Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication

École des sciences politiques et sociales (PSAD)

Une ethnographie des rituels, des croyances et des masculinités dans une box de CrossFit



Auteur : Adil Hammoudi

Promoteur(s) : Brigitte Maréchal

Lecteur : Olivier Servais

Année académique 2025-2026

Master : Anthropologie à finalité didactique

Déclaration de déontologie

« *Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie. Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur.*

Si j'ai eu recours à l'IA, j'ai scrupuleusement respecté les règles établies en la matière par la note du bureau Faculté ESPO en date du 1er juillet 2024, tout particulièrement dans son point 4 : Lignes directrices pour une utilisation responsable de l'IA générative pour les étudiant·e·s .

Parmi les usages de l'IA générative comme aide aux étudiant·e·s, on retrouve dans ce travail son utilisation pour la rédaction : corriger l'orthographe et la grammaire, améliorer le style, traduire dans une autre langue, ou encore synthétiser un texte ou un article.

Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant·e·s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses en ce compris l'usage des outils d'intelligence artificielle générative et savoir qu'un plagiat ou que toute autre forme d'irrégularité est une faute grave et est susceptible de donner lieu aux procédures et sanctions prévues aux articles 107 à 114 du RGEE (Règlement général des études et des examens) ».

Adil Hammoudi



Table des matières

Introduction 1

1. Méthodologie et positionnement du chercheur 7

1.1. Le terrain 7

1.1.1. Le changement de *box* comme première déstabilisation ethnographique .. 7

1.1.2. Apprendre pour la compétition : le corps comme lieu de l'enquête 9

1.1.3. Le shaker offert après le premier WOD : l'entrée relationnelle avant l'enquête formelle 10

1.1.4. De « ce que je voyais » à « ce que j'observais » 10

1.2. Une anthropologie du proche 11

1.2.1. La familiarité comme ressource et comme risque de banalisation 11

1.2.2. Toutes les relations ne relèvent pas de l'amitié 12

1.2.3. La proximité ne rend pas l'enquêteur neutre, elle rend son implication visible 13

1.2.4. Quand l'enquêteur devient observé 14

1.3. Produire les données 15

1.3.1. L'observation participante est le socle, non le décor des entretiens 15

1.3.2. Les notes comme support de remémoration 16

1.3.3. Les douze entretiens : une sélection raisonnée, mais socialement située 17

1.3.4. L'entretien semi-directif comme interaction ouverte, non comme recueil transparent de vérités 18

1.3.5. Les transcriptions : données travaillées, non reproduction fidèle de la parole 19

1.4. Éthique, anonymisation et réflexivité 20

1.4.1. Anonymisation 20

1.4.2. Consentement, confidentialité et traitement des matériaux 20

1.4.3. Amitié et réflexivité 21

2. Entrer dans la *box* : espace, corps et communauté 23
2.1. Situer le CrossFit et CrossFit Horizon 23
2.2. Un espace organisé pour l'entraînement collectif 27
2.3. Une séance ordinaire à Horizon : anatomie d'un WOD 31
2.4. Entrer et apprendre à prendre place parmi les autres 36
2.5. Une communauté diverse, mais socialement située 41
2.6. Rester à Horizon, trois trajectoires d'attachement 46
3. Rituels, croyances et vie collective dans la box 49
3.1. Du rassemblement au check : faire séance ensemble 49
3.2. Apprendre l'ordre de la box, objets, autorité et classifications 55
3.3. Mettre le collectif à l'épreuve : interdépendance, assistance et événements 63
3.4. Culture, communauté et logique marchande : les limites de la comparaison religieuse 69
4. Corps, normes et identités de genre dans la box 79
4.1. Devenir un corps de CrossFitter 79
4.2. Faire face à ses limites. Performance, genre et reconnaissance 84
Conclusion 90
Bibliographie 96
Résumé 98

Introduction

Au premier abord, une séance de CrossFit semble assez simple à comprendre. Des personnes se rassemblent autour d'un tableau, écoutent les consignes d'un coach, préparent leur matériel, puis réalisent ensemble une série d'exercices contre un chronomètre. Certaines terminent rapidement, d'autres adaptent les mouvements ou les charges. À la fin, les participants se félicitent, rangent leur matériel et laissent la place au groupe suivant. Pourtant, dès que l'on prend le temps d'observer attentivement cette succession de gestes, de paroles et d'interactions, les évidences commencent à se fissurer.

Pourquoi les membres se réunissent-ils systématiquement autour du tableau avant chaque séance ? Pourquoi certains mouvements sont-ils considérés comme «propres », tandis que d'autres sont jugés douteux ou invalides ? Pourquoi une répétition refusée par le coach peut-elle provoquer autant de frustration ? Que signifie réellement le fait de souffrir ensemble, de se checker après un effort ou de revenir plusieurs fois par semaine dans le même lieu ? Pourquoi le CrossFit est-il parfois comparé à une religion, à un culte ou même à une secte ? Et pourquoi la force, la douleur, la compétition ou l'acceptation de ses limites ne produisent-elles pas la même reconnaissance selon les personnes et les situations ?

Ce sont précisément ces questions, parfois formulées sur le ton de la plaisanterie et parfois laissées dans l'ombre, que j'ai voulu poser dans cette monographie. Certaines paraissent trop ordinaires pour être interrogées. D'autres peuvent sembler gênantes, exagérées ou déplacées. La comparaison entre le CrossFit et une religion, par exemple, provoque rapidement diverses réactions. Les pratiquants peuvent la reprendre avec humour, la rejeter ou en reconnaître certains aspects sans aller jusqu'à considérer leur pratique comme religieuse. De la même manière, les questions de genre ne sont pas toujours abordées directement, alors qu'elles traversent les façons de parler de la force, de la performance, de la vulnérabilité et de la reconnaissance. Mon objectif n'est donc pas de produire un verdict sur le CrossFit, mais de comprendre ce que ces rapprochements et ces tensions permettent de voir.

Ce mémoire est aussi lié à mon propre parcours. Avant d'entreprendre une formation en anthropologie, j'ai travaillé dans l'informatique. Je me suis ensuite engagé dans une reconversion professionnelle afin de devenir professeur de sciences sociales, en passant par un master en anthropologie et par l'agrégation. Ce changement de trajectoire a progressivement transformé ma manière de regarder les mondes sociaux auxquels je participe. Il ne s'agissait plus seulement de vivre une expérience, mais aussi d'apprendre à la décrire, à l'interroger et à comprendre les relations qui la rendent possible.

Le CrossFit occupait déjà une place importante dans ma vie avant le début de cette recherche. J'en connaissais le vocabulaire, les mouvements, les difficultés et une partie des codes. Je savais ce qu'était un *WOD*, une répétition « no rep », un mouvement *RX* ou une adaptation. Je connaissais également la satisfaction liée à la réussite d'un mouvement longtemps travaillé, la frustration d'une mauvaise séance et l'importance que peuvent prendre les encouragements des autres. Cette familiarité facilitait mon entrée sur le terrain. Elle me permettait de comprendre rapidement les consignes, de participer aux entraînements et d'échanger avec les membres sans devoir apprendre tout le langage de la pratique.

Mais faire du CrossFit et observer le CrossFit ne sont pas la même chose. Le pratiquant agit, s'entraîne, récupère et cherche à progresser. L'ethnographe doit, en plus, se demander ce qui est en train de se passer. Il doit prêter attention à des gestes qui lui paraissaient jusque-là naturels, revenir sur des conversations ordinaires et accepter de rendre étrange un monde qu'il croyait déjà connaître. Ce déplacement a constitué l'un des principaux défis de cette recherche. Ma proximité avec le terrain était une ressource, mais elle risquait aussi de banaliser ce que j'avais sous les yeux.

Mon arrivée à CrossFit Horizon a favorisé cette prise de distance. Je n'entrais pas dans un univers totalement inconnu, mais dans une nouvelle box dont je devais encore apprendre l'organisation, les relations et les habitudes. Je connaissais le CrossFit sans connaître la box de CrossFit Horizon. Il m'a fallu découvrir l'espace, trouver ma place dans les groupes, comprendre les relations entre les membres et m'adapter à d'autres manières de pratiquer. Trois semaines après mon inscription, j'ai également accepté de rejoindre une équipe préparant la compétition annuelle de la box. Cette décision m'a placé au cœur du terrain : je ne pouvais pas seulement observer les efforts, les apprentissages et les attentes collectives, puisque mon propre corps y était directement

engagé.

Ce mémoire est ainsi le résultat de sept mois de terrain ethnographique. L'observation participante en constitue le socle. J'ai pris part aux *WOD*, aux entraînements, à la préparation de la compétition et à différents moments de la vie de la box. J'ai observé les rassemblements autour du tableau, les corrections des coachs, les discussions avant et après les séances, les encouragements, les adaptations, les réussites et les échecs. Ces observations ont été complétées par des photographies des programmes, des enregistrements vocaux réalisés après certaines séances, des notes de remémoration et douze entretiens semi-directifs menés avec des personnes occupant des positions différentes dans la box. Ce corpus ne prétend pas représenter statistiquement l'ensemble des pratiquants de CrossFit. Il permet plutôt de confronter des expériences, des trajectoires et des manières différentes de donner du sens à la pratique.

Deux axes principaux se sont progressivement imposés au cours de l'enquête.

Le premier concerne les croyances, les symboles et les formes de ritualisation qui traversent la vie de la box. Le terme de croyance ne désigne pas ici uniquement une adhésion religieuse. Il permet également d'interroger ce que les pratiquants tiennent pour vrai, juste ou légitime dans leur pratique : la confiance accordée au coach, la valeur d'un mouvement réalisé selon les standards, l'importance de l'effort, la nécessité de se dépasser ou encore la force attribuée au collectif. De même, parler de rituel ne revient pas à affirmer qu'un *WOD* serait une cérémonie religieuse. Il s'agit d'examiner la répétition de certaines séquences, la mise en ordre des corps, les gestes de reconnaissance et les émotions partagées qui donnent une forme particulière à l'expérience collective.

Le premier concerne les croyances, les symboles et les formes de ritualisation qui traversent la vie de la box. Le terme de croyance ne désigne pas ici uniquement une adhésion religieuse. Il permet également d'interroger ce que les pratiquants tiennent pour vrai, juste ou légitime dans leur pratique : la confiance accordée au coach, la valeur d'un mouvement réalisé selon les standards, l'importance de l'effort, la nécessité de se dépasser ou encore la force attribuée au collectif. De même, parler de rituel ne revient pas à affirmer qu'un *WOD* serait une cérémonie religieuse. Il s'agit d'examiner la répétition de certaines séquences, la mise en ordre des corps, les gestes

de reconnaissance et les émotions partagées qui donnent une forme particulière à l'expérience collective.

Cet axe conduit également à prendre au sérieux les comparaisons entre le CrossFit, la religion, le culte et la secte, tout en maintenant leurs limites. Certains éléments observés peuvent rappeler des pratiques religieuses : un vocabulaire partagé, des figures exemplaires, des événements commémoratifs, des règles, des épreuves collectives et un fort sentiment d'appartenance. Mais ces ressemblances ne suffisent pas à transformer la box en religion. Elles doivent être confrontées à la diversité des engagements, à l'existence de sous-groupes et au fait que la communauté se développe dans le cadre d'un service payant.

Le second axe porte sur le corps, les normes de genre et plus particulièrement les masculinités. Le CrossFit engage une transformation corporelle visible, mais celle-ci ne se limite pas au développement de la force ou de l'endurance. La pratique apprend aussi à supporter certains efforts, à accepter les corrections, à évaluer ses limites et à se situer par rapport aux autres. La charge soulevée, la maîtrise technique, la résistance à la douleur, la compétition et la capacité à reconnaître une faiblesse peut participer à la reconnaissance des pratiquants.

Ces dimensions soulèvent directement la question du genre. Comment les hommes se positionnent-ils lorsque des femmes sont plus fortes ou terminent un **WOD** avant eux ? Comment les performances féminines sont-elles commentées ? Quelles formes de masculinité sont valorisées, discutées ou contredites dans la box ? Il ne s'agit pas de chercher une masculinité unique qui expliquerait tous les comportements. Les personnes rencontrées peuvent valoriser la force dans une situation, accepter une limite dans une autre, critiquer l'ego tout en restant attachées à la compétition ou exprimer leur vulnérabilité sans renoncer à l'idéal de progression. Les normes de genre apparaissent ainsi moins comme des règles fixes que comme des repères produits et négociés dans les interactions ordinaires.

La problématique qui guide ce mémoire peut dès lors être formulée de la manière suivante : « comment la box CrossFit Horizon fonctionne-t-elle comme un espace de croyances et de rituels séculiers, et quelles normes identitaires, notamment de genre, ces pratiques symboliques produisent-elles et reproduisent-elles ? »

Cette question ne suppose pas que les croyances, les rituels et les normes de genre

forment un ensemble parfaitement cohérent. Elle vise au contraire à comprendre leurs variations, leurs contradictions et leurs limites. Horizon peut produire un sentiment réel de communauté sans effacer les sous-groupes. L'autorité du coach peut être reconnue dans certaines situations et discutée dans d'autres. Le dépassement de soi peut être valorisé, tandis que l'acceptation d'une limite peut également devenir une preuve de compétence. Enfin, les performances féminines peuvent être admirées tout en restant soumises à des formes particulières de comparaison ou de commentaire.

Le mémoire est organisé en quatre chapitres. Le premier présente la méthodologie et mon positionnement de chercheur. Il revient sur mon entrée à Horizon, sur la transformation d'une pratique familière en objet d'enquête et sur les difficultés liées à une anthropologie du proche. Il décrit également la production des données, la place centrale de l'observation participante, les douze entretiens et les choix d'anonymisation. Le deuxième chapitre propose une entrée progressive dans la box. Il présente le CrossFit et son organisation locale à Horizon, puis décrit l'espace, le déroulement d'une séance ordinaire et les apprentissages nécessaires pour y prendre place. Il montre que la communauté ne constitue pas un groupe uniforme. Les membres n'ont ni les mêmes trajectoires, ni les mêmes attentes, ni la même manière de s'attacher à la box. Le troisième chapitre analyse les rituels, les croyances et la vie collective. Il suit d'abord la séquence allant du rassemblement autour du tableau jusqu'aux checks de fin de séance. Il examine ensuite l'ordre symbolique de la box, l'autorité du coach et les classifications qui distinguent les mouvements conformes, les adaptations légitimes et les transgressions. Le chapitre étudie enfin les épreuves collectives, les événements et les comparaisons avec la religion ou le culte, sans perdre de vue la dimension commerciale de la box.

Le quatrième et dernier chapitre porte sur le corps, les normes et les identités de genre. Il s'intéresse d'abord à la manière dont on apprend à devenir un corps de CrossFitter à travers la répétition, les corrections et l'incorporation progressive des gestes. Il analyse ensuite les façons de faire face à ses limites, la place de la performance et les formes de reconnaissance associées à la force, à la vulnérabilité et au genre. Une attention particulière est accordée aux masculinités, à leurs variations et aux situations dans lesquelles elles sont confirmées, négociées ou remises en question.

Ce mémoire ne cherche finalement ni à idéaliser le CrossFit ni à le dénoncer. Il tente humblement de comprendre ce qui se construit derrière l'apparente simplicité d'un

entraînement collectif. Derrière les barres, les chronomètres, les répétitions et les checks se dessinent un ordre social, des croyances ordinaires, des relations d'autorité, des appartenances et des manières de devenir quelqu'un par son corps. C'est ce monde, à la fois familier et devenu progressivement étrange, que j'ai cherché à découvrir sous un autre angle.

1. Méthodologie et positionnement du chercheur

Ce chapitre méthodologique décrit mon entrée dans la *box*[1] de CrossFit Horizon. Ce n'est pas une entrée sur un terrain inconnu, mais une transformation progressive d'une pratique déjà maîtrisée en objet d'enquête. Ma relative ancienneté dans l'univers du CrossFit m'a donné un avantage pour accéder aux interactions avec les athlètes de cette *box*, mais cette familiarité a toutefois rendu moins visibles certaines de leurs régularités. Ce passage à Horizon me déplace d'une *box* à une autre et d'un statut de pratiquant à une logique ethnographique, sans pouvoir éviter tous les obstacles. Ma période d'observation participante (Wacquant, 2010) s'est entamée en janvier 2026 et achevée en juillet 2026. Cette période d'observation participante est enrichirie par une série de douze d'entretiens semi-directifs que je présenterai en point 1.3.3 de ce travail.

1.1. Le terrain

1.1.1. Le changement de *box* comme première déstabilisation ethnographique

Mon expérience antérieure du CrossFit dans plusieurs *box* ne supprimait pas le travail d'apprentissage. Elle le déplaçait. Selon Beaud et Weber, réaliser une enquête hors de son milieu ordinaire permet d'apprendre à se conduire correctement et cette situation d'apprentissage est un des moteurs de l'enquête (2003, p. 126). Lorsque je suis arrivé à CrossFit Horizon, je maîtrisais déjà le vocabulaire du CrossFit, je savais reconnaître les mouvements, comprendre les codes généraux et anticiper les exigences d'une séance, mais je devais encore apprendre où se trouvait le matériel, comment les pratiquant occupaient l'espace et à quels groupes il était possible de se joindre.

Au tout début, j'étais comme un enfant qui découvrait un magasin de jouets. En même temps, je me sentais en décalage par rapport aux autres athlètes car je devais changer mes habitudes et réapprendre certains mouvements autrement car le matériel n'était pas le même ou parfois différent. Par exemple, pour le *Bar Muscle-up*, qui est un mouvement de gymnastique consistant à se hisser au-dessus d'une barre fixe en combinant une traction et une transition vers un appui, je ne parvenais plus à en passer un seul. La maîtrise du *Bar Muscle-up* représente pourtant une étape symbolique dans la progression des pratiquants, je m'étais entraîné plus de trois ans dans mon ancienne *box* pour en passer un.

[1] Une box de CrossFit sera définie plus tard dans cette monographie.

Cette déstabilisation s'explique en partie par l'aménagement de la *box* Horizon qui diffère de mon ancienne *box*. Je devais aussi comprendre les habitudes des athlètes d'Horizon. Même si la *box* est grande, elle ne permet pas à tous les athlètes de profiter de tout l'équipement en même temps. Il faut parfois se relayer ou trouver un partenaire pour partager le matériel lors d'une séance. L'aménagement influence énormément le déroulement d'un entraînement collectif.

La *box* se compose de deux espaces ouverts, largement dégagés. L'aménagement est différent d'une salle de sport traditionnelle. Le sol est recouvert de dalles en caoutchouc destinées à absorber les chocs des haltères et des barres d'haltérophilie. Des rameurs, des vélos d'assaut et d'autres machines pour le cardio, des *kettlebells*, des cordes à sauter, des caisses en bois et des disques de fonte notamment sont alignés le long des murs. On retrouve notamment des cordes à grimper jusqu'au plafond dans la salle principale. Dans les deux espaces se dressent une imposante structure métallique composée de cages à squat, de barres de traction et d'anneaux de gymnastique. C'est sur ces barres de traction que sont réalisés certains des mouvements les plus techniques du CrossFit, parmi lesquels le Bar Muscle-up.

Un de mes premiers *WOD* (*Workout Of the Day*), qui est la séance d'entraînement de CrossFit du jour, avec des *Bar Muscle-up*, fut très perturbant. Mon *gym bro*, que je nommerais Karim, m'a alors beaucoup soutenu durant les premières semaines afin de retrouver mes marques et j'ai finalement réalisé mon premier *Bar Muscle-up* deux mois après mon inscription à Horizon. Le « gym bro » ne désigne pas seulement un partenaire d'entraînement. Il renvoie à une relation construite par la répétition des séances, l'entraide, les encouragements et le partage d'épreuves physiques qui contribuent à renforcer les liens entre pratiquants.

Karim m'a surtout aidé à trouver les barres de traction adaptées à ma taille et à mes capacités. Les *WOD* c'est tout une histoire quand plusieurs athlètes ont besoin du même emplacement, du même matériel ou de la même barre de traction. C'est pourquoi j'allais m'entraîner avec Karim, afin de bénéficier de son expérience et de son réseau. Plus je connaissais du monde, plus je me sentais à l'aise pour négocier des espaces. C'est donc à travers cette déstabilisation de mon regard que j'ai continué à apprendre et à décrypter le fonctionnement de cette *box*, même sur un terrain proche.

1.1.2. Apprendre pour la compétition : le corps comme lieu de l'enquête

Trois semaines seulement après mon inscription à CrossFit Horizon, Hugo et Nadia, un couple très impliqué dans le CrossFit, m'ont invité à m'engager dans leur équipe pour la compétition annuelle de CrossFit Horizon, qui allait avoir lieu à la fin de mon terrain ethnographique. Je n'ai pas trop réfléchi avant d'accepter leur proposition car je voulais non seulement me dépasser en tant que pratiquant du CrossFit, mais aussi accélérer mon intégration dans la *box* en tant que *CrossFitter*. Derrière ce projet de compétition se projetait évidemment mon enquête ethnographique. Je savais que je n'allais plus seulement être observateur de cette compétition annuelle, je m'étais de fait engagé à subir les exigences physiques, les répétitions et les attentes collectives de l'équipe.

Cette participation m'obligeait à apprendre ou à perfectionner plusieurs mouvements particulièrement techniques, tels que le *Squat Snatch*, un mouvement d'haltérophilie consistant à amener la barre du sol au-dessus de la tête en un seul geste avant de se relever d'une position accroupie, ou le *Butterfly Pull-up*, une variante de la traction utilisant un mouvement de balancier permettant d'enchaîner rapidement les répétitions.

L'apprentissage de ces mouvements techniques demande une véritable « pratique d'incorporation » telle que la décrit l'anthropologue Wacquant dans son ethnographie réalisée dans un espace sportif différent mais proche du mien. Il a en effet observé la *box*e en la pratiquant tout comme j'ai réalisé à mon échelle une ethnographie immersive dans un espace sportif : une *box* de CrossFit. Wacquant souligne que « la maîtrise théorique n'est que de peu d'utilité tant que le geste n'a pas été inscrit dans le schéma corporel ». En d'autres termes : ce n'est qu'une fois le mouvement du *Squat Snatch* assimilé dans et par l'exercice physique répété qu'il devient à son tour complètement clair à l'intellect (2002, p. 70). Dès lors, la préparation de cette compétition a fait de mon propre corps un lieu d'enquête. L'apprentissage de toute une série de mouvements techniques complexes ne consistait pas seulement à comprendre

des consignes techniques, il engageait des répétitions, des échecs, des ajustements et une transformation progressive des manières de se tenir, de se déplacer et d'évaluer sa propre progression. Mon implication due à cette compétition m'a engagé dans une observation participante intense et rigoureuse. Cet investissement a permis à mon ethnographie de me « donner une appréhension pratique, tactile, sensorielle de la réalité prosaïque qu'elle étudie » (Wacquant 2010).

1.1.3. Le shaker offert après le premier WOD : l'entrée relationnelle avant l'enquête formelle

Après mon tout premier *WOD* à Horizon, Karim m'a offert un délicieux shaker pour me souhaiter la bienvenue. C'était le point de départ de mon terrain ethnographique. Beaud et Weber diraient que c'est le début du *fieldwork*, c'est le mot américain pour dire que le terrain est un travail, pas un passage, ni une visite ou une présence. Le *fieldworker* ne va pas simplement sur le terrain, il y reste et surtout il y travaille (Beaud & Weber, 2003, p. 8).

Le shaker offert après le *WOD* n'avait rien d'exceptionnel pour les membres de la box, mais ce shaker signalait pourtant que l'entrée dans le collectif passait aussi par des formes modestes de convivialité, situées en marge de l'entraînement lui-même. J'étais officiellement prêt à « souffrir » avec eux, me disait Karim ce jour-là. Olivier de Sardan insiste sur le fait que les conversations ordinaires et les moments informels comme celui du shaker font partie des apprentissages concrets du terrain (Olivier de Sardan, 2008, p. 46).

1.1.4. De « ce que je voyais » à « ce que j'observais »

La principale difficulté initiale ne fut pas l'accès au terrain, mais la capacité à le rendre descriptible. Tout me semblait pareil chaque jour. Après les entraînements, je me forçais à prendre à chaque fois en photo le programme du *WOD* affiché sur le tableau principal de la box. Autant que possible, sur le chemin du retour à la maison en voiture, je commentais le programme du jour en réalisant un enregistrement vocal sur mon GSM, faisant de mes notes vocales un carnet de terrain officieux. Je racontais brièvement le déroulement du *WOD*, j'énumérais les personnes présentes ce jour-là et les interactions les plus remarquables du jour, et j'en profitais pour me rappeler les conseils donnés par le coach du jour à propos de tel ou tel mouvement technique.

Le déroulement du *WOD*, les consignes des coachs et les conversations d'après séance m'étaient tellement familiers qu'ils risquaient de rester à l'état d'évidence pratique. Il fallait agir et personne ne m'a mieux aidé que les adhérents eux-mêmes. En effet, ce sont les entretiens qui ont heureusement joué un rôle de décentrement en rendant à nouveau problématiques des scènes que je ne remarquais plus. Lors de plusieurs entretiens, j'ai été surpris par l'aveuglement dans lequel j'étais enfermé sur telle ou telle observation.

Beaud et Weber disaient pourtant que le terrain du proche « paraît plus facile du fait de l'absence de barrière linguistique, de moindres contraintes matérielles […] d'une vaste documentation disponible. D'autres difficultés surgissent toutefois : la proximité sociale et culturelle […] produit une forme d'« évidence » du terrain qui endort la curiosité et trompe le regard trop habitué au monde qui l'entoure. Lorsque l'ethnographe des sociétés contemporaines est trop près de son objet, il lui faut prendre de la distance, s'éloigner pour 'mieux voir' » (2003, p. 9).

Ce sont essentiellement les discussions durant les entretiens qui m'ont permis cette mise à distance. De même, le véritable intérêt des enregistrements vocaux n'est apparu qu'au moment de leur relecture, des semaines après. À distance de l'action, certaines interactions qui m'avaient alors semblé ordinaires prenaient une signification nouvelle. D'ailleurs, cette écoute a eu lieu au même moment que les transcriptions des entretiens. Cette analyse « à froid », décrite par Beaud et Weber, allait expliciter ce qui m'avait initialement paru aller de soi (2003, p. 242).

1.2. Une anthropologie du proche

1.2.1. La familiarité comme ressource et comme risque de banalisation

Lors de mon entretien avec Karim, ses premiers mots étaient : « Donc on a souffert ensemble. On a évolué ensemble. On s'est entraîné ensemble ». Il me rappelait notre histoire commune faite d'entraînements, d'épreuves et de relations personnelles. J'ai alors dû intervenir en disant : « On se connaît en effet depuis plus de deux ans, mais pour mon enquête, j'ai besoin que tu te présentes comme si je ne te connaissais pas ». Avant de migrer vers CrossFit Horizon, nous étions déjà partenaires de CrossFit dans une autre *box*, que je vais surnommer CrossFit Nexus. Karim m'a rappelé à de nombreuses reprises les personnes fréquentées ensemble et les relations construites

autour de la *box* Nexus. Certaines scènes racontées par Karim montrent que certaines informations sur les croyances et les identités sont compréhensibles parce qu'elles s'appuient sur des références partagées et sur une mémoire collective commune. D'ailleurs, durant mon terrain ethnographique, je suis allé interroger deux personnes de la *box* Nexus pour apporter des éclaircissements concernant les propos de Karim.

Cette familiarité avec Karim n'a pas été facile à gérer en tant qu'anthropologue. Il a fallu créer artificiellement une distance méthodologique à l'intérieur d'une relation de proximité. Afin de répondre à la fois à ma demande et pour apporter un peu de légèreté, il parlait de moi quelques fois à la troisième personne. C'était parfois perturbant car je ne savais pas s'il était sérieux ou s'il parlait au second degré. Cet entretien montre à quel point certaines données sont produites à partir d'une relation préexistante, et non dans une situation de rencontre neutre.

De manière générale, ma familiarité avec le CrossFit constituait une ressource méthodologique, elle me permettait de comprendre immédiatement les références aux mouvements, aux *WOD*, aux compétitions et aux autres box. Mais cette compétence risquait aussi de transformer des régularités sociales en simples évidences pratiques et banales. Le travail ethnographique a donc consisté moins à découvrir un univers inconnu qu'à rendre étrange un monde auquel j'appartenais déjà.

1.2.2. Toutes les relations ne relèvent pas de l'amitié

Sofia, une athlète de CrossFit Horizon, me disait lors d'une interview « Quand tu te fais par exemple une copine à l'équitation c'est ta copine d'équitation après c'est pas pour ça que tu vas pas la voir à l'extérieur mais ça reste de base ta copine d'équitation donc tu sais que quand tu vas aller faire l'équitation elle sera là c'est juste une amie d'équitation, je vais te donner un exemple on s'entend méga bien avec Jul, Pat et Gaëtan ah bah Marie-Claude [prénoms d'athlètes de CrossFit Horizon anonymisés] nous envoie un message barbecue avec le CrossFit on sait que c'est eux parce que c'est les copains du CrossFit mais on se voit quand même en dehors mais ça reste les copains du CrossFit donc c'est différent mais c'est les copains du CrossFit ».

Les relations nouées à Horizon ne relevaient pas toutes du même degré de proximité. Certaines étaient liées aux créneaux d'entraînement, à la répétition des WOD et aux échanges qui les prolongeaient, sans pour autant prendre la forme d'une intimité

personnelle. Sofia parlait ainsi de « copains du CrossFit » pour désigner des personnes avec lesquelles elle pouvait également se voir hors de la *box*, mais dont la relation demeurait d'abord structurée par la pratique sportive commune. Cette distinction m'a conduit à ne pas considérer les membres de la box comme un ensemble relationnel homogène. Les observations et les entretiens n'ont pas été produits à partir d'un même type de relation, mais au sein de liens de proximité variables, allant de la simple fréquentation sportive à des relations d'amitié plus étroites.

La diversité de ces relations a également orienté les conditions concrètes dans lesquelles certains entretiens ont pu être proposés et réalisés, question qui sera précisée dans la section consacrée à la production des données.

1.2.3. La proximité ne rend pas l'enquêteur neutre, elle rend son implication visible

La proximité avec le terrain ne me rendait pas neutre. Elle rendait au contraire plus visibles les relations à partir desquelles mes observations étaient produites. Ce que je pouvais voir, entendre et comprendre dépendait du type de relation que j'entretenais avec les personnes. Certains par exemple me parlaient librement parce que nous étions proches, d'autres restaient plus réservés, certains me considéraient comme un partenaire d'entraînement, d'autres comme un ami, ces différences influençaient les données que je produisais.

Ma connaissance des coachs était inégale, certains étaient plus disponibles que d'autres. Mes horaires d'entraînement m'exposaient plus souvent à certains d'entre eux, tandis que mes premières impressions sur d'autres dépendaient de comparaisons et d'informations indirectes.

Le coach Théo par exemple qui fait partie des *owners* (gérants) de la *box*, porte plusieurs casquettes et court souvent dans tous les sens. J'avais du mal à le décrire car nos échanges étaient souvent brefs et se déroulaient principalement durant les entraînements. Il était tellement sollicité de toute part que j'avais enterré l'idée de l'interroger alors que c'est l'acteur clé de la *box* Horizon. Les créneaux qu'il me proposait pour un entretien n'étaient pas compatibles avec mes horaires professionnels. J'ai aussi senti une crainte d'être interrogé longuement. Était-il indisponible par manque de temps ou pour une autre raison ? Durant des mois, j'ai

finalement noté des bribes d'informations qu'il me donnait ici et là entre deux *WOD*, à propos de l'historique de la *box* Horizon, de son évolution ou de ses projets. Malgré tout, durant tout mon terrain j'avais l'impression de ne pas savoir grand-chose de lui à part ce que les gens me disaient de lui.

Le report de certains entretiens, notamment avec Théo, a finalement eu un effet méthodologique inattendu. Il m'a permis de distinguer plus clairement ce que je percevais comme pratiquant de ce que les acteurs disaient eux-mêmes de leur rôle, de leur trajectoire et de leur place dans la *box*. Cette réflexivité ne visait pas à effacer les effets de ma position, ce qui aurait été illusoire, mais à les rendre explicites. Comme le soulignent Althabe et Sélim, « le chercheur est un acteur du jeu social indigène ; dès son arrivée, il est impliqué, le plus souvent à son insu, dans un réseau d'alliances et d'oppositions, il est placé dans une position qui se transformera dans le cours de l'enquête. De l'autre, il a une pratique qui lui est propre, depuis les entretiens dont il a l'initiative jusqu'à ses activités d'observation en passant par les mille et une manières de tirer parti du partage avec les sujets d'un même quotidien ; la distance est produite et reproduite dans les activités composant cette pratique. » (Althabe & Selim, 1998, p. 42)

L'enjeu méthodologique n'était donc pas de devenir un observateur extérieur, mais de rendre explicites les conditions relationnelles dans lesquelles les données étaient produites et de construire, à partir de cette implication, une distance réflexive.

1.2.4. Quand l'enquêteur devient observé

Comme je l'ai montré précédemment, les entretiens ont constitué un premier moyen de rompre avec l'évidence produite par la répétition des *WOD*. Ces entretiens ne venaient toutefois pas seulement ajouter des récits à mes observations, ils rendaient également visible la manière dont ma propre présence et ma manière de conduire l'échange étaient perçues par les informateurs.

Lorsque Sofia m'a surpris lors d'un entretien en disant : « Comme toi tu ne dis rien, j'ai l'impression que tu me juges. », cette réflexion m'a déstabilisé, je lui ai alors expliqué que mon silence visait précisément à ne pas influencer ses réponses. Cette réaction montre que l'entretien n'est pas un espace où l'enquêteur pourrait suspendre son influence par la seule retenue de ses interventions. Mon silence est observé,

interprété et affecte la situation. L'entretien me décentre donc parce que mon informatrice me renvoie une image de ma propre posture, différente de celle que je pensais adopter.

Cette scène rappelle que l'entretien ne consiste pas à recueillir une parole indépendante de celui qui l'écoute. Comme le souligne Kaufmann, l'entretien instaure un jeu d'influences spécifique et peut produire des « effets de vérité », sans pour autant supprimer les contraintes propres à la situation d'échange (2016, p. 73).

La remarque de Sofia illustre précisément cette idée. Mon silence ne supprimait pas mon influence sur l'entretien, il devenait lui-même un élément de la situation d'échange, interprété par mon informatrice. Comme le souligne Kaufmann (2016), l'entretien ne fait pas disparaître les influences réciproques, il instaure un nouveau jeu d'interactions susceptible de produire ses propres effets de vérité.

1.3. Produire les données

1.3.1. L'observation participante est le socle, non le décor des entretiens

L'observation participante constituait le cœur de mon enquête. Les entretiens ne prenaient sens qu'à partir de cette immersion quotidienne dans les séances de CrossFit.

Les observations étaient relativement simples puisque le déroulement d'un *WOD* est à peu près le même chaque jour sur le format général :

Au plus tard une heure avant le *WOD*, les athlètes peuvent s'inscrire sur la plateforme en ligne à un (ou deux) *WOD* maximum par jour. Généralement, les athlètes font un seul *WOD*. Le nombre d'inscriptions maximum par *WOD* est de douze places. Une fois leur inscription validée sur leur application, les athlètes sont attendus à la *box* à l'heure choisie.

Un *WOD* dure une heure complète de 60 minutes. Une fois l'heure commencée, les athlètes se rejoignent autour du tableau principal afin que le coach explique le *WOD*, étape par étape. Le *WOD* est décomposé en plusieurs parties, une partie pour l'échauffement ou la mobilité, une partie technique ou renforcement musculaire, puis le *Workout* du jour peut durer entre 15 à 30 minutes en moyenne et se dérouler sous différentes formes (un *AMRAP*, un *EMOM*, un *FOR TIME* etc.) et finalement le *WOD* se termine par un *Finisher* ou par des étirements en fonction du coach et de l'état des

athlètes.

L’observation participante a constitué le socle de cette enquête. Ma présence à Horizon ne s’est pas réduite aux douze entretiens enregistrés et retranscrits, elle s’est inscrite dans la participation répétée aux *WOD*, dans l’écoute des explications données par les coachs, dans les échanges autour du tableau et dans les interactions qui accompagnaient les différentes séquences de l’entraînement.

Comme le rappelle Olivier de Sardan, l’observation participante fournit le cadre général de l’enquête de terrain, à l’intérieur duquel se constituent ensuite des corpus plus spécifiques, notamment les entretiens (2008, p. 46).

L'observation participante et les entretiens n'ont pas produit le même type de données. Les scènes observées ont été reprises dans des notes et des descriptions de terrain par écrit (dans mon carnet de terrain) ou via des enregistrements vocaux, tandis que les entretiens enregistrés ont été transformés en données analysables par leur transcription (2008, p. 138). Cette distinction permet de ne pas confondre les conversations ordinaires qui accompagnaient ma présence dans la *box* avec les entretiens formels.

Cette distinction s'est révélée essentielle au moment de l'analyse. Les conversations ordinaires nourrissaient progressivement ma compréhension du terrain, tandis que les entretiens constituaient des moments d'explicitation où les pratiquants revenaient sur leur parcours, leurs représentations et certaines situations observées.

Ces deux types de données n'étaient donc pas concurrents, mais complémentaires. En effet, les observations permettaient de saisir les pratiques en situation, tandis que les entretiens offraient aux pratiquants l'occasion de revenir sur leur expérience et d'en proposer leur propre interprétation.

1.3.2. Les notes comme support de remémoration.

Les notes de terrain n'étaient pas rédigées sous la forme d'un journal ethnographique détaillé après chaque séance. À l'issue des *WOD*, je photographiais le plus souvent le tableau central de la *box* afin de conserver le programme du jour, la date et l'heure de la séance. J'enregistrais ensuite un court mémo vocal sur la route en voiture dans lequel je relevais quelques éléments essentiels comme le nombre de participants, certaines interactions marquantes, des conseils techniques donnés par le coach ou encore des

événements inhabituels survenus pendant l'entraînement. Ces traces avaient avant tout une fonction de remémoration. Elles ne visaient pas à restituer immédiatement l'ensemble de la séance, mais à conserver suffisamment de repères pour retrouver ultérieurement le contexte d'une scène.

Ce n'est qu'au moment de la rédaction du mémoire que ces photographies et ces enregistrements ont été repris, complétés et replacés dans leur contexte afin de produire des descriptions ethnographiques plus développées. À cet égard, je retrouve a posteriori la recommandation de Beaud et Weber de revenir « à froid » sur les événements observés afin d'expliciter ce qui paraissait initialement aller de soi (Beaud & Weber, 2003, p. 242). Mes notes constituaient donc moins une description achevée du terrain qu'un support de mémoire permettant de reconstruire progressivement certaines scènes.

1.3.3. Les douze entretiens : une sélection raisonnée, mais socialement située

La constitution des douze entretiens n'avait pas pour objectif de produire un échantillon statistiquement représentatif de l'ensemble des membres de CrossFit Horizon. Elle visait plutôt à constituer un corpus diversifié d'informateurs, susceptibles d'éclairer le terrain depuis des positions, des trajectoires et des expériences différentes.

Dans une enquête par entretien, Blanchet et Gotman rappellent qu'un corpus peut être diversifié sans être représentatif au sens statistique, il repose alors sur des composantes choisies pour leur pertinence au regard de la population et de l'objet étudiés. (2010, p. 52)

Les premiers entretiens ont été rendus possibles par les occasions offertes par le terrain, les créneaux d'entraînement partagés, les disponibilités des personnes et les relations progressivement nouées au cours de l'observation participante. Plusieurs entretiens ont ainsi été réalisés avec des membres que je côtoyais régulièrement à Horizon.

Cette situation ne constitue pas une anomalie méthodologique, mais une caractéristique ordinaire de l'enquête ethnographique. Comme le souligne Olivier de Sardan, le choix des interlocuteurs résulte souvent d'un compromis entre le projet du chercheur, les opportunités rencontrées, les disponibilités et les relations

progressivement construites sur le terrain (2008, p. 82). Cette logique explique également pourquoi le corpus s'est progressivement transformé au fil de l'enquête. Certaines questions, initialement secondaires, ont progressivement pris une place plus importante, notamment celles relatives aux rituels, aux croyances, aux symboles et aux masculinités.

Ces thèmes ne m'ont pas conduit à rechercher des personnes qui confirmeraient une hypothèse préétablie, mais des membres susceptibles d'apporter des points de vue contrastés. Les premières données ont ainsi orienté de nouvelles questions, qui ont conduit à rencontrer d'autres interlocuteurs.

La sélection des interlocuteurs a reposé sur un principe de diversification, mais elle a également été soumise aux contraintes ordinaires du terrain : disponibilités des personnes, horaires professionnels, créneaux d'entraînement, temps nécessaire à la réalisation des entretiens et accessibilité inégale de certains membres. Lorsque plusieurs profils comparables étaient disponibles, des critères pratiques pouvaient aussi intervenir, notamment la possibilité d'obtenir un enregistrement exploitable et le temps nécessaire à sa transcription.

Comme le rappellent Blanchet et Gotman, le mode d'accès aux interviewés et la planification des entretiens conduisent nécessairement à des ajustements au cours de l'enquête. (Blanchet & Gotman, 2010, p. 48)

Cette diversification concernait notamment des hommes et des femmes, des pratiquants débutants et expérimentés, des coaches et des adhérents, ainsi que des membres investis à des degrés différents dans la vie de la *box*.

Le nombre de douze entretiens ne résultait pas d'un objectif fixé à l'avance. Il s'est stabilisé lorsque le corpus apparaissait suffisamment diversifié pour répondre aux questions de recherche, dans les limites du temps disponible pour le terrain, la transcription et l'analyse.

1.3.4. L'entretien semi-directif comme interaction ouverte, non comme recueil transparent de vérités

Les douze entretiens étaient semi-directifs. Avant chaque rencontre, j'avais préparé un guide personnalisé et organisé autour de plusieurs grandes thématiques. Ce guide constituait un repère plutôt qu'un déroulement à suivre strictement. Son objectif était

de garantir que certains sujets seraient abordés, tout en laissant à chaque informateur la liberté de raconter son expérience selon ce qui lui paraissait important.

En pratique, je suivais rarement l'ordre prévu. Lorsqu'un membre développait spontanément un aspect inattendu de son expérience, je préférais suivre cette piste avant de revenir, si nécessaire, aux thèmes du guide. Cette manière de conduire les entretiens correspond à ce que Kaufmann décrit comme une démarche compréhensive, dans laquelle le guide oriente l'échange sans l'enfermer dans un protocole rigide (Kaufmann, 2016, p. 14-15).

Cette souplesse permettait d'aborder des thèmes communs avec l'ensemble des informateurs tout en laissant chacun développer son propre récit. Les entretiens ne constituaient donc pas la reproduction d'un même questionnaire, mais des échanges adaptés à chaque situation. Leur exploitation nécessitait ensuite un travail de transcription, de vérification et de sélection des données.

1.3.5. Les transcriptions : données travaillées, non reproduction fidèle de la parole

Les entretiens enregistrés ne constituaient pas directement des données exploitables. Une première transcription a été réalisée à l'aide d'un outil d'intelligence artificielle, mais cette version nécessitait un important travail de vérification. Les principales erreurs concernaient l'identification des locuteurs, certaines questions et réponses étant attribuées au mauvais interlocuteur ou ne permettant plus de distinguer clairement qui parlait.

Les entretiens les plus importants pour l'analyse ont ainsi été relus et corrigés intégralement à partir des enregistrements audios. Pour les autres, la vérification s'est concentrée sur les passages retenus dans l'analyse. Tous les extraits cités dans ce mémoire ont donc fait l'objet d'un contrôle préalable afin de corriger les erreurs de transcription et de restituer le plus fidèlement possible les propos des informateurs.

Cette démarche rejoint la distinction proposée par Olivier de Sardan, pour qui les entretiens ne deviennent des données de recherche qu'à travers leur transcription et le travail de traitement qui l'accompagne (2008, p. 138-139). Les transcriptions ne constituent donc pas une reproduction mécanique de la parole, mais un matériau progressivement construit, vérifié et sélectionné en fonction des besoins de l'analyse.

1.4. Éthique, anonymisation et réflexivité

1.4.1. Anonymisation

Dans cette monographie, les lieux et les personnes ont été pseudonymisés. La *box* principale est désignée sous le nom de CrossFit Horizon, tandis que mon ancienne salle est appelée CrossFit Nexus. Les prénoms des personnes rencontrées ou interrogées ont également été remplacés afin de limiter leur identification.

Cette anonymisation ne se réduit toutefois pas au remplacement des noms propres. Dans un milieu d'interconnaissance où les membres partagent les mêmes créneaux d'entraînement, certaines fonctions, trajectoires ou manières de s'exprimer peuvent suffire à rendre une personne reconnaissable. J'ai donc également modifié certains détails secondaires lorsqu'ils risquaient de faciliter une réidentification, tout en veillant à préserver leur intérêt analytique. Ainsi, certaines expressions caractéristiques d'un coach ont été remplacées par des formulations plus neutres conservant la même fonction dans l'interaction.

Comme le rappellent Beaud et Weber, l'anonymisation peut concerner non seulement les personnes, mais aussi les lieux et les collectifs. Son objectif n'est pas d'empêcher les participants de se reconnaître eux-mêmes, ce qui est souvent impossible, mais de rendre leur identification difficile pour des lecteurs extérieurs à l'enquête. « Ne vous faites pas d'illusions : les personnes concernées se reconnaîtront toujours, quels que soient leurs pseudonymes. Vous pouvez donc garantir à vos enquêtés le respect de ces règles déontologiques ; prenez le temps de les leur expliquer » (2003, p. 116).

1.4.2. Consentement, confidentialité et traitement des matériaux

Les entretiens ont souvent dépassé les seules questions relatives à la pratique du *CrossFit*. Plusieurs informateurs ont évoqué des aspects plus personnels de leur parcours, de leur vie familiale, de leurs croyances ou encore de leur rapport au genre. Avec Nadia, par exemple, la discussion a rapidement porté sur son parcours entre différents pays, sa situation familiale et des expériences de santé particulièrement éprouvantes. Cette confiance rendait d'autant plus importante la manière dont leurs

propos seraient ensuite utilisés.

Le consentement ne se limitait donc pas à demander l'autorisation d'enregistrer l'entretien. Avant chaque échange, je présentais l'objet de la recherche, les modalités d'enregistrement, les principes d'anonymisation ainsi que l'usage qui serait fait des extraits dans le mémoire. Comme le rappellent Blanchet et Gotman, la confiance nécessaire à l'entretien repose notamment sur la clarté de la demande adressée aux personnes interrogées (2010, p. 74).

L'enregistrement modifie en effet le statut de la parole. Comme le soulignent Beaud et Weber, une parole adressée au chercheur devient un matériau susceptible d'être analysé et cité, ce qui impose une vigilance particulière dans son utilisation (2003, p. 209). Cette responsabilité concernait également les informations relatives à des tiers. Ainsi, lorsque certains informateurs évoquaient d'autres membres de la *box*, ces propos n'étaient ni relayés ni réintroduits auprès des personnes concernées. L'engagement pris auprès d'Hugo de ne pas diffuser certains éléments sensibles de son récit a été strictement respecté.

1.4.3. Amitié et réflexivité

Dans cette enquête, les relations d'amitié n'ont pas constitué un simple décor autour du terrain. Elles se sont construites progressivement au fil des entraînements. Certaines personnes que je croisais d'abord uniquement pendant les *WOD* sont devenues des partenaires d'entraînement, puis parfois des amis. À l'inverse, plusieurs personnes interrogées étaient encore presque inconnues lorsque je leur ai proposé un entretien. Les échanges enregistrés ont souvent accéléré cette proximité. Une relation qui aurait probablement demandé plusieurs mois à se construire s'est parfois installée au cours d'une heure de conversation. Après l'entretien, Inès est par exemple devenue une véritable *gym sister* alors qu'on ne se connaissait pas du tout.

Cette proximité a facilité l'enquête. La participation à la compétition avec Hugo et Nadia a prolongé ma présence bien au-delà des séances ordinaires. Nous nous retrouvions pour nous entraîner, nous échangions des conseils techniques sur *WhatsApp*, des vidéos sur *YouTube* ou *Instagram* et nous partagions les mêmes difficultés face à certains mouvements. Ces moments m'ont donné accès à des

conversations, à des plaisanteries et à des situations qui seraient probablement restées invisibles dans une enquête reposant uniquement sur des rencontres ponctuelles. Le coach Théo plaisantait d'ailleurs régulièrement en disant que mon enquête constituait une « belle technique de drague » lorsqu'il me voyait discuter longuement avec de nouvelles adhérentes. Derrière cette remarque humoristique apparaissait une réalité méthodologique : mon statut de chercheur faisait lui aussi l'objet d'interprétations de la part des membres de la *box*.

Cette implication présentait cependant une contrepartie. Elle facilitait l'accès au terrain, mais elle pouvait aussi orienter mon regard. Certaines personnes m'étaient devenues plus familières que d'autres, certains créneaux d'entraînement étaient davantage les miens, et il m'arrivait de porter spontanément plus d'attention à des situations qui me concernaient directement. Conscient de cette limite, je me suis volontairement inscrit à d'autres horaires et je suis allé vers des membres que je ne connaissais pas afin d'élargir les points de vue recueillis. Cette démarche a enrichi l'enquête en me donnant accès à d'autres manières de vivre et de comprendre la communauté de CrossFit Horizon.

La réflexivité ne consistait donc pas à faire de mon expérience personnelle le véritable sujet du mémoire. Elle consistait plutôt à interroger les conditions dans lesquelles les données étaient produites, quelle était ma place dans la *box*, auprès de qui, dans quelles situations, et avec quels effets sur ce qui m'était montré, raconté ou, au contraire, restait hors de ma portée. Comme le rappellent Beaud et Weber, cette prise de distance suppose d'interroger continuellement sa propre position dans le terrain afin de comprendre ce qu'elle rend visible autant que ce qu'elle laisse dans l'ombre (2003, p. 97)

Cette idée rejoint également l'analyse de Mazzocchetti et Piccoli lorsqu'elles écrivent que « la rencontre n'est pas seulement méthode » et qu'avec le temps « le chercheur est investi tout autant qu'il investigue », certaines personnes du terrain devenant progressivement « une part de sa vie » (2016, p. 4). Cette idée fait directement écho à mon terrain. Les liens que j'ai noués avec plusieurs membres de CrossFit Horizon ont été une véritable ressource pour comprendre la vie de la *box*. En même temps, cette proximité m'obligeait à rester attentif aux effets qu'elle pouvait avoir sur mes observations et mes interprétations. L'enjeu n'était donc pas de supprimer cette implication, mais de la rendre visible au lecteur.

2. Entrer dans la *box* : espace, corps et communauté

2.1. Situer le CrossFit et CrossFit Horizon

Le CrossFit peut d'abord être présenté, à partir de mon expérience de pratiquant, comme un sport qui combine principalement l'haltérophilie, la gymnastique et le conditionnement cardiovasculaire. Dans mes notes de terrain, je le décris également comme une pratique généralement organisée, à Horizon, sous la forme de cours collectifs. Elle est composée de mouvements dits fonctionnels, c'est-à-dire de mouvements qui peuvent rappeler certains usages ordinaires du corps. Pour rendre cette notion compréhensible, je prends souvent l'exemple du *deadlift*. Ce mouvement consiste à soulever une charge posée au sol en mobilisant principalement les jambes et les hanches. Il peut ainsi faire directement écho à des gestes réalisés dans la vie quotidienne, comme ramasser une caisse, soulever une valise ou prendre un sac de courses posé par terre. Cette première définition est située : elle correspond à la manière dont, en tant que pratiquant, je rends le CrossFit compréhensible à une personne qui ne le connaît pas.

Le discours institutionnel de CrossFit utilise une formulation différente. Le *Level 1 Training Guide* définit le CrossFit comme une pratique fondée sur des « mouvements fonctionnels constamment variés et réalisés à haute intensité » (2020, p. 4). Cette définition doit toutefois être comprise comme une prescription produite par l'organisation CrossFit, et non comme une définition scientifique neutre.

Dans ce discours institutionnel, les mouvements fonctionnels sont décrits comme des mouvements composés, souvent multi-articulaires, qui mobilisent le corps pour déplacer des charges externes. Leur caractéristique principale résiderait dans leur capacité à déplacer des charges importantes sur de longues distances et à le faire rapidement. Selon le Level 1 Training Guide, la combinaison de la charge, de la distance et de la vitesse permet de produire une puissance élevée. L'intensité est précisément définie à partir de cette puissance et présentée comme l'un des principaux facteurs favorisant les adaptations recherchées par l'entraînement (2020, p. 2). Elle ne signifie donc pas seulement que les pratiquants doivent être épuisés à la fin d'une séance. Elle renvoie à la quantité de travail accomplie dans un temps donné et à la recherche d'un effort suffisamment exigeant pour produire de nouvelles adaptations.

Cette intensité ne doit toutefois pas être comprise comme une recherche permanente de l'effort maximal, identique pour tous les pratiquants. Le guide précise qu'une intensité trop importante et introduite trop rapidement peut provoquer des blessures ou limiter les progrès à long terme. À l'inverse, une intensité trop faible réduirait également les bénéfices attendus du programme. Il recommande donc aux entraîneurs d'avancer progressivement et, en cas de doute, de privilégier la prudence (2020, p. 148). L'intensité apparaît ainsi comme une prescription qui doit être ajustée au niveau et aux capacités de chaque pratiquant.

La variation constante désigne, quant à elle, le refus d'une routine fixe et prévisible. Le guide recommande de faire varier les mouvements, les charges, le nombre de répétitions, les temps de repos, les durées et les formats d'entraînement. Il présente même la routine comme « l'ennemie du progrès et d'une adaptation étendue » (2020, p. 30). Cette diversité doit permettre de multiplier les stimulations auxquelles le corps est confronté et de préparer les pratiquants à des efforts qui ne sont pas toujours connus à l'avance. L'objectif annoncé n'est donc pas de se spécialiser dans une seule discipline, mais de développer une condition physique aussi générale que possible.

La programmation du CrossFit puise principalement dans trois grandes modalités : (1). Le conditionnement métabolique comprend notamment la course, le vélo, (2). La natation et le rameur, (3). La gymnastique concerne le contrôle du corps et les exercices réalisés au poids du corps. L'haltérophilie implique la manipulation de charges externes et comprend notamment des mouvements tels que le *snatch* ou le *clean and jerk* (2020, p. 22, 73-75). Le *Level 1 Training Guide* présente ainsi le CrossFit comme une forme de *cross-training* combinant plusieurs modalités d'entraînement (2020, p. 6). L'idée centrale est donc celle d'une pratique qui croise plusieurs formes d'effort : haltérophilie, gymnastique, course, rameur ou exercices au poids du corps.

Les personnes que j'ai interrogées décrivent elles aussi le CrossFit à partir de leur propre expérience. Hugo formule cette combinaison de disciplines de manière particulièrement claire :

> Je dirais que c'est un sport mais qui englobe plusieurs disciplines sportives étant donné qu'on trouve de l'haltérophilie, de la gymnastique et du cardio. Ça

> englobe tout, c'est vraiment un sport hybride qui permet de faire un entraînement sur tous les points de vue parce que si on devait se focaliser sur uniquement un truc à la fois, ça veut dire qu'il faudrait alors un club pour l'haltérophilie, un club pour la gymnastique, un club pour le cardio, tandis que là, ça regroupe tout en un.
>
> Extrait d'entretien mené le 30 mai 2026

Son propos rejoint ma propre manière de présenter le CrossFit, mais il apporte une précision supplémentaire. Pour Hugo, l'intérêt de cette combinaison réside dans le fait de pouvoir pratiquer plusieurs disciplines au même endroit, plutôt que de devoir les travailler séparément dans différents clubs.

Sofia décrit, pour sa part, une autre expérience de la variation. Elle explique qu'au CrossFit, « on ne s'ennuie pas », que « c'est toujours varié » et qu'il y a « beaucoup d'entraide ». Dans son propos, la variation ne se réduit donc pas à un principe de programmation. Elle participe directement au plaisir de venir s'entraîner et à la motivation qu'elle trouve dans la pratique. Les définitions proposées par Hugo et Sofia ne se confondent pas entièrement avec celle du guide. Celui-ci expose les principes et les objectifs du programme, tandis que les personnes que j'ai interrogées expliquent ce que cette variété leur apporte concrètement. Hugo insiste sur la possibilité de réunir plusieurs disciplines dans une même pratique. Sofia met davantage en avant le plaisir, la motivation et l'entraide.

Quelques termes sont encore nécessaires pour comprendre le déroulement d'une séance. Pour rappel, le sigle *WOD* signifie « Workout of the Day », c'est-à-dire l'entraînement du jour. Dans les usages que j'ai observés à Horizon, ce terme peut désigner l'ensemble de la séance ou, de manière plus précise, la partie principale d'un entraînement organisé en plusieurs étapes. La version *RX* du *WOD* correspond à la réalisation du *WOD* avec les mouvements, le nombre de répétitions et les charges prescrits. La version *Scaled*, ou le *scaling*, désigne une adaptation du *WOD* par la modification de la charge, du mouvement ou du volume demandé. Le *Level 1 Training Guide* présente ces adaptations comme une manière de conserver un effort exigeant, mais réalisable pour le pratiquant (2020, p. 99, 148). La *box* désigne le lieu d'entraînement. Le *coach* est celui qui présente la séance, explique et démontre les mouvements, corrige les pratiquants, les encourage et les aide à choisir une version

adaptée à leurs capacités.

Mes observations montrent qu'un cours collectif commence généralement par un regroupement autour du tableau. Le coach y présente l'entraînement, les mouvements à réaliser, les charges prévues et les adaptations possibles. La séance comprend ensuite un échauffement, un travail technique ou un renforcement, puis le *WOD* proprement dit. Un cours est normalement prévu pour durer une heure, même si les séances dépassent souvent le temps annoncé. Le nombre de participants est limité à douze. La fréquentation varie cependant selon les créneaux : aux heures auxquelles je m'entraîne, il arrive régulièrement que nous ne soyons que cinq ou six participants en moyenne.

La *box* se distingue ainsi d'une salle de *fitness* traditionnelle par une organisation collective plus visible. Dans mes notes de terrain, je relève que les membres s'entraînent ensemble sous la conduite d'un *coach* présent pendant toute la séance, plutôt que de suivre chacun un programme séparé. Hugo formule cette différence en expliquant que les membres viennent pratiquer du sport ensemble, dans une pratique variée qui sollicite l'ensemble du corps, tandis qu'une salle traditionnelle ne produit pas nécessairement, selon lui, le même sentiment de fraternité. Zoé insiste sur une autre différence :

> Par rapport au Basic-Fit, ici il n'y a pas de miroirs. Les gens ne sont pas là pour se regarder, ils sont là pour faire leur séance, progresser et atteindre leurs performances. Et puis les gens se soutiennent entre eux. Au Basic-Fit, c'est plus chacun dans son truc, à travailler son physique, à se regarder.
>
> Extrait d'entretien mené le 1er juin 2026

Cette comparaison exprime la manière dont Zoé oppose les deux espaces : d'un côté, une pratique qu'elle associe au regard porté sur soi et à l'entraînement individuel ; de l'autre, un lieu orienté vers la progression et le soutien mutuel. Hejtmanek analyse également cette opposition à travers la figure de la *box* comme espace de garage et comme alternative à la salle de fitness traditionnelle (2025, p. 82, 89-90). Ces observations et ces témoignages ne permettent évidemment pas de définir l'ensemble des salles de fitness. Ils montrent plutôt les différences qui apparaissent comme particulièrement importantes dans l'expérience que les membres font d'Horizon.

Les propos recueillis montrent enfin que les membres ne viennent pas tous chercher

la même chose dans la pratique. Dans mes notes de terrain, je distingue ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique, ceux qui recherchent un exutoire et ceux qui viennent aussi pour rencontrer d'autres personnes ou retrouver une certaine ambiance. Sofia résume son expérience en disant que le CrossFit est d'abord l'endroit où elle vient « se vider la tête », dans une atmosphère de « joie et de bonne humeur ». Hugo insiste davantage sur la variété du sport, sur le fait d'entraîner l'ensemble du corps et sur la pratique collective. Leurs deux voix ne se confondent donc pas. Sofia place au premier plan l'exutoire, la motivation et les relations, tandis que Hugo insiste sur le caractère hybride et collectif de la pratique. À Horizon, le CrossFit apparaît ainsi à la fois comme un sport, une méthode d'entraînement et un lieu fréquenté pour des raisons différentes.

2.2. Un espace organisé pour l'entraînement collectif

CrossFit Horizon se situe dans une zone industrielle composée de hangars, d'entreprises et d'activités commerciales. La *box* n'est pas visible depuis la voie principale : il faut s'engager dans une allée pour la découvrir. Depuis le parking, on aperçoit le bar, les personnes qui circulent et, lorsque les grandes portes de garage sont ouvertes, une partie des entraînements. Cette implantation rappelle la configuration décrite par Hejtmanek lorsqu'elle entre dans sa propre *box*, un espace industriel « semblable à un garage » et organisé selon un plan ouvert (2025, p. 89). Elle décrit également les structures métalliques fixées aux murs, les rangées de postes de squat et de traction, les disques empilés et les tableaux où sont inscrits le *WOD* et les résultats des différentes séances (2025, p. 89). Sans être identique à Horizon, cette description permet de rapprocher les deux espaces sans supposer que toutes les *boxes* de CrossFit suivent exactement le même modèle.

L'arrivée dans la *box* ne suit toutefois pas un parcours unique. Du printemps à l'automne, plusieurs portes de garage restent ouvertes. Il est alors possible d'entrer par la zone principale, le *free access*, le bar ou le côté des vestiaires. En hiver, les portes de garage sont fermées et l'entrée se fait principalement par une petite porte située du côté du bar. Il faut ensuite passer par les vestiaires et la zone *free access* pour rejoindre la zone principale. L'organisation générale de la *box* reste donc relativement stable, mais la manière d'y entrer et d'y circuler varie selon les saisons et la température.

Lorsqu'on entre à Horizon, ce sont d'abord les sons et les odeurs qui attirent l'attention. La musique est particulièrement présente lorsqu'un *WOD* est en cours. Elle se mêle à la voix du coach, aux encouragements, aux respirations des pratiquants, au bruit des machines ainsi qu'aux chocs des barres et des disques sur le sol. À cela s'ajoutent la poussière de magnésie et les odeurs de caoutchouc et de transpiration. Dans son enquête menée dans une salle de boxe, Wacquant accorde lui aussi une place importante aux sons, aux odeurs et à la température qui participent à l'expérience du lieu (2002, p. 67, 246). Sans assimiler une salle de boxe à une *box* de CrossFit, cette comparaison rappelle qu'une salle d'entraînement se découvre aussi par les sensations qu'elle produit, qu'elles soient sensorielles ou auditives.

Le regard se porte ensuite sur les personnes, leurs vêtements, leurs tatouages et leurs corps en mouvement. Certains éléments attirent plus facilement mon attention que d'autres. Sur les murs, des peintures représentent des figures associées au CrossFit, des formes abstraites, des noms de *WOD* dédiés à des héros ainsi que certains mots qui font référence à Horizon. La décoration repose en partie sur des objets récupérés et sur l'aspect industriel du bâtiment. J'ai également vu quatre ou cinq membres arriver à moto, notamment en Harley-Davidson, parfois avec une apparence qui peut rappeler l'univers des *bikers*. À l'inverse, il m'arrive de voir des membres arriver en costume et en SUV avant de se changer pour l'entraînement. Beaucoup d'autres passent davantage inaperçus parce que leur apparence ne se distingue pas particulièrement de celles que je rencontre dans ma vie quotidienne. Ces observations ne permettent pas de tirer une conclusion générale sur les personnes qui fréquentent Horizon. Elles montrent surtout que certains signes retiennent davantage le regard, sans être nécessairement représentatifs de l'ensemble de la *box*.

Depuis le parking, le bar apparaît comme un premier point d'orientation. Il ne s'agit pas uniquement d'un lieu où acheter une boisson. Le bar est un bar--salon qui accueille les personnes qui arrivent en avance, celles qui récupèrent après l'effort, les proches et les parents qui accompagnent un enfant. On y trouve des boissons, de la *whey*, des vêtements et différents accessoires. Une caisse et un ordinateur permettent également d'y régler des achats, des abonnements ou les questions administratives. Les tables et les sièges offrent enfin la possibilité d'attendre, de discuter ou d'observer ce qui se passe dans la zone d'entraînement. Le bar remplit ainsi des fonctions commerciales et administratives, mais il constitue aussi un espace d'accueil et de sociabilité.

La zone *free access* relie le bar à la zone principale. Le *free access* permet aux membres de s'entraîner individuellement et contient une structure de traction et de squat, des rameurs, des vélos, des tapis, des barres, des disques et des haltères. Il sert aussi de lieu de passage, d'attente et d'observation pour les personnes qui patientent avant le cours suivant. Lorsque les portes de garage sont ouvertes, la séparation entre l'intérieur et l'extérieur devient moins nette, puisqu'il est possible de suivre une partie de l'entraînement depuis le parking. Hejtmanek décrit une situation comparable lorsqu'elle montre comment l'ouverture d'une porte de garage permet aux personnes qui se trouvent à l'extérieur d'observer le déroulement d'un cours (2025, p. 90).

La zone principale est consacrée en priorité au cours collectif. Elle rassemble le tableau, le grand chronomètre, une structure métallique, les barres, les disques et les cordes. Avant le début du cours, les participants se regroupent autour du tableau, où le *coach* présente le programme, les mouvements, les charges et les adaptations possibles. Il circule ensuite entre les pratiquants pendant l'échauffement, le travail technique et l'effort chronométré. Tous ne réalisent pas nécessairement les mêmes mouvements et n'utilisent pas les mêmes charges. L'unité du groupe repose plutôt sur le partage d'un même horaire, d'une même succession d'exercices et d'un même espace, sous la conduite du coach.

Le matériel participe directement à cette organisation. Dans son enquête, Wacquant explique que la formation du boxeur passe par « l'agencement de leurs corps dans l'espace physique de la salle et dans son temps spécifique ». Il ajoute que c'est le « petit milieu » de la gym tout entier, compris comme un « faisceau de forces physiques et morales », qui fabrique le boxeur (2002, p. 125). Sans transposer directement son analyse de la boxe au CrossFit, cette réflexion permet de comprendre que l'apprentissage ne repose pas uniquement sur les consignes du *coach*. À Horizon, il faut également apprendre à se placer, à partager une structure, à déplacer une machine et à rendre le matériel disponible pour les autres.

Tous les objets ne sont d'ailleurs pas immédiatement compréhensibles pour une personne qui découvre la *box*. Les barres, les grands disques, les rameurs, les vélos et le tableau permettent assez rapidement de reconnaître un lieu d'entraînement. En revanche, l'usage des pinces, des petits disques, des tapis, de la magnésie et de certains accessoires demande une familiarisation progressive. Une personne qui débute doit observer les autres, écouter les explications du *coach* ou demander où se trouve le

matériel. Elle apprend aussi à choisir un emplacement sans bloquer le passage et à ranger les objets après leur utilisation. Prendre place dans la *box* suppose donc d'apprendre progressivement à lire son organisation matérielle.

Cette organisation devient particulièrement visible lorsque l'affluence augmente. Le matériel doit alors être rapproché, certaines structures sont partagées et des exercices peuvent être déplacés vers le *free access* ou le parking. Le manque de place peut ralentir les transitions, conduire à former des équipes ou obliger le *coach* à modifier la disposition initialement prévue. Le *Level 2 Training Guide* souligne également que la taille du groupe, l'espace disponible, la quantité de matériel et la nécessité de garder des passages dégagés influencent l'organisation d'un entraînement (2020, p. 19-20, 67). À Horizon, ces contraintes varient selon le nombre de participants et le contenu du *WOD*.

Les différentes zones sont séparées par des machines, des meubles de rangement ou un muret, mais leurs usages débordent régulièrement ces limites. Le cours collectif bénéficie notamment d'une priorité pratique sur le matériel. Un jour, alors que Karim et moi réalisions une séance de renforcement dans le *free access*, le coach Théo a demandé aux participants du *WOD* de venir chercher les bancs. Celui que nous utilisions pour le *bench press* a alors été intégré au cours collectif pendant environ un quart d'heure. Je n'ai pas discuté cette décision et nous avons improvisé un autre exercice qui ne nécessitait pas de banc. Cette situation n'était pas exceptionnelle et j'ai constaté à plusieurs reprises que le matériel ou l'espace du *free access* pouvait être utilisé pour les besoins du *WOD*. La frontière entre les deux zones reste donc souple, mais les usages ne sont pas placés sur un pied d'égalité. Lorsque le cours collectif en a besoin, les personnes qui s'entraînent individuellement doivent généralement lui céder le matériel.

Les vestiaires prolongent cette organisation au-delà de la zone d'entraînement. Les espaces réservés aux hommes et aux femmes comportent chacun des douches. Leur capacité limitée peut produire des temps d'attente entre les personnes qui terminent un *WOD* et celles qui se préparent pour le cours suivant. Ces moments donnent aussi lieu à des échanges immédiats sur la séance. On y raconte une difficulté, on demande un conseil ou l'on revient sur un mouvement. Hejtmanek décrit également les transitions entre deux cours comme des moments pendant lesquels les pratiquants se changent, récupèrent, cherchent un partenaire et échangent des conseils sur la douleur ou la

stratégie (2025, p. 62). Le vestiaire n'est donc pas seulement consacré au changement de tenue et à la douche. Il participe aussi au débriefing de la séance.

Le bar et le parking prolongent eux aussi le temps de l'entraînement. Certaines personnes vont directement se changer ou se doucher, tandis que d'autres restent discuter, prennent une boisson ou attendent un proche. Lorsque la *box* ferme, les adieux et les conversations peuvent continuer sur le parking. Lors d'événements particuliers, celui-ci peut également accueillir des briefings, des machines ou certaines épreuves organisées à l'extérieur. La séance ne se termine pas toujours au moment où le chronomètre s'arrête, ni à la limite de la zone principale.

Horizon apparaît finalement moins comme une juxtaposition de zones aux fonctions rigides que comme un ensemble de passages et d'ajustements. La zone principale est consacrée au cours collectif, tandis que le *free access* permet l'entraînement individuel tout en servant de lieu de passage et d'attente. Le bar accueille les échanges, les achats et certaines démarches administratives. Les vestiaires accompagnent la transition entre les cours et le parking prolonge les circulations et les conversations. Geertz rappelle que le travail ethnographique ne consiste pas seulement à relever des comportements visibles, mais à les replacer dans leur contexte afin de comprendre ce qui s'exprime à travers eux (1973, p. 9-10). Décrire Horizon à partir de ses usages permet ainsi de ne pas isoler les objets et les espaces des situations dans lesquelles ils prennent sens. Mes observations permettent d'établir que les fonctions de ces espaces se déplacent selon les saisons, l'affluence et les événements, sans que leurs limites disparaissent pour autant.

2.3. Une séance ordinaire à Horizon : anatomie d'un WOD

La séance décrite ici s'est déroulée le mercredi 29 juillet 2026, de 20 heures à 21 heures. Je l'ai choisie parmi les *WOD* auxquels j'ai participé durant mes sept mois de terrain parce qu'elle rassemble, au cours d'une même heure, plusieurs dimensions importantes du CrossFit. Elle comprend un échauffement, un travail technique d'haltérophilie, un effort chronométré, des mouvements gymniques et plusieurs possibilités d'adaptation. Sa structure peut ainsi être rapprochée de nombreux cours observés à Horizon, sans pour autant considérer les exercices précis de cette séance ni le groupe de quatre participants comme représentatifs de tous les entraînements.

Horizon propose également des cours spécialisés en haltérophilie, en gymnastique, en

Hyrox, ainsi que d'autres formats. Pendant certaines périodes de mon terrain, notamment au cours de ma préparation à une compétition, j'ai davantage fréquenté ces cours spécialisés que les *WOD*. J'ai néanmoins choisi de décrire ici un *WOD* parce que ce format collectif, proposé quotidiennement, réunit plusieurs dimensions de la pratique au cours d'une même séance, alors que les cours spécialisés permettent de les travailler séparément.

Figure 2.1 Représentation schématique du tableau du WOD du 29 juillet 2026

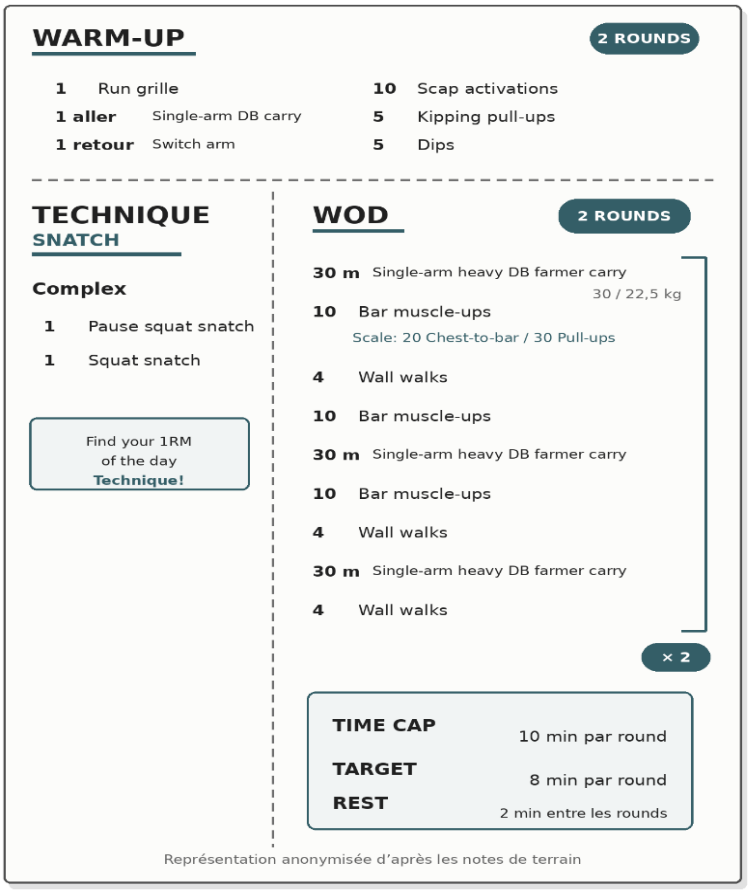
Figure 2.2 Représentation schématique du tableau du WOD du 29 juillet 2026

Pour un lecteur qui ne connaît pas le CrossFit, le terme *WOD* désigne ici la partie principale et chronométrée de l'entraînement du jour. La séance observée se divise en trois temps, avec un échauffement, un travail technique d'haltérophilie et un effort final organisé en deux rounds. Cette organisation rejoint, sans s'y confondre entièrement, le modèle institutionnel d'un cours composé de plusieurs étapes, comprenant notamment une introduction, un échauffement, le workout et un temps postérieur à l'effort. Le tableau blanc de la *box* rendait immédiatement visible cette organisation pour les pratiquants habitués. Je ne peux cependant pas en reproduire la photographie, car certains dessins et éléments visuels permettraient d'identifier directement CrossFit Horizon. La figure suivante en propose donc une représentation anonymisée, réalisée à l'aide d'une IA générative à partir de mes notes de terrain. Elle conserve la disposition générale et le contenu de la séance, sans reprendre les signes

graphiques propres à la *box*.

Note de lecture. L'échauffement est réalisé deux fois. La course s'effectue jusqu'à la grille située à l'extérieur de la *box*. Le trajet avec l'haltère est effectué entre des cônes, à l'aller avec une main et au retour avec l'autre, sans charge imposée. Les *scap activations* désignent des mouvements d'activation des épaules et des omoplates. Dans la partie technique, les participants recherchent leur charge maximale du jour sur l'enchaînement des deux *snatchs*. L'ensemble des mouvements du *WOD* est ensuite réalisé deux fois, avec deux minutes de récupération entre les rounds. Le *time cap* est fixé à dix minutes par round et le temps cible à huit minutes.

Les termes anglais inscrits dans la figure désignent des mouvements précis. Le *single-arm heavy dumbbell farmer carry* consiste à parcourir trente mètres en tenant un haltère lourd d'une seule main, comme une valise. Le *bar muscle-up* consiste à passer d'une suspension sous une barre à une position d'appui au-dessus de celle-ci. Lorsqu'une adaptation est nécessaire, ce mouvement peut être remplacé par des *chest-to-bar*, qui sont des tractions au cours desquelles la poitrine vient toucher la barre, ou par des *pull-ups*, durant lesquels le menton passe au-dessus de la barre. Le *wall walk* commence au sol, les pieds placés contre un mur. Le pratiquant fait ensuite monter progressivement ses pieds tout en rapprochant ses



Représentation anonymisée d'après les notes de terrain

mains du mur.

Les participants commencent par réaliser deux fois le même échauffement. Ils courent jusqu'à la grille située à l'extérieur de la *box*, puis effectuent un aller en portant un haltère d'une seule main et un retour en changeant de bras. Ils poursuivent avec dix activations des omoplates en suspension à une barre, cinq *kipping pull-ups*, c'est-à-dire des tractions réalisées à l'aide d'un mouvement de balancement, puis cinq *dips*, qui sont des flexions des bras effectuées en appui. Cet enchaînement prépare notamment les épaules, les bras et le dos, qui seront fortement sollicités pendant la suite de la séance.

Après l'échauffement, le groupe passe au travail technique consacré au *snatch*. Le complexe comprend d'abord un pause *squat snatch*, au cours duquel la barre est soulevée depuis le sol jusqu'au-dessus de la tête, puis réceptionnée en position accroupie avec un temps d'arrêt. Il est suivi d'un *squat snatch* réalisé sans cette pause imposée. L'objectif annoncé est de trouver la charge maximale que chacun peut soulever ce jour-là sur l'ensemble de cet enchaînement, sans qu'il s'agisse nécessairement de battre son record personnel. La mention « Technique ! », inscrite sur le tableau, rappelle que l'augmentation de la charge ne doit pas se faire au détriment de la qualité d'exécution.

Le *WOD* chronométré commence ensuite par un déplacement de trente mètres avec un haltère lourd porté d'une seule main. Les participants enchaînent les *farmer carries*, les *bar muscle-ups* et les *wall walks* dans l'ordre présenté dans la figure. La séquence est réalisée une première fois, suivie de deux minutes de récupération, puis répétée à l'identique. Chaque *round* doit être terminé en dix minutes au maximum, tandis que huit minutes constituent le temps cible.

La dimension de conditionnement physique ne repose pas ici sur l'utilisation d'un rameur ou d'un vélo. Elle apparaît dans la durée de l'effort et dans l'enchaînement des exercices. Les *bar muscle-ups* et les *wall walks* sollicitent fortement le haut du corps, tandis que le port d'un haltère lourd ajoute une autre forme d'effort musculaire. Le travail du *squat snatch* avait auparavant davantage mobilisé le bas du corps. Les différentes composantes de la séance ne sont donc pas complètement séparées. Elles se succèdent et se combinent au cours de l'heure.

La prescription inscrite au tableau ne détermine cependant pas à elle seule la version

réalisée par chaque participant. Les *bar muscle-ups* peuvent être remplacés par vingt *chest-to-bar* ou trente *pull-ups*. Ce soir-là, le *coach* Florent proposa une adaptation supplémentaire à un participant qui ne réalisait pas encore de tractions ordinaires. Celui-ci effectua des tractions aux anneaux en gardant les pieds au sol et en tirant son buste vers ses mains. L'adaptation ne supprimait donc pas le mouvement de tirage, mais elle en modifiait la difficulté et les conditions d'exécution. Cette intervention correspond au rôle attribué au coach dans le *Level 2 Training Guide.* Les options prévues à l'avance permettent d'organiser le groupe, mais le coach doit également pouvoir proposer une solution particulière lorsque la situation l'exige, sans interrompre le déroulement collectif (2020, p. 58).

Ce soir-là, nous n'étions que quatre participants. Cette faible affluence ne représentait pas tous les créneaux d'Horizon, mais elle n'avait rien d'exceptionnel à cette heure. Comme mentionné plus tôt, selon les jours et les horaires, l'affluence aux cours varie de minimum quatre ou cinq à maximum douze. Tous les participants présents ce soir-là étaient des habitués, mais leurs compétences ne se répartissaient pas de la même manière. Certains maîtrisaient les mouvements gymniques complexes, tandis qu'un autre possédait une force importante en haltérophilie et rencontrait davantage de difficultés en gymnastique.

La taille réduite du groupe permettait à Florent d'observer plus directement les mouvements et d'adapter ses propositions à chacun. Le *Level 2 Training Guide* associe également le rôle du *coach* à l'observation des mouvements, à la correction des pratiquants et au maintien d'une cadence commune pendant certaines phases du cours (2020, p. 21). Dans cette séance, l'encadrement collectif n'empêchait donc pas une certaine individualisation du coaching.

Participer au même *WOD* ne signifiait pas réaliser exactement les mêmes mouvements, le même nombre de répétitions ou porter les mêmes charges. Les participants commençaient ensemble, suivaient la même organisation générale et partageaient le même espace, mais chacun réalisait une version adaptée à ses capacités. La séance restait commune sans exiger une uniformité des performances. Les différences de niveau n'étaient d'ailleurs pas identiques dans toutes les disciplines. Une personne pouvait rencontrer des difficultés dans les mouvements gymniques tout en étant reconnue pour sa force et ses capacités en haltérophilie.

La séance ne s'est pas achevée au moment où le *second round* s'est terminé. Nous sommes restés environ dix minutes dans l'espace-bar. Les deux participants les plus expérimentés ont d'abord davantage échangé entre eux, tandis que je discutais surtout avec celui qui avait réalisé les tractions aux anneaux. La conversation s'est ensuite éloignée de la séance pour porter sur la politique économique mondiale, la monnaie numérique et ses conséquences possibles pour les travailleurs indépendants. Lorsque Florent nous a signalé qu'il devait bientôt fermer la *box*, les échanges se sont poursuivis sur le parking. Ce prolongement n'était pas exceptionnel. Après certains entraînements, les discussions commencées à l'intérieur continuaient devant le bâtiment. Le cours avait une durée annoncée d'une heure, mais les interactions qu'il rendait possibles pouvaient dépasser cette limite.

2.4. Entrer et apprendre à prendre place parmi les autres

Entrer à CrossFit Horizon ne signifie pas seulement commencer à réaliser des mouvements. Il faut aussi apprendre progressivement le fonctionnement de la *box*, son vocabulaire, ses espaces, son matériel et les manières d'y circuler. Il n'existe pas de formation formelle et exhaustive consacrée à l'ensemble de ces usages. Les nouveaux suivent les consignes du *coach*, observent les autres et demandent des explications aux pratiquants plus habitués. Une partie de cet apprentissage est donc encadrée, tandis qu'une autre se fait sur le tas, au fil des séances. La manière d'entrer dans la *box* dépend également des relations déjà existantes et de l'initiative de la personne qui arrive. Il n'existe pas un parcours identique pour tous les nouveaux.

Les premières arrivées que j'ai observées montrent ces différences. Pierre, un collègue invité par Noam, est arrivé accompagné par lui. Avant le cours, il est resté près de son collègue et discutait avec le petit groupe déjà présent. Il semblait ne pas savoir précisément où se placer ni ce qu'il devait faire. Il ne comprenait pas encore une partie du vocabulaire employé lorsque nous parlions du *WOD*, et plusieurs mouvements ont dû lui être expliqués. J'ai pu observer son arrivée et les échanges qui ont précédé le cours, mais je n'ai pas assisté au *WOD* auquel il a participé. Je ne peux donc pas décrire directement sa présentation devant le tableau ni sa manière de s'entraîner pendant cette première séance.

L'arrivée de Noam s'est déroulée autrement. Lors de son interview, il m'a raconté qu'il

était entré seul dans la *box* par curiosité. Son lieu de travail se trouvait à proximité et il passait régulièrement devant le bâtiment avant de décider d'entrer pour parler avec le coach Théo. Personne ne l'avait accompagné lors de ce premier contact. Il a donc dû prendre lui-même l'initiative d'entrer, puis comprendre progressivement le fonctionnement de la salle en sollicitant les *coachs* et les autres membres. Ces deux situations ne placent pas le nouveau dans les mêmes conditions. Pierre disposait déjà d'un guide et de relations immédiates, tandis que Noam a dû provoquer lui-même la première rencontre. Elles ne permettent pas de conclure que toutes les personnes accompagnées s'intègrent plus facilement ni que celles qui arrivent seules restent à l'écart. Elles montrent plutôt que la présence d'une personne connue transforme les premiers repères disponibles.

Le vocabulaire constitue l'un des premiers obstacles. Les termes inscrits au tableau, les noms des mouvements et les abréviations ne sont pas immédiatement transparents pour une personne qui débute. Dans mes propres débuts, il m'a fallu environ six mois pour comprendre les repères minimaux et près d'un an pour me sentir à l'aise. Cette durée correspond à mon expérience et à mon rythme de fréquentation. Elle ne peut pas être généralisée à l'ensemble des pratiquants. Les mots comme *AMRAP*, *EMOM*, *RX*, *scaled*, *snatch* ou *double-unders* deviennent progressivement compréhensibles parce qu'ils sont utilisés dans des situations concrètes. L'apprentissage passe par la répétition des cours, les questions posées aux coachs ou aux habitués et la fréquentation régulière des séances. Hejtmanek montre plutôt comment ce vocabulaire est lié à des opérations pratiques, notamment lorsque les termes « *MetCon* », « *WOD* » et « *scale* » apparaissent dans les consignes données au début d'une séance et orientent immédiatement le choix des mouvements et du matériel (2025, p. 18).

Les mouvements eux-mêmes doivent être appris. Karim décrit ses débuts de manière particulièrement précise au cours de son entretien :

« Quand j'ai commencé, j'avais vraiment difficile. On m'avait demandé de faire des squats, je savais même pas ce que c'était. Je faisais ça sur la pointe des pieds. Des *squats* sur la pointe des pieds [rires]. »

Son témoignage rappelle que des gestes devenus élémentaires pour les habitués ne le sont pas nécessairement pour les nouveaux. Réaliser un *squat* suppose déjà d'apprendre une position des pieds, un équilibre, une manière de descendre et de

remonter ainsi qu'une coordination entre plusieurs parties du corps. La difficulté ne concerne donc pas uniquement les mouvements les plus spectaculaires du CrossFit, comme les *muscle-ups* ou la marche sur les mains. Elle peut apparaître dès les premiers exercices.

La notion de « techniques du corps » proposée par Mauss permet d'éclairer cet apprentissage. Mauss définit la technique comme un « acte traditionnel efficace » et insiste sur la transmission des manières de se servir de son corps (2021, p. 33). Cette notion permet de ne pas considérer les mouvements comme naturels ou immédiatement disponibles. À Horizon, la manière de s'accroupir, de tenir une barre, de se suspendre ou de réceptionner une charge est montrée, répétée et corrigée. Le corps devient ainsi le lieu d'un apprentissage qui est à la fois physique et social.

Mauss parle également d'« imitation prestigieuse » pour désigner le fait d'imiter des actes que l'on a vu réussir et qui sont réalisés par des personnes auxquelles on reconnaît une forme d'autorité ou d'efficacité :

« L'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui. L'acte s'impose du dehors, d'en haut, fût-il un acte exclusivement biologique, concernant son corps. » (2021, p. 30)

À Horizon, cette imitation se fait d'abord en regardant les démonstrations du coach, mais aussi en observant les pratiquants plus expérimentés. Avant le *WOD*, le groupe répète généralement les mouvements présentés. Le nouveau peut alors regarder où les autres placent leurs pieds, comment ils tiennent une barre ou de quelle manière ils organisent leur matériel. Il ne reproduit toutefois pas mécaniquement tout ce qu'il voit. Les démonstrations, les corrections et les adaptations indiquent quels gestes doivent être retenus et comment ils peuvent être modifiés selon les capacités de chacun. Wacquant rappelle à ce sujet que la compréhension théorique reste limitée tant que le geste n'a pas été inscrit dans le schéma corporel par l'exercice répété (2002, p. 65). Cette remarque, déjà mobilisée précédemment, permet ici de comprendre pourquoi une explication verbale ne suffit pas toujours. Il faut refaire le mouvement, recevoir une correction, puis le recommencer jusqu'à ce qu'il devienne plus familier.

L'apprentissage concerne également le matériel et les emplacements. Le nouveau doit apprendre à distinguer les barres de 20, 15 ou 7,5 kilos, à trouver les disques, les pinces, les PVC et les autres accessoires. Il doit aussi comprendre où placer sa barre,

comment ne pas bloquer un passage et de quelle manière partager une machine ou une partie de la cage avec d'autres personnes. Ces informations ne sont pas réunies dans un dispositif d'accueil unique. Elles sont apprises au moment où elles deviennent nécessaires. Lorsque le coach demande de prendre un PVC, une barre ou de rejoindre la cage, le nouveau suit souvent le déplacement du groupe. S'il hésite devant le matériel ou ne connaît pas le poids d'une barre, le *coach* ou un pratiquant plus habitué lui donne alors l'information.

Les règles d'usage sont elles aussi explicites ou implicites. Le rangement du matériel est clairement demandé après la séance. D'autres règles se découvrent davantage dans la pratique. Une personne qui s'entraîne en *free access* doit, par exemple, comprendre que le cours collectif reste prioritaire lorsqu'un équipement devient nécessaire au *WOD*. L'espace qui paraît disponible n'est donc pas entièrement libre. Son usage dépend du moment, du cours en train de se dérouler et des besoins du groupe. Il faut apprendre à occuper cet espace sans bloquer les déplacements, mais aussi à céder ou à partager le matériel lorsque la situation l'exige.

Les corrections rendent cette transmission particulièrement visible. J'ai observé des corrections collectives, lorsque le groupe devait répéter un mouvement jusqu'à ce que chacun adopte la position demandée, mais aussi des corrections individuelles pendant une montée en charge. Le coach peut décomposer un mouvement, demander de reprendre une position ou modifier la consigne selon les difficultés rencontrées. Dans ces moments, la correction est parfois publique, puisque le reste du groupe attend que le mouvement soit recommencé. À d'autres moments, elle se fait plus discrètement pendant que les autres participants préparent leur matériel ou poursuivent leur propre travail.

Le contact corporel peut également intervenir, notamment en gymnastique. Lors d'une séance consacrée au *handstand walk* (marche sur les mains), une pratiquante habituée craignait de tomber et refusait d'abord d'essayer un déplacement latéral en appui sur les mains contre le mur. Le coach a décomposé l'exercice en lui demandant de réaliser un premier déplacement, puis un deuxième. Il l'a rassurée et lui a proposé de la soutenir. Avant de la toucher, il lui a demandé s'il pouvait le faire. La pratiquante a finalement réussi à se déplacer le long du mur et s'est montrée fière d'avoir réalisé un exercice qu'elle pensait ne pas pouvoir faire. Cette scène montre que l'apprentissage ne repose pas uniquement sur une correction technique. Il peut aussi passer par la peur,

l'hésitation, l'encouragement et une progression décomposée en plusieurs étapes. Le fait que le *coach* demande avant de soutenir le corps doit néanmoins être distingué d'une analyse plus générale du consentement au contact, que cette seule scène ne permet pas de mener.

Les corrections ne viennent pas uniquement des coachs. Les pratiquants habitués peuvent expliquer un mouvement, donner un avis sur une charge, montrer où se trouve un accessoire ou aider à choisir une adaptation. Certains deviennent progressivement des personnes de référence régulièrement sollicitées par les autres, sans pour autant occuper officiellement la position de coach. Cette aide ne suit pas une répartition formelle. Elle dépend des personnes présentes, de leur expérience et des relations déjà établies dans la box.

La trajectoire de Noam montre comment la position d'une personne peut évoluer. À son arrivée, il avait besoin d'explications sur les mouvements, le vocabulaire et le fonctionnement général de la méthode. Son autonomie est ensuite devenue visible lorsqu'une blessure l'a conduit à s'entraîner en *free access*. Il y réalisait seul les exercices prescrits par son kinésithérapeute, tout en adaptant son emplacement au cours collectif qui se déroulait à proximité. Plus tard, lorsqu'il a invité Pierre, il a pu lui expliquer certains mouvements et l'aider à choisir son matériel. J'ai observé Noam guider son collègue avant le cours, tandis que les informations sur ses propres difficultés initiales proviennent de son entretien.

Cette trajectoire ne signifie pas que Noam aurait franchi des étapes fixes par lesquelles tous les pratiquants devraient passer. Elle montre plus simplement qu'une personne qui avait d'abord besoin d'être guidée peut devenir suffisamment familière avec les lieux et les usages pour servir à son tour de repère à quelqu'un d'autre. Devenir habitué ne repose donc pas uniquement sur la capacité à réaliser des mouvements complexes. Cette position devient aussi visible lorsque la personne comprend le tableau, prépare son matériel, choisit une adaptation raisonnable et peut répondre aux questions d'un nouveau.

Les trajectoires de Rayan, Karim et Isabelle empêchent enfin de confondre autonomie technique et intégration sociale. Rayan comprend les *WOD*, réalise des mouvements complexes et organise seul ses entraînements. Il s'entraîne souvent en *free access*, à distance du groupe qui participe au cours collectif. Il maîtrise donc largement les

aspects techniques de la pratique sans rechercher constamment la dynamique du groupe. Karim est lui aussi autonome, mais il continue à choisir les cours collectifs pour recevoir des corrections et participer à l'entraînement avec les autres. L'autonomie ne conduit donc pas nécessairement à s'éloigner du collectif.

Isabelle se trouvait dans une autre phase de son apprentissage. Elle posait de nombreuses questions sur les cours spécialisés, les charges, les mouvements et les emplacements. Ses hésitations étaient visibles, mais ses questions lui permettaient précisément d'éviter certaines erreurs. J'ai également observé une augmentation de sa fréquentation, qui est passée progressivement d'une séance à deux, puis à trois séances par semaine. Ces éléments permettent de parler d'une familiarisation progressive avec la pratique et avec le fonctionnement d'Horizon. Ils ne suffisent cependant pas à conclure qu'elle était parfaitement intégrée au groupe.

Ces différentes trajectoires montrent finalement que l'apprentissage du CrossFit ne progresse pas de la même manière dans tous les domaines. Une personne peut comprendre le vocabulaire sans maîtriser certains mouvements, être techniquement autonome tout en restant socialement discrète, ou participer régulièrement au collectif tout en continuant à demander de nombreuses explications. Apprendre à prendre place parmi les autres ne désigne donc pas une intégration achevée une fois pour toutes. Il s'agit d'un processus inégal, fait de répétitions, de corrections, de questions et de relations.

2.5. Une communauté diverse, mais socialement située

Les personnes que j'ai rencontrées à CrossFit Horizon ne correspondent pas à un profil unique. Cette diversité apparaît dans mes observations, mais aussi dans les douze entretiens réalisés au cours de mon enquête. Dix de ces personnes fréquentaient Horizon pendant mon terrain. Huit y étaient adhérentes, tandis que Gabriel y travaillait comme coach saisonnier et que Romain y occupait une position *d'owner* et de coach. Nora et Maëlle étaient, quant à elles, adhérentes de CrossFit Nexus. Leurs entretiens apportent un point de comparaison avec une autre box, mais leurs profils ne peuvent pas être utilisés pour décrire directement la population d'Horizon.

Le tableau suivant présente les personnes interrogées et les positions depuis lesquelles elles parlent de leur pratique. Il ne constitue pas un échantillon statistiquement représentatif de la population d'Horizon. Il permet plutôt de situer les propos mobilisés dans ce mémoire et de montrer la diversité des expériences présentes dans mon corpus.

Pseudonyme	Position par rapport au terrain	Expérience du CrossFit	Tranche d'âge	Secteur professionnel
Karim	Adhérent d'Horizon	Pratiquant expérimenté depuis 2018	30-39 ans	Informatique
Gabriel	Coach saisonnier à Horizon	Coach expérimenté connaissant plusieurs box	30-39 ans	Coaching sportif
Romain	Owner et coach à Horizon	Environ treize ans de pratique	30-39 ans	Secteur ferroviaire et gestion d'une box
Hugo	Adhérent d'Horizon	Environ trois ans de pratique	40-49 ans	Maintenance industrielle
Noam	Adhérent d'Horizon	Pratiquant récent	20-29 ans	Ingénierie
Nadia	Adhérente d'Horizon	Presque deux ans de pratique	40-49 ans	Administration et logistique
Inès	Adhérente d'Horizon	Pratiquante très régulière	40-49 ans	Formation en traduction ; emploi non renseigné
Zoé	Adhérente d'Horizon	Environ un an et demi de pratique	30-39 ans	Commerce alimentaire
Sofia	Adhérente d'Horizon	Pratiquante depuis 2025	30-39 ans	Restauration et laboratoire
Louise	Adhérente d'Horizon	Environ deux ans de pratique	40-49 ans	Secteur financier
Nora	Adhérente de CrossFit Nexus	Pratiquante régulière depuis 2020	40-49 ans	Accueil
Maëlle	Adhérente de CrossFit Nexus	Pratiquante récente issue de la gymnastique	40-49 ans	Secteur juridique

Note. Les âges sont présentés sous forme de tranches et les professions ont été regroupées par secteurs afin de limiter les possibilités d'identification. Les informations non disponibles sont indiquées comme non renseignées.

Figure 2.3 Présentation synthétique des personnes interrogées

Ce tableau fait d'abord apparaître des anciennetés très différentes. Noam avait 25 ans et venait de commencer le CrossFit lorsqu'il a été interrogé. Il apprenait encore le vocabulaire, les mouvements et les adaptations. À l'inverse, Karim, âgé de 39 ans, pratiquait depuis 2018 et avait déjà connu plusieurs box. Romain déclarait environ treize années d'expérience et parlait depuis une position différente, puisqu'il participait à la gestion d'Horizon et à l'encadrement des membres. Gabriel apportait encore un autre regard. Sa présence saisonnière à Horizon et son activité de coach dans différentes box lui permettaient de comparer plusieurs manières d'organiser et d'encadrer la pratique.

Ces différences d'ancienneté ne correspondent pas automatiquement à des niveaux physiques clairement hiérarchisés. Certaines personnes sont arrivées au CrossFit avec une expérience sportive importante. Zoé avait notamment pratiqué la course, l'équitation, le basket et l'athlétisme, tandis que Maëlle venait de la gymnastique

artistique. Noam avait pratiqué plusieurs sports avant de connaître une période de plusieurs années sans entraînement régulier. Louise présente une trajectoire différente, puisqu'elle explique n'avoir jamais réellement pratiqué de sport avant de commencer le CrossFit. Pour certaines personnes, le CrossFit prolonge donc une socialisation sportive déjà ancienne. Pour d'autres, il constitue une première entrée dans une pratique régulière ou une reprise après une interruption.

Le rapport à la pratique varie également. Plusieurs personnes interrogées participent principalement aux WOD collectifs. D'autres fréquentent aussi les cours spécialisés ou utilisent le free access. Nadia s'est progressivement tournée vers le travail technique, l'haltérophilie et des séances plus autonomes. Nora combine l'Hyrox, la force et le *powerbuilding* à CrossFit Nexus. Maëlle fréquente également des formats liés à la gymnastique et à l'Hyrox. Ces différences montrent que fréquenter une box ne signifie pas nécessairement suivre le même type d'entraînement. Le WOD reste central dans l'organisation d'Horizon, mais il coexiste avec d'autres manières d'utiliser le lieu et de progresser.

Les raisons données pour pratiquer ne sont pas non plus identiques. Hugo insiste sur la progression physique, le renforcement et les effets de l'entraînement sur son stress. Zoé et Sofia parlent davantage du CrossFit comme d'un exutoire qui leur permet de penser à autre chose. Pour Sofia, les relations et l'ambiance occupent également une place importante. Louise met en avant une pratique régulière qu'elle partage notamment avec sa fille. Romain parle depuis une position tournée vers le coaching, la programmation et la compétition. Ces dimensions peuvent se combiner, mais elles ne prennent pas la même importance selon les personnes. Les membres peuvent rechercher une progression sportive, un encadrement, un moment de décompression ou des relations, sans investir la box de la même manière.

Les situations professionnelles que j'ai connues sont elles aussi variées. Les personnes interrogées travaillent notamment dans l'informatique, l'ingénierie, la maintenance industrielle, l'administration, la logistique, le commerce alimentaire, la restauration, le secteur financier ou le secteur juridique. Romain travaille également dans le secteur ferroviaire tout en participant à la gestion d'une box. Cette diversité ne permet pas de déterminer précisément la position sociale ou le niveau de revenu de chacun. Elle montre toutefois que la majorité de mes interlocuteurs étaient des adultes engagés dans une activité professionnelle et qu'ils devaient intégrer leur pratique à un emploi du

temps déjà structuré.

Le travail influence concrètement le choix des horaires et la fréquence des séances. Sofia explique que la proximité entre son lieu de travail et la box facilite sa présence. Louise enchaîne sa journée de bureau avec un cours en soirée. D'autres personnes doivent composer avec des permanences, des déplacements ou des horaires variables. La disponibilité temporelle n'est donc pas un simple détail extérieur à la pratique. Elle détermine les créneaux accessibles, la possibilité de venir régulièrement et, dans certains cas, le choix de la box.

Les situations familiales interviennent elles aussi dans l'organisation des entraînements, mais seulement pour une partie des personnes rencontrées. Hugo et Nadia sont mariés et leurs enfants pratiquent également le CrossFit. Ils peuvent s'entraîner ensemble lorsque leurs enfants participent au cours qui leur est destiné. En dehors de ce créneau, leurs obligations familiales peuvent les conduire à alterner leur présence. Louise vient également avec sa fille et organise ses séances en tenant compte de son mari. J'ai par ailleurs observé des couples venant avec un enfant ou un bébé et alternant parfois entre l'entraînement et sa garde. La vie familiale intervient ainsi dans le choix des jours, des heures et de la fréquence des entraînements. Ces situations ne permettent cependant pas de connaître l'organisation familiale de tous les membres ni de présenter Horizon comme une box familiale pour chacun.

L'adaptation des mouvements permet à des personnes de niveaux différents de participer à un même cours, mais elle ne suffit pas à rendre la pratique accessible à tous. Louise résume cette limite lorsqu'elle affirme : « Accessible, je trouve que c'est quand même un budget. » L'abonnement constitue une dépense régulière, à laquelle peuvent s'ajouter le transport, les chaussures, les protections et d'autres équipements. Je ne connais pas la place exacte de ces dépenses dans le budget de chaque personne interrogée. Elles empêchent néanmoins de réduire l'accessibilité à la seule possibilité d'adapter les mouvements.

Les signes visibles ne permettent pas de combler cette absence d'information. Les voitures présentes sur le parking, les vêtements ou les équipements sportifs peuvent attirer l'attention, mais ils ne suffisent pas à déterminer le revenu ou la position sociale d'une personne. Une voiture coûteuse peut correspondre à un choix de dépense ou à une situation que j'ignore. Une petite voiture ne constitue pas davantage la preuve

d'un faible revenu. Je peux décrire les professions qui m'ont été communiquées et les contraintes dont les membres m'ont parlé, mais je ne peux pas construire une classification sociale précise à partir de leurs apparences ou de leurs biens.

Defrance rappelle que la pratique sportive correspond à un « engagement graduel, réversible et souvent non obligatoire ». Les adhésions, les abandons et les passages d'un niveau à un autre participent ainsi à la construction des populations sportives (Defrance, p. 24). Cette perspective permet de ne pas considérer la population d'Horizon comme un ensemble fixe. Des personnes arrivent, progressent, changent de rythme, fréquentent d'autres formats ou cessent parfois de venir. Les profils rencontrés pendant mes sept mois de terrain rendent compte d'un moment particulier de cette évolution.

L'arrivée d'une vingtaine de nouveaux membres a été l'un des changements que j'ai directement observés au cours de mon terrain. Plusieurs venaient d'une même box et entretenaient déjà des relations avant leur arrivée à Horizon. D'autres groupes étaient également liés par leur fréquentation d'anciennes box ou par leur proximité avec certains coachs. Ces relations antérieures restaient visibles dans les discussions et dans la manière dont certaines personnes se regroupaient avant ou après les séances.

L'arrivée de ces nouveaux membres a néanmoins renouvelé la composition des cours et multiplié les occasions de rencontre entre des personnes qui ne se fréquentaient pas auparavant. Lorsque l'affluence augmentait, le partage du matériel devenait plus fréquent et les emplacements devaient être organisés autrement. Les participants pouvaient être amenés à partager une barre, une machine ou une partie de la cage. Ces interactions étaient nécessaires au déroulement du cours, mais elles ne produisaient pas automatiquement des relations durables.

Les entretiens confirment cette diversité dans le rapport aux autres. Sofia insiste sur les encouragements, les *Team WOD* et l'entraide. Zoé propose une description plus limitée. Elle explique ne pas connaître les membres dans leur vie privée et rapproche davantage les relations dans la box de celles que l'on peut entretenir avec des collègues. Karim évoque de son côté des groupes liés aux créneaux et aux anciennes box. Participer au même cours produit donc des échanges réguliers, sans faire disparaître les affinités, les sous-groupes et les différences dans la manière de s'attacher au collectif.

Les personnes interrogées présentent ainsi des âges, des anciennetés, des expériences sportives et des rapports au CrossFit différents. Elles ne disposent pas non plus des mêmes horaires, des mêmes obligations familiales ni des mêmes possibilités de fréquentation. Cette diversité est réelle dans mon corpus et dans les situations observées. Elle ne signifie cependant pas que toutes les positions sociales seraient également présentes à Horizon ni que la pratique serait accessible dans les mêmes conditions à chacun. La *box* rassemble un collectif diversifié, mais cette diversité reste inscrite dans des conditions professionnelles, économiques, familiales et relationnelles concrètes.

2.6. Rester à Horizon, trois trajectoires d'attachement

Rester à Horizon ne signifie pas s'y attacher pour une raison unique. Les trois trajectoires retenues ne constituent pas des profils définitifs, mais trois manières situées de comprendre la continuité de la pratique. Inès arrive dans la *box* avec un groupe déjà constitué. Noam y entre seul, dans une période difficile. Karim, déjà expérimenté, choisit une nouvelle box après plusieurs déplacements et changements dans son organisation de vie.

Pour Inès, l'arrivée à Horizon prolonge d'abord une histoire relationnelle antérieure. Elle explique être venue avec un groupe provenant d'une autre *box*, dont plusieurs membres étaient insatisfaits de l'ambiance, de la communication et de la qualité de l'encadrement dans leur ancien lieu. Sa décision est résumée par une formule concise : elle dit avoir « fait le choix de l'amitié ». Le groupe constitue donc une première condition de son déplacement. Il ne suffit cependant pas à expliquer tout son attachement à Horizon.

Une scène racontée dans l'entretien montre cette transformation. Inès explique qu'elle est un jour arrivée seule, qu'elle a rencontré des personnes qu'elle ne connaissait pas encore, qu'elle a été accueillie, complimentée et qu'elle s'est dépassée pendant la séance. Elle conclut : « maintenant, ma *box*, c'est ici ». La continuité des relations antérieures se prolonge ainsi par la création de nouveaux liens. L'attachement n'est pas seulement transporté d'une *box* à l'autre ; il se recompose dans le nouveau lieu. Les documents ne permettent toutefois pas de vérifier objectivement l'intensité de ce sentiment au-delà de ce qu'Inès en dit elle-même.

La trajectoire de Noam commence autrement. Il raconte une période de plusieurs années durant laquelle les études et la vie de couple avaient réduit sa pratique sportive. Il courait encore, mais cherchait une activité plus encadrée, avec un programme et un coach. Il avait déjà remarqué la box située près de son travail lorsqu'une rupture a précipité son entrée. En quittant son travail, il décide de ne pas rentrer directement chez lui et se tourne vers la box qu'il avait repérée.

Noam attribue une importance particulière à l'accueil du coach Théo. Il dit qu'un accueil froid aurait pu l'empêcher de revenir et résume ce qu'il cherchait à ce moment-là par l'expression « un peu d'humanité ». Il décrit ensuite le CrossFit comme un moyen de « me vider la tête » et de « me retrouver moi et moi-même ». Ces formulations doivent rester attribuées à son propre récit. Elles ne permettent pas d'affirmer que la box aurait produit une amélioration psychologique certaine. Lorsqu'on lui demande ce qui le fait rester, il répond plus simplement : « Les gens. L'ambiance ». L'attachement à Horizon se construit donc autour de la rencontre entre un lieu proche, un accueil particulier, une activité encadrée et la possibilité de pratiquer avec des personnes qui ne connaissent pas son histoire antérieure.

Karim commence le CrossFit avec une attente différente. Il raconte une période marquée par l'alcool, une alimentation qu'il juge excessive, le manque d'activité et le sentiment d'être gros. Son objectif initial n'est pas de monter rapidement de niveau, mais de perdre du poids, de retrouver la forme et de « reprendre un peu mon corps entre mes mains ». Il pratique d'abord principalement les WOD, puis découvre progressivement le renforcement, l'haltérophilie et des programmations plus structurées. Son attachement au CrossFit se construit donc aussi à travers la progression et la transformation de ses habitudes.

Son choix d'Horizon ne se comprend pourtant pas seulement à partir de cette transformation. Après plusieurs années dans une autre box, un changement de travail à temps plein rend les déplacements plus difficiles. Il explique que la distance l'épuisait et que les relations dans son ancien groupe ne suffisaient plus à rendre les entraînements satisfaisants. Il rejoint alors une nouvelle box pour retrouver d'anciens amis pratiquants. La décision combine donc une contrainte pratique, une attente sportive et une continuité relationnelle. Mes notes de terrain le décrivent ensuite comme autonome, mais encore attaché au collectif pour recevoir des corrections et participer à la dynamique des séances.

Ces trois trajectoires ne se superposent pas. Inès transporte d'abord un groupe avant de développer un sentiment d'appartenance propre à Horizon. Noam entre seul et trouve dans l'accueil, l'ambiance et les nouvelles relations les conditions de la continuité. Karim arrive avec une histoire plus longue de pratique et choisit une box en fonction de la distance, du travail, de la progression et des relations. Dans les trois cas, rester signifie donc articuler différemment le CrossFit comme pratique, Horizon comme lieu et les personnes qui rendent la fréquentation possible.

3. Rituels, croyances et vie collective dans la box

Le chapitre précédent a montré que l'attachement à Horizon se construit à l'intersection d'une pratique sportive, d'un lieu et des relations qui rendent sa fréquentation possible. Il a également décrit l'organisation de la box, le déroulement d'une séance et la manière dont les pratiquants apprennent progressivement à y prendre place. Ce troisième chapitre propose de changer de niveau d'analyse. Il ne s'agit plus seulement de décrire ce qu'il se passe dans la *box*, mais de comprendre les significations que ces pratiques répétées prennent pour ceux qui y participent. Le rassemblement devant le tableau, les explications du coach, le lancement du chronomètre, les encouragements et les checks ne servent pas uniquement à organiser l'entraînement. Ils donnent un rythme à la séance, définissent des manières légitimes d'agir et contribuent à faire exister le collectif.

Sur le terrain, mon attention a notamment été attirée par des distinctions ordinaires : un mouvement peut être jugé propre ou douteux, une répétition validée ou refusée par un **no rep**, une adaptation considérée comme raisonnable ou une charge maintenue par orgueil. Ces classements m'ont conduit vers les travaux de Mary Douglas et vers une question plus générale : comment l'ordre pratique de la box devient-il également un ordre symbolique et moral ? Ce chapitre partira donc des séquences concrètes de la séance pour examiner les classifications, les épreuves collectives et les formes d'appartenance qu'elles produisent. Il interrogera enfin les ressemblances parfois établies entre le CrossFit et la religion, tout en tenant compte des limites de cette comparaison et de l'inscription d'Horizon dans une logique commerciale.

3.1. Du rassemblement au check : faire séance ensemble

Le vendredi 6 février 2026, je suis arrivé à CrossFit Horizon environ trente minutes avant le début du *WOD*. Comme je le faisais souvent le vendredi, je suis d'abord passé par le vestiaire pour déposer mon sac et me changer. J'ai ensuite rejoint Karim, qui terminait son entraînement personnel dans la zone de *free access*. Il m'a proposé de finir avec lui par quelques exercices de renforcement des abdominaux. Nous avons travaillé tout en discutant de notre journée, de notre boulot et de connaissances communes liées à notre ancienne box. Avant le début du *WOD* de 16h30, l'entraînement se mêlait encore aux conversations ordinaires.

La présence de Karim avait néanmoins une importance particulière pour moi. Il me Karim me demandait si j'étais prêt et me rappelait que l'*Open* (une compétition mondiale annuelle de CrossFit ouverte à tous les pratiquants) approchait. L'Open 2026 s'est déroulé du 26 février au 16 mars 2026, avec un *WOD* officiel par semaine à réaliser dans une box de CrossFit sous l'œil attentif d'un juge. Puis les scores sont publiés sur le site officiel du CrossFit. Je décrivais parfois notre relation entre Karim et moi en lui disant, sous le ton de l'humour, qu'il était mon maître et moi son apprenti. Il s'agissait de ma propre manière de caractériser cette relation, et non d'une hiérarchie

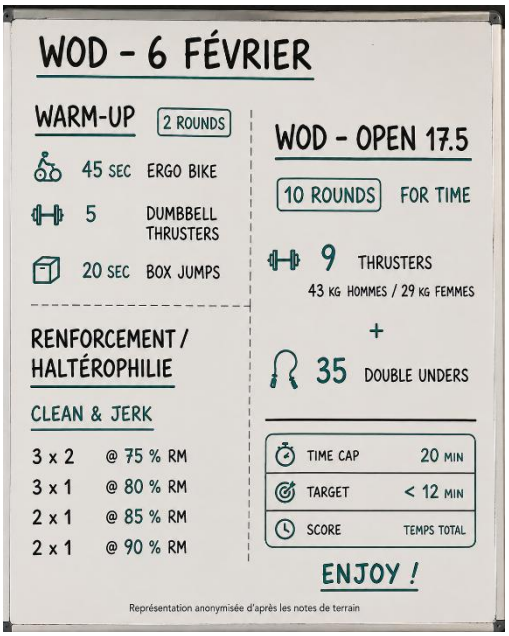


Figure 3.1 Représentation schématique du tableau du WOD du 6 février 2026

officiellement établie. Karim représentait pour moi un pratiquant expérimenté, capable de réaliser des scores impressionnants et de servir de modèle. Ce jour-là, je voulais précisément me préparer à l'*Open* et j'abordais donc la séance avec une attention particulière.

Le *WOD* de ce vendredi-là reprenait le format du *WOD* 17.5 de l'*Open 2017*. Il comportait un *time cap* de vingt minutes, tandis que le coach Théo avait fixé un objectif autour de douze minutes. Les détails techniques du programme importent moins ici que la manière dont celui-ci orientait collectivement la séance. Le tableau ne présentait pas seulement une succession d'exercices. Il annonçait une épreuve que nous allions affronter ensemble, même si chacun la réaliserait de son côté selon ses capacités, ses adaptations et ses objectifs.

Théo est arrivé alors que nous attendions encore un participant. Nous étions sept, au

lieu des neuf personnes initialement prévues. Il parlait fort, avec une voix qui portait dans toute la salle et une manière de parler souvent chantante. Il pouvait commencer par une plaisanterie sur la difficulté du *WOD*, demander si tout le monde allait bien, vérifier les présences et rappeler que l'Open approchait.

Nous nous sommes progressivement rapprochés du tableau. La plupart sont restés debout, tandis que certains se sont assis pour écouter. Je préfère généralement m'assoir pour rester attentif. Théo s'est placé à côté du tableau, avec un bâton en bois lui permettant de montrer les mouvements. Les retardataires entraient discrètement afin de ne pas interrompre les explications. Théo a quand même taquiné le dernier arrivé sur son retard mais avec beaucoup d'humour. Les relations familières ne disparaissaient donc pas, mais elles étaient momentanément réorganisées autour du tableau et de la parole du coach.

Théo présentait le programme en montrant les mouvements et en répondant aux questions au fil de son explication. Il pouvait intégrer une remarque formulée par un participant ou demander d'attendre avant de répondre. Sa posture, ses gestes et l'usage du bâton lui donnaient parfois une allure de professeur. Cette position était aussi soutenue par son expérience de compétiteur et par sa connaissance pratique du CrossFit. Le groupe n'était pas absolument silencieux, mais les conversations individuelles devenaient secondaires par rapport à l'explication collective.

La séance passait ainsi progressivement d'un ensemble de relations ordinaires à une action organisée. Cette transformation ne reposait pas sur une déclaration formelle. Elle se produisait à travers des gestes simples : se rapprocher du tableau, regarder le coach, écouter les consignes, préparer le matériel et ajuster son corps. La scène soulève alors une première question : comment des personnes qui ne formaient pas nécessairement un groupe uni avant la séance en viennent-elles à agir ensemble, alors qu'elles ne réalisent ni les mêmes performances ni toujours les mêmes mouvements ?

Le schéma des rites de passage permet de décrire avec prudence cette organisation temporelle. Il distingue des moments de séparation, de transition et d'incorporation, tout en précisant que ces phases ne sont pas toujours également développées (van Gennep, 1960, p. vii-viii). À CrossFit Horizon, le rassemblement devant le tableau et l'attente du lancement produisent une séparation partielle avec les activités précédentes. Le décompte ouvre ensuite le temps particulier de l'effort chronométré.

Enfin, l'arrêt du chronomètre, le rangement et les checks marquent une sortie progressive de ce temps organisé avant le retour aux conversations ordinaires. Ce rapprochement reste limité, le *WOD* ne transforme pas dans la durée le statut social des participants et ne constitue donc pas un rite de passage complet.

La séparation devenait plus visible au moment du *WOD* principal. La musique était déjà présente depuis le début de la séance, mais son volume atteignait alors son niveau le plus élevé. Les conversations encore possibles pendant l'échauffement et le renforcement devenaient difficiles, voire mal vues. L'essoufflement imposait une contrainte physique, mais celle-ci était également organisée par le chronomètre, le volume sonore et le regard du coach.

Après l'échauffement et la partie haltérophilie, Théo demandait si tout le monde était prêt avant le début du *WOD* principal. Si une personne manquait encore ou devait revenir des toilettes, le départ était retardé. Une fois le groupe réuni, il lançait le chronomètre et prenait un ton plus grave. Sa voix scandait les derniers chiffres jusqu'au « *go* ». Il ajoutait parfois « faites ça bien » ou « amusez-vous », en reprenant le mot « *Enjoy* » inscrit sur le tableau. Le « 3-2-1-*go* » ne constituait pas un acte sacré. Il produisait néanmoins une coupure temporelle et symbolique observable : après le décompte, les mêmes personnes, les mêmes objets et le même espace étaient engagés dans une activité différente.

Turner propose deux concepts complémentaires, la « liminalité » et la *communitas*. La liminalité désigne une phase intermédiaire durant laquelle les participants sont momentanément séparés de leurs activités ordinaires. Dans le *WOD*, elle commence avec le décompte et se poursuit pendant l'effort, lorsque les pratiquants sont absorbés par une même action. Cette phase peut faire apparaître une *communitas*, que Turner définit comme une forme de communauté relativement peu structurée et peu différenciée, réunissant des individus momentanément placés sur un pied d'égalité tout en restant soumis à une autorité commune (2011, p. 94-96). Cette notion correspond en partie à mes observations. Pendant le *WOD*, les pratiquants sont unis par l'effort malgré leurs différences de niveau et de performance. Théo reste cependant à côté du groupe pour observer, intervenir en cas de difficulté et proposer les adaptations nécessaires. Il n'est pas directement pris dans cette énergie commune, mais il continue à l'encadrer. Cette *communitas* reste donc limitée et provisoire. À la fin du *WOD*, les checks, le rangement et la reprise des conversations marquent le retour à la structure

ordinaire de la box, ce qui rejoint l'alternance décrite par Turner entre structure et communitas (2011, p. 129).

Pendant l'effort, le regard de Théo circulait d'une personne à l'autre. Il vérifiait que chacun allait bien, encourageait les participants et pouvait proposer une adaptation urgente lorsque la charge ou le nombre de répétitions devenait trop difficile à tenir. Ces ajustements ne remettaient pas nécessairement le programme en cause. Ils permettaient plutôt à chacun de continuer à participer à l'épreuve commune malgré les différences de niveau.

Karim a terminé largement avant moi, en atteignant l'objectif des douze minutes qu'il s'était fixé. Il s'est ensuite écroulé au sol, épuisé et couvert de sueur. Théo lui a fait un *check*, puis l'a laissé reprendre ses esprits pour aller encourager les autres. De mon côté, j'ai terminé environ quinze secondes avant le time cap des vingt minutes. Les autres participants sont alors venus me féliciter. La scène ne produisait pas une égalité des performances, mais une participation à une même épreuve, avec des temps de sortie différents.

Cette dimension collective apparaissait également avec l'arrivée des participants du créneau suivant. Dix à quinze minutes avant la fin de notre séance, certains étaient déjà présents dans la zone de *free access*. Ils nous observaient, discutaient de technique ou de stratégie et savaient qu'ils allaient bientôt passer à la casserole. Certains encourageaient les derniers. Ce jour-là, je connaissais encore peu de personnes et plusieurs membres ignoraient mon prénom, mais j'entendais déjà les noms d'autres pratiquants être criés pour les soutenir.

Les personnes qui avaient terminé ne réagissaient pas toutes de la même manière. Certaines restaient au sol, tandis que d'autres allaient encourager ceux qui poursuivaient. Lorsque Théo soutenait plus particulièrement un participant, les personnes disponibles pouvaient se rapprocher et former un cercle autour de lui. Celui-ci ne réunissait pas nécessairement tout le groupe. Certains récupéraient encore, d'autres rangeaient leur matériel, tandis que les participants du *WOD* suivant jouaient parfois un rôle important dans les encouragements.

Les cris et les gestes peuvent être rapprochés de l'effervescence collective décrite par Durkheim. Lorsque les émotions sont exprimées ensemble, elles renforcent l'expérience partagée (2013, p. 296, 480). Cela ne signifie pas que le WOD est une

cérémonie religieuse. Cette notion permet simplement de comprendre comment les encouragements renforcent l'engagement du dernier pratiquant. Entouré et soutenu par les autres, celui-ci ne termine plus le *WOD* seul.

À la fin du temps imparti, Théo a effectué un dernier décompte avant de couper immédiatement la musique. Cette interruption a produit une rupture nette. Pendant quelques secondes, il ne restait plus qu'un mélange de respirations, de silence et de félicitations. Théo a ensuite rappelé qu'il fallait ranger le matériel, puis il a appelé les participants du créneau suivant devant le tableau. Pendant qu'il leur expliquait la séance, les membres de notre groupe terminaient de remettre la salle en ordre.

Les checks constituaient le principal geste de clôture. Ils se faisaient généralement avec la main ouverte, parfois avec le poing fermé, et pouvaient prendre la forme d'une accolade avec Théo lorsqu'une performance ou un engagement avait retenu l'attention du coach. Un mouvement circulaire se créait souvent dans la salle afin que chacun puisse saluer les autres. Ces checks ne constituaient pas une communion religieuse. Ils fonctionnaient plutôt comme une reconnaissance mutuelle confirmant que chacun avait participé à l'épreuve et pouvait désormais revenir aux échanges ordinaires.

Le rangement prolongeait cette clôture. Chacun s'occupait normalement de son matériel, mais un autre pratiquant pouvait aider une personne encore trop épuisée pour déplacer sa barre. Le groupe ne se reformait donc pas seulement par les paroles et les félicitations. Il se reconstituait également par des gestes pratiques qui rendaient la salle disponible pour le créneau suivant.

La musique revenait ensuite à un volume plus faible. Les plaisanteries reprenaient rapidement. Des expressions comme « le *WOD* m'a tué », « je ne sais plus comment je m'appelle » ou « quel Enfer » circulaient avec ironie, sans que je puisse toujours identifier leur locuteur. Ces plaintes n'empêchaient pas les pratiquants d'exprimer leur fierté ou de complimenter quelqu'un pour son score et sa détermination. Je suis ensuite resté au bar pour prendre un shaker, avant de me doucher. Les dernières conversations se sont prolongées sur le parking.

Les rassemblements périodiques permettent aux individus de réaffirmer leurs sentiments communs et de renforcer le groupe (Durkheim, 2013, p. 534). Cette proposition aide à comprendre la répétition de la séquence observée : rassemblement, effort, soutien, arrêt, checks et rangement. Elle ne permet pas d'affirmer que tous les

membres d'Horizon éprouvent le même attachement ou qu'ils forment une communauté homogène. Certains quittent rapidement la salle en raison de leurs obligations. En revanche, une personne qui resterait présente sans féliciter les autres ni participer au moindre geste collectif pourrait être mal perçue.

La séance du 6 février montre ainsi comment un *WOD* transforme momentanément des personnes présentes dans la même salle en participants d'une même action. Cette transformation passe par des dispositifs concrets : le tableau, la voix du coach, la musique, le chronomètre, les encouragements, les checks et le rangement. Elle ne supprime ni les différences de performance ni l'autorité de Théo. Elle produit néanmoins une expérience commune suffisamment forte pour organiser les comportements avant, pendant et après l'effort. La répétition de cette séquence n'apprend donc pas seulement à faire un *WOD* ensemble. Elle apprend aussi à reconnaître un ordre, des règles, des standards et des comportements considérés comme légitimes. C'est cette dimension normative de la participation que la section suivante examinera.

3.2. Apprendre l'ordre de la box, objets, autorité et classifications

La section précédente a montré que la répétition du *WOD* apprend aux pratiquants à agir ensemble selon une séquence organisée. Cette organisation collective repose aussi sur des distinctions qu'il faut progressivement apprendre à reconnaître. À CrossFit Horizon, il ne suffit pas de participer à une séance. Il faut comprendre le tableau, identifier les mouvements, utiliser le matériel et reconnaître les critères qui permettent de valider une répétition ou une performance.

La séance d'haltérophilie du 11 juin 2026 permet d'observer cet apprentissage. Le cours avait lieu à 20 heures et suivait une programmation spécifique préparée par le coach Romain. Je suivais chaque semaine ce cours spécifique parce que la compétition annuelle de CrossFit Horizon approchait à grands pas et que je devais améliorer certains mouvements importants d'haltérophilie. Dans ce contexte, les gestes ne devaient pas seulement être réalisés. Ils devaient aussi respecter certains critères pour que les répétitions soient considérées comme valides.

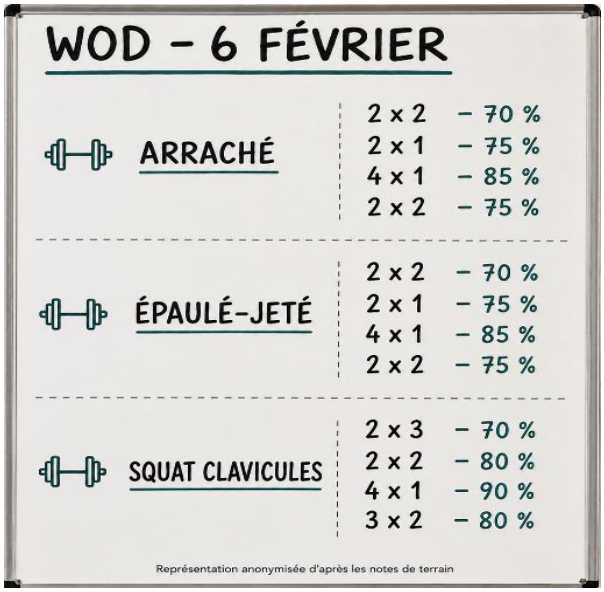


Figure 3.2 Représentation schématique du tableau du WOD du 11 juin 2026

Le tableau occupait une place centrale dans la séance. Il indiquait les mouvements, le nombre de séries, le nombre de répétitions et les pourcentages de charge à utiliser. Une notation comme « 2 × 2 à 70 % » supposait de comprendre que le premier chiffre correspondait au nombre de séries, que le second désignait le nombre de répétitions et que le pourcentage devait être calculé à partir de sa charge maximale. Cette charge, appelée « *1 RM* », correspond au poids maximal qu'un pratiquant peut soulever une seule fois sur un mouvement donné. Par exemple, ma 1 *RM* en arraché est de 50,5 kg. Dès lors, pour le premier exercice, je devais réaliser deux séries de deux répétitions avec une charge correspondant à 70% de 50,5kg. J'ai donc réalisé les deux premières séries d'arraché avec un poids de 35 kg.

Pour plusieurs pratiquants présents à ce cours spécifique, cette écriture au tableau n'était pas immédiatement évidente. Les informations étaient souvent inscrites assez

petit et certains pourcentages étaient difficiles à distinguer. Je devais parfois revenir devant le tableau pour vérifier ce qui était demandé. J'ai aussi entendu des pratiquants se demander s'il fallait comprendre « deux séries de deux répétitions » ou « deux répétitions de deux séries ». La question pouvait sembler élémentaire pour une personne habituée à cette écriture, mais elle révélait la complexité de ce langage condensé pour ceux qui ne le maîtrisaient pas encore.

La difficulté ne concernait donc pas seulement la force nécessaire pour soulever la barre. Il fallait aussi lire rapidement les signes, effectuer un calcul mental et transformer l'inscription en action corporelle. Le tableau devenait plus facile à comprendre à mesure que l'on apprenait la logique du programme. Les pratiquants expérimentés pouvaient commencer leur travail assez rapidement. Un débutant devait davantage observer les autres, vérifier les informations et demander de l'aide.

Le vocabulaire employé par Romain ajoutait une autre difficulté. Pendant ce cours, il utilisait les termes français « arraché », « épaulé-jeté », « squat clavicules » ainsi que d'autres termes qui m'étaient moins familiers, alors que les pratiquants de CrossFit parlent généralement de « snatch », de « clean and jerk » et de « front squat ». Cette différence pouvait désorienter des personnes qui connaissaient déjà le CrossFit, mais qui avaient appris les mouvements uniquement avec les termes anglais. Elle a donc provoqué quelques discussions et plaisanteries entre les participants.

Cette scène montre que l'apprentissage d'un mouvement passe aussi par l'apprentissage des mots qui permettent de le nommer. Mauss définit les techniques du corps comme des manières socialement transmises de se servir de son corps et invite à partir des gestes et des usages concrets (2021, p. 25). Cette proposition permet de distinguer deux dimensions dans la séance du 11 juin. Il fallait apprendre à déplacer la barre, mais aussi apprendre à reconnaître si le mouvement correspondait aux attentes du cours et aux standards de la compétition. Le pratiquant apprend ainsi une manière de faire en même temps qu'une manière d'évaluer ce qu'il fait.

Cette évaluation apparaissait également dans le travail par groupes de deux ou trois. Une personne réalisait sa série pendant que les autres récupéraient, observaient le mouvement ou formulaient un commentaire. Les pauses ne servaient donc pas uniquement à reprendre son souffle. Elles devenaient aussi des moments d'observation et d'apprentissage entre pratiquants. Les plus expérimentés ne remplaçaient pas le

coach, mais leur regard pouvait aider à repérer une erreur qui n'était pas immédiatement visible pour la personne qui exécutait le mouvement.

Le *Level 1 Training Guide* formalise une partie de cette progression. Le guide indique qu'il faut passer de la mécanique à la régularité avant d'augmenter l'intensité. Un mouvement doit d'abord être exécuté correctement, puis de manière constante, avant que la charge ou la vitesse ne soient augmentées (CrossFit, LLC, 2020, p. 77). Cette prescription permet de comprendre pourquoi la validité d'un geste ne se confond pas avec le poids soulevé. Un pratiquant peut utiliser une charge réduite tout en étant considéré comme sérieux s'il cherche à maintenir une exécution correcte et régulière.

Le *scaling*, c'est-à-dire l'adaptation d'un mouvement, d'une charge ou d'un volume, constitue cependant une zone de discussion. Le guide recommande de modifier l'intensité ou le volume pour les débutants. Il précise également qu'un mouvement peut être remplacé lorsqu'il ne peut pas être réalisé, même si la réduction de la charge doit être envisagée en premier lieu (CrossFit, LLC, 2020, p. 78-79). Dans mes observations, cette adaptation n'était pas toujours perçue de la même manière. Karim pouvait parfois vivre le *scaling* comme une dévalorisation, tandis que Romain le présentait plutôt comme une manière prudente de prendre moins lourd et de mieux réaliser les mouvements.

Cette différence montre que les catégories de la *box* ne sont pas seulement imposées par les guides ou par le coach. Elles sont aussi interprétées par les pratiquants selon leur expérience et leurs attentes. Une réduction de charge peut être comprise comme une adaptation intelligente, une étape nécessaire pour progresser ou, au contraire, comme le signe que l'effort demandé n'a pas réellement été accompli. Les critères existent, mais leur interprétation reste parfois discutée.

Les travaux de Mary Douglas permettent d'éclairer cette production de catégories, à condition de ne pas transposer littéralement au CrossFit les notions de pureté et d'impureté. Douglas montre que les classifications organisent l'expérience en séparant ce qui trouve une place dans un ordre de ce qui vient le troubler. Elle écrit que la saleté est « quelque chose qui n'est pas à sa place » (2001, p. 27). Cela ne signifie pas qu'un objet est sale par nature. Il devient problématique parce qu'il ne correspond pas à l'organisation dans laquelle il apparaît. Le cas du *scaling* présenté précédemment montre que cet ordre classificatoire n'est pas toujours évident. Une réduction de charge

peut trouver sa place dans la progression attendue lorsqu'elle protège la qualité du mouvement. Elle peut cependant être perçue comme un écart par un pratiquant qui associe la performance au maintien de la charge prescrite. Le même comportement change donc de signification selon la manière dont il est classé.

Ce raisonnement permet de mieux comprendre les distinctions entre un mouvement conforme, un mouvement incomplet et une répétition refusée. Dans un squat, la profondeur, la trajectoire, la stabilité et l'extension finale participent à la validité du geste. Le Level 2 Training Guide and Workbook demande notamment d'observer la descente des hanches sous la parallèle lors d'un squat, le maintien de la courbure lombaire, la position des genoux et la fin du mouvement en extension complète (CrossFit, Inc., 2020, p. 3-4). Un mouvement incomplet n'est évidemment pas « impur ». Il devient difficile à classer comme répétition valide parce qu'il ne correspond pas entièrement aux critères qui permettent de reconnaître le geste comme correctement réalisé.

La notion de « *no rep* » rend cette frontière particulièrement visible. Elle désigne une répétition qui ne respecte pas les standards attendus et qui ne peut donc pas être comptabilisée. Lors du *WOD Murph* du 13 juin, Hugo et Nadia ont été félicités par le *coach* Théo pour la précision de leurs mouvements. Tous les autres participants avaient terminé et la plupart profitaient déjà du barbecue ou étaient sous la douche pendant qu'ils poursuivaient encore leur WOD. Cette scène sépare clairement la conformité technique de la rapidité. Une performance peut être lente tout en étant reconnue comme correcte.

La performance la plus légitime n'est donc pas nécessairement la plus rapide ou la plus lourde. J'ai également observé le cas de Mathis, dont le squat pouvait rester autour de la parallèle au lieu de descendre clairement en dessous. Le coach Romain considérait que son mouvement se trouvait à la frontière entre un squat valide et un squat qui ne l'était pas. Il le comparait à celui d'un coach très performant et très connu dans la région dont les mouvements étaient suffisamment propres pour ne pas être contestés. La légitimité de la performance ne dépendait donc pas seulement de la charge soulevée, mais aussi de la qualité visible du mouvement. La no rep protège ainsi la frontière entre une répétition reconnue et un mouvement qui reste en dehors de la catégorie attendue. Le cas de Mathis montre toutefois que cette frontière n'est pas toujours nette. Certains mouvements se situent dans une zone intermédiaire et

doivent être interprétés par le coach ou les autres pratiquants.

Les discussions sur la tricherie faisaient apparaître une autre forme d'ambiguïté. Dans les vestiaires, j'ai entendu parler de personnes qui auraient modifié leur nombre de répétitions ou leur score, sans que les noms de ces personnes ne soient toujours prononcés à voix haute. Comme les performances ne sont pas systématiquement enregistrées sur le tableau ou dans l'application lors des *WOD* internes dans notre box, il était difficile de vérifier ces affirmations. Il faut donc distinguer une tricherie directement observée, une rumeur et le jugement porté sur une performance que personne n'a entièrement vue. Une performance suspecte ne constitue pas une tricherie démontrée. Les soupçons de tricherie montrent donc ce qui se produit lorsqu'une performance ne peut pas être clairement classée comme légitime ou illégitime. Les soupçons de tricherie montrent ainsi la difficulté de classer une performance comme légitime ou illégitime lorsqu'elle n'a pas été directement observée. La distinction reste fragile, car elle repose alors davantage sur des discussions et des réputations que sur des faits vérifiables.

Dans les situations que j'ai observées, la régularité, la progression et le respect des standards pouvaient être davantage valorisés qu'un score élevé obtenu avec des mouvements douteux. À l'inverse, une personne très performante pouvait être critiquée lorsqu'elle cherchait à gagner en exécutant mal les mouvements. Ces jugements n'étaient cependant pas partagés de manière parfaitement uniforme. Ils dépendaient du contexte, de la personne qui observait et de ce qu'elle avait réellement pu voir.

Le *Level 2 Training Guide* and Workbook présente le coach comme celui qui observe les mouvements, repère les défauts, propose des corrections et gère le groupe en restant attentif à la sécurité (CrossFit, Inc., 2020, p. 54, 57, 69). Le coach ne choisit donc pas seulement le programme. Il contribue aussi à rendre visibles les critères de la bonne exécution. Les pratiques observées à CrossFit Horizon ne reproduisaient toutefois pas automatiquement toutes ces prescriptions. Les pratiquants pouvaient se corriger entre eux, discuter d'une interprétation ou continuer leur mouvement avant que le coach intervienne.

Cette autonomie relative se retrouvait pendant la séance du 11 juin. Les pratiquants ne remettaient pas directement en cause la programmation de Romain, mais ils

discutaient entre eux de la lecture du tableau et des termes utilisés. Romain n'intervenait pas toujours dans ces échanges. Les demandes d'explication n'exprimaient donc pas nécessairement une contestation de son autorité. Elles montraient plutôt que la confiance accordée au programme pouvait coexister avec une compréhension encore incomplète de ses codes.

Les débutants occupaient une position particulière dans cet apprentissage. Ils devaient retenir les noms des mouvements, les formats d'entraînement, le fonctionnement du tableau et les usages du matériel. Des mots comme *For Time*, *AMRAP*, *EMOM*, *RX*, *scaled* ou *no rep* me sont progressivement devenus familiers, alors qu'ils ne l'étaient pas pendant mes premières séances en 2021. Le débutant ne manque donc pas seulement de force ou de technique. Il lui manque aussi une partie des catégories nécessaires pour comprendre ce que font les autres et pour interpréter sa propre action.

Cette difficulté concernait également les objets. Une personne qui découvre la box ne reconnaît pas forcément les machines, les barres, les disques, les *dumbbells*, les *kettlebells*, les *medballs*, les anneaux, la magnésie ou les protections. Elle doit apprendre leur nom, leur fonction, leur emplacement et les manières de les utiliser. Le matériel ne constitue donc pas un simple décor. Il participe à l'apprentissage pratique de l'espace, sans que chaque objet doive être transformé en symbole.

Geertz permet de rappeler que les objets et les gestes doivent être interprétés à partir de leur usage et du contexte dans lequel ils prennent sens (1973, p. 26). Le tableau et le chronomètre peuvent ainsi être analysés à partir de leur fonction pendant la séance. Le premier condense et prescrit le programme, tandis que le second organise le temps de l'effort. Les plaques de compétition suspendues au mur de la box Horizon, les énormes peintures représentant des champions et les t-shirt rapportés de *drop-ins* occupent une autre fonction. Ils conservent des traces du passé, rendent visible une partie de l'histoire de la box et relient Horizon à un univers plus large du CrossFit.

Ces objets ne sont pourtant pas compris de la même manière par tous. Les peintures géantes peuvent impressionner sans que les pratiquants sachent précisément qui elles représentent. Les plaques indiquent une compétition, une équipe, une date ou des sponsors, mais elles ne permettent pas toujours de savoir quels membres d'Horizon ont participé à l'événement. Leur signification reste donc partielle et dépend des connaissances de chacun. Elles donnent une impression d'ancienneté et de

rattachement au monde du CrossFit, sans constituer pour autant une mémoire partagée par tous.

L'organisation matérielle faisait également apparaître certaines contradictions. Plusieurs cordes à sauter collectives étaient très abîmées et devenaient difficiles à utiliser, alors que des cordes neuves étaient vendues au bar. J'ai finalement acheté ma propre corde. Cette coexistence ne prouve pas que le matériel collectif était volontairement négligé pour favoriser les ventes. Elle révèle toutefois un décalage durable entre l'état de l'équipement commun et les produits proposés aux membres. L'objet qui devrait permettre à chacun de participer peut alors créer une différence entre les personnes qui possèdent leur propre matériel et celles qui dépendent de celui de la box.

L'ordre observé à Horizon n'était donc ni entièrement fixe ni parfaitement partagé. Il se construisait à travers les inscriptions du tableau, les standards du mouvement, les corrections du coach, les conseils des pratiquants expérimentés et les discussions entre pairs. Il permettait de distinguer un mouvement conforme d'un mouvement douteux, une adaptation raisonnable d'une charge maintenue par orgueil et une performance reconnue d'une performance suspecte. Il permettait aussi de différencier les pratiquants familiarisés avec les codes de ceux qui étaient encore en train de les apprendre. Ces distinctions ne formaient pas une opposition simple entre de bons et de mauvais CrossFitters. Elles organisaient plutôt une hiérarchie locale de la compétence, de la fiabilité et de la conformité aux attentes.

L'apprentissage du CrossFit ne consiste donc pas seulement à acquérir des mouvements et du vocabulaire. Il consiste aussi à apprendre ce qui peut être reconnu comme un mouvement correct, une adaptation acceptable, une performance légitime et un comportement conforme aux attentes de la box. Douglas permet de comprendre comment ces distinctions contribuent à protéger un ordre classificatoire. La comparaison reste cependant limitée, car les catégories observées à Horizon sont sportives, techniques et locales. Elles ne correspondent pas à des catégories religieuses de pureté et d'impureté. La section suivante examinera ce qui se produit lorsque cet ordre est mis à l'épreuve par l'intensité, la fatigue, les limites corporelles et les événements collectifs.

3.3. Mettre le collectif à l'épreuve : interdépendance, assistance et événements

La section précédente a montré comment les pratiquants apprennent à reconnaître les mouvements conformes, les adaptations acceptables et les performances légitimes. Cet ordre devient également visible lorsqu'il est interrompu ou mis à l'épreuve. Une blessure peut arrêter momentanément le *WOD*. Pendant une compétition, l'action d'une seule personne peut empêcher toute une équipe de poursuivre. Plusieurs pratiquants peuvent aussi devoir ajuster leurs mouvements pour produire une performance commune. Ces situations permettent d'observer les différentes formes que peut prendre le collectif à Horizon.

Une première scène s'est déroulée en mai pendant un *Team WOD* (c'est un entraînement qui se fait en équipe de deux ou de trois). Lucie réalisait des *toes-to-bar*, un mouvement pendant lequel le pratiquant est suspendu à une barre de traction et doit amener ses pieds jusqu'à celle-ci. Elle avait pris la barre dans le mauvais sens par rapport à la structure de la cage. Pendant le mouvement, son front a heurté une partie de la structure et la plaie s'est mise à saigner. Presque tous les participants ont immédiatement arrêté leur effort.

Lucie a été déplacée afin qu'elle ne reste pas à proximité de la flaque de sang. Le *coach* Romain a apporté un essuie et l'a placé sur son front pour comprimer la plaie et tenter d'arrêter le saignement. Pendant deux ou trois minutes, personne ne semblait savoir précisément quelle décision prendre. Un adhérent, qui était également un ami proche de Lucie, a finalement décidé de la conduire aux urgences en voiture. La fille de Lucie avait assisté à l'accident et pleurait.

Une solution concrète avait ainsi été trouvée, mais l'inquiétude n'avait pas nécessairement disparu. Environ cinq minutes après l'interruption, nous avons repris avec beaucoup d'hésitation le *Team WOD*. Je ne peux pas affirmer que tous les participants ont donné la même signification à cette reprise. De mon côté, elle correspondait au moment où la situation me semblait prise en charge en dehors de la box. L'ami de Lucie organisait son transport et elle allait recevoir des soins aux urgences. De mon point de vue, sa prise en charge ne dépendait désormais plus du groupe présent dans la box. J'ai néanmoins repris le *WOD* avec hésitation, sans pouvoir déterminer comment les autres participants vivaient ce retour à l'entraînement.

Pendant quelques minutes, la blessure d'une seule personne avait modifié le déroulement du *WOD* et la conduite de la plupart des personnes présentes. Presque tous les participants avaient cessé leur effort. Le coach s'était occupé de la plaie et un proche avait organisé le transport. Les rôles habituels de la séance avaient momentanément changé. Il ne s'agissait plus de terminer le *WOD* ou de respecter un nombre de répétitions, mais d'observer la situation, d'attendre et de trouver une solution. La douleur de Lucie n'était pas vécue de la même manière par les autres, mais sa blessure avait produit un arrêt collectif.

Dans son ethnographie du CrossFit, Hejtmanek analyse notamment le fait d'être témoin de la douleur d'autrui dans un contexte collectif (2025, p. 64). Cette proposition éclaire un aspect précis de la scène. La blessure de Lucie était visible et elle a momentanément modifié la conduite du groupe. La comparaison reste cependant limitée. Hejtmanek analyse principalement la douleur produite dans le cadre ordinaire de l'entraînement, tandis que Lucie avait subi un accident interrompant le *WOD*. Les autres participants n'éprouvaient pas sa douleur à sa place. Ils en devenaient les témoins et participaient, de manière différente, à sa prise en charge.

La scène s'est prolongée au-delà des personnes présentes ce jour-là. Le soir même, Lucie a publié une photographie et un message dans le groupe *WhatsApp* des membres d'Horizon. Elle expliquait que sa plaie avait nécessité six points de suture et donnait de ses nouvelles. Les participants ayant assisté à l'accident ont ainsi appris la suite de sa prise en charge. Les autres membres du groupe ont également eu connaissance de l'événement, même s'ils n'étaient pas présents pendant le *WOD*. Lucie est revenue à Horizon la semaine suivante. L'accident a donc d'abord interrompu la séance, puis il a continué à circuler dans la box sous la forme d'une information partagée.

La compétition annuelle d'Horizon a mis le collectif à l'épreuve d'une autre manière. Dans la scène de Lucie, les pratiquants avaient suspendu leur activité pour répondre à une blessure imprévue. La compétition demandait au contraire de construire le collectif en amont, puis de préparer pendant plusieurs mois les conditions permettant d'agir ensemble. Hugo m'avait proposé de rejoindre une équipe composée de Nadia, d'une autre coéquipière et de lui-même. J'ai accepté, car cette participation représentait également pour moi une manière de m'investir davantage dans mon terrain ethnographique.

La constitution de l'équipe s'est toutefois révélée plus difficile que prévu. Les disponibilités de notre première coéquipière ne lui permettaient pas de s'entraîner régulièrement avec nous. Après plusieurs échanges, nous avons estimé que l'absence de préparation commune rendrait la coordination trop difficile. Une discussion a alors eu lieu avec elle et elle a quitté l'équipe. Une discussion a alors eu lieu avec elle et elle a quitté l'équipe. Cette décision ne résultait pas d'un conflit personnel, mais elle révélait une contrainte importante : accepter de participer ne suffisait pas à rendre l'équipe opérationnelle. Il fallait également parvenir à dégager des disponibilités communes et prendre part à la préparation collective.

Notre participation est alors restée incertaine pendant trois ou quatre mois, jusqu'à ce que Marie accepte de nous rejoindre. Une fois l'équipe reconstituée, nous avons cherché des créneaux communs, comparé nos capacités et réparti les mouvements en fonction de ce que chacun maîtrisait le mieux. La préparation ne consistait donc pas seulement à améliorer quatre performances individuelles. Elle devait transformer des compétences différentes en une stratégie commune, dans laquelle chacun devenait responsable des mouvements dont dépendait une partie de la progression des autres. Nous avons choisi le nom Phoenix en référence à cette reconstitution. Le phénix représentait, pour nous, une équipe dont la participation avait failli devenir impossible avant l'arrivée de Marie. La photographie réalisée à quatre, avec un grand phénix placé derrière nous, puis diffusée sur WhatsApp et Instagram, donnait une forme visible à cette histoire et au projet qui nous réunissait désormais.

Dans un autre contexte sportif, Wacquant montre que la boxe est un sport individuel « dont l'apprentissage adéquat est cependant foncièrement collectif » (2002, p. 17). Son terrain est celui d'une salle de boxe de Chicago et ne peut pas être directement assimilé à la préparation d'une équipe de CrossFit. Son observation permet néanmoins d'éclairer un mécanisme présent dans notre préparation. Un mouvement peut être exécuté par un seul corps tout en étant appris, corrigé et rendu efficace à travers les relations avec les autres.

Dans Phoenix, chacun restait responsable des mouvements qui lui étaient attribués, mais sa performance prenait place dans une organisation plus large. Nous devions tenir compte de nos différences de niveau et savoir sur qui compter pour chaque exercice. La compétence individuelle devenait ainsi une condition de la fiabilité de l'équipe. Elle ne suffisait pourtant pas. Il fallait également agir au bon moment et rendre son

effort compatible avec celui des autres.

La scène de Nadia pendant le *handstand walk* a rendu cette interdépendance particulièrement visible. Lors de la compétition annuelle d'Horizon, l'un des WOD comportait trois tours à réaliser dans un temps limité. Nadia devait parcourir dix mètres en marchant sur les mains, un mouvement qu'elle travaillait depuis plusieurs mois. Elle a réussi à parcourir toute la distance au premier tour. Au deuxième, elle est restée bloquée après cinq mètres malgré plusieurs nouvelles tentatives. Dans la configuration de cette épreuve, aucun membre ne pouvait prendre la place de Nadia et le reste de l'équipe ne pouvait pas poursuivre tant qu'elle n'avait pas terminé sa distance. Nous sommes donc restés dans l'attente pendant qu'elle recommençait le mouvement et que le temps continuait à s'écouler.

Elle exécutait seule le mouvement, mais toute l'équipe dépendait momentanément de sa réussite. Nous ne pouvions ni la remplacer ni réaliser la distance à sa place. Les règles de l'épreuve transformaient donc une difficulté individuelle en limite collective. Cette interdépendance restait néanmoins asymétrique. Nous vivions l'attente, la progression du chronomètre et l'impossibilité de continuer, mais nous n'éprouvions pas à sa place la difficulté physique du mouvement.

Les membres de l'équipe et certains spectateurs encourageaient Nadia pendant ses tentatives. De mon côté, j'ai perçu une certaine pression dans ces encouragements : toute l'équipe attendait et la poursuite du *WOD* dépendait momentanément de sa réussite. Nadia ne les a cependant pas vécus de cette manière. Après l'épreuve, elle a surtout insisté sur leur caractère bienveillant et sur le soutien qu'ils lui avaient apporté. Je dois donc distinguer mon interprétation de son expérience. La situation rendait sa responsabilité visible à mes yeux, mais elle ne permet pas d'affirmer que Nadia s'est elle-même sentie mise sous pression.

Nadia n'a finalement pas terminé les dix mètres du deuxième tour avant la fin du temps imparti. Après l'arrêt du chronomètre, les applaudissements et les encouragements ont continué. Nous lui avons dit que nous étions fiers d'elle et que nous avions vu ses efforts. Elle n'avait pas terminé le mouvement demandé, mais elle avait parcouru toute la distance au premier tour, puis cinq mètres supplémentaires au deuxième. L'échec du résultat ne supprimait donc pas la reconnaissance de son engagement.

Une autre épreuve a montré que la compétence collective ne correspondait pas à

l'addition de plusieurs compétences individuelles. Nadia et moi devions réaliser certains mouvements au même rythme lors d'un autre *WOD* de cette compétition. Nous savions les exécuter séparément, mais nous ne sommes pas parvenus immédiatement à trouver une cadence commune. Nous avons perdu du temps et dépensé davantage d'énergie pour essayer de nous coordonner. Les répétitions n'étaient validées que lorsque nos mouvements étaient synchronisés.

Cette difficulté donne une forme concrète à la proposition de Wacquant. Savoir exécuter individuellement un mouvement ne suffisait plus. Il fallait également observer le rythme de son partenaire et ajuster sa propre action. La compétence attendue devenait relationnelle. Une répétition techniquement correcte pouvait être refusée lorsqu'elle n'était pas réalisée au même moment que celle de l'autre personne. Les mois de préparation n'avaient donc pas garanti une coordination immédiate. Ils nous avaient permis de construire une équipe, sans supprimer les difficultés qui pouvaient encore apparaître pendant l'épreuve.

La compétition a prolongé certains liens au-delà de la journée elle-même. Le groupe WhatsApp de Phoenix est resté actif pendant ces grandes vacances. Hugo, Nadia et Marie y publiaient des photographies personnelles de vacances. Je commentais leurs publications pendant que je travaillais sur mon mémoire et ils continuaient à m'encourager. Nous nous sommes également retrouvés dans certains cours, notamment en haltérophilie. Pourtant, nous parlions assez peu de la compétition. Le lien semblait donc se maintenir principalement entre les quatre membres de l'équipe, sans s'étendre de la même manière à l'ensemble des adhérents d'Horizon.

Les 20 km de Bruxelles permettent de comparer ce petit groupe coordonné avec une autre forme de participation collective. Environ vingt membres étaient inscrits sous la bannière d'Horizon. Certains adhérents étaient également venus comme supporters. Je me suis rendu à Bruxelles avec Karim. Nous avons couru une partie du trajet ensemble avant de nous séparer en fonction de nos rythmes. Nous nous étions donné rendez-vous après la course pour repartir ensemble. Nous avons aussi parcouru les stands du Cinquantenaire dans l'espoir de retrouver d'autres membres de la box.

La taille de l'événement et la dispersion des vagues de départ ont cependant limité les rencontres. Nous n'avons croisé que Noam, d'abord comme supporter dans le bois de la Cambre, puis près d'un stand. Aucun rassemblement général n'avait été organisé

avant ou après la course. Dans mon cas, l'inscription commune n'a donc pas produit le regroupement que j'avais imaginé. La relation concrètement vécue concernait surtout Karim, avec qui j'avais effectué le déplacement et une partie de la course.

Cette observation ne permet pas d'affirmer que les autres membres sont tous restés séparés. Certains ont peut-être vécu des rencontres dont je n'ai pas été témoin. Elle montre seulement que je n'ai observé aucun rassemblement général d'Horizon sur place. Une inscription sous un même nom ne suffit donc pas, à elle seule, à produire une expérience vécue ensemble.

Après la course, certains participants ont publié sur leurs comptes personnels des photographies prises à Bruxelles, notamment avec leur médaille. Louna, l'une des propriétaires de la box, a ensuite demandé dans le groupe WhatsApp général que les participants lui envoient leurs photographies. Elle les a rassemblées et certaines ont été publiées sur les comptes publics d'Horizon.

Ces images donnaient une unité visible à des participations qui avaient été vécues de manière plus dispersée, du moins dans les situations auxquelles j'avais assisté. Elles ne rendaient pas compte de toutes les relations produites pendant la journée, mais elles rassemblaient après coup des personnes qui ne s'étaient pas nécessairement rencontrées sur place. Cela ne signifie pas que la représentation était fausse. Une inscription commune avait bien été organisée, une vingtaine de membres avaient participé et certains adhérents étaient venus les soutenir. Les photographies pouvaient cependant donner l'impression d'un groupe plus largement réuni que celui que j'avais personnellement observé à Bruxelles.

La compétition annuelle et les 20 km n'ont donc pas produit le collectif de la même manière. Phoenix avait reposé sur plusieurs mois de préparation, une répartition des responsabilités et des épreuves pendant lesquelles les membres dépendaient les uns des autres. Les 20 km avaient réuni des participants sous le nom d'Horizon, mais leurs parcours étaient restés plus dispersés. Dans un cas, le collectif avait été construit par la coordination. Dans l'autre, il devenait surtout visible après l'événement à travers l'inscription commune et les photographies.

Ces situations ne permettent pas de décider si Horizon constitue ou non une véritable communauté. Elles montrent plutôt que le collectif dépend des règles, des circonstances, des occasions de rencontre et des relations qui se prolongent après

l'activité. Le décalage entre les liens effectivement vécus et leur représentation publique invite maintenant à examiner les comparaisons religieuses attribuées au CrossFit, les limites de la comparaison sectaire et l'articulation entre communauté et fonctionnement entrepreneurial.

3.4. Culture, communauté et logique marchande : les limites de la comparaison religieuse

Horizon n'est pas une simple reproduction locale de la culture mondiale du CrossFit. Cette *box* reprend des pratiques, des termes, des standards et des références qui permettent aux pratiquants de se reconnaître comme membres d'un même univers sportif. Mais elle les adapte aussi à son organisation, à ses habitudes, à ses relations et à ses contraintes. Gabriel résume cette articulation en distinguant « le socle commun » du CrossFit de la culture particulière que chaque box construit à partir de ce socle. Cette distinction rejoint en partie la conception de Geertz, qui définit la culture comme un ensemble de significations « transmises historiquement » et « incarnées dans des symboles » (1973, p. 98 du fichier PDF, ma traduction). Ces significations sont communiquées et prolongées à travers des formes symboliques. À Horizon, le tableau, les *WOD*, les mouvements, les standards, les scores, les vêtements, les peintures murales et les événements récurrents composent ainsi un univers qui devient progressivement familier aux habitués.

L'existence de cette culture commune ne signifie pas que tous les pratiquants forment un groupe homogène. Le CrossFit fournit un langage, des formats d'entraînement et certaines attentes générales, mais chacun les investit depuis une trajectoire différente. Certains viennent principalement pour améliorer leur condition physique. D'autres cherchent une discipline régulière, une manière de se vider la tête ou une ambiance sociale. Sofia explique par exemple qu'elle vient au CrossFit pour « se vider la tête », dans une atmosphère de « joie et de bonne humeur ». Hugo insiste davantage sur la variété du sport et sur sa dimension collective. À Horizon, les sous-groupes ne se mélangent donc pas toujours de la même manière. L'appartenance varie selon l'ancienneté, les horaires fréquentés, les disciplines pratiquées, les amitiés déjà nouées et le degré d'investissement dans les événements ou les compétitions.

Le discours institutionnel de CrossFit contribue à rendre cette culture visible et

désirable. Dans l'article *« Join Our Cult(ure) »* [« Rejoignez notre culte… ou plutôt notre culture »], CrossFit s'adresse principalement à un public extérieur. L'organisation reconnaît avec ironie plusieurs comportements qui peuvent paraître étranges : « *Strange behavior? Check* » [« Des comportements étranges ? C'est coché »]. Elle évoque ensuite le fait de se lever très tôt pour soulever des objets lourds, l'usage d'un langage spécialisé et le fort sentiment d'appartenance qui peut se développer dans les box. L'article affirme également que *« These people know your back squat PR and your dog's name »* [« Ces personnes connaissent votre record au back squat et le nom de votre chien »](CrossFit, 2025). La communauté est ainsi présentée comme un espace où les performances sportives et des éléments de la vie personnelle des pratiquants deviennent également connus des autres.

Ces formulations ne proviennent pas d'une enquête menée dans les différentes box. Elles appartiennent à un discours institutionnel, promotionnel et identitaire. CrossFit reprend les accusations de comportement étrange ou sectaire pour les transformer en signe d'intensité, de sérieux et d'appartenance. L'organisation reconnaît donc certains éléments qui rendent la comparaison avec un culte compréhensible, mais elle les réinterprète immédiatement de manière positive.

La comparaison avec Horizon reste possible à condition de maintenir cette différence d'échelle. Dans la box, les pratiquants connaissent parfois les scores, les blessures, les habitudes ou les progrès des autres. Ils partagent aussi un vocabulaire et des séquences d'entraînement qui se répètent. Pourtant, ce socle commun n'efface ni la diversité des motivations ni les écarts entre l'image d'une communauté unifiée et les relations réellement nouées. Les pratiques observées à Horizon ne constituent donc pas une simple illustration du discours institutionnel de CrossFit. Elles montrent plutôt comment une culture mondiale est reprise, adaptée et parfois contredite dans une organisation locale.

Cette distinction permet aussi de comprendre la confiance accordée à la programmation et aux coachs sans la transformer immédiatement en foi religieuse. Au cours de mes séances observées, les pratiquants regardent le programme affiché au tableau, calculent leurs charges et commencent généralement le travail sans demander pourquoi le *WOD* a été construit de cette manière. Lors des cours d'haltérophilie, je n'ai entendu personne remettre directement en cause la programmation. Les questions portaient surtout sur la compréhension des consignes, les charges à utiliser ou la

manière de réaliser les mouvements.

Cette confiance est d'abord pratique. Elle repose sur la reconnaissance d'une compétence technique et sur l'acceptation temporaire du cadre collectif de la séance. Elle est néanmoins très forte. Les pratiquants peuvent se plaindre du programme, plaisanter sur sa difficulté ou demander une adaptation. Ils remettent rarement en question sa légitimité. La programmation affichée au tableau fonctionne donc comme un cadre d'action largement accepté.

La position des coachs renforce cette confiance. Théo rassemble le groupe devant le tableau, parle d'une voix qui porte, répond aux questions, montre les mouvements et lance le chronomètre après s'être assuré que tout le monde est prêt. Son expérience de compétiteur participe à sa légitimité. Celle-ci se construit aussi par la répétition de ses gestes professionnels et par l'acceptation de ses consignes par les pratiquants.

L'autorité du *coach* n'est cependant pas absolue. Les participants discutent entre eux de la lecture du tableau, demandent des précisions et adaptent parfois les mouvements. Ils peuvent aussi interrompre un *WOD* en cas de blessure ou de difficulté trop importante. La confiance accordée au coach ne supprime donc pas complètement le jugement individuel, même si la contestation directe reste rare.

Les plaintes et les plaisanteries qui suivent certains *WOD* montrent bien cette articulation entre contrainte sportive et adhésion. Après l'arrêt du chronomètre, les participants disent parfois que « le *WOD* m'a tué », qu'ils ne savent plus comment ils s'appellent ou que la séance était encore pire que prévu. Ces remarques sont souvent accompagnées de rires, de compliments et de la satisfaction d'avoir terminé. Elles ne conduisent généralement pas à rejeter le *WOD*. Elles permettent plutôt de reconnaître collectivement sa difficulté et de revenir progressivement à la conversation ordinaire après l'intensité de l'effort.

Les *checks* prolongent cette séquence. Ils sont échangés à la fin du *WOD*, parfois entre des personnes qui se connaissent peu. Ils peuvent circuler dans toute la salle. Certains pratiquants encouragent ceux qui terminent plus tard, rangent le matériel d'un autre ou viennent saluer les derniers. Ces gestes produisent une reconnaissance mutuelle et marquent la fin collective de l'effort.

Ils ne constituent pas, à eux seuls, des signes religieux. Ils montrent plutôt comment la répétition d'une même séquence apprend aux participants à reconnaître les

comportements attendus : écouter les consignes, essayer, poursuivre lorsque cela reste possible, encourager, ranger le matériel et saluer les autres. La combinaison de l'autorité sportive, de la confiance pratique, de la répétition et de la reconnaissance mutuelle rend la comparaison religieuse compréhensible. Elle ne suffit toutefois pas à démontrer l'existence d'un système de croyance religieux.

Geertz rappelle toutefois qu'un système religieux ne se contente pas d'organiser des pratiques. Il constitue un « système de symboles » qui formule des « conceptions d'un ordre général de l'existence » (1973, p. 99). À Horizon, le tableau, les standards et la programmation structurent les séances et renforcent la confiance accordée aux coachs. Rien ne montre cependant qu'ils fournissent aux pratiquants une explication générale de l'existence ou qu'ils expriment une vérité ultime. La confiance dans une méthode sportive ne peut donc pas être automatiquement assimilée à une croyance religieuse.

Hervieu-Léger permet de prolonger cette réflexion en déplaçant la question de la vérité vers celle du sens. Elle définit le croire comme un ensemble de convictions individuelles ou collectives qui ne peuvent pas être entièrement vérifiées ou soumises aux mêmes contrôles que les connaissances. Ces convictions « tirent leur validité du sens et de la cohérence qu'elles donnent à l'expérience subjective de ceux qui les partagent » (2000, p. 72). À Horizon, certaines convictions associées au CrossFit peuvent jouer ce rôle. La confiance dans la programmation, la régularité des entraînements, l'impression de progresser ou de dépasser ses limites peuvent donner une direction et une cohérence à l'expérience des pratiquants. Il est donc possible d'interroger l'existence d'un croire sportif. Cette première observation ne permet cependant pas, à elle seule, de déterminer si se croire peut-être qualifié de religieux.

La limite de la comparaison apparaît plus clairement lorsque l'on examine la mémoire et sa transmission. Horizon possède une mémoire sportive composée de termes, de standards, de figures exemplaires, de peintures, de compétitions et de *Hero WOD*. Cette mémoire reste toutefois diffuse et partiellement connue. Elle circule par les coachs, les pratiquants expérimentés, les réseaux sociaux et les déplacements entre différentes box. Pour Hervieu-Léger, la mémoire devient spécifiquement religieuse lorsque le groupe se définit, « objectivement et subjectivement, comme une lignée croyante ». Elle ajoute qu'« à la source de toute croyance religieuse se trouve la

croyance en la continuité de la lignée des croyants ». Cette continuité est entretenue par le rappel d'un passé qui donne un sens au présent et contient l'avenir, notamment à travers des rites de commémoration (2000, p. 125). Or, les pratiquants d'Horizon ne se présentent pas comme les héritiers d'une lignée croyante. Les références au passé du CrossFit et les *Hero WOD* entretiennent une mémoire sportive, mais rien ne permet d'affirmer qu'elles fondent une continuité religieuse reconnue par le groupe.

Le *Murph* rend ces ressemblances et ces limites particulièrement visibles. Horizon organise officiellement cet événement chaque année. Les participants doivent s'inscrire afin que les *owners* puissent organiser ce *WOD* particulier, mais aussi prévoir le barbecue, les desserts et la musique. Pendant le mois qui précède l'événement, une préparation physique est proposée tous les lundis. Elle reprend les principaux mouvements du *Murph* : les tractions, les pompes et les squats. Le jour de l'événement, certains pratiquants arrivent préparés et portent leur gilet lesté. Une attention particulière est accordée au respect des standards.

Le *Murph* ne ressemble donc pas à une séance ordinaire. Il revient chaque année, demande une préparation spécifique et possède une organisation à la fois sportive et festive. Il est attendu par les pratiquants et occupe une place importante dans la vie de la box. Théo a même évoqué l'idée d'organiser l'édition 2027 sous la supervision de juges. Cette perspective montre le sérieux accordé à l'événement et à la qualité des mouvements.

La scène que j'ai observé montre néanmoins que la valeur donnée au *Murph* ne se réduit pas au classement ou au temps réalisé. Hugo et Nadia ont terminé parmi les derniers. Leur lenteur ne les a pas disqualifiés. Théo les a félicités pour la qualité de leurs mouvements, alors que la plupart des autres participants avaient déjà terminé, pris leur douche ou rejoint le barbecue. La précision et le respect des standards étaient donc valorisés au même titre que la rapidité. La performance légitime ne reposait pas uniquement sur le résultat chronométré, mais aussi sur la manière d'accomplir l'épreuve.

Les pratiquants qui avaient terminé revenaient ensuite encourager ceux qui poursuivaient encore. Certains reprenaient même les squats avec les derniers. Au cours de ma propre réalisation du Murph en RX, avec un gilet lesté, je me suis retrouvé très essoufflé alors qu'il me restait encore environ deux cents squats. Trois ou quatre

athlètes sont alors venus m'entourer et ont repris les squats avec moi. Pendant quelques instants, ma performance individuelle s'est transformée en épreuve collective. J'ai vécu cette scène comme une forme de « communion corporelle ». Cette expression décrit ce que j'ai ressenti à ce moment précis. Elle ne constitue pas la preuve objective d'une communion religieuse.

Prebish permet de préciser ce que la scène du *Murph* autorise à dire et ce qu'elle ne permet pas de conclure. Dans la préface de son ouvrage, il reprend la définition de Frederick Streng selon laquelle « la religion est un moyen de transformation ultime » (Streng, cité dans Prebish, 1993, p. xii-xiii, ma traduction). Cette transformation suppose une expérience de la réalité ultime qui modifie radicalement la personne. Elle possède une dimension personnelle, mais aussi une expression sociale dans les groupes, les communautés et les institutions. Plus loin, Prebish formule une proposition conditionnelle : si le sport conduit ses adeptes à une « expérience de l'ultime » et si cette expérience s'exprime dans des rituels publics et privés, un langage symbolique et un espace « considéré comme sacré par ses adeptes », alors il devient possible de qualifier le sport de religion (1993, p. 74, ma traduction). La présence de rituels ou d'un vocabulaire particulier ne suffit donc pas. Ces éléments doivent être associés à une expérience de l'ultime et être reconnus comme religieux par les participants eux-mêmes.

Le *Murph* présente plusieurs de ces ressemblances formelles. Il revient chaque année, demande une préparation, repose sur une organisation collective et engage fortement les corps. Il produit aussi une mémoire sportive et une solidarité visible entre les participants. Plus largement, certains espaces d'Horizon font l'objet d'un respect particulier. Pendant un *WOD*, la zone d'entraînement devient temporairement un espace protégé : la traverser sans précaution risque de gêner les pratiquants ou de provoquer un accident. Ceux qui doivent passer longent souvent les murs ou avancent sur la pointe des pieds, comme pour montrer qu'ils cherchent à rester aussi discrets que possible. La même retenue s'impose autour du tableau pendant les explications du coach. Entrer dans le cercle ou interrompre la présentation peut entraîner un rappel à l'ordre très direct. Karim m'a également expliqué qu'il évitait désormais le free access du mercredi après-midi. Les parents venus déposer leurs enfants au *WOD Kids* restaient parfois comme spectateurs et, selon lui, ne respectaient pas suffisamment l'espace consacré à son entraînement. Le vestiaire possède encore une autre fonction

: il constitue un espace plus protégé, où les pratiquants parlent plus librement du *WOD* et des autres membres. Ces frontières spatiales sont donc bien observables, mais elles s'expliquent par la sécurité, la concentration, l'intimité et le respect de l'effort. Je n'ai relevé aucune parole montrant que les pratiquants considèrent ces lieux comme sacrés au sens religieux. De même, rien ne permet d'affirmer qu'ils vivent le *Murph* comme un accès à une réalité ultime ou comme une transformation radicale de leur existence. L'intensité physique, la solidarité et le respect particulier de certains espaces rendent la comparaison religieuse compréhensible, mais ils ne suffisent pas à satisfaire les critères posés par Prebish.

Hejtmanek montre que la souffrance partagée, les encouragements, les fêtes, les vêtements et les événements jouent un rôle important dans la construction de la communauté CrossFit aux États-Unis. Ces éléments apparaissent également à Horizon. Son terrain reste toutefois inscrit dans un contexte américain particulier, marqué notamment par des récits de salut, d'héroïsme, de travail et de christianisme culturel. Ces dimensions ne peuvent pas être transférées automatiquement à une box belge. La scène du *Murph* montre donc une convergence autour de l'effort partagé et de la solidarité, mais pas l'existence d'une même culture religieuse.

Bellah ne peut être mobilisé ici que de manière limitée. Il définit la religion civile comme la « dimension religieuse » à travers laquelle un peuple « interprète son expérience historique à la lumière d'une réalité transcendante » (1975, p. 3, ma traduction). Le *Murph* fait circuler une mémoire sportive et met en avant certaines figures héroïques associées à l'histoire du CrossFit. Il revient chaque année et peut donner une importance particulière à ce passé. Rien dans mes observations ne montre cependant que les pratiquants d'Horizon interprètent cet événement à partir d'une réalité transcendante ou qu'ils se reconnaissent dans l'expérience historique d'un peuple. La notion de religion civile permet donc surtout de marquer la limite de la comparaison. Le Murph peut être décrit comme un événement sportif ritualisé et porteur d'une mémoire collective, mais les données ne permettent pas de le considérer comme un acte de religion civile.

Cette prudence permet aussi de mieux comprendre les différents degrés d'appartenance à Horizon. Hervieu-Léger parle de « fraternité élective » lorsque les liens reposent sur des affinités choisies et sur un attachement affectif entre certaines personnes (2000, p. 152). Cette notion correspond assez bien à ce que j'ai observé. La

préparation d'une compétition a, par exemple, rapproché les membres de notre équipe, qui ont partagé les entraînements, les difficultés et l'événement lui-même. À l'inverse, le fait d'être inscrit à Horizon ne crée pas automatiquement une relation proche avec tous les autres adhérents. Certains liens restent limités aux séances et aux checks de fin de WOD, tandis que d'autres se prolongent à l'extérieur de la box et deviennent de véritables amitiés. Horizon apparaît donc moins comme une communauté unie de manière identique que comme un ensemble de relations choisies, dont l'intensité varie selon les personnes et les expériences partagées.

Sofia distingue ainsi les « copains du CrossFit » de ses relations plus proches. Cette différence m'a conduit à ne pas traiter tous les membres de la box comme un ensemble relationnel homogène. L'appartenance administrative à Horizon, le fait de fréquenter régulièrement un même créneau et l'existence d'une relation amicale ne désignent pas la même chose.

La représentation d'une « famille Horizon » doit être comprise dans ce cadre. Les réseaux sociaux donnent à voir une famille unie autour d'un même projet. Cette image est plus homogène que les relations effectivement observées dans la box. Elle n'est pas nécessairement mensongère. Certaines relations sont réellement devenues amicales et certains groupes vivent une forte proximité. Mais cette représentation reste plus large que l'expérience de tous les membres. La communauté peut donc être vécue par certains, partielle dans les faits et mise en scène dans la communication. Le fait que cette image puisse aussi servir à attirer et à fidéliser les membres n'annule pas les relations qu'elle rend possibles.

La fin de mon terrain m'a conduit à reconsidérer ma relation avec le coach Théo. Son accueil personnalisé, son sourire, ses plaisanteries et sa manière de motiver les pratiquants m'avaient donné l'impression d'une proximité dépassant le cadre des séances. Pourtant, notre relation est toujours restée limitée à la box. Nous n'avions aucun contact personnel en dehors de celle-ci. Il ne m'avait pas accepté sur ses comptes privés et ne m'avait pas contacté pendant mes périodes d'absence, de maladie ou de blessure. Le fait de ne pas parvenir à obtenir un entretien, malgré plusieurs tentatives et même pour un bref échange téléphonique, a finalement rendu cette frontière plus visible.

J'ai alors compris que j'avais donné à la chaleur de nos échanges une portée qu'elle

n’avait pas nécessairement en dehors de la box. Théo reste à mes yeux un excellent coach, chaleureux et particulièrement efficace pour motiver un groupe. Cette proximité s’inscrivait toutefois d’abord dans son rôle professionnel et dans le service proposé par une entreprise sportive. Ce constat ne signifie pas que son attitude était artificielle ni que son indisponibilité répondait à une intention commerciale. Il marque surtout un basculement dans mon regard : j’ai cessé de confondre la qualité de la relation avec le coach et l’existence d’une relation personnelle avec Théo. Cette distinction m’a aussi conduit à relativiser l’image d’une « famille Horizon ». Certaines relations nouées avec des pratiquants sont devenues de véritables amitiés, tandis que d’autres, comme celle-ci, sont restées étroitement attachées au cadre de la box.

Cette expérience a également rendu plus visible la structure économique d’Horizon. Romain rappelle explicitement la box comme une entreprise. Gabriel rappelle qu’elle doit produire un chiffre d’affaires, payer ses charges, rémunérer les coachs et verser les frais liés à son affiliation à CrossFit. Les abonnements, les boissons, les vêtements, les compléments, les accessoires, le coaching privé, les compétitions et les séminaires inscrivent la pratique dans une économie de services.

Cette dimension économique n’est pas cachée. Elle constitue l’une des conditions matérielles d’existence de la box. La croissance du nombre d’adhérents se heurte cependant à la capacité limitée de l’espace, à la pression exercée sur le matériel et à la nécessité de maintenir ou de supprimer certains créneaux. Des entraînements du matin ont notamment été supprimés faute d’une fréquentation suffisante. Un éventuel agrandissement dépend également de l’évolution du nombre d’adhérents.

La coexistence entre des cordes collectives très détériorées et des cordes neuves vendues au bar rend cette tension particulièrement visible. Les cordes mises à disposition étaient parfois difficiles à utiliser, alors que des modèles neufs, notamment issus de marques partenaires, étaient proposés à la vente. Ce décalage pose une question concrète concernant la qualité du matériel collectif compris dans l’abonnement. Il ne permet pas d’affirmer que les responsables auraient volontairement laissé les cordes se détériorer pour pousser les membres à en acheter. Il montre plutôt que la vie communautaire se développe dans un espace où coexistent un service collectif, des dépenses individuelles, une communication promotionnelle et une recherche nécessaire de rentabilité.

La dimension marchande ne rend donc pas automatiquement la communauté fausse. Les encouragements, les checks, les conseils techniques, les équipes de compétition et les discussions après les *WOD* produisent des relations réelles. Certaines dépassent même le cadre de l'entraînement. Mais ces relations ne sont pas distribuées de la même manière entre tous les membres. Elles ne doivent pas être confondues avec une intimité générale ni avec une relation personnelle garantie par le statut de coach.

Defrance rappelle que « la pratique sportive correspond à un engagement graduel, réversible et souvent non obligatoire » (1995, p. 24). Les pratiquants peuvent adhérer à un groupe, progresser dans les niveaux de qualification, mais aussi réduire leur investissement ou abandonner. À Horizon, certains membres organisent une grande partie de leur emploi du temps autour de la *box* et accordent beaucoup d'importance à leurs performances. Cet engagement intense ne suffit toutefois pas à démontrer une situation d'emprise. Mes données ne montrent pas que les pratiquants seraient empêchés de réduire ou d'interrompre leur pratique, mais elles ne permettent pas non plus d'affirmer l'absence de toute contrainte sociale ou affective.

Horizon produit ainsi une culture sportive locale à partir d'un socle CrossFit plus large. Elle fait naître des appartenances réelles mais inégalement distribuées, une mémoire sportive, des événements ritualisés et des formes de solidarité corporelle. Tout cela se développe dans le cadre d'un service payant.

Les ressemblances avec le religieux permettent de mieux comprendre le vocabulaire partagé, la répétition des séances, l'autorité reconnue aux coachs, les figures exemplaires, le *Murph*, les gestes de reconnaissance et la force émotionnelle de certaines expériences. Elles ne suffisent cependant pas à établir qu'Horizon constitue une religion, un culte ou une secte. Les données ne permettent d'identifier ni réalité ultime, ni lignée croyante, ni tradition religieuse autorisée, ni espace explicitement sacré, ni emprise systématique.

Elles montrent plutôt une communauté sportive vécue, partielle et inscrite dans une relation marchande. Ses frontières deviennent particulièrement visibles lorsque la chaleur des séances rencontre les limites professionnelles de certaines relations. Ces pratiques collectives et symboliques ne construisent donc pas seulement une appartenance. Elles participent aussi à la formation de dispositions corporelles et identitaires qui seront étudiées dans le chapitre 4.

4. Corps, normes et identités de genre dans la box

4.1. Devenir un corps de CrossFitter

À Horizon, une plaisanterie revient régulièrement lorsque les pratiquants parlent de leur transformation physique. À force de s'entraîner, certains ne rentrent plus dans leurs chemises ou leurs pantalons. La remarque fait rire, mais elle révèle aussi un changement devenu suffisamment visible pour être remarqué par soi-même et par les autres. Le corps transformé n'est donc pas seulement celui que chacun ressent pendant l'effort. Il apparaît aussi dans les vêtements, les regards et les commentaires échangés dans la box.

Toutes les parties du corps ne sont toutefois pas évoquées de la même manière. Dans mes observations et mes entretiens, les hommes parlent davantage de leurs épaules, de leurs bras ou de leur dos, tandis que les femmes mentionnent plus souvent leurs fessiers ou leur ventre. Cette tendance ne signifie pas que les transformations physiques seraient limitées à ces zones, encore moins qu'elles découleraient d'une différence naturelle entre les sexes. Les hommes et les femmes développent le haut comme le bas du corps. La différence se situe plutôt dans ce qui est rendu visible, dicible et valorisé dans les conversations ordinaires. Elle reste d'ailleurs traversée par de nombreuses exceptions. Une femme peut surtout parler de sa force, un homme de son apparence, et une même personne peut changer de registre selon le moment ou les interlocuteurs.

La prise de muscle est l'une des transformations les plus souvent évoquées. Elle peut s'accompagner d'une perte de poids lorsque l'entraînement devient plus régulier et que l'alimentation évolue également. Les pratiquants parlent aussi de force, d'endurance et de mobilité, selon leurs objectifs et les difficultés qu'ils rencontrent. Certains souhaitent soulever plus lourd. D'autres veulent mieux supporter l'effort, retrouver une condition physique ou ne plus être limités dans leurs mouvements. Dans mes données, l'apparence n'est pas toujours présentée comme la première motivation. Elle reste pourtant bien présente dans les plaisanteries, les compliments et les discussions sur les corps. Il semble parfois plus facile de dire que l'on souhaite améliorer sa santé ou ses performances que de reconnaître directement un désir esthétique.

Ces différentes dimensions ne s'excluent pas. Une même personne peut vouloir devenir plus forte, perdre du poids, modifier son apparence et rester en bonne santé. La recherche de capacités fonctionnelles et le désir esthétique peuvent se renforcer, mais aussi entrer en tension selon les trajectoires. Le corps de CrossFitter renvoie ainsi moins à une silhouette précise qu'à une manière de parler de ce que le corps peut désormais faire et de ce qu'il commence à montrer.

Le récit de Gabriel rend cette articulation particulièrement visible. Il revient sur une période de sa vie marquée par l'anorexie, puis sur le moment où il a voulu reprendre sa vie et son corps en main. Il s'est intéressé de manière autonome au CrossFit, à une époque où la pratique était moins développée qu'aujourd'hui. Il regardait des vidéos sur YouTube et lisait des ouvrages consacrés au sujet. Son apparence et ses performances ont ensuite fortement évolué. Lorsqu'il explique avoir voulu devenir « *fucking jacked »,* il emploie volontairement une formule excessive et humoristique. Elle exprime néanmoins un véritable désir de transformation. L'humour lui permet de parler d'un idéal musculaire sans adopter un discours trop solennel sur son apparence.

Cette expression ne résume pourtant pas toute sa trajectoire. Elle prend place dans une histoire de reconstruction corporelle et de reprise de contrôle. La recherche de muscles peut être liée à la performance, à l'apparence, au plaisir de constater une évolution et au sentiment de pouvoir agir sur un corps qui avait auparavant été vécu autrement. Il serait donc excessif de considérer son désir de devenir « *fucking jacked »* comme la preuve d'une identité entièrement nouvelle. La formule rassemble plusieurs dimensions de son parcours, mais aucune ne suffit à elle seule à l'expliquer.

Nadia raconte une autre expérience de la transformation corporelle. Elle a connu de graves problèmes de santé lors de ses accouchements et a dû subir une opération. Les médecins lui avaient annoncé qu'elle ne pourrait plus jamais faire de sport. Depuis qu'elle pratique le CrossFit, elle a pourtant retrouvé une condition physique qui lui permet de bouger à nouveau comme auparavant. Dans son cas, la transformation ne se raconte pas d'abord comme une recherche de muscles ou de minceur. Elle correspond surtout à la récupération de mouvements et de capacités qui semblaient perdus. Son apparence peut évoluer en même temps, mais elle ne constitue pas le sens principal de son récit. La trajectoire de Nadia empêche ainsi de réduire toutes les transformations corporelles à une recherche de performance ou de visibilité.

Le Breton aide à comprendre pourquoi ces changements ne prennent pas leur sens uniquement dans la physiologie. Il rappelle que « l'homme n'est pas le produit de son corps » et que « la corporéité est socialement construite » (2016, p. 16). Cette proposition ne signifie évidemment pas que les muscles, la fatigue ou les transformations physiques seraient irréels. Elle invite plutôt à examiner la manière dont ces réalités sont perçues, nommées et évaluées dans un contexte social particulier. À Horizon, un corps peut être décrit comme fort, *fit*, mobile, technique ou engagé. Ces catégories se construisent dans les interactions, les comparaisons et les critères propres à la *box*.

La plaisanterie sur les vêtements devenus trop serrés peut être relue dans cette perspective. Le Breton décrit l'apparence corporelle comme une « mise en scène par l'acteur », dans laquelle interviennent notamment la tenue vestimentaire et l'aspect physique (2016, p. 85). Une chemise ou un pantalon devenu trop petit n'est donc pas seulement un problème pratique. Le vêtement fait apparaître la transformation et la rend partageable. La plaisanterie peut servir à reconnaître une prise de muscle, à désamorcer une forme d'autocélébration ou à exprimer une certaine gêne. Son sens dépend du ton employé, des relations entre les personnes et de la réaction de celui ou celle qui est concerné. Il ne faut donc pas supposer qu'elle constitue toujours un compliment. Le Breton relie d'ailleurs les pratiques physiques au « bien-être » et au « bien paraître », tout en rappelant l'importance du regard des autres (2016, p. 87).

Les discussions sur les épaules, les bras, le dos, les fessiers ou le ventre ne décrivent donc pas seulement des modifications physiques. Elles montrent aussi quelles parties du corps sont plus facilement remarquées et valorisées. Cette distinction ne doit cependant pas devenir une typologie rigide opposant les hommes et les femmes. Les tendances observées restent socialement produites et traversées par des contradictions. Un corps de CrossFitter peut être admiré pour sa musculature, mais également pour sa mobilité, sa capacité à supporter l'effort ou la confiance qu'il semble rendre possible.

Devenir un corps de CrossFitter concerne également ce que le pratiquant apprend à sentir. Lorsqu'il découvre un mouvement, il doit progressivement reconnaître une position stable, une prise suffisamment ferme, une trajectoire correcte ou l'engagement d'une partie précise de son corps. Le Breton écrit que « toute acquisition d'une nouvelle technique est simultanément apprentissage sensoriel » (2016, p. 59). La technique ne vient donc pas simplement s'ajouter à une perception restée identique.

Elle transforme la manière de distinguer ce qui paraît stable, trop lourd, mal placé ou inhabituel.

L'apprentissage de l'arraché permet de mieux comprendre ce processus. Ce mouvement ne consiste pas seulement à soulever une barre pour la placer au-dessus de la tête. Il faut la faire monter tout en passant rapidement dessous afin de la réceptionner directement en position de squat. Toute la difficulté repose sur la coordination entre la trajectoire de la barre et le déplacement du corps. Au début, cette succession peut sembler presque contradictoire. Il ne faut pas attendre d'avoir terminé la montée pour commencer à descendre. Les deux actions doivent être intégrées dans un seul mouvement. En regardant, en essayant, en échouant et en recommençant, le pratiquant transforme peu à peu une consigne comprise intellectuellement en une sensation corporelle qu'il peut utiliser.

Mauss fournit ici un cadre simple pour comprendre ce qui est appris. Il définit les techniques du corps comme « les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps » (2021, p. 25). Le CrossFit n'est évidemment pas la pratique étudiée par Mauss. Sa proposition permet néanmoins de comprendre que les manières de se placer devant une barre, de saisir le matériel, de pousser, de tirer ou de lever ne sont pas naturelles. Elles sont transmises, répétées et progressivement rendues familières dans la box.

Mauss précise d'ailleurs que les actions consistant à « pousser, tirer, lever » relèvent d'une « technique apprise et non pas d'une simple série de mouvements » (2021, p. 46). L'arraché montre précisément que la force ne suffit pas. Le pratiquant doit organiser ses appuis, sa prise, sa vitesse, la trajectoire de la barre et sa position de réception. La répétition ne garantit pas qu'il réalisera correctement le mouvement. Elle lui permet cependant de modifier son geste et, avec les corrections reçues, de stabiliser progressivement une manière d'agir.

L'apprentissage ne concerne pas seulement les mouvements les plus complexes. Il apparaît également dans des habitudes plus discrètes, comme l'usage de la magnésie. Les coachs n'expliquent pas toujours précisément quand et comment l'utiliser. Les débutants observent les pratiquants plus expérimentés, essaient à leur tour ou demandent conseil. Mathis en utilise parfois tellement que cela devient un sujet de plaisanterie dans le groupe. Le coach peut alors lui rappeler avec humour qu'elle n'est

pas nécessaire pour tous les exercices et qu'elle sert principalement à améliorer la prise lorsque les mains deviennent humides.

Karim peut, quant à lui, mettre de la magnésie dès le début d'un *WOD*, même lorsque son utilité n'est pas évidente. Chez lui, le geste semble être devenu une habitude suffisamment installée pour résister aux remarques des autres. Il participe à une manière de se préparer à l'effort, presque autant qu'à une réponse strictement fonctionnelle à la transpiration. Cet exemple rappelle qu'une technique apprise ne se réduit pas toujours à ce qui est le plus efficace. Elle peut aussi devenir une routine, un repère ou une façon familière d'entrer dans l'exercice.

Certaines techniques apprises dans la *box* se prolongent ensuite dans la vie quotidienne. Des pratiquants expliquent faire davantage attention à leur posture lorsqu'ils portent une caisse ou des sacs de courses. Ils essaient de garder le dos droit, de rester gainés et d'utiliser leurs jambes plutôt que de tirer uniquement avec le dos. La transformation ne se limite donc pas aux muscles ou aux performances réalisées pendant le *WOD*. Elle touche aussi des gestes ordinaires qui sont désormais accomplis avec une attention différente.

Ehrenberg permet enfin d'interroger ce que ces transformations représentent comme travail sur soi. Il écrit que « la forme physique et l'apparence corporelle ne sont plus cantonnées au registre privé » et présente le sport comme « une technique de fabrication de l'autonomie, un apprentissage du gouvernement de soi-même » (1999, p. 179). Cette analyse éclaire notamment le récit de Gabriel, dans lequel le corps devient un domaine sur lequel il est possible d'agir après une période marquée par l'anorexie. Elle aide également à comprendre pourquoi l'apparence, la santé et la capacité d'agir peuvent être réunies dans une même trajectoire. Elle ne signifie toutefois pas que tous les pratiquants seraient soumis à une même obligation de performance ni que chacun chercherait à rendre sa transformation visible.

Les charges soulevées, les mouvements acquis et les performances antérieures offrent aussi des repères concrets pour constater une progression. Ehrenberg résume cette logique par les formules « voici ce que je peux et voici ce que je ne peux pas », puis « voici ce que je dois atteindre » (1999, p. 41). À Horizon, cette mesure ne conduit pas forcément à un classement entre les personnes. Elle peut prendre la forme d'une comparaison avec soi-même, entre une charge actuelle et une charge antérieure, ou

entre un mouvement longtemps inaccessible et finalement maîtrisé. La progression devient ainsi visible et racontable sans produire automatiquement une hiérarchie entre les pratiquants.

Le « corps de CrossFitter » ne correspond donc pas à un modèle unique. Il peut devenir plus musclé, plus fort, plus endurant ou plus mobile. Il se reconnaît aussi dans une manière de se tenir, de saisir une barre, d'utiliser la magnésie ou de sentir un mouvement. Il peut apparaître dans un vêtement devenu trop serré, être commenté dans une conversation, s'inscrire dans une trajectoire de santé ou être évalué à partir d'une progression personnelle. Plus qu'une silhouette à reproduire, il désigne un ensemble variable de capacités, d'apparences, de sensations et de manières d'utiliser son corps, façonné par l'entraînement et par les relations qui se construisent dans la box.

4.2. Faire face à ses limites. Performance, genre et reconnaissance

Lors d'une séance consacrée à l'arraché, le coach a commencé par démontrer le mouvement devant le groupe. Il a ensuite expliqué ce qui le rendait difficile. Il ne suffisait pas de soulever la barre pour la placer au-dessus de la tête. Il fallait la faire monter tout en passant rapidement dessous afin de la réceptionner directement en position de squat. La barre montait pendant que le corps descendait, presque au même moment.

Je comprenais ce que le *coach* demandait. Pourtant, lors de la tentative suivante, je recommençais à soulever la barre avant de descendre, comme si la consigne n'était jamais réellement passée dans mon geste. Le *coach* répétait son explication, montrait de nouveau le mouvement et corrigeait mes appuis ou ma prise. Plusieurs tentatives étaient nécessaires avant que mon corps commence à s'organiser autrement.

Cette scène montre quelque chose de plus général. Entendre une consigne ne signifie pas encore savoir l'appliquer. Un pratiquant peut comprendre ce qu'on lui demande tout en continuant à reproduire son ancien mouvement. Mauss permet d'éclairer brièvement ce décalage lorsqu'il écrit que « l'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui » (Mauss, 2021, p. 30). À Horizon, cette proposition renvoie directement aux démonstrations du *coach*, à l'observation des pratiquants expérimentés et aux essais

répétés après une correction. Le geste ne se transmet pas par la parole seule. Il se regarde, s'essaie, se rate et se reprend dans une relation avec les autres.

Cela ne signifie pas que l'autorité du coach soit absolue. Elle peut être reconnue, discutée et parfois refusée. Aurélie, forte de quinze années de gymnastique, refuse par exemple qu'un homme lui indique comment tenir sa barre. Elle considère que son expérience lui donne une compétence légitime dans ce domaine. Gabriel, qui est lui-même *coach*, explique que certains hommes n'acceptent l'autorité d'un entraîneur qu'après avoir été « défoncés » par lui pendant un *WOD*, comme si sa légitimité devait d'abord être prouvée physiquement. Karim reconnaît, de son côté, avoir été « têtu » et « pas très *coachable* » à ses débuts, avant de changer progressivement avec la pratique. Nadia accepte quant à elle des remarques directes, parfois désagréables, parce qu'elle les comprend comme une aide. L'acceptation de la correction varie donc avec l'expérience, la personnalité et la relation entretenue avec le coach. Elle ne se laisse pas réduire à une opposition simple entre les hommes et les femmes.

Le *scaling* et l'expérience de l'échec font apparaître des réactions tout aussi contrastées. L'adaptation d'un mouvement ou d'une charge ne constitue pas automatiquement une preuve de maturité. Elle peut être acceptée sereinement, négociée, subie ou refusée. J'ai observé que le coach venait parfois réajuster la charge ou le nombre de répétitions de certains athlètes pendant le *WOD*. Pourtant, scaler en cours d'effort ne semble pas toujours bien perçu. L'adaptation peut préserver la qualité du geste tout en étant vécue comme une diminution de la performance.

Hugo considère le *scaling* comme légitime lorsqu'il correspond au niveau du pratiquant, à une blessure ou à une limitation physique. Il critique en revanche ceux qui choisissent une charge trop lourde et réalisent ensuite des répétitions incomplètes afin d'obtenir un meilleur temps. Maintenir une charge trop élevée ne relève toutefois pas nécessairement du seul orgueil. Une personne peut mal évaluer ses capacités, vouloir atteindre un objectif précis, craindre de régresser ou simplement ne pas partager l'évaluation du coach. Dans la pratique, la frontière entre persévérance et entêtement n'est donc pas toujours évidente.

Il faut également distinguer, lorsque les données le permettent, la fatigue ordinaire, la douleur, la blessure et la limite technique. Noam assume de réduire sa charge lorsqu'il est fatigué et parle ouvertement de ses blessures. Il ne cherche pas à en faire une preuve

de courage. Son attitude montre qu'une adaptation peut être acceptée sans pour autant être bien vécue. Elle ne remet pas non plus en cause son engagement dans la pratique ni sa volonté de progresser.

Après une chute, Hugo est resté assis dans un coin de la *box* pendant le reste de la séance. Personne n'a dû lui imposer de s'arrêter. La douleur rendait cette décision évidente. Il a ensuite repris progressivement, en acceptant des adaptations pendant plusieurs jours. Cet épisode montre une limite corporelle suffisamment nette pour interrompre l'effort. Toutes les limites ne s'imposent cependant pas avec la même évidence. Une fatigue, une mauvaise sensation ou une perte de qualité technique peuvent être interprétées différemment selon la personne, le moment et l'enjeu de la séance.

Une séance peut aussi être vécue comme un échec personnel alors qu'elle semble satisfaisante aux autres. Hugo définit une mauvaise séance comme une séance durant laquelle il n'a pas pu se donner à cent pour cent, même si sa performance paraissait bonne à ceux qui le regardaient. Le résultat visible, l'objectif personnel, le regard du coach et les réactions du groupe ne coïncident donc pas toujours. Ce décalage rappelle que l'échec n'est pas contenu uniquement dans le score. Il dépend aussi de ce que la personne attendait d'elle-même et de la manière dont elle interprète son état du jour.

Ces manières de vivre la force, l'échec, la correction et la vulnérabilité ne sont pas seulement individuelles. Dans la box, la capacité à supporter l'effort, à accepter une limite, à protéger les autres ou à reconnaître une blessure participe aussi à la manière dont les pratiquants sont perçus. Ces conduites peuvent alors prendre des significations liées au genre, sans être pour autant exclusivement masculines ou féminines.

L'approche proposée par Bert permet d'éviter d'enfermer les informateurs dans des catégories fixes. Il écrit qu'« au travers de ces deux figures masculines, les hommes peuvent se positionner plusieurs fois, se ressembler ou se différencier » (2025, p. 156). Son ethnographie porte sur Palerme et ne peut pas être transposée directement à Horizon. Sa proposition reste néanmoins utile pour suivre les déplacements et les contradictions qui apparaissent chez une même personne. Un homme peut valoriser la charge lourde dans une situation, accepter une limite dans une autre, parler de protection tout en maintenant des distinctions traditionnelles entre les sexes, ou critiquer l'ego tout en restant attaché à la compétition. Velez (2010) aborde la question

du genre dans la pratique sportive comme suit : « Le sport s'est construit comme une institution masculine : créé par des hommes et pour des hommes. »

Hugo critique ainsi ceux qui cherchent à « impressionner la galerie » et à obtenir la validation des autres. Il accorde pourtant de l'importance à la reconnaissance du coach et à l'exécution conforme des mouvements. Ces deux positions ne sont pas nécessairement incompatibles. Il distingue plutôt la reconnaissance qu'il juge légitime, fondée sur la maîtrise technique, de celle qui serait recherchée par une démonstration excessive. Karim tient, quant à lui, des propos traditionnels sur les rôles masculins et féminins, tout en affirmant que le résultat, même lorsqu'il est visible ou physiquement prouvé, doit d'abord être recherché pour soi. Noam parle ouvertement de sa vulnérabilité et de ses blessures sans les transformer en preuves de courage. Aucun de ces hommes ne se réduit donc à un profil stable.

Les registres changent également selon les espaces de la box. Dans le vestiaire, les hommes se permettent des plaisanteries et des commentaires plus salaces que dans la zone d'entraînement ou au bar. Cet espace n'est pourtant pas totalement libéré du regard extérieur. Les « murs ont des oreilles ». Karim m'a ainsi demandé de parler moins fort pour que les femmes situées en bas ne puissent pas nous entendre. Hugo a eu une réaction similaire lorsqu'il parlait de son épouse. Le passage entre le *WOD*, le bar et le vestiaire ne signifie donc pas que les normes disparaissent. Elles s'expriment plutôt sous une forme moins officielle, entre hommes, tout en restant surveillées et partiellement contenues.

Les performances féminines suscitent elles aussi des réactions variées. Elles ne doivent pas être interprétées automatiquement comme une menace pour les hommes. Gabriel décrit néanmoins un « deux poids deux mesures » dans leur reconnaissance. Selon lui, une femme capable de réaliser dix muscle-ups et vingt-cinq tractions strictes ne reçoit pas nécessairement les mêmes commentaires qu'un homme qui en effectue trente et que l'on félicite immédiatement en lui disant « waouh, t'es super fort ». La performance féminine peut être relativisée en étant ramenée à la morphologie ou à la génétique, comme si elle devait être expliquée autrement que par le travail et l'entraînement.

Elle peut aussi être pleinement reconnue. Nora raconte le plaisir qu'elle éprouve lorsqu'un homme arrive en faisant le malin et soulève finalement moins lourd qu'elle.

Gabriel évoque également une scène au cours de laquelle une femme termine le *WOD* tandis que l'homme est encore à terre, « l'ego cassé », avant qu'elle ne vienne le checker. Certains hommes peuvent partir ou mal vivre la situation, mais Gabriel précise que ces réactions restent rares. Il serait donc excessif d'en faire une règle générale. Ces scènes montrent plutôt que la performance peut momentanément déplacer les positions attendues et rendre visibles des réactions différentes face à la réussite d'une femme. Velez renvoie cette divergence à l'histoire de la place des femmes dans la pratique sportive à laquelle elles ont pu accéder tardivement en France, sous l'œil critique de la gent masculine (2010).

Nadia adopte encore une autre position. Elle refuse de se comparer directement aux hommes et préfère se mesurer à des femmes de son âge. Elle distingue ainsi la compétition du challenge. Son objectif n'est pas nécessairement d'occuper la même place dans un classement général, mais de trouver une comparaison qu'elle juge adaptée à sa propre trajectoire. Cette position ne signifie ni qu'elle refuse la compétition ni qu'elle accepte une hiérarchie naturelle entre les sexes. Elle montre surtout que les personnes ne donnent pas toutes le même sens à la comparaison.

La *box* ne produit donc pas une seule manière d'être fort, de progresser ou d'être reconnu. Certains pratiquants valorisent davantage la charge et la compétition. D'autres insistent sur la maîtrise, la protection, l'écoute ou l'acceptation des limites. Ces dimensions peuvent aussi coexister chez une même personne et varier selon les situations.

Reconnaître une limite ne s'oppose donc pas simplement à la performance. Cette capacité peut devenir une autre manière de montrer sa compétence, notamment lorsqu'elle permet d'adapter une charge, de préserver un geste ou de reprendre progressivement après une blessure. Elle reste pourtant fragile dans un espace où l'intensité, la charge et le dépassement de soi demeurent particulièrement visibles. Les normes de genre observées à Horizon ne sont ainsi ni uniques ni entièrement stables. Elles se construisent, se négocient et se contredisent dans les interactions ordinaires. Plus largement, les corps observés dans la *box* ne sont jamais seulement entraînés. Ils sont aussi évalués, comparés et reconnus à travers des relations qui donnent un sens social à la force, à la performance et à la vulnérabilité.

Les sportifs sont lus par le psychologue Cyrulnik comme les héros des temps de paix

(Cyrulnik, 2019). Ainsi performer en ayant conscience de ses limites, de ses capacités et en faire acte c'est être une figure de référence malgré soi, que ce soit pour les autres pratiquants de la box ou pour ses proches (cf Lucie dont la fille l'accompagne en séances).

Conclusion

Au début de cette enquête, je connaissais déjà le CrossFit comme pratiquant. Je savais reconnaître les mouvements, comprendre les consignes d'un coach, choisir une charge et anticiper la difficulté d'un WOD. Je connaissais également l'importance des encouragements, la satisfaction de réussir un mouvement longtemps travaillé et la frustration d'une mauvaise séance. Pourtant, cette familiarité ne signifiait pas que je comprenais réellement le monde social dans lequel j'étais engagé. Une grande partie de ce qui se passait autour de moi avait fini par me paraître naturel. Il m'a fallu apprendre à regarder autrement des gestes, des paroles et des relations que je ne remarquais plus.

La question qui a guidé ce mémoire était la suivante : comment la box CrossFit Horizon fonctionne-t-elle comme un espace de croyances et de rituels séculiers, et quelles normes identitaires, notamment de genre, ces pratiques symboliques produisent-elles et reproduisent-elles ? Cette formulation réunissait deux axes qui pouvaient sembler éloignés. Le premier concernait les rituels, les croyances et les formes d'appartenance. Le second portait sur le corps, les normes de genre et les masculinités. L'enquête montre finalement que ces deux axes sont étroitement liés. Les pratiques collectives ne produisent pas seulement un sentiment de communauté. Elles apprennent également aux personnes à utiliser leur corps, à évaluer leurs performances, à reconnaître certaines formes d'autorité et à se situer par rapport aux autres.

Le premier chapitre a montré que l'accès au terrain ne constituait pas ma principale difficulté. Le problème était plutôt de parvenir à observer un univers que je connaissais déjà. Mon expérience du CrossFit m'a permis de comprendre rapidement le vocabulaire, de participer aux séances et de créer des relations avec les membres. Elle a cependant produit des angles morts. Certaines interactions me semblaient tellement habituelles que je ne pensais plus à les noter. Les entretiens ont joué ici un rôle essentiel. Ils m'ont permis de découvrir que des scènes auxquelles j'avais assisté pouvaient être vécues et interprétées très différemment par les autres pratiquants.

Ce chapitre méthodologique m'a surtout appris que la proximité ne constitue ni un avantage absolu ni un défaut qu'il faudrait supprimer. Elle produit certaines données et en rend d'autres plus difficiles d'accès. Les relations construites avant ou pendant

l'enquête ont favorisé la confiance, mais elles ont également influencé les paroles recueillies et mes propres interprétations. Je n'étais pas seulement celui qui observait. J'étais aussi un pratiquant, un partenaire d'entraînement, un membre d'une équipe de compétition et parfois un ami. Mon corps, mes performances et mes réactions étaient eux-mêmes visibles et évalués par les personnes que j'étudiais.

Le deuxième chapitre a permis de comprendre que l'on n'entre pas dans une box uniquement en franchissant sa porte ou en payant un abonnement. Il faut apprendre à y prendre place. Cela suppose de comprendre l'organisation de l'espace, de trouver le matériel, d'intégrer un vocabulaire particulier et de savoir avec qui partager une barre ou un emplacement. Il faut aussi apprendre le déroulement d'une séance, les moments où l'on peut discuter, ceux où l'on doit écouter et les manières de demander ou d'accepter une adaptation.

Horizon apparaît ainsi comme un espace organisé dans lequel les corps et les relations sont progressivement mis en ordre. Le tableau, le chronomètre, la cage, les barres, les machines et le bar ne constituent pas un simple décor. Ces objets orientent les déplacements, les regroupements et les interactions. Ils contribuent à faire exister la box comme un lieu différent d'une salle de fitness traditionnelle.

Ce chapitre a également montré que la communauté ne forme pas un groupe homogène. Les membres n'ont ni la même ancienneté, ni les mêmes objectifs, ni les mêmes possibilités de fréquentation. Certains arrivent seuls, d'autres avec un groupe déjà constitué. Certaines relations dépassent largement le cadre des séances, tandis que d'autres restent proches de relations entre collègues. Ce qui m'a surpris est précisément cette coexistence entre un discours très fort sur la communauté et des appartenances plus partielles dans la pratique. Il existe bien une communauté vécue, mais elle n'efface ni les affinités, ni les sous-groupes, ni les différences de trajectoire.

Le troisième chapitre a permis de revenir sur les ressemblances entre le CrossFit et certaines formes de ritualisation. Le rassemblement autour du tableau, le changement d'attitude avant le WOD, le décompte, l'entrée dans l'effort, les encouragements, l'arrêt du chronomètre, le rangement et les checks composent une séquence relativement stable. Cette répétition organise le temps de la séance et produit momentanément une expérience commune. Les participants ne réalisent pas tous les mêmes mouvements et n'obtiennent pas les mêmes résultats, mais ils prennent part à

une épreuve organisée dans un même espace et sous une même autorité.

L'enquête montre cependant qu'un WOD ne constitue pas un rite religieux et encore moins un rite de passage complet. Les concepts de rituel, de liminalité ou d'effervescence collective sont utiles pour décrire certains aspects de la séance. Ils deviennent trompeurs lorsqu'ils font disparaître les différences entre les pratiquants ou lorsqu'ils transforment une analogie en identité. Les ressemblances avec la religion permettent de poser des questions. Elles ne permettent pas de conclure qu'Horizon serait une religion, un culte ou une secte.

L'analyse des classifications a également montré que l'ordre de la box ne repose pas seulement sur des règles techniques. Une répétition valide, un *no rep*, une charge adaptée ou un mouvement jugé douteux engagent aussi des évaluations morales. Les pratiquants distinguent la persévérance de l'orgueil, l'adaptation raisonnable de l'abandon et la performance légitime de la tricherie. Ces frontières ne sont toutefois pas parfaitement stables. Une même action peut être comprise comme une preuve de courage par une personne et comme une prise de risque inutile par une autre. L'autorité du coach contribue à maintenir cet ordre, mais elle n'est jamais entièrement automatique. Elle dépend de son expérience, de sa capacité à démontrer les mouvements et de la confiance que les pratiquants lui accordent.

L'un des résultats les plus importants de ce chapitre concerne la coexistence entre communauté et activité marchande. Les encouragements, les checks et les relations construites pendant les séances sont réels. Ils ne deviennent pas artificiels simplement parce que la box est aussi une entreprise. Cependant, ces relations s'inscrivent dans un service payant, avec des abonnements, des ventes, des coûts, des contraintes de rentabilité et des limites professionnelles.

L'impossibilité d'obtenir l'entretien que j'espérais avec Théo a constitué un moment important de cette prise de conscience. J'avais progressivement interprété sa familiarité et son attention comme les signes d'une proximité dépassant le cadre de la box. Lorsque l'entretien n'a finalement pas pu avoir lieu, j'ai ressenti une déception et j'ai dû reconsidérer cette relation. Cet épisode ne prouve pas que sa bienveillance était artificielle, ni que son indisponibilité reposait sur un motif commercial. Il m'a plutôt obligé à reconnaître une frontière que j'avais sous-estimée. Une relation peut être sincèrement chaleureuse tout en restant inscrite dans un cadre professionnel.

Cette requalification a été difficile, parce qu'elle touchait à mon appartenance au terrain et pas seulement à mon travail d'enquêteur. Elle n'annule pourtant pas ce que j'ai vécu dans la box. Elle m'a appris à distinguer plus clairement une relation vécue comme proche, une amitié et une relation produite dans un cadre de service. Ce basculement ne révèle donc pas une vérité cachée qui rendrait tout le reste faux. Il montre plutôt que plusieurs logiques peuvent coexister dans une même relation.

Le quatrième chapitre a déplacé l'analyse vers les corps et les normes de genre. Il a d'abord montré que l'on ne naît pas avec un corps de CrossFitter. Celui-ci se construit par les répétitions, les corrections, les échecs et les transformations progressives de la perception. Comprendre intellectuellement un mouvement ne signifie pas encore savoir le réaliser. Il faut apprendre à sentir une position, à reconnaître une trajectoire et à coordonner plusieurs actions. Les techniques apprises dans la box peuvent ensuite dépasser l'entraînement et modifier des gestes de la vie quotidienne.

Le corps de CrossFitter ne correspond pas non plus à une silhouette unique. Il peut être reconnu à travers la musculature, la force, l'endurance, la mobilité ou la maîtrise technique. Pour certains, la transformation est principalement esthétique. Pour d'autres, elle correspond à une reprise de contrôle, à une amélioration de la santé ou à la récupération de capacités que l'on pensait perdues. Ces significations peuvent se combiner chez une même personne. Le corps transformé est à la fois vécu, observé, commenté et évalué.

L'analyse du genre s'est révélée plus difficile que je ne l'imaginais. Je risquais soit de minimiser les différences observées, soit de les transformer en oppositions rigides entre les hommes et les femmes. Les données montrent plutôt des normes instables et parfois contradictoires. La charge, la compétition et la résistance à l'effort peuvent contribuer à la reconnaissance masculine. Pourtant, un homme peut aussi être reconnu pour sa maîtrise technique, sa capacité à protéger les autres ou son acceptation d'une limite. Les mêmes pratiquants peuvent critiquer l'ego tout en accordant de l'importance à la compétition, parler de vulnérabilité tout en maintenant des représentations traditionnelles des rôles masculins et féminins.

Les performances féminines rendent ces tensions particulièrement visibles. Elles peuvent être admirées, mais aussi ramenées à la morphologie, à la génétique ou à une comparaison différente de celle appliquée aux hommes. Lorsqu'une femme termine

devant un homme ou soulève une charge plus importante, la scène peut provoquer de l'admiration, de l'humour, de la gêne ou une remise en question. Toutefois, ces réactions ne permettent pas de conclure que les hommes se sentent systématiquement menacés par les femmes plus performantes. Elles montrent plutôt que la reconnaissance sportive est traversée par des attentes genrées, sans être entièrement déterminée par elles.

La principale réponse apportée par ce mémoire est donc que CrossFit Horizon produit un ordre social à travers des pratiques très concrètes. Les séances organisent les corps, les objets, le temps et les relations. Elles construisent des manières de reconnaître un bon mouvement, une performance légitime, une attitude adaptée et une place dans le collectif. Cet ordre n'est ni parfaitement cohérent ni imposé de manière uniforme. Il est appris, négocié et parfois contesté dans les interactions ordinaires.

Cette recherche laisse cependant de nombreuses questions ouvertes. Une enquête plus longue permettrait d'observer les départs, les blessures, les changements de rythme et les transformations de l'attachement à la box. Les personnes qui quittent le CrossFit ou qui cessent de fréquenter une box sont peu présentes dans mon corpus. Leur expérience permettrait pourtant de mieux comprendre les limites de l'appartenance et les raisons du désengagement.

Une comparaison entre plusieurs box permettrait également de distinguer ce qui relève de la culture générale du CrossFit et ce qui appartient plus précisément à Horizon. Les styles de coaching, les tarifs, la taille des groupes, l'organisation de l'espace et le profil social des membres peuvent produire des expériences très différentes. La question de l'accessibilité économique mériterait notamment une enquête spécifique. Le prix des abonnements et du matériel personnel sélectionne en partie les personnes capables de s'engager durablement dans la pratique.

Les normes de genre pourraient aussi être étudiées plus longuement à partir des trajectoires féminines, des relations de couple, des vestiaires, des compétitions et des usages des réseaux sociaux. Mon enquête a surtout permis d'identifier des tensions et des situations significatives. Elle ne permet pas encore de suivre la manière dont ces normes évoluent sur plusieurs années, avec l'âge, la parentalité, les blessures ou les changements de position dans la box.

Enfin, la relation entre santé et dépassement de soi reste largement à approfondir. Le

CrossFit peut aider certaines personnes à retrouver des capacités, une confiance et une forme de stabilité. Il peut aussi favoriser des attentes élevées envers le corps et rendre difficile l'acceptation d'une régression. Une enquête consacrée aux blessures, à la douleur et au vieillissement permettrait de mieux comprendre comment les pratiquants redéfinissent leurs limites lorsqu'ils ne peuvent plus progresser de la même manière.

Cette première enquête de terrain de longue durée m'a finalement donné le goût de poursuivre la recherche. J'ai souvent eu l'impression, au moment de rédiger, de n'avoir fait qu'effleurer les questions rencontrées. Chaque réponse faisait apparaître une nouvelle piste et chaque scène pouvait être relue depuis un autre point de vue. Cette impression ne signifie pas que l'enquête aurait échoué à produire des résultats. Elle rappelle plutôt qu'un terrain ne s'épuise pas dans un mémoire.

L'observation participante m'a offert une manière de produire des connaissances que je n'avais encore jamais expérimentée avec une telle intensité. Elle m'a permis d'enquêter par le corps, dans un monde proche, sans partir très loin géographiquement. Pourtant, la distance parcourue a été considérable. J'ai appris à regarder autrement un univers dans lequel j'étais déjà engagé, mais aussi à interroger mes propres attentes, mes attachements et mes certitudes.

Cette méthode est exigeante. Il ne suffit pas d'être présent ni de participer. Il faut apprendre à reconnaître ses œillères, à revenir sur ce que l'on croyait évident et à accepter que l'enquête transforme aussi le regard du chercheur sur lui-même. La question du genre a représenté un défi particulier, tout comme la nécessité de distinguer les relations vécues des interprétations que j'en faisais. Je termine ce mémoire avec davantage de connaissances, mais aussi avec une conscience plus précise de ce qu'il me reste à apprendre.

La recherche a constitué pour moi une expérience exceptionnelle, non parce qu'elle aurait livré une vérité définitive sur le CrossFit, mais parce qu'elle m'a appris à rester devant une situation assez longtemps pour qu'elle cesse d'aller de soi. Je ne suis finalement pas allé très loin sur Terre pour réaliser cette enquête. Pourtant, entre le pratiquant qui entrait dans la box et l'anthropologue qui termine ce mémoire, la distance parcourue est immense.

Bibliographie

Althabe, G., & Selim, M. (1998). *Démarches ethnologiques au présent*. Éditions L'Harmattan.

Beaud, S., & Weber, F. (2003). *Guide l'enquête de terrain, produire et analyser des données ethnographiques* (Nouvelle édition). La Découverte.

Bellah. (1975). *The Broken Covenant*. The Seabury Press.

Bert, V. (2025). *D'où vient le mal(e) ? Ethnographie des masculinités à Palerme*. Éditions Academia.

Blanchet, A., & Gotman, A. (2010). *L'enquête et ses méthodes : L'entretien* (2e éd.). Armand Colin.

CrossFit. (2025). *CrossFit | Join Our Cult(ure)*. https://www.crossfit.com/essentials/crossfit-join-our-cult

CrossFit, Inc. (2020). *Level 2 Training Guide and Workbook*. CrossFit, Inc.

CrossFit, LLC. (2020). *Level 1 Training Guide*. CrossFit, LLC.
Cyrulnik, B. (2019). Le sportif, héros de temps de paix. Dans B. Cyrulnik et P. Bouhours Sport et Résilience (p. 11-18). Odile Jacob. https://doi.org/10.3917/oj.cyrul.2019.01.0011.

Defrance, J. (1995). *Sociologie du sport*. La Découverte.

Douglas, M. (2001). *De la souillure : Essai sur les notions de pollution et de tabou* (A. Guérin, Trad.). La Découverte.

Durkheim, É. (2013). *Les formes élémentaires de la vie religieuse* (7e éd.). Presses Universitaires de France.

Ehrenberg, A. (1999). *Le culte de la performance*. Hachette Littératures.

Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures : Selected Essays*. Basic Books.

Hejtmanek, K. R. (2025). *The Cult of CrossFit : Christianity and the American Exercise Phenomenon*. New York University Press.

Hervieu-Léger, D. (2000). *Religion as a Chain of Memory* (S. Lee, Trad.). Rutgers University Press.

Kaufmann, J.-C. (2016). *L'entretien compréhensif*. Armand Colin.

Le Breton, D. (2016). *La sociologie du corps*. Presses Universitaires de France.

Mauss, M. (avec Le Breton, D.). (2021). *Les techniques du corps*. Payot & Rivages.

Mazzocchetti, J., & Piccoli, E. (2016). Défis méthodologiques, éthiques et émotionnels d'une ethnographie de l'intime, des silences et des situations de violences. *Parcours anthropologiques*, *11*, 1-10.

Olivier de Sardan, J.-P. (2008). *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Academia-Bruylant.

Prebish, C. S. (1993). *Religion and Sport : The Meeting of Sacred and Profane*. Greenwood Press.

Turner, V. W. (2011). *The Ritual Process : Structure and Anti-Structure*. AldineTransaction.

van Gennep, A. (1960). *The Rites of Passage* (G. L. Caffee, M. B. Vizedom, & S. T. Kimball, Trad.). The University of Chicago Press.

Wacquant, L. (2002). *Corps et âme. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur* (2e édition revue et augmentée). Agone.

Velez, A. (2010). Les filles de l'eau. Une histoire des femmes et de la natation en France (1905-1939) [Thèse de doctorat, Université d'Angers]. HAL Thèses. https://theses.hal.science/tel-00608847

Wacquant, L. (2010). L'habitus comme objet et méthode d'investigation Retour sur la fabrique du boxeur. Actes de la recherche en sciences sociales, 184(4), 108-121. https://doi.org/10.3917/arss.184.0108.

Résumé

Cette monographie propose une ethnographie de CrossFit AM, une box située en Brabant wallon (Belgique), conduite depuis une position d'insider-chercheur par un pratiquant de quatre ans. En mobilisant les outils de l'anthropologie du symbolisme, elle interroge la façon dont cet espace sportif contemporain fonctionne comme lieu de croyances et de rituels séculiers, produisant des normes identitaires notamment de genre à travers des pratiques corporelles répétées. À partir d'une douzaine d'entretiens semi-directifs et d'une observation participante prolongée, l'analyse montre que la box constitue un espace symboliquement délimité doté de ses propres rites de passage, figures charismatiques et systèmes de croyances, sans pour autant relever d'une logique sectaire. Sur le plan du genre, la recherche révèle l'absence de masculinisme explicite au profit d'une domination masculine diffuse, opérant par naturalisation des normes corporelles et relationnelles. Ce terrain belge, laïque et communautaire, offre un contrepoint éclairant aux analyses du CrossFit produites dans le contexte américain et protestant dont il est issu.

Mots-clés

CrossFit – rituels séculiers – croyances – masculinités – anthropologie du symbolisme