

# Interview

Moi -> C'est un questionnaire sur la musculation et ton expérience à la musculation, le but c'est de comprendre un peu comment ça s'est passé pour toi. Alors, quand es-tu allée à la salle de sport pour la dernière fois ?

Elle -> Ce midi.

Moi -> Ok. Et du coup, à quelle fréquence tu y vas ?

Elle -> J'essaie d'y aller trois fois par semaine, tous les mercredis, jeudis et vendredis. Ça dépend des réunions que j'ai.

Moi -> Ok. Est-ce qu'il y a un moment de la journée où tu fais particulièrement la durée des objectifs particuliers que tu essayes d'atteindre ?

Elle -> En fait, j'y vais sur l'heure du midi, donc une heure le midi. Comme la salle de sport est à côté de mon bureau, au travail, j'y vais avec des collectes le midi.

Moi -> D'accord. Et dans toute ton histoire, tu as un objectif particulier à atteindre ou c'est plus, je ne sais pas, quel est l'intérêt pour toi d'aller à la salle de sport ?

Elle -> Bah... Ouais, rester en forme et se défouler un peu, couper du travail.

Moi -> Ok. Alors, comment se sont passés tes débuts ? Est-ce que tu as eu des problèmes, des choses qui sont arrivées ou pas du tout ? Comment se sont passés tes débuts ? Raconte-moi un peu. Est-ce que tu n'as pas une histoire ?

Elle -> Non, rien de spécial. Enfin, classique. Je faisais ma petite routine sport et une fois que j'avais ma petite routine installée, voilà. Les débuts, c'est toujours compliqué parce que c'est la reprise du sport. Enfin, c'est fatigant, normal.

Moi -> Ok. Est-ce que tu privilégies, genre, avoir une bonne exécution quand tu fais un exercice qui te sert à soulever moins lourd que ce que tu fais d'habitude ? Ou est-ce que tu préfères essayer d'atteindre un peu tes limites de poids que tu peux soulever ? C'est quoi un peu la dynamique que tu as ?

Elle -> J'essaie d'augmenter un peu plus, mais petit peu par petit peu.

Moi -> Du coup, c'est un peu l'augmentation ?

Elle -> Oui, par exemple, je fais toujours 20 minutes d'éléptique en premier. Et par exemple, quand j'ai repris la salle de sport, je mettais niveau 1, histoire de refaire un petit peu de cardio, y aller mollo. Et là, par exemple, ce midi, j'étais au niveau 6.

Moi -> Ok. Est-ce que d'habitude, après tes séances, tu as des douleurs ? Des choses comme ça qui se passent ?

Elle -> Et bien depuis ce midi, avec ma collègue, on se demande si on n'a pas mal au dos à cause de la salle de sport. Mais je ne sais pas si ça a vraiment un lien.

Moi -> Est-ce que du coup, tu penses que ça pourrait être le temps qui passe, la fréquence, l'effort peut-être que tu fais ?

Elle -> Peut-être une mauvaise position aussi quand je fais les exercices, c'est pas impossible.

Moi -> D'accord.

Elle -> Mais je ne sais pas vraiment si c'est lié à ça ou si juste je dors mal ou quoi.

Moi -> C'est peut-être un cumul d'autres choses, c'est ça ?

Elle -> C'est vraiment juste dans le bas du dos.

Moi -> Ok. Est-ce que tu aurais un exemple des machines que tu utilises qui pourraient être la cause de ça ?

Elle -> En soi, j'utilise que l'elliptique, parfois la presse, mais pas tout le temps. Et sinon, c'est des exercices sur le sol, sur le tapis de sol.

Moi -> D'accord.

Elle -> Et je pense que c'est plus les exercices sur le tapis de sol qui font que j'ai des douleurs.

Moi -> Ok.

Elle -> Parce qu'en soi, l'elliptique, c'est comme courir quand je fais ça. Il n'y a pas vraiment de... Enfin, je ne pense pas que ça fasse des douleurs.

Moi -> Je ne sais pas, peut-être qu'il y a des positions où la rotation que tu fais entre tes muscles...

Elle -> Mais je ne vais pas aussi loin. Non, je ne sais pas... Je fais ça.

Moi -> Ok, d'accord. Est-ce que, du coup, tu as ressenti une pression sociale quand tu es allée dans la salle de sport ?

Elle -> La première fois, oui, tu as toujours ce truc de... Tu as peur de mal faire et qu'on te juge, quoi. Mais ensuite, non.

Moi -> Donc, tu ne l'as plus trop maintenant, tu dirais ?

Elle -> Non. Maintenant, je te dis, j'ai ma petite routine. Et puis, je n'y vais pas toute seule, j'y vais avec des collègues, donc...

Moi -> Et entre vous, pareil, ça va ?

Elle -> Oui, on fait globalement les mêmes exercices. Et puis, ça rajoute un petit soutien entre filles, quoi.

Moi -> Ok. Eh bien, c'est tout.

Elle -> C'est tout ?

Moi -> Oui. C'est tout pour moi.

Merci.