



Body à tout prix

EN TERMES DE BODY CULTURE, LES ÉTATS-UNIS ONT DONNÉ L'EXEMPLE À D'AUTRES PAYS OU PLUTÔT À D'AUTRES VILLES. COMMENT LE CULTÉ DU CORPS, VÉRITABLE MODÈLE DE RÉUSSITE AMÉRICAIN, A-T-IL INFLUENCÉ LE RESTE DU MONDE ? TOUR D'HORIZON DE LA PERCEPTION ET DE L'ADORATION DE NOS CORPS.

Le sport, matière obligatoire.

Le sport est aux États-Unis ce que la gastronomie est à la France. L'*American dream* a longtemps été crédité par le culte du corps. Un corps de rêve et un sourire *bright* permettent d'ouvrir le champ de tous les possibles comme devenir chanteur, acteur ou mannequin, et donc de gagner beaucoup d'argent. Idée complètement subjective puisque la réussite dépend des dons naturels indispensables à l'émergence du champion ou de la star. Il ne faut pas confondre culte du sport et sport professionnel, qui concerne une poignée de personnes, tandis que les amateurs, eux, sont très nombreux. Le but poursuivi n'est pas le même. Réussir ses études et être le meilleur en sport, c'est un modèle de réussite inculqué depuis toujours aux jeunes Américains. Le sport fait partie de leur culture et est indissociable des études. « *Le passage par la case université est obligatoire pour intégrer une équipe professionnelle pour la grande majorité des ligues sportives* » explique Victor Lamm, ancien sportif universitaire français expatrié aux États-Unis.

En plus de la charge de travail et de la quête de l'excellence, les établissements universitaires poussent les jeunes à faire du sport. Il est alors possible de devenir sportif de haut niveau et d'intégrer l'une des universités les plus réputées du pays. « *Le sport est toujours vu comme un plus et ouvre les portes de grandes universités tandis que dans de nombreux*

pays, les jeunes doivent souvent faire un choix dès le lycée entre le sport et les études », ajoute Victor Lamm. Ce système universitaire unique est un véritable symbole du culte du sport aux États-Unis.

« *Le mouvement c'est le bonheur* »

L'obésité : ennemie publique n°1.

Considérée comme la pire maladie du pays, l'obésité est une malédiction à laquelle il faut mettre fin. Pourtant, tout le système de consommation XXL encourage le contraire. C'est le serpent qui se mord la queue. En effet, les États-Unis concentrent le plus grand nombre de *fast-food* au monde. Au total, ils comptent plus de 70 000 restaurants devant le Canada et l'Australie. En 2008, le taux d'obésité était estimé à 33,8 % chez les adultes et 17 % chez les enfants. Pour ne pas en perdre une miette, les marques comme Coca-Cola ou McDonald's dépensent des fortunes en campagnes de communication et marketing en faveur du sport. Le slogan de Coca-Cola pour la Coupe du monde de foot 2014 disait : « *Le mouvement c'est le bonheur* ». Des messages contradictoires qui sèment encore plus la confusion dans les esprits.

Politique sportive d'envergure.

L'obésité est un fléau combattu à travers une émission de télé-réalité choc, *Extreme Weight Loss (Relooking extrême, spécial obésité, nldr)*, diffusée

sur ABC et en France depuis 2012 sur la chaîne W9. Les candidats, en situation d'obésité morbide, sont entraînés par Chris Powell, coach sportif spécialiste de l'obésité. Cette tête d'ange perçue comme un véritable héros parvient à faire perdre à certains d'entre eux 100 kg en 365 jours.

« *La santé économique et la sécurité de notre nation est en jeu* »

Depuis cinq ans, la première Dame américaine, Michelle Obama, mène une campagne nationale de lutte contre l'obésité infantile à travers une initiative appelée « *Let's Move!* » « *La santé physique et émotionnelle de toute une génération ainsi que la santé économique et la sécurité de notre nation est en jeu* », a alerté Mrs Obama lors du lancement de l'opération en 2010. Depuis, la *First Lady* n'a pas arrêté de répandre la bonne parole dans les écoles et les lycées du pays. Elle a même fait appel à une personne de choix pour encourager les jeunes à bouger : Beyoncé. En 2011, Queen B a réenregistré un de ses titres, *Move Your Body*, pour inciter les enfants à faire de l'exercice en dansant. Elle s'était elle-même déplacée dans les écoles pour enseigner sa chorégraphie. De quoi se motiver !

Même le président est sportif. Barack Obama peut se vanter d'avoir un bon niveau de basket et l'a même démontré dans des vidéos très médiatisées ▶

sur le Net. Michelle Obama, elle aussi, fait régulièrement des vidéos humoristiques avec des stars comme le joueur de NBA LeBron James ou le présentateur Jimmy Fallon, pour inciter à faire du sport et manger sain. À chaque fois c'est un carton, et c'est parfait pour les sondages de popularité.

Alerte à Malibu.

À Los Angeles, on observe une concentration de muscultures massives au mètre carré, comme si le gras était proscrit dans cet État. La plage de Venice Beach est la plus emblématique : la promenade compte une véritable salle de musculation en plein air, des terrains de basket et un fameux skate park. Ce n'est certainement pas un hasard si le plus grand culturiste du monde, Arnold Schwarzenegger, a été élu gouverneur de l'État de Californie en 2003 et a occupé ce poste jusqu'en 2011. Un modèle de réussite donc incarné par le physique (sa musculature de colosse) et la popularité. Schwarzie fera d'ailleurs son retour au cinéma dans *Terminator : Genisys* (sortie le 1^{er} juillet), une vraie *success-story*. Certains Américains veulent ressembler aux gens qu'ils voient à la télé : en grande majorité les acteurs et les sportifs.

« *Girl look at that body, I work out* »

Opération séduction à Miami.

Miami est une ville résolument tournée vers l'océan qui brasse de nombreuses cultures. Point d'ancrage des communautés hispaniques, elle est aussi la station balnéaire préférée des célébrités



et des retraités. C'est aussi le repaire des mannequins, acteurs et chanteurs les plus populaires des États-Unis. La plage de South Beach et la fameuse Ocean Drive sont le théâtre de shootings mode des plus grands magazines et le décor de films et séries cultes (voir notre rubrique Amour, Gloire et Paulette). C'est donc une fois de plus sur la plage que ça se passe. Et quelle plus belle aire de jeux pour s'entraîner ? Sa promenade de 12 miles de long

est empruntée toute la journée par les *runners*, les sportifs en rollers ou à vélo. Et les jeunes mamans courent derrière leur poussette à trois roues. À Miami, on transpire la journée pour exposer ses muscles et mieux séduire la nuit. Se muscler, c'est le meilleur moyen de draguer. Le tube planétaire des LMFAO en est la preuve : « *Girl look at that body, I work out, Girl look at that body, I work out [...] I'm sexy and I know it.* » Pas de secret donc. ▼

FRANÇOIS DJEMEL ABDOS-MINET

Comme le rappeur MC Jean Gab'1, François Djemel, membre du groupe Twin Twin, est adepte du street-workout. Interview musclée.

Paulette : Quel rapport entretiens-tu avec ton corps ?

François : Pour moi, c'est la première fenêtre d'expression. Quand j'étais enfant, je préférais construire une cabane, courir dans les champs ou faire du vélo plutôt que de jouer à la console. J'ai toujours aimé bouger. Aujourd'hui, par exemple, je ne me déplace qu'en vélo. Même quand il neige, je ne prends jamais le métro. Mon rapport au corps est directement lié à la sensation de liberté, à la joie de vivre.

Quelle importance a le sport pour toi ?

Je trouve que la fatigue physique véhicule une façon de voir le monde. Nous vivons dans une époque où l'effort quotidien ne vaut rien. Pourtant, c'est ce qui donne de la valeur aux gens. Fournir un effort physique dans la vie aide à se rappeler que les choses ne se sont pas faites facilement.

Quand et comment as-tu découvert le street-workout ?

Au début, je ne savais pas que ça existait. Je m'entraînais tout seul dans la rue sur des abris de bus ou des bornes de vélos jusqu'au jour où j'ai rencontré des mecs qui faisaient les mêmes exercices à côté de chez moi. En fait, le *street-workout* est une pratique sportive basée sur la force



naturelle qui utilise seulement le poids du corps et jamais d'haltères. Dans l'idéologie, c'est l'opposé de la musculation.

« *Mon corps est directement lié à la sensation de liberté, à la joie de vivre.* »

Est-ce que cette pratique vient des États-Unis ?

Non, la gym de rue vient des pays de l'Est. Dans les années 80, beaucoup de champions de gymnastique venaient de ces pays et même de Russie. Les jeunes s'entraînaient sur des barres installées dans les rues et les cités. Cette technique s'est répandue aux États-Unis au moment de la diffusion d'un documentaire sur un mec de Brooklyn, *Hannibal for King*, qui a lancé la mode. Le mouvement a explosé sur Internet et plein de gens s'y sont mis. C'est devenu une nouvelle expression de la culture urbaine. Le *street-workout* est un très bon mixeur social et c'est ce qui me plaît.

Est-ce que des filles le pratiquent ?

Non, parce que ce sont des exercices de force pure qui font travailler des parties du corps que les filles ne bossent pas forcément comme le dos ou les bras. En revanche, le *street work-out* n'est pas un univers macho mais vraiment un sport de partage et d'entraide.

Que penses-tu des bodybuilders ?

Ce sont les plus gros toxicomanes que j'ai rencontrés. Ils meurent souvent entre 30 et 40 ans d'une rupture d'anévrisme. Ils deviennent stériles parce qu'ils s'injectent tellement de testostérone que leurs glandes s'atrophient, ils perdent leurs cheveux et sont tout le temps défoncés. C'est le truc le plus *hardcore* que je n'ai jamais vu. C'est ultra ghetto comme discipline. Le culturisme n'est pas du sport. Les *bodybuilders* ne sont pas des athlètes puisqu'ils cherchent uniquement à construire un corps basé sur un mythe personnel. ♥



Obsession sport à Sydney.

Presque aussi grande que les États-Unis, l'Australie est un autre *hot spot* sportif. Ici, le sport est un véritable état d'esprit. Un *way of life* clairement inspiré de son voisin de droite. Il faut dire que Sydney, la plus grande ville du pays, peut se vanter d'avoir de magnifiques plages à dix minutes seulement du CDB (*City Center District, ndlr*). C'est donc à Bondi, Bronte ou Manly que les *sport addicts* s'entraînent quotidiennement. « *Travailler n'est pas une excuse ! Ici, le sport est aussi important*

et les gens se lèvent très tôt pour faire de l'exercice, ou bien ils y consacrent une partie de leur soirée », explique Vivien Speers, professeure de yoga à Bondi. C'est donc par centaines que les *runners* arpentent la promenade qui longe la côte. D'autres préfèrent faire leurs longueurs dans les piscines d'eau de mer construites dans les rochers. À Bondi, vous croiserez des beaux gosses, la planche de surf calée sous le bras, qui filent dans les rouleaux pour quelques heures. Cette déferlante sportive est aussi indissociable de la vague

healthy, un mode de vie sain véhiculé par un nombre croissant d'adeptes. Contrairement aux États-Unis où les sportifs continuent de consommer des litres de boissons énergétiques, pas très bonnes pour la santé. Les boutiques spécialisées sont encore légion tandis qu'à Sydney les cafés servent des jus à base de fruits et d'herbes accompagnés de salades et de tartines bio. Ici tout le monde court, fait du yoga ou de la gym. « *Le yoga a un succès fou. Rien qu'à Bondi, il y a six centres différents et les cours sont toujours pleins* » conclut Vivien.

Paris boosté.

Même en dehors du cercle professionnel, le sport est le moyen pour certains d'exister socialement et d'appartenir à une communauté. L'explosion récente de la pratique du *running* en France en est un bon exemple. Impulsée par le géant Nike, Adidas a emboîté le pas en créant des tribus d'influenceurs-coureurs via les sessions Adidas Boost. Ce sont donc des hordes de *runners* hipsters que l'on croise désormais sur les trottoirs de Paris, moulés dans leurs T-shirts floqués par quartiers. Grâce à ses applications mobiles (Nike + Nike Training Club), à ses clubs (Nike Women Club ou Paris Running Club), à ses événements divers (We Own The Night, 10KM Paris Centre) et à sa politique d'*endorsement*, le leader mondial à la virgule a réussi son pari de mettre tout le monde au pas (de course) et mettre du cool dans l'effort. Relever des défis sportifs et atteindre ses objectifs permet de gagner de la confiance en soi et repousser ses limites. Il s'agit

là d'une mentalité viscéralement incarnée par les Américains à l'état d'esprit de *winners*. « *Nothing is impossible* » ou bien « *Work hard play hard* », tant de slogans destinés à nous booster et à saisir la valeur de l'effort physique.

« *Des hordes de runners hipsters sur les trottoirs.* »

Dans les grandes villes, même les SDF sont bodybuilés. Il n'est pas rare de voir des performances de rue, de musculation ou encore de *breakdance* par des *homeless* sportifs. C'est d'ailleurs un Français qui a fait parler de lui. À 50 ans, Jacques Sayagh est un sans-abri parisien qui vit sa passion, le bodybuilding, dans la rue devenue sa salle de sport. Il expliquait en décembre dernier dans un portrait vidéo réalisé par Julien Goudichaud avoir toujours fait de la musculation malgré ses conditions de vie. Cette vidéo a fait le tour du web. Invité sur le plateau de Thierry Ardisson, en décembre dernier, il explique : « *J'ai été plusieurs fois champion du monde de culturisme de rue. La musculation, c'est mon hygiène de vie.* »

Alors pourquoi ?

Pourquoi le corps fascine tant et pourquoi est-il si important de s'entretenir ? Les raisons sont multiples. Premièrement, pour être en bonne santé. « *Pour votre santé, bougez, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé* », ça vous dit forcément quelque chose. Deuxièmement, dans un environnement professionnel de plus en plus précaire et stressant, le sport semble être un des meilleurs moyens pour évacuer le stress d'une

10 CORPS MUSCLÉS À MATER

- Alain Delon dans *La Piscine* de Jacques Deray (1969)
- Will Smith dans *Je suis une légende* de Francis Lawrence (2007)
- Ryan Gosling dans *Crazy, Stupid, Love* de John Requa et Glenn Ficarra (2011)
- Kit Harington (Jon snow) dans *Game of Thrones* de D.B. Weiss, David Benioff (2011)
- Matthias Schoenaerts dans *Bullhead* de Jacky Vanmarsenille (2011)
- Romain Duris dans *L'Arnacœur* de Pascal Chaumeil (2011)
- Vincent Rottiers dans *Bodybuilder* de Roschdy Zem (2013)
- Channing Tatum dans *Foxcatcher* de Bennett Miller (2014)
- Zac Efron dans *Nos pires voisins*, de Nicholas Stoller (2014)
- Joe Manganiello dans *Magic Mike XXL* de Gregory Jacobs (2015)

journée de travail et relâcher la pression en créant de la « bonne fatigue » et donc mieux dormir. Enfin, être en forme physiquement, c'est aussi être compétitif et se maintenir en bonne place dans la course à l'excellence que sont devenus notre siècle et nos vies.

« *Un beau corps n'est pas forcément un corps musclé, encore moins bodybuilé.* »

Même si nous sommes les champions du football, du tennis et de l'équitation (les trois sports les plus pratiqués en France, *ndlr*), l'offre sportive s'est fortement diversifiée depuis quelques années. Yoga, pilates, zumba, gym suédoise mais aussi sports de combat, aquabike et cycling... tant de nouveaux sports qui donnent envie de tester et de s'amuser. Nous restons aussi très attachés aux sports de nature et d'extérieur (trails, triathlons, VTT, etc.) L'offre et la fréquentation des salles de fitness ont explosé. « *La qualité de l'entraînement physique, l'aspect social et le prix sont maintenant*

prépondérants dans le choix des sports des Français » explique Victor Lamm, aujourd'hui chargé de communication dans le sport.

Comme depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, nous continuons, nous petits Européens, à être influencés par le mode de vie américain. Mais chez nous, le culte du corps n'est pas aussi développé et nous tentons même de s'opposer au fanatisme de la minceur et de l'apparence. Dans notre histoire et notre culture, un beau corps n'est pas forcément un corps musclé, encore moins bodybuilé. Je dirais plutôt que nous sommes davantage attirés par les pays scandinaves qui ont eux aussi une grande influence sur nous en terme de mode de vie *healthy*. Quoiqu'il en soit, nous sommes de plus en plus à adhérer au mantra « *un esprit sain dans un corps sain* ». Et c'est positif tant que cela ne devient pas une obsession. ♥