

# REPUBLIQUE DU SENEGAL

UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, DES UNIVERSITES, DES  
CENTRES UNIVERSITAIRES REGIONAUX (C.U.R) ET DE LA RECHERCHE  
SCIENTIFIQUE



## UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT  
(I.N.S.E.P.S)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE  
PHYSIQUE ET DU SPORT  
(S.T.A.P.S)

Theme:

**MOTIVATIONS ET PRATIQUE DU FITNESS EN SALLE : LE CAS  
DES FEMMES DE LA COMMUNE DE DAKAR.**

Présenté et soutenu par :  
Mademoiselle Siré GOUDIABY

Sous la Direction de:  
Madame Fatou Dame LOUM  
Enseignante-Chercheure en Sociologie  
à l'I.N.S.E.P.S

Année universitaire : 2009-2010

# DEDICACES

Par la grâce du Tout Puissant Allah, je dédie ce modeste travail à :

- ma mère Oulimatou Sonko, qui n'a ménagé aucun effort pour me donner une bonne éducation ; je ne cesserai jamais de te remercier. Que Dieu te donne une bonne santé et longue vie.

- feu mon père Idrissa Goudiaby à qui je n'ai pas eu la chance de bien le connaître, paix à son âme, que la terre lui soit légère et que le Bon Dieu l'accueille dans son Paradis.

- Tous mes frères et sœurs qui n'ont jamais cessé de m'encourager et de me mettre dans de bonnes conditions pour ma réussite dans les études. Je veux nommer:

Mamadou Goudiaby, Lamine Goudiaby, Pape Goudiaby, Aliou Goudiaby, Fanta Goudiaby, Inta Goudiaby, Satou Goudiaby, Mariama Goudiaby, Adama Goudiaby, Awa Goudiaby, Mariétou Goudiaby, Rama Goudiaby, Khadidiatou Goudiaby, Ismaïla Goudiaby. Merci pour toute l'attention et l'affection que vous avez pour moi.

- Feue ma sœur Aminata Goudiaby: que la terre lui soit légère et que Dieu l'accueille dans son Paradis.

Tous mes neveux et nièces que j'aime tant:

Mami Diédhiou, Combé Diédhiou, Ndèye Fatou Diédhiou, Ndèye Astou Sané, Omar Diédhiou, Tété Goudiaby, Petit Diédhiou, Habibatou Goudiaby, Diatou Diédhiou, Aminata Diédhiou, Fanta Fifi Diédhiou, Ousmane Goudiaby, Modou Goudiaby, Tida Diédhiou, Ma Bodian Diédhiou, Khalifa Junior Diédhiou, Fanséini Aminta Diédhiou, Diénaba Coly, Ouly Djiba, Cheikh Idrissa Goudiaby, Fatoumata Ana Coly, Mamadou Lamine Coly, Mariama Sarr, Mba Siré Sarr, Juligno, Thioro Guèye, Nabou Guèye, Seynabou Diakhaté, et Junior Anourou Diatta, Bébé Awa Goudiaby, Ameth Sarr, Aminata, Adel Goudiaby.

- Tous mes oncles et leurs épouses : Khalifa Goudiaby, Fa Boudou à Dianna Goudiaby, Lola à Gambie, Malafy à Kagnobon, Tahirou Goudiaby à Kaolack, Sénior Goudiaby à Fatick, Feu père Sidiya.

- Tous mes cousins et cousines : Bassirou Sonko à Kagnobon, Gorgui Sonko et toute sa famille Ouakam, Sidiya Sonko et toute sa famille à Dakar, Saly Dafé Sagna, et sa famille à Mbour , Yacine Sagna, Maimouna Sagna à Dakar, Sadia Goudiaby à Nice (France), Lamine Goudiaby, Idrissa Sonko, Alassane Sonko, Vieux Goudiaby, Ouseynou Goudiaby et Siré Goudiaby.

- Toutes mes tantes:

Assome Mariétou Goudiaby et toute sa famille en Gambie, Habibatou Goudiaby à Kagnobon, Assome Arame à Dianna, Fatou Goudiaby, kadidiatou Goudiaby, Moussou Kéba Goudiaby, kémbo Goudiaby.

- Tous mes beaux frères et belles sœurs : Mafouss Diédhiou, Kader Diatta, Pape Soulèye Coly, Binta Gning, Oulimata Dasilva, Mame Sonko, Rama sidya.

- Mention spéciale à mon très cher ami, mon confident : Papa Samba Sidy Bassène et toute sa famille.

- Ma meilleure amie Nabou Sagna et toute la famille Sagna aux HLM Néma de Ziguinchor

- Tous les habitants de grand Yoff (Ziguinchor): particulièrement à Téné Touré et toute sa famille.

- Cheikh Sané, Cheikh Coly, Modou Sané, Masse Ndiaye, Seydou Sané, Dou Sagna, Pape Tamba, Seydou Sané, Dou Sagna.

- Tous mes camarades de promotion et tous les étudiants de l'INSEPS particulièrement : à Gislaine Diatta, Coumbaré Diagana, Banna Kagny, Madame Djiba, Madame Badji, Waly Sène, Kalilou Coly, Ndiogou Mané et tous les étudiants de l'INSEPS.

# REMERCIEMENTS

- Je remercie ALLAH de m'avoir donné la force et le courage de pouvoir réaliser cette étude. ALHAMDOULILLAHI !!!

Mes remerciements vont à l'endroit de tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce travail particulièrement :

- Madame Fatou Dame Loum ma directrice de mémoire, c'est avec un grand plaisir que je vous adresse mes remerciements. Votre rigueur et votre sérieux m'ont servi de stimulant au cours de la réalisation de ce document que vous avez bien voulu accepter de diriger. Que Dieu vous donne une bonne santé et succès dans tout ce que vous entreprenez dans l'avenir.

- Monsieur Sané qui a participé à l'élaboration de ce travail. Longue vie et bonne santé à vous.

- Tous les professeurs de l'INSEPS sans exception

- Tout le personnel administratif de l'INSEPS à travers ce travail, veuillez recevoir mes remerciements.

- Tous les moniteurs et gérants des salles et club de Fitness de la commune de Dakar pour la collaboration qu'ils m'ont accordée. Vos actions sur les personnes qui ont tant besoin de se sentir bien sur tous les plans sont d'une importance capitale.

- Tous les Etudiants et inspecteurs de l'INSEPS: Waly Sène, Amadou Sow Badji, Gana Ndiaye, Pape Maty Seck, Paul King, Ndèye Diarra Ndiaye, Mamadou Fall

# SOMMAIRE

## Sommaire

### Liste des tableaux

### Résumé

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....</b>	<b>07</b>
<b>I.</b>	
<b>« FITNESS ».....</b>	<b>08</b>
<b>A.</b>	
<b>HISTOIRE.....</b>	<b>08</b>
<b>B. LES ACTIVITES DANS LE FITNESS :.....</b>	<b>09</b>
<b>B. 1 – Aerobic.....</b>	<b>09</b>
<b>B. 2 – Step.....</b>	<b>09</b>
<b>B. 3- Stretching .....</b>	<b>10</b>
<b>B. 4- Gym-abdos.....</b>	<b>10</b>
<b>B. 5- Taebo.....</b>	<b>11</b>
<b>B. 6- Spinning.....</b>	<b>11</b>
<b>B. 7- Body-Combat body-attack.....</b>	<b>11</b>
<b>B. 8- Body-balance.....</b>	<b>12</b>
<b>B. 9- Body-jam.....</b>	<b>12</b>
<b>C. BIENFAITS DU FITNESS:.....</b>	<b>13</b>
<b>C. 1. Amélioration de la condition physique.....</b>	<b>13</b>
<b>C. 2. Lutte contre la sédentarité .....</b>	<b>14</b>
<b>C .2.a. Lutte contre les maladies cardiaques.....</b>	<b>15</b>
<b>C .2.b. Lutte contre les maladies pulmonaires.....</b>	<b>15</b>
<b>C .2.c. Lutte contre les maladies métaboliques.....</b>	<b>16</b>
<b>C .2.d. Lutte contre l’ostéoporose.....</b>	<b>16</b>
<b>C .2.e. Bénéfices sur la femme enceinte.....</b>	<b>17</b>
<b>C .2.f. Ralentissement du vieillissement précoce.....</b>	<b>17</b>
<b>D. RECHERCHE de L’ESTHETIQUE.....</b>	<b>18</b>
<b>E. ETRE EN FORME.....</b>	<b>19</b>

<b>II. MOTIVATION</b> .....	20
<b>A. DEFINITION</b> .....	20
<b>B. PERSONNALITE</b> .....	22
<b>C. Besoin</b> .....	23
<b>D. Corps</b> .....	23
• Représentation du corps au Sénégal.....	24
<b>E. La Forme</b> .....	25
<b>CHAPITRE II : METHODOLOGIE</b> .....	26
<b>I. METHODOLOGIE</b> .....	27
<b>I. 1. Cadre d'enquête</b> .....	27
<b>I. 2. Technique</b> .....	27
<b>I. 3. Population</b> .....	28
<b>I.4. Echantillonnage</b> .....	28
<b>I.5. Collecte des données</b> .....	29
<b>I.6. Traitement des Données</b> .....	29
<b>CHAPITRE III : PRESENTATION ET DISCUSSION DES RESULTATS</b> .....	31
<b>A : PRESENTATION ET COMENTAIRES</b> .....	32
<b>B : DISCUSSION DES RESULTATS</b> .....	54
<b>1. Modalités d'adhésion</b> .....	54
<b>2. Raisons de la pratique du fitness</b> .....	56
<b>2. a. Entretien physique</b> .....	56
<b>2. b. Recherche de la santé</b> .....	57
<b>2. c. Fitness dans la lutte contre le stress et l'anxiété</b> .....	58
<b>2. d. Plaisir de pratiquer le fitness et de rencontrer d'autres personnes</b> .....	58
<b>3. Intérêt que les femmes assignent à la pratique du fitness</b> .....	60
<b>CONCLUSION GENERALE</b> .....	61
<b>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b> .....	65
<b>ANNEXES</b> .....	69

# LISTE DES TABLEAUX

**TABLEAU I :** Réponses des pratiquantes en valeur réelle et relatives à la question : Quel âge avez-vous ?

**TABLEAU II :** Réponses des pratiquantes en valeur réelle et relatives à la question : quel est votre situation matrimoniale ?

**TABLEAU III :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Combien d'enfants avez-vous ?

**TABLEAU IV :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel est votre niveau d'étude ?

**TABLEAU V :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel est votre profession ?

**TABLEAU VI :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Depuis quand pratiquez vous le Fitness en salle ?

**TABLEAU VII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Combien de fois le pratiquez-vous par semaine ?

**TABLEAU VIII:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Êtes-vous régulières dans la pratique ?

**TABLEAU IX:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quelles sont les activités de Fitness que vous pratiquez ?

**TABLEAU X:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Qui vous a vous a conseillé à pratiquer le Fitness ?

**TABLEAU XI :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Comment percevez-vous votre corps ?

**TABLEAU XII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel corps préférez-vous avoir ?

**TABLEAU XIII:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Par rapport à votre préférence chercher-vous ?

**TABLEAU XIV:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : répartition des pratiquantes en fonction des raisons qui les poussent à chercher ce corps:

**TABLEAU XV :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Pensez-vous que le fitness est la meilleure solution pour réaliser votre préférence?

**TABLEAU XVI:** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quelle est votre état de santé ?

**TABLEAU XVII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Si vous êtes malade, pensez-vous que le Fitness peut vous aidez à combattre cette ou ces maladie(s) ?

**TABLEAU XVIII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : La pratique du fitness vous permet-elle de lutter contre le stress de la vie quotidien ?

**TABLEAU XIX :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Pourquoi choisissez-vous les salles ou les clubs Fitness pour vos activités sportives au lieu d'aller dans les espaces libres où la pratique est gratuite ?

**TABLEAU XX :** Répartition des pratiquantes en fonction des raisons qui les poussent à pratiquer le fitness: Quelles sont les raisons qui vous poussent à pratique le fitness ?

**TABLEAU XXI :** Répartition des pratiquantes en Fonction de leurs satisfactions.

**TABLEAU XXII:** Répartition des pratiquantes en fonction des explications de leurs sentiments de satisfaction ou de non satisfaction:



# RESUME

Comme toute activité physique, le fitness participe au bon épanouissement physique, psychologique et social et il peut être pratiqué à toutes les personnes de tout âge.

Connu au Sénégal vers les années 80, le fitness était peu pratiqué par les femmes en cette période. Aujourd'hui, il accueille un grand nombre d'adeptes surtout les femmes.

Notre étude a pour objectif de déceler les motivations de ces femmes sénégalaises qui pratiquent le fitness en salle, particulièrement dans la commune de Dakar. L'étude porte sur un échantillon de cent soixante sept (167) femmes de différentes catégories d'âge et dans neuf salles de la ville de Dakar.

L'analyse et l'interprétation des résultats montrent que les femmes interrogées ont des motivations diverses. Si la plupart d'entre elles pratiquent le fitness pour être en forme et en bonne santé, certaines pensent que le fitness peut leur permettre de tisser des relations. La pratique du fitness en salle pour les femmes interrogées se justifie par des raisons sécuritaires.

Au terme de cette étude les résultats nous révèlent que presque toutes les femmes interrogées ont pu obtenir ce qu'elles cherchent à travers cette pratique du fitness, sauf quelques rares cas.

# INTRODUCTION

L'histoire révèle que les activités physiques ont toujours existé et occupé une place importante dans toutes les sociétés anciennes. De façon permanente, l'Homme faisait recourt à des pratiques corporelles pour assouplir et rendre plus aptes ses membres pour pouvoir satisfaire ses besoins quotidiens (Rose Lébe, 1988)<sup>1</sup>. Selon cette auteure, en Grèce antique, les activités physiques étaient destinées à la formation et au développement de la personne. Des penseurs comme Platon poursuit-elle, ont montré que les activités physiques participent au « développement harmonieux de l'esprit et du corps » (Lébe, 1988).

La perception que l'homme a face à cette action positive des activités physiques reste reconnue à travers les sociétés et les époques. De ce fait, le culte du mouvement élégant et harmonieux était aussi d'une importance capitale dans la société de l'Égypte antique. En effet, les hommes et les femmes s'adonnaient à la « danse » qui s'effectuait « sous forme de ronde populaire » Lébe, (1988)

Ainsi, Pociello<sup>2</sup> (1983) montre que ces activités physiques sont pratiquées de façon très diversifiée et ont des significations différentes selon les sociétés. Elles ont pris des formes multiples suivant l'évolution des besoins sociaux à travers les époques.

En effet, au XXe siècle, le développement des sciences et techniques a entraîné une amélioration des conditions de vie de l'Homme. Cette situation se caractérise par l'avènement de la machine, qui sans doute, vient remplacer l'Homme dans l'exécution de certains travaux quotidiens. Cet état de fait va favoriser l'augmentation du temps libre et permettre aux personnes de mobiliser moins de force musculaire dans le travail (Leziart, 1982)<sup>3</sup>.

Cette période est liée à un contexte socioéconomique et culturel très favorable. En effet, l'accroissement des moyens de transports (vélos, motos, voitures...) et l'abondance de la nourriture qui a connu un grand essor dans les sociétés modernes, va engendrer de nouveaux comportements comme le sédentarisme qui a comme conséquence une surcharge pondérale au niveau des populations. C'est ainsi qu'on note l'émergence de nouvelles maladies liées à la sédentarité telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, etc. (Thomas, 1982)<sup>4</sup>.

Face à ce phénomène, un souci majeur d'être bien dans sa peau et de se sentir en bonne santé est observé au sein des sociétés. Des chercheurs et des médecins, se sont

---

<sup>1</sup> Rose Marie Lébe (1988), histoire des APS, notes de cours, université de Montréal, P.166

<sup>2</sup> Rose Marie Lébe (1988), histoire des APS, notes de cours, université de Montréal, P.166

<sup>3</sup> Yvon Leziart : sports et dynamiques sociales avant propos de Joffre Dumazedier, édition ACTIO 1989

<sup>4</sup> Raymond Thomas: la condition physique. Presses universitaires de France, (1982)

investis pour trouver une solution à ce problème. C'est ainsi que les activités physiques sont considérées comme un remède au mauvais état de santé public lié aux maladies de la sédentarité. Car elles participent à l'amélioration de la condition physique, à l'acquisition de la santé, et du bien-être, etc. Dans ce cadre, la gymnastique d'entretien ou de remise en forme qui est une activité physique accessible à tous les âges et qui tient compte des besoins et des capacités physiques de chacun est devenue la formule la plus adaptée à cette situation (Thomas, 1982).

Elle a comme objectif l'entretien physique et morale favorisant ainsi: la condition physique, la lutte contre la sédentarité, la santé, l'affinement des gestes, l'amélioration des relations interpersonnelles, la détente...En bref, Thomas (1982) montre que la gymnastique d'entretien, « conduit le pratiquant à être conscient de « sa manière d'être » et de son bien être corporel » (P. 113).

D'après Pociello (1983)<sup>5</sup>, la gymnastique d'entretien s'effectue en salle; elle était axée uniquement sur la culture de la force basée sur le travail de musculation. Elle attirait plus les hommes qui cherchent à être costauds. Cette option semblait très contraignante pour les femmes c'est pourquoi elles n'avaient pas accordé de l'importance à cette pratique. De ce fait, ce sont elles qui menaient plus une vie sédentaire, et sans doute elles étaient confrontées aux conséquences du sédentarisme comme l'obésité.

Etant la plupart les victimes de l'obésité, les femmes se préoccupaient de plus en plus de leur bien être corporel en cherchant à maigrir. Dès lors, nous assistons à l'implication de la presse de beauté dans ce domaine qui montrait à travers les revues des photos de femmes minces, mais elle lançait des slogans comme « Maigrir- rester jeune » etc. Pociello (1983) pense que, la presse de beauté a aussi joué un rôle important dans la lutte contre l'obésité des femmes. S'adressant aux femmes à travers les revues, elle montre que, les femmes doivent être minces et belles en pratiquant les exercices physiques. La féminisation de cette pratique devient dès lors incontournable.

C'est en ce sens qu'un médecin nommé Cooper crée en 1968 un genre d'activité physique appelé l'aérobic<sup>6</sup>. L'aérobic est une activité gymnique accompagnée de la musique qui s'effectue en salle. C'est dans l'objectif de développer les aptitudes physiques qu'a vu jour l'avènement du Fitness.

Le Fitness<sup>7</sup>, est un ensemble d'activités physiques et son but est de lutter contre les maladies cardiovasculaires, d'acquérir une bonne condition physique, de modeler le corps,

---

<sup>5</sup> Pociello. C, 1983 : Sport et société approche socioculturelle des pratiques, Paris Vigot

<sup>6</sup> Aérobic, 01 -03- 010, www <http://fr.wikipedia.org/wiki/A%C3%A9robic>

<sup>7</sup> Frequence Fitness, 08-03-010,<http://www.Frequencefitness.fr/index.asp> ID=722

de tonifier la silhouette..., mais aussi, il permet de se détendre, de se défouler, favorisant ainsi d'évacuer le stress de la journée.

Ces bienfaits du fitness à travers la recherche de la santé et du bien-être corporel n'ont pas échappé au reste du monde. Les pays en voie de développement confrontés au même problème de santé ont aussi vu leurs populations s'adonner au fitness, c'est le cas du Sénégal.

Au Sénégal, la pratique des activités physiques de remise en forme s'effectuait dans les rues, à la plage et les femmes étaient absentes dans cette pratique. Cela s'explique par le fait qu'il était très mal vu pour une femme sénégalaise de s'exposer dans la rue pour faire du jogging (Aminata Diack Ndiaye, 1998)<sup>8</sup>.

D'après les études faites par Sagna (2004)<sup>9</sup>, les premières salles de remise en forme sont apparues à Dakar en 1960; ce sont des salles de gymnastique, de combat ou arts martiaux. Parmi ces salles on peut citer la salle de Traversaz à la piscine lido, la salle de Yactine devenue actuelle salle de Labery, à la rue Joseph Gomis, ex. Bayeux ...

A cette époque, parmi les adeptes, les femmes étaient quasi absentes de la pratique des activités physiques. Dans les salles, il n'y avait que la culture de la force avec des haltères comme activité. Cette situation explique qu'il n'y avait pas de place pour les femmes sénégalaises dans cette forme de pratique.

Pour la promotion des activités physiques une émission hebdomadaire a été mise en place par la Chaine Inter de Radio Sénégal en 1970.

Les années 80 marquent le début de l'expansion des salles au Sénégal, précisément à Dakar sur l'initiative d'anciens sportifs ou maîtres d'arts martiaux comme Maître Abib Gueye judoka qui a une salle de musculation à Gibraltar en 1980. En 1985, Maître Fernand Nunez Karatéka crée aussi une salle de musculation à Gand Dakar.

Aujourd'hui, au Sénégal surtout à Dakar, nous constatons une prolifération des salles de fitness. Parmi ces salles nous pouvons citer l'INSEPS (Form-Action, Méga Gym), la Piscine Olympique Nationale, l'Olympic Club, Health Fitness, Gymnasium, Curvers... Certaines salles comportent des programmes assez diversifiés et d'autres n'en possèdent pas beaucoup.

Aujourd'hui, au Sénégal les salles ou clubs de fitness sont fréquentés par de plus en plus de femmes. La salle de l'Olympique Club qui se trouve au niveau de la corniche ouest se trouve être un exemple pertinente, car sur 350 inscrits les 200 sont des femmes. .

---

<sup>8</sup> Thèse de Doctorat de Mme Aminata Diack Ndiaye : juillet 1998, la femme wolof face à la pratique du sport de compétition et aux activités physiques : Analyse des activités et des comportements

<sup>9</sup> Mémoire de Maitrise de Youssouf Sagna 2003-2004, Les Femmes sénégalaises dans la pratique des activités physiques en salle : Profil- Motivations- Difficultés.

Pourtant connaissant l'image traditionnelle de la femme idéale sénégalaise pour qui la pratique sportive n'était pas une préoccupation, il est question de se demander ce qui fait bouger les femmes aujourd'hui.

Certes ce nouveau comportement peut être dû à des besoins physiques, psychologiques ou physiologiques

Les études récentes sur le fitness faites par les étudiants de l'INSEPS, comme celle de Mariama Sonko Sambou 2005-2006 ; Benoit Faye 2006-2007 ; Diatta M, 2006-2007, ont plus traité les effets physiologiques sur les pratiquants du fitness surtout des deux sexes. Mais l'aspect motivationnel n'a pas été spécifiquement traité. C'est ce qui nous amène ainsi à nous inscrire dans cette nouvelle perspective, il s'agit pour l'essentiel de trouver les raisons qui poussent les femmes sénégalaises à pratiquer du fitness en salle.

Ceci nous amène à nous poser les questions suivantes:

Pourquoi à l'heure actuelle les femmes sénégalaises éprouvent le besoin de s'adonner au Fitness ?

Pourquoi le pratiquent-elles en salles ou en club plutôt que dans d'autres lieux ?

**Les hypothèses sont:**

- Les femmes Sénégalaises s'adonnent au fitness pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, contre le stress, contre la surcharge pondérale, pour acquérir une beauté physique (être en forme, garder la ligne, avoir une bonne silhouette), lutter contre le vieillissement précoce.

-Elles préfèrent aller dans les salles où les clubs de Fitness pour s'adonner à cette pratique pour des raisons sécuritaires mais aussi pour rencontrer d'autres personnes et améliorer leur réseau de relation.

Ce travail comprend quatre parties. La première partie sera consacrée à la revue de littérature; la deuxième va porter sur la démarche méthodologique; la troisième partie sera réservée à la présentation des résultats de l'enquête et à leur discussion; et enfin ce travail sera terminé par la conclusion

**CHAPITRE I :**  
**REVUE DE LITTERATURE**

# Définition des concepts

## I. Le « FITNESS »

### A. Historique:

« Le fitness<sup>10</sup> est un mot anglais, apparu dans les années 80, il signifie santé et forme. C'est un ensemble d'activités musculaires sans charge lourde, le fitness trouve ses origines dans l'aérobic (gymnastique modelant le corps par des mouvements effectués en musique) qui lui-même naît du jazz-dance ou gym-jazz.

En 1968, le docteur Kenneth H. Cooper, lieutenant-colonel dans l'US Army, développe un concept d'activités physiques dans le but d'apporter un gain de forme (reposant sur une activation du système cardiovasculaire) à ses pratiquants. Afin de prouver l'utilité de ses exercices, il publie un ouvrage intitulé « Aérobic ».

Dans les années 70, le mouvement aérobic se développe, se consolide et devient médiatique sous l'impulsion de Jane Fonda. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme : « Work Out ».

Dans les années 80, le fitness débarque en France. Véronique et Davina sont les précurseurs d'un nouveau mouvement qui va sans cesse prendre de l'ampleur. C'est leur émission télévisée « Gym-Tonic » qui les révèle au grand public et qui nous apporte le fameux tube intergénérationnel: toutouyoutou.

En 1986, Gin Miller crée des cours d'une composante majeure du fitness: le Step

Dans les années 90- 2000, B.T.S (Body Training système) fait son apparition et donne lieu à ce que l'on appelle: Body-Balance, Body-Combat, Body- Attack, Body-Jam, gym-bâton ...». Mais aussi il existe d'autres activités qu'on peut pratiquer avec certains matériels comme le Spinning...

En 2008, il reste à souhaiter aux fervents amateurs de fitness que l'activité soit présentée aux jeux olympiques.

### B. Les activités dans le fitness:

#### B.1. Aérobic<sup>11</sup>:

---

<sup>10</sup> Frequence Fitness, 08-03-010, <http://www.Frequencefitness.fr/index.asp> ID=722

<sup>11</sup> Aérobic, 01 -03- 010, [www http://fr.wikipedia.org/wiki/A%C3%A9robic](http://fr.wikipedia.org/wiki/A%C3%A9robic)



« Selon la définition donnée en 1981 par le dictionnaire Petit Robert, l'aérobic (anglicisme que l'on peut remplacer par gymnastique rythmique ou gym tonic), nom féminin, est une « gymnastique qui model le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique ». Cette discipline sportive a été inventée par un médecin, le docteur Kenneth Cooper.

Le terme aérobic fait son apparition aux Etats unis dès 1968; en France, il faudra attendre 1979 pour voir apparaître le terme aérobic et sa médiatisation à partir de 1980 dans l'émission télévisée « Gym Tonic » avec Véronique et Davina

Les cours d'aérobic sont apparus dès le début des années 80, afin de pratiquer des mouvements de culture physique en rythme et en coordination sur des musiques endiablées.

L'aérobic renforce le buste et assouplit tout le corps. Mais l'objectif premier des cours d'aérobic est de développer l'endurance cardiovasculaire, de renforcer en parallèle la musculature, d'acquérir une bonne condition physique, une meilleur connaissance de son corps ».

## **B. 2 Step<sup>12</sup>:**

« Le Step est une des composantes fondamentales dans l'activité du fitness; crée en 1986 par Gin Miller, les cours de step sont aujourd'hui populaires. Le nom de cette activité est lié à l'appareil qui est utilisé et qui s'appelle le step qu'on pourrait traduire par un pas ou une marche

Le step est un appareil simple, il est conçu en plastique dur et permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardiovasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie ».

## **B.3. Le Stretching<sup>13</sup> :**

Le stretching, est une discipline de relaxation anglo-saxonne. Il signifie littéralement étirement mélangé avec des exercices physiques venant de différentes formes de yoga indien, le stretching est actuellement une discipline sportive à part entière. Il peut donc servir à lui seule de discipline de remise en forme. Il peut aussi être associé à d'autres activités sportives pour plus de bénéfices.

Le stretching est une évolution moderne de ce que les sportifs appellent exercices de retour au calme. Cette forme de gymnastique se pratique idéalement en plein air mais rien

---

<sup>12</sup> Step, 08-03-010, W [http://fr.wikipedia.org/wiki/step-\(fitness\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/step-(fitness))

<sup>13</sup> 0803010File:///C:/User/vista/Favorites/Documents/ScannedDocuments/Documents/stretching.htm

n'empêche de le pratiquer en salle. La séance commence généralement par une respiration ventrale. Suivie des exercices d'étirement en position debout ou allongée. Chaque exercice s'exécute lentement afin de prendre constamment conscience de votre corps et de vos mouvements. La séance dure 30 minutes à 1 heure. Elle se termine souvent par une respiration.

Le stretching a des bienfaits divers. Sur le plan physique, il aide à atténuer voire annihiler la lombalgie, la cervicalgie, la migraine et les crampes. Il permet également d'éviter les traumatismes inhérents au sport, libère les articulations et assouplit chaque muscle du corps. Le stretching constitue un excellent moyen de connaître les possibilités et limites du corps.

Sur le plan mental, il permet de combattre le stress et la nervosité. Il accroît le niveau de concentration et évacue les pensées parasites sources de pessimisme et de dépression. Il aide aussi à acquérir une sérénité et rétablit l'équilibre entre le corps et l'esprit. Le Stretching ne comporte aucune contre indication ; Les femmes enceintes doivent cependant être prudentes en pratiquant cette discipline ; les novices, doivent suivre les cours avec un moniteur confirmé avant de penser à la pratique personnelle à domicile.

#### **B.4. Le Gym Abdo<sup>14</sup> :**

C'est un travail à dominante abdominale, souvent appelé gymnastique de santé.

Les abdominaux sont essentiels pour le maintien du dos, de la posture et la santé du dos. Or, les mouvements de la vie moderne ne les font plus assez travailler ; c'est pourquoi, dans toute pratique d'activité même douce, il est conseillé de travailler les abdominaux.

Le Gym-abdo permet d'acquérir un ventre plat, musclé et bien tenu, il transforme la silhouette, soulage le dos, diminue la fatigue.

#### **B. 5. Le Taebo<sup>15</sup> :**

« Le Taebo est créé en 1989 par l'américain Billy Blanks. Dans le souci de rendre les arts martiaux accessibles au grand public, il crée le taebo qui est une forme ludique des arts martiaux. Il se caractérise par sa forme aérobic avec des mouvements intenses et athlétiques ; C'est une pratique adaptée à tout public, hommes et femmes. Pratiqué avec la musique, le taebo permet de travailler la condition physique ».

#### **B. 6. Spinning<sup>16</sup> :**

« Il a été inventé en 1990 par le Californien J. Goldberg, cycliste professionnel. Il lui permet de s'entraîner durant l'hiver.

---

<sup>14</sup> <http://www.imineo.com/sante-bien-être/fitness/gym/abdos-fessiers-video-125.htm>

<sup>15</sup> <http://www.fitness-paradise.fr/cardiotraining-sscat-22.html>

<sup>16</sup> Mémoire de maîtrise de Faye. B, 2006-2007 : Le profil de la condition physique des pratiquants de fitness : étude comparative entre homme et femme.

Le Spinning demande un effort plus intense que le vélo d'intérieur classique. Son succès s'explique par le fait qu'il est accessible à toute personne athlète ou non.

Il est pratiqué en salle. Confortablement assis sur un vélo très spécial qui porte le nom de Spinner, tout le groupe pédale au rythme de la musique.

La pratique régulière (trois fois par semaine) du Spinning pendant trente minutes à une heure améliore le système cardiovasculaire, la perte de poids aide à prévenir le Diabète et baisse le niveau de cholestérol chez les individus obèses » (Faye B, 2006-2007).

### **B. 7. Le Body-Attack, Body Combat<sup>17</sup>**

« Le Body-Combat (aussi appelé Body-Attack) est une technique de fitness consistant à réaliser des mouvements de sport de combat associé à des mouvements de musculation.

Les chorégraphies de body combat s'inspirent des mouvements de plusieurs arts martiaux comme le Karaté, la boxe, le taekwondo...ce qui en fait une technique de fitness très variée. Des mouvements de renforcement musculaire sont aussi présents (pompes, abdos...), ce qui rend cette méthode de fitness complète et intense, bien qu'il n'y ait besoin d'aucun matériel. L'aspect ludique est particulièrement intéressant, l'objectif étant de se dépasser et de se défouler au maximum. La dépense calorique est très importante, une certaine condition physique est requise pour s'épanouir pleinement lors des cours. Mais les personnes aux articulations fragiles devront être prudentes, parce que les mouvements sont rapides et violents ».

### **B. 8. Le Body Balance<sup>18</sup> :**

« Le Body balance est jugé, comme l'activité fitness la plus douce. Il associe diverses activités sportives telles que: le yoga, le tai Chi ou encore la méthode Pilate. Le cours est destiné à un très large public mais les femmes enceintes et les personnes âgées doivent demander l'avis du coach avant de s'y investir.

Les buts fondamentaux du body balance sont d'entretenir le corps et d'annihiler les tensions nerveuses acquises au quotidien, avec possibilité de mieux connaître son propre corps. Le cours commence par un échauffement lent accompagné d'une musique douce. Les pratiquants s'adonnent à des mouvements chorégraphiés de Tai Chi tout en tenant compte de leur façon de respirer ».

### **B. 9. Le Body-jam<sup>19</sup> :**

« Le Body-jam c'est une discipline révolutionnaire, il trouve ces racines en Nouvelle Zélande en 1980. Il a conquis le reste du monde en 1995 et ne cesse de faire de nouveaux

---

<sup>17</sup> Body-combat, body-attack, 05-03-010, <http://www.easy.fitness.net/cours-fitness:body-combat-body-attack.html>

<sup>18</sup> 03-02-010, File:///C:/Users/vista/desktop/Body-Balance-activite-fitness.html

<sup>19</sup> Body jam, 08-03-010, <http://www.massage-zen-therapie.com/body-jam.htm>

adeptes. Il se distingue des autres branches de « body training system » par son dynamisme et son aspect ludique. En effet, le body-jam intègre tous les styles de musique hip hop, salsa funk, dance, latino. Cela permet de motiver davantage les adeptes.

La pratique est accessible à tous, il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif ou grand danseur pour le pratiquer, l'essentiel c'est de bouger tout en se faisant plaisir en suivant le rythme de la musique. Il alterne passage fort et doux pour que chacun puisse suivre le tempo, les exercices cardiovasculaires sont dynamiques.

Son rôle c'est d'améliorer l'endurance, le renforcement musculaire, de tonifier le corps, permettre aux adeptes de se défouler etc.

Les séances du body-jam se déroulent pendant une bonne heure dans les salles de fitness.

Ludique et assouplissante, le Body-jam allie les bienfaits de la danse et du fitness. Il affine la musculature, tonifie le corps et apprend la coordination dans le plaisir et la bonne humeur ».

En somme notons que le fitness regorge des bienfaits considérables que les adeptes peuvent en bénéficier

### **C/ Les bienfaits du fitness:**

Selon l'organisation mondiale de la santé « La santé est un état complet de bien être physique, moral, social. La pratique des activités physiques permet de guérir et de prévenir des maladies. Il s'agit de développer ses capacités et ses potentialités, physiques et intellectuelles, pour être plus performant, plus dynamique, mieux dans son « Moi » en harmonie avec son corps et sa personnalité (Renault, 1990)<sup>20</sup> P.11.

Ainsi L'exercice physique ne donne pas seulement une bonne santé, de la vigueur et de l'adresse. C'est par lui que l'être humain peut encore acquérir cette pureté des lignes, ce modèle souple et ferme des masses musculaires qui constituent la vraie beauté » Dr Houdré-Boursin, op, cit, (1928)<sup>21</sup>. Parmi les bienfaits nous pouvons évoquer :

#### **C. 1. L'amélioration de la condition physique :**

« Le terme condition physique n'est pas mentionné dans la plupart des dictionnaires. Quelques notions paraissent en première analyse, avoir des significations voisines : Vitalité, robusticité, valeur physique, capacité physique, forme. Seul robusticité figure dans dictionnaire et y est définie comme la caractéristique d'un corps résistant à la fatigue et capable d'exécuter des travaux pénibles.

---

<sup>20</sup> Dr. A. Renault, santé et activités physiques 1990, édition amphora s.a

<sup>21</sup> Dr Houdré Boursin, (1928). Ma doctoresse. Guide pratique d'hygiène et de médecine de la femme moderne. Tom I Editorial- Argenton, Strasbourg, in Pociello, (1983)

La langue anglaise dispose d'un concept équivalent à celui de condition physique, « physical fitness ». On l'appelle quelquefois simplement fitness, mais celle-ci serait une notion plus large.

Celui-ci a fait l'objet de nombreux travaux. La littérature spécialisée contient de multiples définitions. Celle de l'American Medical Association est la plus courante : « Capacité générale à s'adapter et à répondre favorablement à l'effort physique. Le degré de physical fitness d'un sujet dépend de son état de santé, de sa constitution et de son activité physique présente et passée. » Le President's Council on Physical Fitness a proposé une définition plus précise : « capacité à accomplir des tâches quotidiennes avec vigueur et vivacité sans fatigue induite et en conservant suffisamment d'énergie pour profiter amplement des mouvements de loisir et pour faire face aux situations imprévues. »

Les autres définitions aboutissent à des significations voisines : « Capacité de la personne totale de vivre, à jouir et travailler dans l'efficacité optimale de tout l'organisme. Elle permet à l'homme de s'adapter à des situations nouvelles, imprévues et de supporter les stress. » Aussi un homme qui a une bonne condition physique présente des caractéristiques suivantes :

- ne pas souffrir de maladie ;
- éprouver positivement un bien être physique, moral et social;
- être capable d'agir et de réagir avec efficacité dans toutes les situations ;
- et travailler à améliorer cet état ou bien à le conserver de la meilleure façon possible». Thomas, (1982)

## **C. 2. La lutte contre la sédentarité:**

Notre société moderne, se coïncide avec l'apparition des moyens de locomotions qui fait que les personnes bougent moins et l'abondance de la nourriture entraînant ainsi une surcharge pondérale au niveau des populations. La plupart des personnes éprouvent des difficultés à récupérer après un effort de faible intensité (Thomas, (1982).

Les femmes sont considérées comme les plus sédentaires. Compte tenu des tâches ménagères qu'elles effectuent à la maison qui sont activités qui nécessitent peu d'effort physique et l'occupation prestigieuse de certaines fonctions qu'elles bénéficient: là où l'homme est technicien la femme est infirmière, institutrice ou aide sociale. (Pociello, 1983). La sédentarité est classée parmi les facteurs de risque vasculaire.

Dans le but de mener une meilleure hygiène de vie et de combattre les abus les plus flagrants de notre style de vie moderne tels que :

### **C. 2. a. Lutte contre les maladies cardiaques :**

- « Tout effort physique nécessite une consommation d'énergie. En effet, les muscles ont besoin d'oxygène pour se contracter et travailler. Cet oxygène est apporté par le sang. Pour répondre à cette démarche le cœur s'accélère, se contracte, augmente le flux, et sans le savoir, vous maintenez le cœur en bon état de marche. C'est ainsi que chez les sportifs, le risque d'accidents cardiaques est divisé en deux par rapport aux sujets sédentaires. La pratique d'activité physique comme le fitness vous permet de limiter :
  - l'hypertension artérielle ;
  - la maladie athéromateuse ;
  - l'insuffisance cardiaque ;
  - les troubles du rythme cardiaque.

Par ailleurs, l'activité physique permet de maintenir et d'entretenir sa bonne consommation maximale d'oxygène, appelée VO2Max » (Badji, A 2007-2008)<sup>22</sup>.

### **C .2.b. Lutte contre les maladies pulmonaires :**

« En dehors du fait que pratiquer une activité physique et sportive est incompatible avec le tabac, la plupart des sédentaires consomment plus que les autres. Fumer tue, c'est bien connu, mais cause également des pathologies moins connues comme les insuffisances respiratoires.

Lors de l'effort, la ventilation et la circulation de l'air dans nos poumons et dans les bronches est d'autant entraînée permettant de maintenir une bonne élasticité de l'ensemble du système alvéolaire. L'organisme puise l'oxygène dans l'air, en le stockant dans les poumons, puis le transfère aux muscles vers le cœur et la circulation.

L'activité physique permet de maintenir une bonne aptitude respiratoire, en diminuant la dyspnée d'effort (essoufflement) et en maintenant une bonne oxygénation périphérique des muscles. Par ailleurs, la plupart des asthmatiques ont une amélioration lors de la pratique de l'activité physique et sportive dans de bonnes conditions ».Badji, (2007-2008)

### **C .2.c. Lutte contre les maladies métaboliques :**

« Si l'activité physique et sportive n'empêche pas la survenue du diabète, souvent lié à des phénomènes d'hérédité ou de vieillissement, l'exercice physique permet de réduire les

---

<sup>22</sup> A. Badji mémoire de maitrise 2007-2008 : La Pratique de la Gymnastique d'entretien chez les personnes âgées de plus de 50 ans à Dakar

conséquences du diabète en permettant de mieux réguler et d'équilibrer la glycémie. Le risque de diabète ne répondant pas au traitement classique et nécessitant d'utiliser l'insuline est réduit. Ceci est très important dans le cadre d'une qualité de suivi médical.

Par ailleurs l'activité physique et sportive permet une régulation métabolique, en diminuant les risques d'obésité. Toute activité physique est donc considérée comme un excellent régulateur de poids, non seulement parce que le sport permet d'entretenir une bonne masse musculaire, mais également donne aux sportifs plus de facilités à maintenir leur régime adapté (consommation de fruits de légumes, l'apport en eau lors de l'effort).

Enfin, l'activité physique et sportive permet de brûler les graisses du sang, en abaissant le mauvais cholestérol et en faisant apparaître du bon cholestérol protecteur de nos artères. Plus le taux est faible, plus le risque cardiopathie ischémique diminue ». Badji, (2007-2008)

### **C .2.d. Lutte contre l'ostéoporose :**

« Le facteur de risque principal de la sédentarité est reconnu comme étant l'ostéoporose. Au cours du vieillissement, la force diminue comme la minéralisation osseuse. Le processus commence avant l'âge de 40 ans et concerne les deux sexes. Un régime faible en calcium et riche en phosphore favorise l'ostéoporose. La paresse est mère de nombreuses décalcifications. La densité osseuse d'un groupe actif est supérieure à celle des groupes moins actifs. Il faut au minimum trois heures de sport par semaine pour modifier la minéralité du squelette. Chez les femmes de 80 ans, une activité physique nécessairement réduite, retarde la déminéralisation. C'est au cours des premières années de la ménopause que la déminéralisation est la plus importante. L'activité physique pratiquée à cette période joue un rôle préventif efficace. .

En complément, une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation permettent de lutter contre l'ostéoporose. Le sport procure un « capital jeunesse » durable. Une activité physique régulière démarrée dès le jeune âge, favorise la calcification et augmente les dimensions des os des membres inférieurs.

La pratique d'activité physique et sportive favorise par ailleurs une mobilisation des articulations luttant par là même contre la formation d'arthrose.

Il faut que cette pratique soit adaptée à votre morphologie. L'idéal serait d'effectuer ces activités dans un club sous contrôle d'un éducateur spécialisé.

Enfin, la plupart des sports ou des activités physiques, comme jardiner, monter les escaliers ; sortir ses animaux familiers permettent un entretien des notions d'équilibre limitant par là même la survenue de chute. Si vous n'êtes pas un sportif, la discipline la

plus appropriée est sans aucun doute la marche, marche en ville, marcher en campagne, ou marcher plus sportive avec un club » Badji, (2007-2008).

### **C.2.e. Bénéfice pour la femme enceinte:**

« Au cours de ces dernières années, le nombre des femmes enceintes s'adonnant au sport s'est considérablement accru. En dépit des inconvénients possibles, il faut préconiser une activité physique adaptée chez la femme enceinte. Cette pratique réduirait l'intensité des phénomènes subjectifs désagréables. Les femmes se sentent moins coupées du monde de la vie normale, et supportent mieux leur grossesse.

Les activités aquatiques semblent les plus adaptées car le poids est annulé, les modifications anatomique minimisées et le transfert de chaleur augmenté. La course et la gymnastique d'entretien peuvent être pratiquées, en adaptant les mouvements et l'intensité à la physiologie modifiée de la femme enceinte » P.116-117. Renault ; (1990)<sup>23</sup>.

### **C.2.f. Le ralentissement du vieillissement:**

« En réalité, il existe d'importantes différences entre les sujets d'un même âge. Il semble préférable de parler d'âge biologique, qui est différent de l'âge chronologique. Tout âge pris comme seuil de la vieillesse est arbitraire. L'âge apparaît comme une donnée biologique socialement manipulée par la mauvaise hygiène de vie, les conditions pénibles de travail, l'usure prématurée...provoquant ainsi l'altération des grandes fonctions. Ainsi au niveau du système nerveux la vieillesse peut provoquer la diminution de la vitesse de transmission ; causer la diminution de la masse musculaire des tissus musculaires. Quant au système ostéo-articulaire, les ligaments perdent leurs éléments élastiques.

Sur le plan respiratoire la réduction de la capacité maximale se réduit surtout après l'âge de 60 ans, au niveau du système circulaire les fibres myocardiques subissent des modifications semblables à celles des fibres musculaires striées, mais l'activité glycolytique augmente avec l'âge.

La pratique régulière d'activités physiques entraîne des effets comparables à ceux observés chez l'adulte jeune et limite les altérations physiologiques dues au vieillissement, dont la cause est souvent l'inactivité fonctionnelle ». « Elle est la meilleure des médecines, il muscle le cœur, sculpte le corps, conserve le souffle, la souplesse, la jeunesse » (Renault, 1990).

La prise de poids peut être synonyme de vieillesse surtout pour les femmes, ainsi maigrir pour rester mince est une préoccupation réelle des femmes.

---

<sup>23</sup> Renault A. (1990), Santé et activités physiques édition amphora sa



La minceur renvoie à l'image du corps de la jeune fille impubère qui semble satisfaire l'attrait ; Pour se faire il faut rester mince et faire des exercices physiques. (Pociello, 1983) En dehors de ces bienfaits qui sont presque d'ordre physiologique signalons que certains font recourir au fitness pour des appréciations corporelles positives.

### **D / Recherche d'esthétiques:**

Aujourd'hui, on assiste à « un ultime glissement de sens. D'une référence sportive pour l'homme qui « doit » essentiellement disposer d'un potentiel d'action on bascule vers une référence esthétique pour la femme qui « doit » développer son potentiel de séduction.

Certains montrent qu'« il n'y a pas de vraie beauté sans exercice physique ». Le plus souvent on incite les femmes à la production d'un effort présenté comme nécessaire: « on a rien sans rien » et l'on rappelle avec insistance « qu'il faut souffrir pour être belle ».

Avec l'introduction des canons de beauté, s'est faite dans le sens du gros au mince, du gras vers la gracilité en cela beaucoup de concept tel qu' «être en forme ». (Louveau. C, 1981)<sup>24</sup>.

### **E / Etre en forme :**

Pour un sportif, être en forme c'est arriver à un état organique d'être capable de faire de meilleures performances. Certains physiologistes et éducateurs décrivent la forme « comme un état de fragilité organique ». Il convient à leurs yeux de développer une forme moins spécifique et plus équilibrée à travers les pratiques hygiéniques et esthétisantes variées comme la gymnastique d'entretien. Ainsi, cet état renvoie à la division sexuelle de la définition de la forme.

De façon plus générale, pour un homme, « être en forme », c'est posséder des qualités organiques invisibles ou cachées qui le prédisposent à l'action, tandis que pour une femme, « être en forme », c'est au sens étymologique, (re) trouver la beauté corporelle telle qu'elle est définie par les canons en vigueur dans la classe dominante. Un soin attentif ou obsessionnel se porte alors sur l'aspect extérieur » P (308). Louveau, (1981)

Les « formes corporelles », ce sont d'abord les « contours » soulignés par le découpage de la silhouette, sur laquelle se porte immédiatement le jugement normatif. C'est pour cette raison que dans un raccourci familier « en prendre » c'est engraisser. Les « formes » deviennent alors, « pleines », « arrondies » « tondues », « potelées ». Précisément, «être en forme » renvoie d'une part à « l'aspect » c'est-à-dire le plus souvent « à la ligne » (modèle

---

<sup>24</sup> Louveau. C. (1981) « La forme pas les formes simulacres et équivoques dans les pratiques physiques féminines in Pociello, C. (1983) « sport et société approche socioculturelles des pratique Paris Vigot PP 303-318.

de minceur érigé aujourd'hui en standard universel), d'autre part à un état organique optimum correspondant à la « santé » qui d'abord « la vie dans le silence des organes ». Selon Louveau, (1981), pour le corps médical, « être en forme » c'est un « état de disponibilité organique particulier, support d'un état « psychique » de « bien être ».

## **II. Motivation:** (du latin *motivus* : mobil qui met en mouvement)

### **A / Définition**

Pour le dictionnaire Larousse en donne la définition suivante : « l'ensemble des motifs qui explique un acte »

« Lorsqu'on voit chez une personne un changement d'état qui lui fait passer de l'absence d'activité à l'exécution d'une tâche, nous disons qu'elle est motivée ».

Selon Sage (1977)<sup>25</sup>, « la motivation peut se définir simplement par la direction et l'intensité de l'effort ». Pour lui « la direction de l'effort indique si un individu recherche, s'engage ou est attiré par une situation donnée ».

Pour Weinberg R. S, Gould. D, (1995)<sup>26</sup> la motivation est un concept beaucoup plus large que le comportement qu'elle déclenche et elle se définit par la direction, l'intensité et la force de l'effort. Pour eux, même si nous prenons les termes de direction et d'intensité de Sage, la motivation prend diverses significations dans la vie courante.

Arkes et Garske (1977)<sup>27</sup>, voient l'étude de la motivation comme « la recherche des influences sur l'activation, la force et la direction du comportement ».

Cette définition englobe toutes sortes d'influences (c'est-à-dire internes et externes) et de comportements (c'est dirigé ou non vers un but). Cependant elle semble omettre un point important : celui de persistance du comportement. En effet, il ne suffit pas de trait ; de déclenchement d'intensité et de direction du comportement, encore faut-il analyser les raisons pour lesquelles il persiste».

Selon Thill, Vallerand, (1993)<sup>28</sup>, en matière de pratique sportive, les questions d'engagement de niveau motivationnel sont surtout les suivantes : pourquoi tel sujet persiste- il dans ses efforts alors que l'autre tend à abandonner ...? Pourquoi certains athlètes s'entraînent-ils plus fort ou s'engagent-t-ils d'une manière plus intensive dans la compétition ?

---

<sup>25</sup> Sage, G.H. (1977). Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2<sup>nd</sup> ed.) Reading, MA: Addison-Wesley.

<sup>26</sup> R. S. Weinberg, D Gould: psychologie du sport et de l'activité physique. Publié par Human Kinetics; 1995

<sup>27</sup> Arkes H. Ret Garske, J.P. (1977). Psychological theories of Motivation Monterey, C A: Brooks/Cole.

<sup>28</sup> Thill et Vallerand, (1993) introduction à la psychologie de la motivation : édition vivante 1993 sous la direction de Robert, J. Vallerand et Edgard E. E. Thill.

Comme on peut le constater, un comportement peut avoir plusieurs causes ou déterminants ce qui rend l'étude du comportement humain fort complexe.

« Pourquoi les individus ne réagissent-ils pas tous de la même façon à un même événement » ?

Par ailleurs selon une perspective intra-individuelle, une même cause peut mener à des comportements différents chez la même personne.

Ainsi, on parlera de motivation intrinsèque, on se livre à une activité pour le plaisir et pour la satisfaction que l'on retire de la pratique de l'activité en question. Déci, (1975)<sup>29</sup> Vallerand et Halliwell (1983)<sup>30</sup>. Les gens motivés intrinsèquement s'efforcent intérieurement de devenir compétents et être les agents principaux de leur cheminement pour maîtriser une tâche donnée. Une personne est intrinsèquement motivée lorsqu'elle effectue des activités volontairement et par intérêt pour l'activité ». Weinberg et Gould (1995)

Vallerand et Halliwell (1983) montrent en revanche que « la motivation extrinsèque regroupe un ensemble de comportements effectués pour les raisons instrumentales. En d'autres mots la personne ne fait pas l'activité pour l'activité, mais plutôt pour en tirer quelque chose de plaisant ou d'éviter quelque chose de déplaisant par la suite.

L'orientation tournée vers la personne postule que le comportement motivé est d'abord une fonction des caractéristiques individuelles. Ce sont les personnalités, les besoins, les buts de l'adepte de l'activité physique qui sont les facteurs déterminants du comportement motivé.

Il faut toutefois que nous subissions l'influence des situations dans lesquelles nous nous trouvons ».

Par contre Alain Lieury, (2000)<sup>31</sup> montre que « l'individu ne se comporte pas de la même façon en fonction de la situation: on est plus introverti en situation d'examen et plus extraverti après avoir but un apéritif...D'autre part un individu change souvent au cours de sa vie, la timidité, l'émotivité, etc., peuvent évoluer avec l'expérience vécue et la prise de responsabilité.

Ainsi, les études de motivation ont-elles montré que le caractère incontournable de la tâche amène à la résignation, de même on peut être dominant lorsqu'on se sent compétent et soumis lorsqu'on est avec des amis qui sont plus compétents dans un autre domaine.

---

<sup>29</sup> Déci, (1975) : *Intrinsic motivation* New York : Plenum Press. in introduction à la psychologie de la motivation : édition vivante 1993 sous la direction de Robert, J. Vallerand et Edgard E. E. Thill.

<sup>30</sup> Vallerand et Halliwell, (1983) : *Formulation théoriques contemporains en motivation intrinsèque* : Revue et critiques psychologie canadienne in introduction à la psychologie de la motivation : édition étude vivante 1993 sous la direction de Robert, J. vallerand et Edgard E. E. Thill.

<sup>31</sup> Alain Lieury: *psychologie générale Cours et exercices*, Dunod, Paris, 2000.

Enfin, les situations sont si variées que le comportement des individus ne peut être exprimé que grossièrement par un trait de personnalité » (P 257)

« C'est un concept qui nous intéresse dans un aspect psychosociologique et en tant qu'il présente des liens avec la motivation tel qu'on a eu à le spécifier précédemment. Comme nous le verrons il n'y a pas, au sens large une théorie psychosociologique de la personnalité ».

## **B. La personnalité :**

Etymologiquement, le mot personnalité ou personnalité se rapporte à la notion de personne dont la racine « persona » renvoie au « masque de théâtre ou rôle » dans le sens du personnage. Ainsi, sous le vocable personne est essentiellement désigné le sujet conscient des idéaux et règles auxquels il entend subordonner ses conduites. Quant à son dérivé personnalité, il pourrait être défini comme l'ensemble des motivations fondamentales, des intérêts des conflits personnels, des manières générales de réagir devant certains stimuli extérieurs observables à travers des manifestations de conduites. Ces manifestations qui déterminent chez un individu sa personnalité dépendent des facteurs héréditaires, biologique et du milieu dont le rôle simultané est de plus en plus confirmé par l'histoire, la philosophie, la psychologie, la psychosociologie et plusieurs autres sciences qui s'intéressent à l'étude de la personne. PP. 49-50

La personnalité comporte une part d'inné et d'une part d'acquis, le tout doit s'organiser en vue de l'adaptation de l'être à son milieu social. A partir de cette théorie de Lewin et Allport<sup>32</sup>, on s'aperçoit que toute la personnalité doit être en interaction avec le milieu.

Dans la société Wolof voire sénégalaise comme dans la plupart des sociétés traditionnelles on constate que la corporéité, c'est-à-dire l'ensemble des actes de signification de corps selon Mbodj (1987)<sup>33</sup> constitue l'élément de base de socialisation dont la finalité est l'intégration des modèles sociaux préétablis. Cette socialisation est la reproduction d'une personnalité « sociale » élément d'identification des membres d'un même groupe social. Par la personnalité sociale nous entendons le concept de personnalité de base, notion fondamentale dans la culture wolof en ce sens qu'elle détermine les conduites et les comportements et surtout parce qu'elle est structurée par la société». Diack Ndiaye. A, (1998) P52

## **C- Besoin:**

---

<sup>32</sup> Lewin, K. (1935). Dynamic of personality; New York Edique Mac grow et Allport G. W. 1935: attitude in Murchison edition. A hand book of social psychology Worcester, Mass: Clark University Press in Diack Ndiaye, 1998

<sup>33</sup> Mbodj. G (1987) thèse de doctorat d'état, Université Toulouse le Mirail ; Institut de sciences sociales. Thème: corporéité et socialisation en milieu wolof. Place et importance du corps et des pratiques corporelles dans la société wolof traditions et changements sociaux.

Défini par Larousse de poche 2007 comme : « Une exigence née de la nature ou de la vie sociale ».

Selon Maslow (1968, 1969)<sup>34</sup> un comportement peut à première vue être associé à la satisfaction d'un but différent, ou ultime, qui n'est pas toujours observable si nous limitons notre analyse au contexte de l'activité elle-même.

Le comportement postule l'existence de plusieurs autres besoins comme les besoins physiologiques (faim, soif, sommeil, etc.) ; les besoins de sécurité tel que reflétés par nos efforts pour nous donner une certaine sécurité dans notre environnement, notre emploi, nos ressources financières; les besoins d'amour et d'appartenance (jugés nécessaire pour le développement complet de la personne, le désir d'être apprécié et aimé par d'autres individus et de nous sentir intègres à un groupe) ; le besoin d'estime personnel (le besoin d'une évaluation positive de soi-même et d'une estime positive de la part d'autrui).

Maslow considérait que ces besoins résultaient de déficiences dans la vie d'un individu, c'est-à-dire que les comportements associés à ces quatre besoins seraient motivés par l'absence de certains éléments jugés nécessaires au développement complet de la personne.

#### **D- Le corps:**

« L'existence de l'homme est corporelle. Et le traitement social est culturel dont celui-ci est l'objet, les images qui en disent l'épaisseur cachée, les valeurs qui le distinguent nous parlent aussi des personnes et des variations que sa définition et ses modes d'existences connaissent d'une structure sociale à une autre. Parce qu'il est au cœur de l'action individuelle et collective, au cœur du symbolisme social. Le corps est un analyseur d'une grande portée pour une meilleure saisie du présent » (D. Breton, 1990, P.7)<sup>35</sup>. « Le corps de la vie quotidienne c'est aussi la mise en jeu d'une sensibilité. Une nouvel image du corps a pris son essor dans les années soixante. Le Dualisme Contemporain oppose l'homme à son corps. Les aventures modernes du corps de l'homme et de son double ont fait du corps une sorte d'altère égo. Lieu privilégié du bien être (la forme), body building, cosmétiques, diététique, etc. passion d'effort (marathon, jogging, planche à voile) ou du risque escalade, « aventure » » breton, (1990, P.9).

« Chaque société s'est efforcée avec son style propre de donner une réponse particulière à cette énigme première où l'homme s'enracine. Le corps semble allé de soi. Chaque société, à l'intérieur de sa vision du monde dessine un savoir singulier sur le corps : ses

---

<sup>34</sup> Maslow, (1968-1969) : Toward a psychology of being.

<sup>35</sup> Davide le Breton : Anthropologie du corps et modernité, Presses universitaires de France, 1990.

constituants, ses performances, ses correspondances, etc. » (Breton, 1990, p8). Il serait intéressant de montrer la place du corps dans la société africaine notamment au Sénégal.

## • La représentation du corps au Sénégal

Selon Mbodj (1987), au Sénégal le corps est d'une grande importance dans le processus de socialisation de la personne.

Mais quand cette dernière devient âgée c'est-à-dire vieille, elle a tendance à s'orienter vers les activités religieuses or ces dernières font intervenir peu d'activités corporelles.

Aminata Diack Ndiaye, 1998, constate aussi que les changements sociaux et culturels observés dans la société sénégalaise sont directement liés au corps.

En effet, la vision actuelle du monde suscite une quête du bien-être de la famille où l'homme et la femme « devront s'unir pour la promouvoir. Pour cela, cette promotion passera par une réflexion sur les moyens pour établir l'égalité et l'équité.

L'idéal de la société sénégalaise ne vise plus la femme charnue aux rondeurs et aux surcharges pondérales avec une démarche lente (modèle jongama) mais plutôt un nouveau profil, un nouveau modèle dynamique, rapide, souple et résistant qui aime vivre son corps. Elle pourra ainsi être à l'aise dans son habillement et son corps répondra aux exigences du sport (taille mannequin). C'est cette représentation que la société moderne a actuellement du corps renforcé par les actions de la publicité, des revues de mode etc. » (Aminata Diack Ndiaye, 1998)

### **E/ La forme :**

La notion de « forme », banalisée dans notre société, un langage s'est glissé dans nos jugements sur les gens et sur les pratiques. Elle juge même nos propres humeurs, à l'aune d'une valeur « universelle » polysémique mais quelque peu équivoque. L'équivocité à la forme ne voudrait pas que l'on s'y prête attention, si elle n'était au principe du choix de certaines pratiques et si curieusement, elle ne les transformait parfois jusqu'au simulacre. Si la « forme » est un terme présent dans les dictionnaires, il ne recouvre jamais l'acception particulière contenue dans le: « ça va aujourd'hui, j'ai la forme ! ». (Louveau, 1981).

Dans la définition la plus courante, la forme c'est évidemment « l'apparence extérieure des choses et des personnes ». Dans la technologie c'est le gabarit, la matrice, le modèle, le moule, (le patron des modistes par exemple). Rudes, distinguées ce sont aussi des manières de se conduire, à chaque fois que la vie sociale impose de mettre les « formes » (Louveau, 1981).

# CHAPITRE II : METHODOLOGIE

## **I. METHODOLOGIE :**

Cette partie traite des procédés utilisés pour recueillir les données relatives à notre étude. Elle porte sur le cadre de l'enquête, la population de l'étude, le recueil des données et l'échantillonnage.

### **I.1. Cadre d'enquête:**

Nous avons choisi la ville de Dakar pour réaliser cette étude, du fait de l'existence de nombreuses salles de fitness ou de Gymnastique mais aussi pour des problèmes de proximité. Car étant étudiante à l'INSEPS, un institut qui se trouve à Médina, au centre ville de Dakar, nous avons décidé de rester en ce lieu pour une accessibilité plus facile.

Pour mieux connaître l'environnement, un état des lieux de quelques salles de fitness qui se trouvent dans ce lieu a été réalisé. Des questions ont été posées aux gérants de ces salles. Les informations recueillies concernent le fonctionnement, les heures de pratique, le matériel disponible, l'effectif total des clients, le nombre de femmes, les frais d'inscription, la mensualité, le nombre de moniteurs. Certaines salles comme la Piscine Olympique, Olympic Club, Health Fitness, Curvers, Gymnasium, Méga gym, Complexe Sadiya possèdent du matériel tel que des Tapis, des Steps, des Steppeurs etc. Les autres comme Form-Action, Camp Jeremy, Complexe Sportif Acropole se limitent à l'exercice physique aérobic avec quelques fois l'usage parallèle de bâton « Gym bâton ». Les cours sont dirigés par des moniteurs qui évoluent dans ce domaine. Les femmes sont bien présentes dans ces salles. Par exemple à l'Olympique Club qui se trouve au niveau de la corniche ouest, sur 350 inscrits les 200 sont des femmes.

### **I.2. La technique:**

Pour obtenir les informations souhaitées nous avons utilisé un questionnaire composé de questions ouvertes et fermées adressées aux femmes qui pratiquent le fitness en salle. Il est composé de 22 questions qui traitent en premier lieu de l'aspect démographique, culturel et économique: l'âge, la situation matrimoniale, nombre d'enfants, le niveau d'étude, profession; en deuxième lieu l'aspect motivationnel: raisons, besoins, intérêt.

### **I.3. La population:**

Notre population est constituée uniquement de femmes qui sont directement concernées par le sujet. Ce sont toutes les femmes qui s'adonnent au fitness dans les différentes salles que nous avons visitées.



#### **I.4.L'échantillonnage.**

Notre étude porte sur l'ensemble des femmes sénégalaises qui pratiquent le fitness en salle. Pour des raisons d'accessibilité des salles ou clubs de fitness notre étude s'est limitée à la ville de Dakar. Vouloir faire orienter notre étude sur toutes les femmes serait difficile car certaines femmes viennent dans les salles de façon périodique. Ainsi pour avoir un échantillon représentatif, un pourcentage de 75% dans l'effectif de chaque salle à été prélevé. Au total un effectif de 185 femmes sénégalaises va constituer notre échantillon et va faire l'objet de notre étude

Nom de la salle	effectif	75% par salle
Olympic Club	70	52
Curvers	67	50
Piscine Olympique Nationale	27	20
Complexe Sportif Acropole	18	14
Complexe Sadiya	17	13
Health fitness	20	15
Méga-gym	12	09
Form-Action	09	07
Camp Géremy	07	05
Effectif total des salles	247	185

## **I.5. Collecte des données :**

Pour l'administration du questionnaire, nous nous sommes présentés dans les différentes salles ci-dessus en collaboration avec les gérants et les moniteurs de ces salles. Un nombre de 185 questionnaires à été distribué aux femmes sénégalaises de la commune de Dakar. Certaines femmes ont répondu sur place, d'autres ont emporté le questionnaire avec elles pour le ramener plus tard. Cela a causé la perte de beaucoup de copies. Ainsi sur les 185 questionnaires, nous avons en retour 167. Cela signifie que parmi les 185 femmes de notre population d'étude 90,2% ont répondu aux questionnaires.

Nom de la salle	Distribution	réceptions	%
Olympic Club	52	50	96
Curvers	50	37	74
Piscine Olympique Nationale	27	25	92,5
Complexe Sportif Acropole	14	13	93
Complexe Sadiya	13	12	92
Heath fitness	15	10	66
Méga-gym	09	09	100
Form-Action	07	06	86
Camp Géremy	05	05	100
Effectif total des salles	185	167	90

## **I.6. Traitement des Données :**

Pour le dépouillement des réponses recueillies, nous avons procédé d'abord à séparer les questionnaires par tranche d'âges. Ensuite la méthode dite pendu a été adoptée pour les questions fermées. C'est une technique de décompte qui consiste à prendre les mêmes réponses par effectifs de Cinq (5) dont la somme donnera l'effectif total.

Les questions fermées identiques et ouvertes sont regroupées par tranche d'âge et l'effectif de chaque tranche d'âge est calculé dont la somme va faire l'effectif total.

Pour calculer les pourcentages, l'effectif partiel de chaque modalité est multiplié par cent (100) puis divisé par l'effectif de chaque tranche d'âge.

Les pourcentages des différentes modalités vont être additionnés pour donner le pourcentage total.

**CHAPITRE III : PRESENTATION  
ET  
DISCUSSION DES RESULTATS**

### CHAPIRE III : PRESENTATION ET DISCUTION DES RESULTATS

Dans ce chapitre, nous allons tous d'abord procéder à une présentation des tableaux. Cela va contribuer à apporter plus d'éclaircissements sur les résultats obtenus au niveau des questions posées à notre population d'étude. Ensuite, nous essayerons de faire une discussion de l'ensemble des ces résultats.

#### A / Présentation et commentaire des résultats

**TABLEAU I :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel âge avez-vous ?

Tranche d'âges	[10- 20ans [	[20-30 ans [	[30-40 ans [	[40-50 ans [	[50-60 ans [	Total
Effectif	08	64	84	10	01	167
Pourcentage	05	38	50	06	01	100%

#### COMMENTAIRE :

D'après ce tableau, la majorité des femmes qui pratiquent le fitness, leur âge est compris entre moins de [20 et 60 ans[ et plus. Les femmes adultes sont plus représentées dont les [30-40 ans[ avec un pourcentage de 50% de l'effectif total. Les femmes de [10- 20 ans [ne représentent que 05%.

Cela peut s'expliquer par le fait que le fitness est accessible à toutes les catégories d'âges.

**TABLEAU II :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel est votre situation matrimoniale ?

Age	Mariée		célibataire	
	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	-	-	08	100
[20-30 ans [	19	30	45	70
[30-40 ans [	66	79	18	21
[40-50 ans [	9	90	1	10
[50-60 ans [	1	100	-	-
Total	95	57	72	43

**COMMENTAIRE :**

Par rapport à la situation matrimoniale des femmes sénégalaises interrogées, la majorité sont mariées soit 57%. Ce sont celles de [30 - 40 ans[ soit 79% de leur effectif, 90% pour celles de [50 - 60 ans[. Il faut noter qu'il n'y a aucune mariée parmi les femmes de [10- 20 ans[.

Les célibataires sont moins nombreuses et elles font 43% de l'effectif total, dont celles de [10-20 ans[ et de [20 - 30 ans[ avec respectivement un pourcentage de 100% et 70% de leur effectif. Cela peut se justifier par le fait que les femmes adultes sont plus représentées dans les salles.

**TABLEAU III :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Combien d'enfant (s) avez- vous ?

Age	Aucun		01 à 03		04+	
	effectif	%	effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100	-	-	-	-
[20-30 ans [	39	61	25	39	-	-
[30-40 ans [	24	29	51	60	09	11
[40-50 ans [	02	20	04	40	04	40
[50-60 ans [	-	-	-	-	01	10
Total	73	44	80	48	14	08

**COMMENTAIRE :**

Ce tableau renseigne que la majeure partie des femmes sénégalaises interrogées qui fréquentent les salles de fitness ont au moins un (01) enfant. En effet 48% de ces femmes ont un (01) à trois (03) enfants. Parmi elles, les femmes de [30 – 40 ans[ occupent le grand nombre avec 60% de leur effectif. Aussi 08% ont plus de quatre enfants. Pour ces dernières ce sont les femmes de [40 – 50 ans[ qui ont le plus grand pourcentage soit 40% de leur effectif.

Mais aussi 44% de ces femmes interrogées n'ont aucun enfant, cela concerne toutes les femmes de [10- 20 ans[ (100%) suivie de celles de [20 – 30 ans[ (soit 61%).

Ces résultats peuvent s'expliquer en se basant de ceux obtenus au niveau du tableau I et II et qui montre que la plupart des femmes interrogées sont la plus part des adultes et des mariées.

**TABLEAU IV : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel est votre niveau d'étude ?**

Age	Aucun		Primaire		Moyen		Secondaire		Université	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	-	-	-	-	-	-	07	87,5	01	12,5
[20-30 ans [	-	-	02	03	03	05	25	39	34	53
[30-40 ans [			04	05	06	07	33	39	41	49
[40-50 ans [	-	-	01	10	01	10	04	40	04	40
[50-60 ans [	01	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	01	01	07	04	10	06	69	41	80	48

**COMMENTAIRE :**

En ce qui concerne ce tableau, les résultats montrent que, la majeure partie des femmes ont fait de longues études. 48% d'entre elles ont atteint le niveau universitaire. Les femmes de [20 – 30 ans [ (53%) qui ont le plus grand pourcentage suivies les [30 – 40 ans [ (49%). Par contre, parmi ces femmes interrogées, peu soit 04% n'ont atteint que le niveau primaire ce sont celles de [20 – 30 ans [(03%), [30 – 40 ans[ (05%) , [40 - 50ans[ (10%). Il ya aussi celles qui n'ont aucun niveau d'étude soit 01 % et c'est la seule femme de [50-65 ans [ interrogée.

Ces femmes ont un bon niveau d'étude, cette situation peut être due au milieu où cette étude est faite, notamment dans la ville de Dakar.

**TABLEAU V** : Répartition des pratiquantes selon la profession :

Ages	Etudiantes		Fonctionnaires		Ménagères		Autes	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100	-	-	-	-	-	-
[20-30 ans [	17	27	34	53	-	-	13	20
[30-40 ans [	-	-	74	88	03	04	07	08
[40-50 ans [	-	-	06	60	01	10	03	30
[50-60 ans [	-	-	-	-	01	100	-	-
Total	25	15	114	68	05	03	23	14

**COMMENTAIRE :**

Ce tableau montre que la plupart des pratiquantes du fitness au Sénégal occupent une fonction. 68% sont des fonctionnaires les femmes de [30 - 40 ans[ sont fortement représentées avec 88% de leur effectif.

Mais aussi 14% occupent d'autres fonctions (styliste, coiffeuse, commerçante), dont les [20 - 30 ans[ (20%), [30 - 40 ans[ (08%) et les [40 - 50 ans[ (30%).

Les étudiantes représentent 15% et ce sont surtout les femmes de [10 - 20 ans[ avec 100% de leur effectif suivies de celles de [20 - 30 ans[ (27%).

Les ménagères sont peu représentées soit 03% des femmes interrogées. La plupart de ces femmes sont celles de [30 - 40 ans[ (04%), de [40 - 50 ans[ (10%) et de [50- 60 ans[.

Cela peut se justifier par le fait que la quasi-totalité des femmes ont fait de longues études voire une bonne formation.



**TABLEAU VI :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Depuis quand pratiquez vous le Fitness en salle ?

Age	- 1 an		2 – 5 ans		6 +	
	Effectif	%	effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	07	87,5	01	12,5	-	-
[20-30 ans [	41	64	17	27	06	09
[30-40 ans [	23	27	47	56	14	17
[40-50 ans [	-	-	07	70	03	30
[50-60 ans [	01	100	-	-	-	-
Total	72	43	72	43	23	14

**COMMENTAIRE :**

Ce tableau montre que certaines femmes sénégalaises ont duré dans la pratique du fitness. En effet 14% de l'effectif total des femmes ont fait plus de six (06) ans de pratique dans les salles dont 30% de l'effectif des femmes de [40 – 50 ans[ suivie de celles de [30 – 40 ans[ soit 17% et 09% pour les [20 – 30ans[ de leur effectif.

Parmi celles qui ont fait moins d'un an voire un an, représentent 43% et les femmes de [10-20ans[ occupent la première place soit 87,5%.

Pour celles qui ont fait 02 à 05 ans, elles représentent 43% des femmes interrogées, les [40 – 50 ans[ occupent le plus grand pourcentage avec 70%.

Cela peut s'expliquer par le fait que ce sont la plus part des femmes instruites et ont compris l'importance du fitness. Peut être aussi parce que beaucoup d'entre elles travaillent et qu'elles ont des moyens pour accéder à ces salles.

**TABLEAU VII : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Combien de fois le pratiquez-vous par semaine ?**

Age	01 - 03		04 - 05		06 +	
	effectif	%	effectif	%	effectif	%
[10-20 ans [	-	-	03	37,5	05	62,5
[20-30 ans [	23	36	27	42	14	22
[30-40 ans [	44	52	30	36	10	12
[40-50 ans [	08	80	01	10	01	10
[50-60 ans [	01	100	-	-	-	-
Total	76	46	61	36	30	18

**COMMENTAIRE :**

Dans ce tableau nous constatons que les femmes effectuent plusieurs séances par jour. Pour cela celles qui font un (01) à trois (03) séances par semaine sont plus nombreuses et font 46%. Ce sont en général les femmes de [30 – 40 ans[ (52%) ; [40 - 50 ans[ (80%) et celles de [50-60 ans[.

Celles qui effectuent 04 à 05 séances représentent 36% des femmes interrogées et ce sont celles de [20 – 30 ans[ soit 42%, suivies de [10- 20ans[ soit 37,5%.

18% des femmes pratiquent plus de six (6) séances et c'est en générale celles de [10-20 ans[ qui le pratiquent avec 62,5%.

Cela peut signifier que ce sont les plus jeunes qui pratiquent plus de séances par semaine.

**TABLEAU VIII : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Êtes-vous régulières dans la pratique ?**

Age	Oui		Non	
	effectif	%	effectif	%
[10-20 ans [	08	100	-	-
[20-30 ans [	55	86	9	14
[30-40 ans [	70	83	14	13
[40-50 ans [	10	100	-	-
[50-60 ans [	-	-	1	100
Total	143	85,6	24	14,4

**COMMENTAIRE :**

Pour la régularité, les résultats de ce tableau ci-dessus montrent que la majorité des femmes qui s'adonnent au fitness sont régulières dans la pratique soit 85,6%.

En ce qui concerne celles qui ne sont pas régulières, elles représentent 14,4% et c'est en général les femmes de [20 – 30 ans[ (14%) et celles de [30 – 40 ans[ (13%).

Cela peut s'expliquer par l'intérêt que ces femmes ont pour le fitness.

**TABLEAU IX :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quelles sont les activités de Fitness que vous pratiquez ?

Age	01 - 03		04 - 05		06 +	
	effectif	%	effectif	%	effectif	%
[10-20 ans [	02	25	02	25	04	50
[20-30 ans [	06	09	34	53	24	38
[30-40 ans [	15	18	45	54	24	28
[40-50 ans [	04	40	06	60	-	-
[50-60 ans [	01	100	-	-	-	-
Total	28	17	87	52	52	31

**COMMENTAIRE :**

En fonction du nombre d'activités pratiquées, ce tableau montre que les femmes effectuent plusieurs activités de fitness dans certaines salles.

En fait 31% font plus de 06 activités et c'est les femmes de [10 – 20 ans [(50%) et les [20 - 30ans[ (38%) et les [30 - 40 ans[ que cela concerne le plus.

Les femmes qui font quatre (4) à cinq (5) activités occupent le pourcentage le plus élevé, soit 52%. Ce sont les femmes de [30 - 40 ans[ (54%) et de [40 – 50 ans[ (60%) qui les effectuent. Seules 17% des femmes qui effectuent une (01) à trois (03) activités dont 40% des femmes de [40 – 50 ans[ et celles de [50- 60 ans[.

Cela peut signifier que ce sont les plus jeunes qui ont plus la capacité de pratiquer plus de trois 03 activités de fitness.

**TABLEAU X : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Qui vous a vous a conseillé à pratiquer le Fitness ?**

Age	Famille (Parent, Mari)		Volontairement		Médecin		Amis	
	effectif	%	effectif	%	effectif	%	effectif	%
[10-20 ans [	01	12,5	05	62,5	-	-	02	25
[20-30 ans [	11	17	28	44	11	17	14	22
[30-40 ans [	18	21	22	27	31	37	13	15
[40-50 ans [	02	20	03	30	05	50	-	-
[50-60 ans [	-	-	-	-	01	100	-	-
Total	32	19	58	35	48	29	29	17

**COMMENTAIRE :**

Les femmes ont donné diverses réponses concernant leur adhésion dans la pratique du fitness. En effet 35% des femmes s'adonnent au fitness de façon volontaire, dont 62,5% des femmes de [10-20 ans[ et 44% des [20 – 30 ans[.

Mais aussi 29% des femmes le font par conseil d'un médecin, cela concerne surtout celles de [40 – 50 ans[ représentent 50% et 100% des femmes de [50- 60 ans[.

Les femmes conseillées par leur famille représentent 19% et ce sont celles de [30 – 40 ans [ (21%), [40 – 50 ans [ (20%) que ce la concerne le plus.

Celles qui l'effectuent par le biais de leurs amis font 17%, et ce sont surtout les femmes de [10 – 20 ans [ avec 25% et les [20 – 30 ans[ soit 22%.

Cela peut signifier que l'adhésion à la pratique du fitness en salle varie selon les femmes.

**TABLEAU XI :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Comment percevez-vous votre corps ?

Age	Mince (Fine)		Moyenne		Grosse	
	effectif	%	effectif	%	effectif	%
[10-20 ans [	3	37,5	1	12,5	4	50
[20-30 ans [	22	34	14	22	28	44
[30-40 ans [	11	13	31	37	42	50
[40-50 ans [	-	-	7	70	3	30
[50-60 ans [	-	-	-	-	01	100
Total	36	22	53	32	78	46

**COMMENTAIRE :**

Les femmes ont une perception diverse concernant leur corps. En cela, 46% des femmes, ont en majorité répondu qu'elles sont grosses. Pour celles qui disent qu'elles ont la taille moyenne (ni grosse ni mince) font 32%. Mais aussi 22% ont affirmé être fine (mince) et c'est seulement les femmes de [10 - 20ans [ et [20 – 30 ans [ qui sont plus représentées soit respectivement 37,5% et 34%.

Cela peut s'expliquer par le fait que le fitness est composé des exercices adaptés à toutes les personnes.

**TABLEAU XII : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quel corps préférez-vous avoir ?**

Age	Taille Fine (Mince)		Moyenne	
	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	05	62,5	3	37,5
[20-30 ans [	33	52	31	48
[30-40 ans [	19	23	65	77
[40-50 ans [	-	-	10	100
[50-60 ans [	-	-	1	100
Totale	57	34	110	66

**COMMENTAIRE :**

Selon ce tableau, les femmes interrogées, de toutes les tranches d'âges déclarent qu'elles ne préfèrent pas être grosses. Mais 66% d'entre elles affirment vouloir la taille moyenne « ni grosse ni mince ». Par contre 34% des femmes préfèrent avoir la taille fine et c'est surtout les femmes de [10 - 20 ans [ avec 62,5% et celles de [20 – 3 ans [ soit 52%. Cela peut être expliqué que ces femmes pratiquantes ne préfèrent pas être grosses.

**TABLEAU XIII : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Par rapport à votre préférence chercher-vous ?**

Age	A être belle physiquement		A rajeunir		Pour Prendre Bien soin de soi (guérir ou éviter les maladies)	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	07	87,5	-	-	1	12,5
[20-30 ans [	44	69	5	8	15	23
[30-40 ans [	31	37	24	28,5	29	34,5
[40-50 ans [	02	20	02	20	06	60
[50-60 ans [	-	-	-	-	01	100
Totale	84	50	31	19	52	31

**COMMENTAIRE :**

Ce tableau montre que ces femmes cherchent à satisfaire un besoin à travers leur préférence corporelle. Pour cela, 50% des femmes ont répondues qu'elles cherchent par rapport au corps de préférence à être belle physiquement, notamment les femmes de [10 - 20 ans [(87,5%) et [20 – 30 ans [ (69%).

31% des femmes disent qu'elles cherchent à prendre bien soin de soi (« éviter les maladies » « améliorer leur santé ») et c'est surtout les femmes de [30 – 40 ans [(34,50%), [40 – 50 ans [ (60%) et 100des femme de [50 - 60 ans[.

Mais aussi 19% des femmes particulièrement celles de [30 – 40 ans [ et [40 – 50 ans[ cherchent à rajeunir à travers leur corps de préférence.

Cela peut signifier que chacune de ces femmes préfèrent avoir tel ou tel corps par rapport à ses besoins.



**TABLEAU XIV** : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : répartition des pratiquantes en fonction des raisons qui les poussent à chercher ce corps:

Age	Pour mon partenaire (Mari)		Pour être en forme et mener mes activités à l'aise		Pour porter les tenues de mes rêves	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	-	-	01	12,5	07	87,5
[20-30 ans [	14	21	45	70	05	09
[30-40 ans [	15	23	55	86	14	22
[40-50 ans [	-	-	10	100	-	-
[50-60 ans [	-	-	01	100	-	-
Totale	29	17	112	67	26	16

**COMMENTAIRE :**

Pour le pourquoi de leur préférence corporelle, les femmes ont évoqué divers propos. En ce sens, 67% affirment que c'est pour pouvoir mener leur activité sans problème. Dans l'ensemble c'est le besoin de toutes les femmes de tout âge.

17% disent que c'est pour faire plaisir à leur mari et ce sont les femmes de [20 – 30 ans[ (21%), [30 – 40 ans[ (23%) qui ont évoqué ce besoin.

Concernant les 16% des femmes, elles soulignent que c'est pour pouvoir porter des tenues de leurs rêves « habits sexy » notamment les femmes de [10-20 ans[ avec 87,5%.

Cela peut signifier que ces besoins sont biens précis et varient selon les tranches d'âge.

**TABLEAU XV :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Pensez-vous que le fitness est la meilleure solution pour réaliser votre préférence?

Age	Oui	
	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100
[20-30 ans [	64	100
[30-40 ans [	84	100
[40-50 ans [	10	100
[50-60 ans [	01	100
Total	167	100

**COMMENTAIRE :**

Toutes les femmes des tranches d'âges confondues, approuvent à 100% que le fitness est la meilleure solution pour arriver à réaliser leurs corps préférentiel.

Cela peut signifier qu'elles pratiquent pour avoir le corps qu'elles préfèrent pour pouvoir satisfaire les besoins évoqués au tableau XIV.

**TABLEAU XVI : Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Quelle est votre état de santé ?**

Age	Très bon		Bon		Moyen		Mauvais (taux élevé de cholestérol asthme, drépanocytaire)		Très mauvais (Diabétique, hypertension)	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	06	75	01	12,5	01	12,5	-	-	-	-
[20-30 ans [	21	33	30	47	08	12	05	08		
[30-40 ans [	35	42	26	31	15	18	07	08	01	01
[40-50 ans [	01	10	03	30	03	30	01	10	02	20
[50-60 ans [	-	-	-	-	-	-	-	-	01	100
Total	63	38	60	36	27	16	13	08	04	02

**COMMENTAIRE :**

Concernant l'état de santé, en effet 38% surtout les femmes de [10 - 20 ans[ avouent qu'elles ont un très bon état de santé. Aussi 36% sont dans un bon état de santé; cela concerne en majorité les femmes de [20 – 30 ans[, et 16% ont un état de santé moyen en l'occurrence celles de [40 – 50ans[.

Par contre 08% des femmes affirment qu'elles présentent un mauvais état de santé ; mais aussi, 02% ont déclaré avoir un très mauvais état de santé, ce sont en général les femmes de 40-50ans et celles de [50- 60 ans[ et plus.

L'état de santé de ces femmes qui pratiquent le fitness est varié.

**TABLEAU XVII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Si vous êtes malade, pensiez-vous que le Fitness peut vous aidez à combattre cette ou ces maladie(s) ?

Age	Oui	
	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100
[20-30 ans [	64	100
[30-40 ans [	84	100
[40-50 ans [	10	100
[50-60 ans [	01	100
Total	167	100

**COMENTAIRE :**

Par rapport aux réponses obtenues, la totalité des femmes déclarent à 100% que le fitness peut les aider à combattre les maladies. Cela peut s'expliquer que la pratique du fitness pour ces femmes est un moyen pour éviter ou pour lutter contre les maladies qu'elles souffrent.

**TABLEAU XVIII :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : La pratique du fitness vous permet-elle de lutter contre le stress de la vie quotidien ?

Age	Oui	
	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100
[20-30 ans [	64	100
[30-40 ans [	84	100
[40-50 ans [	10	100
[50-60 ans [	01	100
Total	167	100

**COMMENTAIRE :**

Toujours en ce qui concerne les bienfaits du fitness, ces femmes ont répondu à 100% qu'il peut leurs permettre de lutter contre le stress.

Cela peut s'expliquer par le fait que la plupart de ces femmes occupent d'autres fonctions en dehors de leurs obligations familiales et cette situation peut causer beaucoup de stress.

**TABLEAU XIX :** Réponses des pratiquantes en valeur absolue et relatives à la question : Pourquoi choisissez-vous les salles ou les clubs Fitness pour vos activités sportives au lieu d'aller dans les espaces libres où la pratique est gratuite ?

Age	Chaleur humain(Ambiance)		La sécurité (prise en charge surveillance, confort, matériel)		Proximité		Discrétion	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	04	50	04	50	-	-	-	-
[20-30 ans [	30	47	30	47	04	06	-	-
[30-40 ans [	19	23	52	62	5	06	8	10
[40-50 ans [	02	20	06	60	-	-	02	20
[50-60 ans [	-	-	01	100	-	-	-	-
Total	55	33	93	56	09	05	10	06

**COMMENTAIRE :**

Concernant le choix des salles ou des clubs de gym pour la pratique du fitness, 56% des femmes disent qu'elles préfèrent les salles pour la sécurité qui règne dans ces salles.

33% des femmes affirment que c'est pour la chaleur humaine, celles de [10-20 ans[ sont plus nombreuses (50%).

Seules 05% des femmes de catégories d'âges compris entre [20 – 30 ans[ et [30 – 40 ans[ qui ont fait le choix pour la proximité des lieux.

Mais aussi, 06% des femmes surtout de [30 – 40 ans[ (10%) et [40 – 50 ans[ (20%) ont fait aussi ce choix pour des raisons de discrétion.

Ces résultats peuvent permettre à expliquer que les femmes ont choisi les salles ou des clubs de fitness pour les avantages que les salles leurs offrent.

**TABLEAU XX :** Répartition des pratiquantes en fonction des raisons qui les poussent à pratiquer le fitness: Quelles sont les raisons qui vous poussent à pratiquer le fitness ?

Age	Perdre du poids		L'entretien physique (la forme, garder la ligne, avoir la santé)		Tisser des relations		Plaisir du sport	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	04	50	02	25	02	25	-	-
[20-30 ans [	35	55	20	31	07	11	02	03
[30-40 ans [	20	24	57	68	03	03	04	05
[40-50 ans [	01	10	09	90	-	-	-	-
[50-60 ans [	-	-	01	100	-	-	-	-
Total	59	35,3	89	53,3	12	7,2	07	4,2

### COOMENTAIRE :

Les raisons des femmes sénégalaises qui pratiquent le fitness sont diverses. En effet 53,3% des femmes pratiquent le fitness pour « avoir la forme » « avoir la santé » et ce sont les femmes de [30 - 40 ans[ (68%), [40 – 50 ans[ (90%) qui occupent le plus grand nombre.

Aussi 35,3% ont pratiqué essentiellement le fitness pour perdre du poids et ce sont les femmes de [10 - 20 ans[ et les [20 – 30 ans[ sont qui majoritaires.

Par rapport à la recherche de relation 7,2% des femmes ce sont intéressées à cet aspect, ce sont surtout les femmes de [10 – 20 ans[ (25%).

Pour la recherche du plaisir, la détente, se sont seulement 4,2% des femmes particulièrement les [20 – 30 ans[ et [30 – 40 ans[.

Cela peut être expliqué par le fait que chaque femme a une raison bien déterminée qui la motive à s'adonner à cette activité.

**TABLEAU XXI : Répartition des pratiquantes en Fonction de leurs satisfactions :**

Age	Satisfait		Peu satisfait		Pas satisfait	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	08	100	-	-	-	-
[20-30 ans [	58	91	04	06	02	03
[30-40 ans [	80	95	04	05	-	-
[40-50 ans [	10	100	-	-	-	-
[50-60 ans [	01	100	-	-	-	-
Totale	84	94	08	05	02	01

**COMMENTAIRE :**

Le constat fait à ce tableau est que la quasi-totalité des femmes interrogées sont satisfaites de leur pratique soit 94%. Cela veut dire qu'elles ont pu obtenir ce qu'elles cherchaient à travers le fitness. Cependant il se trouve qu'il existe un petit nombre de femmes les [20 – 30 ans[ et [30 – 40 ans[ qui sont peu satisfaites soit 05% et un faible taux de 01% pour celles qui disent ne pas être satisfaites; ce sont toujours les [20 – 30 ans[.

Ces résultats signifient que presque toutes les femmes ont pu satisfaire leurs besoins à travers la pratique du fitness sauf quelques rares exceptions.



**TABLEAU XXII:** Répartition des pratiquantes en fonction des explications de leurs sentiments de satisfaction ou de non satisfaction:

Age	J'ai perdu du poids		Je suis en forme, en santé. j'ai un beau corps. je suis déstressée		J'ai tissé des relations		Manque de Matériel, Pas de résultats	
	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%	Effectif	%
[10-20 ans [	04	50	03	37,5	01	12,5	-	-
[20-30 ans [	14	22	41	64	04	06	05	08
[30-40 ans [	16	19	59	70	04	05	05	06
[40-50 ans [	02	20	07	70	01	10	-	-
[50-60 ans [	-	-	01	100	-	-	-	-
Total	36	22	111	66	10	06	10	06

**COMMENTAIRE :**

Pour l'explication des sentiments de satisfaction, 22% affirment avoir pu perdre du poids. Parmi ces femmes, celles de [10 - 20ans[ occupent le plus grand taux.

Mais aussi que l'ensemble des femmes des tranches d'âges confondues ont montré qu'elles sont en forme, et 66% ont une bonne santé, qu'elles ont leur corps de rêve, qu'elles ont un beau corps, qu'elles se sentent bien dans la tête.

Notons aussi que 06% des femmes ont montré qu'elles ont tissé des relations en cela celles de [10 - 20ans[ sont majoritaires.

Par contre 06% des femmes de [20 – 30 ans[ et [30 - 40 ans[ déclarent qu'elles ne voient pas de résultats dans leur pratique. Certaines font savoir qu'il ya un manque de matériel dans les salles.

Cela peut se justifier par le fait que ces femmes ont pu identifier les facteurs où elles se sentent satisfaites mais aussi là où elles ne se sentent pas bien.

## **B/ PARTIE DISCUSSION DES RESULTATS :**

Par rapport au thème notre discussion de résultats va porter sur:

- 1- Modalité d'adhésion :**
- 2- Les raisons de la pratique du fitness :**
- 3- L'intérêt que les femmes assignent à la pratique du fitness :**

C'est une population féminine de catégories d'âges différentes. Elle est constituée en majorité des femmes adultes suivies de peu de femmes moins de 20 ans et une faible représentation de femmes âgées.

Parmi cette population, les mariées sont plus nombreuses que les célibataires. Par rapport au nombre d'enfants, la plupart de ces femmes ont un (01) à trois (03). Mais aussi il est intéressant de montrer que ces femmes sont en majorité des fonctionnaires

### **1- Les modalités d'adhésion :**

En effet, 35% des femmes ont déclaré que leur engagement à la pratique du fitness s'est fait de façon volontaire. Ces femmes se sont engagées librement à pratiquer le fitness sans aucune influence externe. Cela peut signifier que ces femmes sénégalaises ont trouvé un intérêt et un plaisir dans le fitness. Sûrement ces femmes sénégalaises ont senti le besoin de se sentir bien dans leur peau, d'être en forme physiquement C'est donc une motivation intrinsèque comme le soulignent Déci, 1975; Vallerand et Halliwell, 1983 une personne est motivée intrinsèquement que quand elle fait une action volontairement et par intérêt pour l'action elle-même.

Ainsi, ces femmes ont pu aménager leur emploi du temps pour le consacrer au fitness, étant donné que 68% d'entre elles sont des fonctionnaires. Il serait intéressant de planifier une heure appropriée à la situation de chacune de ces femmes pour qu'elles puissent s'adonner au fitness.

Mais aussi 29% de ces femmes disent avoir effectué le fitness par conseil d'un médecin soit, parce qu'elles sont malades ou parce qu'elles présentent un état physique risqué qui peut plus tard engendrer des maladies cardiovasculaires. Selon ces femmes, c'est « pour éviter le diabète, l'hypertension » ou pour réguler ces maladies là.

Cela ne paraît pas étrange, puisqu'au niveau du tableau XII les résultats ont montré que 46% des femmes perçoivent qu'elles ont des « rondeurs », qu'elles sont « grosses ». Selon Renault, 1990 cet état physique est une situation favorable pour les maladies cardiovasculaires tantôt évoquées. Il poursuit pour montrer que les médecins donnent des conseil pour que les gens conservent un physique et un état de santé acceptable en faisant

des activités physiques adaptées, sans risques, essentiellement aérobie de longue durée (p.152).

Un aspect important est aussi à souligner car 19% des femmes sénégalaises ont été conseillées par leur famille c'est-à-dire leur mari ou leurs parents. En se basant sur la thèse de madame Aminata Diack Ndiaye, 1998 cela peut signifier qu'il ya un changement de mentalité par rapport à la société sénégalaise des années 80. D'ailleurs, à travers les réponses obtenues, certaines déclarent ceci : « je veux rester fine » « je ne veux pas être grosse pour paraître jeune », « pour mon mari ». Cela pourrait signifier que la société sénégalaise n'est plus exigeante à ce qu'une femme aie un corps présentant des rondeurs ou svelte.

Toujours en ce qui concerne les modalités d'adhésion, certaines de ces femmes ont choisi telle ou telle salle ou club de gymnastique pour diverses raisons. Pour la sécurité, en effet 56% des femmes interrogées (tableau XIX) le confirment avec des réponses telles que « les moniteurs nous surveillent », « ils veillent sur nous », les « mouvements sont de qualités ».

D'autres, soit 33% des femmes ont choisi les salles pour la chaleur humaine qui s'y trouvent ; en effet selon elles, la pratique du fitness « est plus motivant » « c'est plus amusant » « on peut avoir de bons amis » « c'est plus rythmique avec la musique » puisque les cours se font en groupe accompagné de musique. Et ce sont les femmes de [10 – 20 ans[ et celles de [20 - 30ans[ qui l'ont plus évoqué.

Peu de femmes (06%) affirment avoir choisi les salles pour la discrétion qui règne dans ces lieux. Car pour elles, dans les salles « c'est fermer », et elles sont à « l'abri des regards étranges », « c'est plus intime » et ce sont les femmes de [30 – 40 ans[ et [40 – 50 ans[ qui l'ont uniquement cité.

Aussi 05% des femmes disent que leur choix pour adhérer dans les salles est le fait de la proximité des salles. Pour elles ce n'est peut être pas la recherche du confort ni la recherche de sécurité encore moins la richesse des activités qui définissent leur choix mais plutôt le fait que la salle est proche de chez elles.

Et ce serait une occasion et plus facile pour ces femmes d'accéder, dans ces lieux après le travail, car étant la plupart des mariées et des fonctionnaires et autres,

## **2- Les Raisons de la pratique du fitness :**

Les raisons de la pratique du fitness sont diverses parmi elles il y a : l'entretien physique, la recherche de la santé, la lutte contre le stress, et pour rencontrer des personnes et le plaisir de pratiquer le fitness.

### **2. a. L'entretien physique**

L'entretien physique peut regrouper les éléments tels que maintenir la forme, se prévenir des maladies, lutter contre le stress.

La plupart des femmes sénégalaises que nous avons interrogées soit 53,2% (tableau XX) déclarent avoir pratiqué le fitness pour maintenir la forme qui peut se traduire par les propos évoqués comme « avoir la forme », « avoir la santé », « avoir la condition physique ». Mais aussi les termes tels que « avoir la taille fine », « garder la ligne », ces propos ne sont pas nouveaux surtout à l'heure actuelle où la recherche de la beauté physique est en pleine expansion avec le phénomène du mannequinat.

Sachant que, pour arriver à bien entretenir le physique ; il convient d'éviter de prendre du poids Selon Louveau, 1981. En ce sens presque toutes les femmes de toutes les tranches d'âges confondues ont fait part qu'elles ne « préfèrent pas être grosse ».

Cela peut se justifier aux réponses obtenues au niveau du tableau XII, car 66% des femmes disent qu'elles ne préfèrent pas avoir une surcharge pondérale mais plutôt avoir la taille moyenne (« ni grosse ni mince »).

En général ce sont les femmes de 30 jusqu'à 50 ans qui sont plus concernées et qui par leur statut professionnel représentent la majorité des fonctionnaires.

Il faut noter aussi, que les femmes de [10 - 20 ans[, [20 – 30ans[ et de [ 30- 40ans[ font la majorité parmi celles qui préfèrent la taille fine soit 34%.

En bref, dans l'ensemble, 50% des femmes, ont pu affirmer qu'elles cherchent à travers cette préférence corporelle à être belle physiquement.

Cela rejoint les propos de Louveau, (1981) qui montre qu'être en forme c'est présenter un corps mince conforme au modèle standard universel nouvelle qui est accentué par le phénomène actuel du mannequinat.

Mais aussi, 19% des femmes affirment qu'elles cherchent à se rajeunir à travers leur préférence corporelle, elles expliquent que cela permet « d'être en forme », contexte rejoint toujours ce que Louveau, (1981) disait que « garder la forme, c'est aussi lutter contre les raideurs qui sont signes de vieillissement ».

Dans le tableau XIV les femmes donnent plus de renseignement sur leur propos en ce qui concerne leur préférence corporelle. Par rapport à cela, 17% d'entre elles avouent qu'elles cherchent à être belles pour plaire à leur mari, 16% des femmes affirment que c'est pour pouvoir porter des tenues de leurs rêves.

Ces femmes sénégalaises pensent à 100% que la pratique du fitness est la meilleure solution pour atteindre leur objectif à travers leur préférence corporelle (tableau XV). Selon elles le fitness leur permet de mener à l'aise leurs activités quotidiennes. Louveau, (1981)

souligne le sport en général permet de se muscler et de garder le geste vite vif et le pied léger »

## **2. b. la recherche de la santé :**

Dans notre étude 08% des femmes affirment qu'elles présentent un mauvais état de santé. Elles évoquent le plus souvent que leur mauvais état de santé est dû à un taux « élevé de cholestérol », « de glycémie », « obésité ». Aussi 02% des femmes avouent qu'elles ont un très mauvais état de santé et ont comme maladies, « l'hypertension », « le diabète » « asthme », « drépanocytose » (tableau XVI). Les autres s'adonnent au fitness pour se prévenir des maladies soit 31% de l'effectif total (tableau XIII).

Thomas, (1982) montre que ce problème est causé en général par le développement de nouvelles technologies telles que l'ordinateur, les téléphones cellulaires, et autres moyens de communication qui favorisent le sédentarisme. En cela s'ajoute l'abondance de la nourriture qui a entraîné la suralimentation et le surpoids. Cette situation aboutit à l'apparition des maladies comme l'hypertension, le diabète, l'obésité etc.

Sachant que 68% des femmes sénégalaises interrogées sont des fonctionnaires (tableau V), elles peuvent être confrontées à ce nouveau fléau qu'évoque Thomas, (1982) compte tenu de leur statut professionnel.

Conscientes de ces risques et des bienfaits du fitness, ces femmes ont répondu à 100% que la pratique du fitness peut les aider à combattre ces maladies cardiovasculaires (tableau XVII).

En effet l'activité physique régulière permet de réduire la pression sanguine systolique et diastolique et comme l'obésité, l'hypertension sont des facteurs de risque de maladie coronarienne. Selon les statistique une pression systolique de 110mm Hg et diastolique de 70mm Hg est considérée comme optimale pour la longévité. Une élévation de la pression systolique de 150mmHg double le risque de maladies cardiaques, Willis et Campbell<sup>36</sup>, (1992).

En ce sens Renault, (1990) dit que concernant la lutte contre le surpoids l'activité physique régulière entretient les muscles et entraîne la perte de poids uniquement au niveau de la masse grasse.

Donc comme toutes activités physiques la pratique du fitness joue un rôle prépondérant dans la lutte contre ces maladies cardiovasculaires.

## **2. c. Fitness dans la lutte contre le stress et l'anxiété :**

---

<sup>36</sup> Willis, J.D et Campbell, L, F (1992). Exercice psychology champagn, IL : Human kenectics. in R. S. Weinberg, D Gould, 1995, psychologie du sport et de l'activité physique.

Par rapport au tableau XVIII encore une fois toutes les femmes sénégalaises ont répondu à 100% que le fitness permet de lutter contre le stress et l'anxiété. Cela n'est pas étrange puisque connaissant leur statut professionnel en général, les conditions de vie, de travail peuvent causer en elles des malaises nervosités, la dépression... d'où la nécessité de s'adonner à la pratique du fitness.

Willis et Campbell, (1992) montrent que l'activité régulière procure un bien-être. En effet dans notre société actuelle le nombre de personnes qui souffrent d'anxiété et de dépression connaît une augmentation grandissante. Pour lui, l'activité physique est un moyen de mieux composer avec le monde qui nous entoure.

#### **2. d. Le plaisir de pratiquer le fitness :**

Pour le plaisir de pratiquer le fitness les femmes sénégalaises le manifestent sous plusieurs formes. En fait, dans notre étude, il peut se traduire tout d'abord par l'adhésion des femmes à la pratique. Pour cela il se trouve que 35% des femmes ont déclaré que leur engagement à la pratique du fitness s'est opéré sans aucune influence extérieure. Ces femmes donc, se sont sûrement engagées volontairement à pratiquer le Fitness pour le plaisir de pratiquer l'activité. Selon Robert .J. Vallerand et Edgar E. Thill une personne s'adonne à une activité pour le plaisir qu'elle éprouve de la pratique.

Ce plaisir peut aussi se voir à travers la durée de la pratique. Il se trouve que 14% des femmes interrogées ont fait plus de six (06) ans dans la pratique et les femmes de [40 - 50ans [ sont plus remarquables soit 30% (tableau VI).

Cela peut montrer que ces femmes sénégalaises l'effectuent en quelque sorte pour le plaisir qu'elles ont pour le fitness. Car, Pour, RS Weinberg D Gould, 1995, un programme aérobic de 12 semaines suffit non seulement à tempérer certains comportements comme l'hostilité mais aussi à diminuer la réactivité cardiovasculaire.

Il (le plaisir) peut s'observer aussi, au niveau du nombre de séance que ces femmes effectuent. En ce sens 18% (tableau VII) des femmes font plus de 06 séances par semaine, dont particulièrement les femmes de 10 - 20ans (62,5%). Aussi, 36% font 04 à 05 séances par semaine les femmes de [20 – 30 ans[ sont remarquables avec 42%.

Ces résultats peuvent signifier que ces femmes sénégalaises qui effectuent plus de 03 séances par semaine, éprouvent en fin de compte du plaisir dans la pratique du fitness. Car, Thomas, (1982) montre que les trois (03) séances de pratique par semaine sont suffisant pour améliorer la condition physique, pour acquérir la santé du bien être, etc.

Ce plaisir peut se remarquer aussi au niveau de la richesse des activités. En effet, 52% des femmes effectuent 04 à 05 activités, et les 31% des femmes déclarent qu'elles font plus de six activités (« aérobic, gym-bâton, body balance, body attack, stretching, body jam... »).

Donc la richesse des activités peut susciter du plaisir en ces femmes. Mais cela ne concerne pas toutes les femmes interrogées car 17%, d'entre elles ne font que 01 à 03 activités. (Tableau IX)

En ce sens Willis et Campbell, (1992), le plaisir de l'activité physique et du sport fait place aux désirs d'être productif, de travailler fort et de connaître du succès.

Le plaisir de la pratique du fitness peut s'observer à travers le choix des salles. Pour cela parmi les 33% certaines ont évoqué qu'il y règne une bonne atmosphère tel que « l'ambiance »

Le plaisir de la pratique du fitness peut s'observer en ces femmes dans les explications de leurs sentiments de satisfaction. En effet 22% des femmes avouent qu'elles sont satisfaites parce qu'elles ont « perdu du poids », 66% disent qu'elles ont « un beau corps », qu'elles ont « la forme », qu'elles sont « détressées ». Cela peut être un grand plaisir pour ces femmes de pratiquer le fitness.

### **3- L'intérêt que les femmes assignent à la pratique du fitness:**

Cet intérêt que les femmes donnent au fitness peut se remarquer sur le nombre de séance qu'elles s'adonnent à cette pratique cela se remarque surtout au niveau des femmes de [10 - 20 ans] qui font plus de 06 séances par semaine soit 62,5% de leur effectif (tableau VII).

Aussi au nombre d'activités qu'elles font en effet les femmes de [10 – 20 ans] et [20 – 30 ans] se remarquent plus parmi ces femmes qui effectuent plus de 06 activités avec respectivement 50%, 38% de leur effectif (tableau IX).

La durée dans la pratique dévoile aussi cet intérêt que les femmes ont à la pratique du fitness, car, 14% des femmes ont fait plus de 6ans de pratique (tableau VI). Le nombre d'activités qu'elles pratiquent est aussi d'un intérêt capital.

A travers le choix des salles ou les clubs pour s'adonner au fitness peut expliquer cet intérêt que les femmes ont pour le fitness. Du moment où elles sentent dans la pratique la présence des moniteurs qui leur assurent la sécurité, ceci se traduit par les expressions suivantes « les moniteurs nous surveillent », « les mouvements sont bons, sans risque».

Cet intérêt peut d'une autre manière se déceler par les réponses favorables que les femmes ont eues à l'égard du fitness. En effet les femmes ont consenti à 100% que le fitness donne des effets positifs considérables au niveau du bien être physique et psychologique et social la personne.

Car à travers les tableaux XV, XVII et XVIII, elles ont affirmé respectivement avec aisance que le fitness est la meilleure solution pour obtenir tout d'abord le corps qu'elles désirent, ensuite pour combattre certaines maladies comme l'hypertension, en fin pour se libérer du stress de la journée.

# CONCLUSION GENERALE



Notre étude a pour objectif de faire ressortir les motivations des femmes sénégalaises à la pratique du fitness plus particulièrement celles de la ville de Dakar.

Ainsi à travers notre enquête nous avons découvert que ces femmes sont de catégories d'âges variées mais les femmes adultes de [30 – 40 ans] sont plus représentées soit 50%. La plus part d'entre elles ont un niveau d'étude élevé dont 48% ont atteint le niveau universitaire. Par rapport à la situation matrimoniale, à part les femmes de [10 - 20 ans], 57% des femmes sont des mariées.

Pour le nombre d'enfants 48% des femmes ont eu au moins un (01) à trois (03) mais aussi 44% n'ont aucun.

Cependant, ces résultats montrent que la plupart de ces femmes sont quasi sédentaires dans leur vie de tous les jours, sans doute elles ont senti le besoins de bouger et « d'être bien dans leur corps ».

Chacune de ces femmes a ses raisons essentielles qui sont à l'origine de sa pratique. C'est ce qui explique la diversité de leurs motivations dans la pratique du fitness.

En effet, par rapport aux hypothèses de cette étude les raisons diverses de la pratique du fitness des femmes sénégalaises rentrent dans le cadre de la recherche du bien être corporel qui se résume par l'entretien physique d'une manière générale.

Concernant la lutte contre les maladies cardiovasculaires, les femmes interrogées ont répondu dans l'unanimité et de façon favorable que le fitness leur permet d'éviter ces maladies. Ce la peut s'observer à travers les termes comme « avoir la santé », « éviter l'hypertension », « le diabète » « éliminer la graisse, « réguler le taux de sucre ».

Ensuite la surcharge pondérale, à ce niveau aussi les femmes l'ont confirmé à travers leur réponse sur la préférence corporelle où elles signent à 100% qu'elles ne préfèrent pas « être grosse ». Elles avouent que le fitness les aide à « maigrir », à « perdre du poids ».

Pour la recherche de la beauté physique, ces femmes le cherchent effectivement ; cela se traduit par les expressions comme « garder la ligne », « avoir la forme », « tonifier le corps ».

Par rapport à la lutte contre le stress compte tenu le statut professionnel de ces femmes cela n'est pas étrange qu'elles répondent en majorité que la pratique du fitness leur permet « d'évacuer le stress de la journée ». Elles le manifestent par les expressions tel que « me détresser », « me décompresser », « me défouler », « pour éviter l'insomnie ».

Les réponses des femmes en ce qui concerne la lutte contre le vieillissement précoce 19% des femmes l'ont confirmé. Elles disent qu'elles effectuent le fitness pour se rajeunir.

Concernant l'amélioration des réseaux de relations les réponses de ces femmes montrent qu'effectivement la pratique du fitness dans les salles ou club de fitness pour faire de nouvelles connaissances. Mais aussi c'est pour des raisons sécuritaires car selon ces femmes l'effectuer dans ces salles leur assure la sécurité (soit 56%). Car les moniteurs les surveillent et leur proposent des exercices sans risques.

Ainsi 94% des pratiquantes affirment avoir satisfaire leurs besoins dans la pratique du fitness. Mais en revanche, seulement 05% des femmes avouent qu'elles ne sont pas satisfaites, 01% aussi disent qu'elles ne sont pas satisfaites. Ces dernières, évoquent l'absence de résultats positifs elles avancent des propos comme « je n'ai pas maigri ».

Cette étude, nous a permis de déceler que le fitness joue un rôle important dans la vie de tous les jours d'une personne et intervient positivement dans le domaine physique, psychologique et social.

En revanche seulement 06% des femmes interrogées ont évoqué le manque de matériels dans certaines salles et l'absence des résultats attendus.

Par rapport à cette étude nous pouvons montrer que le fitness pratiqué en salle est inaccessible à toutes les femmes sénégalaises de toutes les couches sociales cela se justifie par le fait que la majorité des pratiquantes sont des travailleuses ; et que ces femmes ménagères sont peu représentées avec 03% de la population interrogée.

Par rapport à leur statut social, ces femmes peuvent être issues dans une classe sociale aisée. Cela peut signifier qu'elles sont en mesure de fréquenter facilement ces salles qui sont privées et dont l'accès nécessite des moyens financiers.

Le fitness effectué en salle peut ne pas être accessible aux autres femmes issues des milieux défavorisés ou qui ne travaillent pas. Cela peut s'expliquer par le faible nombre de femmes ménagères trouvées dans les salles au cours de notre étude soit 03% (tableau V).

Comme perspective, le gouvernement sénégalais peut mettre en place une politique d'encouragement pour favoriser les femmes de toutes les couches sociales du Sénégal à effectuer des activités physiques comme le fitness afin d'acquérir à la santé et au bien être publique favorable.

Pour cela, des structures de remise en forme publiques peuvent être créés à travers le pays surtout dans les milieux citadins. Mettre à disposition un personnel qualifié pouvant satisfaire les besoins de la population qui s'intéressent à cette pratique du fitness.

**REFERENCES**

**BIBLIOGRAPHES**

**Ouvrage:**

**Déci**, Intrinsic motivation New York, Plenum Press, In : introduction à la psychologie de la motivation, sous la direction de Robert, J. Vallerand et Edgard E. E. Thill, édition vivante 1993

**Le Breton D.**, Anthropologie du corps et modernité, Presses universitaires de France, Paris 1990.

**Lèbe R. M.**, histoire des APS, notes de cours, université de Montréal, 1988, P.166

**Lewin K.**, Dynamic of personality; New York Edique Mac grow et Allport G. W: attitude in Murchison edition. A hand book of social psychology Worcester, Mass, Clark University Press, 1935, in Diack Ndiaye A., la femme wolof face à la pratique du sport de compétition aux activités physiques : analyse des activités et des comportements, université Gaston Berger de Saint- Louis UFR lettres et sciences humaines section de sociologie, juillet 1998.

**Leziart, Y.**, sports et dynamiques sociales avant propos de Joffre Dumazedier, édition ACTIO 1989

**Lieury A.**, Psychologie Générale : Cours et exercices, Dunod, Paris, 2000.

**Louveau C.**, « La forme pas les formes! » Simulacres et équivoques dans les pratiques physiques féminines, in Pociello, C., sport et société, approche socioculturelle des pratiques. Paris: Vigot, pp. 303-318.

**Maslow**, Toward a psychology of being, In Introduction à la psychologie de la motivation, sous la direction de Vallerand. R. J .et Thill. E, Edition Etude vivante, 1993.

**Renault A:** Santé et activités physiques édition amphora sa, 1990

**Thomas R.**, la condition physique. Presses universitaires de France, 1982

**Vallerant et Halliwell.**, Formulation théoriques contemporains en motivation intrinsèque : Revue et critiques psychologie canadienne in Sous la direction de Vallerand. R. J et Thill E. E introduction à la psychologie de la motivation : édition étude vivante 1993.

**Vallerand R. J et Thill E. E.**; Introduction à la psychologie de la motivation. Edition Etude vivante, 1993.

**Weinberg R. S, Gould. D.**, psychologie du sport et de l'activité physique, Publié par Human Kenectics ; 1995 P32 :

**Willis J.D et Campbell L, F.**, exercice psychology champagn, IL : Human kenectics. in Weinberg R.S, Gould D., psychologie du sport et de l'activité physique, Publié par Human Kenectics ; 1995

## THESE:

**Diack Ndiaye A.**, la femme wolof face à la pratique du sport de compétition aux activités physiques : analyse des activités et des comportements, université Gaston Berger de Saint-Louis, UFR lettres et sciences humaines section de sociologie, juillet 1998 ; P 158

**Mbodj. G.** corporéité et socialisation en milieu wolof. Place et importance du corps et des pratiques corporelles dans la société wolof (traditions et changements sociaux), in Diack Ndiaye A., la femme wolof face à la pratique du sport de compétition aux activités physiques : analyse des activités et des comportements, université Gaston Berger de Saint-Louis ufr lettres et sciences humaines section de sociologie, juillet 1998 ; P P. 40,156

## MEMOIRE :

**Badji A.**, La Pratique de la Gymnastique d'entretien chez les personnes âgées de plus de 50 ans à Dakar, INSEPS de Dakar, 2007-2008, P. 12, 13.

**Faye. B.** Le profile de la condition physique des pratiquants du Fitness : étude comparative entre homme et femme, INSEPS de Dakar, 2006-2007, P. 14.

**Sagna. Y.**, Les Femmes sénégalaises dans la pratique des activités physiques en salle: Profil- Motivations- Difficultés, INSEPS de Dakar, 2003-2004, P. 10.

## Webliographie :

Aérobic, 01 -03- 010, www <http://fr.wikipedia.org/wiki/A%C3%A9robic>

Frequence Fitness, 08-03-010, <http://www.Frequencefitness.fr/index.asp ID=722>

Step, 08-03-010, W [http://fr.wikipedia.org/wiki/step-\(fitness\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/step-(fitness))

0803010File:///C:/User/vista/Favorites/Documents/ScannedDocuments/Documents/stretching.html

<http://www.imineo.com/sante-bien-être/fitness/gym/abdos-fessiers-video-125.htm>

<http://www.fitness-paradise.fr/cardiotraining-sscat-22.html>

Body-combat, body-attack, 05-03-010, <http://www.easy.fitness.net/cours-fitness:body-combat-body-attack.html>

03-02-010,File:///C:/Users/vista/desktop/Body-Balance-activite-fitness.html

Body jam, 08-03-010, <http://www.massage-zen-therapie.com/body-jam.htm>

# ANNEXES

## QUESTIONNAIRE :

Ce questionnaire destiné aux femmes sénégalaises qui pratiquent le fitness en salle dans la ville de Dakar rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS et dont le thème porte sur « *Motivations et pratique du fitness en salle : le cas des femmes de la commune de Dakar* »

- I. Quel âge avez-vous ?.....
- II. Quelle est votre situation matrimoniale ? : Célibataire  Mariée
- III. Combien d'enfants avez-vous :.....
- IV. Quel est votre niveau d'étude
- Aucun  Primaire  Moyenne  Secondaire
- Universitaire  Dernière classe fréquentée :.....
- Autre (à préciser) :.....
- V. Quel est votre Profession :..... ?
- VI. Depuis quand pratiquez vous le Fitness en salle ?  
.....
- VII. Combien de fois le pratiquez-vous par semaine ?  
.....
- VIII. Êtes-vous régulières dans la pratique ?  
Oui  Non
- IX. Quelles sont les activités de Fitness que vous pratiquez ?  
.....  
.....  
.....  
.....
- X. Qui vous a vous a conseillé à pratiquer le Fitness ?
- Votre famille  votre médecin
- Vos amis  Volontairement

XI. Comment percevez-vous votre corps ?

.....

XII. Quel corps préférez-vous avoir ?

.....  
.....

XIII. Pourquoi ?.....

.....

XIV. Par rapport à votre préférence cherchez-vous

A être belle physiquement  à vous rajeunir

Autres à préciser :.....

XV. Pensez-vous que le fitness est la meilleure solution pour réaliser votre préférence?

Oui  Non

Pourquoi :.....

.....

XVI. Quelle est votre état de santé ?

Très bon  Bon  Moyen

Mauvais  Très mauvais

Indiquez la ou les maladie(s) s'il ya lieu:

.....

.....

XVII. Si vous êtes malade, pensez-vous que le Fitness peut vous aidez à combattre cette ou ces maladie(s) ?

Oui  Non

XVIII. La pratique du fitness vous permet-elle de lutter contre le stress de la vie quotidien ?

Oui

Pourquoi :.....

Non

Pourquoi :.....



XIX. Pourquoi choisissez-vous les salles ou les clubs Fitness pour vos activités sportives au lieu d'aller dans les espaces libres où la pratique est gratuite ?

.....  
.....  
.....

XX. Quelles sont les raisons qui vous poussent à pratiquer le fitness ?

.....  
.....

XXI. Par rapport à vos raisons êtes-vous :

Satisfaites

Un peu Satisfaites :

Pas Satisfaites (insatisfait)

XXII. Expliquez vos sentiments de satisfaction ou non satisfaction :

.....  
.....  
.....  
.....