

1. Fréquence & contexte

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

Il y a 1 an je pense, j'y allais plusieurs fois par semaine quand j'ai pris bon abonnement, puis de moins en moins. Ce qui me motivait c'était d'avoir des muscles et de maigrir/tonifier mon corps. Mes séances duraient 1h à 1h30.

2. Débuts à la salle

Comment tu as vécu tes premières séances à la salle ?

C'était un peu impressionnant, de pas trop savoir comment utiliser les machines, la peur du jugement, surtout en tant que meuf être au milieu d'hommes go muscu, un peu chelou le mood.

Je me suis jamais sentie 100% à l'aise, surtout quand j'y allais seule. Y aller avec un homme était plus rassurant. Oui avec l'appli basic fit ça allait, sinon en regardant les autres. Non j'aurais pas aimé plus d'accompagnement.

3. Arrêt de la pratique

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

J'aimais pas la pratique, je me sentais pas hyper à l'aise et j'allais à la salle pour les mauvaises raisons. Mais ça a été progressif, j'ai prêté mon abonnement à un pote et je l'ai pas renouvelé.

4. Douleurs ou blessures

Est-ce que tu as déjà ressenti des douleurs ou des gênes après certaines séances ?

Oui des courbatures, mais sinon non rien.

5. Pression sociale

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

OUI. Par rapport à la tenue parfois je pense, pas vraiment à l'aise de me mettre en legging ou quoi. Je l'ai pas vu directement mais y a vraiment une vibe de comparaison de fou, et en tant que débutant t'es jamais trop à l'aise.

"Par rapport à ton physique, ta tenue ou ta façon de faire les exercices ?" Tout.

"Est-ce que ça a influencé ton envie d'y aller ou non ?" Ça m'a influencé de ne pas y aller.

"Est-ce que tu te sentais plus à l'aise à certaines heures qu'à d'autres ?" Oui c'était mieux quand y avait personne.

6. Alternatives à la salle

Après avoir arrêté la salle, est-ce que tu t'es tournée vers une autre forme d'activité physique ? Non jcrois pas, ou alors des cours de muscu à Jussieu mais viteuf.

Sport à la maison ? Applications ? Marche ? Rien du tout ? Oui sport à la maison mais j'ai pas tenu très longtemps.

Qu'est-ce qui te convient mieux aujourd'hui ? Au feeling très occasionnellement mais j'aimerais faire plus.

7. Reprendre ou pas :

Est-ce qu'il y a des choses qui pourraient te donner envie de retourner en salle ?

Je pense pas parce que je trouve pas le sport très fun. Peut-être si c'était moins cher, que pour les meufs, et avec des groupes quoi un peu style crossfit.