

1. Fréquence & contexte

Question :

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

Relances possibles :

- “À quelle fréquence tu y allais au début ?”
- “Qu’est-ce qui te motivait à y aller à ce moment-là ?”
- “Combien de temps duraient tes séances en général ?”

2. Débuts à la salle

Question :

“Comment tu as vécu tes premières séances à la salle ?”

Relances possibles :

- “Est-ce que tu t’es sentie à l’aise rapidement ?”
- “Est-ce que tu comprenais facilement comment utiliser les machines ?”
- “Aurais-tu aimé avoir plus d’accompagnement au début (coach, explications, vidéos) ?”

3. Arrêt de la pratique

Question :

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

Relances possibles :

- “C’était plutôt un manque de temps, de motivation, un malaise, des douleurs... ?”
- “Est-ce qu’il y a eu un événement déclencheur ?”

4. Douleurs ou blessures

Question :

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

Relances possibles :

- “À quel endroit du corps ?”
- “Avec quel type d’exercice ou machine ?”
- “Combien de temps ça durait ?”
- “Est-ce que ça t’a découragée de continuer ?”

5. Pression sociale

Question :

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

Relances possibles :

- “Par rapport à ton physique, ta tenue ou ta façon de faire les exercices ?”
- “Est-ce que ça a influencé ton envie d’y aller ou non ?”
- “Est-ce que tu te sentais plus à l’aise à certaines heures qu’à d’autres ?”

6. Alternatives à la salle

Question :

“Après avoir arrêté la salle, est-ce que tu t’es tournée vers une autre forme d’activité physique ?”

Relances :

- “Sport à la maison ? Applications ? Marche ? Rien du tout ?”
- “Qu’est-ce qui te convient mieux aujourd’hui ?”

7. Reprendre ou pas

Question :

“Est-ce qu’il y a des choses qui pourraient te donner envie de retourner en salle un jour ?”

Relances possibles :

- “Moins de monde ?”
- “Des espaces réservés ?”
- “Plus d’accompagnement ?”
- “Un environnement plus bienveillant ?”