Des ados & des abdos

Les jeunes sont de plus en plus nombreux à pratiquer la musculation. Chez eux ou en salles, garçons et filles revendiquent, pas toujours sans complexes, leur quête d'un corps athlétique. Pour être bien dans leur peau mais aussi dans le regard des autres

Lisa Alessandri
lalessandri@corsematin.com

Photos Florent Selvini

Qui a dit que les ados étaient mous ? Les chiffres montrent le contraire, ceux publiés par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, le Credoc. Les jeunes aiment le sport, et un, un peu plus que les autres. Le fitness est aujourd'hui le premier choix des 16-25 ans qui représentent 43 % des pratiquants de musculation, bien plus qu'il y a quelques années à peine. Le modèle économique a évolué, les prix se sont démocratisés, les réseaux sociaux et leurs influenceurs faisant le reste. Aujourd'hui, le corps « fit » se photographie, se montre, se compare et se juge aussi alors que les nouvelles enseignes poussent comme des champignons partout sur le territoire. En Corse, Fitness Park a ouvert trois salles en 5 ans, soit 4 400 m². Vita liberté ? C'est aujourd'hui 12 clubs dans l'île.

> « L'objectif ? Me muscler et me sentir mieux dans ma peau. Un pote de classe m'a motivé. Maintenant je viens tous les jours »

Des résultats physiques et esthétiques

Qui sont ces jeunes qui soulèvent de la fonte ? Quelles sont leurs motivations ?

Mardi, il est 17 h 30, et on les voit arriver par petits groupes. Ce soir-là, au Fitness park situé dans le centre d'Ajaccio, il y a surtout des garçons mais les filles pratiquent également et elles sont de plus en plus nombreuses. « *Certaines viennent même plusieurs fois par jour* », glisse une commerciale.

Musique en fond sonore mais ce sont les bruits des machines et des poids qui donnent au lieu cette ambiance si particulière. À côté d'un vélo, il discute avec un ami. Pourquoi fait-il de la muscu ? « *J'ai envie de pouvoir vieillir confortablement* », répond Raphaël, sans sourciller. On n'est pas sérieux quand on a 17 ans ?

David a, lui, 19 ans. Il s'entraîne seul depuis 1 an et demi. Un loisir, et une façon de se décontracter, « *sinon, on ne fait que école-maison, maison-école* », explique l'étudiant originaire de Haute-Corse, arrivé à Ajaccio pour y suivre un BTS. « *Je postule pour être pompier volontaire, un job d'été, alors c'est un avantage de s'entraîner.* » Suit-il une mode, celle du muscle ? « *Beaucoup sont influencés par les réseaux sociaux. Moi pas du tout. J'ai commencé avec un ami à Bastia, qui m'a montré, expliqué. C'est grâce à lui que je me suis lancé et j'adore ça.* » Il insiste « *pas de produits dopants, pas de créatine* ». Pas trop de cardio non plus. « *On est plus à la recherche de la prise de muscle* » pour son côté « *physique et esthétique* ».

Un peu plus loin, plus jeunes et cette fois-ci en groupe, s'entraidant, quelques ados.

Nicolas, 15 ans, a bien essayé le basket, mais désormais, « *c'est surtout la salle. L'objectif ? Me muscler, me sentir mieux dans ma peau. Un pote de classe m'a motivé et heureusement qu'il l'a fait* ». Depuis, il vient tous les jours, sauf le week-end, en sortant des cours. « *Deux heures d'entraînement, une séance différente à chaque fois. Aujourd'hui, je fais les pecs, demain, je ferai les jambes* » annonce le débutant (deux semaines seulement) qui attend les premiers résultats d'ici un mois. Ils sont déjà là pour Cassandra, 16 ans. « *J'étais plutôt costaud et je voulais perdre du poids avec du cardio* ». C'est fait.

« *Mais petit à petit, dans la salle, il y a eu un truc, un changement de mentalité. Je me suis mise à la musculation et je me suis aussi informée : prise de masse, sèche, prise de force… un peu surprise d'avoir tant accroché !* »

Changer sans chirurgie

Les réseaux, les « fit girls », c'est un coup d'œil « *vite fait* », l'essentiel étant encore et toujours le muscle.

« *C'est ma motivation première : gagner de la force, avoir un bon physique, très athlétique. Et ça aide mentalement, comme tous les sports.* » Seule fille de la bande, elle met en avant ses atouts et ses faiblesses : « *En tant que femme, je soulève plus de poids avec les jambes… mais moins quand il faut travailler le haut du corps.* »

On les observe, on s'inquiète de leurs postures, d'un dos très courbé sur le banc, de poids peut-être trop lourds. On s'interroge, on tente quelques conseils. En vain. OK boomer… Ils se sont « *renseignés* », ils ont « *regardé des vidéos* », expliquent, ne lâchent rien. C'est leur truc à eux. À lui. Grand, massif. Lucas n'a que 14 ans, dont un an de pratique, deux mois dans la salle ajaccienne.

Il ne fait pas d'autres sports à côté, « *la musculation me prend beaucoup de temps*, admet-il. *J'aime la diversité. On n'a jamais fini d'apprendre, entre la diète et l'entraînement* ». Il parle du « *plaisir de se dépenser* », évoque ses efforts « *en période de sèche cardio, je fais attention à mon alimentation* ». Impliqué. Trop impliqué ? « *C'est un choix, très positif. On démarre avec un corps normal et il évolue. Le mien a changé.* » L'ado s'entraîne tous les jours, entre une heure et 1 h 30. Y retrouve ses pairs. « *À la salle on discute, on se fait des amis, aussi* », dit-il.

Un autre Lucas, 14 ans lui aussi, intervient, raconte son parcours, admet que les attentes sont différentes. « *Aujourd'hui, on peut être plus facilement jugé qu'auparavant. Avant, j'étais en surpoids, c'est pour ça que je suis venu.* » Comme Francisco, 15 ans. « *On se motive entre nous, C'est aussi une manière de construire quelque chose. On ne fait pas de chirurgie esthétique. La muscu, ça nous plaît, ça va changer notre physique. Et ça fait du bien à la tête.* »

https://www.credoc.fr/publications/barometre-national-des-pratiques-sportives-2022

« Une pratique qui doit être progressive et encadrée »

L'Ajaccien Gilles Testou est médecin du sport. Il intervient notamment auprès des préados et adolescents des pôles Espoirs hand, foot, ou basket. La tendance « musculation » chez les jeunes, il en pense quoi ?
Réponses et conseils de pro.

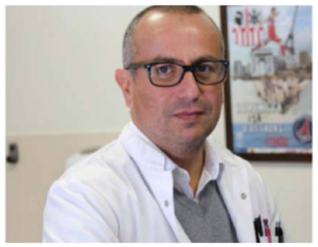
Des jeunes qui font du sport, c'est plutôt une bonne nouvelle, non ?
La démarche est bonne, c'est une entrée dans l'activité physique et c'est aussi une démarche personnelle. En général, ce ne sont pas les parents qui poussent les enfants et les ados à pratiquer. Ce sont eux qui ont envie de le faire. Après, il y a des règles à respecter.

Quelle pratique justement de la musculation, à quel âge, avec qui ?
Il y a plusieurs cas de figure : avant, pendant et après le pic de croissance. Avant, jusqu'à 12 ans, un enfant ne pourra pas avoir une musculature qui sera identique à celle de l'adulte. C'est hormonal. Il faut rechercher des exercices ludiques, qui vont utiliser le poids du corps. Des squats à vide, par exemple. Pas de machines, pas de poids à porter surtout ! Pendant le pic de croissance, entre 12 et 15 ans, c'est une période délicate. Les cartilages de croissance sont vulnérables, il peut y avoir des lésions si on met trop de charge. La technique doit donc être irréprochable. Et à ce moment-là, l'aide de personnes diplômées, formées pour accompagner ces ados est indispensable. C'est ce qui est fait au pôle espoirs.

Mais pour les ados qui font ça chez eux, ou en salle ?
Attention, si un gamin soulève des poids dans sa chambre ! Il vaut mieux jouer sur la vitesse d'exécution que sur la charge. C'est une question de dosages. Sinon il y a des risques qui font qu'on va, de toute façon, être obligé de s'arrêter de faire du sport pendant quelque temps. Il faut privilégier la progressivité et respecter ces délais, attendre la fin de la croissance, vers 17 ans chez un garçon, pour utiliser des poids et faire des séances qui ressemblent à celles que peut faire un adulte. Et il faut que ça soit un complément avec un autre sport. Ce qui est bien, c'est de ne pas faire que de la musculation mais aussi un travail cardio, à côté, en extérieur, collectif ou individuel. Il faut trouver une complémentarité et ne pas réaliser que des séances de muscu quand on a 17 ans.

En consultation, rencontrez-vous ces jeunes qui pratiquent la muscu en salle ?
J'en vois, mais il n'y en a pas tant que ça. Quand ils en font convenablement, il n'y a pas de souci. Les seuls cas, ce sont les parents qui s'en inquiètent et qui me demandent : pensez-vous que c'est adapté à sa morphologie, qu'il a l'âge pour faire ces types d'exercice ? C'est un motif de consultation mais plus dans un cadre de prévention de la part des parents que dans le cas de pathologies. J'explique aux parents ce que je vous ai expliqué.

Certains jeunes admettent vouloir prendre de la masse, vite… Risqué ?
Il faut être progressif et être juste techniquement, avec un apprentissage auprès de gens formés. Et attention à ne pas tomber dans le piège des compléments alimentaires qui sont excessifs, comme les prises de testostérone, ce genre de choses, très délétères. Ça existe mais j'en vois peu chez les jeunes. Il y en a plus chez les sportifs un tout petit peu plus âgés qui font des lésions musculaires à répétition. Et quand on les interroge, ils ont des prises régulières de testostérone.



…u insiste : il …s à respecter …tion.
Archives Corse-Matin

À chacun ses horaires

Au niveau national, les 16-25 ans représentent 40 % des abonnés des salles du groupe Fitness Park, numéro 1 français. En Corse, l'enseigne, c'est 3 ouvertures depuis 2019, 900 m² dans le centre d'Ajaccio, 1 900 à Sarrola, dans la zone de l'Atrium et plus récemment 1 600 m² à Furiani « *où l'on a enregistré 3 000 adhésions en 6 mois seulement. Il y avait beaucoup d'attente* », précise Antoine Le Philippe, manager des deux clubs ajacciens.
« *La clientèle est différente selon le site, selon les horaires également*, observe-t-il. *Baleone, c'est essentiellement des adultes qui travaillent autour. Dans le centre-ville, ils viennent surtout le matin. Les jeunes, c'est à partir de 18 heures, et parfois jusqu'à 23 heures. Ils arrivent à pied quand ils sortent de cours.* » Les moins de 20 ans y représentent 42 % de la clientèle et « *ils sont de plus en plus nombreux* » avec des demandes précises : perdre du poids et/ou prendre du muscle. Le manager évoque l'influence des réseaux sociaux, le regard des autres. Difficile, également, de ne pas noter l'évolution de l'offre. « *Il y a aujourd'hui des clubs qui n'ont plus rien à voir avec ceux de leurs parents* », proposant, notamment, des tarifs plus abordables et des espaces plus modernes.
« *Dans le passé, il y avait des petites salles, avec peu de machines, avec la musculation pour les hommes, les cours collectifs pour les femmes. Aujourd'hui, les salles sont plus grandes, avec des prix accessibles* », ainsi que des …raires élargis, 365 jours sur 365. « *Parfois, on a l'impression qu'ils sont aussi là pour se retrouver entre eux.* » …jeunes.

3 ARTICLES

78 %
C'est la proportion de jeunes de 15 à 24 ans qui pratiquent **une activité sportive de manière régulière**, soit au moins une fois par semaine.

43 %
Le fitness est la **discipline préférée des 16-25 ans**. Ils sont 43 % à pratiquer dans l'espoir d'améliorer leur apparence et leur forme.

90 %
Entre 16 et 25 ans, près de neuf jeunes sur dix pensent que les loisirs sportifs permettent d'**être en bonne santé et de mieux vivre** au quotidien.

25 %
Entre 16 et 25 ans, un jeune sur quatre déclare **faire peu d'activités physiques ou sportives** (moins de trois fois par mois), voire aucune.

53 %
C'est la proportion des **jeunes sportifs qui pratiquent chez eux**. Ce taux a littéralement explosé depuis 2015 (+20 points).

30 %
C'est la proportion des 16-25 ans qui estiment que **faire du sport est trop onéreux**, notamment les jeunes des catégories modestes (45 %) et ceux ayant du mal à boucler les fins de mois (42 %).

21 %
C'est la proportion de 16-25 ans qui admettent qu'ils sont **gênés de montrer leur corps aux autres**. 7 % rejettent l'ambiance des salles de sport qu'ils jugent souvent trop « compétitive ».

Sources : Baromètre national des pratiques sportives Credoc Étude « Pratiques sportives des 16-25 ans » l'UCPA-Credoc

Infographie G.V.