

INTERVIEW IHM 2

- I : Pourquoi ne fais-tu pas (plus) de sport ?
 - B : Parce que mon corps ne me le permet pas je suis malade, après avoir eu le covid, j'étais tout le temps fatiguée.
 - I : Tu penses pas qu'avoir consulté un médecin sur le sujet aurait pu aider ?
 - B : Le médecin a dit d'attendre et qu'il n'y avait pas grand chose à faire.
 - I : Est-ce que tu faisais des sports que tu pouvais reprendre progressivement ?
 - B : J'ai tenté 1h de marche à pied mais j'étais fatiguée pendant trois jours donc je bascule sur un rythme plus régulier mais moins intense.
 - I : Est-ce que tu penses que les gens qui ont eu le covid et qui se sont un peu arrêtés de faire du sport auraient pu être mieux accompagnés ?
 - B : Oui.

- I : Est-ce que tu préfères faire du sport seul ou en équipe ?
 - B : En équipe.
 - I : Pour quelle raison en particulier ?
 - B : On peut partager, on peut se motiver ensemble, alors que quand on est seul ...
 - I : Tu as déjà tenté des sports individuels que tu as arrêté pour les raisons susdites ?
 - B : Le sport en salle. J'étais adhérente d'une salle, il fallait y aller tous les jours, c'était pas tout près. Mais s'il y avait eu qqn avec moi ça aurait pu m'aider à continuer.
 - I : La distance de la salle à chez toi, ça comptait beaucoup ?
 - B : Oui.
 - I : Si ça avait été plus près ça t'aurait aidé ?
 - B : Sans doute mais c'est surtout l'idée d'en faire seule qui me déprimait.

- I : Est-ce que tu as déjà eu du mal à trouver un endroit où faire du sport ?
 - B : Non.
 - I : Quel que soit le sport que tu voulais faire, tu as toujours trouvé un endroit ?
 - B : Je faisais toujours du sport en salle ou de la marche à pied donc je trouvais toujours un endroit c'est facile à Paris.
 - I : Puisque la salle était trop loin, c'est pour ça que tu t'es rabattue sur la marche à pied ?
 - B : En partie mais c'est surtout la solitude.
 - I : Mais du coup la marche à pied c'est tout seul aussi ?
 - B : Quand je fais de la marche à pieds je peux m'évader c'est différent.

- I : Alors ton expérience en salle tu te sentais enfermée ?
- B : Dans la salle tu es vraiment seul. Tu fais ton sport, tu te rhabilles, tu sors.
- I : Donc dans la pratique du sport il faut que quelque chose pique ton intérêt, surtout seul ?
- B : Oui, je trouve la marche à pied intéressante pour cette raison, plus agréable que le sport en salle. Surtout en hiver, en été moins.
- I : Tu peux développer ?
- B : En été il fait chaud, on transpire. Mi-saison, hiver c'est idéal, on transpire quand on fait de la marche à pied donc en même temps on se réchauffe et on a de l'air frais.
- I : Tu as déjà essayé la marche à pied en été et ça ne t'a pas plu ?
- B : J'ai essayé mais c'est moins agréable, on marche plus doucement pour ne pas avoir trop chaud.

- I : Est-ce que tu as du mal à trouver des personnes avec qui faire du sport ?

- B : Oui.
- I : Est-ce qu'avant de te rabattre sur les sports individuels tu as tenté les sports collectifs ?
- B : Non.
- I : Pour quelle raison tu n'as pas essayé ?
- B : Je suis une mère, je dois m'occuper de mes enfants, je suis moins disponible, j'ai des horaires précis à respecter.
- I : Faire du sport avec des amis ou des gens de la famille ça ne t'a pas tenté ?
- B : Les autres aussi ont une vie de famille, et puis ils habitent loin, donc c'est un problème.
- I : Est-ce que tu accepterais de rencontrer des gens pour faire du sport avec eux ?
- B : Oui, mais ça me semble difficilement réalisable. Il faut trouver ces gens là.

- I : Pourquoi n'utilises-tu pas des outils de type smartphone ou internet ?

- B : Parce que je ne suis pas du genre à aller vers les autres, j'attends toujours que les autres viennent vers moi.
- I : C'est l'effort qui te rebute ?
- B : Je me vois mal aller sur les réseaux sociaux par exemple pour trouver des gens et leur demander de faire des choses ensemble. Surtout des inconnus.
- I : Si c'était un réseau fait exprès par exemple ?
- B : Pourquoi pas alors, mais je n'en ai jamais entendu parler.

- I : Comment s'est passée ta dernière séance de sport ?

- B : Comme ça faisait 2 mois que je n'en avais pas fait, c'était très fatigant, au lieu d'une heure / une heure et quart je me suis arrêtée au bout de 30 min.
- I : Tu me dis que ça fait 2 mois que tu n'as pas fait de sport est-ce que tu trouves ça difficile d'être régulière ?
- B : Maintenant c'est à la maison et de la marche à pied (tapis de course). Pour reprendre c'est un peu difficile. Après le fait d'être malade souvent (estomac, cancer de la thyroïde), avec des petits soucis de santé par ci par là ça rend difficile le fait d'être régulière, dès que je suis malade je dois arrêter pendant de longues périodes. Et même quand je fais du sport parfois je me sens mal et je suis obligée d'arrêter.