pratique fréquemment désignée comme de la « folksonomie », ce terme inventé par Thomas Vander Wal, consultant américain, a été défini par l'Office québécois de la langue française comme un « système de classification collaborative et spontanée de contenus internet, basé sur l'attribution de mots-clés librement choisis par des utilisateurs non spécialistes, qui favorise le partage des ressources et permet d'améliorer la recherche d'information »<sup>60</sup>. Fortement présent au sein du web, le *hashtag* est la forme la plus commune d'indexation sociale utilisée notamment sur les réseaux sociaux. Les élèves ne perçoivent cependant pas cet aspect de l'indexation sociale comme permettant de mutualiser des connaissances et favoriser la recherche d'information. Ce qu'iels perçoivent majoritairement, c'est néanmoins l'aspect de référencement du *hashtag* et plus encore son pouvoir marketing.

Pour les jeunes interviewé.e.s, le *hashtag* permet de repérer surtout une mode, une « *trend* ». En ce sens, le premier résultat proposé sur le moteur de recherche lorsque

---

<sup>60</sup> Office québécois de la langue française. Folksonomie. Grand dictionnaire terminologique, 2006.

l'on tape le mot clé « hashtag » s'intitule « Quels sont les meilleurs hashtags d'instagram en 2020 ? »<sup>61</sup>. Cet article, réalisé par le site de [lecolefrancaise.fr](http://lecolefrancaise.fr), propose en effet des sites pour générer et choisir les hashtags qui permettront d'avoir le plus de « vues » possibles sur sa publication dans une stratégie marketing efficace sur les réseaux sociaux. La problématique est qu'il n'est nulle part précisé l'importance de choisir un *hashtag* coïncidant avec le contenu de sa photographie, ce qui reflète ainsi la perception dominante de l'utilité d'un hashtag, partagé par les jeunes.

Les adolescent.e.s semblent toutefois avoir saisi l'objectif global du hashtag : la visibilité. Cependant, ces dernier.e.s portent un réel jugement sur leur utilisation, considérant qu'ils ne sont fait que pour « *faire plus de like* », ou accroître sa popularité sur les réseaux-sociaux. On distinguera deux réactions majoritaires face à la mention des hashtags par les jeunes interrogé.e.s : l'indifférence et le jugement. Concernant l'indifférence, Noé déclare : « *Non j'utilise aucun hashtag, je ne vois pas un grand intérêt à utiliser des hashtags. Après je ne connais pas donc je ne vais pas juger la chose mais je n'en mets pas* ». Nous constatons des réponses similaires de la part de Danaé : « *je fais pas du tout gaffe aux hashtags* » et Marua qui dit ne pas y faire trop attention. Pour trois des autres élèves interrogé.e.s, le hashtag est associé à un jugement particulièrement négatif. Noé dénonce en effet l'utilisation de hashtags qu'il considère comme « *abusive* » :

*« Y'en a ils mettent une vingtaine d'hashtags pour justement, dans le but d'avoir une meilleure visibilité. Je pense que je connais le but. C'est plus d'avoir une meilleure visibilité, d'avoir plus de like et de commentaires. C'est ce que les gens recherchent par des hashtags. Les gens peuvent rechercher avec des hashtags et du coup voilà. »*

L'utilisation du hashtag pour « *les like* » ou la visibilité est ici jugée. Noé ne prend pas en compte le pouvoir informationnel du hashtag et le considère seulement comme un moyen d'accroître sa popularité et sa réputation sur les réseaux sociaux. Hannah quant à elle manifeste un certain rejet. Lorsque nous lui avons demandé si elle connaissait les hashtags les plus connus dans le domaine du sport, elle a répondu « *je ne cherche pas à*

---

<sup>61</sup>

[https://lecolefrancaise.fr/quels-sont-les-meilleurs-hashtags-sur-instagram-en-2020/#:~:text=Les%20hashtags%20sont%20incontournables%20pour%20une%20strat%C3%A9gie%20marketing%20efficace%20sur%20Instagram.&text=Lorsqu'un%20internaute%20recherche%20un,engagement%20\(likes%2C%20commentaires%E2%80%A6\)](https://lecolefrancaise.fr/quels-sont-les-meilleurs-hashtags-sur-instagram-en-2020/#:~:text=Les%20hashtags%20sont%20incontournables%20pour%20une%20strat%C3%A9gie%20marketing%20efficace%20sur%20Instagram.&text=Lorsqu'un%20internaute%20recherche%20un,engagement%20(likes%2C%20commentaires%E2%80%A6))

*les connaître non plus* ». Contrairement à ses camarades, elle dit utiliser le hashtag pour faire de la recherche dans le domaine photo, mais semble exclure ceux qui pourraient être utilisés dans les posts relatifs au sport sur Instagram, comme le #summerbody, largement utilisé et relayé par des femmes prenant en photo leur corps après une séance de sport, ôde à la minceur et à la norme corporelle – sujet sur lequel nous reviendrons postérieurement. Jules quant à lui a ri à la question de l'utilisation des hashtags. Il déclare utiliser les hashtags dans un cadre humoristique : « *si j'utilise un hashtag ce n'est vraiment jamais premier degré* ». Pour lui, l'utilisation du hashtag est tournée au ridicule, preuve frappante du rejet et du jugement de cet outil perçu avant tout comme une mode de popularité.

Ici, il s'agit de prendre en compte l'importance de l'exposition de soi particulièrement spécifique aux préoccupations adolescentes. En effet, on constate un rejet du hashtag perçu comme une manière d'augmenter sa popularité par les adolescent.e.s. Dans cette circonstance, c'est l'absence d'utilisation de hashtag qui est valorisée par les pairs, représentant l'instance principale de légitimation de soi, comme l'écrivait danah boyd<sup>62</sup>. Ce n'est pas une pratique qui est valorisée, c'est une non-pratique : celle de ne pas « chercher » et susciter la popularité de son contenu par l'outil, en l'occurrence par l'indexation sociale.

## 2.2. *Un partage de contenu calculé ou inexistant.*

En 2016, l'UCA réalisait un baromètre de la pratique sportive chez les jeunes, démontrant que parmi les jeunes entre 16 et 25 ans pratiquant une activité sportive, 60% reconnaissaient diffuser des vidéos ou des photos de leur activité sur les réseaux-sociaux, notamment sur Instagram et Snapchat. L'étude montrait en effet que plus un.e jeune pratiquait, plus iel avait tendance à être connecté.e. Néanmoins, notre enquête réalisée par le biais d'un questionnaire, que nous avons analysé en sélectionnant uniquement les 205 élèves pratiquant une activité sportive en dehors du lycée, a mis en valeur des résultats plutôt inverses à l'enquête de l'UCA. En effet, alors que plus de 91% des élèves interrogé.e.s disent s'informer sur le sport par le biais des réseaux sociaux, le partage de sa pratique sportive sur ces mêmes réseaux est loin d'être

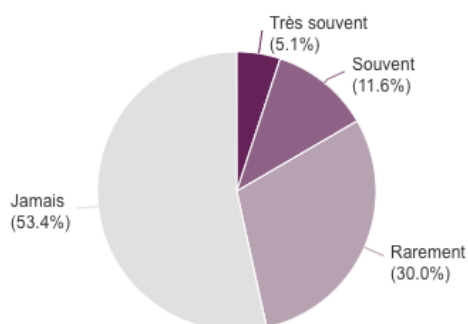
---

<sup>62</sup> Boyd, danah. *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*. C&F Editions, 2016.



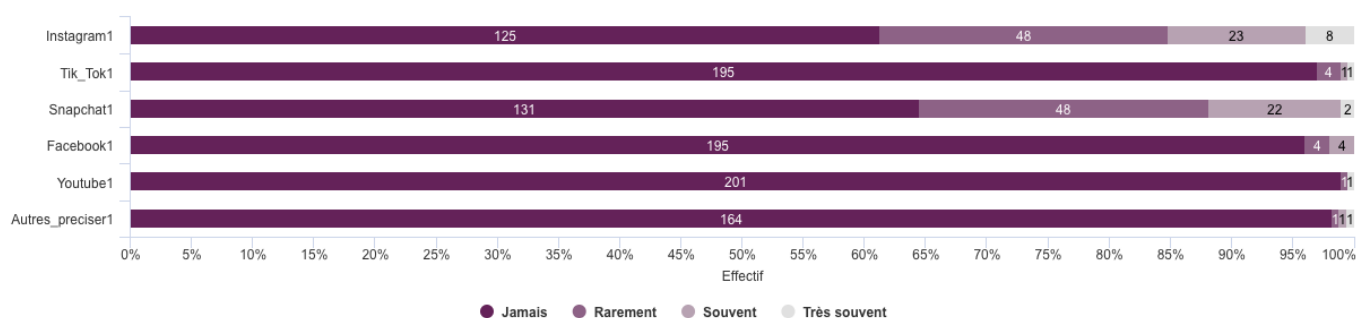
chose commune. Les données du questionnaire indiquent tout d'abord que la majorité d'entre eux ne prennent pas de photos ou de vidéos durant leur activité sportive (53,4%), et qu'ils sont en tout seulement 16,7% à en prendre souvent et très souvent.

Prends-tu des photos ou vidéos lors de ton activité sportive ?



En ce qui concerne le partage, on constatera grâce au graphique ci-dessous que le partage de sa pratique sur les réseaux sociaux est chose rare. Alors qu'Instagram et Snapchat se présentent comme les réseaux sociaux les plus utilisés et consultés par les adolescent.e.s, on observe, sur l'échantillon comprenant les élèves pratiquant une activité sportive en dehors du lycée, une absence de partage de sa pratique à plus de 61,6% sur Instagram et 64,5% sur Snapchat. Le partage sur les autres réseaux sociaux est quasi inexistant.

Partages-tu du contenu de ta pratique sportive sur les réseaux sociaux ? (Vidéos, story, photos, articles etc.)



Les entretiens réalisés avec sept élèves nous ont permis d'identifier certaines des raisons qui font que ces adolescent.e.s sportif.ve.s et actif.ve.s, et consommateur.ice.s de contenu sur les réseaux sociaux sont très réticent.e.s au partage de leur propre pratique sportive. On constatera dans un premier temps que le partage de contenu sportif (comme non sportif) sur les réseaux sociaux reste intrinsèquement lié à une quête de

reconnaissance. L'intégration repose sur sa capacité à mettre en scène son intimité sur les réseaux sociaux, cette intimité reflétant de manière déterminante ce qui le caractérise en tant que personne sociale<sup>63</sup>. Les adolescent.e.s interrogés ont tous.tes à cœur de ne pas ternir leur image. Dans cette perspective, le partage de soi-même et de sa pratique sportive sur les réseaux sociaux n'est pas perçu de manière positive et donne lieu à un jugement, que nous expliciterons dans la partie suivante.

Nous constaterons tout d'abord un discours genré sur la question de l'exposition de soi concernant le sport sur les réseaux sociaux. Compte tenu de la faible représentation des garçons (2/7) pour cette étude, cette analyse ne prétend pas être représentative. Néanmoins, le discours de la mise en valeur et de la reconnaissance de sa performance n'a été abordé que par Jules et Noé lorsque nous les avons interrogés sur leur partage de photos d'eux-mêmes sur les réseaux. Noé avait répondu que cela lui arrivait rarement, mais qu'il avait déjà partagé des photos de lui au basket ou bien de la salle de sport (mais pas de lui pratiquant la musculation), les raisons étant : « *pour dire que je suis à la muscu quoi* » et pour « *dire aux gens ce que je fais* ». Il nous confie avoir des retours valorisants lorsqu'il publie ce genre de contenu sur Instagram :

*« Parfois on me dit « j'ai vu ta story c'était stylé », voilà, « c'était bien », des trucs comme ça ou alors il y'a des réactions aussi, quand on met une story un truc comme ça, « ah c'est bien, tu travailles bien » et tout. Par exemple, j'ai mes entraîneurs qui me suivent, voilà quand je poste une story ils me répondent, ils me disent « oh c'est bien tu travailles bien, tu vas être prêt pour la saison ».*

Ainsi, Noé tire un certain plaisir à recevoir ces compliments et ces encouragements. Ici, la publication d'une photo du lieu dans lequel il pratique la musculation lui vaut la reconnaissance de ses pairs et une satisfaction personnelle, forgeant ainsi son image de « sportif », ces photos faisant gage de sa motivation et de sa détermination. Dans la même veine, lorsque nous avons interrogé Jules sur le partage de sa pratique sur les réseaux sociaux, ce dernier à répond par la négative. Toutefois, il précise qu'il ne partage pas parce qu'il n'est « *pas assez bon* ». Il semble pour lui inenvisageable de publier des photos ou vidéos sportives de lui tant qu'il n'est pas assez performant. Ainsi, dans le cas

---

<sup>63</sup> Balleys, Claire. *L'adolescent et les médias sociaux. Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent* [en ligne]. Cachan : Lavoisier, « Psychiatrie », 2017, p. 67-75.

des deux garçons, on constate cette recherche de la reconnaissance d'une performance sportive sur les réseaux sociaux. Ici, la thèse d'Andrieu selon laquelle la publication de son activité physique sur les réseaux sociaux n'est plus seulement dans « l'image de la pratique à l'image de l'action », mais aussi dans la construction d'un « emblème communautaire »<sup>64</sup> permettant aux adolescents de se positionner par rapport aux autres membres d'un groupe semble prendre tout son sens : Noé se positionne par rapport aux autres basketteurs en montrant sa persévérance à la salle et est heureux de recevoir des compliments de son coach, et Jules attend d'être assez bon pour prétendre rejoindre la communauté des skateurs. Le partage de contenu est ici calculé.

Du côté des filles, on constatera des raisons plus personnelles et corporelles de ne pas partager leur pratique sportive. Hannah est la première à aborder le côté intime de sa pratique et sa non volonté de partager sur les réseaux sociaux. Pour cette dernière, sa pratique de la planche à voile est avant tout quelque chose qu'elle fait pour elle et qu'elle n'a pas envie de montrer : « *Oui je fais du sport mais c'est quelque chose qui m'appartient avant tout, et je n'ai pas envie de tout exposer à n'importe qui* ». Ici Hannah est consciente de ce bouleversement de la frontière entre espace privé et espace public, défini comme « l'extimité » par Serge Tisseron<sup>65</sup>. Marua et Emma quant à elles avancent des arguments de non confiance en elles lorsqu'il leur est demandé si elles partagent des photos d'elles sur les réseaux sociaux. Emma répond par la négative : « *Parce que je suis pas du tout à l'aise avec mon corps, je mets pas du tout de photos de moi sur les réseaux sociaux* ». De même, Marua répond prendre des photos de son activité sportive mais ne les garder que pour elles. Au vu du déroulé de l'interview, il est aisé d'identifier chez Marua un malaise notable avec son corps qui l'empêche de publier des photos d'elle sur les réseaux sociaux. Ici, les filles ne semblent même pas envisager de partager du contenu concernant leur propre activité sportive sur les réseaux sociaux, cette pratique étant intrinsèquement liée soit à leur identité propre et personnelle, soit à leur perception corporelle.

Dans les deux cas, la publication ou la non publication de sa pratique semble influencée par une quête de valorisation et de reconnaissance, ou bien d'une volonté de cacher sa pratique, perçue comme personnelle. Par ailleurs, il semble fondamental pour

---

<sup>64</sup> Andrieu, Bernard. Plonger dans mon corps ! : les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence* [en ligne], Février 2014. p. 283-293.

<sup>65</sup> Tisseron, Serge. Le désir « d'extimité » mis à nu. *Le Divan familial* [en ligne]. Février 2003, n°11, p. 53-62.

eux.elles de ne pas passer pour des personnes trop actives sur les réseaux sociaux. En effet, Noé dit : « *je ne suis pas un mec à poster tous les jours et tout* », de même Danaé dit ne pas être active, tout comme Jules qui dit ne presque rien poster. Pourtant, aucun.e d'eux.elles ne cache le temps important qu'il passe sur les réseaux sociaux. Il s'agit de se conformer à ce qui est socialement accepté, et à ce qui ne l'est pas. Ici en l'occurrence, au vu des profils interrogés, publier des photos de sa pratique sportive et de son corps ne semble pas être une pratique valorisée.

### 2.3. *Musculation, fitness et exposition de soi sur les réseaux sociaux : jugement de valeur et hiérarchisation.*

La décision de ne pas partager le contenu de sa propre activité physique sur les réseaux sociaux est, comme nous l'avons vu précédemment, une décision relative au regard que les autres peuvent porter sur l'individu. Cela semble être une exposition de soi trop intime pour la plupart d'entre eux.elles. Au-delà de cette volonté de rester discret sur leurs pratiques sportives, on distinguera aussi un jugement de valeur certain de ceux qui partagent ce type de contenu sur les réseaux sociaux. Il est important de préciser ici que cette exposition sur les réseaux sociaux concerne principalement l'exercice de la musculation et de la fitness. Les individus qui exposent leurs corps lors de leurs activités sportives se sont vu critiquer de manière virulente par certain.e.s des adolescent.e.s. Noé dit d'eux qu'« *ils font les beaux* » ou même qu'ils « *font pitié* ». De même, Hannah dit ressentir « *un peu de pitié* » et même « *un peu de tristesse* » : « *Tu peux faire du sport, c'est bien de faire de la musculation et de faire du sport mais après faut savoir doser. Tu peux le montrer sur les réseaux sociaux mais dans quel but. De toi te la péter et de juste flatter ton égo ? Ou dans le but de montrer que voilà tu fais des progrès, que t'en veux etc.* »

Ce jugement semble également lié à une hiérarchisation des différents types de sportif.ves. Par exemple, Noé comme Hannah sont deux adolescent.e.s très sportif.ve.s et ce depuis l'enfance. L'un pratique le basket en club depuis des années, l'autre la planche à voile et divers autres sports depuis qu'elle est petite. L'exercice de la musculation ou de la fitness et notamment leur exposition sur les réseaux sociaux sont perçus par les

adolescent.e.s comme une mode, comme quelque chose de « *branché* » comme le dit Hannah. Jules critique effectivement cette mode qui consiste à montrer son corps musclé sur les réseaux sociaux « *je trouve ça dommage que ce soit sur le physique et pas assez sur le mental* ». Même Marua, qui pourtant pratique la fitness très régulièrement depuis plus d'un an, affirme qu'il existe des sports « *différents* ». En effet, la jeune fille revient sur sa pratique de la boxe qu'elle voyait comme un moyen de se défouler. Alors qu'elle reconnaît pratiquer la fitness majoritairement pour la transformation physique, elle conçoit que le basket comme la boxe sont des sports qu'elle pratiquait « *pour s'amuser, pour décompresser, aussi pour l'amour du sport* » :

*« Ouais, y'a les sports, comme le basket, le foot, c'est de sports collectifs, des sports qui t'apprennent. Même si c'est des sports qui ont une répercussion sur ta façon d'être, ta perception des choses. T'es quelqu'un de plus compétitif etc. même la boxe, c'est pareil ça t'apprend des valeurs. Et c'est un sport qu'on ne pratique pas comme la fitness ou quand tu vas à la salle de sport c'est juste pour entretenir ton corps et y'a pas de choses derrière plus... y'a pas plus de profondeur »*

On constatera que pour la plupart des adolescent.e.s interrogé.e.s, la musculation est presque directement associée à l'exposition de soi sur les réseaux sociaux. Iels semblent faire une réelle différence entre ces sportif.ve.s des réseaux sociaux, pratiquant la musculation ou la fitness, et les sportif.ve.s professionnel.le.s ou de sports collectifs. Cette condamnation semble être particulièrement dirigée vers ces sports d'entretien, les jeunes ne portant pas ce discours sur toute autre activité physique. En effet, Noé dit partager des photos de lui au basket et suivre des comptes professionnels, et Hannah pratique la photographie artistique, qu'elle publie aussi sur les réseaux sociaux. La critique semble plus dirigée la publication de photos de son corps, que sur la pratique sportive de la musculation en général. Par ailleurs, Noé et Jules disent aussi pratiquer la musculation, mais mettent un point d'honneur à préciser que leur pratique est mue par des objectifs de bien-être corporels ou de performance et non par le désir d'atteindre un idéal corporel ou de se montrer aux autres.

### Conclusion de partie

La réponse à notre hypothèse sur la médiatisation des pratiques sportives des adolescent.e.s sur les réseaux socio-numériques comme façon de les valoriser englobe plusieurs dimensions. Les pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s, caractérisées par le rejet d'une exposition volontaire de soi et de sa pratique sportive sur les réseaux sociaux, que ce soit par l'utilisation de hashtags ou la publication de photos et de vidéos de soi, sont intrinsèquement lié à la pression sociale. Les jeunes critiquent avec ardeur ces pratiques d'exposition pour susciter la popularité et les « like ». Alors que certain.e.s d'entre eux reconnaissent apprécier cette valorisation et cette validation des autres lorsqu'ils publient (rarement) notamment quant à leur performance, iels sont tout de même une majorité à affirmer que la publication de ses exploits sportifs est une pratique perçue globalement de manière négative et critiquent vivement des sports d'entretiens valorisant l'aspect physique (fitness, musculation) au détriment des autres sports qui apportent des valeurs et qui sont tournés vers la santé. Ainsi, cette hypothèse s'avère fausse : médiatiser son activité physique et sportive sur les réseaux-sociaux est perçu négativement par les adolescent.e.s, ces dernier.e.s étant conscients des enjeux marketings derrière ces publications, et des normes corporelles qu'elles véhiculent.

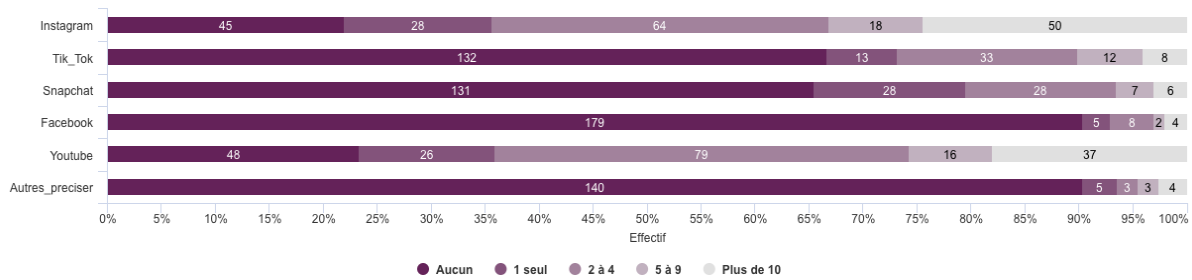
### **3. L'influence des médias socio-numériques sur la pratique sportive**

La question de l'influence des médias sociaux sur la pratique sportive s'inscrit tout d'abord au sein d'un contexte bien particulier depuis mars 2020. Il est ainsi fondamental de prendre en compte pour l'ensemble de cette partie, la situation sanitaire du covid-19 qui a majoritairement participé à populariser le sport à la maison, notamment à l'aide des vidéos publiées sur les médias sociaux. Ces données sont donc représentatives de cette période particulière, pendant laquelle les clubs et les salles de sport sont fermés.

#### *3.1. La culture participative : Youtube et Instagram les privilégiés.*

L'influence des médias socio-numériques sur la pratique sportive est tout d'abord profondément marquée par le principe de la culture participative, notamment présente sur des plateformes telles que Youtube. En effet, cette culture participative, présentée par Henry Jenkins comme porteuse de valeur de transmission, d'entraide, de partage de savoir-faire avec les novices qui suscitent chez leurs membres un sentiment d'appartenance à une communauté, est une théorie qui semble vérifiable auprès des adolescent.e.s que nous avons interrogés.

Tout d'abord, les données de nos questionnaires ont démontré la prédominance d'Instagram comme média d'information concernant la pratique du sport. En deuxième position, mais avec un chiffre tout aussi significatif, Youtube s'érige aussi comme un média privilégié pour la consultation de contenu relatif au sport. En effet, sur les élèves pratiquants une activité sportive, 78,8% disent consulter des comptes sur Instagram, et environ 73%, des comptes sur Youtube. Les autres médias (Snapchat, Tik Tok et Facebook) ne sont que très peu consultés pour les questions relatives au sport.



Les entretiens avec les sept élèves nous ont permis d'identifier plusieurs raisons pour lesquelles Youtube et Instagram sont les principales plateformes consultées et utilisées pour la pratique d'une activité physique. Youtube est tout d'abord perçue comme une plateforme pédagogique par les interviewés. Les vidéos permettent en effet de s'entraîner, de s'inspirer, de reproduire chez soi ou en club les exercices visionnés. Hannah considère en effet Youtube comme « *un truc de pédagogie ou on explique vraiment* ». Elle dit se servir de la plateforme pour apprendre des manœuvres en planche à voile : « *Youtube ça va un peu être comme un manuel dans une matière. Ça apporte un élément extérieur, une meilleure compréhension. C'est plus ça pour le sport.* » De même, Noé nous confie que les réseaux sociaux lui ont permis de faire évoluer sa pratique du sport :

*« On va adopter de meilleures façons de s'entraîner. Moi je sais que j'arrivais au début, je faisais un peu tout et n'importe quoi, je travaillais pas les bons muscles, je ciblais pas les bons muscles, je mettais pas les bons poids, depuis que j'ai regardé ces vidéos, voilà, on mets les bons poids, on fait ce qu'il faut, on travaille muscle après muscle, on le repose, c'est très important enfin [...] je connais de plus en plus de trucs grâce à internet parce que je regarde des programmes d'entraînements sur youtube, sur les réseaux je vois des gens qui font des exercices que moi j'aurai pas pensé faire, du coup voilà. »*

Pour Noé, comme pour Hannah, Youtube est donc une façon de s'améliorer, c'est un modèle qui lui permet de faire évoluer sa pratique. Pour Roxane, Youtube est une plateforme qu'elle affectionne dans sa pratique du sport, notamment pour la présence de « *personnes qualifiées souvent qui peuvent faire des vidéos pour expliquer les positionnements ou comment faire* ». Emma apprécie aussi le fait de pouvoir « *faire du sport soi-même* » grâce aux vidéos Youtube. Danaé aime le fait que sur Youtube, les



vidéos soient « *plus longue* », « *plus détaillées* » et qu'on puisse y « *mettre plus de contenu* ». Ainsi, Youtube est perçu comme un média fiable, regroupant des professionnel.le.s compétent.e.s, permettant de réaliser des exercices correctement, de manière autonome, et d'évoluer dans sa pratique sportive. Alors que pour Noé ou Danaé, les vidéos YouTube sont perçues comme un complément à leur pratique sportive initiale du basket et du foot, pour d'autres, telles que Emma et Marua, Youtube est la plateforme qui leur permet de faire du sport à la maison.

En complément de leur usage des vidéos Youtube comme modèle d'entraînement, et rejoignant l'aspect « pédagogique » étudié ci-dessus, on distinguera également un intérêt particulier de la part Marua et Emma, pour des vidéos « réactions ». Ces vidéos, publiées par des professionnel.le.s du sport ou par des amateur.ice.s, ont comme objectif de reproduire des exercices de fitness et de musculation, ou des programmes sportifs et alimentaires trouvés sur Youtube, tout en les commentant et en analysant la faisabilité des exercices, la fiabilité des mouvements, et surtout, leur efficacité sur une potentielle transformation physique. Emma reconnaît préférer Youtube à Instagram après s'être fait tromper sur ce dernier : « *On peut facilement faire croire des choses, comme on peut partager des exercices, dire que c'est grâce à ça qu'on a des abdos, mais en fait on a fait de la chirurgie. J'ai déjà eu des cas de figure comme ça sur Instagram* ». Lorsqu'elle consulte ces vidéos « réaction » sur Youtube, c'est pour voir « *si ça a marché* », autrement dit si ces dernier.e.s ont constaté des résultats sur leur physique. Inscrites au cœur de cette culture participative, les deux adolescentes sont alors sensibles à ces partages d'expérience qu'elles consultent au préalable.

La capacité à populariser des sports qui n'ont que très peu de visibilité sur les autres médias, et ainsi participer à la création de communautés de pratiquant.e.s est une autre raison notoire de l'intérêt des adolescents pour Youtube et Instagram. En effet, Jules, avide de sports extrêmes et de sports de glisse tels que le skate ou le snowboard, trouve grâce à Youtube, les informations nécessaires à la pratique de ces sports qui n'existent que très peu en club. Il prend l'exemple du « *parkour sur les toits de paris* » et trouve ça « *cool* » qu'ils puissent être rémunérés pour ce sport qui ne rentre dans aucune case. Jules aborde aussi un terme intéressant : « *le fait de mettre sur Youtube, ça crée une grosse communauté* ». En pratiquant le skate, Jules souhaite faire partie d'une communauté de skateur.euse.s qui construisent leur identité sur les réseaux sociaux par

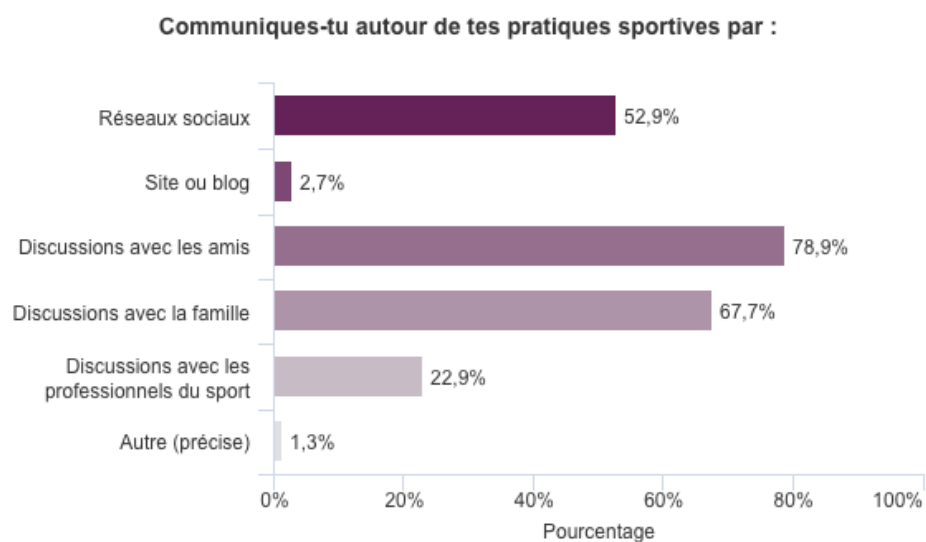
le biais de vidéos mais aussi par un style vestimentaire spécifique qu'il souligne lors de l'entretien. Emma aussi se sent part d'une communauté lorsqu'elle reproduit les vidéos Youtube, notamment grâce à la Youtubeuse Jujufitcats dont elle parle avec enthousiasme. En effet, le contenu sportif publié sur Youtube et sur Instagram, accentué par des méthodes spécifiques d'identification utilisées par les créateur.ice.s de contenu, suscite ce sentiment d'appartenir à une communauté qui agit de manière très positive sur la motivation des jeunes.

Pour finir, au-delà de l'aspect pédagogique et communautaire, Youtube et est aussi utilisé comme un média privilégié d'information concernant le sport professionnel pour beaucoup d'entre eux. En effet, Noé nous confie être heureux de pouvoir avoir des informations sur les matchs de la NBA en consultant sa page Instagram le matin, tandis que Jules regarde de manière hebdomadaire une chaîne Youtube retraçant les dernières actualités du basket. Danaé quant à elle se sert aussi des plateformes pour regarder des rediffusions ou des actions des matchs de football qu'elle a manqués.

Ainsi, les médias socio-numériques Youtube et Instagram se positionnent au cœur d'une culture participative. Youtube est perçu comme une plateforme d'apprentissage et de partage, constituant un véritable complément dans la pratique alors qu'Instagram se positionne comme un vecteur d'information majeur dans l'actualité sportive mais aussi dans la constitution de communautés de pratiquants.

### *3.2. Les médias socio-numériques comme outils de communication et de ralliement*

L'utilisation des réseaux sociaux dans la pratique du sport n'est pas uniquement le fait d'un échange à sens unique entre les producteur.ice.s de contenu et les récepteur.ice.s. Les réseaux sociaux constituent en effet un outil de communication pour les jeunes. Bien que les chiffres du questionnaire aient démontré une nette prédominance pour la discussion entre amis dans les pratiques de communication autour du sport (78,9%) et à la famille (67,7%), les médias sociaux se positionnent tout de même en tête des autres médias (52,9%).



Ils sont en effet fréquemment utilisés pour le partage de contenu sportif apprécié sur les réseaux sociaux, mais aussi comme outil de ralliement. Noé nous confie avoir un groupe sur les réseaux créé uniquement pour se rejoindre pour jouer au basket. C'est sur ce même groupe qu'il va partager des vidéos de basket ou des « *actions un peu insolites de joueurs* ». Roxane, en plus de les partager à ses amis en conversation privée, se sert aussi d'Instagram pour partager les vidéos de sport qu'elle apprécie en story, donc ouverte à tous.tes ses abonné.e.s. De même pour Jules qui privilégie cependant le « *côté un peu associatif* » du contenu sportif qu'il partage sur les réseaux, mais partage personnellement des vidéos de skate à ses ami.e.s skateur.euse.s. En outre, cette tendance à partager du contenu sportif rejoint l'aspect communautaire de certaines pratiques sportives : soit ces dernier.e.s partagent en conversation privée à d'autres pratiquant.e.s du même sport, soit iels partagent publiquement des sportif.ve.s qu'iels trouvent très bon.ne.s et qu'iels ont méticuleusement sélectionné parmi des critères qui leur sont propres.

Dans un second temps, les réseaux sociaux peuvent aussi être utilisés pour pratiquer une activité sportive ensemble mais à distance. En effet, Emma confie qu'une discussion Instagram avait dévié en appel visio, et qu'elle s'était mise à faire du sport avec ses copines. Ici, ce n'est pas un.e professionnel.le, mais bien une de ses amies qui leur a donné la motivation de faire du sport. Emma souhaiterait que cette pratique exceptionnelle devienne régulière pour la motiver.

Les médias socio-numériques, outils de communication privilégiés des adolescent.e.s pour la majorité des sujets semblent pourtant l'être un peu moins pour le sport. Bien que certain.e.s des jeunes interrogé.e.s affirment partager du contenu en story ou à leurs amis, cette pratique semble tout de même rare, la pratique sportive s'apparentant à quelque chose de relativement personnel ou intime, partagé en direct avec des ami.e.s ou de la famille.

### *3.3. Influences et motivation dans le choix de sa pratique sportive : l'apogée du sport à la maison (Muscultation et Fitness)*

La pratique d'un sport relève à la fois d'un choix personnel, mais aussi d'un ensemble d'éléments extérieurs qui vont venir influencer et déterminer ce choix. Alors que la situation sanitaire du covid 19 a empêché presque toute pratique sportive extérieure ou en club, le sport à la maison s'est largement démocratisé. De l'analyse de notre questionnaire et des entretiens, plusieurs hypothèses se dégagent.

Premièrement, on distinguera un nombre significatifs d'adolescent.e.s pratiquant la muscultation ou la fitness. En effet, iels sont 61% à pratiquer du sport chez soi, constituant ainsi une large majorité, et sont 27,4% à pratiquer du sport dans une salle de sport en temps normal. Le sport en club nécessitant une licence se maintient tout de même à 56,4%. Parmi les jeunes interrogé.e.s ayant précisé quelle était leur activité sportive (réponse libre), iels sont 79 à pratiquer de la muscultation, de la fitness, du crossfit ou de la course à pied (ce qu'on appellera « sport d'entretien »). Il s'agit donc de 38,54% de l'échantillon global, largement plus représenté que tous les autres sports (moins de 10% pour le basket et la danse par exemple). On constatera néanmoins que le « sport à la maison » tel qu'il a été dénommé dans le questionnaire, ne semble pas considéré comme un sport par certains d'entre eux puisque 30 jeunes ont répondu qu'ils ne pratiquaient pas d'activité sportive en dehors du lycée, mais ont tout de même précisé par la suite pratiquer un sport à la maison. Ces réponses interrogent en effet sur la définition même de l'activité sportive et de la représentation qui en est faite par les

jeunes, et des raisons et motivations qui les poussent (hors situation sanitaire) à pratiquer ces sports d'entretiens et de remise en forme.

C'est ainsi grâce aux entretiens que nous avons pu dégager plusieurs éléments pour tenter de comprendre cette attirance particulière pour la pratique de la musculation, de la fitness, du crossfit et de la course à pied. Sur les sept jeunes interrogé.e.s, iels sont cinq à pratiquer de la musculation régulièrement, et les deux autres disent avoir essayé où avoir été tenté à un moment donné. Nous distinguerons ainsi deux arguments principaux quant à la pratique de ces sports d'entretien. Le premier est celui de l'entretien de son corps et de sa musculation dans l'objectif d'être plus performant dans la pratique d'un autre sport. En effet, on peut constater que sur les 61% pratiquant un sport chez soi, iels sont aussi 42,9% à pratiquer en même temps un sport en club ou nécessitant une licence. Nous prendrons ici l'exemple de Noé qui dès le début de l'entretien précise qu'il fait du basket à l'année mais que l'été : *« Je pars plutôt sur de la muscu, sur un travail de renforcement parce que l'été il y a plus de basket du coup je pars sur deux ou trois mois de muscu pour reprendre la saison en forme »*. La musculation vient ici compléter sa pratique du basket, l'objectif étant d'arriver *« plus fort »*. Jules nous confie aussi avoir commencé la musculation pour sa pratique du basket : *« La muscu c'est juste pour essayer de tenir un peu plus en forme parce que du coup je faisais du basket avant ce qui me permet de quand même entretenir ma musculature »*. Dans la même dynamique, Roxane, qui pratique le handball deux fois par semaine depuis l'enfance, s'est mise à pratiquer la musculation pendant le confinement puisqu'elle n'avait *« pas envie de perdre les muscles »* qu'elle avait. Ici, il s'agit alors principalement de se maintenir en forme pour être plus performant dans le sport qu'on pratique à côté.

Le second argument dans la pratique de la musculation est celui de la transformation physique, qui a notamment été soulignée par les filles interrogées. On retrouve ici la thèse de Bernard Andrieu selon lequel l'adolescent use de son corps pour *« exister socialement »*, utilisant le sport pour définir sa nouvelle identité<sup>66</sup>. Emma affirme qu'elle ne pratiquerait pas la fitness si cela n'avait pas d'impact sur sa transformation physique. Danaé quant à elle assume faire de la musculation pour *« avoir le corps parfait et en être fière »*. C'est aussi pour un désir de transformation physique et de perte de poids que

---

<sup>66</sup> Andrieu, Bernard. Plonger dans mon corps ! : les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence* [en ligne], Février 2014. p. 283-293.

Marua a commencé la fitness : « *Ça fait du bien aussi de voir son corps changer en fait et de voir que ça paye finalement, qu'il y'a des résultats* ». Dans le cas contraire, Jules insiste fortement sur le fait que sa pratique de la musculation n'est en aucun cas liée au désir d'une transformation physique et qu'il ne peut pas être influencé par les influenceur.euse.s puisqu'il pratique la musculation sans regarder de vidéos Youtube. Ici encore, la différence entre les filles et les garçons fait sens : plus que les garçons, ces dernières sont au cœur d'une normalisation du corps, influencées par une esthétique idéalisée qui détermine leur pratique du sport<sup>67</sup>.

C'est particulièrement le second élément lié à la transformation physique sur lequel nous pouvons nous appuyer pour analyser l'influence des médias socio-numériques sur la pratique sportive. Les adolescent.e.s interrogé.e.s sont en effet plusieurs à affirmer avoir commencé la fitness après avoir vu des vidéos sur Youtube, Instagram ou TikTok. « *En fait y'a eu un phénomène au début du confinement. J'étais sur Tiktok et y'avait pleins de filles qui commençaient à faire du sport et à commencer à faire attention à leur alimentation et souvent elles donnaient des conseils ou des vidéos à reproduire et c'est comme ça que j'avais vu les filles qui faisaient du fitness, qui avaient des chaînes YouTube, qui tenaient et montraient des vidéos à faire chez soi et ouais c'est comme ça que j'ai découvert et que j'ai commencé* », nous explique Marua. De même, lorsqu'on demande à Emma si elle aurait commencé la musculation sans avoir vu des vidéos Youtube, cette dernière répond : « *La musculation non ça ne m'aurait jamais traversé l'esprit* ». Ici, les deux adolescentes reconnaissent avoir été influencées par les réseaux sociaux pour leur pratique de la fitness.

Mais derrière ces réseaux sociaux, il est important de souligner l'influence et le pouvoir fondamental que certain.e.s créateur.ice.s de contenu, peuvent avoir sur la pratique sportive des adolescent.e.s. Lors des entretiens, plusieurs noms semblent revenir lorsqu'on parle de musculation et de réseaux sociaux. Les principaux sont le couple Jujufitcats et Tibo Inshape.

---

<sup>67</sup> Ibid



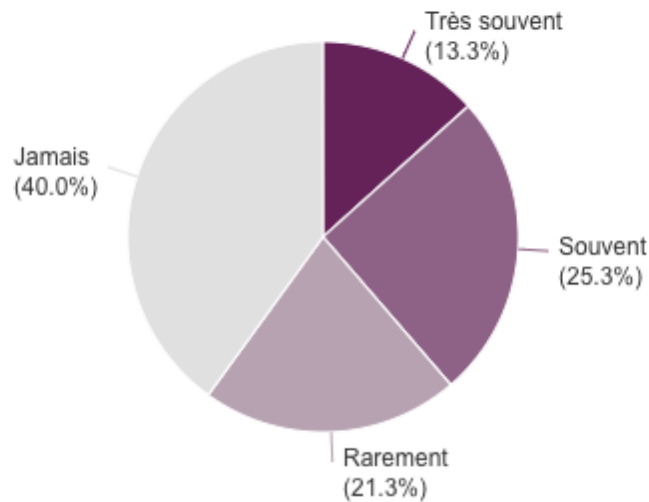
Ces deux jeunes Youtubeur.euse.s ont chacun une chaîne Youtube dédiée à la fitness et à la musculation, qui comptabilise 2,5 M d'abonnés pour Jujufitcats et pas moins de 8 M d'abonnés pour Tibo Inshape. A l'origine dédiées aux exercices sportifs, leurs deux chaînes se sont pourtant développées autour de leurs personnalités et de leur couple. Tibo Inshape, en plus d'être connu pour ses vidéos sportives, a aussi réussi à créer une réelle communauté autour son personnage, en créant notamment des « punchlines » désormais connues dans le monde du sport, comme sa célèbre expression « énorme et sec ». Emma explique qu'elle a commencé la musculation grâce à la Youtubeuse Jujufitcats : *« Et la musculation c'était parce que j'avais regardé des vidéos sur youtube d'une fille qui s'appelle jujufitcats, et donc j'avais beaucoup aimé et j'avais envie d'essayer parce que vraiment elle expliquait très bien et ça avait l'air vraiment intéressant. Du coup je voulais essayer, j'ai essayé et effectivement ça m'a plu »*. On constate par ailleurs une certaine admiration de la jeune fille pour la Youtubeuse puisqu'elle la mentionne une dizaine de fois lors de notre entretien. Jujufitcats semble être la référence d'Emma en matière de sport puisqu'elle l'évoque sur différents sujets tels que la motivation, l'acceptation de soi, la nutrition, l'information etc. Danaé aussi se réfère à Tibo Inshape : *« Moi je trouve que c'est sympa ce qu'il fait, ça donne du courage un peu à tout le monde et ça incite les gens à faire du sport et à être en bonne santé en soi du coup »*. Hannah quant à elle est très critique envers ces influenceur.euse.s et leur approche du sport. Selon elle, iels ont grandement participé à mettre en valeur la fitness et la musculation, du fait de leur nombre important d'abonnés et de leur influence. Selon elle il s'agit de *« manipulation psychologique [...] y'a des enjeux financiers, des enjeux politiques, et pleins d'enjeux économiques aussi »*. Ainsi, Hannah perçoit d'un mauvais œil la popularisation de ces sports par les influenceur.euse.s, réduisant massivement la palette des choix dans les sports à pratiquer et créant de réelles tendances autour de la fitness, le nouveau sport « branché » chez les jeunes. De même, Roxane critique les suggestions

générées qu'elle reçoit sur Instagram, tournées notamment autour de comptes de fitness promouvant des exercices travaillant le fessier chez les filles, et les bras chez les garçons.

Ainsi, Hannah et Roxane soulignent tout l'aspect économique et commercial qui s'est créé autour de ces youtubeurs sportifs et qui ont largement contribué à populariser la musculation et notamment les inscriptions en salle de sport. En effet, rémunéré.e.s grâce à des partenariats avec des marques, ces influenceur.euse.s sponsorisent leurs vidéos ou commercialisent des produits sportifs dont iels sont à l'origine. Leur grand nombre d'abonnés leur offre d'emblée un public privilégié à qui vendre leurs produits. Porteurs d'une culture participative à l'origine, c'est désormais un véritable business qui gravite autour de ces youtubeur.euse.s. Parmi elles, le développement d'applications payantes pour suivre leurs exercices directement sur son téléphone et se créer un profil pour suivre sa progression. Par exemple, l'application « Train, Sweat, Eat », développée par la Youtubeuse Sissy Mua a été la plus mentionnée par les élèves dans le questionnaire. Cette application à 14,99 euros par mois est exclusivement tournée autour de la Youtubeuse et de son compagnon. Une manière pour les jeunes de se sentir plus proches de cette influenceuse, voire d'avoir le sentiment d'être directement « coaché.e.s » par cette dernière. Lorsque qu'iels ne créent pas leur propre application, ces « influenceur.euse.s sportif.ve.s » en recommandent ou sont sponsorisé.e.s par d'autres, offrant des codes promos à leurs abonné.e.s et participant ainsi à leur diffusion chez les adolescent.e.s. En effet, depuis quelques années, le nombre d'applications téléchargeables dédiées au sport a explosé. Leur fonctionnement s'inscrit dans la même dynamique que les réseaux sociaux : les données sont collectées et il est possible de partager ses résultats et de consulter sa marge de progression. Le questionnaire a démontré que 38,6% des jeunes interrogé.e.s utilisent une application en lien avec leur activité sportive « souvent » ou « très souvent ». Iels sont 40%, soit moins de la moitié, à ne jamais utiliser d'applications.



### Utilises-tu une application en lien avec ton activité sportive ?



Parmi les applications les plus utilisées, on notera des applications liées à la course à pied permettant de calculer la distance parcourue et d'évaluer sa performance, majoritairement chez les garçons (Adidas Running, Nice Running, Runkeeper, Runtastic, Strava), ainsi que des applications de fitness, majoritairement chez les filles (Basic Fit, Train Sweat Eat, 30 jours, Fitness Coach, Split, Fitness Femme, Leap Fitness Group, Goals-Fitness). Toutes ces applications ont en commun une très bonne ergonomie et un visuel proche d'un jeu, cette gamification, qui est le fait de reprendre des mécanismes propres aux jeux vidéo, contribue à populariser ces sports.

Largement démocratisé par les réseaux sociaux et les plateformes iconographiques telles que Youtube et Instagram, la fitness et la musculation, sports d'image aisément mis en scène, ont participé à rendre les sports d'entretien populaire notamment auprès des jeunes qui s'identifient à des influenceur.euse.s charismatiques aux millions d'abonnés. Ces créateur.ice.s de contenu, dont la médiatisation du sport reflète également des intérêts financiers, mettent en place des techniques marketing avancées pour pousser leurs abonné.e.s à pratiquer, mais aussi à consommer. Florian Lebreton écrivait sur la commercialisation de certains sports, leur popularité concomitante à leur degré de médiatisation. Ici, la musculation et la fitness ont donné lieu à une communication à

grande échelle et sont désormais authentifiées comme des pratiques sportives culturelles et populaires.<sup>68</sup>

### 3.4. *Nutrition et médias sociaux : vers une consommation plus « saine et responsable ».*

Lorsqu'ils sont exposés sur les réseaux sociaux, les conseils en matière de pratiques sportives, et notamment pour la musculation et la fitness, sont généralement associés à des conseils en alimentation. On a pu constater l'avènement du « manger sain » sur les réseaux sociaux avec notamment le développement de hashtags ou de mouvements tels que le #Healthyfood ou #healtylifestyle qui recense sur Instagram des photos de recettes dites bonnes pour la santé, et sur Youtube des vidéos réalisées par des Youtubeurs sportifs tels que « Quoi manger pour avoir le ventre plat ? » (Justine Gallice). La médiatisation de la nourriture donne lieu à une véritable mise en scène sur les réseaux sociaux. Claire Balleys parle en effet de ces plateformes comme offrant des normes directives en général sur la manière de se comporter, et notamment sur ce qu'il faut manger pour être socialement accepté<sup>69</sup>. Tout comme la médiatisation des sports de fitness et de musculation, la promotion de l'alimentation saine sur les réseaux sociaux fait l'objet d'un véritable business pour ces influenceurs. On peut prendre l'exemple de Lucille Woodward qui, en terminant une de ses vidéos sur l'alimentation, fait la promotion de son programme de rééquilibrage alimentaire pour la somme de 60 euros. Il nous a semblé ainsi fondamental d'interroger les jeunes sur l'influence des réseaux sociaux sur leur manière de se nourrir.

Tout d'abord, grâce au questionnaire, on constatera que, tout comme le partage de sa pratique sportive, le partage de contenu relatif à son alimentation sur les réseaux sociaux n'est pas chose commune chez les jeunes. En effet, 29,2% d'entre eux.elles partagent rarement des photos de leurs repas sur Instagram, et seulement 7,1% souvent ou très souvent. Pareil pour Snapchat ou 28,5% d'entre eux.elles partagent rarement et

---

<sup>68</sup> Lebreton, Florian, *Cultures urbaines et sportives « alternatives » : socio-anthropologie de l'urbanité ludique* [en ligne]. Paris : L'harmattan, 2010.

<sup>69</sup> Balleys, Claire. Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart* [en ligne]. Janvier 2018, n°6, p. 124-133.

16,3% souvent ou très souvent. Parmi les sept jeunes interrogé.e.s, aucun d'entre eux.elles ne partageait de contenu relatif à la nourriture. On peut donc émettre l'hypothèse que tout comme le sport, manger est perçu comme quelque chose de personnel.

Bien qu'iels ne partagent pas, iels sont cependant consommateur.ice.s de ce type de contenu sur les réseaux sociaux. On notera chez plusieurs des jeunes interrogé.e.s. une certaine prise de conscience grâce à des comptes de nutrition suivis sur Instagram. Emma et Roxane par exemple, sont devenues végétariennes grâce aux réseaux sociaux. Roxane dit en effet suivre « *beaucoup de comptes qui favorisent la bonne alimentation* » et être devenue végétarienne après avoir « *regardé beaucoup de vidéos d'informations pour s'adapter à manger mieux et consommer mieux* ». Emma quant à elle cite une fois de plus la Youtubeuse Jujufitcats qui « *fait de la nutrition pour des régimes sportifs* ». Marua et Noé mentionnent également cette volonté de « *suivre une alimentation saine* » ou de « *bien manger* » avec « *des bons produits* » grâce à des comptes qu'iels suivent notamment sur TikTok pour Marua. On constate ici une réelle préoccupation des jeunes d'avoir une alimentation équilibrée, manifestement influencée par le contenu vu sur les réseaux sociaux. Toutefois, cette consommation n'est pas sans conséquence sur la perception de soi. En effet, Emma perçoit cela de manière positive et nous dit ressentir de la fierté lorsqu'elle mange quelque chose « *de bien, de sain, de bon pour la santé* ». Hannah quant à elle admet sentir de la culpabilité lorsqu'elle fait des « *écarts alimentaires* » notamment après avoir vu une photo de nourriture saine sur les réseaux sociaux.

Hannah, Noé et Jules restent cependant critiques sur le sujet, conscients que l'attention portée à l'alimentation peut tourner à l'obsession : iels critiquent en effet le fait de « *compter ses calories* ». On constatera tout de même une différence entre le discours des filles et des garçons : alors que toutes les filles évoquent la volonté de se diriger vers une alimentation « *saine* », les garçons ont plus tendance à parler de leur amour de la nourriture et des bons plats (Noé). Jules quant à lui se dit « *bon vivant* » et ne fait pas particulièrement attention à ce qu'il mange. Amélie Courtinat-Camps et Frédéric Fourchard écrivaient en effet sur la question centrale du poids dans les comportements alimentaires des filles, conséquence de l'ode à la minceur<sup>70</sup>.

---

<sup>70</sup> Courtinat-Camps, Amélie, Fourchard, Frédéric., *L'estime de soi globale et physique à l'adolescence.*:

Ainsi, les adolescent.e.s semblent moins influencé.e.s par le contenu relatif à la nourriture qu'ils perçoivent sur les réseaux sociaux que par le contenu relatif au sport, bien que cet aspect-là ait tout de même une importance non négligeable dans leurs comportements alimentaires. Les réseaux sociaux ont participé à une certaine prise de conscience par rapport à leur manière de se nourrir et de consommer, et agit autant de manière positive comme source d'inspiration et de conseils dans l'acquisition d'un mode de vie plus sain, que de manière négative, entraînant culpabilité et complexes face à une glorification d'une manière de se nourrir.

### Conclusion de la partie

Pour conclure, notre hypothèse « la pratique sportive des adolescent.e.s est influencée par les médias socio-numériques » semble être confirmée. Bien que les jeunes ne semblent que très peu partager ou communiquer autour de leurs pratiques, perçues comme personnelles, on constate cependant une grande consommation du contenu sportif sur les réseaux sociaux. Effectivement, Youtube et Instagram ont une place fondamentale au cœur d'une culture participative, comme outils pédagogiques de conseil et d'approfondissement, mais aussi comme fédérateurs de communauté. L'apogée de la fitness, de la musculation et d'une alimentation saine dans la pratique des jeunes est aussi révélatrice de cette influence des médias-socio numériques : la mise en scène de ces sports par les influenceur.euse.s, le développement d'applications ludiques et la communication marketing à grande échelle en font des sports à la mode qui déterminent de nouveaux comportements sociaux et culturels, mais aussi de nouvelles préoccupations pour son estime de soi.

#### **4. L'estime de soi et le rapport au corps : l'impact du contenu sportif des médias socio-numériques sur sa perception de soi.**

Dans le rapport au corps, la préoccupation de l'apparence physique est presque universelle chez les jeunes et perdure presque à tous les âges de la vie<sup>71</sup>. Cette image du corps est particulièrement mue par un désir d'atteinte d'un idéal corporel, constituant l'image du corps à laquelle l'individu aspire, influencée par un contexte socio-culturel<sup>72</sup>. Ici, les adolescent.e.s s'expriment sur l'impact du contenu sportif sur leur perception physique et leur confiance en soi.

##### *4.1. Un discours ambivalent : entre idéal corporel et lucidité.*

La thèse de Lionel Dany et de Michel Morin selon laquelle l'adolescent.e en pleine construction de son identité et de son estime de soi est confronté.e à la pression de la norme corporelle et par l'influence d'un idéal à atteindre est effectivement perceptible chez les adolescent.e.s que nous avons interrogé.e.s.

Dans un premier temps, nous constatons que tous ont plus ou moins un idéal physique à atteindre, une projection de ce à quoi iels aspirent, notamment tournés vers des modèles qu'iels ont vu sur les réseaux socio numériques. En effet, Noé, mentionne les basketteurs professionnels qu'il suit sur les réseaux sociaux en disant qu'il a « *envie d'avoir le même corps* », voulant « *être comme lui* ». Danaé parle des filles musclées qu'elle suit sur les réseaux sociaux et dit vouloir le même corps. Marua quant à elle, évoque le physique de chanteuses et danseuses sud-coréennes qu'elle suit sur Instagram : « *je me dis « ah j'aimerais trop être comme ça* ». Emma mentionne les abdos de la youtubeuse Jujufitcats en disant vouloir « *avoir les mêmes* ». Dans un second temps, chez les garçons comme chez les filles, on constate que l'idéal à atteindre est unanime : il s'agit du corps musclé. Danaé évoque en effet son désir d' « *avoir des abdos qui se voient beaucoup, et les biceps et les cuisses* », tout comme Emma qui souhaite également des

---

<sup>71</sup> Courtinat-Camps, Amélie, Fourchard, Frédéric, Op. cit.

<sup>72</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie* [en ligne]. Mai 2010, n°509, pp. 321-334. M

abdominaux développés. Ainsi, les idéaux de minceur et de musculature semblent toujours au centre de leurs préoccupations physiques. Ici, on retrouve alors les critères relatifs à la pression des normes corporelles notamment tournés autour de la minceur et de la musculation. Pour la plupart des adolescent.e.s interrogé.e.s, cet idéal à atteindre est le fait d'une comparaison fondée sur des complexes de ne pas correspondre exactement à une norme.

Toutefois, on constate une certaine ambivalence dans leurs discours. Bien que la majorité d'entre eux.elles affirment se comparer et être influencé.e.s par ces diktats corporels valorisés sur les réseaux sociaux, on constate néanmoins une certaine lucidité ainsi qu'une prise de conscience de ces idéaux physiques. Jules est le plus radical dans sa position. Il est le seul à ne pas avoir exprimé le désir de ressembler à quelqu'un d'autre que lui-même. Il partage par ailleurs des propos avec Noé : les deux garçons sont en effet en pleine conscience de l'impossibilité d'atteindre le physique de leurs sportifs préférés, affirmant en effet que ceux-ci sont des professionnels suivis par des coach spécifiques et qu'ils ne sont donc pas dans la même situation. Du côté des filles, on constate une lucidité par rapport aux retouches qui peuvent être réalisées sur les photos publiées sur Instagram. Roxane, lorsqu'elle est « *démoralisée* » arrive à aller mieux en se disant qu'il s'agit de « *représentations fausses* » retouchées et qu'« *on ne ressemble pas vraiment à ça dans la vraie vie* ». Hannah, qui pratique la photographie comme un loisir, dit elle aussi maîtriser les logiciels de retouche et dans cette perspective, dit être capable de les identifier sur les photos de sportif.ve.s sur Instagram. En outre, les adolescent.e.s bien qu'influencé.e.s par ces normes corporelles, manifestent également une lucidité voire une volonté de s'en extraire. Marua dit effectivement se poser des questions :

« *Est-ce que j'ai envie d'être l'idéal que je me fixe, c'est parce que moi j'ai envie d'être comme ça, ou c'est parce que tout ma vie on m'a dit faut que tu sois comme ça et donc forcément moi j'aurai envie d'être comme ça* »

Elle critique un quotidien dans lequel le corps est « *constamment jugé* » à la fois sur les réseaux sociaux mais aussi dans la « *vraie vie* ». De même Hannah critique la volonté de faire du sport pour avoir un beau corps :

« *C'est un peu la société qui veut ça et ce n'est pas possible.* »

Ici, on constate les effets de cette pression du corps s'exerçant à travers les médias, mais aussi par les pairs, la famille et la société dans sa globalité<sup>73</sup>. Iels sont aussi plusieurs à valoriser la diversité des corps, notamment grâce au mouvement *bodypositive*. Marua dit apprécier ces comptes « *de filles qui assument leur corps telles qu'elles sont* ». Noé critique la vision du corps unique en disant préférer la diversité et la différence, et non « *une image de l'idéal* ».

Ainsi, les adolescent.e.s semblent toujours tiraillé.e.s et influencé.e.s par ces normes corporelles de minceur et de musculation, acérées par l'exposition de soi et notamment des sportif.ve.s sur les réseaux sociaux. De la création de complexes au désir de « ressembler à », les jeunes ont des modèles et des idéaux. Face au faible nombre de garçons interrogés, il est difficile de réaliser une comparaison pertinente entre les genres : toutefois, on constate un plus grand détachement de la part des garçons notamment face à l'absence de complexes, les filles semblant plus sensibles et plus à même de se comparer aux autres filles sur les réseaux. Néanmoins, on constate un discours ambivalent sur le sujet du rapport au corps puisqu'iels manifestent également une certaine lucidité autour de ces normes et de la manipulation des réseaux sociaux, valorisant également la diversité des corps et critiquant les pressions sociales autour de l'apparence physique.

#### *4.2. L'influence négative sur l'estime de soi du contenu sportif sur les médias socio-numériques : insatisfaction permanente.*

Les médias socio-numériques ont une influence notable sur la perception de soi et sur l'estime de soi des adolescent.e.s. On constatera par ailleurs des effets néfastes et une altération de la confiance en soi, pour ces jeunes en pleine construction identitaire.

Dans un premier temps, les filles semblent réellement impactées par l'idéal de minceur qui est attendu d'elles et beaucoup d'entre elles reconnaissent avoir développé des complexes suite à la comparaison avec des sportives sur les réseaux sociaux. Six sur les sept jeunes interviewé.e.s disent se comparer sur les réseaux sociaux. Emma dit en

---

<sup>73</sup> Dany, Lionel, Morin, Michel. Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. Bulletin de psychologie [en ligne]. Mai 2010, n°509, pp. 321-334.

effet se « *comparer beaucoup, tout le temps, aussi sur les réseaux sociaux* ». Si ça ne semble pas créer de complexes particuliers à la jeune fille, ce n'est pas le cas de ses camarades. En outre, Roxane dit avoir déjà eu des complexes à cause du contenu sportif publié sur les réseaux sociaux notamment autour de ses bras et de son ventre qu'elle trouvait trop gros. Elle dit par ailleurs partager les mêmes complexes avec ses copines, consommant le même genre de contenu. On perçoit donc ici une réelle pression de groupe autour d'un idéal corporel unique à atteindre. Hannah reconnaît se poser des questions depuis un an et demi sur son corps et complexer sur ses « *bourrelets* » notamment en constatant l'engouement autour de la fitness, et la peur que son corps ne corresponde pas à ce qu'on attend dans la société. Elle critique également vivement le mouvement du « *summer body* » qui consiste en un idéal de « corps parfait » et de minceur à atteindre avant l'été pour s'assurer d'être mince pour dévoiler son corps, qu'elle a, et ce malgré elle, toujours dans un coin de sa tête. Marua, reconnaît elle aussi se comparer beaucoup et lorsqu'on lui demande quel serait son idéal corporel à atteindre, affirme clairement vouloir « *être mince, avec le ventre plat, des fines cuisses* ».

Lors de l'entretien, nous avons demandé à chaque élève interrogé.e d'évaluer sa satisfaction personnelle par « satisfait » « moyennement satisfait » ou « pas du tout satisfait ». Iels sont trois à avoir répondu être satisfait.e.s, deux moyennement satisfait.e.s, une n'a pas pu se prononcer et la dernière nous dit être à mi-chemin entre « moyennement » et « pas du tout satisfaite ». Parmi ces derniers cas, on distingue plusieurs éléments pour comprendre leur perception physique. Dans un premier temps, Noé et Marua disent ne pas pouvoir être satisfait.e.s de leur corps tant qu'iels n'ont pas atteint leurs objectifs. Noé parle de ce corps qu'il aimerait « *atteindre* » « *dans quelques années* » conscient de sa jeunesse et des transformations physiques que son corps vivra une fois la puberté terminée. Marua dit ne pas pouvoir être satisfaite tant qu'elle n'a pas atteint son objectif, ici un objectif de perte de poids qui motive depuis le début sa pratique de la fitness. Dans un second temps on constate une éternelle insatisfaction chez Roxane qui dit avoir toujours des petits complexes et Hannah qui, bien qu'elle pense aimer son corps, finit toujours par se comparer et par être envahie de pensées négatives à propos d'elle-même.

Le cas de Marua est particulièrement marquant. On notera une souffrance particulière de cette jeune fille dans son estime d'elle-même et de l'impact négatif que les réseaux



sociaux semblent avoir sur sa propre représentation physique. Elle reconnaît être perpétuellement dans l'attente d'un futur dans lequel elle sera plus mince qui est son réel objectif :

*« Oui et cet objectif-là-il n'est pas atteint encore. Je ne sais pas si, si je l'atteins en vrai ça me satisfait ou si ... j'ai l'impression je ne suis jamais satisfaite finalement de... de moi-même. Marua nous confie en effet passer beaucoup de temps sur TikTok ou Instagram à regarder des comptes de jeunes filles pratiquant la fitness ou montrant leur perte de poids et reconnaît l'impact négatif que cela peut avoir sur elle :*

*« On voit des corps parfaits, des filles qui ont ce que toi tu voudrais avoir mais que toi t'arrives pas à atteindre, beh ça, c'est frustrant d'un côté et mon estime de moi elle n'est un peu pas là. J'ai pas du tout confiance en moi. »*

Ainsi, le contenu sportif publié sur les médias socio-numériques semble avoir un impact négatif, ici notamment sur les filles. En outre, ce contenu participe à la création de complexes et d'idéaux de beauté tournés vers la minceur et la musculature difficiles à atteindre, générant une éternelle insatisfaction chez des adolescent.e.s en pleine construction physique et mentale. La comparaison aux corps des influenceur.euse.s sportif.ve.s devient chose commune et altère l'estime de soi des adolescent.e.s. Toutefois, il s'agit ici d'adopter une posture nuancée sur le sujet, l'influence de ce contenu sur les réseaux sociaux impactant tout autant positivement les adolescent.e.s sur d'autres aspects.

#### *4.3. L'influence positive des réseaux sociaux sur sa perception de soi et sa pratique : motivation et transformation physique.*

Un terme semble être revenu presque systématiquement en interrogeant les adolescent.e.s sur l'impact des réseaux socio-numériques sur leurs pratiques sportives : la motivation. La médiatisation des pratiques sportives semble effectivement générer cet enthousiasme chez les jeunes qui y trouvent une inspiration et une incitation à améliorer leurs pratiques. Au-delà de la pratique même de l'activité physique, on constatera également la volonté d'une transformation corporelle et d'un bien-être physique. En

outre Marua, bien qu'impactée négativement par la médiatisation du sport sur les réseaux, reconnaît tout de même en premier lieu avoir commencé le sport pour « évacuer le stress » et est néanmoins heureuse de « voir son corps changer, de voir que ça paye finalement, qu'il y'a des résultats ». Emma perçoit cette médiatisation du sport sur les réseaux sociaux comme fondamentalement positive. Elle dit en effet apprécier ces partages de contenu :

*« Je trouve ça très bien parce que, personnellement ça m'aide un peu à m'accepter avec le corps que j'ai. ».*

Emma dit également que, sans ces vidéos Youtube elle aurait « beaucoup moins confiance » en elle et qu'elle n'aurait pas essayé le sport. Ainsi, pour la jeune fille, les réseaux sociaux ont eu une très bonne influence sur son estime d'elle-même et l'ont aidé à prendre des décisions qu'elle considère bonnes pour elle et qui ont amélioré son mode de vie. C'est ainsi tous ces éléments qui la rendent satisfaite de son apparence physique. Danaé quant à elle se compare également à ce qu'elle visionne sur les réseaux sociaux, mais en tire une grande satisfaction personnelle : elle reconnaît en effet se comparer par le biais d'une mise en valeur face à certain contenu :

*« des fois on parle de gens qui sont moins bien dans leur peau que nous-même et du coup ça nous dit en soi que nous on est assez bien ».*

Elle reconnaît également se comparer lorsqu'elle voit des corps de filles musclées, mais en tire une grande motivation et une volonté de donner encore plus d'elle-même pour faire évoluer sa musculature. Danaé est également satisfaite de son apparence physique et ne manifeste pas de complexes corporels particuliers. Dans la même veine, Jules semble très satisfait de son apparence physique, disant ne pas être impacté par les réseaux sociaux, qui lui apportent également la motivation et la créativité en skate : il est inspiré par le contenu qu'il visionne qui le pousse à donner le meilleur de lui-même et à être plus performant, tout comme Noé avec le Basket et Danaé avec le football.

Ainsi, toujours sur un principe de comparaison et d'idéal à atteindre, le contenu sportif publié sur les médias socio-numériques influence également positivement la perception de soi et l'estime de soi des adolescent.e.s qui ont à cœur d'être act.eur.ice.s de leur transformation physique, de leur bien-être et de leur performance sportive par une pratique active et une acceptation de soi.

### Conclusion de la partie

Pour conclure, l'hypothèse selon laquelle le risque de médiatisation des pratiques sportives sur les réseaux sociaux est le développement d'une image de soi négative peut-être ici confirmée, mais nécessite d'être nuancée et complétée. Alors que les adolescent.e.s adoptent un discours ambivalent sur le sujet, situé entre l'idéal corporel et la lucidité face à des normes physiques imposées par la société, iels manifestent visiblement le développement de complexes suite aux comparaisons qu'iels font entre les sportif.ve.s sur les réseaux-socio numériques, et leurs propres corps. Les filles semblent les plus impactées négativement par ce contenu, touchées par les idéaux de minceur véhiculés par les médias. Toutefois, la médiatisation des pratiques sportives sur les réseaux sociaux contribue également au développement d'une image de soi positive, agissant comme moteur de motivation, de performance, et de bien-être physique et mental. Ainsi, qu'il soit perçu positivement ou négativement, le contenu sportif publié sur les réseaux sociaux et la médiatisation de la pratique sportive a un réel impact sur l'estime de soi des adolescent.e.s.

## Conclusion

Cette étude, bien que n'ayant aucune prétention à l'exhaustivité en raison des dimensions trop faibles de son échantillon, offre toutefois plusieurs tendances pour tenter de comprendre l'influence des pratiques info-communicationnelles des adolescent.e.s sur leurs usages des médias socio-numériques au sujet du sport et sur leur estime de soi

Dans un premier temps, nous avons vu que les pratiques informationnelles des adolescent.e.s concernant le sport, et notamment la recherche, ne font pas l'objet d'un processus formel de leur part et sont fortement induites par l'algorithme des réseaux sociaux : la navigation de compte en compte et les suggestions sont au cœur de leur pratiques, alors qu'ils recourent plus rarement à la recherche par mots-clés. La place qu'a l'algorithme dans leurs pratiques informationnelles est un élément essentiel pour comprendre l'influence du contenu sportif sur les réseaux-sociaux sur leur estime de soi puisqu'une grande partie du contenu consommé est le fait de suggestions basées à la fois sur leurs préférences, mais également sur des tendances (telles que la fitness ou la musculation), qui incitent à la comparaison.

Dans un second temps, nous avons pu constater que les jeunes interrogé.e.s expriment une certaine hostilité à l'égard de l'exposition de soi et de sa pratique sportive sur les réseaux, et rejettent l'utilisation de *hashtags* qu'ils perçoivent uniquement comme un moyen d'augmenter leur popularité, bien qu'ils reconnaissent apprécier être complimenté.e.s lorsqu'ils publient sur les réseaux. La pratique sportive n'est pas médiatisée, ou est perçue négativement lorsqu'elle l'est, faisant l'objet d'une pression sociale de la part des pairs.

Dans un troisième temps, nous avons vu que la pratique sportive des adolescent.e.s est influencée par les médias socio-numériques, dans la mesure où ces derniers ont une place prépondérante dans leurs pratiques, à la fois pour produire des modèles, comme outil ou pour générer des identifications communautaires, portant une culture participative appréciée par les jeunes. Par ailleurs, on constate l'impact des réseaux sur le choix de sports « tendances » comme la musculation et la fitness, et l'influence des sportif.v.es d'internet à la fois dans la démocratisation des sports d'entretien physique,

mais aussi dans la création de nouvelles normes comportementales sociales et culturelles dont les conséquences sont notamment de nouvelles préoccupations physiques et corporelles chez les adolescent.e.s, mais aussi de nouvelles consommations matérielles.

Enfin, tous ces éléments font que les pratiques info-communicationnelles des jeunes au sujet du sport et notamment tout ce qui concerne la médiatisation de sa pratique sur les réseaux-socio-numérique (notamment Youtube et Instagram) ont une réelle influence sur leur estime de soi. D'une part, elles participent au développement d'une image de soi négative causée par une tendance à la comparaison physique, à la création de complexes et à un sentiment d'insatisfaction corporelle face à un idéal de minceur ou de musculature difficile voire impossible à atteindre. D'autre part, elles participent aussi à l'amélioration de son estime de soi, agissant comme un levier de motivation, de détermination à la fois dans son désir de performance, de transformation physique et de bien-être global. Bien que fortement touché.e.s par ce contenu sportif publié sur les réseaux, la plupart des adolescent.e.s interrogé.e.s demeurent lucides face à des normes sociales et corporelles véhiculées par les médias.

Ici s'achève notre travail qui aura contribué à mettre en lumière quelques éléments autour des pratiques info-communicationnelles des jeunes concernant le sport, et l'impact sur leur estime de soi. Néanmoins, certains aspects auraient mérité d'être approfondis, mais qui n'ont malheureusement pas pu être menés avec le public interrogé. Notre échantillon étant presque exclusivement composé d'adolescent.e.s consommant du contenu mais ne médiatisant pas leurs pratiques sportives, il aurait en effet été intéressant de continuer cette étude en interrogeant des adolescent.e.s les médiatisant régulièrement, pour analyser à la fois leurs pratiques info-communicationnelles, mais également l'impact de cette exposition de soi personnelle sur les réseaux sur leur estime de soi. En outre, une comparaison plus aboutie des différences entre filles et garçons sur ce sujet aurait également été enrichissante pour notre étude. Ainsi, cette étude offre plusieurs pistes pour continuer à étudier ces nouvelles pratiques et leur impact sur les jeunes, au cœur d'une promotion de l'image et du moi, portée par les réseaux-socio-numériques.

## Médiagraphie

- Aillerie, Karine. Pratiques informationnelles informelles des adolescents (14-18 ans) sur le Web. *Sciences de l'information et de la communication* [en ligne]. 20 décembre 2011. Disponible sur : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00653958>
- Andrieu, Bernard. Plonger dans mon corps ! : les immersions sensorielles des sports adolescents. *Adolescence* [en ligne], Février 2014. p. 283-293.
- Augustin, Jean-Pierre, Fuchs, Julien. Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse. *Agora débats/jeunesses* [en ligne]. Mars 2014, n°68, p. 61-70.
- Balleys, Claire. Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart* [en ligne]. Janvier 2018, n°6, p. 124-133.
- Balleys, Claire. Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart* [en ligne]. Janvier 2018, n°6, p. 124-133.
- Balleys, Claire. L'adolescent et les médias sociaux. *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent* [en ligne]. Cachan : Lavoisier, « Psychiatrie », 2017, p. 67-75. M
- Bertsch, Jean, Famose, Jean-Pierre. *L'estime de soi : une controverse éducative*. Presses universitaires de France, 2009.
- Boumhaouad, Hatim. Pratiques info-communicationnelles des usagers des dispositifs numériques. Théorie de l'acteur-réseau. *Les Cahiers du numérique* [en ligne]. 2017. Disponible sur : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01778408/document>
- boyd, danah. *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*. C&F Editions, 2016.
- Burger, Marcel, Thornborrow, Joanna, Fitzgerald, Richard. Discours des réseaux sociaux : enjeux publics, politiques et médiatiques. *Culture & Communication* [en ligne]. 2017.

- Caron, Caroline. Les jeunes et l'expérience participative en ligne, lien social et politiques. *La participation sociale et politique au quotidien* [en ligne], Mai 2014, n°71. Disponible sur : <https://www.erudit.org/fr/revues/lsp/2014-n71-lsp01369/1024736ar/>
- Carrier, Caroline. *L'adolescent champion : contrainte ou liberté*. Paris : PUF,1992.
- Chaudiron, Stéphane, Ihadjadène, Madjid. De la recherche de l'information aux pratiques informationnelles. *Études de communication* [en ligne]. 01 décembre 2012.
- Christophe, Peter. Goût pour les jeux vidéo, goût pour le sport, deux activités liées chez les adolescents. *Culture prospective* [en ligne]. Février 2007, n°2, p. 1-9. M
- Combaz, Gilles, Hoibian, Olivier. Le rôle de l'école dans la construction des inégalités de sexe. L'exemple de l'éducation physique et sportive. *Travail, genre et sociétés* [en ligne]. Février 2008, n°20, p. 129-150.
- Combaz, Gilles, Hoibian, Olivier. Quelle culture corporelle à l'école ? Entre tradition sportive et renouvellement des pratiques sociales - 1980-2006. In : *Sciences sociales et sport*. Janvier 2009, N° 2, p. 93-124.
- Courtinat-Camps, Amélie, Fourchard, Frédéric,. L'estime de soi globale et physique à l'adolescence : *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence* [en ligne], Elsevier Masson. 2013, vol.61, pp. 333-339. Disponible sur : [https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article\\_HAL\\_ES\\_global\\_et\\_physique\\_rA\\_sumA\\_franA\\_ais.pdf](https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/981035/filename/article_HAL_ES_global_et_physique_rA_sumA_franA_ais.pdf)
- Dany, Lionel, Moreau, Laure, Guillet, Clémentine et al. Pratiques des jeux vidéo, d'internet et des réseaux sociaux chez des collégiens français. *Santé publique* [en ligne]. Mai 2016, n°28, p. 569-579.
- Dany, Lionel, Morin, Michel. Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie* [en ligne]. Mai 2010, n°509, pp. 321-334.
- Denouël, Julie, Granjon, Fabien. Exposition de soi et reconnaissance de singularités subjectives sur les sites de réseaux sociaux. *Sociologie* [en ligne]. Janvier 2010, vol.1, pp. 25-43.

- Elias, Norbert, Dunning, Eric. *Sport et civilisation, la violence maîtrisée*. Paris : Fayard, 1986, 392 p.
- Fuchs, Julien, Guyon, Frédéric. Jeunesse, santé et pratiques numériques. *Sport, EP et numérique* [en ligne], Editions AFRAPS, 2016. Disponible sur : <https://afraps2016.sciencesconf.org/resource/page/id/22>
- Granjon, Fabien. Amitiés 2.0. Le lien social sur les sites de réseaux sociaux. *Hermès, La Revue* [en ligne]. Janvier 2011, n°59, pp. 99-104.
- Harter, Helene. *The construction of the self: a developmental perspective*. New York : Guilford Press. 1999.
- Houari, Maïdi. Le corps et son image à l'adolescence. *Clinique du narcissisme. L'adolescent et son image* [en ligne]. Paris : Armand Colin, 2012, pp. 17-64.
- Lachance, Jocelyn, Le Breton, David, Jeffrey, Denis. *Penser l'adolescence*. Presses universitaires de France, 2016, 280 p.
- Lachance, Jocelyn. *Adophobie : le piège des images* Presses de l'Université de Montréal, 2016.
- Lebreton, Florian, *Cultures urbaines et sportives « alternatives » : socio-anthropologie de l'urbanité ludique* [en ligne]. Paris : L'harmattan, 2010.
- Loret, Alain. *Génération glisse : dans l'eau, l'air, la neige... La révolution du sport des « années fun »*. Paris : éditions Autrement, 1995.
- Melioli, Tiffany, Gonzalez, Nina, El Jazouly, Yasmina et al. Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* [en ligne]. Septembre 2018.
- Metoudi, Michèle, Louveau, Catherine, Irlinger, Paul. *Les pratiques sportives des Français* Paris : I.N.S.E.P, 1987.
- Pariser, Eli. Les bulles de filtres [Vidéo]. Long Beach : Conférence TED, 2011.
- Perriault, Jacques. *La logique de l'usage. Essai sur les machines à communiquer* Paris : Editions L'Harmattan. 2008.
- Pociello, Christian. *Les cultures sportives* Paris : PUF, 1995.
- Tisseron, Serge. Le désir « d'extimité » mis à nu. *Le Divan familial* [en ligne]. Février 2003, n°11, p. 53-62.



## **Liste des annexes**

**Annexe 1** : questionnaire

**Annexe 2** : dépouillement automatique des questionnaires (Sphinx)

**Annexe 3** : grille d'entretiens

**Annexe 4** : retranscriptions

# Annexe 1

## QUESTIONNAIRE

1. Pratiques-tu une activité sportive en dehors du Lycée ?

Oui

Non

Si oui, quel(s) sport(s) ?

.....

.....

.....

1. Le/les sport(s) pratiqué(s) est/sont :

	Oui	Non
Un sport en club nécessitant une licence		
Du sport en salle de sport		
Du sport chez soi		
Du sport en extérieur tout seul ou avec des amis		

1. A quelle fréquence fais-tu du sport en dehors du lycée ?

Tous les jours ou presque	
1 fois/semaine ou plus	
2 à 3 fois par mois	
Moins souvent	
Jamais	

1. Consultes-tu/suis-tu des comptes internet qui parlent de pratiques sportives ?

	Aucun	1 seul	2 à 4	5 à 9	Plus de 10
Instagram					
Tik Tok					
Snapchat					
Facebook					
Youtube					
Autres (préciser) ..... ..... ..... .....					

1. Utilises-tu une application lors de ton activité sportive ?

Très souvent	
Souvent	
Rarement	
Jamais	

Si oui, laquelle/lesquelles ?

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

1. Prends-tu des photos ou vidéos lors de ton activité sportive ?

Très souvent	
Souvent	
Rarement	
Jamais	

--	--

1. Partages-tu du contenu de ta pratique sportive sur les réseaux sociaux ? (Vidéos, Story, Photos, Articles etc.)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Instagram				
Tik Tok				
Snapchat				
Facebook				
Youtube				
Autres (préciser) ..... ..... ..... .....				

1. Partages-tu du contenu par rapport à ce que tu manges sur les réseaux sociaux ? (Vidéo, story, photo)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
Instagram				
Tik Tok				
Snapchat				
Facebook				
Youtube				
Autres (préciser) ..... ..... ..... .....				

1. Sur ton expérience à la pratique du sport et sa résonance sur les réseaux sociaux, as-tu d'autres remarques ?

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

Merci d'avoir répondu, maintenant les dernières questions :

Tu es :

- Homme                       Femme                       Autre

Tu as :

- moins de 15 ans  
 entre 15 et 17 ans  
 entre 18 et 25 ans  
 plus de 25 ans

Et si tu souhaites continuer à participer à ce projet scientifique, n'hésite pas à laisser ton nom ici pour être recontacté :

.....  
.....

## Annexe 2

### 1. Pratiques-tu une activité sportive en dehors du lycée ou en club au lycée ?

	Effectifs	% Rep.
Oui	205	71,9%
Non	80	28,1%
Total	285	100%

Réponses effectives : 285	Non-réponse(s) : 1
Taux de réponse : 99,7%	Modalité la plus citée : Oui

### 2. Si oui, quel(s) sport(s) ?

	Nb Occurrences	% Rep.
<b>Musculation</b>	37	19,1%
course	23	11,9%
Basket	17	8,8%
Danse	17	8,8%
Judo	14	7,2%
ped	14	7,2%
Equitation	13	6,7%
Football	12	6,2%
Boxe	11	5,7%
Sport	10	5,2%
...	205	105,7%

Les mots surlignés représentent les mots remarquables parmi les plus cités.

Réponses effectives : 194	Non-réponse(s) : 92
Taux de réponse : 67,8%	Corpus (nombre total de mots) : 485 ; Lexique (nombre de mots différents) : 127 ; Mot le plus cité : <b>Musculation</b>

---

### 3. Le/les sport(s) pratiqué(s) est/sont :

	Effectifs	% Rep.
Un sport en club nécessitant une licence	136	56,4%
Du sport en salle de sport	66	27,4%
Du sport chez soi	147	61%
Du sport en extérieur tout seul ou avec des amis	102	42,3%
Autre (précise)	10	4,1%
<b>Total</b>	<b>241</b>	

Réponses effectives : 241	Non-réponse(s) : 45
Taux de réponse : 84,3%	Modalités les plus citées : Du sport chez soi; Un sport en club nécessitant une licence; Du sport en extérieur tout seul ou avec des amis

---

### 5. A quelle fréquence fais-tu du sport en dehors du lycée ?

	Effectifs	% Rep.
Tous les jours ou presque	96	34,3%
1 fois par semaine ou plus	124	44,3%
2 à 3 fois par mois	23	8,2%
Moins souvent	15	5,4%
Jamais	35	12,5%
<b>Total</b>	<b>280</b>	

Réponses effectives : 280	Non-réponse(s) : 6
Taux de réponse : 97,9%	Modalités les plus citées : 1 fois par semaine ou plus; Tous les jours ou presque; Jamais

---

### 6. T'informes-tu sur les pratiques sportives ?

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Oui</b>	185	65,4%
<b>Non</b>	98	34,6%
<b>Total</b>	<b>283</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 283</b>	<b>Non-réponse(s) : 3</b>
<b>Taux de réponse : 99%</b>	<b>Modalité la plus citée : Oui</b>

### 7. Si oui, par quel(s) moyen(s) ?

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Revue</b>	11	5,7%
<b>Médias (radio, télévision)</b>	88	45,8%
<b>Réseaux sociaux (y compris Youtube)</b>	175	91,1%
<b>Sites ou blogs</b>	50	26%
<b>Amis, Famille</b>	112	58,3%
<b>Autres</b>	5	2,6%
<b>Total</b>	<b>192</b>	

<b>Réponses effectives : 192</b>	<b>Non-réponse(s) : 94</b>
<b>Taux de réponse : 67,1%</b>	<b>Modalités les plus citées : Réseaux sociaux (y compris Youtube); Amis, Famille; Médias (radio, télévision)</b>

### 9. Communique-tu autour de tes pratiques sportives par :

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Réseaux sociaux</b>	118	52,9%
<b>Site ou blog</b>	6	2,7%
<b>Discussions avec les amis</b>	176	78,9%
<b>Discussions avec la famille</b>	151	67,7%
<b>Discussions avec les professionnels du sport</b>	51	22,9%
<b>Autre (précise)</b>	3	1,3%
<b>Total</b>	<b>223</b>	



<b>Réponses effectives : 223</b>	<b>Non-réponse(s) : 63</b>
<b>Taux de réponse : 78%</b>	<b>Modalités les plus citées : Discussions avec les amis; Discussions avec la famille; Réseaux sociaux</b>

### Consultes-tu/suis-tu des comptes internet qui parlent de pratiques sportives ?

	Aucun		1 seul		2 à 4		5 à 9		Plus de 10		Total	
	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.
<b>Instagram</b>	85	30,1 %	39	13,8 %	81	28,7 %	23	8,2 %	56	19,9 %	<b>282</b>	
<b>Tik Tok</b>	187	68,2 %	22	8%	42	15,3 %	13	4,7 %	11	4%	<b>274</b>	
<b>Snapchat</b>	193	69,4 %	32	11,5 %	37	13,3 %	8	2,9 %	8	2,9%	<b>278</b>	
<b>Facebook</b>	252	91,6 %	6	2,2%	10	3,6%	2	0,7 %	5	1,8%	<b>275</b>	
<b>Youtube</b>	82	28,9 %	40	14,1 %	102	35,9 %	22	7,7 %	40	14,1 %	<b>284</b>	
<b>Autres (préciser)</b>	197	90,4 %	6	2,8%	6	2,8%	3	1,4 %	6	2,8%	<b>218</b>	
<b>Total</b>	<b>996</b>	<b>61,8 %</b>	<b>145</b>	<b>9%</b>	<b>278</b>	<b>17,3 %</b>	<b>71</b>	<b>4,4 %</b>	<b>126</b>	<b>7,8 %</b>	<b>1611</b>	

### 17. Autres (préciser)

	Nb Occurrences	% Rep.
<b>Twitter</b>	9	47,4%
<b>Instagram</b>	3	15,8%
<b>Application</b>	2	10,5%
<b>danse</b>	1	5,3%
<b>école</b>	1	5,3%
<b>envoyées</b>	1	5,3%
<b>fitnes</b>	1	5,3%

<b>genre</b>	1	5,3%
<b>google</b>	1	5,3%
<b>Insanity</b>	1	5,3%
...	7	36,8%

Les mots surlignés représentent les mots remarquables parmi les plus cités.

<b>Réponses effectives : 19</b>	<b>Non-réponse(s) : 267</b>
<b>Taux de réponse : 6,6%</b>	<b>Corpus (nombre total de mots) : 39 ; Lexique (nombre de mots différents) : 17 ; Mot le plus cité : Twitter</b>

## 18. Utilises-tu une application en lien avec ton activité sportive ?

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Très souvent</b>	30	10,7%
<b>Souvent</b>	44	15,7%
<b>Rarement</b>	61	21,7%
<b>Jamais</b>	146	52%
<b>Total</b>	<b>281</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 281</b>	<b>Non-réponse(s) : 5</b>
<b>Taux de réponse : 98,3%</b>	<b>Modalité la plus citée : Jamais</b>

## 20. Prends-tu des photos ou vidéos lors de ton activité sportive ?

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Très souvent</b>	14	5,1%
<b>Souvent</b>	32	11,6%

Rarement	83	30%
Jamais	148	53,4%
<b>Total</b>	<b>277</b>	<b>100%</b>

Réponses effectives : 277	Non-réponse(s) : 9
Taux de réponse : 96,9%	Modalité la plus citée : Jamais

---

**Partages-tu du contenu de ta pratique sportive sur les réseaux sociaux ? (Vidéos, story, photos, articles etc.)**

	Jamais		Rarement		Souvent		Très souvent		Total	
	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.
<b>Instagram1</b>	191	68,7 %	56	20,1 %	25	9%	8	2,9%	<b>278</b>	
<b>Tik Tok</b>	269	97,8 %	4	1,5%	1	0,4%	1	0,4%	<b>275</b>	
<b>Snapchat1</b>	195	70,1 %	58	20,9 %	23	8,3%	3	1,1%	<b>278</b>	
<b>Facebook1</b>	269	97,1 %	4	1,4%	4	1,4%	0	0%	<b>277</b>	
<b>Youtube1</b>	275	99,3 %	1	0,4%	0	0%	1	0,4%	<b>277</b>	
<b>Autres (préciser)</b>	227	98,3 %	2	0,9%	1	0,4%	1	0,4%	<b>231</b>	
<b>Total</b>	<b>1426</b>	<b>88,2 %</b>	<b>125</b>	<b>7,7%</b>	<b>54</b>	<b>3,3 %</b>	<b>14</b>	<b>0,9%</b>	<b>1616</b>	

---

**Partages-tu du contenu par rapport à ce que tu manges sur les réseaux sociaux ? (vidéos, story, photos etc.) ?**

	Jamais		Rarement		Souvent		Très souvent		Total	
	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.	Eff.	% Rep.
<b>Instagram2</b>	179	63,7 %	82	29,2 %	13	4,6%	7	2,5%	<b>281</b>	
<b>Tik Tok</b>	273	98,9 %	3	1,1%	0	0%	0	0%	<b>276</b>	
<b>Snapchat2</b>	157	55,9 %	80	28,5 %	29	10,3 %	17	6%	<b>281</b>	
<b>Facebook2</b>	274	98,9 %	3	1,1%	0	0%	0	0%	<b>277</b>	

<b>Youtube2</b>	275	100%	0	0%	0	0%	0	0%	<b>275</b>
<b>Autres (préciser)</b>	228	99,1 %	1	0,4%	1	0,4%	0	0%	<b>230</b>
<b>Total</b>	<b>1386</b>	<b>85,6</b> %	<b>169</b>	<b>10,4</b> %	<b>43</b>	<b>2,7%</b>	<b>24</b>	<b>1,5%</b>	<b>1620</b>

### 35. Sur ton expérience à la pratique du sport et sa résonance sur les réseaux sociaux, as-tu des remarques ?

	Nb Occurrences	% Rep.
<b>Non</b>	53	57,6%
<b>sport</b>	12	13%
<b>réseaux</b>	9	9,8%
<b>sociaux</b>	8	8,7%
<b>personnes</b>	6	6,5%
<b>spécialement</b>	6	6,5%
<b>Faire</b>	5	5,4%
<b>fait</b>	4	4,3%
<b>peut</b>	4	4,3%
<b>Youtube</b>	4	4,3%
...	256	278,3%

Les mots surlignés représentent les mots remarquables parmi les plus cités.

<b>Réponses effectives : 92</b>	<b>Non-réponse(s) : 194</b>
<b>Taux de réponse : 32,2%</b>	<b>Corpus (nombre total de mots) : 789 ; Lexique (nombre de mots différents) : 217 ; Mot le plus cité : Non</b>

### 36. Tu es :

	Effectifs	% Rep.
<b>Homme</b>	95	33,6%
<b>Femme</b>	186	65,7%
<b>Autre</b>	2	0,7%
<b>Total</b>	<b>283</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 283</b>	<b>Non-réponse(s) : 3</b>
<b>Taux de réponse : 99%</b>	<b>Modalité la plus citée : Femme</b>

### 37. Tu as :

	<b>Effectifs</b>	<b>% Rep.</b>
<b>Moins de 15 ans</b>	4	1,4%
<b>Entre 15 et 17 ans</b>	259	92,2%
<b>Entre 18 et 25 ans</b>	18	6,4%
<b>Plus de 25 ans</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>281</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 281</b>	<b>Non-réponse(s) : 5</b>
<b>Taux de réponse : 98,3%</b>	<b>Modalité la plus citée : Entre 15 et 17 ans</b>

### 40. Date de saisie

	<b>Effectifs</b>	<b>% Obs.</b>
<b>janvier</b>	11	3,8%
<b>décembre</b>	275	96,2%
<b>Total</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 286</b>	<b>Non-réponse(s) : 0</b>
<b>Taux de réponse : 100%</b>	<b>Date la plus citée : décembre ; Période : du 09/12/2020 09:24:31 au 26/01/2021 14:40:38 ; Regroupement : Mois</b>

### 43. Temps de saisie

	<b>Effectifs</b>	<b>% Obs.</b>
<b>Moins de -149</b>	0	0%
<b>De -149 à 87</b>	45	15,7%

De 88 à 323	210	73,4%
De 324 à 560	26	9,1%
561 et plus	5	1,7%
<b>Total</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>

Réponses effectives : 286	Non-réponse(s) : 0
Taux de réponse : 100%	Moyenne : 205.52 ; Médiane : 166,71 ; Ecart-type : 236.45 ; Min - Max : 34,77 - 3112,72 ; Somme : 58778.96

## 45. Progression

	Effectifs	% Obs.
En cours	0	0%
Terminé	286	100%
QuotaFull	0	0%
ScreenOut	0	0%
<b>Total</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>

Réponses effectives : 286	Non-réponse(s) : 0
Taux de réponse : 100%	Modalité la plus citée : Terminé

## 46. Origine

	Nb Occurrences	% Obs.
<b>Direct</b>	286	100%

Les éléments surlignés représentent les éléments remarquables parmi les plus cités.

Réponses effectives : 286	Non-réponse(s) : 0
Taux de réponse : 100%	Nombre total d'éléments : 286 ; Nombre d'éléments différents : 1 ; Élément le plus cité : Direct

---

#### 47. Appareil utilisé pour la saisie

	<b>Effectifs</b>	<b>% Obs.</b>
<b>PC</b>	95	33,2%
<b>Tablette</b>	3	1%
<b>Smartphone</b>	188	65,7%
<b>Total</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>

<b>Réponses effectives : 286</b>	<b>Non-réponse(s) : 0</b>
<b>Taux de réponse : 100%</b>	<b>Modalité la plus citée : Smartphone</b>

## Annexe 3

<p><b>Les adolescent.e.s spécialisent leurs pratiques sportives sur les médias sociaux numériques.</b></p>	<p><i>Pourquoi tu as décidé de faire le sport que tu pratiques ?</i></p> <p><i>Depuis combien de temps suis-tu des comptes de démonstration sportive sur les réseaux sociaux ? Est-ce que tu penses que ça te donne envie de pratiquer ?</i></p> <p><i>Que penses-tu de la fitness/musculation et qu'est-ce que ça t'apporte ?</i></p>
<p><b>La médiatisation des pratiques sportives des adolescent.e.s sur les réseaux sociaux numériques est une façon de les valoriser.</b></p>	<p><i>Qu'est-ce que tu ressens quand tu publies des photos de ta pratique ? Quel est l'objectif ? Tu le publies pour toi ou pour les autres ? est-ce que tu attends quelque chose en retour ?</i></p> <p><i>Est-ce que tu partages du contenu qui t'as plu sur les réseaux sociaux ? de quelle manière ? pourquoi ?</i></p> <p><i>Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur les réseaux en rapport au sport ou au corps influence ta pratique ? et ton estime de soi ?</i></p> <p><i>Ces sportifs sur Instagram, qu'est-ce que tu penses de leur apparence physique ?</i></p> <p><i>Est-ce que tu auras tendance à regarder des comptes ou les « influenceurs » ont un physique que tu trouves plaisant ?</i></p>
<p><b>Le risque de la médiatisation des pratiques sportives sur les réseaux sociaux numériques est le développement d'une image de soi négative.</b></p>	<p><i>Au niveau de ton apparence physique tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite, pas du tout satisfaite ?</i></p> <p><i>Pourquoi ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce que tu ressens quand tu vois du contenu relatif à la pratique du sport sur les réseaux sociaux ?</i></p> <p><i>Tu te compares, ça te fait développer des complexes ?</i></p>



	<p><i>Quel est l'objectif pour toi dans ta pratique du sport ?</i></p> <p><i>Est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nutrition ? Est-ce que ça t'intéresse autant que le sport ? Qu'est-ce que tu ressens quand tu vois du contenu relatif à la nourriture ?</i></p>
<p><b>La médiatisation du sport sur les réseaux sociaux numériques par les adolescent.e.s contribue au développement de la culture numérique.</b></p>	<p><i>Est-ce que tu utilises des hashtags lorsque tu postes une photo en relation avec ta pratique du sport ? Lesquels ? Est-ce que tu cherches du contenu en mettant des hashtags ? Comment est-ce que tu découvres des comptes reliés à la pratique du sport ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce que tu cherches en rapport avec le sport et sur quel réseau ? quel est le meilleur et pourquoi ?</i></p> <p><i>Est-ce que tu as un compte dédié au sport ?</i></p> <p><i>Pour toi, quels sont les éléments qui font qu'un compte qui parle du sport est bon ou pas ? qu'est-ce que tu attends de ce genre de contenu ?</i></p>

## **Annexe 4**

### **Retranscriptions**

#### **4. Entretien n°1 : Hannah**

- Age : 17 ans
- Sexe : féminin

#### **Entretien réalisé le 26 janvier 2021 d'une durée de 31min24.**

- Marie : Alors déjà pourquoi tu as décidé de pratiquer le sport que tu pratiques actuellement ? est-ce qu'il y a une raison particulière ?
- Hannah : Quand j'étais petite du coup c'est mes parents qui m'ont un peu poussé à faire du sport parce que c'est dans le truc de la famille, j'ai des grands frères et grandes sœurs et c'était un peu : on est petits on commence à faire du sport donc j'ai commencé par six sports : danse, natation, tennis, multisport et le reste je sais plus. C'était vraiment beaucoup beaucoup de sport et tous les jours je faisais du sport et en fait au fur à mesure des années c'est moi qui disais « ah je vais continuer ». Je faisais ça plus dans un but de plaisir, après j'ai commencé à faire des compétitions en natation et planche à voile. Planche à voile j'ai arrêté parce que c'était pas possible dans mon emploi du temps et que c'était beaucoup trop contraignant et j'y reviendrais peut-être plus tard du coup et natation j'ai arrêté vers 13 ans parce que ça m'intéressait plus. Et aujourd'hui je dirais que je fais du sport pour mon plaisir mais y'a des moments où je pense aussi au truc un peu « summer body » machin et en fait j'ai toujours cette petite bête qui me dit « Hannah il faut que tu fasses du sport pour avoir un beau corps et tout » alors qu'en fait non avant tout faut juste faire du sport pour se faire plaisir et du coup en ce moment je suis un peu en train de me battre contre moi-même en me disant « non Hannah il faut vraiment que tu fasses ça pour toi et le fait pas pour les autres ou pour juste le regard des autres et qu'ils disent « wow franchement j'aime bien comment t'es habillée ou franchement t'as un beau corps et tout » alors que non en fait. C'est un peu la société qui veut ça et ce n'est pas possible.
- M : Et justement à propos de ça, depuis combien de temps tu suis des comptes relatifs au sport sur les réseaux sociaux ?
- Hannah : Je ne suis pas vraiment, je vois des suggestions. Je suis quelques comptes mais c'est des comptes plus de planche à voile ou de surf donc pas vraiment des comptes qui sont axés sur le « summer body », le corps parfait, alimentation hyper hyper diet.
- M : Comment tu tombes sur ces comptes ?
- Hannah : Suggestions Youtube ou même des pubs sur les sites internet. Ça m'arrive souvent d'avoir des pubs ..., de minceur tout ça donc au fur et à mesure

je fais genre que je ne le vois pas mais quelque part bah le cerveau s'imprègne un peu de ça et quelque part ça fait un peu réfléchir et bah ça crée des complexes. En fait c'est plus une accumulation de choses.

- M : Depuis combien de temps tu as l'impression que ça a un impact sur toi ?
- Hannah : Je dirais depuis le confinement. Parce que pendant le confinement ça a été le moment où j'étais chez moi, j'avais plus aucune activité, je pouvais plus aller au lycée, je pouvais plus faire de sport, je ne pouvais plus rien faire. Forcément on passe plus de temps sur internet, on est plus actifs sur internet, et on est plus sujets à ... je sais pas comment dire... impactés par ça. Parce que du coup y'a le truc « ah mais je fais pas de sport et du coup... ah mais attend si je fais ça... » ouais du coup c'est un peu une spirale infernale. Donc oui plus depuis le confinement.
- M : Et justement tu as l'impression qu'il y a des sports qui sont plus mis en valeur par les réseaux sociaux que d'autres ?
- Hannah : Oui clairement
- M : C'est quoi du coup ?
- Hannah : La musculation, le crossfit. C'est un mélange d'un peu tout. Football, depuis toujours. Mais vraiment je dirais ces sports là et encore plus maintenant les sports à la maison vu que y'a le corona c'est sport à la maison. « Ah mais achetez mon livre, je viens de le sortir ». Mais par exemple les sports comme la planche à voile, la natation, le surf, un peu tous les sports moins côtés mais qui sont tout autant physique clairement... la planche à voile j'en fais toutes les semaines, c'est très physique. Il faut avoir un minimum de conditions. Tout ça ce n'est pas assez mis en valeur.
- M : T'as l'impression qu'il y'a une hiérarchie ?
- Hannah : Ouais. C'est Tibo InShape et Juju Fitcats je sais pas si vous connaissez. Ou Sissy Mua. C'est le peu de personnes qui sont sur la youtube sphère, sur internet, qui mettent en valeur ces sports. Bah forcément comme eux ils ont beaucoup d'abonnés et dès qu'ils mettent en valeur quelque chose bah c'est hyper porteur. En revanche si moi je veux mettre en valeur la planche à voile comme je n'ai pas beaucoup d'abonnés, bah ça marche pas. Mais je suis sûre que si Tibo In Shape par exemple mets en valeur la planche à voile, bah tout le monde va s'inscrire à la planche à voile. Donc c'est beaucoup de manipulation je trouve, psychologique et au niveau de ... l'information est censurée quelque part. On doit rentrer dans des codes et on peut pas faire ça et ça parce que derrière y'a des enjeux financiers, des enjeux politiques, pleins d'enjeux économiques aussi.
- M : Et t'as l'impression du coup que les gens sont influencés par ça ?
- Hannah : Oui carrément.

- M : Tu connais personnellement des gens qui se sont mis à pratiquer un sport parce que ils l'avaient vu sur les réseaux ?
- Hannah : La plupart de mon entourage au lycée, mes potes qui font des sports comme la musculation. C'est branché de dire on s'est inscrit dans une salle de musculation, « je suis à basicfit ».
- M : Tu as vu une différence, une sorte de avant/après justement ?
- Hannah : Oui c'est clair. L'année dernière... Oui y'a toujours des gens qui ont aimé la musculation et il en faut pour tous. Mais il y'a beaucoup plus de personnes qui s'inscrivent, je ne sais pas si je peux dire « par dépit » mais parce qu'ils trouvent ça stylé et branché. Je déteste ce mot. Et parce que c'est branché de dire que tu vas à la muscu, a tel point qu'il y'a des gens qui mettent ça sur les réseaux sociaux : « j'ai réussi à soulever un haltère de vingt kilos ». Franchement... Tu soulèves un sac de maïs c'est la même chose.
- M : Et tu en penses quoi ? tu ressens quoi par rapport à ces gens qui postent leurs exploits sportifs ?
- Hannah : Un peu de pitié. C'est peut-être un peu méchant dis comme ça. Mais je trouve que si on est bien dans sa vie on n'a pas besoin de s'exposer sur les réseaux sociaux genre « j'ai mangé ça attention, je prends une cuillère de légumes ». Je pousse le truc à bout mais c'est un peu ça. Il y'a vraiment des gens qui snappent ou qui font des storys pour tout et son contraire en fait, et ça n'a aucun sens. Et je pense que c'est dans un besoin de reconnaissance, d'un certain type de reconnaissance et c'est quelque chose auquel j'adhère pas du tout. La reconnaissance j'adhère mais pas la reconnaissance par rapport à ce qu'on mange ou du fait qu'on va montrer sa vie de tous les jours et je trouve ça aussi hyper intrusif. Parce que mine de rien les réseaux sociaux aujourd'hui, tu peux connaître la vie de tout le monde en trois photos. Si machin montre qu'il est avec bidule et qu'il est à tel endroit bah tu sais ce qu'il s'est passé exactement. Mais non, je ressens de la pitié. Et quelque part un peu de tristesse. Parce que je me dis que ces gens-là, le temps qu'ils passent sur les réseaux sociaux ils le passent pas à s'occuper d'eux, à s'occuper des autres, à avoir des projets, à prendre du temps.
- M : Parce que tu te dis que ces gens-là si ils n'avaient pas les réseaux sociaux ils pratiqueraient sûrement pas la muscu et la fitness ?
- Hannah : Non ils le pratiqueraient mais différemment, pas dans un but de « je veux correspondre à un certain type de personne » parce qu'en soit c'est vrai, c'est pas des sectes mais...
- M : Est-ce que tu dirais qu'il y a une sorte de communauté justement ?
- Hannah : Oui c'est clair. Au lycée par exemple. Pas vraiment avec le sport mais les vêtements. Je pars un peu mais ça a un lien. J'ai été dans un lycée privé à Bordeaux, je ne suis pas obligée de citer le nom et c'était vraiment « ah mais t'as tel et tel vêtement, tu as telle marque, ok alors tu es dans le groupe ». « T'as pas ça t'as pas ça ? bon ok t'es dans le groupe ». Moi je suis le genre de fille sportive

qui... j'ai les réseaux sociaux, je suis active sur instagram, je poste des photos, parce que ma passion c'est la photo et que je fais ça, purement dans un but de développer mon activité et de montrer ce que j'aime faire. Mais je ne suis pas le genre de personne qui va montrer « alors je mange un tacos ce midi, je suis avec bidule et je suis à tel endroit et c'est super cool ». Non pas du tout et je sais que quand je suis arrivée au lycée en première à Elie Faure, j'étais pas acceptée dans des groupes parce que j'étais sportive, parce que je portais des fringues de marque mais de sport, c'est pas Tommy Hilfiger ou je sais pas quoi donc oui on est catégorisés par rapport à ça alors que je suis sûre que si j'avais porté du Tommy Hilfiger ou je sais pas quoi et que je faisais de la muscu et que je montrerais mes exploits sur les réseaux sociaux, ouais la j'aurai été la fille populaire entre guillemets.

- M : Donc toi tu es une « vraie sportive » parce que tu pratiques beaucoup de sport ? du coup tu considères que ceux qui font de la muscu, de la fitness et qui mettent des trucs sur les réseaux sociaux c'est moins des vrais sportifs ?
- Hannah : Si c'est des vrais sportifs mais ...
- M : Du coup vous n'êtes pas dans la même catégorie ?
- Hannah : Non.
- M : Eux ils sont dans quelle catégorie ?
- Hannah : Tu peux faire du sport, c'est bien de faire de la musculation et de faire du sport mais après faut savoir doser. Tu peux le montrer sur les réseaux sociaux mais dans quel but. De toi te la péter et de juste flatter ton égo ? Ou dans le but de montrer que voilà tu fais des progrès, que t'en veux etc. Je ne sais pas si vous connaissez Marine Leleu ?
- M : Oui
- Hannah : Cette fille je la suis et franchement je l'adore parce qu'elle fait du sport et elle le fait pour elle, et elle le fait pour inciter un peu les gens. En gros sa philosophie de vie, en tout cas c'est comme ça que je l'interprète c'est : t'as un but dans la vie, tu y vas et peu importe ce que les autres vont dire. Elle montre son sport mais pas dans l'optique de « ah je me la pète ». C'est vraiment « je fais ça pour moi » et « t'aimes bien, t'aimes bien et t'aimes pas, t'aimes pas ». Après évidemment y'a des subtilités mais c'est comment le sport est géré qui joue beaucoup.
- M : Est-ce que tu as l'impression que ces gens-là qui vont faire de la fitness ou de la muscu ils vont forcément un peu associer cette pratique du sport à une démonstration de leur corps ? Est-ce qu'il y'a une mise en valeur du corps ?
- Hannah : Oui la plupart du temps même si y'a des exceptions. C'est un peu lié et bonne nourriture aussi. Protéines et tout. Par exemple le fait de montrer son

corps sur les réseaux sociaux, parce qu'on est vraiment dans les réseaux sociaux la, c'est à la fois hyper intrusif. Au sens... encore tu peux te montrer habillé, tout le monde te voit dans le rue etc. mais à partir du moment où tu te montres en maillot de bain sur les réseaux sociaux et que admettons il y'a deux cent personnes dont quelques personnes que tu connais vraiment, et les autres bah qui vont voir ça et qui vont juste liker. Et que tu vas avoir plus de like parce que t'as mis une photo en maillot de bain, parce que t'es bonne, t'es fraîche ou parce que juste t'as un beau corps en fait. Je trouve ça nul parce que c'est vraiment on rentre dans ta vie privée en fait. Ton corps t'appartient plus. Oui tu te mets en maillot de bain à la plage mais c'est dans un contexte particulier, c'est une certaine période de l'année, un certain type d'endroit, tu ne vas pas aller en maillot dans un magasin de luxe. Et aussi un autre truc par rapport au fait de montrer son corps sous un certain aspect sur les réseaux sociaux, c'est le plus de like. On va t'aimer pour ce que tu représentes physiquement et pas pour ce que tu es psychologiquement. C'est purement des choses matérielles ou physique. C'est pas « comment tu t'appelles, qu'est-ce que t'aimes, ah on a des points communs et super cool » non la c'est « ah t'as un beau corps, ok ». C'est vraiment un débat aujourd'hui. C'est quelque chose qui gêne. D'un côté y'a ceux qui sont pour, et ceux qui en ont fait un business, et de l'autre côté y'a ceux qui sont pour le sport et qui ne sont pas forcément pour divulguer.

- M : Au niveau de ton apparence physique tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite ou pas du tout satisfaite ? et pourquoi ?
- Hannah : Je sais pas honnêtement. Y'a des moments je vais me dire « ouais ok t'es belle ». je pense que ça peut paraître un peu bizarre de dire ça comme ça mais y'a des moments faut se dire qu'on est jolie, c'est important. Et y'a d'autres moment ou y'a des choses que je n'accepte pas parce que... j'ai un peu travaillé avec ma psy sur ça donc c'est pas évident. Quand j'étais petite j'acceptais mon corps parce que je m'en rendais pas compte. Mais depuis quelques mois, quelques années, plutôt depuis le confinement. Depuis un an et demi. J'ai vraiment commencé à me poser des questions sur mon corps, aussi au moment ou j'ai vu les gens qui commençait à se mettre au fitness. Je me suis dit « est ce qu'il correspond, est-ce qu'il rentre dans la norme, est-ce que oui, est-ce que non, et pourquoi moi je suis comme ça, et pourquoi j'ai un bourrelet la, et pourquoi j'ai des vergetures » et je me posais beaucoup de questions par rapport à ça, j'ai beaucoup complexé. En fait aujourd'hui y'a des moments ou je me dis, j'aime mon corps. Mais je pense que la nature humaine n'est jamais satisfaite donc même si on est parfait, on va toujours trouver un truc qui ne va pas. Mais grosso modo j'aime mon corps. Y'a des moments je vais complexer mais aujourd'hui de plus en plus je vais me dire « ok y'a ce jean, peut-être y'a deux mois tu ne pouvais pas rentrer dedans parce que t'avais trop mangé, ou période pré-menstruelle bah on gonfle un peu c'est normal hein », et bah un jour je me suis dis bah ce jean je vais le mettre, et je l'ai mis. C'est des choses que je fais petit à petit. Donc aujourd'hui j'arrive à m'accepter plus. Ça prend du temps, c'est pas évident et les autres, le regard des autres, je suis un peu en mode « on s'en fout ». Et les réseaux sociaux...

- M : Oui justement qu'est-ce que tu ressens quand... on va revenir un peu au sport mais qu'est-ce que tu ressens quand tu vois des fitness girl comme Sissy Mua par exemple ?
- Hannah : Je fais de la photo donc clairement photoshop, lightroom tout ça je connais. En un clic tu retires des cernes. Donc quand je vois ces photos, j'analyse en me disant « peut-être qu'elles ont un corps qui est bien, peut-être qu'elles ont un corps qui rentre dans la norme, mais clairement pour avoir un aussi gros fessier et une aussi fine taille et des aussi gros seins, ce n'est pas naturel ça, on va pas se mentir ». Je me dis ok c'est retouché. On retouche tous nos photos. La couleur, il y'a toujours un truc qui va pas.
- M : Pour toi tu te dis que ce n'est pas le fruit du sport ?
- Hannah : Non ça peut être le fruit du sport mais c'est aussi le fruit de photoshop et aussi le fruit de « j'ai des millions d'abonnés » et aussi le fruit de « je dois correspondre à ces millions d'abonnés si je veux pas perdre la côte » et y'a pleins d'enjeux derrière tout ça.
- M : Et tu arrives à te détacher de ça ? et ça ne te fait pas créer des complexes du coup ?
- Hannah : Bah moins.
- M : Tu en as eu à un moment ?
- Hannah : Oui oui j'en ai eu. Mais aujourd'hui de moins en moins.
- M : Est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nutrition ?
- Hannah : Non pas du tout. Ou bien des mini-recettes hyper rapides.
- M : Ça ne t'intéresse pas ? Le côté un peu nourriture saine ?
- Hannah : Si ça m'intéresse mais je le fais moi-même. Je ne vais pas peser ma nourriture. C'est des ouf ceux qui font ça. Quand je vais manger je vais faire attention, je vais me dire ok faut que je mange équilibré au moins, il faut que ce soit sain pour moi et parce que j'ai besoin de manger et j'ai envie. Je vais essayer de manger des légumes, du poisson, je suis pas trop viande, je vais faire attention, je vais pas manger des muffins tout le temps mais par exemple si au gouter j'ai envie de prendre un muffin bah je vais prendre un muffin quoi. Et y'a quelques semaines, ça me l'a fait y'a quelques jours. Quand je peux faire des écarts alimentaires, manger un bout de pain en trop ou un truc comme ça, y'a du coup cette petite bête qui revient en moi et qui me dit « non Hannah c'est pas bien ». De plus en plus et je fais vraiment un travail là-dessus en me disant « non mais détache-toi de ça, un bout de pain ça ne va pas te tuer, un bout de pain ça ne va pas te faire prendre trois kilos ». Y'a un peu ce truc-là en fond derrière qui est toujours là.

- M : Tu penses que ça c'est à cause de ce que tu as pu voir sur les réseaux sociaux ? ça t'a déjà fait culpabiliser ou pas de voir une photo de bouffe ?
- Hannah : Oui clairement !
- M : Tu ressens quoi dans ces moment-là ?
- Hannah : Je suis mal. Et du coup je remets ma vie en question. Je me dénigre en fait. Et bah non faut pas faire ça parce que ça ne change rien.
- M : Je vais te reposer quelques petites questions plus sur la communication autour du sport. Est-ce que tu postes des photos de sport, de planche à voile ?
- Hannah : J'en ai quelques-unes mais j'en ai pas beaucoup vu que comme c'est un sport nautique c'est beaucoup plus difficile d'amener un appareil photo. Je poste une ou deux fois par an.
- M : Donc c'est pas quelque chose de fréquent ?
- Hannah : Non.
- M : Et est-ce que tu utilises des hashtags quand tu fais des recherches ? et est-ce que tu en connais ?
- Hannah : Oui mais c'est des recherches plus en rapport à la photo. C'est pas des hashtags comme summer body.
- M : Justement tu connais des hashtags relatifs au sport ?
- Hannah : Non pas trop.
- M : Tu ne les utilise pas mais est-ce que tu les connais ?
- Hannah : Non je ne crois pas. Après aujourd'hui y'a des hashtags partout.
- M : Oui je me demandais si il y'en avait des plus connus que d'autres. J'en avais repéré quelques-uns justement.
- Hannah : Je ne cherche pas à les connaître non plus.
- M : Donc tu ne les vois pas forcément passer ?
- Hannah : Non.
- M : Tu fais des recherches sur la planche à voile ? et comment tu fais ces recherches ?
- Hannah : Sur Youtube ou sur internet. Je suis abonnée à Voiles et Voilier, c'est un magazine de voile, donc forcément quand j'ai une question, un mot que je ne comprends pas je vais chercher. Donc je vais sur internet ou pour le Vendée Globe



par exemple. Non mais généralement je vais sur internet ou youtube pour chercher « comment faire telle manœuvre ou comment faire tel truc ».

- M : C'est quoi le meilleur réseau social pour toi ?
- Hannah : Youtube. C'est vraiment un truc de pédagogie ou on explique vraiment. Après instagram moins, c'est plus pour la représentation et les photos. Non c'est vraiment Youtube.
- M : Est-ce que t'as l'impression que ça t'apporte beaucoup ? qu'il y'a une différence entre si ta pratique du sport n'était pas accompagnée de YouTube ?
- Hannah : Ça apporte plus une vision différente. Pour une manœuvre en planche à voile, y'a des moments ou quand je vais tester une manœuvre, je ne vais pas réussir à la faire. Je me dis « pourquoi je n'arrive pas à faire ça ». Donc je vais rechercher sur youtube et je vais avoir la réponse à une question. Mais je ne vais pas faire le sport parce que j'ai vu ça sur Youtube, je vais faire le sport parce que j'ai envie de le faire et Youtube ça va un peu être comme un manuel dans une matière. Ça apporte un élément extérieur, une meilleure compréhension. C'est plus ça pour le sport.
- M : Est-ce que t'as une communauté avec qui tu partages des choses, qui pratique aussi la planche à voile par exemple ? ou tu fais un peu ça de ton côté ?
- Hannah : Je suis en club.
- M : Mais sur les réseaux par exemple ?
- Hannah : Sur les réseaux non.
- M : Y'a pas vraiment de communauté de planchistes ?
- Hannah : Non pas vraiment.
- M : Est-ce que tu as un compte dédié au sport sur les réseaux ?
- Hannah : Non, parce que je fais ça pour moi et je n'ai pas envie de montrer. Par exemple quand je vais me présenter et qu'on me demande ce que je fais, si je suis au lycée je ne vais pas forcément dire que je fais de la planche à voile, non. Si on me pose la question oui je vais répondre, mais si on ne me pose pas la question non je ne me définis pas... comment expliquer. Oui je fais du sport mais c'est quelque chose qui m'appartient avant tout, et je n'ai pas envie de tout exposer à n'importe qui.
- M : Et toi d'ailleurs ton compte instagram il est privé ou public ?
- Hannah : Public
- M : Et dans ta bio par exemple est-ce que ton sport est précisé ?

- Hannah : Non. En fait j'ai deux comptes. J'ai un compte photo ou je mets des photos que j'ai pu faire avec mes amis, des shoots. Je montre plus mon côté artistique. Après j'ai un compte principal ou j'ai mis mon âge, à quel lycée j'étais, comment je m'appelle, mon nom aussi qui est dans mon identifiant. J'ai mis « vague et vent »... non... j'ai mis « vagues et montagnes : vivre la vie chaka ... », c'est un peu une référence à tout le monde du surf, de la planche. J'ai aussi mis mon compte photo, les deux endroits ou me situer, mais je n'ai pas précisé l'endroit exact. Dans « waves and mountains : live the shaka life », c'est un peu « ouais je fais du sport mais tu ne sauras pas tout » et si tu veux en apprendre plus sur moi viens me demander, viens on fait connaissance.
- M : C'est pas ton CV quoi.
- Hannah : C'est clair !
- M : Je passe un peu du coq à l'âne. Mais tu me disais que tu avais été un petit peu influencée pendant le confinement parce que tu avais dit et que tu t'étais un peu sentie matraquée. Est-ce que ça fait qu'au final tu en as pratiqué ? est-ce que tu as commencé le fitness ?
- Hannah : Non jamais. Enfin j'en ai fait quelques fois pour la planche à voile pour renforcer tel muscle.
- M : Tu as jamais fini devant une vidéo de Sissy Mua ?
- Hannah : Jamais ! jamais ! non.. j'ai rien contre eux hein.
- M : Donc tu ne l'as pas fait. Ça ne t'as pas influencé au point de le faire ?
- Hannah : Non.
- M : J'ai fini avec mes questions mais tu as un truc à rajouter, vas-y !
- Hannah : Les réseaux sociaux c'est bien mais faut savoir comment les utiliser et comment analyser chaque photo qui est postée. Parce que faut se dire que derrière chaque photo qui est postée, il y'a des buts. Et c'est visé. Pour les gros comptes c'est « je poste telle photo pour influencer telle personne à acheter mon livre, à faire du sport pour acheter mes protéines ». Tout est manipulé, organisé, ça ne parait pas. Mais derrière il y'a des équipes. Pourquoi ils ont des managers ? ça sert à ça les managers ! je regrette mais ça crée par ton emploi du temps quoi, une partie ça t'organise tes rendez-vous mais ça organise un peu... « tel jour tu vas faire tel post », tout est programmé et y'a rien qui est anodin. Tout est fait dans un but précis. Il faut prendre du recul par rapport à ça, faut pas se manipuler, moi je pense qu'il faut être soi-même aussi avant tout. Sur les réseaux sociaux, dans la vie de tous les jours. Juste faut pas se référer par rapport à quelqu'un. C'est jamais une bonne chose. Parce que quand la personne sera plus là ou si elle fait un truc de mal « oh moi aussi alors j'ai fait un truc de mal » alors

que non, t'as rien à voir avec cette personne mais c'est juste toi qui t'inspires d'elle. Juste être soi-même.

- M : J'ai une question qui me revient. Tu parlais du « summer body » dans le questionnaire, est-ce que tu as l'impression que c'est un vrai phénomène ? On va plutôt parler des filles dans cette histoire, mais est-ce que tu as l'impression que par exemple tu as des copines qui vont se soucier de ce summerbody ?
- Hannah : Oui clairement, la plupart des filles que je connais elles se disent « non mais attend je suis trop grosse » « mais cet été je vais pas avoir le summer body, je vais pas rentrer dans mon maillot ». Je ne dis pas qu'il faut peser 110 kg. Je regrette mais quand on a deux-trois kilos en trop ça va. Non summer body c'est quelque chose qui fait beaucoup complexer. Je connais des gens dans mon entourage personnel qui sont vraiment stressés par ça. C'est des angoisses quoi. C'est « faut que je pèse tout ce que je mange » « que je ne fasse pas d'écarts » « que je sois droite ». Alors que ce n'est pas parce que tu vas manger une pomme un jour que tu ne seras pas grosse.
- M : Tu penses que ces angoisses sont influencées par quoi ?
- Hannah : Par les magazines aussi. Je fais de la photo donc je vois bien. Je ne connais pas des noms de magazines précis. Mais y'a beaucoup de magazines mai-juin ou même avril qui vont dire « alors vous voulez avoir un corps parfait ? mangez trois pommes par jour et deux yaourts » c'est plein de trucs comme ça. En fait ça passe en douce, parce que c'est pas quelque chose de flagrant, mais dans le cerveau en fait... je suis pas scientifique ou quoi, mais je sais que plus on montre quelque chose à notre cerveau, plus il va voir ça comme quelque chose de bien ou mal et plus il va l'intégrer. En tout cas il va l'intégrer inconsciemment. Et inconsciemment, ces filles la vont se dire « je veux avoir un summer body donc faut que je fasse ça ».
- M : Et elles le font ou pas ?
- Hannah : Ça dépend.
- M : Qu'est-ce qu'elles vont faire si elles veulent ce summer body ?
- Hannah : Du sport, des régimes stricts. Genre pas manger. Je ne pourrais pas. Puis ça ne sert à rien.
- M : Tu parles de lycéennes ? de ton âge ?
- Hannah : Oui. Donc pas manger et faire beaucoup de sport. Le sport ça va être la clé.
- M : Et le type de sport ?
- Hannah : Fitness. En gros c'est les deux trucs, pas manger et faire beaucoup de sport. Après il y'a tout ce qui est médicament. C'est pas encore très très

démocratisé. Ça a moins d'impact que faire du sport, fitness, musculation ou crossfit. Ça c'est la mode.

- M : Est-ce que tu connais le contraire du summerbody qui s'appelle le mouvement body positive ?
- Hannah : Oui.
- M : Tu en penses quoi ?
- Hannah : C'est bien. Les mouvements c'est bien mais pas dans l'excès. Et un peu dans le respect. Je sais pas exactement comment exprimer ça. Mais je pense qu'une idée est bien, chaque idée est bonne mais faut pas qu'elle empiète sur la vie des gens. Faut pas qu'elle empiète sur, je vais pas dire la société mais... un peu tout. Ouais ok y'a le body positive, mais faut pas que ça devienne the reference. Non si y'a des gens qui ont envie de manger trois pommes par jour et deux yaourts et de faire du sport tout le temps pour avoir le summer body, on ne pourra jamais les en empêcher. Mais je trouve ça bien, parce que pour certaines personnes qui sont un peu entre les deux en mode « je devrais faire du sport mais j'ai un peu la flemme », je pense que c'est une bonne alternative et ça permet de faire décompresser les gens en disant « accepte toi comme tu es. Oui tu peux faire du sport mais sache qu'il y a aussi des gens qui s'acceptent, pas que des gens en train de faire du sport, en train de pousser de la fonte tout le temps ». Non je pense que c'est bien, c'est une bonne initiative.
- M : Tu as vu la vidéo de Sissy Mua qui parle de ça ?
- Hannah : Non.
- M : Je crois qu'on est bon. Merci beaucoup.

## 5. Entretien n°2 : Noé

Age : 17 ans

Sexe : Masculin

**Entretien réalisé le 2 février 2021 d'une durée de 20min46s**

- Marie : Alors, déjà est-ce que tu peux me rappeler quel sport tu pratiques s'il te plaît ?
- Noé : Alors donc l'année je fais du basket après l'été je pars plutôt sur de la muscu, sur un travail de renforcement parce que l'été il y a plus de basket du coup je pars sur deux ou trois mois de muscu pour reprendre la saison en forme. Après je fais du VTT aussi, du tout terrain, je fais sur des distances et des bancs, ça c'est plus pour m'amuser parce que j'aime bien ça, la découverte environnement, y'a des beaux paysages et du coup c'est plaisant, et la vitesse aussi, tout ça.
- M : Et du coup pourquoi tu as décidé de faire les sports que tu pratiques ? Il y a une raison particulière ?
- Noé : Quand j'étais petit on m'y a un peu forcé et puis après j'ai kiffé ça quoi. J'ai adoré, voilà on m'y a forcé mais bon après j'ai su rester quoi du coup c'est ça qui est bien j'ai commencé puis je me suis plus arrêté, j'en faisais de plus en plus j'ai changé de club je suis arrivé à Bordeaux parce que moi je ne suis pas d'ici et voilà.
- M : Et la musculation ça fait combien de temps que tu pratiques ?
- Noé : La muscu ça fait deux, trois ans parce que le basket c'est quand même physique, faut qu'on soit prêts physiquement en début de saison parce que ça prend en septembre en fait, ça finit comme les cours en fait, ça finit mai/juin et du coup on a deux trois mois on a rien à faire et, enfin, si on fait rien on arrive début de saison on est on est HS quoi, on peut on peut pas jouer alors que c'est mieux d'arriver encore plus fort, d'arriver encore mieux physiquement et voilà du coup, c'est pour ça que je fais de la muscu. Après le VTT comme j'ai dit c'est pour m'amuser c'est pour découvrir de nouveaux paysages.
- M : D'accord. Et du coup est-ce que tu suis des comptes justement, de démonstration sportive sur les réseaux ?
- Noé : Oui oui, j'en suis, oui oui, parce que bon j'ai Instagram, je suis un peu sur les réseaux, même un peu trop des fois, mais oui oui je suis beaucoup de basketteurs, même dans tous les sports pas que dans le basket : dans le rugby, dans le foot je suis en gros quoi mais aussi des sportifs aussi qui sont connus hein, qui ont beaucoup d'abonnés, sur Facebook, sur TikTok, bon des fois je tombe sur des vidéos par hasard de la NBA, du basket, voilà.

- M : Donc majoritairement des comptes de basket où un peu de tout ?
- Noé : Oui majoritairement des comptes de Basket mais j'ai aussi autour en minorité les autres sports voilà, je m'intéresse un peu à tous les sports.
- M : D'accord, et tu t'en inspires plutôt pour ta pratique ou juste pour un peu regarder ce qui se passe dans l'actualité sportive ?
- Noé : Le basket oui je m'en inspire parce que bon maintenant on a la chance d'avoir justement ça, d'avoir les caméras, parce qu'avant ça existait pas, du coup on voit des actions, enfin moi tous les matins je regarde des actions sur les réseaux, enfin ça tombe parce qu'il y a des matchs en NBA, vu qu'on est en décalé on l'a que le matin, vu que c'est aux États-Unis on les a que le matin et du coup moi le matin je regarde et puis ça nous inspire quoi, quand on joue nous on veut refaire la même chose, on veut être voilà, par exemple les dunks et tout ça, quand on voit ça au basket c'est magique, enfin c'est magnifique.
- M : Est-ce que du coup quand tu regardes ce contenu ça te donne envie de pratiquer ?
- Noé : Oui, bah oui, quand je regarde oui, moi j'aimerais en faire toute la journée du basket mais voilà après il y a les cours dès que je sors des cours je fais du basket.
- M : Est-ce que tu es déjà tombé sur un autre sport sur les réseaux sociaux qui n'est pas le basket par exemple et qui t'as donné envie de pratiquer ?
- Oui, par exemple la muscu, on tombe sur des comptes ou bon, il y'a des mecs, beh qui sont physiquement forts et qu'on voit qu'ils sont forts, ça nous inspire, ou même quand on voit des vidéos sur youtube, des entraînements, on a envie de reproduire les mêmes entraînements, qu'on voit leurs corps aussi, comment ils sont, on a envie d'avoir le même corps, et voilà du coup je pense que ça inspire beaucoup les réseaux sociaux quand même.
- M : Et justement par rapport à la musculation, qu'est-ce que ça t'apporte de regarder des comptes ? est-ce que ça influence vraiment ton envie de faire de la musculation ? Je vais reformuler ma question mais, est ce que y'a trois ans tu t'es dis « je vais faire de la musculation », est ce que ça a influencé ?
- Non ça n'a pas influencé mais ça a évolué ma pratique du sport, ça a évolué ma pratique du sport et puis ça nous influe dans le fait ou on va adopter de meilleures façons de s'entraîner. Moi je sais que j'arrivais au début, je faisais un peu tout et n'importe quoi, je travaillais pas les bons muscles, je ciblais pas les bons muscles, je mettais pas les bons poids, depuis que j'ai regardé ces vidéos, voilà, on mets les bons poids, on fait ce qu'il faut, on travaille muscle après muscle, on le repose, c'est très important enfin, il y'a pleins de trucs comme ça, pleins de détails que nous on verrait pas parce que en fait on évolue, c'est ça qui est bien parce que notre pratique elle évolue, c'est-à-dire qu'au début on arrive, on fait tout et n'importe quoi puis au fur et à mesure des années moi je sais que

j'arrive en fonction des étés et je connais de plus en plus de trucs grâce à internet parce que je regarde des programmes d'entraînements sur youtube, sur les réseaux je vois des gens qui font des exercices que moi j'aurai pas pensé faire, du coup voilà.

- M : Parce qu'avant internet, ta référence de modèle c'était quoi ? c'était des profs, tout seul ?
- Noé : Moi je suis arrivé à la salle je connaissais rien, puis j'avais pas des profs qui étaient la derrière mon dos donc je me suis dit il faut que je me débrouille tout seul et le seul moyen de se débrouiller c'était youtube, internet et du coup voilà.
- M : Donc toi tu vas à la salle de sport ?
- Noé : Oui à la salle de sport oui.
- M : Et du coup est-ce que tu publies des photos sur les réseaux sociaux de ta pratique ?
- Noé : Oui oui, j'en ai sur instagram oui j'en ai une, puis je mets des story aussi des fois quand je fais du basket, parce que des fois on a des belles salles du coup voilà, on aime bien montrer aux gens un peu.
- M : Et tu ne te prends pas toi en photo ?
- Noé : Si si, au basket on a rarement des photographes qui viennent pour nous prendre en photo, du coup y'a des belles photos qui sortent de nous et du coup j'en ai posté.
- M : Et est-ce que ça t'es déjà arrivé de prendre des photos à la salle ?
- Noé : Oui à la salle oui oui, mais pas de moi, juste des machines parce que la salle est jolie et du coup voilà pour dire voilà je suis à la muscu quoi.
- M : Et pourquoi t'as envie de dire aux gens que t'es à la muscu ? ça te procure quoi ?
- Noé : Je sais pas c'est ... ça me procure rien, je sais pas. Je fais ça mais c'est pour alimenter mon compte quoi, je ne suis pas un mec à poster tous les jours et tout mais quand je fais un truc souvent je le poste. Je le poste pas en tant que tel, mais je le poste en story.
- M : Donc l'objectif c'est juste d'être actif ?
- Noé : Oui voilà. Par exemple pour notre entourage, voir qu'est ce qu'on fait quoi, pour qu'ils nous suivent un peu.
- M : Donc tu publies plus pour toi ou pour les autres ? quand tu vas publier quelque chose par rapport au sport ? ou les deux ?

- Noé : Oui ça peut être les deux, pour moi et pour les autres, je sais pas, je vois pas.
- M : Et est-ce que quand tu publies par exemple tu as des retours de gens qui communiquent avec toi par rapport à ça ?
- Noé : Oui oui parfois on me dit « j'ai vu ta story c'était stylé », voilà, « c'était bien », des trucs comme ça ou alors il y'a des réactions aussi, quand on met une story un truc comme ça, « ah c'est bien, tu travailles bien » et tout. Par exemple j'ai mes entraîneurs qui me suivent voilà quand je poste une story ils me répondent, ils me disent « oh c'est bien tu travailles bien, tu vas être prêt pour la saison ».
- M : Donc au final tu as pas mal de compliments ?
- Noé : Oui voilà, c'est des compliments oui.
- M : Et tu ressens quoi quand tu reçois ces compliments ?
- Noé : Ça fait plaisir, ça fait toujours plaisir et voilà.
- M : Et, est-ce que au-delà de cet échange des gens qui réagissent, est-ce que tu échanges aussi sur les réseaux sociaux avec d'autres gens qui pratiquent ? est-ce que vous échangez des techniques, des vidéos ?
- Noé : Oui, bah déjà nous là on a un groupe sur les réseaux pour nous permettre de nous réunir par exemple le soir, on a un groupe à l'internat, on a une section basket ici, du coup on a un groupe à l'internat de basketteurs, et du coup on se dit « venez on descend à 7h pour jouer au basket » pour faire un basket pendant 1 ou 2 heures, et aussi on se partage avec mes amis des vidéos de basket, des actions un peu insolites de joueurs.
- M : Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur les réseaux sociaux en rapport au sport ou au corps influence ta pratique ? est-ce que par exemple tu as déjà vu une vidéo youtube et tu t'es dit « son apparence physique... »
- Noé : « Je veux être comme lui en gros »
- M : Oui
- Noé : Bah oui, ça fait toujours, oui oui, parce que bon on voit quand même des corps assez développés par rapport à nous qui sommes jeunes et qui sommes encore dans la croissance. Nous plus tard on se dit « putain moi plus tard je veux être comme ça », parce que c'est toujours un plaisir d'avoir un corps comme ça.
- M : Est-ce que ça influence ton estime de toi ?
- Noé : Bah oui parce qu'après on se sent mieux dans notre corps dans la vie de tous les jours, quand on fait du sport. Moi je sais qu'une semaine ou je ne vais pas faire de sport ça va me manquer quoi. Ça va influencer sur mon comportement, déjà



quand j'ai des cours et tout moi j'aime bien avoir mon sport ça permet de se défouler, c'est vraiment bien, je pense que ça apporte un bien-être.

- M : Est-ce que tu aurais plus tendance à regarder des comptes ou les sportifs et influenceurs ont un physique que tu trouves plaisant ?
- Noé : Oui oui, c'est un physique qu'on voudrait avoir quoi. Moi je suis plus des sportifs de haut niveau donc eux ils s'y connaissent dix fois mieux que nous, ils sont entourés dix fois mieux que nous, ils sont suivis dix fois mieux que nous. Voilà nous on voudrait avoir leur corps, mais après c'est très difficile d'avoir un corps comme eux.
- M : Et au niveau de ton apparence physique tu dirais que tu es satisfait, moyennement satisfait ou pas du tout satisfait et pourquoi ?
- Noé : Moyennement satisfait parce que j'aimerais être physiquement... mon corps pour l'instant c'est pas ce que je veux avoir, je pense que dans quelques années, je pense avoir ça, mais c'est dur à atteindre, parce que ça arrive pas en un mois, on veut souvent que ça aille vite mais ça va pas vite, une transformation ... ou pas forcément une transformation, qu'on soit bien dans son corps. Qu'on arrive à trouver un équilibre en gros.
- M : Est-ce que tu as un idéal à atteindre justement ?
- Noé : Non pas tellement. C'est vraiment un bien-être, un équilibre quand on arrive à trouver tout ça. Moi je sais que quand je vais en cours on a une sorte de routine et c'est ça qui apporte un bien-être. C'est-à-dire que toutes les semaines on arrive à avoir une routine avec mes potes dans ma chambre, et ça c'est vraiment trop bien. Toutes les semaines on fait beaucoup de sport et du coup ça nous apporte un bien-être conséquent.
- M : Du coup est-ce que, quand tu regardes du contenu avec des gars qui font de la muscu etc. est-ce que ça t'a déjà fait développer des complexes ?
- Noé : Non, je ne me dis pas ...
- M : Tu ne te compares pas ?
- Noé : Non parce que moi je me dis qu'après c'est différent, on est différents d'eux. Parce qu'eux, comme j'ai dit tout à l'heure, ont des suivis, des coachs, tout ça et que nous on ne peut pas avoir parce que voilà on n'a pas forcément les moyens tout ça.
- M : Et du coup est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nutrition sur les réseaux sociaux ? la nourriture en général ?
- Noé : Oui oui. La nutrition c'est-à-dire, bien s'alimenter ou plutôt la nourriture ?
- M : Peu importe.

- Noé : Oui oui la nutrition moi je suis, après bien s'alimenter, moi j'aime bien manger de bons plats tout ça, je regarde pas forcément l'aspect nutritif, c'est-à-dire au point où je vais devenir à regarder les calories tout ça tout ça, je suis pas à ce point. J'aime bien manger, je ne regarde pas ça quand je mange. J'aime quand c'est bon, quand ce n'est pas du transformé.
- M : Donc les bons produits ?
- Noé : Oui les bons produits voilà.
- M : Et du coup tu disais que tu en suivais quelques-uns des comptes comme ça ?
- Noé : Oui oui, des comptes ou par exemple comment on fait à manger, comment on fait ce plat ou un autre plat, une pâtisserie.
- M : Donc plus des comptes de recette que de nutrition ?
- Noé : oui
- M : Est-ce que tu connais ou utilises des hashtags par exemple qui sont reliés au sport ? est-ce que par exemple si tu fais une recherche sur le basket tu vas utiliser des hashtags ?
- Noé : Non, je n'utilise jamais de hashtags moi, ça m'a jamais beaucoup intéressé.
- M : Même quand tu postes quelques choses tu n'en utilises pas ?
- Noé : Non j'utilise aucun hashtag, je vois pas un grand intérêt à utiliser des hashtags. Après je ne connais pas donc je vais pas juger la chose mais j'en met pas.
- M : Les gens autour de toi t'as l'impression qu'ils utilisent des hashtags ou pas du tout ?
- Noé : Oui et certains je trouve ça un peu abusif.
- M : Tu juges du coup ?
- Noé : La du coup oui. Y'en a ils mettent une vingtaine d'hashtags pour justement, dans le but d'avoir une meilleure visibilité. Je pense que je connais le but. C'est plus d'avoir une meilleure visibilité, d'avoir plus de like et de commentaires. C'est ce que les gens recherchent par des hashtags. Les gens peuvent rechercher avec des hashtags et du coup voilà.
- M : Du coup comment tu fais pour découvrir des comptes qui t'intéressent sur le sport ?

- Noé : Je connais des personnalités, après ces personnalités souvent elles repostent des gens, des personnes qu'on connaît pas forcément, puis après notre entourage, enfin moi dans le monde du basket on parle souvent, on parle de tout. Surtout dans le basket français, « ah bah lui il est allé la dans ce club », voilà tout le commérage. C'est comme ça qu'on connaît, quand on parle, quand on discute.
- M : Et pour toi c'est quoi le meilleur réseau social pour le sport en général ?
- Noé : Pour moi c'est instagram.
- M : Pourquoi ?
- Noé : Parce que je trouve que... je pense qu'il y a un algorithme qui nous permet de trier un peu nos centres d'intérêts et plus on regarde une vidéo de sport, liée au sport, vu que moi j'en regarde beaucoup, bah ça nous met la une de notre actualité. Du coup c'est ça que j'aime bien, c'est que on arrive le matin et on tombe direct sur des vidéos, on n'a pas besoin d'aller chercher sur différentes vidéos, ça nous tombe sous les yeux, on regarde, on défile et puis voilà.
- M : Est-ce que tu as un compte dédié au sport ?
- Noé : Rien qu'au sport ? Non.
- M : Pour toi quels sont les éléments qui font qu'un compte qui parle de sport est bon ou pas ? qu'est-ce que tu attends dans le contenu ?
- Noé : Moi j'aime pas trop les gens qui se montrent. Je préfère qu'ils soient plus dans le contenu : dire comment faut faire, comment faut pas faire, les gens qui montrent leurs corps sans rien dire et en faisant un peu les beaux, c'est pas ce qui m'intéresse le plus et moi je préfère quand ça m'apporte du contenu, quand ça m'apporte une intelligence supplémentaire, des choses supplémentaires à mon savoir du sport, et la oui ça m'intéresse. Mais les gens, je trouve aucun intérêt aux gens qui se montrent. Par exemple les influenceurs qui ont un très beau corps, qui font des pubs, ça c'est pas trop mon truc et ça c'est vraiment ... je trouve aucune utilité puis je trouve aussi qu'ils font de l'argent dans le dos et ça c'est pas bon.
- M : Donc est-ce que pour toi y'a une différence entre ces influenceurs qui font le sport mais qui le montrent en montrant leurs corps, et les sportifs, on va dire dans ton cas qui font du basket etc. ? Est-ce que pour toi c'est des sportifs différents ?
- Noé : Oui, c'est des sportifs différents clairement.
- M : Est-ce que tu as l'impression que les motivations sont différentes ?
- Noé : Oui les motivations sont différentes, c'est-à-dire qu'un influenceur va plutôt... pour son image, alors que le sportif c'est plutôt pour son sport, et puis quand quelqu'un par exemple, je sais pas, un influenceur qui va montrer son corps avec un truc de nutrition comme ça, c'est un peu... voilà quoi.. On a envie de passer à autre chose. Alors qu'un sportif des fois on voit les vidéos de leurs

séances et ça c'est de la motivation alors que ça c'est plutôt de la pub, c'est deux trucs différents je trouve.

- M : Et du coup est-ce que tu as l'impression qu'il y a des sports qui sont à la mode en ce moment ?
- Noé : Moi après ça tourne beaucoup en rond sur mon réseau.
- M : Globalement de ce que tu vois ?
- Noé : Le basket je dirais que ça monte, on peut en jouer partout du basket dès qu'on a un terrain, on peut jouer de toutes les façons et c'est ça qui est bien dans ce sport. Après je ne connais pas tellement les autres sports, le basket je sais que c'est un engouement de plus en plus important je dirais.
- M : Est-ce que tu as l'impression que depuis qu'il y'a les réseaux sociaux il y'a de plus en plus de gens qui se sont mis à faire des sports dits d'entretien comme de la muscu, de la fitness ?
- Noé : Oui oui, pour apporter une image à leur réseau je pense. Après je ne les connais pas. Oui je pense que c'est pour entretenir une image parce que maintenant on a l'image de la personne parfaite, qui mange bien, qui a un très beau corps, voilà et ça sur les réseaux c'est devenu... faut qu'on soit comme ça maintenant. Après on peut être différent. Je ne sais pas comment dire. Moi je pense que ça maintenant les gens... moi je n'apprécie pas les influenceurs comme ça qui ont des beaux corps, moi je m'en fiche. Je préfère la diversité que les influenceurs qui ont des beaux corps. C'est un peu une image de l'idéal alors qu'on peut être différents, c'est ça le truc.

## 6. Entretien n°3 : Emma

Age : 15 ans

Sexe : féminin

**Entretien réalisé le 2 février 2021 d'une durée de 17min14s.**

- Marie : Déjà est-ce que tu peux me rappeler quel sport tu pratiques, si tu pratiques du sport ou non ?
- Emma : Cette année j'en pratique plus à cause du covid mais, j'ai fait trois ans de gymnastique acrobatique , l'année dernière j'ai fait un an de musculation dans une salle de sport et du coup cette année j'ai arrêté.
- M : Pourquoi tu avais décidé de faire les sports que tu as pratiqué ?
- Emma : La gymnastique acrobatique c'était un peu par hasard, c'était une AS au collège donc c'était pour essayer surtout, au final ça m'a bien plus. Et la musculation c'était parce que j'avais regardé des vidéos sur youtube d'une fille qui s'appelle jujufitcats, et donc j'avais beaucoup aimé et j'avais envie d'essayer parce que vraiment elle expliquait très bien et ça avait l'air vraiment intéressant. Du coup je voulais essayer, j'ai essayé et effectivement ça m'a plu.
- M : C'est juste Jujufitcats qui t'as donné envie ?
- Emma : Y'avait elle et aussi Tibo Inshape, ils sont en couple donc ils faisaient des vidéos ensemble aussi et tout et donc ouais y'avait ces deux youtubeurs.
- M : Du coup tu penses que si tu avais pas vu ces vidéos youtube t'aurais pas forcément eu envie de te mettre à la muscu ?
- Emma : La musculation non ça ne m'aurait jamais traversé l'esprit.
- M : Et qu'est-ce que t'en as pensé de la musculation ? qu'est-ce que ça t'a apporté ?
- Emma : Déjà y'a beaucoup de ... j'avais un coach, enfin entre guillemets, « un coach » qui était là pour m'aider etc. donc c'est vrai qu'il y'avait beaucoup de rapports humains aussi, il était vraiment très sympathique, pareil c'était un peu... c'est un peu cliché de dire ça mais c'était un peu comme une grande famille, tout le monde s'entraidait, tout le monde se connaissait un peu, on connaissait les noms de chacun. Si je rate un exercice, même si c'est un homme que je ne connaissais pas il venait m'aider pour me dire « non prends ça » etc, des poids plus légers et tout donc vraiment ça... en plus j'étais très très timide, vraiment je parlais pas, j'étais pas sociable, j'étais pas à l'aise avec mon corps, c'était un désastre donc vraiment ça m'a fait beaucoup de bien de me retrouver dans un endroit où je connaissais personne aussi et du coup ça m'a beaucoup aidé je pense.

- M : Et du coup la tu continues à en pratiquer toute seule ?
- Emma : La du coup non, à cause du confinement j'ai dû arrêter parce que les salles de sport ont fermées, et ma motivation est partie malheureusement et après comme je commençais... en fait ma mère a perdu son emploi du coup on avait plus assez d'argent pour que je puisse continuer l'abonnement du coup j'ai dû arrêter.
- M : Et là par contre tu n'as pas eu envie juste d'être devant une vidéo youtube et reproduire ?
- Emma : Si, oui si c'est vrai, j'ai trouvé des vidéos youtube pour continuer un peu... être un peu sportive. Parce que j'ai tendance à prendre du poids très facilement, du coup faut quand même que je me maintienne et ouais j'en ai trouvé quelques unes mais la ça a ralenti un peu. J'en ai fait beaucoup, régulièrement pendant deux-trois mois je crois, et après c'est un peu parti.
- M : Est-ce que tu partages des photos de ta pratique sportive ?
- Emma : Non
- M : Jamais ?
- Emma : Non
- M : Pourquoi ?
- Emma : Parce que je suis pas du tout à l'aise avec mon corps, je mets pas du tout de photos de moi sur les réseaux sociaux mais la très récemment j'ai commencé à poster quelques vidéos sur tiktok mais c'est pas en rapport avec le sport et sinon je suis pas à l'aise avec moi-même donc les photos...
- M : Et tu en penses quoi des gens qui publient des photos ?
- Emma : Je trouve ça très bien parce que, personnellement ça m'aide un peu à m'accepter avec le corps que j'ai. Par exemple jujufitcats sur instagram elle met beaucoup de photos d'elle, et y'a toujours un texte un peu bah bodypositive en fait, elle donne toujours envie de positiver sur soi-même et donc ça aide.
- M : Est-ce que tu partages du contenu qui t'as plu sur les réseaux sociaux, est-ce que tu vas mettre en valeur des vidéos que tu as vu par exemple ou du contenu sur instagram ? ou tu le gardes plus pour toi ?
- Emma : Je pense que je le garde plus pour moi oui, après j'en parle aux gens autour de moi, par exemple à ma sœur ou à mes amis, j'en parlais beaucoup. J'en parle un peu mais de là à partager dans mes storys ou quelque chose comme ça, non.

- M : Et est-ce que t'as déjà communiqué avec des gens que tu ne connaissais pas vraiment par rapport à ça ? sur les réseaux ?
- Emma : Non
- M : Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur les réseaux en rapport au sport, influence ta pratique et ton estime de toi ?
- Emma : Oui beaucoup, parce que si j'avais jamais vu les vidéos youtube déjà j'aurai beaucoup moins confiance en moi, j'aurai pas essayé le sport, en plus, la musculation. Mais oui ça aide.
- M : Donc c'est positif ?
- Emma : Oui c'est très positif, pour moi c'est très positif.
- M : Et justement ces sportifs que tu vois sur Instagram, qu'est-ce que tu penses de leur apparence physique ?
- Emma : L'apparence physique de Jujufitcats, du coup je prends elle comme exemple, parce que c'est une femme et que c'est elle que je suis le plus, je ne voudrais pas avoir son corps mais je trouve que, comment dire ça... elle, elle est très à l'aise avec donc ça me dérange pas, elle a des très très grosses cuisses parce qu'elles sont musclées, parce qu'elle fait des compétitions etc., moi je pourrais pas avoir des cuisses comme ça, mais elle ça se voit qu'elle les aime en fait, donc ça la rend belle, je la trouve magnifique.
- M : Est-ce que à travers ce que tu vois sur les réseaux sociaux tu as un idéal corporel à atteindre ? tu penses que tu as été influencée ?
- Emma : Ouais, parce qu'elle a vraiment des abdos très très beaux, j'aimerais avoir les mêmes.
- M : Est-ce que tu aurais tendance à regarder des comptes sportifs, d'influenceurs que tu trouves plaisant ? est-ce que tu penses que c'est un truc que tu prends en compte quand tu vas regarder du contenu ?
- Emma : Non je pense pas, je regarde vraiment de tout, voilà.
- M : Au niveau de ton apparence physique, tu m'en as un peu parlé, mais en ce moment, tu me disais que c'était avant que tu avais des complexes, mais en ce moment, tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite ou pas du tout satisfaite et pourquoi ?
- Emma : Je pense que je dirais que je suis satisfaite. Pourquoi ? c'est un peu compliqué. Je ne sais pas pourquoi je suis satisfaite mais je me dis qu'au pire bah je peux pas le changer et que il me va bien. Ça va en fait.
- M : Est-ce que tu, envoyant du contenu sur les réseaux, est-ce que tu t'es déjà comparé ? est-ce que ça t'a déjà fait développer des complexes ?

- Emma : Alors je me compare beaucoup, tout le temps et aussi sur les réseaux sociaux oui. Après de là à me développer des complexes... j'ai toujours eu des complexes, ils étaient là avant les réseaux sociaux parce que je me suis mis sur Instagram assez tard comparé aux autres. J'ai eu les réseaux sociaux assez tard. Donc non ils étaient déjà là avant en fait.
- M : Et ça ne les a pas accentués ?
- Emma : Ça n'a pas amplifié non.
- M : Très globalement c'est quoi l'objectif pour toi quand tu pratiques du sport ? le ou les grands objectifs ?
- Emma : Le grand objectif c'est de plus avoir de gras et que j'ai des abdos. Pour moi c'est le plus grand objectif.
- M : Dans l'idéal tu préfères être mince ?
- Emma : Oui.
- M : Et ça tu sais d'où ça vient ? cette volonté de perdre du gras ?
- Emma : Non je ne sais pas trop.
- M : Est-ce que tu penses que ça a été influencé par les réseaux ?
- Emma : Non je ne pense pas, parce que je suis encore beaucoup de personnes rondes sur les réseaux sociaux et qui s'assument et qui le revendiquent donc je ne pense pas.
- M : Est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nutrition aussi ?
- Emma : Oui parce que je suis devenue végétarienne depuis un an du coup je pense que c'est aussi un peu grâce aux réseaux sociaux en fait donc ouais j'en suis quelques-uns.
- M : Et c'est quoi ? quel type de contenu ?
- Emma : Une fille qui est vegan et qui partage des recettes de pleins de choses. Voila, je crois qu'il y'a elle. Jujufitcats aussi fait de la nutrition pour des régimes sportifs et je crois que c'est tout.
- M : Et tu as déjà suivi ces régimes sportifs, par exemple conseillé par Jujufitcats ?



- Emma : Oui, j'ai suivi des recettes de gouter, de gateaux à faire au micro-onde, je sais plus comment ça s'appelle, des mug-cakes. Je crois que j'ai suivi des recettes de salades aussi, des choses comme ça.
- M : Et tu ressens quoi quand tu suis ces recettes, ces conseils de nutrition ?
- Emma : Je suis hyper fière de moi, ça apporte de la fierté de se dire qu'on a mangé quelque chose de bien, de sain, de bon pour la santé et tout , donc ouais je suis fière de moi.
- M : Tu connais des hashtags qui sont reliés à la nutrition ?
- Emma : Non
- M : Tu connais les hashtags #Healthy ?
- Emma : Oui
- M : Tu penses que ça influence ta manière de te nourrir ?
- Emma : Non je ne pense pas. Parce que j'en teste parfois pour me faire plaisir mais ça ne change pas ce que je vais manger au quotidien au quotidien. Si j'ai envie de tester une recette je vais aller sur youtube, mais sinon ça va rien changer.
- M : Quand tu tombes sur une recette hyper saine qu'un influenceur a publié, tu ressens quoi ?
- Emma : Déjà en général je me dis que ça a l'air bon, parce que les photos sont bien faites ensuite je regarde un peu si ça serait simple à reproduire ou pas, parce que je ne suis pas très bonne en cuisine. Et après si ça a l'air simple ou pas je vais acheter les ingrédients et si je peux le faire je me dis que je le note et qu'un jour peut-être je le ferais.
- M : Si tu recherches du contenu sportif, on va dire sur instagram, est-ce que ça t'ai déjà arrivé d'utiliser des hashtags ?
- Emma : Non
- M : Comment tu fais tes recherches ?
- Emma : Bah je vais sur le compte de Jujufitcats et après y'a une petite flèche et ça propose d'autres comptes qui ont les mêmes centres d'intérêts. Du coup je vais voir ces comptes. Et sinon Jujufitcats propose d'autres comptes, elle parle d'autres comptes parfois. Qui sont ses amis à elle tout simplement. Donc je vais voir aussi.
- M : Ça t'arrive de tomber par hasard un peu sur des comptes ?

- Emma : Oui totalement
- M : Est-ce que tu connais les hashtags #fitgirl et #bodypositive ?
- Emma : Oui
- M : Qu'est-ce que tu penses de ces deux hashtags qui sont devenus des sortes de mouvements ?
- Emma : Je trouve qu'ils sont bien. Après j'en ai pas grand-chose à dire. Bodypositive surtout j'en ai beaucoup entendu parlé mais je trouve ça très bien.
- M : Et #fitgirl ça te parle pas plus que ça ?
- Emma : Pas plus que ça. Ça me dit quelque chose mais pas plus.
- M : Pour toi c'est quoi le meilleur réseau social pour le sport ?
- Emma : Youtube. Sans hésiter.
- M : Pourquoi ?
- Emma : Parce que du coup y'a beaucoup de vidéos ou on peut faire du sport soi-même. On peut faire du sport aussi sans matériel du coup. On peut recentrer nos recherches j'ai envie de dire. Et puis via instagram aussi y'a des comptes qui sont pour le sport mais ce n'est pas vraiment... c'est pas fiable j'ai envie de dire. Comparé à youtube.
- M : Quand tu ne dis pas fiable c'est-à-dire ?
- Emma : On peut facilement faire croire des choses, comme on peut partager des exercices, dire que c'est grâce à ça qu'on a des abdos, mais en fait on a fait de la chirurgie. J'ai déjà eu des cas de figure comme ça sur instagram.
- M : Tu t'en es rendu compte toute seule ?
- Emma : Non c'est... je sais plus qui en parlait... je crois que c'est Jujufitcats qui en a parlé. Donc c'est vrai qu'on peut facilement se faire avoir parce que moi je me suis fait avoir je le sais. Donc YouTube ouais. Et puis aussi sur youtube ce qui est bien c'est que je vais voir les vidéos les plus vues, et ce que je fais c'est que je vais voir les gens qui ont fait des réactions à ces vidéos et qui ont testé en fait déjà avant. Pour voir si ça a marché. Et c'est comme ça que j'ai trouvé des vidéos.
- M : Quand tu dis « ça a marché » ça veut dire quoi ?
- Emma : S'ils ont vu des résultats, si en faisant les exercices ils avaient changé leur alimentation tout ça.
- M : Donc toi, quand tu fais du sport c'est avant tout pour avoir un résultat corporel ?

- Emma : Oui
- M : Et au niveau du bien-être tu en retires quelque chose ?
- Emma : Oui bah psychologiquement ça fait toujours du bien de faire du sport et pareil, la fierté, être fier de soi et se dire que on a fait une heure de sport le matin avant de se mettre à travailler etc. pendant le confinement c'était bien.
- M : Et si ça n'avait rien à voir avec une transformation physique tu le ferais quand même ou pas ?
- Emma : Je ne pense pas non.
- M : La gymnastique acrobatique tu as arrêté il y'a longtemps ?
- Emma : J'ai arrêté en quatrième. J'en ai fait de la sixième à la quatrième et j'ai pas voulu continuer en troisième parce que du coup je voulais avoir mon brevet et y'avait eu quelques problèmes dans le club. J'ai dû arrêter. Puis je trouvais que j'avais fait le tour en fait.
- M : Donc tu n'as pas de compte dédié au sport ?
- Emma : Non
- M : Est-ce qu'avec tes amis du lycée vous en parlé du sport que vous pratiquez grâce à des vidéos ?
- Emma : Oui justement, jeudi dernier on a fait une visio sur instagram, on a toutes fait du sport ensemble et c'était des exercices qui... y'en avait une de nous qui fait beaucoup de sport, qu'elle avait trouvé sur youtube justement et donc qu'elle nous a fait reproduire tous ensemble.
- M : C'est des copines du lycée ?
- Emma : Oui
- M : Et du coup vous avez toute fait de la fitness ?
- Emma : Oui
- M : T'as l'impression que c'est un sport qui est à la mode en ce moment ?
- Emma : Oui, surtout avec le confinement, tout le monde s'ennuie dans son appartement, dans sa maison à tourner en rond donc forcément tout le monde se dit « je vais faire du sport ». Donc oui c'est à la mode.
- M : Est-ce que tu as déjà éprouvé de la culpabilité si tu n'en faisais pas ?
- Emma : Ouais

- M : Et si tu tombes sur du contenu sur les réseaux de quelqu'un qui fait du sport au moment où tu n'en fait pas ? ça t'ai déjà arrivé de ressentir de la culpabilité ?
- Emma : Oui parce que si je rate une ou deux séances après quand je redémarrais j'avais encore plus mal donc vraiment j'étais en colère contre moi. Et puis après quand je voyais dans mon feed instagram que jujufitcats avait mis une nouvelle vidéo sur les abdos, je me disais « ah il faut que je me remette au sport quand même. Donc ouais.
- M : Et du coup avec tes copines vous avez un groupe insta ou facebook ou je sais pas, vous utilisez la communication sur les réseaux pour parler de ça ?
- Emma : Pour parler de ça non, mais on a un groupe sur instagram et donc c'est de la qu'est parti... à la base on faisait un aperi-visio pour tout autre chose vraiment. Et puis y'en a une de nous qui s'est mise à faire du sport parce qu'elle fait du sport tous les jours donc du coup ça partait d'une blague et puis on a toutes fait du sport ensemble.
- M : Tu penses que ça va devenir quelque chose de régulier ?
- Emma : Je pense que oui en tout cas elle aimerait bien elle que ça devienne régulier. Un jour sur deux du coup quand on n'a pas cours.
- M : Et ça te motive ?
- Emma : Ah moi ça me motivera beaucoup. Faire du sport avec quelqu'un d'autre je trouve que c'est motivant parce que tu te dis que t'es pas tout seul. L'autre personne peut te pousser et vice-versa donc ouais en plus la on est cinq. Si on est cinq à se dire « aller faut y'aller » bah moi je vais y'aller.
- M : T'as quelque chose à ajouter ? qu'est-ce t'en penses globalement de tout ça ?
- Emma : Globalement de tout ça je dirais que c'est hyper positif et que je suis hyper contente d'avoir trouvé ça sur youtube, instagram, ça m'a beaucoup aidé dans la vie de tous les jours parce que justement je suis devenue végétarienne, je fais du sport, je fais attention à moi et tout.
- M : Donc pour toi ça a un impact positif ?
- Emma : Très positif.

## 7. Entretien n°4 : Roxane

Age : 17 ans

Sexe : féminin

**Entretien réalisé le 5 février 2021 d'une durée de 12min33**

- Marie : Alors, déjà est-ce que tu peux me rappeler le sport que tu pratiques s'il te plaît ?
- Roxane : Du hand-ball
- M : Combien de fois par semaine ?
- Roxane : Deux fois par semaine.
- M : Pourquoi tu as décidé de faire ce sport ?
- Roxane : C'est ma mère qui m'avait emmené à une journée d'initiation quand j'avais 5 ans je crois et depuis mes 5 ans je fais du hand-ball parce que j'ai tout de suite accroché et je trouve ce sport vraiment trop bien.
- M : Et aujourd'hui qu'est-ce que ça t'apportes d'en faire?
- Roxane : Déjà l'esprit d'équipe et aussi le fait de partager des choses avec mes copines maintenant, parce que du coup ça fait des années que je joue avec elles.
- M : Est-ce que tu suis des comptes de sport sur les réseaux sociaux ?
- Roxane : J'avais regardé quelques vidéos sur youtube et sinon c'est sur instagram, je crois que je suis deux ou trois comptes.
- M : De handballeurs ?
- Roxane : Je suis des professionnels mais aussi des comptes qui font de la musculation pour chez soi.
- M : Et tu en fais de la musculation chez toi justement ?
- Roxane : Des fois chez moi. Enfin pendant le confinement j'ai essayé mais bon je n'ai pas tenu pendant tout le confinement. Le premier mois oui et après ...
- M : Pour quelle raison tu as commencé à faire de la musculation ?
- Roxane : Pour me sentir un peu mieux parce que du coup on bouge pas et j'avais pas envie de perdre les muscles que j'avais.

- M : Donc c'était vraiment de l'entretien ?
- Roxane : Oui.
- M : Quand tu vois du contenu sur les réseaux sociaux en relation avec le sport, est-ce que ça te donne envie de pratiquer ?
- Roxane : Ça dépend. Parfois oui parfois non parce que certaines choses c'est pas très intéressant je trouve.
- M : Comme quoi ?
- Roxane : Les pubs par exemple qu'ils mettent dans le fil d'actualité, je trouve que ça incite pas trop et c'est toutes les pubs de musculation par exemple pour les femmes sont tournées vers le fessier et je trouve pas ça....
- M : Quand tu dis pub c'est-à-dire ? je n'arrive pas trop à visualiser.
- Roxane : Quand on like des choses sur instagram, y'a des choses qu'ils mettent automatiquement dans le fil d'actualité et du coup ils expliquent et proposent des personnes qui payent l'application pour être diffusé dans le fil et c'est ça les pubs.
- M : Et parfois il y'en a en rapport avec le sport ?
- Roxane : Oui quelques fois.
- M : Et ça va être quoi par exemple comme pub ?
- Roxane : Quand c'est des garçons c'est se muscler les abdos, l'apparence et les femmes c'est plus les fesses et les cuisses.
- M : Mais du coup ils vendent un produit, ou leur propre image ? c'est des pubs ou des recommandations ?
- Roxane : C'est des recommandations.
- M : Et justement qu'est-ce que tu penses du fitness, de la musculation, est-ce que c'est une mode ?
- Roxane : Je pense que c'est plus d'actualité maintenant parce que c'est beaucoup plus porté sur l'apparence maintenant que du vrai sport qu'il est à la base.
- M : Tu as un avis particulier dessus ?
- Roxane : Non pas plus que ça parce que si les gens veulent faire de la fitness ou du sport, peu importe les raisons si ils en ont envie ça les regarde eux. Après je trouve ça quand même dommage de vouloir faire du sport que pour ressembler à

des modèles qu'on nous donne alors qu'on pourrait faire du sport parce que c'est une passion ou parce que on aime en faire tout simplement.

- M : Est-ce que tu publies parfois des photos de toi qui fait du sport ?
- Roxane : Non jamais.
- M : Est-ce que tu partages du contenu qui t'as plu sur les réseaux ? Par exemple si tu vois un compte qui te plait est-ce que ça t'ai déjà arrivé de le partager ?
- Roxane : Ouais
- M : De quelle manière ?
- Roxane : Soit je le mets dans mes story, soit je les partage à mes amis
- M : Et ça va être quel type de contenu ?
- Roxane : Par exemple c'est du sport aussi mais, la danse par exemple, certains groupes que je trouve très bons bah je les met dans mes storys et après je les envoie à mes amis etc. sinon le sport sport pas plus que ça parce que du coup comme je l'ai dis c'est pas des comptes professionnels.
- M : Est-ce que tu penses que parfois ce que tu vois sur les réseaux sociaux en rapport avec le sport, influence ta pratique ?
- Roxane : Non.
- M : Est-ce que ça a déjà influencé ton estime de toi-même ?
- Roxane : J'avoue que des fois quand on voit des femmes qui sont vraiment très très bien faites ça peut me démoraliser, mais après je me dis que c'est que des représentations fausses et que souvent on ne ressemble pas vraiment à ça dans la vraie vie, c'est des retouches la plupart du temps.
- M : Et quand tu ressens ça, très rapidement tu arrives à te dire ça ou c'est plutôt sur la durée ?
- Roxane : C'est plus sur la durée quand même. Ouais je me dis elles sont belles mais ce n'est pas réel. Quand je regarde mon entourage je me dis ouais c'est faux quand même.
- M : Est-ce que ça t'as déjà fait développer des complexes ? des choses qui aujourd'hui encore sont présents ?
- Roxane : Oui j'ai déjà eu des complexes sur mes bras, par exemple je les trouvais trop gros ou mon ventre trop gros et en fait j'en ai parlé avec des copines, parce que du coup on développe ces complexes ensemble vu qu'on regarde les mêmes choses. Et on parlait en fait, on s'est dit que c'était complètement stupide et qu'il fallait s'assumer comme on est.

- M : Justement, les sportifs que tu vas voir sur instagram, qu'est-ce que tu penses de leur apparence physique ?
- Roxane : Je les trouve normaux on va dire. Enfin y'a pas de critères, ça dépend. C'est vrai que les handballeurs ils ont des muscles mais c'est des muscles qu'ils ont travaillé, ce n'est pas quelque chose qu'ils... leur physique ce n'est pas un but qu'ils voulaient atteindre par exemple, c'est que les handballeuses elles ont des jambes très musclées etc. et c'est ... elles ne se focalisent pas sur leur physique, c'est surtout sur leurs pratiques.
- M : Est-ce que tu aurais tendance à regarder des comptes ou des influenceurs sur les réseaux sociaux qui ont un physique que tu trouves plaisant ?
- Roxane : Non pas plus que ça parce que à mes débuts... j'ai eu un téléphone portable en troisième je crois et au début bah tous les gens au collège regardaient les télé-réalité et du coup je me suis intéressée à ça, j'ai voulu regarder ce que c'était et du coup de voir ces filles et même ces garçons se pavaner sur les réseaux sociaux, s'afficher et afficher leur vie privée etc. Je trouvais ça un peu ridicule. Ils se mentent aussi à eux-même donc je trouve ça pas du tout intéressant à regarder et ...
- M : Au niveau de ton apparence physique globale tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite, pas du tout satisfaite et pourquoi ?
- Roxane : Je dirais moyennement satisfaite parce que comme tout le monde on a des choses qu'on aimerait changer, des complexes, mais c'est pas des choses très grave on va dire. J'ai pas un complexe que je veux absolument changer ou avec lequel je me sens vraiment pas bien. Ça va.
- M : Globalement tu te compares ou pas quand tu vois du contenu sur les réseaux sociaux de filles qui vont faire de la muscu, de la fitness ? est-ce que tu compares ton corps ?
- Roxane : Sans le vouloir on le fait automatiquement. On regarde on se dit « ah je suis pas comme ça » mais sinon j'y porte pas beaucoup d'attention.
- M : Et globalement quel est l'objectif pour toi dans ta pratique du sport ?
- Roxane : Pour moi c'est surtout une passion à la base le handball du coup, j'en fais depuis que je suis vraiment petite et j'adore ça, et je sais que malheureusement je pourrais pas continuer parce que les études font que je serais obligée d'arrêter mais je sais que je continuerai à faire du sport pour m'entretenir et pourquoi pas après développer une silhouette...
- M : La pour l'instant ta pratique du sport c'est ...
- Roxane : C'est vraiment l'amusement et profiter.



- M : D'accord et par contre à terme tu aimerais commencer à faire du sport pour modifier ta silhouette ?
- Roxane : Non c'est pas ça, mais je sais que par exemple l'année prochaine je vais entamer des études, vu que je suis en terminale, et que, le problème c'est que les horaires ne seront pas adaptés si on travaille l'après-midi etc. et que les entraînements seront pas disponibles et je sais que pour rester en bonne santé et pas avoir de problèmes médicaux bah je vais continuer le sport quand même parce que ça reste important.
- M : Est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nutrition, à la nourriture en général sur les réseaux ?
- Roxane : Oui sur instagram du coup, je suis beaucoup de comptes qui favorisent la bonne alimentation et depuis l'année dernière du coup je suis végétarienne parce que du coup j'ai regardé beaucoup de vidéos d'informations et je regarde ce que je peux manger par rapport à ce que ça rapporte etc. et j'essaie de m'adapter pour manger mieux et consommer mieux.
- M : Et si il y'avait pas eu les réseaux tu penses que tu aurais eu moins cette conscience de ce que tu manges ?
- Roxane : Je ne sais pas parce que je sais que ma mère m'embête beaucoup avec ça, de pas gaspiller, de manger sainement etc. après je sais que le voir plus souvent quand on est tout le temps sur nos téléphones ça fait plus d'impact quand même.
- M : Et justement est-ce que ça t'ai déjà arrivé de culpabiliser en voyant du contenu d'une nourriture hyper saine sur les réseaux ?
- Roxane : Non culpabiliser non c'est quand même un grand mot. Mais me dire « ah j'aurai peut-être pu m'abstenir, je suis pas obligée de manger ce que j'aurai mangé ».
- M : Du coup quand tu vois du contenu relatif à la nutrition sur les réseaux , ça t'inspire plus que ça ne te fait du mal ?
- Roxane : Oui.
- M : C'est positif ?
- Roxane : Oui
- M : Tu disais que tu ne partageais pas de photos de toi et de ta pratique, mais est-ce que tu fais des recherches sur le sport sur les réseaux ?
- Roxane : Non pas plus que ça
- M : Tu ne connais pas des hashtags que tu pourrais utiliser si tu recherches quelque chose de particulier dans le sport ?

- Roxane : Non pas dans le sport.
- M : Les comptes que tu suis, tu es tombé dessus comment ?
- Roxane : Je sais plus du tout
- M : Des recommandations ? Le hasard ?
- Roxane : Oui c'est ça.
- M : Quel est le meilleur réseau social pour le sport pour toi ?
- Roxane : J'hésite entre youtube et instagram du coup parce que instagram ce serait plus des photos ou ils expliquent et youtube c'est bien parce que c'est des vidéos ou il y'a des personnes qualifiées souvent qui peuvent faire des vidéos pour expliquer les positionnements ou comment faire donc je pense les deux.
- M : Pour toi quels sont les éléments qui font qu'un compte qui parle de sport est bon ou pas ?
- Roxane : Je ne sais pas trop.
- M : Est-ce que tu as un influenceur sportif que tu préfères suivre ?
- Roxane : Non
- M : Ça te laisse un peu indifférente ?
- Roxane : Oui
- M : Tu préfères un compte qui va plus te montrer des choses ou qui va être sur la transformation physique ?
- Roxane : Oui je préfère un compte qui montre comment reproduire un exercice. Expliquer ce qui va, ce qui ne va pas.
- M : Un truc à rajouter ?
- Roxane : Non

## 8. Entretien n°5 : Danaé

Age : 17 ans

Sexe : féminin

**Entretien réalisé le 5 février 2021 d'une durée de 13min26s.**

- Marie : Est-ce que tu peux me rappeler le sport que tu pratiques s'il te plait ?
- Danaé : Le football
- M : Et encore maintenant ?
- Danaé : Non du coup j'ai dû arrêter à cause des soucis du pied.
- M : Et tu ne pratiques rien d'autres comme sport ?
- Danaé : Non. Enfin de la musculation mais c'est à la maison.
- M : C'est du sport. Donc tu fais du sport à la maison. Tu en fais combien de fois par semaine ?
- Danaé : Trois fois par semaine.
- M : Depuis combien de temps tu pratiques le foot et la musculation ?
- Danaé : Le foot ça faisait 4 ans. La musculation deux ans. Et sinon du sport j'en fais depuis l'âge de 4 ans.
- M : Tu considères que tu es sportive ?
- Danaé : Oui. J'aime ça en tout cas.
- M : Est-ce que tu suis des comptes de sport sur les réseaux sociaux ?
- Danaé : Oui
- M : Quel type de comptes ?
- Danaé : Surtout du foot. Un peu du combat aussi. Je trouve ça assez stylé. Oui c'est principalement des rediffusions de match ou des gens qui apprennent à faire des dribbles et des combats.
- M : Tu t'en inspires pour quelque chose des ces vidéos, de ces comptes justement ?

- Danaé : Des fois je me dis que je pourrais commencer un nouveau sport, après que j'aurai le pied en état. Et du coup pour changer un peu de sport, des trucs comme ça.
- M : Et par exemple quand tu regardes des vidéos de foot, et que tu faisais du foot à l'époque ça t'aidait dans ta pratique ?
- Danaé : Oui parce que du coup j'apprenais à dribler avec. Donc oui ça m'aidait. Puis même pour me divertir, pour regarder des trucs.
- M : Et aujourd'hui quand tu fais du sport à la maison tu t'appuies sur quoi pour faire ce sport ? pour faire de la muscu à la maison ?
- Danaé : Bah j'ai des haltères et sinon après c'est avec l'exercice que je vois sur internet. Je tape des séries à faire et je m'inspire de ça.
- M : Tu les trouves ou ces séries ?
- Danaé : Sur youtube
- M : Et justement comment tu les trouves ces comptes ? tu tapes quoi pour tomber dessus ?
- Danaé : Je tape vraiment « musculation » et après je regarde. Je ne suis pas vraiment abonnée à des comptes. Vraiment je tape sur la première vidéo, un truc comme ça. Ou les muscles que je veux perfectionner, muscler.
- M : T'as pas de compte de prédilection ?
- Danaé : Non
- M : Qu'est-ce que tu penses de la musculation ? qu'est-ce que ça t'apporte ?
- Danaé : Bah moi je trouve ça bien, j'aime bien tout ce qui est musclé du coup je veux être musclée. Mais c'est tout, juste esthétique et avoir du muscle. Etre fort. C'est ma fierté du coup voilà.
- M : Est-ce que tu publies parfois des photos de toi qui pratiques du sport ?
- Danaé : Non jamais. Enfin si j'envoie parfois quand j'ai des amis qui me demandent comment faire j'envoie des vidéos ou je le fais et c'est tout.
- M : Ah parfois tu as des amis qui te demandent ?
- Danaé : Oui, des fois.
- M : Elles te demandent quoi par exemple ? il ou elle ?
- Danaé : Un ami du coup qui m'a demandé pour les haltères parce que j'ai fait un programme de musculation pour lui, adapté et tout.

- M : C'est toi qui a fait le programme de musculation ?
- Danaé : Oui
- M : Et tu t'es inspirée de quoi ?
- Danaé : De ce que je voyais sur internet, et puis tout ce qui était nutrition, des trucs comme ça
- M : Justement la nutrition tu suis des comptes sur les réseaux ?
- Danaé : Bah y'a Tibo In Shape du coup sur youtube et sinon en fait mon père comme il connaissait bien... il ne fait pas de musculation mais bon il est assez ... culture générale quoi.
- M : Tu as instagram ?
- Danaé : Oui
- M : Est-ce que sur Instagram tu suis des comptes de nutrition ?
- Danaé : Non mais des trucs de sport oui
- M : Et du coup de foot principalement ?
- Danaé : Oui principalement
- M : Et Tibo In Shape tu le suis sur instagram ?
- Danaé : Oui
- M : T'en penses quoi de lui ?
- Danaé : Moi je trouve que c'est sympa ce qu'il fait, ça donne du courage un peu à tout le monde et ça incite les gens à faire du sport et à être en bonne santé en soi du coup.
- M : Tu trouves ça plutôt motivant du coup ?
- Danaé : Oui super motivant.
- M : Est-ce que tomber sur du contenu sportif sur les réseaux ça t'as déjà donné envie de pratiquer ?
- Danaé : Oui plusieurs fois. Même des sports que je n'ai jamais touché et quand je voyais ça me donnait vraiment envie d'en faire.
- M : Est-ce que ça t'as déjà donné des boosts de motivation ?

- Danaé : Oui plusieurs fois. Surtout quand je vois l'euro ou le mondial ça me donne encore plus envie de perfectionner ma façon de jouer.
- M : Est-ce que tu vas parfois partager du contenu qui t'as plus sur les réseaux sociaux relatifs au sport toujours ?
- Danaé : Non pas trop
- M : C'est quelque chose de plutôt personnel pour toi ?
- Danaé : Oui. Enfin pas vraiment. Mais je ne vois pas le besoin de partager dans ma story ou quoi. Façon je ne mets rien en fait.
- M : T'es pas très active sur les réseaux ?
- Danaé : Non, je regarde juste les vidéos mais après je fais rien dessus quoi.
- M : Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur les réseaux par rapport au sport ça a déjà influencé ton estime de toi-même ?
- Danaé : C'est-à-dire ? est-ce que j'ai plus confiance en moi ?
- M : Oui par exemple, ou l'inverse aussi. Est-ce que tu penses que ça a un effet sur ta confiance en toi ?
- Danaé : Franchement oui parce que des fois on parle de gens qui sont moins bien dans leur peau que nous-même et du coup ça nous dit en soi que nous on est assez bien, ce qu'on est, ce qu'on vit, et du coup oui parfois ça fait du bien en quelque sorte ou sinon t'as envie d'aider les personnes qui postent ce genre de vidéos. Et puis ça motive aussi. En soi ça m'atteint pas vraiment d'un point de vue négatif, c'est plus positif.
- M : Est-ce que le fait de voir des corps sportifs sur les réseaux donc Tibo In Shape ou je ne sais quel autre youtubeur ou instagrameur, est-ce que ça t'as déjà développé des complexes ?
- Danaé : Non pas vraiment. Ça va. Je n'ai pas trop de complexes.
- M : Est-ce que tu t'es déjà comparée ?
- Danaé : A des filles surtout. Mais c'est plutôt des comparaisons d'évolutions que j'aimerais atteindre en niveau mais du coup ça ne m'a pas fait de complexes. Mais ouais comparé oui pour voir mon stade d'évolution c'est tout.
- M : Quelle évolution ?
- Danaé : Ma musculature si elle apparaît ou pas des trucs comme ça.

- M : Est-ce que tu as un idéal à atteindre au niveau de cette musculature ?
- Danaé : Oui j'aimerais surtout avoir les abdos qui se voient beaucoup et les biceps et les cuisses.
- Ça fait combien de temps que t'aimerais atteindre cet objectif ?
- Danaé : Je dirais que quand j'ai commencé la muscu c'était juste pour m'entretenir mais après ça doit faire un an.
- M : Et est-ce que tu penses que justement les réseaux sociaux ont influencé ça ?
- Danaé : Un peu oui
- M : Dans quel sens ?
- Danaé : En voyant les filles musclées je trouve ça super beau et j'ai voulu avoir le même corps en gros.
- M : Tu dirais que voir du contenu sportif sur les réseaux et voir des gens qui font du sport ça a un effet positif ou négatif ?
- Danaé : Positif. Ça motive à être comme eux et donc à préserver notre corps.
- M : Donc c'est que du positif ?
- Danaé : Ouais, que du positif.
- M : Est-ce que tu aurais plus tendance à regarder des comptes ou des influenceurs sur les réseaux qui ont un physique que tu trouves plaisant ?
- Danaé : Ah non moi peu importe. Enfin pour la muscu oui, ils ont tous un corps, voilà... mais sinon je ne regarde pas que des trucs en relation avec le sport et du coup c'est pas forcément beau. Ça me plaît, je regarde.
- M : Au niveau de ton apparence physique, tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite, ou pas du tout satisfaite ?
- Danaé : Satisfaite, je me plais bien.
- M : Et pourquoi ?
- Danaé : Je ne sais pas vraiment dire, mais je ne sais pas je, je vois pas comment expliquer. Je me sens bien, je n'ai pas de choses à me reprocher des trucs comme ça.

- M : Quel est l'objectif pour toi dans ta pratique du sport ?
- Danaé : Au début je voulais être footballeuse professionnelle mais du coup c'est plus possible mais... bah avoir un corps que je ne regretterai pas. Avoir l'objectif que je veux atteindre, avoir un corps parfait on va dire. Enfin pour moi, c'est subjectif. Et ouais c'est le seul objectif que j'ai en soi. Vraiment être fière de mon corps.
- M : Donc toi c'est un objectif corporel ?
- Danaé : Oui
- M : Plus que le bien-être ?
- Danaé : Bah en soi pour moi ça va ensemble le fait que je sois en bonne santé. Ouais le fait que je me sente bien avec mon corps. Là je me sens bien mais je veux faire encore mieux.
- M : Est-ce que la nutrition ça t'intéresse autant que le sport ?
- Danaé : Oui un peu parce que ça va un peu ensemble, c'est un peu relié moi je trouve, parce que si on mange de la malbouffe et qu'on fait du sport ça ne va pas trop être concluant. Mais après moi je ne mange pas beaucoup de malbouffe donc bon, je n'aime pas trop ça donc en soi... moi je trouve qu'il y a un lien en tout cas entre les deux. Mais ça ne m'intéresse pas en soi d'en apprendre plus, pour le sport oui mais pas pour faire des études dessus quoi. Oui forcément ça m'intéresse un peu.
- M : Est qu'est-ce que tu ressens quand tu vois du contenu relatif à la nourriture sur les réseaux ?
- Danaé : Des fois ça me donne faim mais en soi je suis pas vraiment abonnée à des comptes comme ça et du coup j'en vois pas souvent.
- M : Donc tu as jamais ressenti des sentiments négatifs par exemple, de la culpabilité ?
- Danaé : Ah non jamais.
- M : Est-ce que tu fais des recherches sur le sport sur les réseaux ou... par exemple les comptes que tu suis sur les réseaux sociaux, comment t'es tombée dessus ? relatif au sport bien sûr ?
- Danaé : Bah du coup j'ai commencé à m'intéresser au foot, surtout quand j'ai commencé et du coup je cherchais des comptes de tout ce qui était drible, donc pour apprendre à dribler.
- M : Tu tapais quoi ? tu te souviens quels mots clés tu tapais ?



- Danaé : Je crois que c'était sur youtube la première fois et je tapais « techniques de dribles », je crois que j'ai dû marquer. « A apprendre » et du coup voilà je suis tombée sur plusieurs comptes, je me rappelle plus les noms. Parce que j'ai plus vraiment regardé, j'ai vraiment juste regardé la vidéo. Mais sinon ouais je crois que c'est comme ça ouais et du coup j'ai continué.
- M : Et je vais revenir sur Instagram, mais est-ce que t'as déjà cherché du contenu en mettant des hashtags ?
- Danaé : Non j'utilise pas vraiment ça.
- M : Et est-ce que tu connais des hashtags connus qui sont beaucoup utilisés dans le monde du sport ?
- Danaé : Je fais pas du tout gaffe aux hashtags du coup non.
- M : Quel est le meilleur réseau social pour toi dans la pratique du sport et pourquoi ?
- Danaé : Moi je dirais YouTube parce que c'est beaucoup plus détaillé. Enfin les vidéos sont plus longues aussi, on peut mettre plus de contenu. Moi je dis que je préfère YouTube. Parce que sur Instagram ça dure pas longtemps en général.
- M : Est-ce que tu as un compte dédié au sport sur les réseaux ?
- Danaé : Non.
- M : Pour toi quels éléments qui font qu'un compte qui parle du sport est bon ou pas ? qu'est-ce que tu attends d'un compte ?
- Danaé : Après y'a plusieurs catégories on va dire. Y'en a qui font des rediffusions donc des moments clés des matchs, et d'autres où ils expliquent les dribles, les techniques, pas forcément les dribles. Ou sinon ils repassent les légendes du football, donc voilà la plupart du temps c'est ça que je regarde. Ça dépend du contenu des vidéos. C'est souvent ça que je regarde.
- M : Tu disais que tu suivais Tibo inshape, t'en suis plus des comptes de ce genre ?
- Danaé : Oui mais je n'ai pas les noms en tête, mais oui j'en suis plusieurs, surtout des rediffusions.
- M : Est-ce que tu as une chose à rajouter globalement sur ça, sur l'expérience entre le sport et les réseaux sociaux ?
- Danaé : Bah moi le sport j'ai toujours aimé ça donc si j'en fais pas je ressens un petit manque, mais sinon moi je trouve qu'il y'a que du positif à faire du sport.

- M : Et ça fait combien de temps que tu as l'impression que le sport est aussi présent sur les réseaux dans ta vie ? parce que du coup tu fais du sport depuis que t'es toute petite mais a quel moment le sport a commencé à arriver aussi via le numérique ?
- Danaé : Je crois que c'était vers la fin du collège ou j'ai commencé à aller sur les réseaux. Vers la troisième je dirais.
- M : Et maintenant est-ce que tu pourrais t'en passer ?
- Danaé : Oui je pourrais m'en passer parce que du coup j'ai appris et... quoi que quand je voudrais apprendre des nouveaux trucs j'en aurai besoin mais ouais c'est un peu compliqué quand même quand tu veux apprendre des nouveaux trucs. Mais si je garde ce que j'ai alors oui je peux m'en passer.

## 9. Entretien n°6 : Marua

Age : 17 ans

Sexe : féminin

**Entretien réalisé le 5 février 2021 d'une durée de 25min14s.**

- Marie : Alors déjà est-ce que tu peux me dire quel sport tu pratiques s'il te plait ?
- Marua : Bah en fait je fais du sport chez moi du coup vu que les salles de sport... de base je fais du sport à la salle de sport mais avec le covid et tout bah j'en fais chez moi. Je fais des vidéos et tout ce qui est renforcement musculaire ou du cardio.
- M : Et depuis quand tu étais inscrite à la salle de sport ?
- Marua : Ça fait un peu plus d'un an, si on compte avant covid. Et j'ai commencé vraiment le sport je pense pendant le confinement. Pendant le confinement je me suis dit que c'était le bon moment. On ne faisait rien donc je me suis dit que j'allais me mettre au sport et depuis je fais et je n'ai pas lâché jusqu'à maintenant.
- M : Et tu en fais combien de fois par semaine ?
- Marua : Ça dépend de mon emploi du temps parce que parfois je finis tard et je suis très fatiguée mais au moins trois fois par semaine.
- M : Et tu fais des sessions de combien ?
- Marua : Ça peut aller de sessions de 45 minutes ou des fois ça peut juste être des sessions de 20 minutes mais en fait du Hiit hyper intense.
- M : Tu peux expliquer ce que c'est le Hiit ?
- Marua : En fait ces des exercices courts sur un petit laps de temps court mais qui sont hyper intenses.
- M : Pourquoi tu as décidé de faire ce sport-là justement ? Du fitness ?
- Marua : Bah en fait parce que je voulais perdre du poids. Et j'en ai perdu. J'étais assez grosse et j'ai perdu depuis le confinement à peu près 15 kg.
- M : Juste avec le sport ?
- Marua : Et l'alimentation avec. Mais c'était difficile au début parce que bah en fait mon hygiène de vie elle était pas du tout saine et pendant le confinement du coup j'avais voulu changer et ça fait hyper longtemps en fait je n'arrive pas à perdre du

poids. Je m'étais inscrite à la salle comme j'avais dit et j'arrivais pas en fait, c'était tout le temps l'effet yoyo.

- M : Qu'est-ce que tu en penses de la fitness ? qu'est-ce que ça t'apportes aujourd'hui d'en pratiquer ?
- Marua : Ça fait du bien, c'est bien le sport parce qu'après, avec le stress du lycée, des cours et tout quand je fais du sport ça m'enlève tout le stress, vu que je suis quelqu'un de très stressée donc le sport ça fait vraiment évacuer tout le stress accumulé pendant la semaine et pendant les journées de cours et ça fait du bien aussi de voir son corps changer en fait et de voir que ça paye finalement, qu'il y'a des résultats.
- M : Est-ce que tu publies parfois des photos de ta pratique du sport sur les réseaux sociaux ?
- Marua: Non du tout
- M : Est-ce que tu te prends en photo ?
- Marua : Oui mais je garde que pour moi
- M : Est-ce que tu suis des comptes de sport sur les réseaux ?
- Marua: Oui j'en suis pas mal. Enfin sur... soit j'ai des vidéos youtube de filles qui pratiquent du fitness et que je reproduis les vidéos qu'elles font et aussi sur tiktok et tout y'a des filles qui montrent leur perte de poids et y'a beaucoup de gens qui pendant le confinement ce sont mis au sport et pleins de filles comme ça qui ont perdu du poids, qui montrent leur évolution et tout, ouais j'en suis pas mal.
- M : Est-ce que tu penses que ça a eu une influence sur ta volonté de te mettre au sport ?
- Marua : Oui ça a eu une influence parce que en fait, quand on suit ces filles la qui montrent leur corps bah on est tout le temps, on se remet en question, on se dit « moi aussi j'ai envie d'être comme ça et tout », oui ça a une influence. Ça peut motiver mais ça peut aussi mettre un coup au moral en mode « moi je ne suis pas comme ça quoi ».
- M : Tu te compares ?
- Marua: Ouais voilà je me compare beaucoup
- M : Et tu penses que ça a une influence sur ta volonté de faire du sport ?
- Marua : Ouais

- M : Et aujourd'hui justement quand tu vois du contenu relatif au fitness sur les réseaux comme insta ou tiktok, qu'est-ce que tu ressens ? c'est des sentiments plutôt positif ou négatifs ?
- Marua : Ça dépend de si je suis à fond ou pas. Ça dépend en fait. Vraiment ça dépend.
- M : Est-ce que tu penses quand même que ce que tu vois sur les réseaux sociaux relatif au fitness ça influence ton estime de toi-même ? ta confiance en toi ? ton rapport à toi-même, à ton corps ? tu penses que ça a un impact ou pas ?
- Marua : Oui, ça a un impact plutôt négatif de ce côté-là parce que on voit des corps parfaits, des filles qui ont ce que toi tu voudrais avoir mais que toi t'arrives pas à atteindre, beh ça, c'est frustrant d'un côté et mon estime de moi elle n'est un peu pas là. J'ai pas du tout confiance en moi, et je me dis que... bah ça prend du temps, par exemple d'entretenir son corps pour y arriver, et du coup quand je vois qu'une personne qui est déjà arrivé à ce point-là, sûrement qu'elle aussi elle a fait un grand chemin mais la voir arriver à... arriver à avoir ce corps que toi t'as toujours voulu avoir, je me dis bon que peut-être moi je vais jamais y arriver finalement et ça a un impact sur la confiance en soi oui.
- M : Est-ce que tu as un idéal corporel à atteindre ?
- Marua : Ouais.
- M : C'est quoi ?
- Marua : En fait moi je voudrais être mince. Avec le ventre plat, des fines cuisses. En fait tout le standard de beauté qu'on nous donne. Je ne sais pas si moi je le veux ou juste que c'est parce qu'on nous le dit tout le temps qu'il faut être comme ça. Mais je sais qu'au fond de moi chaque fois que... mon objectif c'est vraiment cet objectif là que je veux atteindre.
- M : Est-ce que tu penses que si y'avait pas les réseaux ça t'impacterait un peu moins cette ... est-ce que tu penses que ton objectif serait un peu différent si y'avait pas les réseaux sociaux ?
- Marua : Oui mais après au quotidien même sans les réseaux sociaux, juste dans la vie de tous les jours y'a ... le corps il est constamment jugé. Tout le monde juge « toi t'as un beau corps » « t'es fine » ; « t'es mince » ou « t'as des formes » aussi. Les formes là ou il faut, bref tout ça, on est jugés constamment sur les réseaux certes beaucoup, ça a un impact mais aussi dans la vraie vie quoi. Tout autant.
- M : Est-ce que tu aurais plus tendance à regarder des comptes sur les réseaux sociaux qui ont un physique que tu trouves plaisant ?
- Marua : Énormément. Oui. J'écoute un style de musique, et ces filles-là elles sont parfaites. C'est des groupes de sud-coréens et ces filles-là elles sont fines, elles ont un corps hyper beau, tout leur va bien, et en fait des fois je scroll tout ça et je me dis « ah j'aimerais trop être comme ça et tout » et ouais ça m'arrive souvent.

- M : Du coup au niveau de ton apparence physique tu dirais que tu es satisfaite, moyennement satisfaite, pas du tout satisfaite et pourquoi ?
- Marua : Je crois que je serais entre le moyennement satisfaite et pas du tout satisfaite. Parce que d'un côté je suis satisfaite enfin, moyennement satisfaite parce que j'ai réussi à perdre du poids, je n'ai pas encore réussi à atteindre l'objectif que je voulais donc je me sens mieux qu'avant dans mon corps. Parce qu'avant vraiment j'étais pas du tout du tout du tout satisfaite, genre je ne pouvais pas... encore aujourd'hui je me projette tout le temps dans le futur, je me dis « ah bah je vais m'habiller comme ça quand je serais plus fine », « ah je ferais ça quand je serais plus fine ». En fait je mets tout au futur une situation que je ne sais même pas si vais l'atteindre. Mais bref c'est un cercle vicieux un peu. C'est pour ça que je dirais que je suis moyennement satisfaite et d'un côté aussi pas du tout satisfait parce que pour l'instant je n'arrive pas à aimer mon corps comme il est.
- M : Parce que tu te fixes un objectif à atteindre ?
- Marua : Oui et cet objectif-là-il n'est pas atteint encore. Je ne sais pas si, si je l'atteins en vrai ça me satisfait ou si ... j'ai l'impression je ne suis jamais satisfaite finalement de... de moi-même.
- M : Même après ta perte de poids etc. tu n'arrives pas à te plaire ?
- Marua : Ouais
- M : Du coup aujourd'hui l'objectif pour toi dans ta pratique du sport c'est exclusivement la perte de poids ou c'est autre chose aussi ?
- Marua : En fait j'aime bien le sport parce que ça fait du bien, comme j'ai dit. Certes, y'a la perte de poids, c'est mon objectif premier je pense, mais aussi si j'arrive à mon objectif je pense je continuerais parce que ça fait du bien, d'entretenir son corps juste, le sentiment de bien-être en fait. Et de voir qu'on se sent bien après le sport et ça fait du bien juste pour l'hygiène de vie c'est... c'est à tenir en fait.
- M : Est-ce que tu suis aussi des comptes relatifs à la nutrition sur les réseaux ?
- Marua : Quelques-uns ouais. Des recettes et tout pour suivre une alimentation saine, des rééquilibrages alimentaires. Un compte en particulier sur tiktok que j'ai souvent dans mon feed. C'est comment se faire plaisir tout en mangeant sainement en fait. Parce que moi je n'arrive pas à tenir quelque chose de strict, je n'y arrive pas, je suis obligée de varier. Voilà.
- M : Et du coup tu disais que tu as changé ton alimentation depuis un an c'est ça ?

- Marua : Au début je faisais vraiment que du sport parce que mon alimentation j'arrivais pas à... passer de manger beaucoup à manger beaucoup moins et mieux c'est drastique. Donc j'ai fais petit à petit. Au début j'ai fait que du sport et comme après le sport je me sentais bien, je n'avais pas envie de ruiner mes efforts en mangeant n'importe quoi, du coup petit à petit ça s'est fait naturellement et je mangeais beaucoup mieux puis du coup ça fait depuis après le confinement que j'ai vraiment commencé à bien manger.
- M : Est-ce que les réseaux ont influencé cette prise de conscience au niveau de la nourriture ?
- Marua : Je pense que je l'ai toujours su, pas forcément les réseaux. Après on me l'a toujours dit aussi dans ma famille. Des remarques : « faut que tu manges moins », « faut que tu manges mieux », surtout moins.
- M : Est-ce que la nutrition t'intéresse autant que le sport ? est-ce que t'as l'impression que c'est un peu indissociable ?
- Marua : Bah ça va ensemble après je suis plus... le sport je pense que c'est plus important que même si l'alimentation c'est important. On peut se faire plaisir aussi. Et c'est pas une fatalité qu'on doit forcément juste se priver parce que ça sert à rien, faut manger mieux, pas se restreindre. Et du coup au niveau du sport je trouve que c'est beaucoup plus important parce que ça fait vraiment... en fait quand on fait du sport on se... on évacue en fait. Du coup c'est plus important je trouve.
- M : Comment tu es tombée sur les comptes de, je vais généraliser, mais des filles ou des personnes que tu suis qui font du fitness sur les réseaux ? comment tu les as trouvé ces comptes la ?
- Marua : En fait y'a eu un phénomène au début du confinement. J'étais sur tiktok et y'avait pleins de filles qui commençaient à faire du sport et à commencer à faire attention à leur alimentation et souvent elles donnaient des conseils ou des vidéos à reproduire et c'est comme ça que j'avais vu les filles qui faisaient du fitness, qui avaient des chaines YouTube, qui tenaient et montraient des vidéos à faire chez soi et ouais c'est comme ça que j'ai découvert et que j'ai commencé.
- M : Donc au final tu es plutôt tombé dessus, plus que tu ne l'as cherché ?
- Marua: Oui c'est ça.
- M : Donc tu n'as jamais cherché toi-même des choses ?
- Marua : Si si, sur youtube.
- M : Tu tapes quoi quand tu cherches ?
- Marua : « exercice, sport », souvent « comment perdre du ventre », « comment perdre du poids » tout simplement, ça je l'ai beaucoup recherché.

- M : Toi tu vas inscrire plus l'objectif que l'exercice en tant que tel?
- Marua : Oui c'est ça.
- M : Est-ce que tu utilises des hashtags pour chercher des choses, par exemple sur Instagram ?
- Marua : Non.
- M : Est-ce que tu connais des hashtags connus en rapport avec le sport justement ? des hashtags qui reviennent souvent ?
- Marua : Franchement je ne fais pas trop attention aux hashtags.
- M : Pour toi quel est le meilleur réseau social en termes de sport justement ? ou réseaux en général, y compris youtube ?
- Marua : Youtube. C'est super bien, y'a tout. Y'a des gens qui font des vidéos pour faire du sport , y'a des gens qui font des vidéos pour montrer leurs résultats, leur cheminement qu'ils ont passé pour arriver à leur résultat. Et ouais c'est bien youtube y'a tout en fait dessus.
- M : Est-ce que tu te verrais faire un autre sport que le fitness ?
- Marua : Ouais avant je faisais du basket, après j'ai fait de la boxe. Et oui la boxe j'aimerais bien reprendre. A un moment donné je voulais reprendre mais bon encore une fois avec le covid... et aussi avec les cours parce que j'avais arrêté parce que j'étais arrivée au lycée, parce que tout le collège j'ai fait deux ans de basket et deux ans de boxe et du coup après j'ai arrêté pendant le lycée pour les cours et ouais la boxe j'aimais bien et c'est un sport où t'arrives à te défouler et c'est un sport que je me verrais bien reprendre.
- M : Et la par contre ta pratique de ce sport c'est pour quelle raison ? est-ce que c'est une raison différente que la pratique du fitness ?
- Marua : Ouais non, c'était différent. C'était pour s'amuser plus. C'était dans l'optique de faire un sport pour s'amuser, pour décompresser, aussi pour l'amour du sport, c'était un club, c'était bien, y'avait des gens, c'était dans cette optique-là.
- M : Est-ce que pour toi il y'a deux types de sport au final ?
- Marua : Ouais, y'a les sports, comme le basket, le foot, c'est de sports collectifs, des sports qui t'apprennent. Même si c'est des sports qui ont une répercussion sur ta façon d'être, ta perception des choses. T'es quelqu'un de plus compétitif etc. même la boxe, c'est pareil ça t'apprend des valeurs. Et c'est un sport qu'on pratique pas comme la fitness ou quand tu vas à la salle de sport c'est juste pour entretenir ton corps et y'a pas de choses derrière plus... y'a pas plus de



profondeur que dans... par rapport un sport qu'on pratique comme la boxe et tout ça. Donc ouais c'est différent.

- M : Pour toi quels sont les éléments qui font qu'un compte qui parle de sport sur les réseaux est bon ou pas ?
- Marua : Si y'a un message derrière. Si la personne elle donne des bons conseils en fait et qu'elle n'est pas non plus juste en train de dire qu'il faut avoir ce corps là ou répondre à ce critère-là. Souvent on... pas forcément mon cas mais on peut tomber dessus et se dire je vais faire un régime drastique et je vais juste faire ça alors que non faut prévenir aussi, faut sensibiliser les gens que bah ce n'est pas grave si on fait ça c'est pour soi aussi et ce n'est pas pour les autres ou quoi que ce soit et du coup voilà. Et après aussi bah les conseils donnés au niveau du sport. Si c'est bon ou pas, si les exercices ils marchent aussi. Ou les recette si elles sont bien niveau de la nutrition, si ça répond aux besoins ou pas.
- M : Désolée je rebondis sur un truc qu'on avait vu avant, mais tu disais que ça te faisait beaucoup complexer de voir sur les réseaux des filles qui montrent leur transformation physique. Est-ce que tu continues à les suivre pour autant même si ça te fait du mal ?
- Marua : Bah ouais. Ouais et non en fait ça dépend. Parce qu'après il suffit juste de passer et c'est bon, c'est fini, tu fermes la page et c'est bon. Mais des fois ouais quand je ne suis pas bien ou quoi et que je tombe sur ça, ça me met encore plus mal. Après des fois y'a des jours où je suis en mode « bon c'est pas grave ».
- M : Tu peux me donner des noms de comptes que tu suis ?
- Marua : Y'a une youtubeuse fitness américaine, c'est Chloé Ting qui fait des vidéos. Après le compte de nutrition c'est... sur tiktok...
- M : Est-ce que t'as quelque chose à rajouter ? globalement qu'est-ce que tu penses de tout ça ?
- Marua : J'en pense... des fois je me pose la question que, est-ce que j'ai envie d'être l'idéal que je me fixe c'est moi, c'est parce que moi j'ai envie d'être comme ça, ou c'est parce que tout ma vie on m'a dit faut que tu sois comme ça et donc forcément moi j'aurai envie d'être comme ça. Est-ce que ce serait satisfaisant pour moi, à la fin, si j'ai mon objectif que je le remplis, je me dis « ouais je serais plus complexée et tout » mais peut-être que le complexe finalement c'est dans la tête en fait. Ah oui si, y'a pleins de comptes de filles qui assument leur corps telles qu'elles sont.
- M : Oui tu connais ce mouvement ?
- Marua : Le bodypositive. Et oui justement ça, ça m'a fait réfléchir dans le sens où ces filles-là elles ont un corps peu importe comme il est, bah elles l'apprécient comme ça et je me dis, est ce que c'est forcément l'obtention du corps dont je rêve entre guillemets qui va faire que moi dans ma tête je vais me sentir bien. Et

justement ce mouvement là je le trouve bien parce que finalement c'est dans la tête, et si on l'accepte... faut d'abord l'accepter comme on est avant de vouloir ressembler à quelque chose qu'on ... à quelque chose d'autre en fait. Du coup voilà c'est un peu ça que je me pose comme questions et que, c'est compliqué des fois de choisir ce qui est bon pour ça ou pas.

- M : Du coup le mouvement bodypositive c'est quelque chose qui est positif pour toi ?
  
- Marua : Ouais. Qu'elles soient minces, grosses, rondes, n'importe, elles sont là, elles assument leurs corps, elles montrent qu'on peut s'habiller comme on veut, peu importe le corps qu'on a. « oui mais si tu portes ça et que t'es ronde bah c'est moche en fait », bah non, je peux être jolie même si je ne suis pas mince ou quoi. Mais moi sur moi je le vois moche mais quand je le vois sur quelqu'un d'autre je me dis « oh mais c'est super beau sur elle » du coup ça fait relativiser en fait.

## 10. Entretien n°7 : Jules

Age : 18 ans

Sexe : masculin

**Entretien réalisé le 26 février 2021 d'une durée de 23min46s.**

- Marie : Quel sport pratiques tu ?
- Jules : Alors actuellement le sport que je pratique le plus c'est le skate, après je fais pas mal de sport à la maison environ deux fois par semaine donc juste de la musculation avec mon corps, sans poids, et avant je faisais du basketball avant que je rentre dans les études supérieures.
- M : D'accord. Et pourquoi tu as décidé de faire les sports que tu pratiques ? est-ce qu'il y'a une raison particulière pour laquelle tu as décidé de te mettre au skate, ou à la muscu ?
- Jules : Alors au skate, ça a toujours été un truc qui m'a attiré les sports de planches, je fais du snow depuis quasiment 5 ans maintenant et vu que j'étais à la campagne avant y'avait pas beaucoup de skate parks et c'était un peu plus compliqué d'aller faire du skate, et là en fait je me suis fait des amis qui ont commencé aussi le skate avec moi, du coup ça m'a motivé, c'est un peu de l'entraîn entre amis qui m'a permis de commencer le skate et de beaucoup accrocher à ça.
- M : Et la muscu ?
- Jules : La muscu c'est juste pour essayer de tenir un peu plus en forme parce que du coup je faisais du basket avant ce qui me permet de quand même entretenir ma musculature et tout et en plus je trouve ça quand même important quand même de faire des exercices pour ... par exemple pour le souffle et tout, enfin de pouvoir bien respirer et tout je trouve ça vachement cool du coup j'ai commencé la muscu pour essayer de me maintenir en forme en fait.
- M : Est-ce que tu suis des comptes sportifs sur les réseaux sociaux ?
- Jules : Je suis un compte sportif sur les réseaux sociaux ... surtout des sports extrêmes donc par exemple du surf, du snow et du skate principalement. En fait non je suis beaucoup de chaînes de skate par exemple sur instagram, mais en gros je suis un gros truc, une grosse chaîne youtube qui fait pleins de sports différents et que je trouve vachement cools. Est-ce qu'il faut que je donne des noms ?
- M : Non pas spécialement t'inquiète pas. Est-ce que tu penses que voir ce contenu sur les réseaux sociaux ça te donne envie de pratiquer ?

- Jules : De fou. Vraiment, c'est un truc qui me donne beaucoup, vraiment envie... surtout en skate quand je vois les gars qui s'amuse en fait, et qui vraiment se font plaisir et qui juste, roulent et font pleins de trucs différents, juste dans la rue, et c'est un truc qui me fait rêver, ils ont l'air de prendre du plaisir et quand je vois prendre du plaisir bah j'ai envie de prendre du plaisir aussi en faisant ça, c'est un truc qui motive vachement en fait de regarder des vidéos de sport.
- M : Est-ce que tu publies des photos de ta pratiques du sport sur les réseaux sociaux ?
- Jules : Absolument pas. Jamais. C'est pas du tout un truc que je pratique. J'aime bien en consommer, du coup, regarder des vidéos, mais c'est pas du tout un truc qui me donne envie en fait, de me projeter vers des gens pour montrer ce que je fais. Parce que pour l'instant déjà je suis pas assez bon, et en plus bah pour l'instant c'est juste pour m'amuser en fait, pour moi-même.
- M : Et tu penses que si tu étais « assez bon » tu publierais ?
- Jules : En vrai ouais pourquoi pas parce que du coup ces personnes-là qui publient me font vraiment bien aimer. Je suis vachement attentif et du coup je me dis bah si je peux faire exactement la même chose pour d'autres personnes qui sont aussi émerveillés en me voyant bah je trouve ça super cool en fait.
- M : Est-ce que tu prends en photo ta pratique ? est-ce que ça t'arrive de prendre des photos pendant que tu fais du skate, de toi-même, des vidéos ?
- Jules : Euh, est-ce que j'ai déjà pris une photo ? non je crois pas, j'ai jamais pris de photos encore.
- M : Tu gardes pas de traces ?
- Jules : Non j'ai pas de traces pour l'instant mais je pense que c'est un truc qui devrait arriver je pense.
- M : Est-ce que tu partages du contenu qui t'as plu sur les réseaux sociaux par exemple si tu vois une vidéo que tu aimes bien, ou un compte instagram que tu aimes bien, est-ce que tu vas partager ?
- Jules : Par rapport au sport ?
- M : Oui par rapport au sport, toujours.
- Jules : Oui ça m'ai déjà arrivé par exemple de partager un compte d'un truc que j'ai trouvé ça super cool ou alors par exemple des trucs par rapport a du sport et en même temps un côté un peu associatif ou y'a pas mal de trucs qui mélangent les deux, du coup c'est pas mal de trucs que je partage sur les réseaux sociaux ouais.

- M : Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur les réseaux sociaux en rapport avec le sport, ça influence ta manière de pratiquer le sport ?
- Jules : Très bonne question
- M : Pour le skate par exemple.
- Jules : Oui parce que du coup par exemple les spots que vont faire les pros et tout, et bah moi c'est des spots que je vais essayer d'aller faire du coup ça a certes une influence sur moi, mais du coup je regarde aussi pas mal de trucs pour montrer comment ils ont appris eux au début ce qui me force à faire les mêmes exercices qu'eux, que eux ont fait au début en fait, pour essayer de m'améliorer au maximum et du coup c'est ça qui est cool. Mais oui je pense que ça influe pas mal de comment je pratique le sport, en regardant les personnes que je regarde le plus.
- M : Et la muscu ?
- Jules : La muscu par contre je ne regarde pas de vidéos de muscu.
- M : Comment tu fais tes exercices ? tu t'inspires de quoi ?
- Jules : J'ai déjà fait de la muscu en seconde dans mon club associatif du lycée, et depuis j'ai arrêté mais du coup j'avais déjà fait avec mes copains comment... qui eux regardaient des vidéos justement, sur comment faire mes gestes et tout, comment pas se faire mal au dos ou quoi du coup je connais un peu les bases pour pas se faire mal en fait et pour faire les exercices bien mais c'est pas du tout les vidéos de muscu... c'est pas du tout un truc que je consomme.
- M : D'accord. Ces sportifs que tu vois sur instagram, donc ces skateurs, qu'est-ce que tu penses de leur apparence physique ou de leur style ?
- Jules : Ils sont trop cools. Non mais moi je suis quelqu'un qui a déjà un peu le style skateur, après c'est un cliché un peu, tous les skateurs ne s'habillent pas exactement pareil mais y'a un peu une redondance et du coup je suis très fan de comment ils s'habillent, de comment ils sont dans leurs vibes et tout, je trouve ça super cool. Je trouve vraiment classe et ouais je trouve ça cool comment ils s'habillent.
- M : La je vais te poser une question un petit peu plus personnelle. Au niveau de ton apparence physique, tu dirais que tu es satisfait, moyennement satisfait ou pas du tout satisfait ?
- Jules : Très satisfait, je me contente de ce que je suis, je suis pas du tout quelqu'un qui complexe sur son physique, je me trouve bien... je fais pas du tout de la muscu pour essayer de m'améliorer physiquement, je suis juste beaucoup plus de conscience pour dire que ça fait quand même du bien au corps de faire de la muscu que vraiment mon apparence physique même qui n'a pas beaucoup d'importance pour moi.

- M : Du coup est-ce que ça t'ai déjà arrivé de voir sur les réseaux sociaux du contenu d'une personne qui pratiquais du sport, du skate, de la muscu, et de te comparer, ou de développer des petits complexes ?
- Jules : Non parce que en général c'est des pros et je me dis que c'est leur métier et que pour l'instant moi c'est pas mon métier donc je peux pas faire mieux. Ça me fait plus rêver que complexer.
- M : Tu t'es jamais senti mal en voyant quelqu'un sur les réseaux ?
- Jules : Non. Par exemple les personnes qui sont vraiment très très musclées, bah je trouve ça pas beau, forcément du coup c'est pas un truc qui me fait complexer.
- M : Est-ce que tu suis des comptes relatifs à la nourriture sur les réseaux ?
- Jules : D'hygiene, comme bien se nourrir ?
- M : Peu importe, recettes, bien se nourrir...
- Jules : J'ai déjà regardé des trucs de satisfaction de bouffe en fait, mais pas du tout suivre des chaines diététiques ou quoi non c'est juste de la satisfaction, juste l'image qui est jolie c'est hyper satisfaisant, du coup ça je regarde, c'est... mais sinon non je suis pas forcément de grosses chaines alimentaires.
- M : Et toi ça t'intéresse pas la nutrition, l'aspect un peu nutritif et sain de la nourriture ?
- Jules : Pas forcément. Je sais que la nourriture c'est hyper important mais moi je me fais quand même souvent plaisir, je suis pas du tout très carré sur mon alimentation par rapport... eux c'est vraiment très compté, chaque kg, chaque gramme compte, moi je suis pas du tout comme ça, je me fais plaisir mais je fais quand même de la muscu pour rester en forme, pas pour me développer mais juste pour me sentir en forme.
- M : Donc ça ne t'as jamais fais culpabiliser de voir du contenu relatif à une alimentation saine sur les réseaux ?
- Jules : Non pas du tout parce que ça me donne pas du tout envie de me contraindre par rapport à l'alimentation, moi je suis quelqu'un de bon vivant, je ne mets pas trop de contraintes par rapport à l'alimentation, c'est pas du tout un truc qui me fait complexer.
- M : Est-ce que ça t'ai déjà arrivé d'utiliser des hashtags quand tu postes une photo ?
- Jules : Pas du tout. Quand j'étais très très jeune oui, mais j'utilise plus du tout d'hashtag à part vraiment pour... c'est du second degré si j'utilise un hashtag, vraiment jamais premier degré.

- M : Et est-ce que ça t'ai déjà arrivé de chercher de l'information par exemple sur instagram, en tapant un hashtag justement ?
- Jules : Non jamais.
- M : Comment-est ce que tu découvres les comptes que tu suis qui sont reliés à la pratique sportive ? comment tu découvres les comptes des skateurs par exemple ? quelles recherches tu as effectué ?
- Jules : Bah déjà je suis par exemple des comptes connus du coup ça amène à ce que lui-même partage des comptes qui sont cools du coup que je m'abonne à ces comptes la et en général ça fait déjà un bon petit réseau de skateurs qui sont cools et en plus Instagram fait bien le boulot, y'a pleins de propositions de chaines de skate parce que j'ai regardé du coup pleins de vidéos de skate et du coup ils m'en proposent encore plus, et bah voilà c'est comme ça en général... je fais pas beaucoup de recherches c'est juste qu'en regardant les storys de mes actuels abonnements et bah j'en découvre des nouveaux qui sont aussi sympas, mais j'ai pas trop un travail de recherche justement sur la pépite à regarder.
- M : Pour toi quel est le meilleur réseau social pour consulter du contenu sportif ?
- Jules : C'est dur.
- M : Tu peux en choisir plusieurs et m'expliquer pourquoi.
- Jules : En vrai insta parce que c'est le plus gros et le plus mainstream on va dire ça comme ça.
- M : Qu'est-ce que tu aimes dans insta ?
- Jules : En fait c'est des petites vidéos et en plus après comparé à twitter y'a moins de haineux. C'est juste ça. Parce que twitter j'y suis aussi et quand je vois... y'a beaucoup plus de discours haineux après ça se trouve j'ai pas eu de chance ou quoi mais je trouve c'est quand même beaucoup plus soft sur insta que sur twitter du coup je dirais insta parce qu'on peut poser des vidéos, des photos et voila, poster un commentaire. En général c'est plus de la bienveillance que twitter. Mais après bien sûr je fais une généralité, y'a du bon et des mauvais côtés de partout.
- M : Et par exemple entre... je vais aussi considérer youtube comme un réseau social, c'est un média social, donc au niveau du sport, qu'est ce que tu penses de youtube justement ?
- Jules : Youtube je trouve ça trop cool. Vraiment. Parce que y'a pleins de sports justement ou les personnes qui sont professionnelles peuvent pas être payées. Le fait de mettre sur youtube ça crée une grosse communauté et du coup qui permet de faire beaucoup plus de vues et du coup de faire un peu plus d'argent par rapport à youtube, et du coup le fait que ça puisse faire vivre des personnes grâce

à youtube bah je trouve ça trop cool en fait. Et par exemple les personnes qui font du parkour sur les toits de paris des trucs dans le genre, bah qui ne seraient jamais rémunérés pour faire ça, le fait de faire des vidéos sur youtube, ils ont pas mal de contenu, des gens qui regardent, ça leur permet de vivre, je trouve ça vachement cool le fait de pouvoir vivre de sa passion.

- M : Et toi en tant que consommateur tu en penses quoi ?
- Jules : C'est-à-dire ?
- M : En tant que consommateur de vidéos youtube, qu'est-ce que ça t'apporte qu'il y'ai autant de contenu sportif sur youtube ?
- Jules : Ça me fait rêver comme je l'ai dit tout à l'heure, c'est un truc qui me fait vraiment rêver et du coup le fait d'en consommer plein... en plus ça me donne des nouvelles idées beaucoup plus créatives et peut-être plus tard me lancer aussi si je suis bon et juste aussi me faire plaisir. C'est juste un plaisir de regarder des personnes qui eux se font plaisir, ça me fait plaisir en général.
- M : Toi tu aimerais bien créer une chaîne youtube un jour ?
- Jules : Ouais pourquoi pas. Si un jour j'ai une idée sympa un peu originale et que ça plait aux gens... même si ça ne plait pas forcément aux gens si j'ai une petite communauté... si moi j'arrive à me faire plaisir en faisant des vidéos youtube et bah je considère que c'est un truc... je mets pas du tout à côté. Mais après pour l'instant c'est pas du tout mon projet de vie.
- M : Pour toi quels sont les éléments qui font que un compte sur un réseau social qui parle de sport est bon ou pas ? Qu'est-ce que tu attends d'un compte qui parle de sport ?
- Jules : Alors y'a une chose : la régularité. Parce que c'est hyper important, parce que du coup si tu vois des contenus tous les jours, en voyant le nom de cette chaîne, et bah tu vas beaucoup plus t'en souvenir que si tu le vois une fois par mois et que du coup tu ne consommes pas beaucoup même si les vidéos sont bonnes bah c'est dommage de pas faire un truc régulier. Pour moi une régularité... je parle pas tous les jours mais une fois par semaine c'est vraiment je pense sympa de pouvoir distribuer chaque semaine. Et en plus bah moi je suis très consommateur des trucs impressionnants, avec une bonne musique derrière en général, qui montre un peu toute la vibe de la vidéo et voilà.
- M : Est-ce que tu disais que tu as une attirance particulière pour les sports dits « extrêmes » ?
- Jules : Oui vraiment beaucoup. C'est pas des trucs que je serais capable de tous les faire évidemment, mais y'a pas mal de sports extrêmes que je trouve ça très très sympas.
- M : C'est ce que tu préfères regarder sur les réseaux ?



- Jules : Oui c'est ce que je préfère regarder sur les réseaux, les sports extrêmes, hormis des vidéos de NBA, parce que j'ai fait du basket et du coup, y'a quand même des moments impressionnants en NBA qui sont cools aussi. Mais je suis beaucoup plus sports extrêmes. Je sais pas. Vu que c'est pas des sports qu'on voit souvent, bah je trouve ça vachement plus impressionnant et du coup...
- M : Et tu regardes encore du contenu relatif au basket ?
- Jules : Ouais. Quand j'ai le temps en fait... bon les matchs sont assez tard vu qu'on est en France, mais les match qui me plaisent bah j'essaie de les regarder en direct, je fais pas sur les réseaux sociaux, sur les réseaux sociaux en gros je suis quelques joueurs et quelques équipes pour savoir les résultats et les bonnes actions, et une fois par semaine en gros j'ai une chaine youtube qui fait, on va dire, le résumé de la semaine par rapport justement à la semaine de basket que je regarde. Ça dure dix minutes et ça m'informe a peu près de tout. Et je trouve ça super cool de pouvoir résumer une semaine entière en dix minutes.
- M : Si tu veux t'informer, si tu veux trouver une information sur le sport, quelque chose de spécifique sur le sport, tu fais quoi ? tu utilises quoi ? Je reprends un peu le questionnaire puisque tu ne l'a pas fait, mais dans mon questionnaire je demandais « comment tu t'informes par rapport au sport ? » tu t'informes via « les réseaux sociaux ? », via « l'entourage, les amis, la famille » ? via « la télé » ? via « un blog » ?
- Jules : Y'a pas mal d'entourage parce qu'en ce moment je me suis fait un bon entourage de skateurs du coup y'a pas mal d'entourage, mais sinon beaucoup les réseaux sociaux. Après je suis pas du tout quelqu'un qui va chercher lui-même en général c'est un peu des trucs qui me tombent dessus, mais des trucs du coup que je trouve agréable et c'est pas du tout des mauvaises choses. C'est juste ça me fait plaisir mais c'est pas moi qui vais chercher moi-même l'information. Sauf quand j'ai voulu commencer à skater et que j'ai dû acheter mon skate, regarder les skate parks autour de moi les trucs dans le genre, et ça je l'ai fait sur internet.
- M : Sur internet c'est-à-dire ? sur quel moteur de recherche ?
- Jules : Sur des....
- M : Sur google ?
- Jules : Par exemple sur maps. Oui sur google, sur maps. Par exemple pour les skate parks pour le gps pour savoir où ils sont, et les avis en général.
- M : D'accord. Attends je vais reprendre mon questionnaire parce que c'est vrai que je t'ai pas posé de questions... à quelle fréquence tu fais du sport par semaine ?

- Jules : On va dire deux fois de la muscu et en ce moment le skate c'est une fois par semaine mais y'a des semaines ou je peux y'aller quatre jours par semaine donc c'est vraiment irrégulier le skate.
- M : En moyenne, combien tu suis de comptes de sportifs sur instagram ? a peu près ? savoir si tu en suis un ou quinze ?
- Jules : Cinq-six
- M : Est-ce que tu as tiktok ?
- Jules : Ouais
- M : Est-ce que tu en suis sur tiktok ?
- Jules : J'ai tiktok mais je suis pas du tout un gros consommateur et moi sur tiktok je regarde que des vidéos humoristiques.
- M : Et sur snapchat ?
- Jules : Je suis un truc qui s'appelle sendit mais c'est aussi que des sports extrêmes.
- M : Bon facebook je vais pas te poser la question parce que je sais que tu utilises pas. Tu utilises pas ?
- Jules : Non
- M : Et youtube, combien de chaînes tu suis ?
- Jules : Alors la beaucoup plus.
- M : Plus de dix tu dirais ?
- Jules : Oui plus de dix.
- M : Est-ce que tu utilises un autre réseau social pour le sport ? On m'a dit souvent Twitter.
- Jules : Twitter justement j'aime bien twitter mais justement par rapport au sport, surtout la muscu qui joue pas mal sur le physique, bah y'a des gens qui sont insupportables et du coup j'ai un peu du mal sur twitter pour parler du sport. Même si j'utilise pas mal twitter, j'utilise pas du tout sur le sport.
- M : Bon bah écoute ça me semble très bien. Est-ce que tu as des remarques ? quelque chose à ajouter sur... ? Ah si j'ai une question, enfin tu me l'as un peu déjà dit... pour toi, le fait que des gens partagent leur contenu sportif sur les réseaux, tu considères que c'est positif ou négatif ?

- Jules : Ah c'est très très positif. C'est dommage de garder ses talents pour soi-même ou juste son entourage. Autant faire rêver des gamins ou des personnes. tout le monde peut rêver en regardant des pros faire leur métier et c'est juste ça, je trouve ça trop cool d'être dans notre ère, que tout le monde puisse partager ce qui lui fait plaisir et non c'est que du positif pour moi.
- M : Et juste dernière question, parce que j'en avais parlé à d'autres personnes que j'ai interviewé, qu'est-ce que tu penses de la popularité de la musculation et de la fitness sur les réseaux sociaux ?
- Jules : C'est sujet débat ça. La popularité de la fitness... je comprends qu'il y'ai des gens que ça boost vraiment, après j'ai l'impression que c'est le concours de celui qui sera le plus musclé, le plus machin, le plus diététique ou quoi. A la fin j'en ai un peu marre quoi. Que des gens en fait... en fait je trouve ça dommage que ça soit vraiment trop sur l'aspect du corps et pas sur être en bonne santé, c'est juste ça qui me déçoit un peu, que ce soit beaucoup sur le physique et moins sur le mental. Je trouve ça un peu le coté dommage, mais je comprends aussi que ça puisse vraiment en booster vraiment beaucoup et que ça ne m'étonnerai pas que ça ait aidé pas mal de personnes à se motiver à faire du sport et du coup je peux quand même pas trouver ça trop négatif non plus.
- M : Merci beaucoup.