

2e atelier cantonal du Centre Alimentation et Mouvement
«Explorer le monde de l'alimentation et du mouvement ?
Avec plaisir !»

**« L'importance du plaisir en matière de
mouvement »**

OHL Fabien
Mardi 9 mars 2010





Plan

1. **Quelques repères sur le plaisir du mouvement**
2. **Le plaisir du mouvement comme construction sociale**
3. **Comment agir en tant que préconisateur ou prescripteur?**

Conclusion



1. Quelques repères sur le plaisir du mouvement

◀▶ a) Mouvement et plaisir, des identifications difficiles...

- Diversité de mouvements et du sens du mouvement
 - ✓ Lien social
 - ✓ Reconnaissance externe
 - ✓ Temps spécifique
 - ✓ Espace singulier
 - ✓ Le soi
 - ✓ Expérience des objets

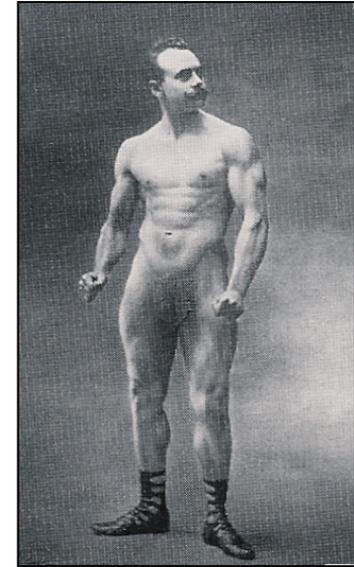
- Diversité de plaisirs
 - ✓ dimensions émotionnelles et corporelles
 - ✓ construction sociale des plaisirs **liée aux goûts**
 - a) historiquement
 - b) dans notre société



1. Quelques repères sur le plaisir du mouvement

b) Une histoire de l'hédonisme et de la valorisation du plaisir

- Culture de masse: « Le capitalisme autoritaire cède le pas à l'hédonisme permissif » (Lipovetsky, 1983)
- Promotion du plaisir et diminution de la valeur travail et effort: *entertainment, edutainment, infotainment...*
- Valorisation du corps hédoniste, racines d'une «culture du fun »
- Invention de pratiques qui mettent en scène le plaisir
- Rupture dans le sport des années 60: une « génération glisse »? (Loret, 1995)
- Quelle signification du plaisir du corps?



Loret A. (1995) *Génération glisse*, Paris, Autrement.

Lipovetsky G. (1983) *L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*, Paris, Gallimard.

c) Différents usages et plaisirs du corps au sein d'une même société



Ambiguïté des pratiques et des plaisirs associés au corps



d) Diversité des usages et plaisirs du corps chez un même individu



Annie Sprinkle,
Ted's secret, 1997



e) Survalorisation du corps ou embarras ?

« Mes 34 kg de chair pour 1,64 m était finalement 34 kg de trop. Cette folle poursuite contre la graisse et le désir de n'être que « pur esprit » m'ont bien évidemment menée à la dépression profonde et l'envie de mourir »

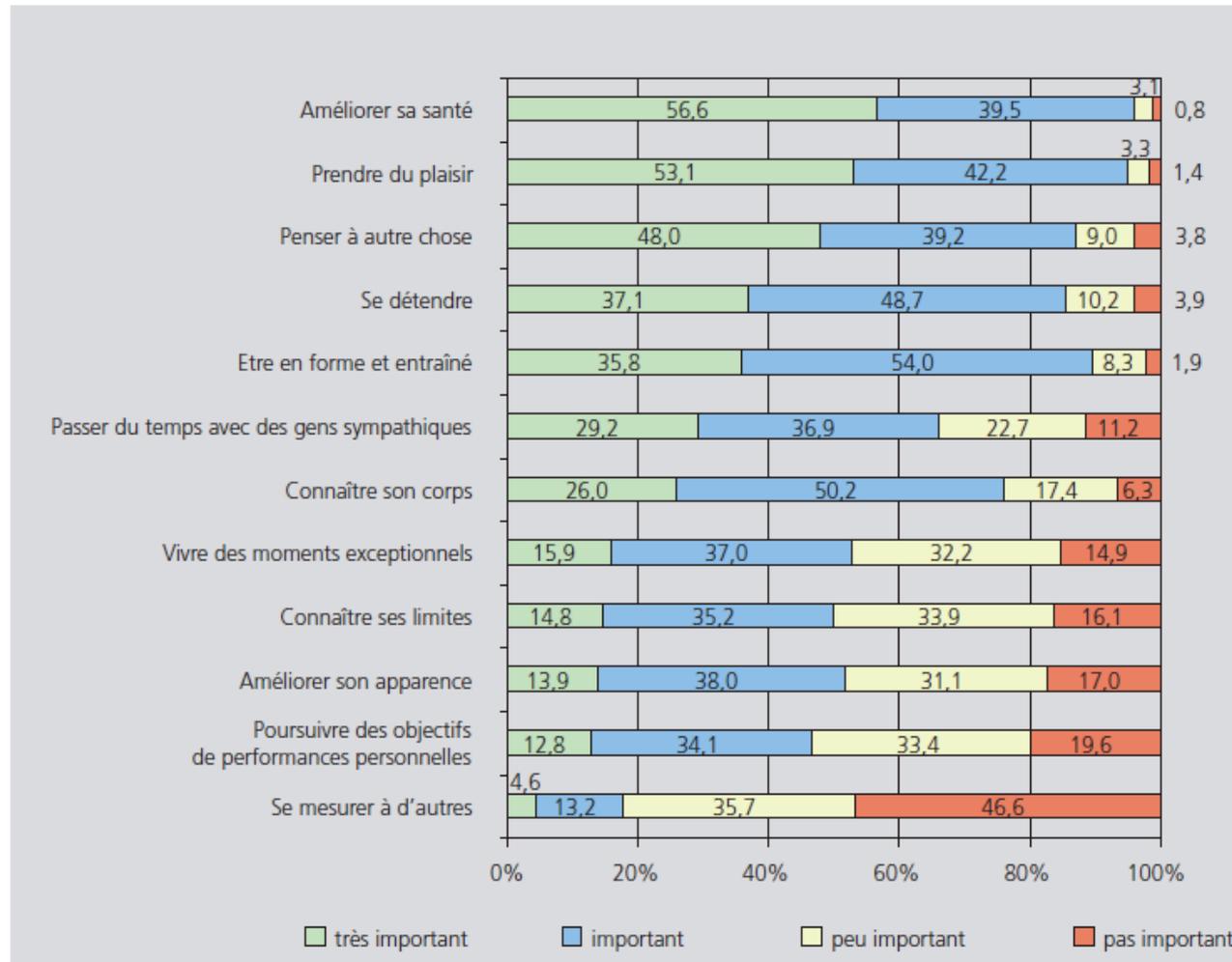
Une femme anorexique

Source: *Elle Girl* n° 3092, 2005.



f) Une diversité des motivations pour l'activité physique et sportive comme indicateur des goûts (source Lamprecht, Fisher, Stamm, 2008)

G 4.1: Importance des différentes motivations (en %)



2. Les déterminants du plaisir du mouvement



Le rapport au mouvement dépend :

- Des socialisations primaires (famille)
- Des socialisations secondaires (amis... davantage de transmission horizontale de la culture, cf. Pasquier, 2005)
- De l'âge
- Du sexe
- Du type d'emploi
- Des lieux d'habitation
- ...

Paramètres déterminants de l'expérience du mouvement, du plaisir comme du dégoût, en schématisant...



2. LES DÉTERMINANTS DU PLAISIR DU MOUVEMENT

Styles de vie et déterminants socio-économiques:

- Sexe
- Age
- Diplômes
- Revenus,
- Culture, etc.



Offre- déterminants socio-géographiques

- Transports
- Offre sportive
- Proximité
- coût
- Espace-Aménagements

Expériences du corps

- Au quotidien:
 - Expérience pratique
 - Expérience symbolique
- Dans le sport:
 - Expérience pratique
 - Expérience symbolique

Plaisir du mouvement ?



Récits médiatiques

- Stars (movies, music, TV)
- Publicité
- Évènements
- Télévision
- Presse
- Sponsoring

Réseaux d'influence

- Prescripteurs
- Leaders d'opinion
- Préconisateurs
- Bouche à oreille, réseaux



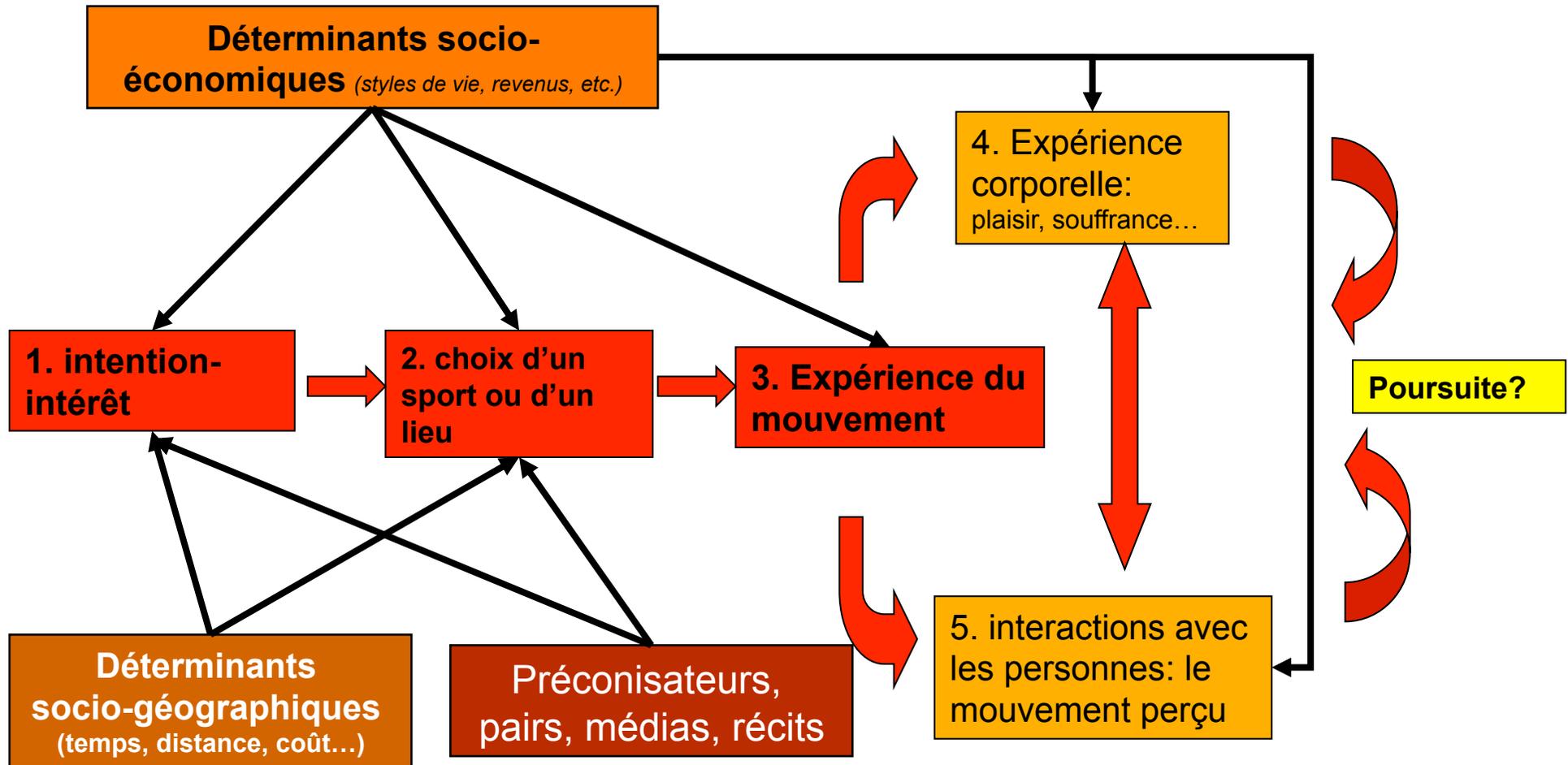
3. Comment agir en tant que préconisateur ou prescripteur?



- ✓ Il ne suffit pas de recommander...
- ✓ Tendance à la prescription de l'exercice selon des normes biologiques et parfois morales
- ✓ Effet sur le rapport au mouvement
- ✓ Des normes ascétiques dans une culture hédoniste ...
- ✓ Une imposition en contradiction avec une culture de valorisation du choix personnel
- ✓ Prendre en compte la complexité des processus de décision:



Les décisions de pratique

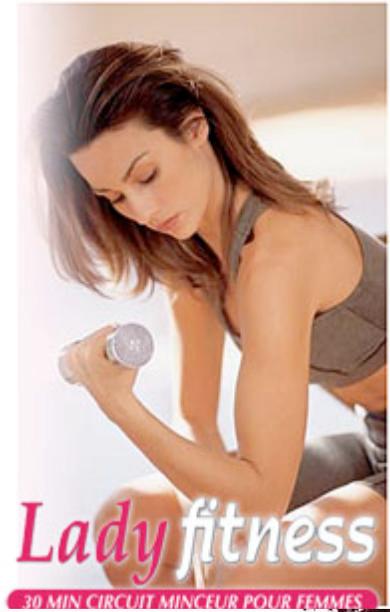


Source: Ohi F., Tribou G. (2004) - *Les marchés du sport*, Paris, Armand-Colin.

3. Comment agir en tant que préconisateur ou prescripteur?



- Partir des expériences positives
- Ne pas imposer, laisser choisir
- Connaître l'offre et ses contraintes
- Modifier des habitudes de vie?
- Essayer de faire passer d'une motivation extrinsèque à une motivation plus intrinsèque:
 - par un sentiment d'auto-détermination
 - par un sentiment de compétence
- diminuer les obstacles symboliques à la pratique?



En conclusion

- Rôle important des socialisation primaires et secondaires
- Déterminisme social mais possibilités de résistances
- Pas de culpabilisation par rapport à la sédentarité
- Pas d'idéologie du plaisir non plus
- Recherche de qualité de vie avec une diversité de normes d'activité
- Démarche modeste avec et par les individus plus réaliste

