

1. Fréquence et contexte de pratique

Question

Quand as-tu été à la salle de sport pour la dernière fois, et à quelle période de ta vie c'était ?

Réponse

La dernière fois que je suis allée à la salle, c'était il y a environ un an. J'avais pris un abonnement et, au début, j'y allais régulièrement, environ trois à quatre fois par semaine. Mes séances duraient entre une heure et une heure et demie. J'étais motivée par des objectifs physiques comme prendre du muscle, perdre du poids et tonifier mon corps, mais cette motivation a diminué progressivement avec le temps.

Question

Peux-tu me raconter une séance "typique" quand tu allais régulièrement à la salle, du moment où tu arrives jusqu'à la fin de la séance ?

Réponse

En général, j'arrivais à la salle avec une légère appréhension. Je regardais d'abord autour de moi pour voir s'il y avait beaucoup de monde. Ensuite, je commençais souvent par le tapis ou le vélo pour m'échauffer, parce que c'était rassurant et que je savais quoi faire. Quand je passais aux machines de musculation, je prenais souvent du temps pour comprendre comment elles fonctionnaient. Je regardais l'application ou les autres personnes autour de moi. J'essayais de ne pas trop attirer l'attention et je faisais ma séance assez vite, sans vraiment prendre plaisir. À la fin, je repartais souvent soulagée que ce soit terminé.

2. Premières expériences à la salle

Question

Comment as-tu vécu tes premières séances à la salle de sport ?

Réponse

Mes premières séances ont été impressionnantes. Je ne savais pas comment utiliser les machines et j'avais peur de mal faire. Je ressentais une forte peur du jugement, surtout en tant que femme dans un environnement majoritairement masculin.

Je ne me suis jamais sentie totalement à l'aise, surtout quand j'y allais seule. Être accompagnée par un homme me rassurait davantage.

Question

Est-ce que tu te souviens d'un moment précis où tu t'es sentie particulièrement mal à l'aise à la salle ?

Réponse

Oui, je me souviens d'une fois où je voulais utiliser une machine mais je ne savais pas comment la régler. J'ai hésité longtemps avant de m'installer, en regardant autour de moi. J'avais l'impression que les gens me regardaient, même si ce n'était peut-être pas le cas.

Finalement, je suis partie faire autre chose, juste pour éviter cette situation. Je me suis sentie un peu ridicule et pas à ma place.

3. Apprentissage et accompagnement

Question

Comment as-tu appris à utiliser les machines et à organiser tes séances ?

Réponse

J'utilisais principalement l'application Basic-Fit pour comprendre les exercices. Je regardais aussi les autres personnes pour essayer de reproduire leurs mouvements.

Je n'aurais pas aimé un accompagnement humain trop visible, comme un coach qui corrige devant tout le monde. Un accompagnement numérique, discret et rassurant, aurait été plus adapté pour moi.

Question

Peux-tu raconter une situation où tu n'étais pas sûre de bien faire un exercice ?

Réponse

Il m'est arrivé plusieurs fois de faire un exercice sans être sûre de la posture. Je sentais que le mouvement n'était peut-être pas correct, mais je n'osais pas demander de l'aide.

Du coup, soit je continuais en faisant attention, soit j'arrêtai l'exercice plus tôt que prévu. Ça me donnait l'impression de ne pas progresser et de perdre confiance.

4. Arrêt progressif de la pratique

Question

Qu'est-ce qui t'a amenée à arrêter progressivement d'aller à la salle de sport ?

Réponse

Il n'y a pas eu un événement précis. C'est plutôt une accumulation de malaises, un manque de plaisir et le sentiment de ne pas être à ma place.

Je me suis aussi rendu compte que mes motivations étaient surtout liées à l'apparence, ce qui ne me suffisait pas pour continuer sur le long terme.

Question

Te souviens-tu du moment où tu as réalisé que tu n'avais plus envie d'y aller ?

Réponse

Oui, je me souviens d'un jour où je devais aller à la salle et où j'ai repoussé l'heure de départ plusieurs fois. Je cherchais des excuses pour ne pas y aller.

À ce moment-là, j'ai compris que ça me demandait trop d'effort mental par rapport à ce que ça m'apportait. Peu après, j'ai prêté mon abonnement et je n'y suis plus retournée.

5. Douleurs, fatigue et rapport au corps

Question

As-tu déjà ressenti des douleurs ou des gênes après certaines séances ?

Réponse

J'ai eu des courbatures, mais rien de vraiment inquiétant. Je n'ai jamais eu de blessure. Cependant, je n'étais pas toujours sûre de bien faire les mouvements, ce qui créait une forme d'insécurité corporelle.

Question

Est-ce qu'il y a eu une séance où ton corps t'a fait ressentir quelque chose de particulier ?

Réponse

Oui, après certaines séances, je me sentais très fatiguée mentalement, plus que physiquement. J'avais l'impression d'avoir été sous tension pendant toute la séance, à cause du regard des autres et du stress de mal faire.

Ce n'était pas une douleur physique, mais plutôt un épuisement lié au contexte.

6. Pression sociale et regard des autres

Question

Est-ce que tu t'es déjà sentie observée ou jugée dans une salle de sport ?

Réponse

Oui, très souvent. Je me sentais jugée sur mon physique, ma tenue et ma façon de faire les exercices.

Il y avait une forte ambiance de comparaison, surtout pour quelqu'un qui débute.

Question

Peux-tu décrire une situation où le regard des autres a eu un impact direct sur ton comportement ?

Réponse

Oui, par exemple, il m'est arrivé de ne pas faire certains exercices ou d'éviter certaines zones de la salle parce qu'elles étaient trop visibles.

Je choisissais aussi mes horaires en fonction de l'affluence. Quand il y avait trop de monde, je préférais ne pas y aller du tout.

7. Alternatives après l'arrêt

Question

Après avoir arrêté la salle, t'es-tu tournée vers d'autres formes d'activité physique ?

Réponse

J'ai essayé quelques cours de musculation à Jussieu, mais de manière très ponctuelle. J'ai aussi tenté de faire du sport à la maison, sans réussir à tenir sur la durée.

Aujourd'hui, je pratique le sport de façon très occasionnelle.

Question

Peux-tu raconter une expérience de sport en dehors de la salle qui t'a semblé plus agréable, même brièvement ?

Réponse

Oui, les rares fois où j'ai fait du sport avec d'autres personnes, dans un cadre plus détendu et moins compétitif, c'était plus agréable.

Même si ça n'a pas duré, je me sentais moins jugée et plus libre de faire les exercices à mon rythme.

8. Reprise potentielle et leviers de motivation

Question

Y a-t-il des éléments qui pourraient te donner envie de reprendre une activité physique ?

Réponse

Je ne pense pas retourner dans une salle de sport classique, car je ne trouve pas le sport très fun et l'environnement ne me correspond pas.

En revanche, des séances collectives, dans un cadre bienveillant, réservé aux femmes, et à un prix plus accessible, pourraient me motiver.

Question

Si tu imaginais une expérience idéale de reprise du sport, à quoi ressemblerait-elle ?

Réponse

Ce serait une activité en petit groupe, avec une ambiance conviviale et sans pression sur la performance.

Il y aurait une vraie sensation d'entraide, avec des exercices variés et ludiques. L'objectif serait plus de se sentir bien que d'atteindre un idéal physique.