



**HAL**  
open science

# L'influence des dispositions sociales dans l'acte de désigner. L'exemple des qualifications plurielles de l'effort sportif

Sandrine Knobé

► **To cite this version:**

Sandrine Knobé. L'influence des dispositions sociales dans l'acte de désigner. L'exemple des qualifications plurielles de l'effort sportif. Carnets de bord, 2003, 6, pp.63-71. hal-02536183

**HAL Id: hal-02536183**

**<https://hal.science/hal-02536183>**

Submitted on 13 Apr 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **L'influence des dispositions sociales dans l'acte de désigner L'exemple des qualifications plurielles de l'effort sportif**

### **Pour citer cet article :**

Knobé S., « L'influence des dispositions sociales dans l'acte de désigner. L'exemple des qualifications plurielles de l'effort sportif », *Carnets de Bord*, n°6, 2003, p.63-71.

### **Résumé**

Rien n'est sans doute plus banal et quotidien que de fournir des efforts dans le cadre d'activités variées et multiples. Mais, si faire des efforts semble « aller de soi », en donner une définition paraît moins évident et laisse émerger une pluralité de points de vue. L'exemple particulier de l'effort sportif en atteste aisément. En effet, a priori souvent considéré comme une question purement énergétique, il constitue à vrai dire un construit social aux connotations morales très fortes. A travers les qualifications de l'effort sportif s'expriment ainsi différentes significations sociales. Savoir « se dépasser » constitue, par exemple, autant une compétence sportive qu'une manière d'exprimer sa singularité ou de justifier sa promotion sociale. Ces désignations dépassent, par conséquent, la seule problématique sportive pour atteindre des enjeux d'intégration et de reconnaissance sociales. La compréhension de ces enjeux passe par leur mise en perspective avec les caractéristiques socioculturelles des individus. La précocité de pratique ou l'engagement en compétition représentent ainsi des éléments « structurants ». En prenant appui sur la théorie du social telle que l'a formalisée P. Bourdieu, l'article propose de montrer le poids de l'histoire de l'individu dans l'acte de désignation. A partir de l'étude des récits de sportifs, nous mettrons en évidence l'influence des dispositions sociales dans l'acte de désigner l'effort sportif.

## Introduction

Afin de partager et de rendre intelligible leurs expériences, les individus s'appuient sur des catégorisations au caractère parfois approximatif pouvant rendre leur témoignage incertain (Bertone *et al.*, 1995). Cette imprécision souligne avec acuité la difficulté que représente l'acte même de qualifier. Sans se heurter à la problématique « gestion de l'indicible » (Pollak, 1986), la restitution, pour un individu, de ses sentiments ou de ses sensations n'est pas toujours « simple ». Ainsi, l'effort, qui participe d'une forte « intimité », semble constituer un exemple particulièrement significatif de ce travail de catégorisation qu'opèrent les individus au quotidien.

L'effort est, en effet, une notion qui nous est familière. Elle renvoie à l'idée d'obstacle ou de difficulté à surmonter. L'effort n'est pas attaché à une activité particulière, et de la sorte, peut être aussi bien mental que physique (Delignières, 2000). Ainsi, résoudre un exercice de mathématiques ou effectuer un sprint de cent mètres peuvent, chacun à leur manière, demander des efforts. Dans le domaine sportif, l'effort est essentiellement considéré comme « *une affaire de muscles, de fréquence cardiaque, de sueur et de fatigue. Les scientifiques ont [ainsi] proposé de multiples catégories pour classifier les efforts physiques, distinguant les efforts de vitesse, de résistance ou d'endurance, en fonction des processus énergétiques mis en jeu* » (Delignières, 2000 :7).

Ainsi, dans le milieu sportif, il est couramment admis de lier l'effort à son aspect énergétique. En effet, un certain nombre de réactions physiologiques permettent aux sportifs d'objectiver leurs efforts. La fréquence cardiaque est à ce titre exemplaire. Elle sert de référent quant à l'intensité de l'exercice, à la capacité de récupération ou aux progrès réalisés. Cette vision « énergétique » assimilant l'effort sportif à une question de fréquence cardiaque ou de taux de lactates, tend à le présenter comme une réalité simple, facilement compréhensible et relativement universelle, alors qu'il « *renvoie à des significations contrastées : concentration, application, investissement, attention, persévérance, opiniâtreté, mais également acharnement, travail, labeur* » (Delignières, 2000 : 7).

L'idée de dépense énergétique semble masquer la singularité des expériences et occulter les significations sociales qui lui sont attribuées. En effet, si « *les facteurs biologiques limitent l'étendue des possibilités sociales qui sont ouvertes à chaque individu, le monde social (...) impose à son tour des limites à ce qui est biologiquement possible pour l'organisme* » (Berger & Luckmann, 1996 : 245). Les individus peuvent ainsi estimer certains efforts raisonnables ou, au contraire, irrationnels. Si le triathlon, par exemple, apparaît comme un sport dangereux<sup>1</sup>, c'est parce qu'il allie trois disciplines (natation, cyclisme et course à pied) considérées individuellement comme éprouvantes, que les triathlètes prétendent dépasser leurs limites et que sont véhiculées des images de détresse physique par les médias. Or, faire un triathlon est physiologiquement de l'ordre du possible. Pourtant s'exercent des jugements sociaux trouvant ces efforts inacceptables, en raison notamment de leur prétendue action néfaste sur la santé. A l'inverse, l'effort sportif apparaît parfois comme vertueux dans la mesure où il exacerbe le courage, la détermination ou la persévérance.

L'effort sportif paraît ainsi sujet à de nombreuses interprétations et renvoyer à des valeurs tantôt positives, tantôt négatives. Comment s'expliquent ces variations ? Y aurait-il des efforts sportifs plus légitimes ou plus valorisants que d'autres ? Certains sportifs pourront être loués pour leur courage alors que d'autres seront décriés pour leur paresse. La souffrance du coureur de demi-fond pourra ainsi s'opposer au « moindre effort » du cavalier<sup>2</sup>. L'effort sportif semble être enjeu de luttes quant à sa définition et quant à sa plus ou moins grande légitimité selon les activités considérées. Par conséquent, semble s'affronter et s'opposer une diversité de définitions et d'appréhensions de l'effort sportif. Mais ces variations ne sont ni absolues, ni arbitraires mais bien le produit d'une construction sociale. Cette idée guidera notre développement et nos analyses. Nous préciserons par conséquent, en premier lieu, la perspective sociologique adoptée, pour centrer ensuite notre propos sur les résultats d'une telle approche et, en particulier, sur le poids de l'histoire de l'individu dans l'acte de qualifier l'effort sportif.

---

<sup>1</sup> « Le triathlon est-il dangereux ? », in *Sport et Vie*, n°18, 1993, pp.68-77.

« Le triathlon est-il dangereux pour la santé », S. Cascua, *Entraînement au triathlon*, Amphora, Paris, 1996, pp.11-13.

<sup>2</sup> C. Pociello (1981, p.176) cite un athlète spécialisé dans les lancers « lourds » qui affirmait à propos de l'équitation : « *le jour où le cavalier prendra son cheval sur le dos, alors ce sera du sport !* ».

## 1. Significations sociales de l'effort sportif

L'effort sportif suscite une variété de « *discours d'expression* » (Berthelot, 1996). Communément, nombre de commentaires sont énoncés par des acteurs, sportifs ou non, quant à l'intensité, la durée, la souffrance endurée et/ou le plaisir ressenti par exemple. Des points de vue sont ainsi échangés afin de qualifier les efforts consentis. Il est vrai que certains sports apparaissent comme plus pénibles que d'autres (Thomas & coll., 1979) et cette image participe à la définition sociale des pratiques (Pociello, 1981). Ainsi, il vaut mieux être « dur au mal » lorsque l'on pratique de la boxe et savoir masquer « sa souffrance » (Avanzini, 2000) lorsque l'activité présente un caractère artistique (danse, gymnastique, patinage...). Mais sur quels fondements s'appuient de tels jugements ? Les traits tirés de fatigue et de douleur (Bruant, 1986) laisseraient-ils une impression de difficulté ?

Chaque activité sportive semble demander des efforts spécifiques renvoyant d'ailleurs à des différenciations sociales. Une pratique populaire comme la lutte, nécessitant un effort en force, très soutenu, s'oppose ainsi à l'aïkido où prime l'harmonie des gestes, privilégiée par les cadres supérieurs (Clément, 1981). Les relations concurrentielles et différentielles qu'entretiennent les activités sportives permettent de comprendre ces oppositions (Defrance, 1995). Celles-ci ne renvoient pas, pour autant, à une classification simpliste de « bons » et « mauvais » efforts (sous-entendu socialement). La souffrance peut ainsi revêtir des aspects plus que positifs (Bruant, 2000). Preuve en est récemment, le véritable battage médiatique autour de Tyler Hamilton, cycliste professionnel. En effet, ce coureur a décidé de poursuivre le tour de France malgré une fracture de la clavicule, gagnant même une étape à l'issue d'un effort qualifié de « *génial* »<sup>3</sup>. Dans ce cas, plus que l'effort physique, c'est la résistance à la souffrance qui est louée.

Ainsi, qualifier l'effort sportif ne consiste pas simplement à décrire une pratique ou une « sensation », c'est aussi et surtout exprimer un point de vue socialement construit. Cette qualification correspond certes à un usage discursif, mais renvoie également à une connaissance

---

<sup>3</sup> Propos d'un journaliste de France3, « Le journal du Tour », 23 juillet 2003.

pratique. L'effort sportif présente, en effet, cette particularité de renvoyer directement à un ressenti corporel actuel ou potentiel. Les qualifications qu'en proposent les acteurs sportifs présentent, par conséquent, un lien indubitable avec une « connaissance par corps » (Bourdieu, 1997). Leurs histoires sociales (Bourdieu, 1979) et sportives (Michon, 1983) paraissent de fait incontournables pour mieux comprendre les qualifications de l'effort sportif qu'ils soutiennent.

Les dispositions « incorporées » par les sportifs influenceraient ainsi l'acte même de désigner l'effort sportif. Elles s'acquerraient, pour une part, au cours de l'histoire sportive de l'individu. La durée de pratique, l'âge des débuts, la modalité choisie sont autant de facteurs susceptibles d'intervenir. Mais va également jouer un rôle primordial l'éducation familiale, et en particulier les valeurs accordées de manière explicite ou implicite à l'effort, à la souffrance physique et morale, au dépassement de soi, etc. Une certaine morale de l'effort sera de la sorte louée ou non. Le type d'engagement sportif que réalise l'individu exprime, dans une certaine mesure, des dispositions pour une forme particulière d'efforts sportifs et renseigne également sur ses prises de position (en termes de qualification et disqualification de l'effort sportif). L'histoire de l'individu pourra ainsi apporter un éclairage sur ses goûts et dégoûts en matière d'effort sportif. L'idée de trajectoire (Bourdieu, 1966) permet de comprendre que ces dispositions ne sont pas « figées » même si elles semblent parfois fortement « structurantes ». Qualifier l'effort de douloureux ou plaisant, disqualifier l'énergétique ou le moindre effort, valoriser le dépassement ou la maîtrise de soi, sont autant de manières d'exprimer un point de vue socialement construit. Et pour mieux comprendre la variabilité des points de vue, nous porterons plus particulièrement notre attention sur l'histoire singulière de chaque individu.

Dans l'objectif d'appréhender le poids de cette histoire, nous avons recueilli des récits de vie, dans la mesure où, selon F. Ferraroti (1990 : 51), « nous pouvons connaître le social en partant de la spécificité irréductible d'une praxis individuelle ». Ces véritables « récits de pratique en situation » (Bertaux, 1997) permettent de mieux comprendre l'influence d'un parcours et d'un vécu, ici surtout

sportif, dans l'acte de désigner l'effort sportif. Deux critères essentiels ont guidé le recueil de ces récits :

- le type d'activité sportive : nous avons déjà souligné plus haut que l'effort diffère selon les activités considérées. Des variations physiologiques s'observent certes (Ainsworth et al., 1993) mais des différences d'appréciations plus subjectives s'attestent également. Ainsi, le choix des sports s'est opéré par rapport à la quadruple distinction qu'avait faite C. Pociello (1981), à savoir la force, l'énergie, la grâce et les réflexes, qui nous semble pertinente dans l'approche de l'effort, puisque ces dimensions retraduisent également des « types » d'efforts différents.
- la modalité de pratique : le rapport à l'effort nous paraît a priori fortement lié au type de sport pratiqué mais ce seul critère est insuffisant dans la mesure où il masque des usages sociaux (Boltanski, 1971) différenciés d'une même pratique par exemple. A cet égard, il semble important de considérer différents « niveaux » de pratique sportive allant du professionnalisme à la pratique non-compétitive.

Seize récits de vie ont ainsi été récoltés entre les mois de juillet et de décembre 2000<sup>4</sup> (Knobé, 2002). Au niveau compétitif, nous comptons douze pratiquants dont quatre sont professionnels. Les huit autres, avec un statut d'amateur, évoluent soit à niveau national ou international, soit à niveau départemental ou régional. S'ajoutent encore quatre pratiquants « non-compétitifs » dans la mesure où ils ne participent à aucune compétition instituée. La prise en compte de ces différents niveaux de pratique permet de privilégier des variations en matière de mode d'investissement dans l'activité sportive (essentiellement en termes de fréquence et d'intensité de pratique). Les activités sportives pratiquées par ces interviewés sont diverses et considérées, par rapport à l'effort, comme plus ou moins énergétiques (la boxe est en ce sens une pratique plus « énergétique » que le golf).

Pour une plus grande clarté de l'exposé, nous focaliserons notre attention sur les parcours de quatre sportifs qui présentent suffisamment de points communs pour autoriser des comparaisons (il

---

<sup>4</sup> Dans le cadre d'un travail de thèse en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS).

s'agit de quatre hommes d'âges relativement proches pratiquant des activités plutôt énergétiques) et de différences pour souligner pertinemment la diversité de qualifications de l'effort sportif.

### **Brève présentation de ces quatre sportifs**

**BORIS** : 22 ans – athlète professionnel (coureur de 1500 mètres). Il a commencé la course à pied à l'âge de 16 ans (encouragé par des amis) et n'a depuis changé ni de club, ni d'entraîneur. Il a mis un terme à sa scolarité, échouant par là-même aux épreuves du baccalauréat, pour se consacrer uniquement à la course à pied. Son père est chauffeur-routier et sa mère ouvrière.

**ROGER** : 25 ans – boxeur de niveau international. Il a commencé la boxe française à l'âge de 13 ans et a même été deux fois champion du monde dans cette discipline (non-olympique). Son souhait de participer aux Jeux Olympiques l'amène à privilégier la boxe anglaise depuis 1999. Professionnellement, il est responsable du service des sports d'une ville de la Communauté Urbaine de Strasbourg. Son père est invalide (ancien ouvrier) et sa mère femme au foyer.

**RENE** : 33 ans – athlète de niveau régional (coureur de marathon). Il a commencé la course à pied à l'âge de 28 ans et compte deux marathons à son actif. Pour atteindre son objectif de moins de trois heures au marathon, il s'entraîne cinq jours sur sept. Il occupe un poste de technicien dans le domaine de l'analyse vibratoire et acoustique. C'est d'ailleurs à l'occasion de son entrée dans la vie active qu'il décide de refaire du sport (il avait pratiqué du basket-ball étant jeune, de 8 à 15 ans). Son père est dessinateur industriel et sa mère femme au foyer.

**PASCAL** : 32 ans – pratiquant de fitness-musculation en loisir. Une fois par semaine voire une fois tous les quinze jours, il s'entraîne dans une salle de remise en forme et ce, depuis 1999. Il occupe un poste d'opérateur dans le domaine de la reprographie. Maintenant à la retraite, son père travaillait en tant que cadre dans une entreprise de plomberie et sa mère occupait un poste de secrétaire (à l'exception d'une période d'inactivité pour s'occuper de ses quatre enfants).

Participant à la fois d'une analyse par entretien et d'une analyse thématique (Blanchet et Gotman, 1992), la présentation qui suit ambitionne de montrer l'influence de l'histoire sociale et sportive des individus sur leurs manières de désigner l'effort sportif.

## 2. Morale de l'effort

### 2.1. La « tête et les jambes » pour « se dépasser »

Les sportifs sont loin d'être unanimes dans leur qualification de l'effort sportif. Pourtant, bien que leurs définitions soient plurielles, elles se focalisent autour de trois aspects principaux que constituent les pôles physique, mental et moral. L'effort sportif renvoie ainsi au « physique » dans une acception tantôt mécanique, tantôt énergétique. L'accent est alors mis principalement sur la physiologie de l'effort, soulignant le rôle moteur des muscles. Parfois, c'est davantage la dépense énergétique, gage d'intensité, qui transparaît. L'effort sportif reste attaché à une conception anatomo-physiologique du corps qui prédomine dans les sociétés occidentales (Le Breton, 1990).

Lorsque l'aspect mental de l'effort sportif est évoqué, il apparaît fortement associé au physique dont il semble constituer un facteur d'optimisation. C'est en particulier à travers l'idée de préparation que son rôle est mis en exergue. Ainsi, le recours à certaines techniques de relaxation, comme la sophrologie, constituerait un moyen d'amélioration des performances. D'ailleurs, pour certains sportifs, une performance ne se réalise que par un effort combinant physique et mental.

L'importance du corps, qui ne cesse d'être rappelée par ces conceptions psychophysiologiques de l'effort, ne diminue en rien ses significations morales. Ainsi, les expressions « se faire mal », « progresser » et « se dépasser » évoqueraient les valeurs cardinales de l'effort sportif. Si, par ses efforts répétés et réguliers, le sportif améliore ses performances, il conçoit souvent le « dépassement de soi » comme seul garant de sa réussite, même s'il occasionne temporairement une souffrance plus ou moins intense. Selon une morale sportive « positiviste », prônant la devise olympique « citius, altius, fortius », l'effort sportif apparaît vertueux. La souffrance et le dépassement de soi ne constituent plus seulement des contraintes inévitables, mais incarnent des valeurs positives relatives à une vision humaniste où l'homme, par ces épreuves, ne pourrait devenir que « meilleur ». Dans une société qui valorise le culte de la performance (Ehrenberg, 1991), l'effort sportif semble ainsi agréger des valeurs morales connotées positivement. La souffrance occupe à cet

égard une position ambiguë. Elle est souvent présentée comme nécessaire et, de ce fait, volontairement recherchée, ce qui ne l'empêche pas d'être aussi perçue négativement.

## **2.2. Savoir « souffrir » pour gagner**

A partir de l'évocation par les enquêtés de leur pire souvenir lié à l'effort sportif, nous avons pu mettre au jour les connotations négatives qui lui sont attachées. La souffrance est, à cet égard, principalement mise en avant. Souffrir d'une maladie ou d'une blessure et, par extension, ressentir une diminution de ses capacités physiques est vécu très négativement. L'incapacité totale ou partielle, souvent momentanée, à produire des efforts constitue un véritable handicap, soulignant à quel point la production d'efforts est valorisée dans le milieu sportif.

La trop longue durée des efforts fait également ressortir leur caractère pénible voire douloureux. Ces efforts d'endurance mettent en jeu de manière plus ou moins intense le système respiratoire et cardiovasculaire, de sorte qu'une sensation de fatigue ou d'essoufflement en résulte (Lacoste & Richard, 1994). Les sportifs peuvent ainsi souffrir d'une durée d'effort trop conséquente, d'autant plus à intensité élevée. Elle est alors à l'origine de sensations désagréables conduisant parfois au malaise. En cas d'effort trop intense, l'organisme semble se « dérégler », apportant son lot de désagréments. Ainsi, celui-ci connaît, à quelque niveau que ce soit, des limites qui, lorsqu'elles sont atteintes, perturbent son fonctionnement (douleurs, vomissements, etc.). Seule une victoire paraît en mesure d'amoindrir, voire d'effacer, tous ces déboires.

Le récit du meilleur souvenir lié à l'effort sportif souligne ses aspects positifs. Ainsi, la victoire sur soi ou sur les autres revient comme un véritable leitmotiv. Elle compense sans doute tous les efforts fournis et semblerait apporter d'autant plus de satisfactions qu'elle a été remportée dans la difficulté. Si l'effort sportif, à travers la souffrance qu'il peut engendrer, laisse parfois de mauvais souvenirs, le plaisir lié à la réalisation d'une performance semble effacer tous ses aspects négatifs. L'évocation du meilleur souvenir fait donc ressortir l'idée d'un effort sportif plaisant. Le plaisir provient des sensations agréables ressenties au cours de l'effort, tout comme il résulte de la joie que procure une victoire. Ce plaisir semble renforcer les aspects positifs de l'effort sportif, alors que la

souffrance exacerbe ses aspects négatifs. Moralement, voire presque physiquement, une victoire sur soi ou sur les autres récompense le sportif de tous les efforts consentis même si souffrance il y a eu. C'est pourquoi la prise en compte des enjeux du milieu sportif semble incontournable tout comme la manière dont ils sont « vécus » par les sportifs.

### **3. Liens étroits entre qualification et pratique**

Pour les sportifs, l'effort s'éprouve peut-être plus qu'il ne se parle. C'est pourquoi la pratique revêt un caractère essentiel. C'est elle qui, au quotidien, fait « vivre » l'effort sportif, en particulier à travers un ressenti corporel très intime. L'activité pratiquée et la manière de s'y adonner sont à l'origine de vécus parfois forts différents. L'entraînement est, à ce titre, un véritable révélateur du mode d'engagement sportif et de ses liens avec des conceptions de l'effort sportif, à tel point que, parfois, effort sportif rime avec entraînement.

« Là où y a réellement un effort physique c'est à l'entraînement, c'est toute l'année, c'est tous les jours, voire deux fois par jour, c'est tout c'que tu fais quand tu sues, que tu sens passer, c'est vraiment toute l'année. Donc l'effort sportif réel, l'effort sportif il est là. (...) Quand je pense à tout c'que j'ai fait toute l'année, quand j'sais que j'ai souffert pendant pratiquement 300 jours pour faire deux mois de compétition, j' préfère faire des compétitions que m'entraîner. Donc l'effort sportif il est 300 jours » (Boris)

Le nombre d'entraînements, leur durée et leur intensité sont autant de facteurs susceptibles de faire varier le vécu en termes d'effort sportif. Un engagement compétitif demande souvent des entraînements réguliers et intensifs qui, à haut niveau, s'accompagnent aussi de souffrances. Pour les sportifs de niveau international, la « connaissance par corps » (Bourdieu, 1997) de l'effort sportif s'exprime ainsi par l'exacerbation de la souffrance endurée à l'entraînement et en compétition. Ils éprouvent, de plus, cette intensité d'engagement de manière quotidienne voire biquotidienne.

« ... il fallait vachement pousser la machine à l'entraînement et ça fait que des fois il m'arrivait même de pas fermer l'œil, tellement j'étais fatigué, cassé que j'arrivais pas à dormir. Ca c'était des choses qui sont restées en moi et ça m'arrive encore maintenant quand je

m'entraîne beaucoup, beaucoup et j'arrive pas à trouver le sommeil. T'es fatigué, t'es cassé et t'arrives pas à dormir c'est quand même quelque chose d'incroyable qui se passe et... Ca c'est les moments qui m'ont beaucoup marqué. Et j pense que j'connaitrais encore, tant que j's'rai dans le haut niveau ce s'ra ça » (Roger)

Cette difficulté ou souffrance ressentie corporellement renforce également le statut de « véritable » travail pour un sportif professionnel. Ainsi, elle semble apporter une certaine légitimité au caractère professionnel de l'engagement sportif.

« L'athlète y a pas de jours de repos. Tu te couches le soir tu sais que le lendemain matin c'est la même chose. Tu te lèves le matin tu sais que tu vas aller courir. Y en a qui disent que c'est pas un boulot mais moi j'trouve que c'est plus difficile qu'un autre boulot parce que tu peux rien faire, t'es fatigué quand tu marches... Tu te sens pas bien, t'es obligé de rester à la maison dormir. J'te dis ça prends 6 heures par jour et c'est 6 heures intensif, c'est pas 6 heures où tu te tournes les pouces. Bon un boulot normal c'est 8-10 heures par jour, tu vois y a pas beaucoup de différence. Puis des fois t'es au repos, tu cours pas au travail. Non mais c'est vrai que c'est difficile » (Boris)

Les compétiteurs s'avèrent plus prompts à mettre en avant l'aspect moral de l'effort sportif. Ils parlent fréquemment de dépassement de soi, de souffrance ou de progression en rapport avec les efforts fournis. D'ailleurs, plus le niveau de pratique est élevé, plus le rapport entre effort et dépassement de soi ou souffrance semble étroit. Victoires et performances constitueraient les moteurs de ce dépassement. Elles peuvent amener la reconnaissance des autres, la notoriété, la médiatisation, la satisfaction personnelle ou celle de l'entourage, le sentiment d'avoir accompli un exploit ou d'avoir rempli son contrat. Elles recouvrent, de plus, surtout pour les sportifs professionnels, des enjeux financiers importants. Mais une certaine forme d'ascèse sportive peut être valorisée même si un palmarès sportif international n'est pas en jeu. En effet, si celle-ci ne sert pas directement à tirer profit d'une victoire ou d'une performance quelconque, elle renforce l'idée selon laquelle il faut faire des efforts pour progresser et atteindre un état « meilleur » (amélioration des performances, mais aussi de la condition physique et des potentialités musculaires...). Rien n'est

acquis d'avance et vaincre une difficulté semble accentuer ce sentiment de progression. Indépendamment des résultats, cette quête paraît elle-même louable car l'individu qui échoue aura au moins le « mérite » d'avoir fait les efforts nécessaires.

L'effort « c'est quelque chose qui permet de progresser, c'est quelque chose qui est intéressant parce que c'est pas forcément facile. Ça amène j'pense beaucoup de satisfaction personnelle, beaucoup de satisfaction de réaliser des choses. Faut toujours passer par des périodes d'efforts, quelque soit le domaine, avant que les choses deviennent évidentes, y a toujours des efforts à faire. Donc c'est un moyen de progresser » (René)

Pour les sportifs pratiquant en loisir, les efforts ne semblent pas toujours devoir s'affirmer par leur intensité. La fréquence et la régularité de l'entraînement ne constituent pas des critères d'appréciation principaux. D'ailleurs, ces sportifs préfèrent souvent se passer d'entraîneur et gérer eux-mêmes leur activité (Pociello, 1995 ; Loret, 1995). Ils soulignent ainsi autant leur liberté, que leur entière responsabilité dans leur mode d'engagement<sup>5</sup>. L'effort sportif doit être moins une contrainte qu'un plaisir où il s'agit de prendre « soin » de soi.

« [La musculation] c'était pour moi un moyen de décompression... Ça te permet de te défoncer... Une fois que j'me suis bien défoncé, j'me sens bien (...) Et c'est vrai qu'au niveau du corps, les mecs qui ont 30 ou 40 ans et qui se laissent aller, qui ont un gros bide, ça c'est un truc que je peux pas comprendre. C'est p't-être aussi pour ça que je le fais, parce que mon objectif c'est de rester, pas svelte, mais à peu près bien c'est tout. Vis-à-vis de toi-même c'est quand même important de pas te laisser aller comme une larve » (Pascal)

Les qualifications de l'effort sportif semblent en prise directe avec un vécu sportif et des enjeux spécifiques. L'acte de désigner entretient ainsi d'étroites relations avec l'actualité d'une pratique que cette vision synchronique a souligné avec force . Mais cette pratique s'inscrit également dans une histoire dont il convient de saisir toute l'importance.

---

<sup>5</sup> Pascal ne suit ainsi pas de plan d'entraînement spécifique mais construit ses séances en fonction de ses envies du moment.

#### 4. Quêtes de promotion sociale

L'histoire sportive des individus n'est ainsi pas sans influence sur leur manière de concevoir l'effort sportif. Pratiquer depuis le plus jeune âge ou avoir débuté plus tardivement, s'entraîner régulièrement ou non, une ou plusieurs fois par semaine, être ou non engagé en compétition, être issu d'une famille « sportive » ou non, etc. sont autant d'éléments susceptibles d'éclairer notre compréhension de la perception de l'effort sportif d'un individu particulier. La pratique en compétition incite par exemple à des efforts planifiés, découpés, mesurés, bref rationalisés en vue d'une optimisation des performances. L'effort sportif est dans ce cas considéré en relation aux exigences de la compétition telles qu'elles apparaissent dans les organisations fédérales, à savoir l'importance d'un entraînement régulier, dirigé, planifié et progressivement intensifié.

La compétition renvoie aussi une image de sportivité et d'efforts sportifs « véritables ». L'absence de compétition peut même être considérée comme un signe de non-sportivité voire de « moindre » effort, dans la mesure où elle représente incontestablement pour certains *le* modèle sportif par excellence.

« Moi, j'ai jamais été dans cet esprit de compétition, je sais que j'ai jamais été éduqué dans cet esprit-là, compétition, faire un sport à fond etc. Chez moi ça a toujours été très libéral, j'faisais un sport, ça me plaisait plus, j'arrêtais et personne me poussait. C'est vrai que j'ai jamais été très sportif on va dire. Autant j'ai fait beaucoup de sports différents, autant j'ai jamais été très sportif j'trouve, pour moi j'ai jamais été vraiment très sportif dans le sens où j'ai jamais fait de compétition véritable, j'ai jamais fait un truc en entier. La seule compétition que j'ai faite c'est une fois en natation quand j'faisais de la natation, donc ça fait une, en tout et pour tout » (Pascal).

Ainsi, affirmer ne jamais avoir pratiqué une activité « *en entier* » semble renvoyer à l'idée d'un engagement sportif partiellement réalisé d'un point de vue physique (« *j'ai jamais connu mon pire effort* ») et d'un point de vue sportif. En effet, le processus d'investissement n'a pas été « total » dans la mesure où il n'a pas suivi la logique qui promeut l'entraînement, souvent très régulier et intensif, pour l'atteinte d'un objectif « sportivement » voire « socialement » louable. L'effort

n'obtiendrait, en quelque sorte, son qualificatif de sportif qu'à la condition que sa finalité soit légitimement « sportive », c'est-à-dire ici « compétitive ». L'effort serait sportif dans la mesure où il a une visée compétitive, à plus ou moins long terme.

Cette conception de l'effort sportif est ainsi paradoxalement mise en avant par un non-compétiteur. Il semble par conséquent nécessaire de prendre en compte le rapport à la compétition dont font preuve les individus. L'histoire sportive et sociale de l'individu éclaire la manière dont se construit ce rapport à la compétition. Pascal, par exemple, estime ne pas avoir été « *éduqué* » dans « *cet esprit de compétition* ». « *Personne ne [le] poussait* » à maintenir une pratique sportive régulière et encore moins à persévérer dans le domaine compétitif. De son milieu familial n'émergeait aucune incitation à faire des efforts dans des activités sportives<sup>6</sup>. Ce type d'engagement n'était vraisemblablement pas valorisé ni dans sa forme, ni dans son intensité, ni dans sa durée.

Il souligne l'importance que peuvent jouer les influences familiales dans le choix, puis l'adhésion, à une certaine modalité de pratique. La famille peut effectivement être à l'origine autant du choix de l'activité que de celui de la modalité de pratique. Cette influence semble être structurante d'une certaine conception de la pratique sportive. Ainsi René, lorsqu'il a commencé la course à pied à l'âge de vingt-huit ans, l'a d'abord fait hors des structures fédérales. Son inscription, au bout d'un an, dans un club d'athlétisme, se justifie par une ambition de progresser et une volonté de se mesurer aux autres. Mais le fait qu'il ait pratiqué du basket-ball en compétition, de huit à quinze ans, n'est sûrement pas neutre dans cette manière de considérer l'importance d'une prise en charge institutionnelle. La valorisation de l'organisation fédérale et de la compétition semble s'inscrire dans une « tradition » familiale<sup>7</sup>, son père ayant été président du club de basket-ball où il a évolué étant jeune.

Si l'histoire sportive apporte des éléments fondamentaux dans la compréhension des significations attribuées à l'effort sportif, elle n'est pas dissociable d'une histoire sociale proprement

---

<sup>6</sup> Pascal estime que ses parents ne l'ont jamais incité à persévérer dans une de ses activités sportives. De même, ils ont refusé l'inscription de l'un de ses frères dans une section sport-études gymnastique (a priori à cause d'un déménagement).

dite. Certains sportifs ont, par exemple, accompli leur ascension sociale par l'intermédiaire du sport<sup>8</sup>. Ils soulignent alors le lien entre leur ascétisme sportif et leur réussite sociale. Le sport semble ainsi offrir une alternative socialement louable à des comportements répréhensibles et à une trajectoire sociale « déviante »<sup>9</sup>. Le mérite s'affirme à hauteur de la difficulté des efforts à fournir quotidiennement, sans garantie de résultats. Cette difficulté contrasterait avec le « business » facile stigmatisant certains jeunes des banlieues (Mauger, 2001).

« Je suis persuadé que le sport est un lien considérable pour insérer les jeunes dans la vie professionnelle. J'en suis persuadé parce que j'l'ai vécu moi-même, j'avoue que étant enfant j'étais un p'tit chaud, j'étais pas un garçon gentil, j'avais fait quelques bêtises on va dire entre guillemets. Et c'est vrai que pour moi la boxe, ça m'a aidé, ça a contribué à me canaliser, à canaliser déjà toute l'énergie que j'mettais n'importe comment et toutes les p'tites conneries que je faisais. Ca m'a aidé à apprendre les règles de la vie » (Roger)

L'importance sportive et/ou sociale que revêt la pratique sportive proprement dite, mais aussi l'effort sportif, éclaire pertinemment les variations perceptibles dans l'acte de désigner l'effort sportif. L'histoire singulière de chaque sportif semble servir de « point d'appui » pour qualifier ou disqualifier certaines conceptions de l'effort sportif. Boris et Roger cherchent, par exemple, à valoriser la « pénibilité » de leur activité respective en l'associant à leur ascension sociale réussie. Leurs origines sociales ouvrières auraient ainsi trouvé un terrain d'expression favorable dans l'activité sportive. Si symboliquement la dureté du travail ouvrier semble disqualifiée par les « jeunes » (Dubet, 1987), l'ascétisme sportif paraît, au contraire, acceptable et légitime. Parfois, cette

---

<sup>7</sup> René est le second d'une fratrie de cinq frères et sœurs ayant tous pratiqué du basket-ball étant jeunes, à l'exception du benjamin préférant le football. C'est leur père, président du club de basket-ball du village, qui les a initiés.

<sup>8</sup> Boris est ainsi devenu athlète professionnel et compte sur ses compétences sportives pour assurer sa reconversion professionnelle future.

Roger, quant à lui, a eu la possibilité, grâce à ses résultats sportifs, de préparer à l'Institut National des Sports et de l'Education Physique (INSEP) un Brevet d'Etat d'éducateur sportif, lui permettant d'occuper un emploi de responsable du service des sports d'une ville de la Communauté Urbaine de Strasbourg. Mais s'il compte, plus tard, réinvestir son capital sportif dans l'entraînement des jeunes, il ambitionne surtout, grâce à son capital social, de travailler sur « *le lien entre le sport et l'insertion des jeunes* ».

<sup>9</sup> Originaire d'un « quartier » stigmatisé de la banlieue strasbourgeoise, Boris a su « sacrifier » le « *plaisir facile* » (d'être avec ses amis et de ne rien faire) au profit d'une souffrance symboliquement valorisée. Son ascension sociale réalisée grâce à l'athlétisme lui permet de tenir un discours « dé-stigmatisant » les jeunes des quartiers et « sur-valorisant » sa « bonne » conduite actuelle.

« pénibilité » de l'effort sportif fait aussi l'objet de rejets et de disqualifications dans la mesure où elle apparaît comme incompatible avec l'idée de bien-être.

## **Conclusion**

La qualification a priori anodine de l'effort sportif montre à quel point ce qui apparaît comme du seul domaine du ressenti corporel intime renvoie en réalité à une construction sociale. Ainsi, bien que soi-disant physique, l'effort sportif renvoie à des conceptions morales si ce n'est « ascétiques » du moins « méritocratiques ». Les individus associent, en effet, à l'effort des valeurs positives à tel point qu'avoir « le goût de l'effort » est valorisé (Méard, 2000). Mais l'échelle du mérite ne s'appuie pas sur les seules capacités « physiques », souvent assimilées à de véritables « dons ». Au contraire, elle met en exergue les efforts consentis soulignant ainsi la volonté et la persévérance mises en œuvre pour surmonter une difficulté. La force morale de l'effort sportif tient à son caractère « positif ».

Le « moindre effort » ne peut de la sorte qu'être jugé négativement. La réussite, qu'elle soit sportive ou sociale, ne saurait que difficilement se concevoir sans effort. D'ailleurs, la victoire ne serait méritée qu'à hauteur d'une certaine somme et intensité d'efforts, si ce n'est de souffrances et de sacrifices. Moralement, le mérite en revient à celui qui a su « se faire mal » et « se dépasser » pour réussir. Toutefois, cela ne signifie pas que la pénibilité est valorisée ; au contraire, c'est davantage l'aisance qui l'est, et qui parfois, est même recherchée. Le mérite revient effectivement à celui qui a su faire tous les efforts pour y arriver, mais l'aisance reste, toutefois, le propre de l'excellence (Bourdieu, 1980). Cette aisance permettrait de « distinguer » les dominants des dominés (Bourdieu, 1979). Le champion incarne ainsi celui qui a fait tous les efforts nécessaires pour le devenir et qui, le jour de la compétition, saura faire preuve de « facilité ».

Pour comprendre les qualifications de l'effort sportif, il est indispensable d'en recourir à l'histoire sportive et sociale de l'individu. En effet, elles renvoient aux nombreuses expériences de l'individu et aux significations qu'il attribue à ces mêmes expériences. Des valeurs morales très

fortes sont ainsi attribuées à l'effort sportif. Il n'est pas uniquement loué pour ses finalités « utilitaires » (remporter une compétition, sculpter son corps...) mais aussi, et peut-être surtout, pour ses finalités « morales » et « sociales ». Le courage et la volonté de l'individu, mis au service d'une activité a priori totalement « gratuite », sont soulignés. Mais savoir « faire des efforts » est également valorisé hors du monde sportif, dans le milieu professionnel par exemple.

Les sportifs n'hésitent pas de la sorte à faire reconnaître cette compétence comme gage d'un engagement de qualité. Pourtant, il est difficile de prouver qu'une « aptitude » à l'effort, sportif en particulier, soit « transférable » dans d'autres domaines d'activités. En effet, *« le sens de l'effort, de l'entraînement ou de l'ascèse acquis à travers l'entraînement sportif régulier ne sera pas forcément transférable à d'autres contextes sociaux (e.g. professionnels, scolaires ou domestiques) »* (Lahire, 1998 : 104). Si dispositions il y a, la question de leur actualisation reste ouverte. Selon les situations, elles pourront trouver un terrain d'expression plus ou moins favorable. Des « ruptures d'habitus » (Karidy, 1997) s'avèrent toutefois rares et renvoient à des conditions sociales particulières. C'est pourquoi l'idée d'une certaine « permanence » de ces dispositions reste pertinente. Cela ne signifie en aucun cas une « rigidité », mais une « malléabilité » sans doute circonscrite dans un « univers des possibles ». Des sportifs pratiquent parfois, à un même moment de leur histoire, différentes activités sportives où ils ne s'engagent pas nécessairement de manière identique (Augustini *et al.*, 1996). Dans quelle mesure cette « multipratique » pourrait-elle être à l'origine de dispositions variées et parfois « contradictoires » ? Induit-elle une conception de l'effort sportif différente d'une seule « monopratique » ? Ces questions restent ouvertes et interrogent avec acuité les processus d'intériorisation ainsi que la permanence « actuelle » et « potentielle » des dispositions.

## Bibliographie

- Ainsworth B.E. et al.(1993). « Compendium of physical activities : classification of energy costs of human physical activities », *Medecine and science in sports and exercise*, vol.25 (1), 71-80.
- Augustini M., Irlinger P., Louveau C. (1996), « Un aspect négligé par l'étude de l'engagement sportif : la multipratique et ses modalités », *Loisir et société*, vol.19 (1), 237-262.
- Avanzini G. (2000), L'effort des athlètes et ce qu'en font les entraîneurs », in Delignières D. (Coord.), *L'effort*, Paris, Editions Revue EPS, 71-76.
- Berger P. et Luckmann T. (1996), *La construction sociale de la réalité*, Paris, Armand colin.
- Bertaux D. (1997), *Les récits de vie*, Paris, Nathan.
- Berthelot J-M. (1996), *Les vertus de l'incertitude. Le travail de l'analyse dans les sciences sociales*, Paris, PUF.
- Bertone A., Mélen M, Py J, et Somat A. (1995), *Témoins sous influences*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble.
- Blanchet A. et Gotman A. (1992), *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, Paris, Nathan.
- Boltanski L. (1971), « Les usages sociaux du corps », *Annales ESC*, 1, 205-233.
- Bourdieu P. (1966), « Conditions de classe et position de classe », *Archives Européennes de sociologie*, vol.7, 201-223.
- Bourdieu P. (1979), *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Editions de Minuit.
- Bourdieu P. (1980), *Questions de sociologie*, Paris, Editions de Minuit.
- Bourdieu P. (1997), *Méditations pascaliennes*, Paris, Seuil.
- Bruant G. (1986), « De l'égalité des chances à l'arrivée à l'égalité des conditions au départ : analyse des facteurs de développement des courses à pied sportives en France et de l'assimilation des exigences de l'entraînement », *Revue STAPS*, vol.7 (14), 51-66.
- Bruant G. (2000), « Le sport c'est la santé : itinéraire d'une représentation », in Manidi M-J., Dafflon-Arvanitou I. (Coord.), *Activité physique et santé*, Paris, Masson, 10-17.

- Clément J-P. (1981), « La force, la souplesse et l'harmonie. Etude comparée de trois sports de combat (lutte – judo – aikido) », in Pociello C. (Coord.), *Sports et société. Approche socio-culturelle des pratiques*, Paris, Editions Vigot, 285-301.
- Defrance J. (1995), *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte.
- Delignières D. (2000), *L'effort*, Paris, Editions Revue EPS.
- Dubet F. (1987), *La galère : jeunes en survie*, Paris, Fayard.
- Ehrenberg A. (1991), *Le culte de la performance*, Paris, Editions Calman-Lévy.
- Ferraroti F. (1990), *Histoire et histoires de vie. La méthode biographique dans les sciences sociales*, Paris, Méridiens Klincksiesck.
- Karidy V. (1997), « Les juifs et la violence stalinienne », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°120, 3-31.
- Knobé S. (2002), *Significations sociales de l'effort sportif. Des investissements pluriels*. Thèse de doctorat STAPS, Strasbourg II.
- Lacoste C. et Richard D.(1994), *L'exercice musculaire. Adaptation physiologique de l'organisme à l'effort*, Paris, Editions Nathan.
- Lahire B. (1998), *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Paris, Nathan.
- Le Breton D. (1990), *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF.
- Loret A. (1995), *Génération glisse. Dans l'eau, l'air, la neige... la révolution du sport des « années fun »*, Paris, Autrement.
- Mauger G. (2001), « Disqualification sociale, chômage, précarité et montée des illégalismes », *Regards Sociologiques*, n°21, 79-86.
- Méard J-A. (2000), « Donner aux élèves le goût de l'effort », in Delignières D. (Coord.), *L'effort*, Paris, Editions Revue EPS, 77-90.
- Michon B. (1983), « Capital corporel et stratégies sociales : le cas des étudiants français en éducation physique et sportive », in *Sports et sociétés contemporaines*, VIIe Symposium de l'ICSS, Paris, INSEP, 539-548.

Pociello C. (1981), « La force, l'énergie, la grâce et les réflexes. Le jeu complexe des dispositions culturelles et sportives », in Pociello C. (Coord.), *Sports et société. Approche socio-culturelle des pratiques*, Paris, Editions Vigot, 171-237.

Pociello C. (1995), *Les cultures sportives*, Paris, PUF.

Pollak M. (1986), « La gestion de l'indicible », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, n°62/63, 30-53.

Thomas R. (Coord.), *Sports et sciences*, Paris, Vigot.