

Groupe : Yannis, Oualid, Louis, Romane
Sujet : les salles de sports / musculation

interviewé : Homme, 20ans

1. Depuis quand as-tu commencé la musculation ?

J'ai commencé en mai 2025.

2. Pourquoi t'es-tu inscrit à la salle ?

Pour me muscler et stabiliser ma forme physique.

3. Est-ce que tu y es allé seul au début ?

Non. Au début, je faisais mes séances avec un pote pour apprendre les mouvements et m'amuser.

Pendant tout l'été, j'y allais avec mon frère. Depuis septembre, j'y vais seul.

4. Pourquoi préfères-tu y aller accompagné ?

C'était plus sympa, on passait un bon moment et j'apprenais plus facilement.

5. Est-ce que l'apprentissage des mouvements était difficile ?

À plusieurs, c'est facile.

Seul, c'est plus compliqué.

6. Comment tu t'informes pour savoir si un mouvement est bien exécuté ?

Je regarde les autres à la salle.

Je regarde aussi des vidéos sur TikTok ou Instagram.

7. Est-ce que tu fais confiance à tous les contenus muscu sur Instagram ?

Pas totalement. Je teste, et si je sens que c'est mauvais, j'arrête.

8. Est-ce que tu as déjà testé toutes les machines de ta salle ?

Oui, je les ai toutes testées.

9. Et quand tu découvres une nouvelle machine, comment tu t'y prends ?

Si je suis avec quelqu'un, je teste.

Si je suis seul, je reste plutôt dans mon circuit habituel.

Il y a beaucoup de machines qu'on fait une fois et qu'on ne refait pas forcément.

10. Est-ce que tu t'es déjà senti observé à la salle ?

Oui, surtout quand on débute, ce n'est pas facile d'être regardé.

Quand c'est un groupe qui te regarde, c'est plus gênant que si c'est une seule personne.

11. Si tu devais évaluer ton niveau sur une échelle de 1 à 10 ?

Je dirais 6/10. Je ne mets pas trop de charge et je n'utilise pas toutes les machines.

12. En parlant des charges : ton objectif, c'est plutôt de mettre lourd ou de faire de longues séries ?

Au début, j'étais plus dans l'endurance. Plus ça va, plus les charges deviennent intéressantes.

13. Est-ce qu'il y a assez de charges sur les machines ?
Oui, sauf sur la leg extension où il manque un peu de charge.

(NB)

Si je devais rajouter des questions (je n'y ai pas pensé sur le coup)

- Est-ce que tu lis parfois les pictogrammes ou instructions sur les machines ?
- Te sens-tu parfois hésitant à utiliser certaines zones de la salle ?
- Comment suis-tu ta progression ? Une app ? Notes personnelles ? Rien du tout ?
- Quelles infos aimerais-tu voir pendant un entraînement (charge optimale, mouvement correct, reps, etc)
- Si on devait améliorer l'expérience :tu préférerais une aide : sur ton téléphone ? sur les machines ? via une montre ? via un écran mural ?
- Qu'est-ce qui te motive le plus à venir régulièrement ? (+ régularité)
- Est-ce que tu sais toujours si la douleur que tu ressens est "normale" (musculaire) ou "pas normale" (mauvais mouvement) ?