



UNIVERSITE DE LILLE
FACULTE DE MEDECINE HENRI WAREMBOURG
Année : 2018

THESE POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN MEDECINE

Vécu de personnes sédentaires devenues actives

Présentée et soutenue publiquement le 20 décembre 2018 à 18h00
au Pôle Recherche
Par Maxence Stettner

JURY

Présidente :

Madame le Professeur Monique ROMON

Assesseurs :

Monsieur le Professeur Olivier COTTENCIN

Monsieur le Docteur Nassir MESSAADI

Directrice de Thèse :

Madame le Docteur Sabine BAYEN

Avertissement

La Faculté n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.

Table des matières

LISTE DES ABREVIATIONS ET ACRONYMES	1
GLOSSAIRE	2
RESUME	3
ABSTRACT	4
INTRODUCTION GENERALE	5
I- L'ACTIVITE PHYSIQUE :	5
II- MODIFICATIONS DES COMPORTEMENTS LIES A LA SANTE :	7
Le modèle trans-théorique de Prochaska et Di Clemente (Annexe 5) : ⁽²²⁾	7
Le modèle Conviction – Confiance de Miller et Rollnick (Annexe 6) : ⁽²⁴⁾	8
III- OBJECTIF DE L'ETUDE :	8
INTRODUCTION	9
MATERIELS ET METHODE	10
RESULTATS	12
I- CARACTERISTIQUES DES PERSONNES INTERROGES ET DES ENTRETIENS :	12
II- SCHEMA RESUME :	13
III- RESULTATS	14
A. <i>Strengths – Atouts</i> :	14
1) Motivation intrinsèque :	14
2) Des objectifs SMART :	15
a. Les objectifs initiaux :	15
b. L'élévation des objectifs :	16
3) Une bonne estime de soi :	16
a. Le sentiment d'efficacité personnelle :	16
b. Les capacités d'adaptation et la confiance en soi :	16
c. Le détachement des résultats :	17
d. L'affirmation de soi :	17
4) Stratégies de lutte contre les freins :	17
a. L'organisation, les habitudes :	17
b. L'engagement :	18
c. La connaissance du mécanisme de rationalisation :	18
d. Les premières actions :	18
5) L'effet de manque :	18
B. <i>Weaknesses – Faiblesses</i> :	19
1) Absence de bénéfices perçus :	19
2) Déné :	19
3) Résistances relatives à la personne :	19
4) Incapacité :	20
5) Mauvaise confiance en soi :	20
C. <i>Opportunities – Opportunités</i> :	20
1) Contexte favorable :	20
2) Motivation extrinsèque :	21
3) Une activité physique adaptée :	21
Aux conditions physiques :	21
Aux affinités personnelles :	21
Aux besoins sociaux :	22

Aux besoins organisationnels :	22
Trouver une activité physique adaptée :	22
4) Les conséquences sur d'autres domaines de vie :	22
5) La reconnaissance sociale :	23
6) Varier les activités physiques :	23
D. <i>Threats - Menaces</i> :	23
1) Normes sociales :	23
2) Cercle vicieux :	24
3) Résistances relatives à l'activité physique :	24
DISCUSSION	25
I- FORCES DE L'ETUDE :	25
II- FAIBLESSES DE L'ETUDE :	25
III- DISCUSSION DES PRINCIPAUX RESULTATS :	26
A. <i>Strengths = Atouts</i> :	26
1) Motivation intrinsèque :	26
2) Des objectifs SMART :	26
a. Objectifs initiaux :	26
b. L'élévation des objectifs :	27
3) Une bonne estime de soi :	28
a. Le sentiment d'efficacité personnelle :	28
b. L'acceptation des résultats :	28
c. L'affirmation de soi :	28
4) Stratégies de lutte contre les freins :	29
a. L'organisation, les habitudes :	29
b. L'engagement :	29
c. La connaissance du mécanisme de rationalisation :	30
d. Se concentrer sur les premières actions :	30
5) L'effet de manque :	31
B. <i>Weaknesses = Faiblesses</i> :	31
1) Déné :	31
2) Résistances relatives à la personne :	31
3) Incapacité :	32
4) Mauvaise confiance en soi :	32
a. Excès de confiance :	32
b. Attachement aux résultats :	33
C. <i>Opportunities = Opportunités</i> :	33
1) Motivation extrinsèque :	33
2) Une activité physique adaptée :	34
3) Les conséquences sur d'autres domaines de vie :	34
4) La reconnaissance :	35
5) Varier les activités physiques :	35
D. <i>Threats = Menaces</i> :	35
1) Normes sociales :	35
2) Cercle vicieux du déconditionnement :	36
3) Résistances relatives à l'activité physique :	36
CONCLUSION	37
BIBLIOGRAPHIE	38
ANNEXES	43
ANNEXE 1 : TABLEAU RECAPITULATIF DES EFFETS BENEFIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTE : ⁽⁶²⁾	43
ANNEXE 2 : SCHEMATISATION DES ACTIVITES POSSIBLES EN FONCTION DE LA PUISSANCE DEVELOPPEE A L'EPREUVE D'EFFORT : ⁽⁶³⁾	45
ANNEXE 3 : QUESTIONNAIRE DE MARSHALL : ⁽²⁰⁾	46
ANNEXE 4 : QUESTIONNAIRE DE RICCI ET GAGNON : ⁽²¹⁾	47
ANNEXE 5 : ILLUSTRATION DU MODELE TRANS-THEORIQUE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT : ⁽⁶⁴⁾	48
ANNEXE 6 : ILLUSTRATION DU MODELE CONVICTION-CONFIANCE DE MILLER ET ROLLNICK : ⁽⁶⁵⁾	49

ANNEXE 7 : PRINCIPALES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES EN FRANCE :(25).....	50
ANNEXE 8 : FLYERS AU FORMAT A5 ; AFFICHE AU FORMAT A4.....	52
ANNEXE 9 : GUIDE D'ENTRETIEN INITIAL.....	53
ANNEXE 10 : GUIDE D'ENTRETIEN FINAL	55
VERBATIMS	57
ENTRETIEN N°1 :	57
ENTRETIEN N°2 :	63
ENTRETIEN N°3 :	71
ENTRETIEN N°4 :	79
ENTRETIEN N°5 :	85
ENTRETIEN N°6 :	93
ENTRETIEN N°7 :	99
ENTRETIEN N°8 :	107
ENTRETIEN N°9 :	119
ENTRETIEN N°10 :	126
ENTRETIEN N°11 :	132
ENTRETIEN N°12 :	138
ENTRETIEN N°13 :	149
ENTRETIEN N°14 :	159
ENTRETIEN N°15 :	167

Liste des abréviations et acronymes

- AFOM : Atouts, Faiblesses, Opportunités et Menaces (traduction française de l'acronyme SWOT)
- ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- AVC : Accident Vasculaire Cérébral
- CNIL : Commission nationale de l'informatique et des libertés
- COFEMER : Collège Français des Enseignants et de Médecine physique Et Réadaptation
- DMLA : Dégénérescence Maculaire Liée à l'âge
- IMC : Indice de Masse Corporel
- INPES : Institut national de Prévention et d'Education pour la Santé
- IUFM : Institut Universitaire de Formation des Maîtres
- NBA : National Basket-ball Association
- MET : Metabolic Equivalent Task ou Equivalent Métabolique
- OMS : Organisation Mondiale de la Santé
- PMA : Procréation Médicalement Assistée
- RH : Ressources Humaines
- SMART : Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réalisable, Temporellement défini
- STMG : Science et Technique de Management et de Gestion
- SWOT⁽¹⁾ : Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threat

Glossaire

Activité physique⁽²⁾⁻⁽³⁾ : tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.

Sport⁽²⁾⁻⁽³⁾ : toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.

Activité physique adaptée⁽²⁾⁻⁽³⁾ : pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Sédentarité⁽⁴⁾ : Il est recommandé de distinguer les activités sédentaires des activités d'intensité légère. Une confusion persiste encore entre ces termes d'inactivité et sédentarité :

- L'inactivité physique caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé.
- La sédentarité ou "comportement sédentaire" est une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (1,6 MET) : déplacements en automobile, position assise sans autre activité, regarder la télévision, la lecture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, etc.

Pour estimer la sédentarité, l'indicateur le plus utilisé dans les études est le temps passé assis devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur), même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité.⁽⁵⁾

Résumé

Introduction : La sédentarité est une des principales causes de maladies non transmissibles. Elle augmente depuis ces dernières années. Les recommandations de l'OMS sont de pratiquer au minimum 2h30 d'activité physique modérée par semaine et d'interrompre les positions assises ou allongées prolongées toutes les 2h. L'objectif de cette étude était de mettre en évidence les facteurs de maintien chez les personnes sédentaires devenues actives.

Méthode : L'étude s'est déroulée selon une méthode qualitative, par entretiens semi-directifs individuels audio-enregistrés, avec recherche de variation maximale jusqu'à atteindre la suffisance des données. Les verbatims ont été retranscrits intégralement puis analysés par un double codage avec triangulation des données, au moyen du logiciel N'Vivo12®.

Résultats : Le vécu des participants montre qu'ils ont pu s'appuyer sur leurs forces : une motivation élevée, une bonne estime d'eux-mêmes, l'effet de manque et la mise en place d'objectifs SMART et de certaines stratégies de lutte. Ils ont également bénéficié de certaines opportunités : un contexte favorable, une motivation extrinsèque, une activité adaptée, des conséquences inattendues, une reconnaissance sociale et la possibilité de varier les activités physiques. Les participants ont dû faire face à leurs faiblesses et à certaines menaces extérieures : l'absence de bénéfices perçus, le déni, les résistances face aux changements, une incapacité, un manque de confiance en soi, vaincre les normes sociales pour éviter de tomber dans le cercle vicieux de la sédentarité.

Conclusion : Cette étude met en évidence certaines forces et opportunités sur lesquelles s'appuyer pour lutter contre les faiblesses et menaces de chacun, afin de favoriser le maintien de l'activité physique sur le long terme.

Abstract

Introduction : Sedentary lifestyle is one of the main causes of Noncommunicable Diseases. It increases in recent years. The recommendations of World Health Organization are to practice moderate physical activity during at least 2h30 per week and to break up prolonged sitting and lying positions every 2h. The objective of this study was to bring out maintaining factors for sedentary people getting active.

Method : The study used a qualitative method, with semi-directive, audio-recorded, individual interviews, searching for maximum variation until reaching saturation. The verbatims were entirely transcribed then analysed by double coding and data triangulation by using N'Vivo12®.

Results : The participants' experience showed that they could rely on their strengths : a high motivation, a good self-estim, withdrawal effects and the establishment of SMART objectives and control strategies. They benefited from certain opportunities : a favourable context, an extrinsic motivation, an adapted activity, unexpected consequences, social recognition and the possibility to vary physical activities. Participants had to face their weaknesses and extern threats : unrecognized benefits, deny, resistance to change, disability, low self-esteem, difficulty to overcome social norms and not to fall into the vicious circle of sedentary lifestyle.

Conclusion : This study highlights some strenghts and opportunities on which to rely to fight one's weaknesses and threats, in order to maintain physical activity on a long-term basis.

Introduction générale

I- L'activité physique :

La sédentarité est l'un des 10 facteurs de risque de mortalité dans le monde, essentiellement liée aux maladies non transmissibles (MNT) telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

L'activité physique et sportive intervient dans la prévention primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques (**Annexe 1**⁽⁶⁾). Elle est aujourd'hui considérée comme une thérapeutique à part entière. L'activité physique est également un facteur important de maintien de la mobilité pour les personnes âgées.⁽⁷⁾

Au niveau mondial, en 2018, un adulte sur quatre manque d'activité physique. Plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante.⁽⁸⁾

Environ 3,2 millions de décès chaque année sont attribuables au manque d'exercice.⁽⁹⁾ La sédentarité est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.⁽⁸⁾

Le coût de la sédentarité a été estimé à 150-300 euros par citoyen et par année en Europe.⁽¹⁰⁾

En 2008, la prévalence de la sédentarité était la plus élevée dans les régions OMS des Amériques et de la Méditerranée orientale. Dans ces deux régions, près de 50% des femmes et près de 40% des hommes étaient trop sédentaires. Dans l'ensemble des régions OMS, les hommes étaient plus actifs que les femmes. En 2015, 53 % des femmes et 70 % des hommes atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique.⁽¹¹⁾

En France, en 2016, l'ANSES⁽¹²⁾ rapporte que pour les adultes, moins de 37 % d'entre eux et moins de 32 % des personnes âgées de plus de 65 ans sont suffisamment actifs. Selon l'IRMES⁽¹³⁾, 43% des Français déclarent pratiquer une activité physique ou sportive. En 2015, près de 90 % des français déclaraient 3 heures ou plus d'activités sédentaires par jour et 41 % plus de 7 heures. Un adulte sur cinq cumulait les deux facteurs de risque, à savoir un niveau de sédentarité élevé et un niveau d'activité physique bas, inférieur aux recommandations.⁽¹⁴⁾

Hors temps de travail, les adultes français passent ainsi quotidiennement de 3h20 à 4h40 assis devant un écran. Les enfants et les adolescents (de 3 et 17 ans) passent plus de deux heures quotidiennes face à un écran et ce temps atteint trois heures chez les personnes âgées de plus de 65 ans.⁽¹⁵⁾

Entre 2006 et 2015, le niveau d'activité physique en France a diminué chez les femmes. Il a augmenté chez les hommes de 40-54 ans et est resté stable dans les autres classes d'âge. La durée quotidienne moyenne passée devant un écran a fortement augmenté : en 2006, 53% des adultes déclaraient passer 3 heures ou plus devant un écran chaque jour en dehors de toute activité professionnelle, ils étaient 80 % en 2015. Enfin, bien qu'elle soit conséquente pour l'ensemble de la population adulte, la sédentarité semblait davantage le fait de « loisirs sédentaires » (du type temps passé devant un écran) chez les personnes les moins diplômées et davantage le fait d'une activité professionnelle sédentaire chez les plus diplômés.⁽¹⁴⁾

La notion d'intensité physique ⁽¹⁵⁾ représente la quantité d'énergie à déployer par la personne lorsqu'elle pratique l'activité.

L'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre. Cette intensité dépend de l'expérience antérieure de chacun en matière d'exercice ainsi que de son niveau de forme physique.

On utilise le **MET ou Equivalent métabolique (Metabolic Equivalent Task)** afin d'indexer la dépense énergétique lors de la tâche considérée sur la dépense énergétique de repos⁽⁴⁾. Le MET correspond donc au niveau de dépense énergétique de repos (1 MET = 1kcal/kg/h). Les activités physiques sont classées selon leur intensité, en utilisant le MET comme référence :⁽¹⁶⁾

- **activités sédentaires** < 1,6 MET ;
- 1,6 MET ≤ **activités de faible intensité** < 3 METs ;
- 3 METs ≤ **activités d'intensité modérée** < 6 METs ;
- 6 METs ≤ **activités d'intensité élevée** < 9 METs ;
- **activités d'intensité très élevée** ≥ 9 METs.

L'activité physique d'intensité modérée (environ 3-6 MET)⁽¹⁷⁾ demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque. Exemples d'exercices physiques modérés : marcher d'un pas vif, danser, jardiner, s'acquitter de travaux ménagers et domestiques, participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique, faire du bricolage, soulever/déplacer de lourdes charges (<20kg).

L'activité physique d'intensité élevée (environ > 6 MET)⁽¹⁷⁾ : demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement. Exemples d'exercices physiques intenses : courir, marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure, faire du vélo à vive allure, faire de l'aérobic, nager à vive allure, faire des sports et jeux de compétition, faire des travaux de force, soulever/déplacer de lourdes charges (>20kg).

Selon les objectifs de l'OMS⁽¹⁸⁾, l'activité physique des adultes âgés de 18 à 64 ans, englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes (2h30) d'activité d'endurance d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue**, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- Les adultes devraient donc pratiquer **30min d'activité physique 5 fois par semaine, en évitant de passer plus de 2 jours consécutifs sans activité physique**.
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance par deux.

À partir de 65 ans et plus, les recommandations sont les mêmes que chez l'adulte de 18 à 65ans avec quelques spécificités :

- Les personnes âgées devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
- Les personnes âgées, ne pouvant respecter ces critères en raison de leur état de santé, devraient être aussi actives que leurs capacités et leur état le leur permettent.⁽¹⁹⁾

Les objectifs de non-sédentarité selon l'OMS⁽¹⁵⁾, concernant des adultes, sont de réduire le temps total quotidien passé en position assise et d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 minutes, par une activité physique de type marche de quelques minutes.

Il existe plusieurs questionnaires simples qui permettent d'évaluer rapidement le niveau d'activité physique tels que : le Questionnaire de Marshall ⁽²⁰⁾ : **Annexe 3** et le Questionnaire de Ricci et Gagnon ⁽²¹⁾ : **Annexe 4**

II- Modifications des comportements liés à la santé :

Plusieurs modèles théoriques expliquent l'évolution du changement de comportement des personnes. Les deux principales d'entre-elles sont à la base de l'Entretien Motivationnel.

Le modèle trans-théorique de Prochaska et Di Clemente (Annexe 5) :⁽²²⁾

Prochaska et Di Clemente ont combiné plusieurs théories pour élaborer leur propre modèle trans-théorique des étapes d'un changement de comportement. Grâce au modèle trans-théorique, le clinicien peut déterminer l'étape où se trouve le patient et ainsi personnaliser son intervention pour mieux appuyer le changement de comportement.⁽²³⁾

Selon le modèle des étapes du changement, une personne se trouve nécessairement à l'une des étapes suivantes : ⁽²²⁾

- *la pré-contemplation* : la personne n'a pas l'intention de faire de l'exercice pendant les six mois à venir.

- *la contemplation* : la personne voudrait faire de l'exercice régulièrement dans les six mois à venir.

- *la préparation* : la personne considère sérieusement le fait de faire de l'exercice dans le mois à venir ou a commencé sans que l'exercice soit réellement conséquent.

- *l'action* : la personne fait régulièrement de l'exercice caractérisé par des changements ouvertement mesurables dans les six mois passés.

- *le maintien* : la personne fait régulièrement de l'exercice depuis plus de six mois.

- *la rechute* : Il est souvent difficile pour les patients de maintenir un nouveau comportement dès la première tentative, et ils font une rechute. Ils peuvent abandonner l'idée de changer et revenir à l'étape de contemplation, ou être motivés à essayer de nouveau et se retrouver à l'étape de préparation.

Le modèle Conviction – Confiance de Miller et Rollnick (Annexe 6) : ⁽²⁴⁾

La conviction reflète la perception des avantages à changer un comportement tandis que la confiance reflète le sentiment d'avoir la capacité ou non de modifier un comportement.

La conviction peut être :

- Faible devant la perception d'aucun avantage ou d'avantages abstraits

- Modérée devant la connaissance d'avantages abstraits ou théoriques. Cette connaissance a été acquise par des informations découlant de lectures, exploration d'internet, discussions avec les professionnels de santé etc... Elle correspond à une conviction cognitive.

- Élevée devant la perception d'avantages non seulement sur le plan cognitif, mais avec en plus un contenu personnel et émotif très élevé. Elle correspond à une conviction émotive. De même, la confiance peut être basse (impuissance) ou élevée (confiance inébranlable).

III- Objectif de l'étude :

Beaucoup d'études se sont intéressées aux freins qui poussent les patients à ne pas entreprendre ou ne pas poursuivre un comportement qui serait bénéfique à leur santé. Ainsi, on estime par exemple que seulement une personne sur deux ayant entrepris un changement de ses habitudes de vie les maintient à 6 mois.⁽⁶⁾

L'objectif de l'étude est d'explorer les facteurs de maintien de l'activité physique de manière durable chez des personnes sédentaires devenues actives.

Introduction

L'activité physique et sportive intervient dans la prévention primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques⁽⁶⁾. Les recommandations de l'OMS sont de pratiquer au minimum 2h30 d'activité physique modérée par semaine et d'interrompre les positions assises ou allongées prolongées toutes les 2h. En France, en 2016, l'ANSES⁽¹²⁾ rapporte que pour les adultes, moins de 37 % d'entre eux et moins de 32 % des personnes âgées de plus de 65 ans sont suffisamment actifs.

Beaucoup d'études se sont intéressées aux freins qui poussent les patients à ne pas entreprendre ou ne pas poursuivre un comportement qui serait bénéfique à leur santé. Ainsi, on estime par exemple que seulement une personne sur deux ayant entrepris un changement de ses habitudes de vie les maintient à 6 mois.⁽⁶⁾

L'objectif de cette étude est d'explorer les facteurs de maintien de l'activité physique de manière durable chez des personnes sédentaires devenues actives.

Matériels et méthode

Pour répondre à l'objectif de l'étude, la méthode qualitative basée sur une approche de « théorisation ancrée - modélisation » s'est imposée. L'étude a été menée sous forme d'entretiens individuels, semi-dirigés, en face à face, audio-enregistrés par dictaphone et appareil mobile.

La population étudiée a été constituée selon les critères d'inclusion suivants : toute personne âgée de plus de 18ans, déclarant avoir été sédentaire ou ayant eu une activité physique insuffisante, pendant une certaine période de leur vie. Ces personnes devaient avoir mis en place une stratégie durable pour devenir actif : c'est-à-dire respecter les recommandations d'activité physique définies par l'OMS, depuis au moins 6 mois.

Les critères d'exclusion étaient les personnes n'ayant jamais été sédentaires, c'est-à-dire, ayant toujours maintenues une activité physique supérieure aux recommandations de l'OMS. Les adultes pratiquant une activité physique depuis moins de 6 mois n'étaient pas inclus, car le comportement n'était pas considéré comme établi de manière durable. Les personnes ne pouvant pratiquer une activité physique en raison d'une incapacité physique ou intellectuelle n'ont également pas été incluses dans l'étude.

Les lieux de recrutement ont été choisis de manière raisonnée dans un but de recherche de variation maximale, selon les activités physiques les plus pratiquées en France (**Annexe 7**)⁽²⁵⁾ et selon leur accessibilité, afin d'obtenir un panel d'activités physiques et de personnes le plus large possible.

Les différents lieux de pratiques d'activités physiques et sportives ont été les suivants :

- Salles de fitness et de musculation
- Clubs de sports individuels : marche, vélo, cross-fit
- Clubs de sports collectifs : basket-ball, rugby
- Centre aquatique proposant différentes activités : natation, aquabike, aquagym
- Association « Bouger Pour sa Santé » proposant plusieurs activités : gymnastique et gymnastique douce, natation, marche nordique
- Marche et course à pied pratiquées individuellement

La présentation de l'étude et le recrutement des personnes ont été effectuées au travers de plusieurs moyens :

- Par contact direct lors de prospections dans différents lieux d'activités physiques, où un flyer était remis aux personnes. (**Annexe 8**)

- Par contact direct lors de consultations de médecine générale, lorsque le thème de l'activité physique était abordé.
- Par contact téléphonique, en réponse à une affiche (**Annexe 8**) laissée en exposition dans les différents lieux d'activités physiques et au sein de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Sin-le-Noble.

Un rendez-vous était fixé pour réaliser l'entretien, soit sur le lieu de pratique de l'activité physique, soit au sein de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Sin-le-Noble.

L'étude a été déclarée à la CNIL. Elle s'est déroulée de manière anonyme. La participation s'est faite sur la base du volontariat avec obtention du consentement tacite des personnes, après information éclairée sur l'objectif de l'étude et les critères d'inclusion.

Le guide d'entretien a été élaboré dans le but de s'intéresser aux différentes étapes du changement de comportement. Il comprenait quatre grandes parties : une présentation de la personne, une partie concernant la période de sédentarité, une partie concernant le moment du changement de mode de vie et une dernière partie concernant le mode de vie actuel et le maintien d'un mode de vie actif. Ce guide d'entretien était évolutif : il s'est étoffé au fur et à mesure des entretiens et des nouvelles idées qui émergeaient, à l'aide d'un journal de bord. Les guides d'entretien, initial et final, sont consultables en **Annexe 9 et 10**.

Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à atteindre une suffisance des données, après qu'aucun nouvel élément exploitable ne ressorte des trois derniers entretiens et jusqu'à ce qu'un nombre suffisant d'activités physiques soient représentées. Les verbatims ont été retranscrits dans leur intégralité grâce au logiciel Word®. L'analyse des données a été effectuée en codage axial grâce au logiciel QSR N'Vivo 12®. Un double codage a été réalisé de manière indépendante par l'auteur et un confrère assistant en médecine générale. La triangulation des données a ensuite été effectuée par l'auteur.

Résultats

I- Caractéristiques des personnes interrogées et des entretiens :

L'enquête a nécessité la participation de 15 personnes. Leurs caractéristiques sont résumées dans le tableau 1 :

Tableau 1 : Caractéristiques des personnes interrogées

	<i>Sexe et âge</i>	<i>IMC (kg/m²)</i>	<i>Antécédents médicaux influençant l'AP</i>	<i>AP antérieure</i>	<i>Période de sédentarité*</i>	<i>Période de maintien</i>	<i>Situation professionnelle</i>	<i>Situation familiale au domicile**</i>
E1	♀ 49 ans	25,4		non	46 ans	2,5 ans	Assistante familiale	Mariée, 3 enfants
E2	♂ 21 ans	30,9	Entorses à répétition	oui	5 ans	2 ans	Retoucheur sur ligne	Vit chez ses parents
E3	♀ 65 ans	28,3	Dépression Insuffisance cardiaque HTA	oui	2 ans	15 ans	Retraite Secrétaire juridique	Vit seule
E4	♀ 58 ans	30,2	Tendinite épaule HTA	oui	45 ans	8 mois	Pré-retraite Assistante RH	
E5	♀ 27 ans	20,2	Toux chronique Tachycardie Luxation d'épaule	oui	11 ans	2,5 ans	Ingénieure en gestion des déchets	Vit seule
E6	♂ 49 ans	27,4	AVP grave avec douleurs chroniques	oui	7 ans	1 an	Professeur de physique-chimie	Marié, 4 enfants
E7	♂ 18 ans	24,1	Asthme	oui	2 ans	5 ans	Etudiant	Vit chez ses parents
E8	♂ 70 ans	27,2	Hypogonadisme sur méningite Phlébite Douleurs de genou	oui	27 ans	3 ans	Retraite Employé dessinateur	Vit seul
E9	♀ 33 ans	24,0	Syndrome fémoro-patellaire	non	14 ans	7 mois	Décoratrice d'hypermarché	Mariée, 2 enfants
E10	♀ 53 ans	28,7	Hypercholestérolémie	oui	10 ans	1 an	Infirmière	Vit seule
E11	♀ 38 ans	21,9	Infertilité, parcours PMA	oui	18 ans	1,5 an	Professeur des écoles	Mariée, 2 enfants
E12	♀ 68 ans	34,0	Arthrose Cancer du sein Cancer de la thyroïde	oui	51 ans	6 ans	Retraite Cafetière et employée de bureau	Vit seule
E13	♀ 65 ans	20,0	Entorse de cheville Syndrome du canal carpien Tendinite d'épaule	oui	5-6 ans	3 ans	Artisan tapissier- garnisseur	Vit seule, 2 enfants
E14	♀ 70 ans	27,4	Prothèses de hanche Remplacement valvulaire Insuffisance veineuse	non	67 ans	3 ans	Retraite Ouvrière sur chaîne automobile	Vit seule
E15	♂ 65 ans	22,6	Asthme HTA Etat de stress post-traumatique	non	41 ans	24 ans	Retraite Guichetier de poste	Marié

* Période de sédentarité calculée approximativement depuis la dernière période d'activité physique suffisante jusqu'à la date de reprise de l'activité physique

** Situation familiale au domicile au moment de la réalisation des entretiens (enfants n'habitant plus au domicile non inclus)

L'enquête s'est déroulée de février à octobre 2018. Les entretiens ont duré de 12 à 43 minutes avec une durée moyenne de 25 minutes et une durée totale de 6 heures et 22 minutes. La suffisance théorique des données et la diversité suffisante des activités physiques pratiquées, ont été obtenues au terme du quinzième entretien.

II- Schéma résumé :



III- Résultats

Les résultats vont être présentés suivant le modèle de SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) traduit en français par l'acronyme AFOM (Atouts, Faiblesses, Opportunités et Menaces).

A. Strengths – Atouts :

1) Motivation intrinsèque :

Les personnes interrogées avaient une motivation personnelle, par exemple lorsque les personnes évoquaient leur santé : « *J'ai une famille où il y a beaucoup d'obèses, j'ai des diabétiques dans ma famille. C'est aussi en partie ça qui m'a fait prendre conscience et m'a fait dire : 'il faut que je fasse attention'.* » (E2) ; « *pour me sentir mieux, comme, enfin... plus ce qui me tombe sur la tête là...* » (E10)

Cette motivation était le plus souvent formulée de manière positive, notamment lorsque les personnes voulaient entretenir leurs conditions physiques : « *Reprendre une certaine condition physique, être capable de me mesurer, de me dépasser à chaque fois, gagner en endurance, gagner en force, gagner en mobilité.* » (E6).

Enfin, ces personnes comportaient une forte charge émotionnelle, qui pouvait être de nature diverse :

- L'amour propre : « *J'ai quand même un peu de fierté et c'est ce qui m'a fait faire mon régime, ce n'était pas possible.* » (E8).

- La volonté de plaire aux autres : « *j'avais 2 objectifs : me sentir mieux mais en même temps me sentir plus jolie.* » (E5) ; « *Enfin si physiquement on me disait qu'il fallait que je fasse du sport c'est que...* » (E9).

- L'affection pour les proches : « *Pour que mes enfants ne me voient plus comme ça : j'étais une larve.* » (E3).

- Le plaisir et l'aspect ludique : « *je voulais faire du sport, m'occuper : ça fait une distraction, c'est une distraction aussi.* » (E15).

- La convivialité et les sentiments amicaux : « *pour l'aspect aussi convivialité, parce que j'étais tout le temps à la maison* » (E13).

- La honte : « *Je me souviens, on se foutait de moi quand je mettais ma combinaison pour faire de la planche, j'avais un bide énorme, j'étais trop gros ; je vivais trop bien, je buvais facilement un coup* » (E8)

- La douleur et l'épuisement : « *C'était suite à l'accident. Pendant 2-3 ans je boîtais donc... je n'arrivais pas à marcher parce que j'avais des douleurs, [...]. Donc je n'y arrivais plus. Mentalement je n'y arrivais plus non plus parce que les douleurs m'empêchaient de*

faire... Et puis je me suis renseigné, j'ai commencé à lire un livre de Carrio, qui parlait du corps sans douleur⁽²⁶⁾ » (E6).

Certaines personnes parlent d'un déclic, qui leur a finalement apporté un choc émotionnel : *« j'ai rentré ma taille et mon poids de l'époque, donc 76 kg et j'ai eu un résultat d'IMC... et en fait l'application a affiché le mot magique : en fait j'étais en obésité. Et là j'ai eu un choc mais alors... monstrueux !! Je me suis dit 'moi je suis obèse !! Ce n'est pas possible !' » (E9).*

2) Des objectifs SMART :

a. Les objectifs initiaux :

Certaines personnes interrogées s'étaient fixées des objectifs pour poursuivre l'activité physique sur le long terme. Les objectifs décrits par les personnes pouvaient être organisés selon l'acronyme SMART pour Spécifiques, Mesurables, Ambitieux, Réalisables et Temporellement définis :

- *Spécifique* : les personnes rapportaient des objectifs qui leur étaient propres : *« Donc c'est là où j'ai commencé à travailler mon gainage pour renforcer mes zones musculaires, à travailler les muscles avec des automassages, des étirements... et là j'ai récupéré de plus en plus. » (E6).* Ils étaient également suffisamment précis : *« je me suis dit que 64kg c'était bien parce que je me souviens qu'avant les enfants c'était le poids que je faisais avant les 2 enfants » (E9).*

- *Mesurable* : Mesurer les performances leur permettait d'apprécier plus facilement leur progression : *« je suis arrivé à peu près au moment des opens où le coach m'a dit 'teste-toi, fait ces petits défis, ça permettra de voir ton évolution dans 1an' et c'est vrai que ça m'a motivé. » (E6) ; « J'avais un tracker et puis je savais que j'avais fait mon kilomètre en moins de 10 minutes ou en plus de 10 minutes, donc pendant quelques mois j'avais ce tracker qui me disait... » (E8).*

- *Ambitieux* : les objectifs doivent être fixés suffisamment haut pour susciter la motivation : *« Alors je m'étais carrément mis un objectif de poids : j'avais programmé sur... j'avais reçu à Noël un bracelet connecté, enfin une montre connectée et j'avais enregistré dedans '12kg de moins' » (E9).*

- *Réalisable* : les personnes découpaient leur objectif ambitieux, en plusieurs étapes ou sous-objectifs. La première étape était suffisamment petite et adaptée au niveau des personnes : *« Le court terme c'est d'arriver à une petite activité, par exemple si on n'a jamais couru, de courir 200-300m » (E6).* Puis, la difficulté était augmentée progressivement : *« il a fallu aussi que je le fasse progressivement : les premières fois une demi-heure, les fois suivantes 40 minutes et après je m'attachais plus aux kilomètres, enfin à la vitesse à laquelle je marchais. » (E8).*

- *Temporellement défini* : les personnes qui se fixent une date butoir évitent la procrastination : « *je me fixe des petites victoires, par exemple dans un mois, je vais mettre 2kg de plus à ma barre quand je vais faire du soulever de terre. [...] Me dire que le mois prochain, les doubles-sauts, je les enchainerais par 20 [rires].* » (E5).

b. L'élévation des objectifs :

Pour les personnes interrogées, il est important de se fixer de nouveaux objectifs, afin de poursuivre la progression et d'entretenir la motivation : « *Il faut entretenir sa motivation par la progression : faire une séance au départ, puis deux, et quand on se sent bien, on arrive à trois séances voire plus.* » (E6)

Les participants expliquaient les moyens d'augmenter leurs objectifs : en participant à un événement sportif particulier : « *J'ai fait une fois 20km : j'ai fait la route du Louvres : sans problème, au mois de mai.* » (E13). En s'identifiant des modèles de haut niveau qui devenaient une source d'inspiration : « *regarder les matchs des pros à la télé, ça donne envie d'y être et je me dis 'vu comment ils sont gaulés, j'ai encore du travail' [sourires].* » (E2).

Un objectif ambitieux n'est pas forcément synonyme de performance, il peut s'agir simplement d'entretenir son niveau ou de prendre du plaisir le plus longtemps possible : « *Oui, on va dire pour l'entretien aussi, pour l'entretien et pour le plaisir.* » (E11).

3) Une bonne estime de soi :

a. Le sentiment d'efficacité personnelle :

Tout d'abord l'auto-valorisation : certaines personnes rapportent l'importance de célébrer les objectifs atteints, que ce soit par des récompenses, ou des encouragements : « *Donc après me dire 'c'est bon, j'ai bien mérité mon petit carré de chocolat ce soir', par exemple.* » (E5) ; « *L'aspect physique... bon... [bombe un peu le torse] ça va [rires]* » (E15). L'important est de savoir apprécier la progression réalisée : « *je ne suis pas en trop mauvaise forme pour mon âge donc je me dis autant profiter de ce que je fais actuellement.* » (E13).

Chaque objectif réussi permet de renforcer la confiance des personnes et de développer leur sentiment de compétence : « *Après, ça allait de mieux en mieux, parce qu'il y avait des petites victoires. C'est un truc bête mais rajouter 1kg de chaque côté, c'est une satisfaction. On se dit 'tiens, il y a 1 mois je ne faisais pas ce truc là, mais maintenant... ça va'* » (E5).

b. Les capacités d'adaptation et la confiance en soi :

Une fois la motivation suffisamment puissante, les personnes interrogées décrivaient la nécessité d'avoir une confiance suffisamment élevée pour affronter les premières difficultés

et ne pas abandonner rapidement : « à un moment donné il faut vraiment sortir de sa zone de confort et se dire 'bon allez, je vais m'obliger à faire ça '. » (E5).

Certaines personnes évoquaient aussi leurs capacités d'adaptation en fonction de leur emploi du temps : « si je ne peux pas venir au sport, je fais un peu de sport à la maison : j'ai un vélo, j'ai un rameur... » (E3) ; et couplaient parfois l'activité physique aux activités quotidiennes : « C'est pour ça que... oui que je ne prenais pas la voiture en ville, je prenais tout le temps mon vélo ou j'allais à pied faire mes courses au maximum, pour essayer de compenser. » (E13).

c. Le détachement des résultats :

Pour éviter la frustration, les personnes interrogées évoquent aussi l'importance de ne pas trop s'attacher aux résultats : « Maintenant je ne me mets pas la pression, si vraiment en faisant ce que je fais, c'est-à-dire : le sport, le rééquilibrage, je n'arrive pas à descendre, je ne vais pas me torturer je ne vais pas me priver, c'est que c'est mon poids de forme. » (E9).

Il s'agit aussi pour les personnes plus âgées d'accepter leur perte d'efficience : « il ne faut pas se sentir défavorisé : on vieillit, on vieillit, il y a des choses qu'on ne peut plus faire. » (E13) ; « Ah oui : avant je faisais 10km en moins d'1 heure, maintenant... j'approche l'heure. Bon, je m'en fiche, le principal c'est de courir. Et de finir ! » (E15).

Certaines personnes décrivent aussi le fait de savoir se ménager : « le corps c'est un signe, moi je l'écoute... là je faisais des... du développé-couché à 100kg, mais... j'arrête, je n'en fais plus, je sens que... c'est trop. [...] J'ai déjà fait des tendinites parce que je pousse trop. Je vieillis ! La carrosserie est bien [rires] mais le moteur... il est vieux. » (E15).

d. L'affirmation de soi :

Lorsque le regard des autres était un frein, il était important pour les personnes interrogées de s'affirmer et de ne plus se soucier du regard des autres : « c'est vrai que c'est un peu de l'incompréhension de la part de ma famille. Ils me disent tout le temps 't'en fais trop'. Alors que je n'en fais pas trop : je suis à la salle juste 3-4 fois par semaine, quelques fois 5 fois par semaine quand vraiment j'ai envie de me dépenser mais je n'en fais pas trop. » (E5).

4) Stratégies de lutte contre les freins :

a. L'organisation, les habitudes :

Pour être maintenu dans le temps, les personnes interrogées ont fait de l'activité physique une de leur priorité. Ils organisent leur emploi du temps en fonction de celle-ci « je me suis organisé et maintenant je mets mes rendez-vous après l'école ou le mercredi, comme c'est fermé [la salle de sport] » (E1). L'activité physique devient une habitude de vie : « C'est bon maintenant ça y est, c'est dans mon emploi du temps, comme aller au travail ou aller faire ses courses, maintenant c'est dans mon emploi du temps. Il y a un créneau le lundi, mercredi,

vendredi, voilà c'est sport, tout le monde le sait et il ne faut pas me déranger. » (E5) ; « du coup ça devient naturel en fait d'y aller. » (E11).

b. L'engagement :

L'engagement permet également de maintenir l'activité physique à long terme. L'engagement peut être financier : *« Après il y a aussi l'aspect financier, c'est vrai que quand on s'engage à prendre un abonnement, qui coûte plus d'une cinquantaine d'euros par mois, on se dit quand même qu'il faut s'investir. » (E11).* Il peut aussi être d'ordre moral, envers soi-même ou envers les autres : *« quand j'ai dit que j'y allais, j'y vais. » ; « il y a l'engagement envers l'équipe. Pas qu'envers l'équipe d'ailleurs mais aussi envers les coachs, envers le club... parce que j'ai signé ma licence, je me suis engagé. » (E2)*

c. La connaissance du mécanisme de rationalisation :

Les personnes interrogées ont conscience que les difficultés et les freins sont toujours présents. Elles reconnaissent cependant qu'il s'agit la plupart du temps de fausses excuses, qui leur permettent de ne pas effectuer une séance d'activité physique. Connaître ce mécanisme leur permet de résister à ces freins et de discipliner leur esprit : *« C'est vrai on peut avoir des douleurs musculaires, mais voilà, on se dit 'on ne va pas s'arrêter à ça' » (E1) ; « Pour moi ce sont des excuses, les gens qui se disent 'j'ai la flemme' ou 'je n'ai pas envie' ou 'j'ai mal aux cheveux' etc... » (E5).*

d. Les premières actions :

Un autre moyen de lutte contre ces freins, décrit par les personnes interrogées est de focaliser son attention sur les premières actions. La motivation revenant après avoir débuté la séance d'activité physique : *« Ah, des moments de lassitude : ça m'est arrivé. Mais j'y vais. [...] je sais, j'ai déjà eu des moments de lassitude. Et quand j'y suis et bien... ça disparaît. Le plus dur c'est d'y aller. » (E15).*

5) L'effet de manque :

Les personnes interrogées décrivaient le bien-être ressenti après avoir effectué leur séance : *« Il y a des moments où je me sens bien, et parfois quand je rentre chez moi, je ne sais pas ce qui me retient d'aller courir encore un peu parce que j'ai l'impression que je ne me suis pas assez dépensé » (E2).*

Elle rapportaient alors un effet de manque lorsque l'arrêt était plus prolongé : *« C'est vrai qu'en période de vacances, quand ils ferment et tout ça, c'est vrai qu'il y a un manque » (E11) ; « ne pas faire d'activité comme ça pendant 2 mois, ça m'a vraiment beaucoup manqué. » (E13).*

B. Weaknesses – Faiblesses :

1) Absence de bénéfices perçus :

La première est qu'ils ne percevaient pas les bénéfices que pouvait leur apporter l'activité physique, générant une indifférence : « *je n'y voyais pas d'intérêt.* » (E7) ; « *quand on me disait d'aller faire du sport, je disais 'oui, oui'. Ça ne m'a jamais vraiment trop traversé l'esprit au début* » (E2)

D'autres personnes ne ressentaient pas leur situation actuelle comme inconfortable : « *Mais je ne voyais pas de signaux alarmants, qui me disaient 'tu dois te mettre au sport'. Ma vie ça allait bien, je n'avais pas de souci de santé* » (E5) ; « *je commençais à devenir assez costaud mais c'est pareil, je n'étais pas non plus gros, obèse quoi.* » (E7)

2) Déni :

Enfin certaines personnes ne reconnaissaient pas le fait d'être sédentaire, réalisant un déni : « *Non, parce que mine de rien je bougeais un peu.* » (E2) ; « *Avant je bossais, donc je n'étais pas sédentaire, j'étais chef de chantier donc c'était toujours... [réfléchit et revient sur sa parole] Mais c'était quand même sédentaire parce que finalement j'avais beaucoup de visites sur chantier, donc j'avais beaucoup de voiture... Donc j'étais déjà sédentaire avant ma retraite* » (E8).

3) Résistances relatives à la personne :

Le manque de motivation des personnes interrogées se manifeste par une fainéantise : « *Non, pas tant que ça, parce que j'avais tout à disposition, maintenant on a une piscine pas loin, on peut aller marcher, non... c'était vraiment la fainéantise, clairement c'est ça.* » (E9). La moindre difficulté devient alors insurmontable : « *je disais 'oh non, pas la piscine', parce que la piscine où j'allais avant, l'eau était froide* » (E10).

Les bénéfices à court terme prévalent sur les bénéfices à long terme : « *Je préférais m'amuser plutôt que de souffrir un peu* » (E2) ; « *c'est plein de choses : c'est prendre l'ascenseur au lieu de prendre l'escalier, c'est mettre son caddie si possible juste à côté du magasin, c'est se garer juste au pied de la pharmacie, [...] c'est un état d'esprit quoi.* » (E8).

La facilité et la rapidité des modes de transport amènent les personnes à se déplacer par des moyens motorisés : « *J'étais assisté : 't'as besoin qu'on aille te chercher à l'école ? – Oui, donc je ne marchais pas, je ne faisais rien. [...] même pour aller à la gare, mes grands-parents venaient me chercher, [...] ou je prenais le bus mais même le bus, on venait me chercher de l'arrêt de bus jusqu'à chez moi.* » (E5)

La fatigue et le stress engendrés par d'autres activités, la plupart du temps professionnelles, étaient également un frein : « *quand on travaillait, on rentrait, on était fatigué, on dormait.* » (E14) ; « *enfin c'était une excuse, parce que j'étais stressée, [...] alors qu'aller courir 30 minutes ça m'aurait peut-être fait du bien.* » (E5).

Le manque de temps est une autre raison principale contre l'activité physique, que ce soit en raison de l'activité professionnelle : « *je passais 8h assise au bureau, 1h le matin en voiture, 1h le soir* » (E4) ; ou de la vie de famille et des tâches quotidiennes au domicile : « *C'était être occupée avec la maison, les enfants, faire le ménage, faire le repassage : je n'avais pas le temps...* » (E12) ; ou de divertissements et loisirs : « *Je préférais sortir m'amuser. Petit à petit, j'ai arrêté d'y aller* » (E2).

Ce manque de motivation pousse à la procrastination : « Mais je suis passée par là, donc je le comprends, me dire 'bon allez demain je vais à la salle de sport', mais le jour J finalement 'ah je vais aller faire mes courses' ou 'ah il faut que je change la litière du chat' [...]. Enfin bref, ce sont des petites excuses qui...nous empêchent de démarrer. » (E5).

4) Incapacité :

Une incapacité physique, telle qu'une blessure, un handicap ou une maladie, pouvait freiner l'activité physique : « *En dépression, on ne bouge pas du tout.* » (E2) ; « *je vais prendre l'exemple de mon voisin qui fait 135kg, euh... alors quand je lui dis de bouger un peu, il me dit : 'je ne peux pas j'ai un... [...] des vertèbres bloquées' [...]. Donc dès qu'il marche, il a mal dans le dos.* » (E8).

5) Mauvaise confiance en soi :

Le manque de confiance était un frein important chez certaines personnes interrogées. Il se traduit par un sentiment d'incompétence : « *j'avais un peu peur de la salle de musculation, des hommes, des gens qui lèvent des poids et tout... je me suis dit 'ce n'est pas pour moi'* » (E5) ; « *J'avais l'impression que je n'étais pas trop à ma place parce que je voyais tout le monde qui... [...] je n'avais pas forcément la technique, je n'avais pas le dribble, je n'avais rien du tout.* » (E7).

C. Opportunities – Opportunités :

1) Contexte favorable :

Le plus souvent, les personnes interrogées décrivaient une période propice au changement, lorsqu'elles éprouvaient une relative stabilité dans leur vie professionnelle et personnelle : « *Je me suis mise au sport depuis l'arrêt de mes études, depuis mon entrée dans la vie active* » (E5) ; « *Quand nos enfants, quand les 2 grands étaient en internat, c'est là où*

on a eu plus de temps, et c'est là qu'on en a profité. C'était vraiment l'année idéale où justement... » (E6). Il pouvait correspondre aussi à une opportunité de pratiquer plus facilement une activité physique : *« Du coup je me suis dit : avec la piscine à 10 minutes de la maison, c'est peut-être le moyen de... maintenir un poids plus correct. » (E11).*

2) Motivation extrinsèque :

Certaines personnes évoquaient également une incitation extérieure, qui a pu les aider à débiter une activité physique initialement.

Cette motivation peut provenir de plusieurs acteurs : les proches : *« mon frère essayait de m'inscrire » (E7)* ; les professionnels de santé : *« mon kiné aussi qui ne m'a pas lâché mine de rien. » (E2)* ; mais aussi via des supports de communication moins personnels, tels que les annonces d'associations : *« au départ j'ai vu l'article dans le journal, comme quoi il y avait "sport sur ordonnance", donc je me suis dit : 'ah ça serait bien pour moi' » (E13).*

Ces incitations doivent rester positives et bienveillantes : *« Peut-être que je ne suis pas assez positif, peut-être que je devrais lui dire : 'regarde le bien qu'on peut avoir en faisant ça' » (E8)* ; pour aider les personnes à lever leurs barrières : *« Parce que bon, elle est un peu ronde : [...]. On lui dit : [...] 'on vient pour le sport, on ne se regarde pas, on est pareil.' » (E10).*

3) Une activité physique adaptée :

Aux conditions physiques :

Tout d'abord, les personnes choisissaient une activité physique en fonction de leurs conditions physiques : *« Mais pas du sport intensif [sourires], je ne faisais pas non plus de la marche intensive, parce que j'avais attrapé un problème cardiaque, donc je ne pouvais pas faire non plus trop... » (E3).* Elle était au mieux encadrée par un professionnel : *« je me suis dit : 'ça serait bien que je sois un petit peu encadré pour recommencer'. (E13)*

Aux affinités personnelles :

L'aspect ludique favorise l'adhésion des personnes à l'activité physique : *« quand j'ai commencé le rugby, j'ai trouvé MON sport : le sport que j'aimais et là, j'ai commencé à prendre vraiment du plaisir » (E2)* ; *« je pense que c'est parce qu'il y avait un bon feeling avec ce sport. » (E7).*

L'adéquation entre les valeurs morales des personnes et celles mises en avant par l'activité physique favorise la poursuite de celle-ci : *« la solidarité, le respect, la discipline qu'il y a dedans » (E2).*

L'affinité est également augmentée lorsque la pratique se déroule dans un cadre agréable : *« je voulais du plein air, pour le coup la marche à pied [...] ici il y a de quoi faire, donc j'ai réussi à le faire. » (E9).*

Aux besoins sociaux :

L'effet de groupe est un facteur de maintien grâce à la convivialité : *« j'ai tout de suite été intégré [...] tu viens, t'es copain tout de suite. » (E2)* ; grâce à l'entraide et la solidarité : *« j'ai une amie qui s'est dévouée tous les matins, qui me faisait marcher, marcher, marcher... Puis petit à petit j'ai repris la piscine » (E3)* ; et grâce à une compétition amicale : *« j'étais en compagnie de 12 gamins, entre je vais dire... 12 ans et 18 ans et ces mecs là, ils vous tirent : ça c'est un truc fantastique pour la motivation : les jeunes, rester avec des jeunes, parce que EUX... » (E8)* ; *« Oui, l'effet de groupe, ça vous stimule, ça vous emporte. » (E15).*

Aux besoins organisationnels :

La facilité de la pratique est un autre facteur évoqué par les personnes interrogées. Cette facilité repose sur l'accessibilité et la proximité des structures où elles sont pratiquées : *« la natation c'est simplement parce qu'on a une belle piscine juste à côté, donc il faut en profiter. » (E9).* Elle nécessite également que les horaires soient compatibles avec la disponibilité des personnes : *« Je me suis inscrit à C. parce que c'était ouvert le dimanche, » (E15).* Le coût doit aussi être abordable : *« parce que ce n'est pas cher. » (E12)* ; *« Au moins la marche, c'était gratuit. » (E3).*

Trouver une activité physique adaptée :

Les participants insistaient sur le fait qu'ils ne trouvaient pas immédiatement l'activité physique qui leur correspondait. Ils ont réalisé plusieurs essais jusqu'à trouver l'activité physique qui leur convient : *« On ne trouve pas tout de suite chaussure à son pied, j'en ai fait l'expérience [Sourires]. » (E5)* ; *« j'ai essayé des dizaines de sports avant de trouver le sport que je voulais faire. » (E2).*

4) Les conséquences sur d'autres domaines de vie :

Les conséquences sur d'autres domaines de vie peuvent devenir une source de motivation supplémentaire, d'autant plus si elles sont inattendues.

Les personnes interrogées se sont aperçues de l'impact sur leurs activités professionnelles et quotidiennes : *« un équilibre. Oui, ça permet de s'aérer, de se détendre après une journée de travail. » (E11)* ; *« des autres loisirs, je suis beaucoup mieux : ça m'aide tous les jours, tous les jours : quand je fais mon jardin, quand je monte... les tâches de tous les jours, je ne souffre plus. » (E8).*

Elles rapportaient également des effets bénéfiques sur leur santé auxquels elles ne s'attendaient pas initialement, comme par exemple les troubles du sommeil : « *Même dormir, je dors super bien.* » (E1). L'alimentation était souvent corrigée en même temps que l'activité physique : « *quand on fait du sport, l'alimentation elle change. [...] l'alimentation est toujours calquée sur le sport : je sais que quand j'arrête le sport, mon alimentation change, quand je reprends le sport, mon alimentation rechange.* » (E6).

L'activité physique améliorait aussi le domaine social : « *la marche comme je vous dis pour la convivialité : on est dans la nature et on parle tous ensemble, on fait des nouvelles connaissances et le temps passe vite : on ne marche pas, on parle.* » (E13) ; « *Ça me fait faire des rencontres en plus [...], je rencontre tous les jours des gens, c'est merveilleux.* » (E8).

5) La reconnaissance sociale :

La reconnaissance peut également provenir de personnes extérieures : « *c'est mon frère D., il m'a dit 'c'est bien', il voit bien... il est heureux. Mais il ne m'a jamais massacré, il m'a toujours dit : 'fait gaffe', [...] et quand je reçois un compliment de lui euh... je suis content, je suis fier.* » (E8).

Une autre forme de valorisation est de devenir soi-même un exemple pour les autres, un modèle à suivre : « *le fait de faire du sport ça joue sur le mental des gens et ça les incite à en faire aussi.* » (E1).

Ces différentes formes de valorisation renforce encore la confiance des personnes : « *je suis quelqu'un de très défaitiste et très pessimiste et à chaque fois, quand je commence un entraînement de ce genre, j'ai une petite voix qui me dit 'arrête, arrête maintenant, ça ne sert à rien' et donc mon objectif à chaque entraînement c'est de me dire 'non, je peux te prouver que je peux aller plus loin' »* (E5).

6) Variation des activités physiques :

Un des moyens mis en avant par les personnes interrogées est de varier les activités physiques et d'apporter de la nouveauté pour entretenir la motivation : « *c'est là, une fois que j'ai commencé le CrossFit, que je me suis dit en fait : ce n'est pas bien de se cantonner à un seul sport.* » (E5) ; « *Donc oui peut-être varier un petit peu pour éviter une lassitude.* » (E11).

D. Threats - Menaces :

1) Normes sociales :

D'autres participants ne se sentaient pas concernés en raison de normes sociales, lorsque leur entourage proche n'était pas actif : « *En fait dans ma famille, ils n'ont jamais fait... [...] il n'y a personne qui fait du sport en fait. Donc j'ai toujours trouvé ça normal de ne pas*

faire de sport. » (E5) ; « Sinon, il n'y a quasiment pas de sportif dans ma famille, il n'y a pas d'exemple à ce niveau-là. » (E2).

2) Cercle vicieux :

Toutes ces raisons entraînaient les personnes dans un cercle vicieux, ne les poussant pas à changer leur comportement pour être plus actives : « C'est aussi amplifier un phénomène : plus on est sédentaire, moins on a de souffle, plus on grossit, et moins on a envie de faire d'efforts. Donc c'est tout ça, pour moi c'est un mauvais cycle dans lequel on s'embrinque [= s'embarquer] finalement, sans même s'en rendre compte je crois. » (E8).

3) Résistances relatives à l'activité physique :

L'absence d'attrait pour l'activité physique était aussi évoquée : « *Peut-être parce que le foot, ça ne m'avait pas intéressé. Mais je ne voulais pas essayer d'autres sports.* » (E7) ; « *Pour moi avant, le sport, c'était vraiment travailler, travailler, travailler, suer...beaucoup d'efforts, je n'avais pas beaucoup de plaisir* » (E2)

L'inaccessibilité de certaines activités physiques pouvait être un frein. Certaines personnes déploraient le manque de structures sportives ou associatives : « *j'ai toujours voulu aller faire du sport en salle, mais déjà... il n'y en avait pas proche du lieu de travail* » (E4)

Pour d'autres personnes, le coût engendré par l'activité était un frein « *il y en a c'est le prix, il y en a beaucoup que ça freine, qui ne viennent pas parce que pour eux c'est cher.* » (E1).

Les conditions météorologiques pouvaient parfois être un frein aux activités de plein air : « *vu le temps, on était moins motivé, on se disait 'bon, on ne sort pas, il pleut'.* » (E1).

Discussion

Pour pratiquer une activité physique à long terme, les participants de l'étude se sont basés sur leurs forces et ont bénéficié d'opportunités pour affronter leurs faiblesses et les éventuelles menaces. Cette matrice de projet appelée SWOT (ou AFOM en français) a été développée en marketing par Learned et al.⁽²⁷⁾. Cette matrice est la première qui s'intéresse à l'environnement externe d'une organisation. Elle permet à une organisation d'identifier rapidement les facteurs liés au fonctionnement interne et les facteurs externes liés à l'environnement. La matrice SWOT facilite par la suite l'élaboration d'un plan stratégique.

I- Forces de l'étude :

L'approche qualitative est la méthode appropriée à l'exploration du vécu des personnes sédentaires devenues actives, en permettant d'identifier quelques facteurs de maintien.

La méthode de l'entretien semi-directif, dans un environnement propice, a permis une bonne restitution du vécu des participants, qui pouvaient exprimer librement leur ressenti, sans préjuger des étapes du changement.

Le milieu d'habitation des participants était urbain ou rural, ce qui permet d'intégrer les spécificités de l'offre de l'activité physique pour ces deux populations interrogées.

Le nombre d'entretiens a permis d'obtenir un panel de patients le plus large possible et de représenter un bon nombre d'activités physiques pratiquées.

Le double codage avec triangulation des données permet une bonne validité interne de l'étude.

II- Faiblesses de l'étude :

Beaucoup de personnes interrogées déclaraient avoir déjà pratiqué une activité physique. Une des problématiques concernait la durée de sédentarité nécessaire avant qu'une personne ne soit considérée comme réellement sédentaire. Aucune valeur établie, ni aucun consensus n'a permis de définir une durée précise de sédentarité. Les participants appréciaient finalement eux-mêmes s'ils avaient été sédentaires.

Certaines personnes expliquaient avoir déjà pratiqué une activité physique. Le plus souvent dans leur jeunesse, de manière sporadique et insuffisante ou de manière peu intensive, par exemple à l'école. Pour d'autres, la pratique n'avait simplement pas duré dans le temps.

De même, les participants ne présentaient pas tous le même « niveau » de sédentarité : certains passant de nombreuses heures assis à leur travail, d'autres ayant gardés une certaine activité physique grâce aux tâches quotidiennes ou activités sportives ponctuelles, mais dont la pratique était insuffisante pour correspondre aux critères OMS définis antérieurement.

Cette étude reprenait le vécu intégral des personnes sur un mode déclaratif, ce qui a pu entraîner un biais de mémorisation. Certaines personnes ayant un mode de vie actif depuis plus de quinze ans.

L'effet de Hawthorne⁽²⁸⁾ a pu être un autre biais dans cette étude. C'est un effet induit par n'importe quelle situation expérimentale dans le champ des sciences humaines. Il désigne les modifications de comportement et d'attitudes des sujets quand ils sont conscients d'avoir été sélectionnés et distingués des autres pour devenir un objet d'étude. Les personnes interrogées dans cette étude ont sans doute surévalué leurs forces et opportunités, et sous-estimer leurs faiblesses et menaces qu'ils ont dues affronter.

III- Discussion des principaux résultats :

A. Strengths = Atouts :

1) Motivation intrinsèque :

Les motivations retrouvées chez les personnes interrogées dans cette étude sont les mêmes que celles décrites en 2016, dans une étude menée par l'IRMES⁽¹³⁾. Les trois motivations principales retrouvées chez les adultes sont l'entretien physique, la recherche du bien-être et le plaisir.

Les personnes interrogées se sont surtout basées sur une motivation intrinsèque puissante. Beaucoup de personnes passent à l'action alors même que leur motivation n'est pas assez élevée. Celle-ci retombe très rapidement et les personnes se retrouvent en situation d'échec.

Les critères d'une motivation puissante ont été développés par Miller et Rollnick⁽²⁴⁾. Lorsque la personne connaît un certain nombre d'avantages théoriques, le niveau de conviction ne dépasse jamais le niveau modéré. Pour être motivé, il faut ressentir, en plus des avantages abstraits, des avantages personnels, positifs avec un contenu émotif très élevé.

Pour accroître sa motivation, les personnes doivent formuler des bénéfices de façon personnelle, positive et avec une forte charge émotionnelle.

2) Des objectifs SMART :

a. Objectifs initiaux :

Les objectifs SMART ont été développés dans le domaine du management notamment par Georges T. Doran⁽¹⁾⁻⁽²⁹⁾.

Cette acronyme simple permet de fixer correctement des objectifs pour augmenter la productivité des entreprises en gardant la motivation des employés.

Cet acronyme a été repris par l'INPES, tiré du guide de Promotion Santé Suisse⁽³⁰⁾⁻⁽³¹⁾ pour lequel de bons objectifs devraient être 'SMART' :

- Spécifique : L'objectif doit être suffisamment personnel et précis.
- Mesurable : Il est possible de juger objectivement l'atteinte de l'objectif.
- Ambitieux : Atteindre l'objectif doit impliquer un effort.
- Réaliste : Il doit être réaliste dans le sens qu'il doit être atteignable avec les moyens disponibles.
- Défini dans le Temps : Il est nécessaire de déterminer une date pour atteindre l'objectif final. Les objectifs intermédiaires doivent être atteints lors des points d'étape.

L'aspect mesurable était également repris par le COFEMER⁽⁶⁾ qui préconise, dans certaines situations, l'utilisation d'outils qui permettent de mesurer l'activité physique. Le cardiofréquencemètre permet par l'enregistrement de la fréquence cardiaque, de connaître la réponse cardiaque à un exercice et de fixer une fréquence cardiaque d'entraînement. L'utilisation de nouvelles technologies (podomètres, accéléromètres, applications smartphone...) paraît également intéressante.

b. L'élévation des objectifs :

Les participants à l'étude ont augmenté progressivement la difficulté de leurs objectifs afin de progresser dans leur activité physique et entretenir leur motivation. Cette méthode peut être rapprochée de la méthode Kaizen⁽³²⁾, qui pourrait être résumée par une célèbre phrase de Lao Tseu : « Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas ». Cette méthode prends naissance au cours de la 2nde guerre mondiale, lorsque les américains constatèrent qu'ils allaient avoir besoin de beaucoup de matériel. C'est grâce au statisticien le Dr. Edward Deming que les Etats-Unis lancèrent alors le TWI (Training Within Industries) : tous les employés de l'entreprise concernée devaient trouver la plus petite chose capable d'améliorer la productivité de leur usine. Le Général MacArthur introduisit cette philosophie "des petits pas" pour reconstruire le Japon en 1945. Les japonais donnèrent alors un nom aux théories du Dr. Deming : le « Kaizen » formé de deux mots « Kai » qui signifie « changement » et « zen » qui veut dire « sagesse ».

Le concept est notamment repris en 2006 par Robert Maurer⁽³²⁾ qui explique que de petits pas nous rapprochent plus sûrement de notre objectif final. Les petites actions nous aident à résoudre de petits problèmes pour lesquels nous pouvons nous octroyer de petites récompenses, une fois que les petits objectifs intermédiaires sont atteints.

3) Une bonne estime de soi :

a. Le sentiment d'efficacité personnelle :

Dans cette étude, les personnes les moins confiantes ont débuté par la plus petite action qu'elles se sentaient capable de réaliser. Leur estime de soi s'est alors développée progressivement, à mesure que le sentiment d'efficacité personnelle était alimenté par la réussite des objectifs.

L'étude de McAuley et coll.⁽³³⁾ a exploré les déterminants et les conséquences du sentiment d'efficacité personnelle. Ils ont démontré qu'un programme d'activité physique de 6 mois, reposant sur du stretching et/ou de la marche, était associé à un renforcement de la confiance des individus dans leur capacité à pratiquer une activité physique, par le biais des expériences affectives et sociales positives. En retour, le sentiment d'efficacité personnelle contribuait positivement à l'engagement et au maintien de la pratique 6 mois et 18 mois plus tard. De plus, le sentiment d'efficacité personnelle évalué deux ans après le début du programme était relié positivement à la pratique 5 ans plus tard.

b. L'acceptation des résultats :

L'acceptation d'une absence de résultats ou d'une perte de performance était évoquée par les participants de cette étude, surtout lors de l'avancée en âge. La psychothérapie d'acceptation et d'engagement (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), a été développée par le psychologue américain Steven C. Hayes et ses collègues⁽³⁴⁾. Elle appartient au courant de la thérapie cognitive et comportementale. Elle vise à améliorer la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité à être conscient de ses pensées et sentiments du moment présent, sans défense inutile, et sans que cela empêche de poursuivre ses actions dans la poursuite de ses objectifs et de ses valeurs.

La flexibilité psychologique permet par exemple d'accepter une déception de l'absence de résultats ou d'une baisse des résultats sans pour autant arrêter l'activité physique.

c. L'affirmation de soi :

L'un des points importants pour certaines personnes interrogées est également de ne pas se soucier du regard des autres. Un changement de comportement amène parfois à des réticences ou une incompréhension de la part de l'entourage. Face à ces réactions, il est nécessaire pour les participants de pouvoir s'affirmer et ne pas laisser leur motivation s'effriter. On doit ces notions d'affirmation de soi à Joseph Wolpe⁽³⁵⁾ et Arnold Lazarus qui furent les premiers au cours des années soixante à établir une distinction claire entre les comportements affirmatifs, soumis, agressifs et manipulateurs ainsi qu'à enseigner des moyens concrets pour

mieux s'affirmer dans la vie quotidienne. Par la suite, l'apprentissage de l'affirmation de soi fut abondamment utilisé dans les thérapies cognitivo-comportementales.

4) Stratégies de lutte contre les freins :

a. L'organisation, les habitudes :

Pour les personnes interrogées, la notion d'habitude permettait d'intégrer l'activité physique à leur emploi du temps, d'en faire une priorité. Le temps consacré à l'activité physique était alors réservé et ne pouvait être occupé par une autre activité. La notion d'habitude leur permettait de diminuer les ressources nécessaires à l'accomplissement de l'activité physique.

BJ Fogg a développé le concept de « Tiny habits »⁽³⁶⁾ ou « petites habitudes ». Un comportement difficile à réaliser nécessite un haut niveau de motivation. Lorsque le comportement est suffisamment simple, il sera réalisé même en cas de baisse de la motivation. L'important est d'effectuer cette tâche régulièrement pour qu'elle devienne une habitude. Une bonne « petite habitude » présente trois caractéristiques : elle ne prend que quelques secondes ou quelques minutes, elle ne requiert pas de réel effort et elle ne crée pas de douleurs ou d'émotion négative.

Pour réaliser régulièrement cette habitude, BJ Fogg conseille de s'appuyer sur une routine déjà présente et de s'en servir comme ancrage pour réaliser la nouvelle tâche. Ce rappel permet de rendre l'habitude automatique afin qu'elle ne nécessite aucune ressource cognitive et devienne naturelle.

b. L'engagement :

L'engagement est décrit, par les personnes interrogées, comme un moyen de poursuivre l'activité physique car il fait appel à leurs valeurs morales. La théorie de l'engagement ou théorie de dissonance cognitive a été développée en 1971 par Kiesler, puis reprise par R.V. Joule et J.L. Beauvois en 2009⁽³⁷⁾. Ils décrivent que l'engagement permet une consolidation des attitudes, et une stabilisation du comportement. L'engagement est d'autant plus important s'il est réalisé dans un contexte de liberté plutôt que de contrainte.

Un engagement fort est obtenu en associant plusieurs facteurs dont les principaux sont :

- Le caractère public : un acte réalisé publiquement est plus engageant qu'un acte dont l'anonymat est garanti.
- Le caractère explicite : un acte explicite, d'interprétation non ambiguë, est plus engageant qu'un acte implicite.
- L'irrévocabilité : un acte irrévocable est plus engageant qu'un acte qui ne l'est pas.
- La répétition : un acte répété est plus engageant qu'un acte réalisé une seule fois.

- Les conséquences : un acte est plus engageant s'il est lourd de conséquences.
- Le coût : un acte est d'autant plus engageant qu'il est coûteux (en argent, en temps, en énergie, etc.).
- Les raisons : un acte est d'autant plus engageant s'il est imputé à des raisons internes (valeurs personnelles, traits de personnalité), plutôt qu'à des raisons externes (promesses de récompenses, menaces de punition).

L'engagement financier peut également être rapproché d'un biais cognitif bien connu : le biais des coûts irrécupérables, développés par Arkes et Blumer⁽³⁸⁾ dans les années 1985. Les coûts irrécupérables sont les coûts qui ont déjà été payés ; ils ne sont ni remboursables, ni récupérables par un autre moyen. Ainsi, une personne ayant dépensé son argent dans un abonnement sportif aura plus de chance de poursuivre l'activité pour « rentabiliser » l'achat, par rapport à quelqu'un qui n'a pas payé.

c. La connaissance du mécanisme de rationalisation :

Les excuses fournies par les personnes pour ne pas pratiquer d'activité physique sont le résultat d'une tentative de rationalisation du comportement. Le terme de "rationalisation" est utilisé dans le cadre de la théorie des dissonances cognitives de Léon Festinger⁽³⁹⁾. Dans cette théorie, l'individu contraint à se comporter ou penser d'une manière allant à l'encontre de ses propres attitudes, rationalisera ce comportement ou cette cognition pour ne pas se trouver en état de "dissonance cognitive". Trois stratégies de rationalisation peuvent être employées : modifier ses attitudes ou ses comportements (la personne débute une activité physique) ; ajouter des éléments consonants à ses actes ou ses attitudes (la personne trouve des excuses plus ou moins fondées) ; ou encore tâcher de ne pas accorder d'importance aux dissonances (pratiquer une activité physique n'est pas si important).

Les personnes interrogées connaissent ce mécanisme psychologique. Cela leur permet d'identifier plus facilement si les excuses avancées sont de réels freins ou simplement de fausses explications liées à un processus de rationalisation.

d. Se concentrer sur les premières actions :

Les personnes interrogées dans cette étude éprouvaient parfois des moments de lassitude. Elles décrivent qu'en cas de baisse de motivation, le plus difficile est alors de débiter la séance d'activité physique. Cette lassitude semble disparaître après la séance initiée. Timothy A Pychyl propose d'appliquer la phrase « just start it »⁽⁴⁰⁾⁻⁽⁴¹⁾. Elle implique qu'il n'y a qu'à amorcer quelques actions pour débiter une tâche. Se focaliser uniquement sur les premières actions d'une tâche, sans impliquer le fait de l'accomplir entièrement, permet

d'éviter le rejet, qui peut arriver devant l'étendue de celle-ci. La plupart du temps, le démarrage n'est pas si désagréable et le fait d'avoir amorcé la tâche permet d'auto-alimenter la motivation pour la continuer. Lorsqu'une baisse de motivation survient, avec par exemple l'envie de repousser une séance d'activité physique, l'auteur propose de transformer ce moment en déclencheur pour se concentrer sur les premières actions de l'activité physique, si possible dans une période de temps limitée. Il est alors beaucoup plus facile de s'engager sur une petite durée, ce qui amène parfois les personnes à poursuivre leur tâche plus longtemps.

5) L'effet de manque :

Les endorphines ont été découvertes en 1975 par John Hughes et Hans Kosterlitz en Ecosse⁽⁴²⁾. Ils s'agit de neuropeptides opioïdes endogènes sécrétés pendant l'exercice physique intense, la douleur, l'orgasme provoquant une sensation de plaisir, d'euphorie et une modulation de la douleur.

La production d'endorphines et d'enképhalines pendant le sport est une réalité prouvée.⁽⁴³⁾ Endorphines et enképhalines sont des hormones qui facilitent l'inhibition de la perception de la douleur. Le moment où les bénéfices de la libération d'endorphines dans l'organisme après le sport se font sentir dépend des gens et des physiologies. Mais en général, on compte toujours entre 30 et 40 minutes.

B. Weaknesses = Faiblesses :

1) Déni :

Aucun des participants ne mentionnait les recommandations d'activité physique ou de non-sédentarité. Les critères exacts de sédentarité, leur étaient sans doute inconnus. Certaines des personnes interrogées pensaient être suffisamment actives lors de leur période de sédentarité.

Le déni est une notion théorisée par Sigmund Freud⁽⁴⁴⁾ pour désigner la non-considération d'une partie de la réalité. Il s'agit d'un mécanisme de défense pour traiter les conflits intrapsychiques et le rapport avec le monde extérieur. Il consiste, pour une personne face à un conflit, en un refus catégorique sur des pans plus ou moins importants de la réalité psychique ou externe vécue comme dangereuse ou douloureuse.

2) Résistances relatives à la personne :

Les personnes interrogées ont aussi vécu ce stade de changement. Elles décrivaient de nombreuses résistances, qui sont désormais bien connues. Ces freins aux changements

de comportement, concernant l'activité physique, ont été repris par le COFEMER dans son référentiel de 2015⁽⁶⁾, et consultable en **Annexe 6**.

Des facteurs objectifs tels que les co-morbidités, l'âge, la tolérance à l'exercice, l'origine sociale et ethnique n'expliquent qu'en partie le manque de participation à l'activité physique.⁽⁴⁾ L'ANSES, dans son rapport de 2016⁽⁴⁾ établit les principaux facteurs associés à l'inactivité physique qui sont le surpoids, le manque de temps et les obstacles à l'activité physique perçus. Les principaux facteurs associés à la sédentarité sont l'avancée en âge et le surpoids. Pour les adultes, s'ajoutent le chômage, le faible niveau d'éducation et les symptômes dépressifs.

3) Incapacité :

Les participants à l'étude évoquaient l'apparition d'une incapacité physique comme l'une des principaux freins à l'activité physique. Beaucoup d'entre eux redoutent que la survenue d'une incapacité ne les oblige à arrêter leur pratique, notamment en raison de l'avancée en âge. L'INSERM⁽⁴⁵⁾ rapporte plusieurs études réalisées chez les personnes âgées qui font le lien entre état de santé et pratique d'une activité physique. Lim et Taylor⁽⁴⁶⁾ observent en 2005 que l'état de santé est la cause la plus citée par les personnes âgées en tant que barrière à la pratique d'une activité physique. Dans la même perspective, Chad et coll.⁽⁴⁷⁾ mettent en évidence une relation négative entre le nombre de pathologies et la fréquence de pratique. Des incapacités fonctionnelles (Lim et Taylor, 2005⁽⁴⁶⁾) et un indice de masse corporelle élevé sont associés à un risque accru d'inactivité (Chaudhury et Shelton, 2010⁽⁴⁸⁾). Inversement, l'absence de pathologie est positivement associée à la pratique d'une activité physique (Chad et coll., 2005⁽⁴⁷⁾).

4) Mauvaise confiance en soi :

a. Excès de confiance :

Il s'agit d'une erreur souvent effectuée lors du début de la pratique. Les personnes surestiment leur capacités à pouvoir réussir un objectif élevée lors dans la pratique d'une activité physique. Cette situation amène à des échecs répétés qui peuvent amener au découragement et à la frustration. Selon la théorie de Dunning et Kruger⁽³²⁾ ce n'est pas seulement que les moins compétents peinent à reconnaître leur incompétence mais qu'ils sont certains d'être compétents... Pour valider leur théorie, les deux psychologues ont procédé à différents tests dans des domaines nécessitant un peu de culture, d'humour, de sens logique et d'une bonne connaissance de la grammaire. A la fin de chaque exercice, les participants devaient s'auto-évaluer. Chaque fois, ils surestimaient leurs compétences.

b. Attachement aux résultats :

Lorsque les personnes interrogées étaient parfois trop attachées aux résultats. Elles évoquaient par exemple la frustration de ne pas perdre de poids alors qu'elles pratiquaient une activité physique depuis quelques temps.

Ces échecs répétés peuvent amener à une baisse de confiance en soi des personnes, jusqu'à un état de résignation apprise. Cet état psychologique a été développé par Seligman⁽⁴⁹⁾ : il s'agit d'un état qui résulte de la survenue d'événements incontrôlables menant à des états émotionnels, cognitifs et motivationnels déficitaires. Un sujet face à un échec, peut ne pas y attacher d'importance excessive, ou bien procéder à un jugement de causalité interne, global et stable. Le sujet dépressif s'attribue toute la responsabilité de l'échec (internalité), il considère que celui-ci est définitif (stabilité) et s'étendra à tous les domaines de son existence (globalité). Inversement en cas de réussite ou d'événement positif le sujet dépressif l'attribue à d'autres causes externes, il considère que la réussite ne durera pas dans le temps (instable) et qu'elle est isolée.

C. Opportunities = Opportunités :

1) Motivation extrinsèque :

Pour certains participants, c'est une motivation d'origine extrinsèque qui leur a permis de débiter l'activité physique. Elle était cependant rarement un facteur de maintien sur le long terme.

La motivation extrinsèque réfère à un type de motivation qui trouve sa source à l'extérieur des personnes. Cette source externe permet d'effectuer une activité pour des motifs qui sont instrumentaux, c'est-à-dire pour obtenir des récompenses, des conséquences ou l'évitement de certaines conséquences.

Dans la théorie d'autodétermination, Deci et Ryan⁽⁵⁰⁾ ne proposent pas une dichotomie entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. Ils proposent plutôt un continuum où les niveaux de motivation intrinsèque, de motivation extrinsèque et d'amotivation fluctuent selon le degré d'autodétermination et le sentiment de compétence.

Ils divisent la motivation extrinsèque en trois sous-catégories.

- *la régulation externe* : les personnes effectuent une activité physique afin d'obtenir une récompense qui provient de l'environnement social ou bien suite à une pression de cet environnement social. Elles auront tendance à suspendre l'effort en cas de perte de la récompense.

- *la régulation introjectée* : réfère à des raisons qui sont internes telles la culpabilité ou la honte. Cependant, la source de ces conséquences est externe. Par exemple, l'environnement

social peut faire que les personnes ressentent de la pression à entreprendre une activité, sans quoi il ressent de la culpabilité ou de la honte.

- *la régulation identifiée* : les personnes se donnent un but et décident, de manière personnelle, à pratiquer une activité physique, tant que le but reste pertinent.

2) Une activité physique adaptée :

Les personnes interrogées évoquaient l'importance de trouver une activité physique adaptée afin de pouvoir poursuivre l'activité physique sur le long terme. L'activité physique devrait, selon elles, répondre aux différents besoins de chacun.

Ces notions ont également été décrites en 2016, dans le rapport de l'ANSES⁽⁴⁾. Les facteurs associés à la pratique d'activité physique y étaient nombreux et complexes. On retrouvait notamment des facteurs environnementaux tels que l'accessibilité des équipements de pratique sportive, ou sociaux tels la présence d'un soutien social.

La principale difficulté concerne les moyens de personnalisation de l'activité physique, afin de la rendre plus « ludique ». Pour améliorer l'observance, et susciter des modifications de comportements durables, le COFEMER⁽⁶⁾ propose de répondre aux besoins sociaux, en intégrant la dimension familiale dans les campagnes d'informations. Favoriser la pratique en famille (enfants, parents, grands-parents) permettrait d'accroître l'activité physique ainsi que les échanges intergénérationnels et l'attention aux besoins de chaque génération. Une autre difficulté concerne l'opportunité de pratiquer plus facilement une activité physique. Le COFEMER⁽⁶⁾ propose par exemple de sensibiliser les entreprises à développer des espaces dédiés aux activités physiques sur le lieu du travail, de promouvoir un aménagement des lieux de vie et favoriser dans l'organisation des cités, les moyens de déplacements actifs (infrastructures de marche, vélo en self-service, etc.)

3) Les conséquences sur d'autres domaines de vie :

Certains des participants à l'étude ont vu leur motivation évoluer au cours de la pratique de l'activité physique. Les motivations initiales étaient progressivement remplacées par de nouvelles motivations. Celles-ci apparaissaient lorsque les personnes constataient des conséquences positives inattendues grâce à l'activité physique. La motivation de perdre du poids initialement pouvait être remplacée par la motivation du lien social que permet l'activité physique.

Wilhelm Wundt⁽⁵¹⁾ avait observé que la traduction en actes de la volonté humaine s'effectue toujours de façon telle que les résultats des actions dépassent dans une plus ou moins grande mesure les motivations initiales ; il en résulte de nouvelles motivations, sources d'actions ultérieures qui entraînent à leur tour de nouvelles conséquences.

4) La reconnaissance :

La reconnaissance et les encouragements permettaient à certains participants d'augmenter la confiance en soi. Ils sont d'autant plus efficaces qu'ils proviennent de personnes proches.

Johnmarshall Reeve⁽⁵²⁾ précise cependant que les récompenses fonctionnent lorsqu'elles signalent à la personne qu'elle aura un gain inattendu et imminent. Si les récompenses deviennent prévisibles, elles perdent de leur capacités à déclencher une libération de dopamine et donc à dynamiser les comportements orientés vers la récompense.⁽⁵³⁾

5) Varier les activités physiques :

La possibilité de varier les activités est un des facteurs qui permet d'entretenir la motivation. Cette théorie a notamment été explorée par Hackman et Oldham⁽⁵⁴⁾ dans la motivation au travail. Ils postulent que la motivation est liée à certaines caractéristiques présentes dans le travail. Ils ont proposé une liste de caractéristiques du travail qui semblent donner du sens au travail et sur lesquelles il serait possible d'agir pour influencer la motivation. La variété des activités nécessaires pour tenir l'emploi et par conséquent la diversité des compétences requises est la première d'entre elle.

D. Threats = Menaces :

1) Normes sociales :

Certains des participants à l'étude ne se sentaient initialement pas concernés par l'activité physique car il était normal pour eux de ne pas en faire ou d'en faire peu en raison de normes sociales de la part de leur entourage.

N. Dubois s'est intéressée au concept de normes sociales⁽⁵⁵⁾. Elles correspondent pour les sociologues, aux cas où on désigne ce que font et pensent la plupart des membres d'un collectif. Ce qui est normatif et ce qui est majoritaire, ce qui est statistiquement dominant.

La fonction d'une norme est de différencier les événements en fonction de leur désirabilité du point de vue du groupe qui génère la norme : une norme induit implicitement ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire. Elle s'instaure indépendamment de tous critères de vérité. Les normes émanent toujours d'un groupe social ou d'une société mais fonctionne toujours par l'intériorisation des valeurs.

Une norme est donc une règle implicite qui nous fait penser, agir sans pour autant qu'elle ait un quelconque critère de vérité.

2) Cercle vicieux du déconditionnement :

Les participants à l'étude décrivaient le cercle vicieux dans lequel ils étaient enfermés avant de pratiquer une activité physique, qui rend les débuts de la pratique difficile. Ce cercle vicieux est expliqué par le déconditionnement à l'effort et peut survenir rapidement en cas d'arrêt de l'activité physique.

Les mécanismes physiologiques du déconditionnement cardiorespiratoire et musculaire sont bien connus⁽⁵⁶⁾. Il s'agit d'un processus complexe de changements physiologiques à la suite d'une période d'inactivité ou de réduction d'activité. Le déconditionnement entraîne une perte de la capacité fonctionnelle à accomplir les activités de la vie quotidienne via plusieurs mécanismes de remodelage musculaire qui aboutit à une hyper fatigabilité.

3) Résistances relatives à l'activité physique :

L'inaccessibilité des lieux de pratique de l'activité physique était une des autres limites exposées par les participants à l'étude. Certains déploraient le manque de structures proches de leur domicile.

Des travaux descriptifs ont contribué à identifier les facteurs environnementaux perçus par les personnes âgées de plus de 65 ans comme pouvant interférer ou favoriser la pratique. Dans cette perspective, la distance des sites de pratique (clubs, associations, parcs) et les difficultés de transport ont été identifiées comme étant des barrières (Moschny et coll., 2011⁽⁵⁷⁾). De même, la sécurité des aménagements urbains permettant de pratiquer sans risque une activité physique, tels que l'absence d'obstacles ou la présence de rampe, le sentiment d'insécurité vis-à-vis des agressions physiques potentielles ou du trafic routier sont rapportés par les individus comme des facteurs pouvant limiter la pratique (Chaudhury et coll., 2012⁽⁵⁸⁾).

Le potentiel piétonnier, c'est-à-dire les aménagements urbains favorisant la marche (Carlson et coll., 2012⁽⁵⁹⁾) et la sécurité du voisinage (Tucker-Seeley et coll., 2009⁽⁶⁰⁾) contribuent positivement à la fréquence de l'activité physique. La distance entre le domicile et les lieux de pratique est inversement corrélée à celle-ci (Rantakokko et coll., 2010⁽⁶¹⁾).

Conclusion

Dans cette étude, le vécu des personnes sédentaires devenues actives s'est déroulé en fonction de facteurs internes et externes. Ces différents facteurs, qu'ils soient positifs ou négatifs, ont dû être pris en considération afin d'amener la pratique de l'activité physique jusqu'au stade de maintien.

Les participants à cette étude ont dû combattre leurs faiblesses et faire face aux différentes menaces en utilisant leurs forces et parfois en bénéficiant de certaines opportunités.

Bien que la rechute fasse partie intégrante du processus de changement, cette étude permet de mettre en avant certains facteurs, qui permettent de favoriser le maintien de l'activité physique.

La mise en application de ces moyens pourrait permettre d'éviter un trop grand nombre de rechutes à l'échelle individuelle, qui peuvent être source de découragement. Une étude prospective pourrait être une piste pour étudier l'impact de ces différents facteurs sur le maintien de l'activité physique à long terme.

Bibliographie

1. There's a S.M.A.R.T way to write management's goals and objectives - Management-Review.pdf [Internet]. [cité 9 nov 2018]. Disponible sur: <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
2. ONAPS Juin 2017 - GALISSI Vanessa - Activité physique et sédentarité en milieu professionnel.pdf [Internet]. [cité 31 janv 2018]. Disponible sur: http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_AP_et_sedentarite_en_milieu_professionnel.pdf
3. CONSEIL DE L'EUROPE.pdf [Internet]. [cité 10 avr 2018]. Disponible sur: http://staps.univ-lille2.fr/fileadmin/user_upload/ressources_peda/Masters/SLEC/charte_sport.pdf
4. ANSES. ANSES - Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. [cité 10 avr 2018]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>
5. Ministère des Solidarités et de la Santé - Activité physique et santé [Internet]. [cité 10 avr 2018]. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>
6. COFEMER. COFEMER - Item 247 Modifications thérapeutiques du mode de vie (alimentation et activité physique) chez l'adulte et l'enfant. [Internet]. [cité 12 avr 2018]. Disponible sur: http://www.cofemer.fr/article.php?id_article=887#freins
7. Haute Autorité de Santé - 7._activite_physique_adaptee_as_v2.pdf [Internet]. [cité 22 août 2017]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2016-01/7._activite_physique_adaptee_as_v2.pdf
8. OMS | Activité physique [Internet]. WHO. [cité 2 déc 2017]. Disponible sur: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>
9. OMS | La sédentarité: un problème de santé publique mondial [Internet]. WHO. [cité 2 déc 2017]. Disponible sur: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/
10. HAS - Commission des Pratiques et des Parcours (CPP).pdf [Internet]. [cité 14 nov 2018]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2016-01/20151211_cr_cpp_vf.pdf
11. OMS | La sédentarité: un problème de santé publique mondial [Internet]. WHO. [cité 22 août 2017]. Disponible sur: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/
12. ANSES - Rapport d'expertise collective - Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité.pdf [Internet]. [cité 9 avr 2018]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

13. OpinionWay IRMES pour Attitude Prévention - Le niveau d'activité physique ou sportive des Français : résultats 2016 et bilan de 5 ans d'étude [Internet]. Attitude Prévention. 2017 [cité 6 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.attitude-prevention.fr/presse/dossier-barometre-activite-physique-sportive-francais-2016>
14. ESEN. Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen) - Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) - Chapitre Activité physique et sédentarité [Internet]. [cité 31 janv 2018]. Disponible sur: <http://invs.santepubliquefrance.fr/fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Environnement-et-sante/2017/Etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-Esteban-2014-2016-Chapitre-Activite-physique-et-sedentarite>
15. Activité physique et santé [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2012 [cité 22 août 2017]. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>
16. OMS | Qu'entend-on par activité physique modérée ou intense? [Internet]. [cité 10 avr 2018]. Disponible sur: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/fr/
17. De Cocker K. Minerva – Analyses brèves - 15/05/2017 - L'activité physique peut-elle atténuer, voire faire disparaître, le lien entre sédentarité et mortalité ? [Internet]. Minerva Website. [cité 31 janv 2018]. Disponible sur: <http://www.minerva-ebm.be/FR/Analysis/499>
18. OMS | Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé [Internet]. [cité 10 avr 2018]. Disponible sur: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/
19. OMS | Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé [Internet]. WHO. [cité 22 août 2017]. Disponible sur: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/
20. [www.sport-sante.fr Questionnaire de Marshall.pdf](https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/Les%20fondamentaux/3C1%20Questionnaire%20de%20Marshall.pdf) [Internet]. [cité 20 sept 2018]. Disponible sur: <https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/Les%20fondamentaux/3C1%20Questionnaire%20de%20Marshall.pdf>
21. [www.sport-sante.fr Questionnaire Ricci et Gagnon.pdf](https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/Les%20fondamentaux/3C3%20Questionnaire%20Ricci%20et%20Gagnon.pdf) [Internet]. [cité 20 sept 2018]. Disponible sur: <https://www.sport-sante.fr/medias/fichiers/Les%20fondamentaux/3C3%20Questionnaire%20Ricci%20et%20Gagnon.pdf>
22. Les comportements liés à la santé | Primer on Public Health Population [Internet]. [cité 7 avr 2017]. Disponible sur: <http://phprimer.afmc.ca/Latheoriereflechiralasante/Chapitre2LesDeterminantsDeLaSantEtLesIniquitesEnSant/Lescomportementslilasant#HealthBehaviours>
23. Marcus BH, Simkin LR. PUBMED - The transtheoretical model: applications to exercise behavior. *Med Sci Sports Exerc.* nov 1994;26(11):1400-4.
24. Miller WR, Rollnick S. L'entretien motivationnel - 2e éd.: Aider la personne à engager le changement. InterEditions; 2013. 448 p.

25. Ministère des sports - Chiffres-clés 2014 [Internet]. sports.gouv.fr. [cité 17 sept 2018]. Disponible sur: http://www.sports.gouv.fr/spip.php?page=article&id_article=0
26. Christophe Carrio - Un corps sans douleur [Internet]. [cité 4 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.christophe-carrio.com/fr/livres-programmes-mep/32-livre-materiel-un-corps-sans-douleur.html>
27. Christensen CR, Andrews KR, Bower JL, Learned EP. Business policy: text and cases. R. D. Irwin; 1973. 1042 p.
28. L'expérience d'Hawthorne, réalisée par Elton MAYO dans les années 30, est à l'origine du courant des « relations humaines » dans l'entreprise [Internet]. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <http://psitetudes.free.fr/Annexes/L%20effet%20Hawthorne.htm>
29. Adapted from Georges T. Doran « There's a SMART way to write managements goals and objectives ». Management Review, 7(11), 35-36 Info_SmartGoalSetting.pdf [Internet]. [cité 21 oct 2018]. Disponible sur: http://checkandconnect.umn.edu/docs/Info_SmartGoalSetting.pdf
30. Promotion Santé Suisse - Guide pour la catégorisation des résultats. :27.
31. Quint-essenz - Promotion santé Suisse - Thèmes : Objectifs de projet [Internet]. [cité 9 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.quint-essenz.ch/fr/topics/1133>
32. Maurer R. Un petit pas pour changer votre vie - La voie du Kaizen [Internet]. Des livres pour changer de vie. 2011 [cité 7 nov 2018]. Disponible sur: <https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/la-voie-du-kaizen/>
33. McAuley E. The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. J Behav Med. 1 févr 1992;15(1):65-88.
34. Qu'est-ce que la psychothérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ? [Internet]. Psychomédia. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <http://www.psychomedia.qc.ca/psychotherapie/qu-est-ce-que-la-therapie-d-acceptation-et-d-engagement>
35. Wolpe J. The Practice of Behavior Therapy - 1969. Pergamon Press; 1990. 462 p.
36. BJ Fogg | Tiny Habits - Director, Behavior Design Lab Stanford University [Internet]. BJ Fogg | Tiny Habits. [cité 6 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.tinyhabits.com>
37. Joule R.V. et Beauvois J.L. - Psychologie de l'engagement [Internet]. [cité 7 nov 2018]. Disponible sur: http://www.novachim.fr/critt-portal/custom/module/cms/content/file/ASSEMBLEES_GENERALES/joule-rv-texte-psychologie-de-l-engagement.pdf
38. Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. Organizational behavior and human decision processes, 35(1), 124-140. the_psychology_of_sunk_cost.pdf [Internet]. [cité 6 nov 2018]. Disponible sur: http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_psychology_of_sunk_cost.pdf
39. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press; 1962. 308 p.

-
40. Pychyl TA. Solving the Procrastination Puzzle: A Field Guide to Finally Getting Started [Internet]. Lifehacker. [cité 7 nov 2018]. Disponible sur: <https://lifehacker.com/solving-the-procrastination-puzzle-a-field-guide-to-fi-1744297021>
 41. Procrastination Research Group | CARLETON UNIVERSITY [Internet]. [cité 7 nov 2018]. Disponible sur: <http://www.procrastination.ca/>
 42. Bloom W. The Endorphin Effect: A breakthrough strategy for holistic health and spiritual wellbeing. Hachette UK; 2012. 247 p.
 43. Orsetti A. Sports et endorphines: endorphines et enképhalines, nos stimulants internes naturels. Chiron; 1991. 109 p.
 44. Freud S. Névrose, psychose et perversion. Presses universitaires de France; 2010. 306 p.
 45. INSERM - Engagements, freins et motivations à la pratique d'une activité physique.pdf [Internet]. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6807/?sequence=17>
 46. Lim K, Taylor L. PUBMED - Factors associated with physical activity among older people--a population-based study. *Prev Med.* janv 2005;40(1):33-40.
 47. Chad KE, Reeder BA, Harrison EL, Ashworth NL, Sheppard SM, Schultz SL, et al. PUBMED - Profile of physical activity levels in community-dwelling older adults. *Med Sci Sports Exerc.* oct 2005;37(10):1774-84.
 48. Chaudhury M, Shelton N. Cambridge University Press - Physical activity among 60–69-year-olds in England: knowledge, perception, behaviour and risk factors. *Ageing & Society.* nov 2010;30(8):1343-55.
 49. Peterson C, Maier SF, Seligman MEP. Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. Oxford University Press; 1993. 376 p.
 50. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne.* 2008;49(3):182-5.
 51. Wundt WM. Ethik: eine Untersuchung der Thatsachen und Gesetze des sittlichen Lebens. F. Enke; 1892. 704 p.
 52. Reeve J, Kaelen R, Nils F, Vallerand RJ, Fenouillet F, De Boeck. Psychologie de la motivation et des émotions. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur; 2017.
 53. D'Ardenne K, McClure SM, Nystrom LE, Cohen JD. PUBMED - BOLD responses reflecting dopaminergic signals in the human ventral tegmental area. *Science.* 29 févr 2008;319(5867):1264-7.
 54. Clermont B. La théorie des caractéristiques des emplois de Hackman et Oldham: une recension des écrits - PDF [Internet]. [cité 8 nov 2018]. Disponible sur: <https://docplayer.fr/28100106-La-theorie-des-caracteristiques-des-emplois-de-hackman-et-oldham-une-recension-des-ecrits.html>

-
55. Dubois N. Autour de la norme sociale [Internet]. <http://irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique>. 2002 [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <http://odel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=1640>
 56. Mercier J. Mécanismes physiopathologiques du déconditionnement musculaire. :22.
 57. PUBMED - Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. - PubMed - NCBI [Internet]. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22047024>
 58. Chaudhury H. The influence of neighborhood residential density, physical and social environments on older adults' physical activity: An exploratory study in two metropolitan areas - ScienceDirect [Internet]. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406511000594>
 59. Carlson JA, Sallis JF, Conway TL, Saelens BE, Frank LD, Kerr J, et al. PUBMED - Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity. *Prev Med.* janv 2012;54(1):68-73.
 60. NCBI - Neighborhood Safety, Socioeconomic Status, and Physical Activity in Older Adults [Internet]. [cité 16 nov 2018]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3685411/>
 61. Rantakokko M, Iwarsson S, Kauppinen M, Leinonen R, Heikkinen E, Rantanen T. PUBMED - Quality of life and barriers in the urban outdoor environment in old age. *J Am Geriatr Soc.* nov 2010;58(11):2154-9.
 62. Conseil de l'Europe. Conseil de l'Europe - charte européenne sur l'activité physique et sportive. :8.
 63. Doutreleau S. www.lamedecinedusport.com Le site au coeur de la médecine du sport. [Internet]. La médecine du sport. 2013 [cité 5 avr 2018]. Disponible sur: <https://www.lamedecinedusport.com/specialites/pathologies-cardiaques-quelle-attitude-adopter-face-a-la-pratique-sportive/>
 64. HAS - Modèle Prochaska et DiClemente adapté de : Prochaska et coll ., 1992 ; Prochaska et coll ., 1997. .pdf [Internet]. [cité 9 nov 2018]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil_modele_prochaska_et_diclemente.pdf
 65. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Pratique de l'entretien motivationnel*. InterEditions; 2009. 255 p.

Annexes

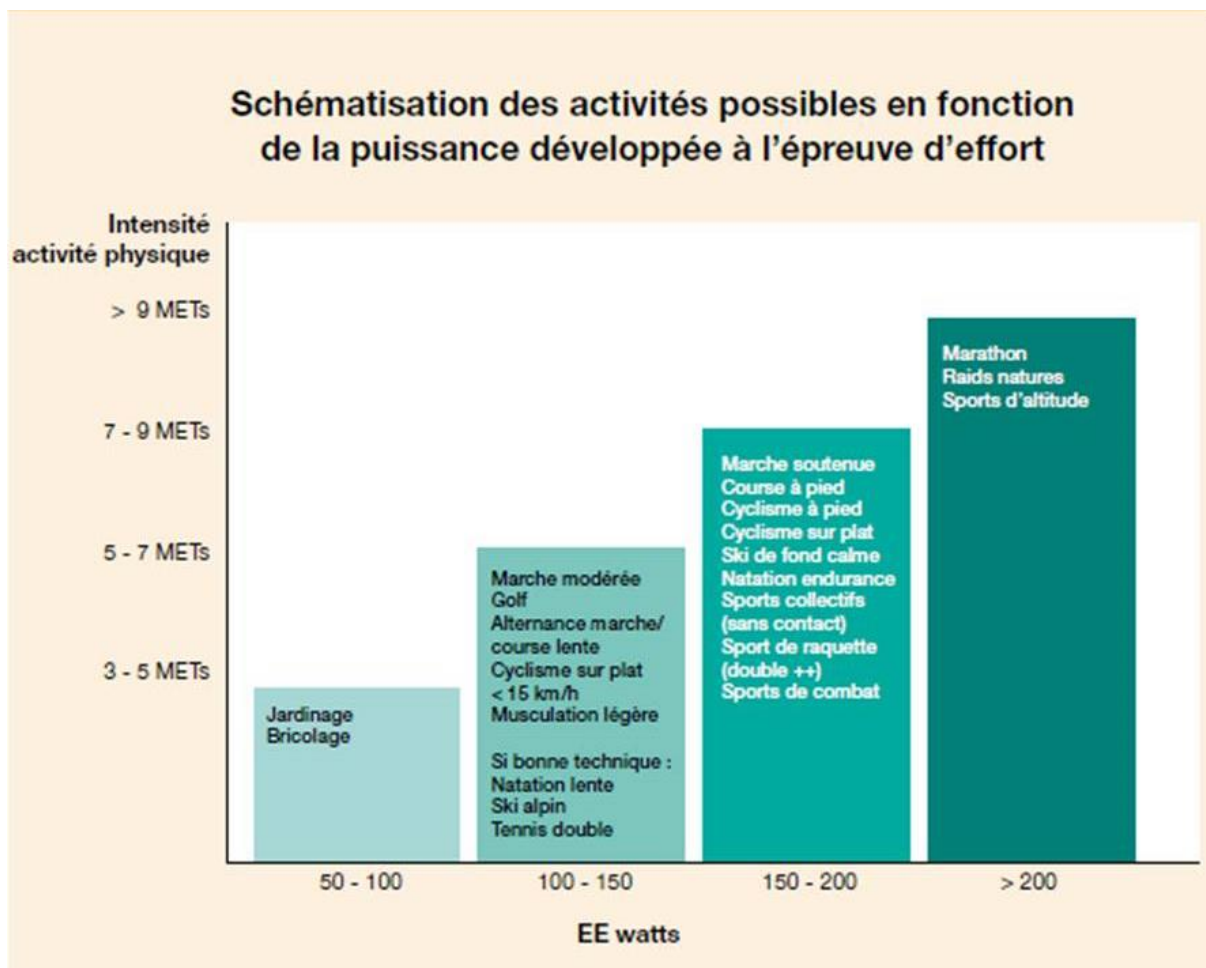
Annexe 1 : Tableau récapitulatif des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé :⁽⁶²⁾

Effets sur la performance aérobique (endurance)	Amélioration de la capacité aérobique (s'oppose à la diminution physiologique de la VO ₂ max) → VO ₂ max = 15–18 ml/kg/min pour une vie indépendante
Effets sur la force musculaire	Amélioration de la fonction musculaire (diminution de la sarcopénie physiologique des fibres de type 2) → Augmentation de la masse musculaire et de la force développée → Augmentation de la puissance musculaire → Amélioration de la qualité musculaire via l'augmentation de la densité capillaire et mitochondriale et l'activité des enzymes impliqués dans le métabolisme oxydatif → Amélioration de l'équilibre dynamique, diminution des chutes
Effets sur la mortalité	Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues (30 % en moyenne pour 30 minutes d'APS par jour)
Effets sur le vieillissement	Augmentation de l'espérance de vie (3 ans en moyenne à partir de 40 ans pour 30 minutes d'APS par jour) Amélioration de la qualité de vie des dernières années
Effets sur les cancers	Réduction du risque de cancers notamment du sein et du côlon
	Amélioration de la qualité de vie → Réduction des douleurs et des effets indésirables (asthénie ++) liés aux immunosuppresseurs
Effets cardiovasculaires	Prévention de l'apparition des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque) → Libération de NO par l'endothélium et diminution de l'altération physiologique de la paroi des vaisseaux
	Amélioration du contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires → Diminution de la pression artérielle
	Prévention de l'obésité par diminution de la masse grasse abdominale → Élévation de la sensibilité des adipocytes à l'action lipolytique des catécholamines (augmentation des acides gras libres) → Amélioration du profil lipidique (augmentation du HDL-cholestérol, diminution du LDL-cholestérol et des triglycérides) → Augmentation de la sensibilité à l'insuline et amélioration

	du métabolisme du glucose chez le personne sain ou diabétique type 2
	Amélioration de la régulation du système nerveux autonome Amélioration fonctionnelle dans les insuffisances cardiaques et les coronaropathies
Effets respiratoires	Amélioration de la fonction respiratoire par diminution de la rigidité du système vasculaire pulmonaire → Traitement à part entière de la BPCO
Effets sur l'os	Prévention du risque d'ostéoporose (diminution du risque de chutes et de fractures) → Augmentation de la densité minérale osseuse
	Lutte contre l'évolution de l'arthrose → Augmentation du périmètre de marche via une meilleure condition physique
	Amélioration fonctionnelle dans les pathologies rhumatismales
Effets neurologiques	Prévention de l'apparition des maladies neurovasculaires (AVC) Amélioration fonctionnelle après un AVC
	Amélioration cognitive par action protectrice sur les lésions cérébrales notamment dégénératives (démence type Alzheimer) → Augmentation de l'angiogenèse cérébrale
	Amélioration de la plasticité synaptique → Augmentation des facteurs de croissance notamment (BDNF : brain derived neurotrophic factor)
	Amélioration fonctionnelle des paralysés cérébraux
Effets visuels	Ralentissement de la progression de la DMLA
Effets cellulaires	Action cellulaire via les mitochondries sur le stress oxydatif
	Amélioration de la fonction chromosomique → Réduction de longueur des télomères (activité de l'enzyme télomérase)
Effets systémiques	Diminution de l'inflammation systémique (diminution de l'incidence de pathologies infectieuses) → Leucocytose pendant l'exercice et lymphopénie au décours de l'exercice
	Effets antithrombotiques et antiplaquettaires

Effets psychologiques	Bien-être psychologique et émotionnel → Meilleure perception de soi et diminution des états anxiodépressifs
Effets sur la grossesse	Diminution de la prise de poids de la femme enceinte
	Lutte contre le risque de diabète gestationnel → Meilleur contrôle du poids de naissance de l'enfant
	Amélioration du bien-être psychique → Diminution de la fatigue → Diminution de l'anxiété et de la dépression du post-partum
	Diminution de la durée du travail lors de l'accouchement

Annexe 2 : Schématisation des activités possibles en fonction de la puissance développée à l'épreuve d'effort :⁽⁶³⁾



Annexe 3 : Questionnaire de Marshall :⁽²⁰⁾

 **3C1 - QUESTIONNAIRE DE MARSHALL**

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :
Remplissez le questionnaire. Pour chaque question, vous choisissez une seule réponse.
Vous répondez à toutes les questions.

A- Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ? Par exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide

plus de 3 fois par semaine ☐ (score : 4)
 1 à 2 fois par semaine ☐ (score : 2)
 jamais ☐ (score : 0)

B- Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ? Par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double

plus de 5 fois par semaine ☐ (score : 4)
 3 à 4 fois par semaine ☐ (score : 2)
 1 à 2 fois par semaine ☐ (score : 1)
 jamais ☐ (score : 0)

LECTURE DES RÉSULTATS* :
Vous additionnez les scores obtenus à la question A et à la question B.
Reportez vous au tableau de résultats ci dessous

Résultats	Commentaires
Score → 4 = «suffisamment» actif	encourager le pratiquant à continuer
Score 0-3 = «insuffisamment» actif	encourager le pratiquant à en faire plus



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 87** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.

RETROUVEZ TOUTES LES FICHES DE RÉSULTATS SUR NOTRE SITE : www.sport-sante.fr

Annexe 4 : Questionnaire de Ricci et Gagnon :⁽²¹⁾

3C3 - QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Remplissez le questionnaire et notez, pour chacune des questions des deux parties A et B, la réponse la plus « juste » pour vous, au regard de votre quotidien habituel.

	1	2	3	4	5	SCORE
A - ACTIVITES QUOTIDIENNES						
1- Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	☐ Légère	☐ Modérée	☐ Moyenne	☐ Intense	☐ Intense	
2- En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc ?	☐ - 2h	☐ 3 à 4h	☐ 5 à 6h	☐ 7 à 9h	☐ 10h et plus	
3- Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche	☐ - 15'	☐ 16 à 30'	☐ 31 - 45'	☐ 46 à 60'	☐ 61' et plus	
4- Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	☐ - de 2	☐ 3 à 5	☐ 6 à 10	☐ 11 à 15	☐ 16 et plus	
					TOTAL A	
B - ACTIVITES SPORTIVES et RECREATIVES						
5- Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	☐ Non				☐ Oui	
6- A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	☐ 1 à 2/mois	☐ 1 /semaine	☐ 2 /semaine	☐ 3 /semaine	☐ 4 et + /semaine	
7- Combien de minutes, consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	☐ - de 15'	☐ 16 à 30'	☐ 31 - 45'	☐ 46 à 60'	☐ 61' et plus	
8- Habituellement, comment percevez-vous votre effort (le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5 un effort difficile.)	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	
					TOTAL B	
VOTRE SCORE A+ B						

 Lecture des résultats* :

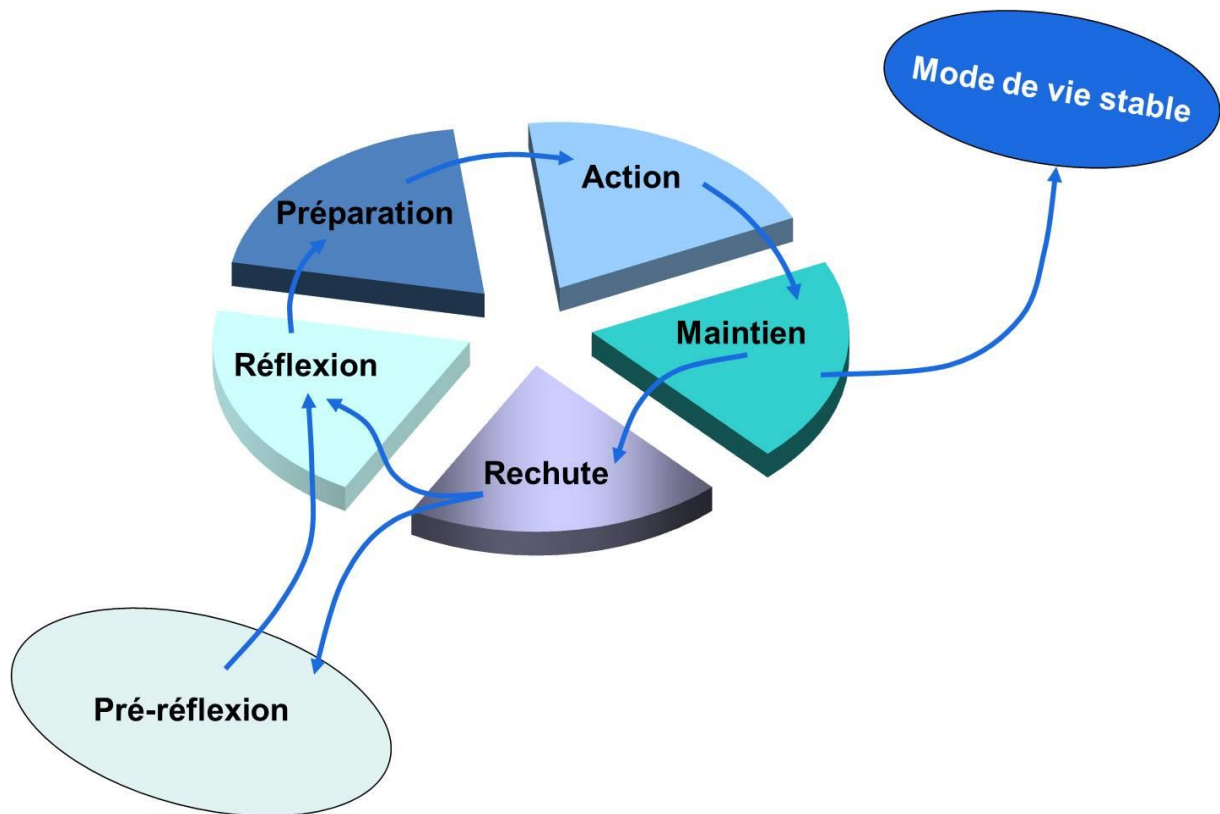
Vous additionnez les points et reportez le résultat obtenu au tableau ci-dessous pour une interprétation.

Résultats	
Moins de 16	Inactif (ve)
Entre 16 et 32	Actif (ve)
Plus de 32	Très actif (ve)

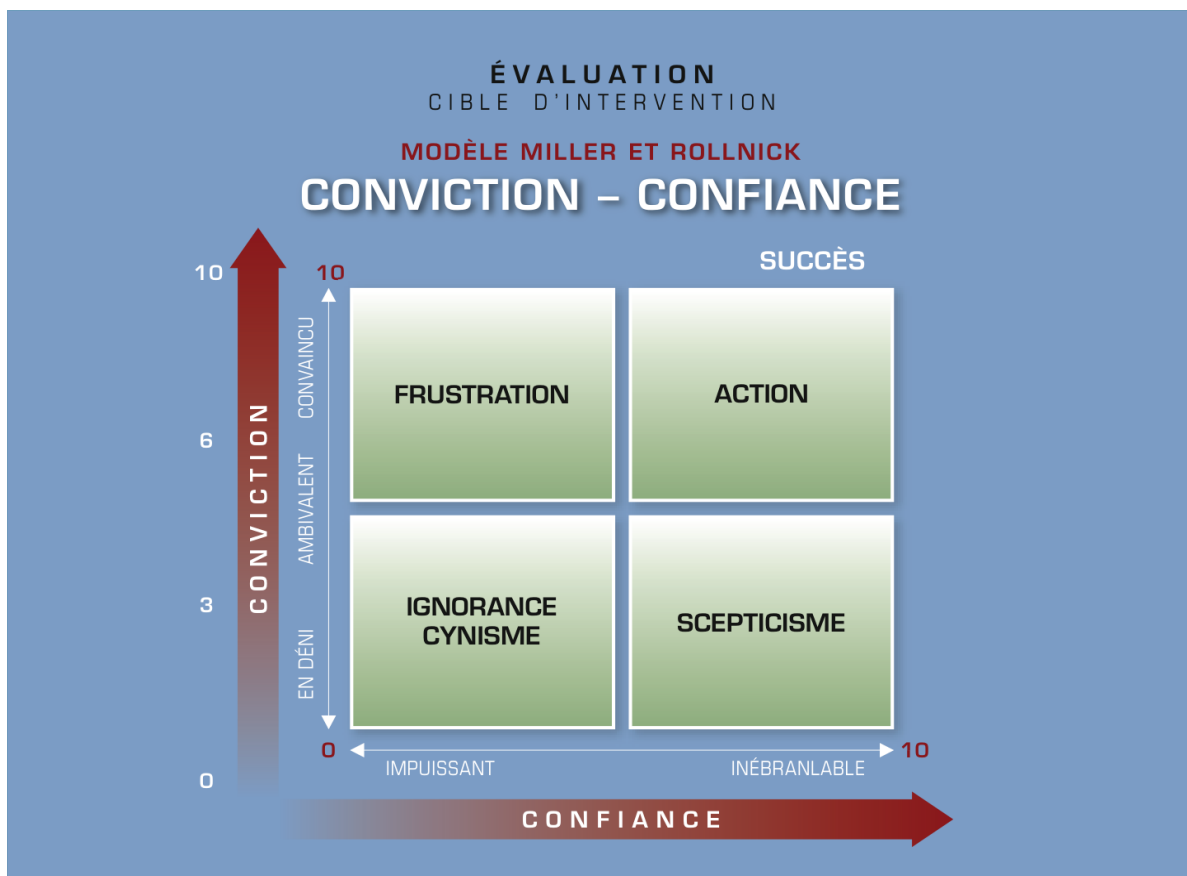
*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consultez la **page 95** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Anaphora 2014.



RETROUVEZ TOUTES LES FICHES DE RÉSULTATS SUR NOTRE SITE : www.sport-sante.fr

Annexe 5 : Illustration du modèle trans-théorique de changement de comportement :(64)

Les flèches indiquent que les patients peuvent franchir les étapes dans l'une ou l'autre direction. Le rôle du médecin est d'aider le patient à atteindre l'étape du « maintien ».

Annexe 6 : Illustration du modèle Conviction-Confiance de Miller et Rollnick : (65)

Annexe 7 : Principales activités physiques et sportives en France :(25)

8 LES PRINCIPALES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES DÉCLARÉES*						
Champ : individus âgés de 15 ans ou plus (France métropolitaine + DOM)						
Activités physiques ou sportives	Nombre de pratiquants en millions	Taux de pratique (en %)				
		Total	Ensemble des femmes	Ensemble des hommes	Ensemble des 15-29 ans	Ensemble des 50 ans ou plus
Marche de loisir	27,8	53	58	47	36	62
Natation de loisir	12,7	24	25	23	31	17
Marche utilitaire	12,6	24	29	19	30	18
Vélo de loisir	11,8	22	21	24	22	19
Baignade	8,1	15	16	15	17	11
Ski alpin	5,8	11	9	13	18	5
Pétanque	5,5	10	7	14	10	10
Football	5,3	10	2	19	28	1
Randonnée pédestre	4,9	9	10	9	5	11
Footing	4,6	9	7	11	18	2
VTT de loisir	4,4	8	5	12	11	5
Musculation	4,2	8	4	12	18	3
Jogging	3,8	7	6	9	12	3
Pêche	3,6	7	2	12	7	7
Tennis de table	3,5	7	4	10	12	3
Randonnée en montagne	3,4	6	6	7	6	5
Tennis	3,1	6	4	8	12	2
Vélo utilitaire	2,9	6	5	6	8	4
Au moins une activité physique ou sportive	47,1	89	87	91	94	84

Source : enquête «Pratiques physique et sportive en France 2010», CNDS/Direction des Sports, INSEP, MECS

* Les activités physiques ou sportives ont été reprises telles qu'elles ont été déclarées. Sur près de 280 activités différentes recensées, ont été retenues les 18 activités pratiquées par plus de 5 % de la population des 15 ans ou plus.

Note de lecture : au total, 47,1 millions d'individus âgés de 15 ans ou plus vivant en France, soit 89 % de la population des 15 ans ou plus, ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive au cours des douze mois précédant l'enquête. Celle-ci a été réalisée au début de l'année 2010.

9 PALMARÈS DES FÉDÉRATIONS SPORTIVES AGRÉÉES* SELON LE NOMBRE DE LICENCES DÉLIVRÉES EN 2013

	Nombre de licences		Part des licences féminines	Nombre d'ATP**
	2012	2013	2012	2013
<i>Au 12 septembre 2014</i>				
Fédérations unisport olympiques	8 457 361	8 615 195	30,4 %	763 884
dont :				
FF de football	1 973 260	2 002 398	4,9%	0
FF de tennis	1 111 316	1 103 519	29,3%	0
F d'équitation	706 449	694 480	82,8%	0
FF de judo-jujitsu et disciplines associées	573 457	576 885	26,0%	58 042
FF de handball	470 590	500 651	35,6%	0
FF de basketball	468 136	491 271	37,3%	45 620
FF de golf	422 761	414 249	27,9%	0
FF de rugby	339 150	326 348	5,1%	121 151
FF de gymnastique	286 279	304 968	80,3%	0
FF de natation	289 558	303 984	54,5%	0
FF de voile	269 984	264 768	32,6%	12 864
FF d'athlétisme	236 417	256 459	43,8%	5 154
FF de tennis de table	190 539	193 241	16,0%	0
FF de badminton	163 956	179 429	36,9%	0
FF de tir	154 289	164 601	9,9%	0
FF de ski	134 672	136 098	38,1%	0
FF de cyclisme	115 329	119 247	9,9%	0
Fédérations unisport non olympiques	2 201 243	2 114 345	30,0%	415 974
dont :				
FF de pétanque et jeu provençal	297 512	291 746	16,0%	0
FF de karaté et arts martiaux affinitaires	226 222	230 302	30,5%	0
FF de la randonnée pédestre	215 552	217 589	62,3%	8 237
FF d'études et sports sous-marins	149 636	147 550	31,0%	110 000
FF de cyclotourisme	124 275	125 565	16,9%	0

Annexe 8 : Flyers au format A5 ; Affiche au format A4

Maxence Stettner

Téléphone : 06 ** ** ** **

Assistant en médecine générale

Mail : m*****.*****@gmail.com

**Vous avez débuté une
activité physique depuis
plus de 6 mois ?**

Pour ma thèse de médecine générale, j'étudie :

**Le vécu de personnes sédentaires
devenues actives**

Pour participer à l'étude, il suffit de remplir les conditions suivantes :

- être âgé de plus de 18ans,
- être anciennement sédentaire : moins de 2h30 d'activités physiques* cumulées par semaine,
- pratiquer à ce jour plus de 2h30 d'activités physiques* cumulées par semaine, depuis plus de 6 mois.

La description vous correspond ?

N'hésitez pas à me contacter pour me raconter votre histoire. L'étude est anonyme et se déroule sous forme d'entretiens audio-enregistrés.

** Activités physiques : activités sportives mais aussi activités quotidiennes (monter les escaliers, ménage, courses, marche quotidienne...)*

Annexe 9 : Guide d'entretien initial**a. Présentation :**

1. Pouvez-vous vous présenter ?
 - *sexe, âge, poids et taille*
 - *entourage/lieu de vie*
 - *loisirs (activités physiques et non physiques)*
 - *antécédents médicaux particuliers (pouvant avoir un impact sur la pratique d'une activité physique),*
 - *ayant déjà pratiqué une activité physique/sport étant plus jeune,*

b. Passé :

1. Que signifie « être sédentaire » pour vous ?
 - Quelle est votre définition de la sédentarité ?
 - Qu'est-ce que cela veut dire pour vous « être sédentaire » ?
2. Vous considériez-vous comme sédentaire ? Et pourquoi ?
3. A quelle période de votre vie étiez-vous sédentaire ?
 - Cette période de sédentarité correspond-t-elle à un moment particulier de votre vie ?
4. Quel était votre niveau d'activité antérieur ?
 - *Que faisiez-vous comme activité physique avant ?*
 - *en termes de durée, d'intensité, de fréquence ?*
 - *au travail ? à domicile ? activité sportives dédiées ?*
5. Quels étaient vos freins à la pratique d'une activité physique ?
6. Quel était votre réaction lorsqu'on vous parlait d'activité physique ?

b. Passage à l'action :

1. Quel(s) a(ont) été votre(vos) motivation(s) pour débiter une activité physique ?
 - Quel(s) bénéfice(s) en attendiez-vous ?
2. Quel type d'activité physique avez-vous choisi et pourquoi ?
 - Autres activités physiques (sportives ou non sportives) ?
3. Quelles actions a-t-il fallu mettre en place ?
4. Comment êtes-vous passé à l'action ?
 - A quel moment êtes-vous passé à l'action ? cela correspond-t-il à un moment particulier dans votre vie ?
5. Quel a été votre ressenti lorsque vous avez commencé à avoir un mode de vie plus actif ?
6. Aviez-vous éprouvé d'autres difficultés que celle(s) décrite(s) précédemment ?
 - Avez-vous dû faire face à des difficultés inattendues ?

7. Avez-vous fait appel à une ou plusieurs aides extérieures ? Lesquelles ?
 - Y a-t-il des facteurs extérieurs qui vous ont aidé à débiter une activité physique ?

c. Maintien de l'activité :

1. Depuis combien de temps pratiquez-vous maintenant une activité physique suffisante ?
2. Qu'est-ce qui vous permet de garder la motivation et de continuer à pratiquer une activité physique ?
 - Quel(s) bénéfice(s) en retirez-vous ?
3. Quel regard portez-vous sur les freins que vous aviez évoqué pendant la première partie de l'entretien ?
4. Quelles sont les autres difficultés que vous pouvez éprouver pour maintenir une activité physique suffisante ?
5. Quelle(s) sont les techniques que vous avez dû mettre en place pour maintenir un niveau d'activité physique suffisant ?
6. Quel est votre ressenti après avoir parcouru toutes ces étapes ?
7. Qu'envisagez-vous pour la suite ? Comment voyez-vous votre activité physique dans 1an ? 5ans ?
 - Quels sont vos objectifs pour l'avenir ?
8. Quel(s) conseil(s) donneriez-vous à une personne désirant augmenter son niveau d'activité physique ?

Annexe 10 : Guide d'entretien final**a. Présentation :**

1. Pouvez-vous vous présenter ?
 - *sexe, âge, poids et taille*
 - *entourage/lieu de vie*
 - *loisirs (activités physiques et non physiques)*
 - *antécédents médicaux particuliers (pouvant avoir un impact sur la pratique d'une activité physique),*
 - *ayant déjà pratiqué une activité physique/sport étant plus jeune,*

b. Passé :

1. Que signifie « être sédentaire » pour vous ?
 - Quelle est votre définition de la sédentarité ?
 - Qu'est-ce que cela veut dire pour vous « être sédentaire » ?
2. Quel était votre niveau d'activité antérieur ?
 - Que faisiez-vous comme activité physique avant ?
 - en termes de durée, d'intensité, de fréquence ?
3. Quelle image aviez-vous de vous-même à cette époque ?
4. Comment était votre vie lorsque vous étiez sédentaire ?
 - Cette période de sédentarité correspond-t-elle à un moment particulier de votre vie ?
5. Quels étaient vos freins à la pratique d'une activité physique ?
 - Pourquoi n'arriviez-vous pas à faire suffisamment d'activité physique ?
6. Quel était votre réaction lorsqu'on vous parlait d'activité physique ?

d. Passage à l'action :

1. A quel moment de votre vie avez-vous commencé à faire plus d'activité physique ?
 - Cela correspond-t-il à un moment particulier ?
2. Quelle(s) a(ont) été votre(vos) motivation(s) pour débiter une activité physique ?
 - Quel(s) bénéfice(s) en attendiez-vous ?
3. Que s'est-il passé pour que vous ayez cette (ces) motivation(s) ?
 - Comment avez-vous fait pour trouver vos motivations ?
4. Comment s'est passé la 1^e fois que vous avez pratiqué (de nouveau) une activité physique ?
 - Qu'avez-vous ressenti ?
 - Qu'étaient vos craintes ? Qu'étaient vos attentes ?
5. Quel type d'activité physique avez-vous choisi et pourquoi ?
 - Autres activités physiques (sportives ou non sportives) ?

6. Quel a été votre ressenti après avoir réalisé quelques séances ?
 7. Quel(s) objectifs vous étiez vous fixé pour ces 1^{er} séances ?
 - Comment faites-vous pour vous fixer un objectif ?
 8. Quel regard votre entourage portait-il sur le fait que vous fassiez plus d'activité physique ?
 - Quelles aides extérieures avez-vous eu ?
- e. Maintien de l'activité :
1. Depuis combien de temps pratiquez-vous maintenant une activité physique suffisante ?
 2. Y a-t-il eu des tentatives de pratique de l'activité physique qui n'ont pas duré dans le temps ?
 - Pourquoi ?
 - Comment avez-vous fait pour réaliser de nouvelles tentatives ?
 3. Qu'est-ce qui vous donne envie de continuer à pratiquer une activité physique ?
 4. Comment ont évoluées vos motivations ?
 - Avez-vous maintenant de nouvelles motivations ?
 5. Quelles difficultés avez-vous maintenant pour continuer de pratiquer une activité physique suffisante ?
 6. Quel regard portez-vous sur les freins que vous aviez évoqués au début de l'entretien ?
 7. Comment faites-vous quand vous n'avez pas envie de faire de l'activité physique ?
 - Comment arrivez-vous à vous motiver, même lorsque vous n'avez pas très envie ?
 8. Quel est votre ressenti après avoir parcouru toutes ces étapes ?
 9. Qu'envisagez-vous pour la suite ? Comment voyez-vous votre activité physique dans 1an ? 5ans ?
 - Quels sont vos objectifs pour l'avenir ?
 - Qu'est-ce qui vous ferez arrêter votre activité physique ?
 10. Quel(s) conseil(s) donneriez-vous à une personne qui souhaite débiter une activité physique ?
 11. Pour vous, qu'est ce qui est important pour continuer durablement ?

Verbatims

Entretien n°1 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale, votre nom, votre âge, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°1 : Je m'appelle M., j'ai 49ans, je suis assistante familiale

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez décrire votre entourage ? Est-ce que vous avez des enfants ? Est-ce que vous êtes mariée ?

SUJET N°1 : Je suis mariée, j'ai une fille de bientôt 26ans, je suis assistante familiale, j'ai 2 garçons, dont un hyperactif, qui est en IME.

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez des problèmes médicaux qui pouvaient inhiber l'activité physique ?

SUJET N°1 : Non

CHERCHEUR : Est-ce que vous pourriez me décrire vos loisirs, pas forcément que le sport mais de manière générale ?

SUJET N°1 : En dehors du sport ici je faisais de la marche et de la country

CHERCHEUR : Ce sont des choses que vous faisiez depuis longtemps ?

SUJET N°1 : Oui, depuis longtemps

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez déjà fait des activités physiques étant plus jeune ? pendant l'enfance, l'adolescence ?

SUJET N°1 : Non, jamais, je n'aimais pas le sport.

CHERCHEUR : Quand on vous parle de sédentarité, qu'est-ce que ça signifie pour vous ? Si vous aviez une définition à donner, ce serait quoi ?

SUJET N°1 : Je ne sais pas

CHERCHEUR : Quelqu'un qui ne fait pas assez d'activité physique, pour vous c'est quoi ?

SUJET N°1 : Pour moi c'est la motivation qui fait que l'on fasse du sport, c'est d'être bien en soi.

CHERCHEUR : C'est ce qui permet de vous motiver vous, mais "sédentaire", finalement vous n'avez pas vraiment de réponse précise, pour vous c'est juste "soit on en fait [du sport], soit on n'en fait pas"

SUJET N°1 : Oui

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait donc un moment de votre vie où vous étiez sédentaire, ou en tout cas, vous vous considériez comme sédentaire, ou ne faisant pas d'activité physique ?

SUJET N°1 : Oui

CHERCHEUR : Cela correspondait à quelle période de votre vie ? Racontez-moi

SUJET N°1 : Pendant le travail, quand on travaille. Moi je travaille à ma maison, au domicile, alors ne serait-ce que de me dire... j'étais tout le temps à la maison et c'était une prise de tête. Je me suis dit "je ne suis pas bien", il faut que je sorte de la maison.

CHERCHEUR : Ok donc ça correspondait à quel moment de votre vie plus exactement ? Vous aviez déjà eu des enfants ?

SUJET N°1 : Oui, oui, oui...Quand j'ai commencé à travailler, vers 30ans.

CHERCHEUR : Donc à cette époque vous faisiez moins d'activités physiques, puisque vous étiez prise dans le travail, à la maison et c'était compliqué de mettre ça en place.

SUJET N°1 : Voilà, en fait je prenais tout mon temps pour les enfants et je ne pensais pas assez à moi. Mais à un moment j'ai vu que je prenais du poids et là je me suis dit "non, non, là c'est bon, il va falloir que je pense à moi là"

CHERCHEUR : A ce moment-là, c'était quoi votre niveau d'activité physique ? Comment vous décriviez ça ?

SUJET N°1 : [réfléchie]

CHERCHEUR : Par exemple une semaine type ? Qu'est-ce que vous faisiez comme activité physique ?

SUJET N°1 : A part le ménage à la maison : rien

CHERCHEUR : Oui, il n'y avait que les tâches quotidiennes ? Zéro sport ?

SUJET N°1 : Oui et... ramenez les enfants à l'école, voilà.

CHERCHEUR : A l'époque, ce qui vous empêche de faire de l'activité physique, c'était plutôt quoi ?

SUJET N°1 : Bah ça ne me disait rien, en fait... autour de nous, entre copines, on n'en parlait pas spécialement, et puis on n'avait rien autour.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autre chose qui vous freinez pour faire une activité physique ?

SUJET N°1 : Non, pas tellement.

CHERCHEUR : Si on vous en parlait à l'époque, qu'est-ce que ça vous inspirait ?

SUJET N°1 : Ça ne me disait rien

CHERCHEUR : Pas d'envie particulière ? Ça ne vous concernait pas...

SUJET N°1 : Non... non, non

CHERCHEUR : On va maintenant s'intéresser au moment où vous êtes passée à l'action : qu'est-ce qui vous a fait devenir active ?

SUJET N°1 : Bah depuis qu'il y a la salle de sport [rires].

CHERCHEUR : ok [rires], vous m'aviez dit aussi tout à l'heure que vous aviez commencé à prendre du poids

SUJET N°1 : Oui, bah en fait quand on est chez nous, on travaille, voilà... à part les tâches ménagères, l'après-midi on se dit "allez hop" [prends un air démotivé], on regarde la télé, et puis voilà.

CHERCHEUR : d'accord, donc du coup vous avez commencé à prendre un peu de poids et ça, ça vous a motivé

SUJET N°1 : Oui là c'est vrai que je me suis dit... là il y a eu un déclic, je me suis dit : "bon, va falloir que je fasse quelque chose". Bon après, je faisais de la country, on faisait des promenades avec les copines, on en parlait entre nous, on se disait "ouai, on a pris du poids, il faut..." [signes de bouger]"

CHERCHEUR : ok donc, à la base, c'est surtout pour la santé

SUJET N°1 : Oui, en fait oui et puis même pour le bien-être : là maintenant, c'est là qu'on prend conscience que vraiment, ça nous [soupon de réalisation] vide physiquement et mentalement. Ah ouais, ça ressource énormément.

CHERCHEUR : Du coup, qu'est-ce que vous avez fait comme activité physique ? Vous êtes venue à la salle de sport... est-ce que vous faites d'autres choses ?

SUJET N°1 : Non, en fait je faisais de la country mais après j'ai tout arrêté, je suis venue ici, je trouvais ça plus intéressant. En fait déjà la country, je n'aimais pas mais c'était pour être entre copine et sortir un petit peu de la maison.

CHERCHEUR : ok donc l'aspect un peu... social, ça vous a aidé à sortir aussi, faire de l'activité physique

SUJET N°1 : Ouais, ouais, c'est ça

CHERCHEUR : Vous faites de l'activité physique à quelle fréquence du coup ?

SUJET N°1 : Ah j'en fait beaucoup : là je viens le matin de 9h30 jusque 11h, je cours pendant 25 minutes et puis après je fais les cours collectifs. Et puis après... enfin là comme le matin je suis toute seule, comme les enfants sont à l'école, je me dis "allez, je vais venir au sport" ; et l'après-midi, mes copines viennent, comme elles travaillent du matin, l'après-midi elle viennent. Du coup, comme on habite une cité, on part tous ensemble l'après-midi.

CHERCHEUR : D'accord, donc il y a l'aspect social qui est quand même important pour vous ?

SUJET N°1 : Oui, oui

CHERCHEUR : Au départ, qu'est-ce qu'il a fallu mettre en place, quand vous êtes devenue active ? Quelles sont les choses que vous avez dues faire ? Il a fallu s'inscrire déjà à la salle de sport...

SUJET N°1 : Oui, oui

CHERCHEUR : Mais il y avait d'autres choses qui étaient compliquées au départ ? Qui vous paraissent difficiles ?

SUJET N°1 : Non, parce que moi je suis quelqu'un de bien organisée

CHERCHEUR : il a fallu organiser un peu son temps quand même ?

SUJET N°1 : Oui, après c'est sûr il a fallu s'organiser un peu

CHERCHEUR : Mais hormis ça, il n'y avait pas spécialement plus de freins ?

SUJET N°1 : Non...[réfléchis] non, non

CHERCHEUR : Quand vous avez commencé, c'était votre quoi votre ressenti ?

SUJET N°1 : Déjà on voit son corps changer. Déjà physiquement on se dit... [soupir de satisfaction]

CHERCHEUR : vous avez perdu du poids c'est ça ?

SUJET N°1 : Oui, j'ai perdu 13kg... enfin sur 2 ans, depuis que la salle est ouverte...depuis novembre 2015 : 13kg

CHERCHEUR : Vous avez démarré, vraiment quand la salle à ouvert. C'était un événement facilitateur pour vous ?

SUJET N°1 : Oui, en plus j'habite à 2 minutes d'ici alors...

CHERCHEUR : d'accord, donc la proximité, c'était aussi quelque chose d'important

SUJET N°1 : Oui c'est ça aussi, parce qu'après, sur D. ... je n'aurais pas pu. Je pouvais y aller, mais il fallait déjà compter 1h de temps de trajet, et après pour les enfants, aller les chercher à l'école, je ne pouvais pas, c'était trop compliqué. La proximité, c'est génial. C'était ce qu'il me fallait

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu d'autres difficultés qui sont apparues quand vous vous êtes mise au sport... auxquelles vous ne vous attendiez pas forcément au départ ?

SUJET N°1 : Non, pas spécialement

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu besoin d'aides extérieures pour vous aider à vous mettre au sport ?

SUJET N°1 : Non... non, non, du tout

CHERCHEUR : d'accord, c'est vous même qui avez décidé de vous mettre au sport et ensuite c'était parti ?

SUJET N°1 : Oui, oui. Ah oui, j'ai une volonté...

CHERCHEUR : D'accord, la volonté, c'est quelque chose qui vous maintient. Justement, on va s'intéresser plus à ça. Ça fait combien de temps maintenant que vous faites plus de sport, d'activités physiques ?

SUJET N°1 : Depuis 2 ans, depuis l'ouverture de la salle

CHERCHEUR : Ça a été quand même assez brutal, le moment où vous vous êtes mise au sport ?

SUJET N°1 : Oui

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous permet de garder la motivation ? Quels bénéfices vous en attendez qui vous permettent de continuer ?

SUJET N°1 : Bah déjà quand on voit son corps qui change, et puis même pour le bien-être : se vider la tête, sortir de chez soi, de prendre du temps pour soi... c'est important, s'occuper de soi.

CHERCHEUR : D'accord, donc le bien-être physique, mental... et puis l'aspect social dont vous me parliez un peu ?

SUJET N°1 : Aussi oui, quand on voit des gens c'est sympa

CHERCHEUR : Quel est le regard que vous portez maintenant sur le moment où vous étiez sédentaire ?

SUJET N°1 : Là maintenant, je me dirais : "j'ai perdu trop de temps" [rires]. J'aurais dû... [signe de bouger avec son bras]. Mais après c'est vrai qu'ici on n'avait rien, les coachs tout ça, et avec le travail, ça n'allait pas. Mais ensuite je me suis organisée et maintenant je mets mes rendez-vous après l'école ou le mercredi, comme c'est fermé [la salle de sport]

CHERCHEUR : Est-ce que maintenant il y a encore d'autres difficultés qui surviennent, dans le fait de continuer de faire du sport ?

SUJET N°1 : Non, du tout

CHERCHEUR : Pour vous, c'est quelque chose qui est encré ?

SUJET N°1 : Oui, oui

CHERCHEUR : D'accord, donc le fait que ce soit une habitude, c'est quelque chose qui vous aide à tenir ça

SUJET N°1 : Oui, c'est vrai que... quand je ne viens pas, c'est vrai les enfants peuvent être malades...bon voilà...mais sinon c'est une habitude.

CHERCHEUR : Est-ce que vous considérez que c'est un effort de venir faire du sport ?

SUJET N°1 : Oui, quand même

CHERCHEUR : Est- ce qu'il y a des moments où vous n'avez pas envie de venir ?

SUJET N°1 : Ah oui si on s'écoute, là je vois il y a des copines, ce matin, elles étaient toutes ramollies mais moi j'ai dit "si on s'écoute...". C'est vrai on peut avoir des douleurs musculaires, mais voilà, on se dit "on ne va pas s'arrêter à ça"

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous permet de passer outre et de venir quand même ?

SUJET N°1 : C'est le mental qui joue

CHERCHEUR : Maintenant, comment vous vous sentez après avoir fait tout ça ?

SUJET N°1 : Super bien. En fait avant j'avais des douleurs de dos et tout... et là j'ai plus aucune douleur. Même dormir, je dors super bien [souponne de satisfaction]. Moi je suis transformée, même mon mari me le dit, quand je ne suis pas bien il me dit "ah, t'as pas fait de sport" [rires]... et c'est vrai que... je le ressens

CHERCHEUR : ok donc les douleurs de dos, le sommeil, est ce qu'il y a d'autres choses qui se sont améliorées ? l'humeur aussi...

SUJET N°1 : Oui c'est vrai, c'est sûr que j'étais quand même plus... [prends un air triste], tandis que là je suis plus à l'écoute des enfants, quand je rentre, je les écoute, je les aide à faire leurs devoirs, je suis super motivée de rentrer, je me sens super bien. Ah oui c'est incroyable.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous envisagez pour la suite par rapport à l'activité physique ? Est- ce que vous allez continuer ou non ?

SUJET N°1 : Ah oui je continuerais tout le temps. Même si ici ça fermerait, je crois que je m'orienterais autre part.

CHERCHEUR : D'accord donc maintenant c'est quelque chose qui est encre et vous continuerez.

SUJET N°1 : Ah oui, oui, même de moi-même, je ferais de la marche. Avant, je faisais de la marche aussi et... mais bon après vu le temps, on était moins motivé, on se disait "bon, on ne sort pas, il pleut". Tandis que là, qu'il pleuve, qu'il neige, on vient ici, à la salle.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez maintenant d'autres objectifs par rapport au sport, à l'activité physique ?

SUJET N°1 : Pas spécialement, c'est surtout pour s'entretenir

CHERCHEUR : Ce serait quoi les conseils que vous donneriez à quelqu'un qui veut se mettre au sport ?

SUJET N°1 : Il faut de la volonté... Il faut de la volonté de toute façon, tout ça c'est le mental, il faut se booster et il faut se dire que ça fait énormément de bien et franchement c'est super.

CHERCHEUR : Et par rapport aux réticences que les gens peuvent avoir, qu'est-ce que vous leur répondriez ?

SUJET N°1 : Alors c'est vrai que... par exemple, il y en a c'est le prix, il y en a beaucoup que ça freine aussi, qui ne viennent pas parce que pour eux c'est cher. Mais pour moi, c'est vrai que même si c'est cher, je viendrais, je continuerais.

CHERCHEUR : Très bien, merci beaucoup d'avoir participé.

SUJET N°1 : Merci à vous, il faut booster les gens, leur dire d'aller au sport.

Entretien n°2 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale ?

SUJET N°2 : Je m'appelle F, j'ai 21ans, je suis un homme [rires]. Je travaille chez Renault : retoucheur sur ligne...[réfléchis]

CHERCHEUR : Ok donc il y a déjà une certaine activité physique ?

SUJET N°2 : Ça va, ça dépend beaucoup des journées mais ça nous arrive de courir beaucoup

CHERCHEUR : d'accord donc c'est plutôt au niveau du rythme de travail ?

SUJET N°2 : Oui, au niveau du rythme, mais même les journées « normales » sont assez fatigantes parce qu'on piétine beaucoup en fait, c'est l'usine...

CHERCHEUR : Est-ce que vous pourriez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°2 : Actuellement je fais 100kg, pour un peu moins d'1m80 (IMC = 30,9kg/m²), mais avant je faisais beaucoup plus : j'avais atteint les 110-115kg

CHERCHEUR : Vous avez donc déjà perdu pas mal de poids ?

SUJET N°2 : Oui et là j'ai repris en plus... j'étais descendu à 90kg

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire votre entourage ?

SUJET N°2 : J'ai une famille où il y a beaucoup d'obèses, j'ai des diabétiques dans ma famille. C'est aussi en partie ça qui m'a fait prendre conscience et m'a fait dire « il faut que je fasse attention ». Sinon, il n'y a quasiment pas de sportif dans ma famille, il n'y a pas d'exemple à ce niveau-là.

CHERCHEUR : Vous vivez seul... ?

SUJET N°2 : Non, j'habite encore chez mes parents.

CHERCHEUR : Vous avez des frères et sœurs ?

SUJET N°2 : J'ai un frère de 18ans, et 2 sœurs : une de 15 et une de 6 ans.

CHERCHEUR : Vous m'avez parlé de votre famille, mais est-ce que vous, vous avez des problèmes médicaux qui vous empêcheraient de faire du sport ?

SUJET N°2 : Pour l'instant aucun, juste des blessures physiques de temps en temps

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez déjà fait du sport quand vous étiez plus jeune, pendant l'enfance ?

SUJET N°2 : Oui à l'école beaucoup, je faisais les options sport, j'ai fait des raids tout ça. Mais ça n'a duré qu'un temps et puis j'ai totalement arrêté en fait.

CHERCHEUR : C'était quoi comme sport ?

SUJET N°2 : De tout, je faisais beaucoup de badminton, après il y avait du VTT, énormément de VTT, la course d'orientation...principalement ces trois-là.

CHERCHEUR : Et donc ça ensuite ça s'est arrêté ? A quelle période ?

SUJET N°2 : Oui du jour au lendemain, c'était vers la fin du collège, début du lycée. J'avais recommencé au début du lycée mais j'ai vite arrêté parce que je ne pouvais plus.

CHERCHEUR : C'est donc à ce moment là où vous êtes devenu plutôt sédentaire, ça correspond au lycée.

SUJET N°2 : Oui, les sorties avec les potes, les repas dehors, ouais...

CHERCHEUR : D'accord, vous étiez occupé à autre chose en fait ?

SUJET N°2 : Oui c'est ça...enfin clairement j'avais plus envie en fait, parce que les amis avec qui j'étais, ne faisaient pas les mêmes activités que moi, donc je me retrouvais soit avec d'autres amis, j'avais quand même des amis au niveau sportif, mais je préférais sortir m'amuser. Petit à petit, j'ai arrêté d'y aller : je n'y suis pas allé 1 fois, 2 fois, 3 fois...et puis finalement plus du tout.

CHERCHEUR : Pendant combien de temps vous n'avez plus du tout fait de sport à peu près ?

SUJET N°2 : Pendant plusieurs années : jusqu'à la fin de mon BTS, début du travail.

CHERCHEUR : D'accord, donc si on compte, depuis le lycée, jusqu'à la fin du BTS, ça fait à peu près 5ans...

SUJET N°2 : Oui voilà

CHERCHEUR : Pour vous, être « sédentaire », ça correspond à quoi ? Si vous deviez donner une définition ?

SUJET N°2 : C'est...[réfléchis], grossièrement c'est un flemmard, enfin pour moi. C'est être un peu flemmard sur les bords ; c'est de ne pas prendre soin de soi, ne pas prendre la peine de s'alimenter correctement. Je ne parle pas de faire régime non plus, mais de bien s'alimenter.

CHERCHEUR : Ça va de paire pour vous : l'alimentation et le sport ?

SUJET N°2 : Oui. Je ne dis pas qu'il faut se priver de manger ce qu'on a envie de manger, mais par exemple juste manger moins, ou moins gras : juste ça, ça suffit. La première perte de poids que j'ai faite, je l'ai faite avec ma mère : pendant 3 mois j'ai perdu 13kg, je faisais zéro sport, juste en enlevant les matières grasses. Donc comme quoi l'alimentation joue beaucoup aussi.

CHERCHEUR : D'accord, donc il faut faire les deux, surtout pour ce qui concerne l'obésité. Est-ce qu'à ce moment-là, vous vous considériez comme sédentaire, vous estimiez être sédentaire ?

SUJET N°2 : Non, parce que mine de rien je bougeais un peu. Après c'est vrai qu'il y avait des excès au niveau alimentation dans les sorties avec les amis tout ça. Mais je n'étais pas non plus un flemmard, je prenais quand même un peu soin de moi.

CHERCHEUR : Vous faisiez quoi du coup ?

SUJET N°2 : Au niveau du sport : plus rien, plus d'activité physique. Mais je veux dire, je faisais... je sortais avec les potes, je jouais aux jeux-vidéos...c'était beaucoup ça.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça restait quand même « assis devant un écran » ...

SUJET N°2 : Oui c'est ça.

CHERCHEUR : Si vous deviez décrire, à ce moment-là, votre niveau d'activité physique, même si on prend également les activités quotidiennes ?

SUJET N°2 : Non il n'y avait rien vraiment. Mis à part que j'allais travailler un peu de temps en temps.

CHERCHEUR : Au niveau travail, c'était physique ?

SUJET N°2 : Oui, c'était du bûcheronnage, mais c'était qu'un samedi matin de temps en temps.

CHERCHEUR : On va revenir sur ce que vous disiez tout à l'heure, qu'est-ce qui vous empêchait de faire de l'activité physique à ce moment-là, c'était un peu mis de côté, vous disiez ?

SUJET N°2 : Oui c'était vraiment ça, plus d'envie à cause des sorties, plus d'envie de faire du sport, à cause de l'envie de m'amuser justement. Je n'arrivais pas à m'amuser de la même façon dans les deux en fait. Ce qui est différent maintenant.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres choses, à part le fait de sortir etc... qui vous empêchait de faire du sport ?

SUJET N°2 : Non, il n'y avait rien d'autre, c'était vraiment plus l'envie.

CHERCHEUR : On peut dire quand même aussi le manque de temps finalement ?

SUJET N°2 : Le temps, non pas vraiment, j'aurais pu...c'était vraiment un manque de motivation pur et simple. Je préférais m'amuser plutôt que de souffrir un peu [rires].

CHERCHEUR : Si on vous parlait de sport à ce moment-là, si votre maman, vos parents vous disaient : « il faut que tu fasses du sport », vous le preniez comment ?

SUJET N°2 : Pas mal, je disais « oui », je faisais peut-être une séance et puis c'est tout [rires]. Il n'y avait rien de sérieux.

CHERCHEUR : Vous ne vous sentiez pas tellement concerné ?

SUJET N°2 : Non, voilà

CHERCHEUR : A partir de quel moment vous vous y êtes vraiment mis ?

SUJET N°2 : Après une séance justement, après qu'on m'ait dit « il faudrait peut-être que tu t'y remettes » ; je me suis dit : « bon allez, on va essayer de faire un effort ». Je me suis levé un matin, je suis allé courir, mais je me suis blessé : je me suis fait une grosse entorse et donc j'ai fait de la kiné. De là j'ai beaucoup discuté avec mon kiné et il me disait justement : « pourquoi, avec la carrure que t'as, pourquoi t'essaierais pas de faire un sport avec plus de contacts, genre du rugby » : il m'a orienté plus vers le rugby. Au début je disais « Oui », comme quand on me disait d'aller faire du sport, je disais « oui, oui ». Ça ne m'a jamais vraiment trop traversé l'esprit au début. J'ai fini la kiné, j'ai voulu aller recourir, je me suis reblessé, du coup il a encore insisté et là je me suis dit « bon, allez, pour qu'il arrête de m'en parler », j'en ai discuté avec mère et c'était soit je parlais sur de la boxe, soit je parlais sur du rugby. Donc j'ai appelé le club de D., j'ai demandé à aller voir, je les ai regardés à l'entraînement, j'ai fait un essai à l'entraînement et là c'était un coup de cœur vraiment total.

CHERCHEUR : Finalement à force de vous inciter, ça vous a mis l'idée en tête et à force l'idée a germé, vous avez essayé et ça vous a plu.

SUJET N°2 : Oui c'était vraiment ça. Ça a été un pur coup de cœur le rugby.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi le rugby ?

SUJET N°2 : Pour tout : tout me plaît : l'ambiance, la mentalité entre les joueurs, la solidarité, le respect, la discipline qu'il y a dedans, et puis... le contact [sourires], on aime bien le contact aussi.

CHERCHEUR : Peut-être aussi l'impression de ne pas faire de sport à ce moment-là, l'aspect ludique du rugby ?

SUJET N°2 : Plus ou moins, il y avait surtout aussi le fait que, pendant mes premiers matchs, les premières fois où j'allais sur le terrain, c'est vraiment la première fois où je me suis senti moi-même, j'ai pu vraiment jouer comme j'avais envie de jouer. Je n'avais pas à me cacher etc... surtout au poste que j'ai, je suis pilier

CHERCHEUR : C'est vers l'avant c'est ça ?

SUJET N°2 : Oui, je suis tout devant, je suis en premier.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous attendez des activités physiques que vous faites ? Quels bénéfices vous en attendez, quels avantages ?

SUJET N°2 : Au début je voulais perdre du poids, comme d'habitude ; mais à force, justement, de pouvoir être moi-même sur le terrain et de me dire que : voilà, je fais parti des « gros » comme on appelle ça [sourires] : les avants c'est les gros, j'ai plus vraiment de complexe en fait, sur moi. Donc là, actuellement, les avantages que j'attends c'est juste de me tailler en fait, pas perdre du poids mais m'affiner.

CHERCHEUR : Donc physiquement surtout... et mentalement aussi ?

SUJET N°2 : Oui, là actuellement je me sens mieux dans tête, mieux dans ma peau, mieux dans mon corps. Je me sens mieux en tout point depuis que j'ai commencé.

CHERCHEUR : D'accord, mais au départ ce qui vous a fait commencer, c'était surtout pour le physique, pour perdre du poids ?

SUJET N°2 : Oui, je me suis dit « allez, on va essayer de perdre un peu de poids, histoire de me sentir mieux », et puis au final, la priorité c'est même plus la perte de poids.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu des difficultés à combattre au début, quand vous avez commencé à faire du rugby ?

SUJET N°2 : Aucune, j'ai tout de suite été intégré, je n'ai jamais été trop timide. Je parle bien avec les gens, je m'intègre facilement. Pareil, l'ambiance, tu viens, t'es copain tout de suite. Je suis arrivé là-bas, dès le premier jour c'était... En plus ils étaient contents parce qu'ils avaient besoin de joueurs. Donc c'était super bien, je me suis intégré tout de suite et maintenant ça fait 2ans que j'y suis, et c'est vraiment bien.

CHERCHEUR : Quand vous vous êtes mis au rugby, ça correspondait au moment où vous vous êtes blessé, est-ce que la blessure vous a fait prendre conscience de quelque chose, ou c'est vraiment à force que le kiné vous en parle ? Est-ce qu'il y a eu une prise de conscience à un moment donné ?

SUJET N°2 : C'est tout : oui il y a eu une prise de conscience, parce que même moi, au bout d'un moment, je me disais « merde, est-ce que c'est dû à mon poids que je me blesse ? Est-ce que c'est le fait d'être trop lourd, qu'à cause du poids, ma cheville a lâché ? ». Ça m'a trotté dans la tête, je me suis dit « il faut peut-être que je fasse quelque chose ». Donc il y a eu une prise de conscience par moi-même, mon kiné aussi qui ne m'a pas lâché mine de rien. J'ai choisi aussi le rugby principalement parce que c'est un sport d'équipe : j'en avais marre d'aller courir tout seul et de faire du sport tout seul.

CHERCHEUR : Il y avait l'aspect social également ?

SUJET N°2 : Oui voilà, c'est ça. J'en avais marre d'être tout seul, je voulais un truc avec des gens.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autre motivation extérieure ? Il y a eu l'incitation par un professionnel de santé, votre kiné ; ensuite le fait de se faire des amis... est-ce qu'il y a eu d'autres personnes qui vous ont aidées ?

SUJET N°2 : Ma mère, mes parents qui m'ont toujours encouragé là-dedans, qui m'ont toujours dit « vas-y fonce ». Ma mère vient me voir à mes matchs.

CHERCHEUR : Est-ce que vous faites d'autres activités physiques ?

SUJET N°2 : Oui, je viens à la salle de sport. Ça c'est plus pour compenser, parce qu'en fait avec le travail, je suis posté, donc quand je suis de l'après-midi je ne peux pas aller à l'entraînement, donc je viens à la salle pour compenser justement le manque d'entraînement, pour pas perdre au niveau cardio, au niveau muscle, pour ne pas trop me ramollir [rires].

CHERCHEUR : Il y a encore d'autre activité ?

SUJET N°2 : Non... ça m'est déjà arrivé d'aller courir, un dimanche quand je n'avais pas match. Ça m'est déjà arrivé d'aller courir à la place pour me dépenser un peu. Il y a ça aussi : maintenant que j'ai commencé, on a toujours l'envie de se dépenser. Depuis que j'ai commencé, j'ai un très bon cardio maintenant, je tiens très bien le coup au niveau sport, j'ai toujours envie d'aller plus loin. Il y a des moments où je me sens bien, et parfois quand je rentre chez moi, je ne sais pas ce qui me retient d'aller courir encore un peu parce que j'ai l'impression que je ne me suis pas assez dépensé. C'est aussi que j'aime bien dans le sport : il y a toujours cette envie de progresser et d'aller plus loin. C'est aussi ça que je trouve intéressant dans le sport.

CHERCHEUR : Oui finalement, quand on en fait un peu, finalement on se dit « je pourrais en faire un peu plus ».

SUJET N°2 : Oui, avec ça il y a même mon père qui s'est remis à faire du vélo.

CHERCHEUR : Donc vous avez réussi à entraîner d'autres personnes.

SUJET N°2 : Oui comme quoi le fait de faire du sport ça joue sur le mental des gens et ça les incite à en faire aussi.

CHERCHEUR : Ça fait combien de temps maintenant que vous faites de l'activité physique

SUJET N°2 : Le rugby ça fait maintenant 2ans et la salle ça fait 1 mois, bientôt 1 mois. La salle c'est tout récent

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous permet de garder la motivation, de continuer d'aller à l'entraînement

SUJET N°2 : De regarder les matchs à la télé. De regarder les matchs des pros à la télé, ça donne envie de s'y être et je me dis « vu comment ils sont gaulés, j'ai encore du travail » [sourires].

CHERCHEUR : Ok, faire comme, c'est en quelque sorte un exemple à suivre, comme un « objectif ultime » à atteindre ?

SUJET N°2 : Oui, c'est ça, comme un objectif ultime. Après je ne dis pas que j'arriverai à devenir pro, enfin on ne sait jamais [sourires] mais c'est l'envie d'aller plus loin encore, du moins de monter encore en division. Et si je me dis que si je dois monter en division, il faut que je sois plus costaud

CHERCHEUR : Finalement c'est le fait de se dépasser, de s'améliorer, de se sentir progresser ?

SUJET N°2 : Il y a de ça et aussi oui, le fait de se voir changer : quand j'ai commencé à perdre un peu de poids avec le rugby, parce que mine de rien j'ai perdu du poids, je me suis affiné et j'ai vu aussi que je commençais à me tailler un peu, surtout au niveau des jambes, mais aussi des bras ; ça donne envie encore plus de continuer, de finir le travail à fond. Je n'arrêterai pas de progresser tant que je ne serai pas moi-même, ça c'est sûr : c'est une satisfaction personnelle.

CHERCHEUR : Mais quand est-ce que vous saurez que « là c'est bon », vous êtes arrivé là où vous vouliez être ?

SUJET N°2 : Je ne sais pas, je ne sais pas quand j'atteindrai le niveau...

CHERCHEUR : ok, finalement, vous vous fixez un objectif supérieur à atteindre, et une fois que vous y êtes, vous voyez si vous voulez continuer.

SUJET N°2 : Oui c'est ça, et dès que je jugerai moi, que j'en ai assez... enfin je continuerai, mais je stagnerai plus, ce sera plus pour me maintenir.

CHERCHEUR : Aujourd'hui, c'est quoi les bénéfices que vous attendez de faire de l'activité physique : avant c'était la perte de poids, mais maintenant ? Est-ce qu'il y a d'autres choses maintenant que vous attendez du sport ?

SUJET N°2 : Maintenant c'est plutôt être taillé. La salle c'est vraiment pour être taillé, le rugby c'est plutôt maintenant de monter en division et m'amuser en fait...

CHERCHEUR : Il y a le côté ludique en fait... le plaisir

SUJET N°2 : Oui c'est ça, de toute façon c'est simple, tout le monde se le dit, même le capitaine de l'équipe, il nous le dit pendant, avant et après le match : le principal c'est de s'amuser. On est là pour se taper un peu, se rentrer dedans, pour jouer au rugby, mais on est aussi là pour s'amuser. Si on ne prend pas plaisir, ça ne sert à rien de jouer.

CHERCHEUR : On va revenir sur ce que vous disiez tout à l'heure : au départ vous disiez que vous préfériez vous amuser en sortant etc... finalement le sport est devenu un plaisir et un amusement.

SUJET N°2 : Oui, voilà, c'est ce que je me disais aussi : avant, comparé à maintenant, je n'arrivais pas à m'amuser autant dans les deux. Pour moi avant le sport c'était vraiment travailler, travailler, travailler, suer... beaucoup d'effort, je n'avais pas beaucoup de plaisir ; voilà, le badminton c'était bien, mais ce n'est pas le même sport et quand j'ai commencé le rugby, j'ai trouvé Mon sport : le sport que j'aimais et là j'ai commencé à prendre vraiment du plaisir et c'est ça qui m'a aussi motivé.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous avez su allier plaisir et effort.

SUJET N°2 : Voilà, et c'est ça qui me donne envie de continuer, de ne pas m'arrêter : c'est le plaisir en fait. Le dimanche, j'aime bien, après une bonne semaine de travail, ça fait du bien de jouer contre des gens qu'on ne connaît pas, ou qu'on connaît même, parce que finalement il n'y a pas énormément d'équipe au rugby donc on croise toujours les mêmes joueurs. Mais d'aller s'amuser avec les copains, passer un bon dimanche, jouer et puis bon... une bière à la fin [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc le côté social aussi, c'est aussi un bénéfice que vous attendez, voir du monde etc... ne pas rester tout seul...

SUJET N°2 : Oui voilà, moi j'adore ça. Et puis on est dehors, on prend l'air, ça fait du bien.

CHERCHEUR : Quand vous me disiez tout à l'heure : « j'ai un peu la flemme de faire du sport, je préfère m'amuser », maintenant vous avez quel regard là-dessus ?

SUJET N°2 : Maintenant en fait je fais les deux : maintenant je n'empiète pas sur mes séances de sport : si j'ai entraînement et qu'on me propose de sortir je dis non : « non j'ai entraînement », ça passe avant. Mais le week-end, ça m'arrive aussi où je sors le week-end ou même parfois en semaine quand je n'ai pas trop de travail, ça m'arrive de sortir. Mais je ne sors pas... je m'amuse comme il faut, pas trop parce qu'on sait que l'alcool, tout ça, ce n'est pas très bon pour le poids et pour le corps en général donc j'essaie d'éviter, mais je m'amuse quand même, je suis jeune. [Sourires]

CHERCHEUR : Est-ce que des fois vous ratez des entraînements pour sortir ?

SUJET N°2 : Non, je n'ai jamais raté un entraînement pour sortir

CHERCHEUR : D'accord, donc il y a le côté « habitude » et le côté aussi « engagement » vis-à-vis de l'équipe.

SUJET N°2 : Oui c'est ça, il y a l'engagement envers l'équipe. Pas qu'envers l'équipe d'ailleurs mais aussi envers les coachs aussi, envers le club... parce que j'ai signé ma licence, je me suis engagé. Le coach nous demande à chaque fois, à chaque début de saison, à ceux qui signent, l'envie qu'ils ont, pour savoir direct sur quels joueurs il peut compter. Et moi j'étais prêt à 100%, je m'engage à 100%.

CHERCHEUR : C'est aussi quelque chose qui vous permet de tenir ?

SUJET N°2 : Oui, les coachs qui nous encouragent tout le temps. Même nous, c'est ça que j'aime bien aussi, c'est que même dans la défaite, on reste tête haute, on garde un certain orgueil, on essaye de progresser, on ne reste pas sur des défaites en fait. Le plus important c'est de progresser et de s'amuser. On peut s'amuser même dans la défaite, c'est aussi ce que le rugby m'a appris, c'est qu'on peut s'amuser même dans la défaite. C'est ça qui est bien avec le rugby, c'est que comme il y a de l'impact tout ça, tant que le match tape bien, c'est amusant. On n'est pas obligé de gagner pour s'amuser.

CHERCHEUR : Est-ce que maintenant, il y a d'autres difficultés qui surviennent ou est-ce que maintenant c'est facile ?

SUJET N°2 : Non, pour moi maintenant c'est facile de faire du sport. J'ai même amélioré le niveau que j'avais avant. Maintenant les seules difficultés que j'ai, c'est les blessures pendant les matchs mais ça guérit. Ça fait partie du sport. On ne rentre pas sur le terrain si on a peur. Les coachs nous le disent : « si t'as peur de te blesser, tu ne rentres pas et puis c'est tout ».

CHERCHEUR : Après avoir parcouru toutes ces étapes, comment vous vous sentez ?

SUJET N°2 : Très bien... mais je peux me sentir mieux. Je le sens au fond de moi je peux me sentir mieux encore. C'est pour ça que je ne m'arrête pas c'est parce que je sais que je peux continuer à progresser.

CHERCHEUR : A quel niveau vous pensez que vous pouvez encore progresser, sur quel aspect du coup ?

SUJET N°2 : Surtout au niveau physique, en fait, parce que même si je m'accepte comme je suis, que je suis moi-même sur le terrain, que je me sens bien dans ma peau, il y a quand même une envie de me dire « il faut que je perde un peu cette brioche et que j'essaie de me tailler un peu ».

CHERCHEUR : Ça reste quand même le côté physique de bien se tailler...

SUJET N°2 : Après c'est aussi je pense la peur de ma famille, qui connaît pas mal d'obésité. Donc je pense qu'il y a un peu la peur aussi. Je vois moi, même mon frère, tout le monde a tendance à prendre du poids hyper facilement. Pour le peu que je fasse un écart, c'est fini.

CHERCHEUR : Ça c'est une idée de base qui vous trottait un peu dans la tête mais finalement vous avez réussi à allier le plaisir et le fait de prendre soin de son corps. Qu'est-ce que vous envisagez pour la suite, par rapport au sport ? Est-ce que vous allez continuer, ne pas continuer ?

SUJET N°2 : Continuer oui, là malheureusement je ne pourrai peut-être pas jouer dans le même club l'année prochaine, de par le manque de joueur. Donc on verra si je pourrai encore jouer. Parce que si le club est trop loin, je vais peut-être devoir arrêter. Ça m'embêterait au fond, mais bon tant pis... ou je déménagerai, ce n'est pas grave [sourires].

CHERCHEUR : Du coup, est-ce que vous ferez un autre sport, changer de club... ?

SUJET N°2 : Je ne sais pas, peut-être du judo. Si je devais faire un autre sport ce serait du judo.

CHERCHEUR : Vous trouveriez autre chose en tout cas ?

SUJET N°2 : Oui, après si vraiment je devais arrêter le rugby, le sport que je ferai à côté ce serait du judo.

CHERCHEUR : Et par la suite : dans 10ans, dans 20ans, vous pensez que vous ferez toujours du sport ?

SUJET N°2 : Je ne sais pas, on verra bien.

CHERCHEUR : Si quelqu'un voulait faire du sport, une activité physique qu'est-ce que vous lui conseilleriez ? Quelqu'un qui ne fait pas de sport et qui se dit « tiens, je vais m'y mettre », qu'est-ce que vous lui conseilleriez ?

SUJET N°2 : D'essayer déjà, essayer juste d'aller courir du moins, faire les 1^{er} exercices de base. Déjà voir si ça le motive et après de se renseigner et essayer, essayer... j'ai essayé des dizaines de sport avant de trouver le sport que je voulais faire. J'ai fait du basket, j'ai fait du judo, je ne pouvais pas continuer parce que j'étais trop petit, ça ne m'intéressait pas à l'époque... j'ai fait du foot, j'ai du tennis, j'ai fait de tout...avant de trouver Le sport à 21ans.

CHERCHEUR : Donc trouver Le sport qui correspond, et essayer sans jamais lâcher parce que finalement on finit toujours par trouver.

SUJET N°2 : De toute façon, quand le sport nous plaît, on a toujours l'envie de progresser. Il y a l'envie qui est là et si le sport plaît, on ne s'arrête pas facilement.

CHERCHEUR : Pour vous c'est le plaisir qui compte quand même

SUJET N°2 : C'est comme les gens qui regardent des séries, quand ils trouvent une série qui leur plaît, ils n'arrêtent pas de la regarder, donc là c'est pareil, s'il y a un sport qui plaît, on continue.

CHERCHEUR : Très bien, merci beaucoup d'avoir participé.

Entretien n°3 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez déjà vous présenter, de manière générale ?

SUJET N°3 : Oui : M., bientôt 65ans, en retraite. J'étais secrétaire juridique. J'ai été harcelée par une folle, qui a détruit toute notre étude. J'ai eu plusieurs tentatives de suicide dans l'étude. Je me suis arrêtée à temps, j'ai fait une dépression profonde, ça m'a sauvée. Ça m'a sauvée, parce que c'était une horreur, mais vraiment une horreur. En fait, vous êtes peut-être au courant de tout ça, c'est avoué, elle a mis son bébé dans le sac poubelle à D., il y a quelques années : en 2002.

Donc j'ai vu un psy, régulièrement, qui m'a dit à un moment donné « bon maintenant – puisque j'étais couchée depuis plus d'un an – maintenant vous allez bouger. Donc vous allez marcher » parce que j'habite à la campagne, j'ai une amie qui s'est dévouée tous les matins, qui me faisait marcher, marcher, marcher... Puis petit à petit j'ai repris la piscine... J'ai eu un psy en or, qui m'a donné...comment on appelle ça... des choses à faire dans la semaine : je devais y aller la semaine suivante : « vous avez fait quoi ? - Oui oui, j'ai fait ça ». Puis donc j'ai repris la piscine et maintenant le sport [en salle de gymnastique].

CHERCHEUR : D'accord, donc votre psy vous a donné des petites étapes comme ça...

SUJET N°3 : Oui, des petites étapes comme ça. C'est grâce à ça que j'ai réussi à m'en sortir : grâce à la marche et après le sport. Mais pas du sport intensif [sourires], je ne faisais pas non plus de la marche intensive, parce que j'avais attrapé un problème cardiaque, donc je ne pouvais pas faire non plus trop... mais je bougeais. Le principe c'était de bouger, voilà.

CHERCHEUR : Le principe de faire quelque chose et de sortir, pour aussi sortir de la dépression.

SUJET N°3 : Oui et puis essayer de stopper tous ces médicaments très lourds. Donc j'ai fait des cures.

CHERCHEUR : Justement, est-ce que vous aviez d'autres problèmes médicaux qui vous empêchiez de faire du sport, vous m'avez parlé de problèmes cardiaques ?

SUJET N°3 : Oui je fais de l'insuffisance cardiaque mais je peux faire du sport. Mais non il n'y a pas d'autres choses. Tout ça c'est dû à l'hypertension, ça a tout déglingué.

CHERCHEUR : Hormis ça, hormis l'activité physique, est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs, de manière générale ?

SUJET N°3 : Mes loisirs : la piscine, le ménage, un peu de lecture, du jardin... énormément de choses.

CHERCHEUR : Ok, donc dans votre vie quotidienne, il y a quand même pas mal d'activités physiques, si vous faites pas mal de jardinage, du ménage tout ça...

SUJET N°3 : Oui, et puis si je ne peux pas venir au sport, parce que je suis très sollicitée pour mes petits-enfants qui habitent juste à côté de chez moi ; si je ne peux pas venir au sport, je fais un peu de sport à la maison : j'ai un vélo, j'ai un rameur... je fais un peu de sport à la maison. Je ne fais jamais grand-chose parce que je suis vite essoufflée, mais toujours quelque chose.

CHERCHEUR : C'est quelque chose d'important de toujours entretenir ça, cette habitude ?

SUJET N°3 : Tout à fait.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire un peu votre entourage, vous me parliez de vos petits-enfants, vous vivez seule ?

SUJET N°3 : Oui, je suis seule. Mes enfants habitent juste à côté de chez moi : le terrain juste à côté. Ma fille avec ses petites-filles et son compagnon.

CHERCHEUR : D'accord, votre famille est quand même très proche.

SUJET N°3 : Tout à fait, oui oui, mais on est très indépendants : je fais tout ce que je veux toute seule.

CHERCHEUR : Vous pourriez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°3 : Alors je fais 1m65, actuellement 77kg [IMC : 28.3kg/m²]

CHERCHEUR : On va s'intéresser, plus maintenant, au moment où vous étiez sédentaire : finalement, pour vous, ça correspond au moment où vous étiez en dépression ?

SUJET N°3 : [Acquiesce] En dépression, on ne bouge pas du tout.

CHERCHEUR : C'était suite à des pressions au travail c'est ça ?

SUJET N°3 : Oui : un harcèlement au travail, et puis voir les gens petits à petits... tentative de suicide : un récidiviste qui l'a fait deux fois, il s'est immolé une fois, il s'est retrouvé chez les fous... ils l'ont fait sortir, il s'est jeté dans le canal. La 2^e, elle n'a pas voulu démissionner tout de suite, elle a fait une tentative de suicide aussi. C'était un univers mais... [expression de dégoût] infecte.

Moi j'ai fait une dépression et je me suis arrêtée tout de suite : je suis allée un jour à la médecine du travail, qui m'a reconnu invalide... [expression de peur] : « je ne peux pas rentrer, ils vont me virer, ils vont me virer ». Il a appelé le psy, le psy m'a reçu et il l'a appelé elle, il lui a dit « vous ne la reverrez plus » ... Et c'est ça qui m'a sauvé. Et peu de temps après, j'étais en pleine dépression, parce qu'elle m'harcélait au téléphone... elle l'a avoué après... donc peu de temps après, j'étais déjà en arrêt, j'ai appris qu'elle avait mis le bébé dans le sac poubelle [parle de plus en plus bas comme pour qu'on ne l'entende pas]. Le commun des mortels aurait eu 15ans. Elle, 6 mois après, elle était au T. dans sa villa. L'autre gamin a été sauvé...aidé par sa sœur.

CHERCHEUR : Avant cet épisode de dépression, est-ce que vous faisiez de l'activité physique ?

SUJET N°3 : Je travaillais énormément, je faisais énormément d'heures. Je ramenaient du boulot chez moi, j'adorais mon travail. Donc je faisais un peu de sport, dans une salle sur D.. J'avais la chance d'être administratrice d'une mutuelle et on avait une salle de sport, donc j'y allais pendant le midi...euh... la piscine aussi...voilà.

CHERCHEUR : Ok, donc avant, il y avait quand même une certaine activité physique.

SUJET N°3 : Ah oui, mais avec le boulot, je ne vous dis pas...

CHERCHEUR : Oui... c'était déjà un bon rythme, mais après il y a eu cet épisode de dépression qui vous a vraiment coupé.

SUJET N°3 : Oui : cassée. Ça a commencé par mes collègues et puis après moi j'ai craqué. J'ai fait venir deux fois le médecin sur place, il m'a dit : « je ne reviendrai pas une 3^e fois, ma femme travaille à la cour d'appel donc je sais ce que c'est, je ne reviendrai pas une 3^e fois ». Donc c'est lui qui m'a fait convoquée à la médecine du travail, qui a appelé le psy tout de suite et... je n'y ai plus jamais remis les pieds.

CHERCHEUR : Pour vous, « sédentaire », ça veut dire quoi ? Si vous deviez donner une définition ?

SUJET N°3 : Ne rien faire, se laisser aller. Pour moi « sédentaire » c'est se laisser aller. Il y a des gens sédentaires qui le vivent bien. Peut-être par obligations : des gens qui ne peuvent rien faire, parce qu'ils sont handicapés ou... ils ont une vie sédentaire aussi. Mais à mon niveau, moi je ne peux pas.

CHERCHEUR : Pour vous c'est donc surtout « se laisser aller psychiquement » et du coup on ne bouge plus...

SUJET N°3 : Voilà, et puis physiquement. Mais il y en a qui sont obligés de vivre ça.

CHERCHEUR : Les freins qui vous empêchaient de faire de l'activité à ce moment-là, c'était j'imagine la dépression, la fatigue...

SUJET N°3 : Oui et puis... la camisole chimique, j'ai dû faire des cures. J'ai dû faire des cures thermales pour me dépêtrer de ça, des médicaments ; j'ai réussi.

CHERCHEUR : Petit à petit, vous avez réussi à diminuer les traitements ?

SUJET N°3 : Oui, je prends des vitamines dans la journée, je prends de la mélatonine le soir. Ça fait 2 mois que je prends de la mélatonine, parce que j'ai eu deux accidents de voiture coup sur coup et je faisais des cauchemars. Comme je ne pouvais rien : c'était un camion qui reculait en marche arrière, je faisais des cauchemars. Donc j'ai pris des vitamines dans la journée et...comment on appelle ça... de la mélatonine le soir. Super, l'endormissement, j'en suis à ma 2^e boîte : super. Je ne voulais pas arrêter là, je ne sais pas si c'est dangereux mais bon, non ? l'avis du médecin ? [Sourires]

CHERCHEUR : [rires] Non pas spécialement, ça va.

Si on vous parlait d'activité physique à ce moment-là, en pleine dépression ?

SUJET N°3 : Je n'aurais pas pu, j'ai dû me booster pour marcher. J'habite à la campagne, j'ai une amie qui m'a dit « bon, il t'a dit d'aller marcher, tu vas aller marcher ». Donc elle est venue tous les jours et puis on marchait.

CHERCHEUR : Finalement, c'est à force qu'un professionnel, un psychiatre en l'occurrence, vous dise d'aller marcher, qu'à force vous vous y êtes mise ?

SUJET N°3 : Oui, et il me disait : « bon tel jour vous allez marcher, tel jour vous irez lire, vous irez à la bibliothèque ». J'en étais arrivé à un point où il me fallait un plan. Donc la marche, la bibliothèque, je me suis mise à la cuisine, je faisais des pâtisseries...

CHERCHEUR : Ce qui vous a aidé c'est que quelqu'un vous dise : « il faut faire ça, ça et ça ».

SUJET N°3 : Voilà, c'est horrible, parce que je suis pas du tout dans ce système là. Je ne suis pas du genre à me laisser aller mais là j'étais, mais complètement... Si mon amie n'était pas venue tous les jours, je serais encore dans la banquette peut-être, je n'en sais rien. Je ne me souviens même plus comment j'allais chez le psy. Je ne conduisais pas de ce fait.

CHERCHEUR : Du coup c'était quoi vos motivations à ce moment-là, comment vous avez commencé à faire de l'activité physique ?

SUJET N°3 : M'en sortir... m'en sortir

CHERCHEUR : C'est tout ? Donc par rapport à la dépression surtout

SUJET N°3 : Oui, se sortir de ça...

CHERCHEUR : Vous vous êtes dit que l'activité physique ferait partie de la guérison ?

SUJET N°3 : Oui, oui : faire quelque chose, bouger.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres motivations hormis sortir de la dépression ?

SUJET N°3 : Que mes enfants ne me voient plus comme ça : j'étais une larve.

CHERCHEUR : Donc votre entourage était aussi une motivation ?

SUJET N°3 : Et c'est, comment dire, quand j'ai appris qu'elle était recherchée, cette folle là qui avait fait une connerie, je pense que ça m'a boosté, je me suis dit « il y a une justice, elle va payer ». Bon elle n'a pas payé mais bon, elle a quand même été radiée.

CHERCHEUR : d'accord mais sur le coup vous vous êtes dit...

SUJET N°3 : Je pense, je me suis dit « il y a une justice »

CHERCHEUR : Vous vous êtes dit « il y a une justice » et donc vous avez repris un peu confiance ?

SUJET N°3 : Oui, oui, parce que mon archiviste, qui a fait des tentatives de suicides : sa mère est décédée, son papa est tombé malade... Elle a bousillé la vie d'une personne. Donc je me suis dit « non, elle n'aura pas la mienne ».

CHERCHEUR : Donc vous avez repris...

SUJET N°3 : J'ai repris du poil de la bête. Ouais, ouais... Parce que je me suis dit il y a une justice, elle va payer.

CHERCHEUR : Au niveau psychique et donc ça vous a permis de refaire des choses...

SUJET N°3 : Oui tout à fait, ça m'a reboosté

CHERCHEUR : ...pas forcément que l'activité physique d'ailleurs

SUJET N°3 : Non euh... je me suis mise à la cuisine. Moi qui ne cuisinait jamais, j'étais complètement... On est très famille, donc le matin, on arrivait tous chez maman à Lambres, les gosses allaient à l'école à Lambres, on faisait tout à Lambres... vous connaissez le coin ? [J'acquiesce]. Donc on arrivait là on prenait le petit-déjeuner, le repas du midi, on repassait à 5h ou 6h on prenait le repas du soir donc on ne cuisinait pas [rires]. Je me suis mise à cuisiner, à tricoter, à bouquiner... plein de choses, petit à petit et voilà.

CHERCHEUR : D'accord, donc ce que vous avez fait comme activités physique au départ c'était plutôt de la marche, pourquoi vous avez fait de la marche ?

SUJET N°3 : Oui de la marche, c'est le psy qui m'avait dit : « il faut marcher, c'est la campagne, ça ne coûte rien, vous marchez ». Donc j'ai marché, du côté de B. tout ça, il y a des belles balades.

CHERCHEUR : donc le côté simple, le côté pratique, le côté aussi...

SUJET N°3 : Le côté gratuit, parce que j'étais en arrêt... pendant 2 ans elle a... cette sale bête, avant que ça lui arrive, elle a...comment dire, j'étais payée intégralement mais elle détournait mon argent.

Donc quand il est arrivé cette histoire avec le bébé, elle a été emprisonnée, elle a été mise sous... et il y a eu un administrateur. Donc j'y suis allée tout de suite et il m'a remboursé les 2 ans qu'elle avait indûment gardée. C'était vraiment la garce des garces. Donc ouais, ouais elle avait décidé de m'enterrer aussi [rires de désolation]. Enfin bref, voilà... Au moins la marche, c'était gratuit.

CHERCHEUR : D'accord, donc le côté gratuit, et le côté aussi extérieur ?

SUJET N°3 : Oui, ça m'aidait aussi.

CHERCHEUR : Donc c'est vraiment le psychiatre qui à force, vous a... finalement il vous est rentré dedans quand même j'ai l'impression ?

SUJET N°3 : C'était difficile oui. Au début j'avais du mal à parler, et un jour je me souviens, j'ai quitté son cabinet. Il est revenu me chercher dans les escaliers, j'étais effondrée. Et puis là tout est parti et après ça m'a fait du bien.

Il m'a dit : « bon allez, on va commencer le vrai traitement » et puis au bout d'un an, un an et demi, il m'a dit « maintenant on va faire des cures pour se dépêtrer de ça ». C'est lui qui m'a envoyé en cure, pour arrêter les médicaments.

CHERCHEUR : D'accord, donc il a fallu passer par une étape difficile, pour évacuer et ensuite il vous a dit « maintenant il faut y aller »

SUJET N°3 : Oui parce qu'on a du mal à en parler. On a du mal à en parler parce qu'on s'en veut. On se dit « avec un caractère comme moi, comment on peut déprimer ? ». Pour moi c'était aberrant, je m'en voulais. Et puis, il a essayé de me faire sortir de mes gonds et puis il a tout sorti.

CHERCHEUR : Finalement il a un peu joué sur votre colère et votre estime de vous-même ?

SUJET N°3 : Oui, tout à fait.

CHERCHEUR : Quand vous vous êtes remise à la marche, comment vous vous êtes sentie ?

SUJET N°3 : Au début c'était dur. Oui c'était dur parce que vous marchez mais vous vous demandez pourquoi vous marchez. Et puis après quand vous revenez, vous vous dites « ah ben oui, finalement ce n'est pas plus mal » et puis le lendemain, même si je n'avais pas envie, ma copine venait et me disait « si si, on y va » [rires], c'est difficile.

CHERCHEUR : C'est difficile mais quand vous l'avez fait, finalement vous vous sentez bien quand même.

SUJET N°3 : Voilà, oui tout à fait.

CHERCHEUR : L'effet n'est pas forcément sur le coup mais après ça va mieux.

SUJET N°3 : Oui [sourires], mais il faut quand même se booster.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres choses qui étaient difficiles dans le fait de commencer, au début ?

SUJET N°3 : [Me fait « non » de la tête]

CHERCHEUR : Il fallait trouver la motivation ?

SUJET N°3 : Oui, oui. Quand le téléphone sonnait, j'avais toujours peur que ce soit cette folle. Jusqu'au jour où elle a été emprisonnée, c'était 2 ans et demi après mon arrêt, là ça allait mieux.

Mais une fois, ça faisait bien 3-4ans que j'étais en maladie, je l'ai vue... non, non je dis des bêtises, il n'y avait pas encore le bébé dans le sac poubelle, donc c'était avant les 2ans. Je suis allée chercher avec... parce que je ne conduisais pas, avec un neveu je suis allée chercher mon petit-garçon qui venait passer les vacances chez sa marraine à côté ; je l'ai vu elle... Je suis tombée raide, j'ai eu une crise de tétanie, je suis tombée. Et là, ma psy, je la voyais le lendemain ou le surlendemain, elle me dit « fallait m'appeler, j'aurais fait constater ». Parce que je n'ai pas porté plainte. J'aurais pu porter plainte pour harcèlement. Mais je n'ai pas voulu : je ne voulais plus la voir.

CHERCHEUR : Vous vouliez passer au-dessus de ça et que ce soit derrière vous ?

SUJET N°3 : Tout à fait, je n'ai pas porté plainte. D'autres ont porté plainte, moi je n'ai pas porté plainte.

CHERCHEUR : Quelque part pour vous c'était fini et puis....

SUJET N°3 : Voilà, et qu'est-ce que ça m'aurait apporté ? Ça ne m'aurait pas donné la santé, qu'est-ce que ça m'aurait apporté ? Et puis je m'en voulais d'avoir craquée. Mais j'ai craqué au début à cause de moi. Elle était d'une méchanceté. Mais je me demande, si je la voyais maintenant, ce que ça me ferait.

CHERCHEUR : Vous me parliez de votre amie, qui vous boostait.

SUJET N°3 : Oui, une vieille dame qui passait tout bêtement. Une vieille dame qui avait beaucoup vécu et qui m'a aidée, qui m'a aidée à m'en sortir.

CHERCHEUR : C'est important d'avoir quelqu'un d'extérieur pour vous aider, vous booster ?

SUJET N°3 : Oui, toute seule je n'aurais rien fait. Mes enfants n'avaient pas le temps de venir avec moi et de marcher, non ; c'est cette dame qui m'a sauvé moi je dis.

CHERCHEUR : C'était important pour vous d'avoir quelqu'un d'extérieur, et puis finalement, le psychiatre c'était aussi quelqu'un d'extérieur.

SUJET N°3 : Ah ben le psychiatre était génial. Elle écoutait vraiment...

CHERCHEUR : Maintenant on va plus s'intéresser au fait que vous arrivez à continuer ça dans le temps : l'activité physique, le sport : ça fait maintenant combien de temps que vous vous êtes remise au sport ?

SUJET N°3 : Ohhh [réfléchis]... Mon histoire c'était en 2002, donc ça fait déjà un moment. Ça remonte oui [rises].

CHERCHEUR : Ça fait une quinzaine d'années là ?

SUJET N°3 : Oui tout à fait, j'ai été mise en invalidité 15ans et après la retraite. Je suis en retraite depuis 2ans.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous permet de continuer à faire du sport comme ça ?

SUJET N°3 : Parce que je me sens bien, c'est tout.

CHERCHEUR : Vous vous sentez bien, c'est-à-dire ? A quel niveau ?

SUJET N°3 : Au niveau moral, au niveau physique... Bon là je ne viens pas souvent, j'arrive à venir 1 fois par semaine, parce que j'ai de la kiné pour le dos et puis la piscine. En ce

moment, il y a le dentiste aussi, le matin, pendant encore 3 semaines, enfin toutes les semaines pendant encore 3 semaines, parce que je me suis pété une dent donc... je ne pensais pas que c'était aussi long mais j'ai encore rendez-vous pour 3 semaines.

CHERCHEUR : Du coup il y a quand même une certaine organisation.

SUJET N°3 : Oui, sinon j'essaie de venir 2 fois. Mais je bouge beaucoup, j'ai plein de choses à faire donc... [sourires]. J'essaie de venir 2 fois par semaine, pas longtemps. A la maison j'ai ce qu'il faut aussi : j'ai le vélo, j'ai le rameur.

CHERCHEUR : D'accord, vous faites aussi des choses à la maison, c'est ce que vous disiez tout à l'heure, quand vous ne pouvez pas venir, vous vous organisez pour faire autre chose : c'est de l'organisation.

SUJET N°3 : Oui, oui, bon là j'ai aussi mon dos, donc je ne vais pas faire des trucs trop forts.

CHERCHEUR : D'accord, mais vous prévoyez des choses de « remplacement » si jamais vous ne pouvez pas venir à la salle de sport.

SUJET N°3 : Ah oui, oui, oui : j'ai encore marché à la maison hier.

CHERCHEUR : Vous faites quoi comme autre activité physique ? Au départ c'était surtout la marche, là vous venez à la salle de sport, est-ce qu'il y a d'autres choses ?

SUJET N°3 : Oui, le cardio seulement. J'ai essayé en salle [cours collectifs de fitness], je ne peux pas.

CHERCHEUR : D'accord, donc surtout marche et puis cardio ici à la salle de sport.

SUJET N°3 : Oui, et quand je ne vais pas le mardi à la piscine, je vais le vendredi matin en piscine pour nager.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres difficultés qui surviennent dans le fait de continuer à faire du sport ?

SUJET N°3 : Non

CHERCHEUR : Non ? Maintenant c'est quelque chose qui est dans votre vie, c'est une habitude un peu ?

SUJET N°3 : Oui, oui oui. Si je ne viens pas c'est parce que les enfants ont besoin de moi ou...

CHERCHEUR : D'accord, donc il n'y a plus vraiment de difficultés hormis l'organisation, mais que vous arrivez à gérer.

SUJET N°3 : Non, il n'y a pas de difficultés non.

CHERCHEUR : Comment vous vous sentez, quand vous voyez tout le chemin parcouru, par rapport au sport ?

SUJET N°3 : Bien, je me sens bien.

CHERCHEUR : Vous êtes plutôt fière de vous ?

SUJET N°3 : Oui, tout à fait. Surtout de m'être dépêtrée de mes médicaments, parce que c'était très long.

CHERCHEUR : D'accord, finalement pour vous le sport c'était un moyen de vous sortir de la dépression, mais ce n'est pas seulement que l'activité physique, c'est un tout, pour sortir de la dépression.

SUJET N°3 : [Acquiesce] Bah déjà quand on va en cure, on fait du sport donc... 4 ou 5 cures que j'ai faites, de 3 semaines... à la 2^e ou 3^e cure je ne prenais plus de cachet. J'ai des nuits, je vais vous dire, j'ai eu des nuits sans dormir, j'ai fait des nuits blanches. Mais j'étais bien, vous voyez, je regardais la télé, le lendemain j'avais des yeux comme ça [ouvre grand les yeux], mais ce n'est pas grave, ce n'est pas grave ; je voulais me dépêtrer de ces médicaments, j'avais tellement peur de la maladie d'Alzheimer.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez que le fait de pratiquer une activité physique vous aide, peut vous aider à arrêter ces médicaments là.

SUJET N°3 : Ah oui, ah oui. En cure, on ne fait que ça : en cure il y a piscine, il y a plein de trucs en cure.

CHERCHEUR : Donc pour la suite, vous envisagez de continuer à faire du sport régulièrement ?

SUJET N°3 : Ah oui, piscine, sport, la marche...

CHERCHEUR : Qu'est ce qui ferait que vous arrêteriez ? Est-ce qu'il y aurait quelque chose qui vous ferez arrêter ?

SUJET N°3 : Non, à part quand mes enfants ont besoin de moi c'est tout. Là ma fille m'a appelé ce matin pour qu'on se voit, j'ai dit « ah non je vais au sport », elle me dit « mais non mais à 4h – ah oui à 4h il n'y a pas de souci, à 16h je serai là, j'irai au sport le matin ». Non, je n'arrêterai pas, pourquoi ?

CHERCHEUR : Si vous discutiez avec quelqu'un qui voudrait faire du sport, qu'est-ce que vous lui diriez comme conseil ?

SUJET N°3 : Bah j'essayerai de ramener des avis, voilà.

CHERCHEUR : D'accord, vous essayeriez juste d'inciter à...

SUJET N°3 : Ah oui oui, j'ai ramené une cousine, elle s'est inscrite. Bon là malheureusement elle vient de se casser l'épaule, mais elle continue. Je ne peux dire qu'une chose : c'est positif.

CHERCHEUR : D'accord, et pour mettre les gens au sport, qu'ils s'y mettent vraiment, qu'ils puissent continuer ça, qu'est-ce que vous leur diriez ?

SUJET N°3 : Déjà de venir essayer, simplement. Il faut dire « allez, il faut venir essayer ». L'amie avec qui je marche, elle, la salle, ça ne l'intéresse pas, mais on marche ensemble. Alors il y a des marches dans le bois de L. tout ça, et voilà.

CHERCHEUR : Donc essayer et essayer peut-être différentes choses ? différentes activités physiques ?

SUJET N°3 : Avec mon amie de L. c'est que la marche. Elle aime ça, bon moi j'aime ça aussi donc...

CHERCHEUR : D'accord, mais il faut donc trouver ce qui convient ?

SUJET N°3 : Oui, c'est ça. Bah c'est-à-dire que le sport [la salle de sport] ça a un coût aussi, il y en a qui ne peuvent pas se le permettre.

CHERCHEUR : D'accord, mais c'est quand même faisable, il y a des sports où il n'y a pas besoin de payer, comme la marche.

SUJET N°3 : Bien sûr, c'est un sport complet, c'est génial. Et puis on se vide la tête.

CHERCHEUR : Merci beaucoup

Entretien n°4 :

CHERCHEUR : Déjà est-ce que vous pouvez déjà vous présenter de manière générale ? Votre nom, votre âge, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°4 : Mme D., je vais avoir 58 ans et je suis en pré-retraite.

CHERCHEUR : D'accord, et vous travailliez dans quoi du coup ?

SUJET N°4 : Je travaillais, j'étais assistante RH au centre de tri à L..

CHERCHEUR : D'accord, donc un travail plutôt sédentaire.

SUJET N°4 : Sédentaire oui, j'étais assise la plupart du temps

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°4 : Mon poids : je fais 1m62, entre 79 et 80kg [IMC : 30,2kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me dire vos loisirs, ce que vous faites dans la vie, hormis le travail du coup ?

SUJET N°4 : Là pas grand-chose à part du sport. Et puis je profite, je profite de ma retraite, voilà...

CHERCHEUR : Et de votre famille je suppose ?

SUJET N°4 : Voilà, de la famille voilà. J'ai un mobile-home sur la côte, donc l'été on va à la mer.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui...

SUJET N°4 : J'ai de l'hypertension

CHERCHEUR : ... qui en tout cas poserait problème pour faire de l'activité physique ?

SUJET N°4 : Non, qui améliore par contre, mais qui pose problème non. Si j'ai une tendinite à l'épaule droite, qui me...donc il y a certains appareils que je ne peux pas utiliser.

CHERCHEUR : Donc vous me disiez que vous aviez déjà fait du sport en étant plus jeune, est-ce que vous pouvez me parler un peu de ça.

SUJET N°4 : Je faisais un peu de... j'étais en club de gymnastique, donc jusque l'âge de 12ans à peu près. Après je me suis cassée le bras donc j'ai arrêté. Pas au sport, je me suis cassé le bras bêtement, en tombant.

Après la naissance de mon 2^e enfant j'ai pris des cours d'aïkido et puis... avec le travail ça n'allait pas donc j'ai arrêté.

Et là, au moment où je suis partie travailler sur L., enfin à L. – L., j'ai arrêté complètement

CHERCHEUR : C'est donc le travail qui a fait que vous aviez dû arrêter : manque d'organisation, de temps ?

SUJET N°4 : C'est parce que je travaillais, comme on disait « en brigade » donc une fois le matin, une fois l'après-midi, alors 6-13h ou 13-20h, donc des horaires pas possibles. Mais après quand je suis partie en bureau, c'était des horaires mixtes et je me levais tous les jours à 5h du matin pour aller à 7h au boulot et je terminais à 17h donc rentrée à 18h... HS

CHERCHEUR : D'accord, donc la fatigue du travail, qui vous empêchait de pratiquer une activité sportive.

SUJET N°4 : J'ai fait un peu de power plate aussi chez un kiné.

CHERCHEUR : Du coup cette période, ça correspond à peu près à quel moment, ça correspond à quand vous aviez eu votre 2^e enfant c'est ça ?

SUJET N°4 : Ça correspond...1990 à... là récemment. J'ai commencé le sport quand j'étais en pré-retraite.

CHERCHEUR : Vous veniez de commencer le travail à l'époque, vous ne travailliez pas depuis très longtemps ?

SUJET N°4 : Si, je travaille depuis l'âge de 18 ans. Là j'ai repris le sport au mois de juin, au moment de ma pré-retraite.

CHERCHEUR : Pour vous « être sédentaire » ça signifie quoi ? Si vous deviez donner une définition ?

SUJET N°4 : Pour moi « sédentaire » c'est... ben je passais 8h assise au bureau, 1h le matin en voiture, 1h le soir donc aucune... bon il n'y avait que le week-end, le ménage et tout ça ; mais je veux dire... je n'avais pas d'autres activités...

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous, c'est essentiellement la sédentarité c'est vraiment le manque d'activité en fait, peu importe la raison.

SUJET N°4 : Voilà, je me disais tout ça, mais je veux dire, je n'avais pas d'activité... Moi qui ai toujours eu plus ou moins un peu d'activité parce qu'avant je travaillais en production donc c'était physique quand même, sans faire de sport, mais là...

CHERCHEUR : D'accord, ça correspond donc au moment où vous avez travaillé en tant que RH, c'est à ce moment là où vous avez arrêté le sport.

Du coup c'était quoi votre activité, c'était juste le ménage le week-end vous disiez ?

SUJET N°4 : Oui le ménage, peut-être, j'essayais un maximum de faire... par exemple si je devais aller chercher du pain ou quoi, d'y aller à pied, mais bon...

CHERCHEUR : D'accord, vous essayiez de faire des petits efforts quotidiens.

SUJET N°4 : Pas quotidien, à la semaine plutôt.

CHERCHEUR : Ok, mais vous y pensiez quand même, d'essayer de pallier au manque d'activité physique, peut-être d'essayer de monter les escaliers, des choses comme ça ?

SUJET N°4 : Je n'ai pas d'escaliers, j'ai un plain-pied, donc je n'avais même pas ça.

CHERCHEUR : D'accord, mais vous essayiez quand même de faire des petits trucs

SUJET N°4 : Au bureau, on avait un escalier, je ne prenais jamais l'ascenseur... quand je devais aller à l'étage.

CHERCHEUR : Vous aviez toujours un peu l'idée en tête mais c'était difficile pour vous d'allier les deux.

SUJET N°4 : C'était la fatigue...

CHERCHEUR : Si on vous disait à l'époque de faire plus d'activité physique, vous répondiez quoi ?

SUJET N°4 : « Je veux bien mais trop fatiguée » : c'est ce que je disais, parce qu'on n'avait pas d'atelier au travail, de bien-être et tout donc on nous expliquait mais je leur disais « mais comment voulez-vous, je passe ma vie au bureau, avec le trajet et puis... »

CHERCHEUR : Donc manque de temps aussi ?

SUJET N°4 : Oui, c'est le manque de temps.

CHERCHEUR : On va plus maintenant plus s'intéresser à ce qu'il s'est passé récemment, vous avez repris le sport ?

SUJET N°4 : J'ai repris le sport au mois de juin, donc au début je venais 3 fois par semaine, et là je me suis limitée à deux fois.

CHERCHEUR : D'accord, pourquoi vous vous êtes limitée à deux fois, pourquoi vous dites « limitée ».

SUJET N°4 : Ben disons, que c'est par manque de temps, je n'arrive pas à faire tout ce que j'ai à faire.

CHERCHEUR : D'accord, c'est parce que vous avez d'autres activités qui vous prennent du temps ?

SUJET N°4 : Voilà, j'ai plein de choses...

CHERCHEUR : Et deux fois c'est... c'est déjà bien [sourires]

SUJET N°4 : Voilà, au début je voulais absolument... alors c'était pour perdre un peu de poids, je n'ai pas perdu de poids mais... au point de ne plus... je n'ai plus de problème de jambe. Donc ça c'est super, j'ai passé un été super.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez redémarré le sport ? Vous aviez toujours eu ça en tête ?

SUJET N°4 : Oui j'avais toujours ça en tête

CHERCHEUR : Là vous en attendez quoi du coup, d'avoir repris, perdre un peu de poids vous m'aviez dit ?

SUJET N°4 : Voilà, perdre un peu de poids et puis mes douleurs

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres bénéfices que vous en attendez ?

SUJET N°4 : Ben je ne voulais pas rester... parce qu'énormément de personnes, au moment de la retraite, ils restent chez eux, et moi je voulais voir autre chose. En étant habituée à avoir des contacts régulièrement, ne pas m'isoler quoi.

CHERCHEUR : D'accord, il y a donc aussi le côté social ?

SUJET N°4 : Voilà, le côté social.

CHERCHEUR : Donc faire du sport, voir des gens, ne pas rester chez soi

SUJET N°4 : Voilà, c'est ça. Ça ne me dérange pas d'être seule chez moi mais c'est bien aussi d'être avec d'autres personnes.

CHERCHEUR : Du coup, qu'est-ce que vous faites comme activités physiques : vous venez à la salle de sport, est-ce que vous faites d'autres choses ?

SUJET N°4 : Je viens à la salle de sport et là je vais essayer de marcher le dimanche, avec une amie, faire de... de la marche.

CHERCHEUR : Toute seule ou avec une amie ?

SUJET N°4 : Avec une amie, je n'arrive pas encore à marcher comme ça...

CHERCHEUR : A la salle de sport, qu'est-ce que vous faites ?

SUJET N°4 : Je fais du cardio à la salle de sport.

CHERCHEUR : Pourquoi vous faites ce genre d'activité physique ? Qu'est-ce qui vous a fait choisir ça plutôt qu'autre chose ?

SUJET N°4 : Le sport collectif, à cause de mon épaule, il y a énormément de choses que je ne peux pas faire. Donc c'est pour ça, je fais beaucoup de cardio, ça me correspondait plus, pour mes problèmes de santé.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous faites seule, comme ça vous pouvez adapter les séances.

SUJET N°4 : Voilà

CHERCHEUR : Qu'est-ce qu'il a fallu que vous mettiez en place pour démarrer une activité physique ? Est-ce que ça s'est fait comme ça ?

SUJET N°4 : Je suis venue avec mes cousines. Elles m'ont dit « Ecoute on va dans une salle, c'est super, essaye ». J'ai essayé, j'ai continué.

CHERCHEUR : C'est quand même votre entourage, vos proches qui vous ont incités.

SUJET N°4 : Voilà, enfin qui m'ont dit... j'ai toujours voulu aller faire du sport en salle, mais déjà... il n'y en avait pas proche du lieu de travail, après il fallait aller sur S. et puis je ne veux pas une structure trop grande non plus. Ici j'ai trouvé que c'était bien.

CHERCHEUR : D'accord, donc la proximité c'est quelque chose qui était important pour vous y mettre ?

SUJET N°4 : Oui, j'ai tellement fait la route en allant bosser que... [rires]. J'y serai même bien allée à pieds, ce serait bien, mais là ce serait un peu loin, j'habite à M.

CHERCHEUR : D'accord, vous venez en voiture mais ça ne fait pas trop de route, ça va. Et du coup, vous dites : « pas une trop grosse structure », donc le côté un peu familial aussi ?

SUJET N°4 : Voilà, c'est familial, tout le monde se connaît, voilà, c'est important aussi, parce qu'arriver dans une salle... Moi je trouve que c'est bien de se dire « bonjour, comment ça va ? » sans forcément aller beaucoup plus loin mais c'est... c'est bien [sourires].

CHERCHEUR : Quand vous avez commencé à refaire de l'activité physique, comment vous vous êtes sentie ?

SUJET N°4 : Au début des courbatures bien sûr, mais bien, bien. Comme j'ai commencé l'été, c'était bien : l'après-midi je faisais plein d'activités, je tondais ma pelouse... j'étais en pleine forme. Là c'est l'hiver, c'est un peu plus dur...

CHERCHEUR : D'accord, donc vous avez eu quelques douleurs physiques mais moralement ça allait bien.

SUJET N°4 : Moralement c'était super

CHERCHEUR : Du coup vous vous êtes sentie plus en forme pour faire d'autres choses, les tâches quotidiennes ?

SUJET N°4 : Voilà, bon c'est peut-être aussi le fait que je commençais la retraite : j'avais plein de projets.

CHERCHEUR : Des trucs que vous aviez peut-être mis de côté, que vous avez pu mettre en place, dont le sport finalement ?

SUJET N°4 : Voilà, le sport, ça c'était... Si bien, tout le monde le savait au travail que j'allais reprendre le sport, donc je vais leur dire bonjour, ils me disent : « alors tu continues ? », je dis « oui je continue ! » [Rires]

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu d'autres difficultés qui sont apparues quand vous avez voulu vous remettre à l'activité physique ?

SUJET N°4 : Non, au contraire, ce n'était que du bénéfice, notamment pour mes problèmes de jambes.

CHERCHEUR : Quand vous vous y êtes mise, c'est parti, vous n'aviez plus de douleurs ?

SUJET N°4 : Voilà.

CHERCHEUR : Vous m'avez parlé aussi de convivialité, c'est vos cousines qui vous incitaient à y aller, est-ce qu'il y avait d'autres aides extérieures ?

SUJET N°4 : Non, non, c'est juste le fait de... [indique les personnes dans la salle]

CHERCHEUR : D'accord, les gens que vous voyez à la salle de sport, est-ce que ça vous permet de ... ?

SUJET N°4 : Oui, quand même, comme on vient toujours à la même heure à peu près... on se connaît tous.

CHERCHEUR : Ça vous permet de continuer ?

SUJET N°4 : Oui, je viens même si elles ne sont pas... si elles sont malades ou quoi je viens toute seule, donc ça c'est bien parce que j'ai quand même la motivation de venir.

CHERCHEUR : Qu'est ce qui fait que vous venez quand même, même si vous êtes toute seule ?

SUJET N°4 : Parce que je me sens bien après une séance de sport.

CHERCHEUR : C'est le fait de se sentir bien ? Même si vous savez que vous êtes toute seule, vous vous dites « ce n'est pas grave »

SUJET N°4 : Oui, c'est ce que je me dis « ce n'est pas grave »

CHERCHEUR : Maintenant ça fait combien de temps que vous refaites du sport ?

SUJET N°4 : Depuis le mois de juin.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça fait un peu plus de... ça fait 8 mois. C'est assez récent quand même, qu'est-ce qui vous permet justement de garder la motivation ? de continuer de venir ?

SUJET N°4 : C'est de se sentir bien après. Parfois on se dit « Ah je n'ai pas trop envie », et puis une fois qu'on est là, après la séance on dit « ça serait dommage quand même, ça fait du bien »

CHERCHEUR : D'accord, et donc ça vous fait revenir la fois suivante ? Vous vous rappelez cet effet là pour revenir la fois suivante ?

SUJET N°4 : Voilà

CHERCHEUR : Quel regard vous avez maintenant sur les freins dont vous me parliez tout à l'heure : manque de temps, la fatigue etc...

SUJET N°4 : Malgré ma motivation, je n'aurais pas pu faire ça quand je travaillais. Ah oui... il y avait vraiment trop de fatigue, des malaises...donc ce n'était pas possible.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez que vous auriez pu vous organiser autrement pour essayer de faire du sport à ce moment-là ?

SUJET N°4 : Disons que si j'avais travaillé proche du domicile, peut-être, mais il y avait quand même la fatigue de la route pour l'aller, pour le retour. L'autoroute A23 après 7h du matin c'est même plus la peine, l'A1, n'en parlons pas et le soir...

CHERCHEUR : Donc quand même, la proximité aurait pu jouer ?

SUJET N°4 : Ça aurait pu jouer oui, parce que les 2h que je passais dans la bagnole, j'aurais pu les passer... à faire du sport. S'il y avait eu une salle proche du lieu de travail, peut-être qu'après le travail j'y serais allée tout de suite pour justement éviter ces bouchons.

CHERCHEUR : Maintenant, vous faites du sport depuis 8 mois, comment vous vous sentez après avoir fait tout ce sport, toutes ces étapes ? Est-ce que c'était facile, difficile ?

SUJET N°4 : Difficile non. Bon au début c'est sûr qu'au début il faut y aller progressivement et puis tout doucement augmenter... non je trouve que ça va.

CHERCHEUR : D'accord, vous avez réussi à mettre ça en place assez facilement

SUJET N°4 : Voilà

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres difficultés qui sont apparues au fur et à mesure ?

SUJET N°4 : Non, disons que je ne vais pas au-delà de mes limites, je fais toujours attention...

CHERCHEUR : C'est important ça quand même, de faire attention, de ne pas vouloir en faire trop ?

SUJET N°4 : Oui, quand même, parce que je ne voulais pas me blesser. J'ai été obligé d'arrêter pendant quelques semaines, donc si je vois que j'ai... il y a un appareil là, j'ai du mal, quand je le fais, ça me fait mal donc j'y vais doucement.

CHERCHEUR : D'accord, il faut quand même rester raisonnable, se connaître, faire ce qu'on arrive à faire, essayer d'augmenter mais progressivement ?

SUJET N°4 : Voilà, c'est ce que je fais : comme l'elliptique au départ je faisais qu'un..., je fais en manuel, qu'un niveau, maintenant je suis arrivée au niveau 3 et après j'augmenterai progressivement.

CHERCHEUR : Comment vous envisagez la suite ? Est-ce que vous avez prévu de continuer de faire du sport dans 1an, 5ans... ?

SUJET N°4 : 1an c'est sûr, puisque que je me suis engagée pour 2ans. Au-delà, si je peux : oui.

CHERCHEUR : L'engagement, c'est quelque chose qui vous fait venir aussi ? Le fait de vous être inscrite à la salle de sport ?

SUJET N°4 : Oui, ça motive quand même, parce que payer pour rien ce serait dommage, mais je suis motivée de toute façon.

CHERCHEUR : C'est un petit plus.

SUJET N°4 : Oui, comme ça me fait du bien physiquement...

CHERCHEUR : C'est surtout ça qui vous fait venir. Si vous rencontriez quelqu'un qui voudrait se mettre au sport, faire plus d'activité physique, qu'est-ce que vous lui diriez, qu'est-ce que vous lui conseilleriez ?

SUJET N°4 : Je lui conseillerais cette salle ici d'abord parce qu'elle est bien et puis d'y aller progressivement. J'ai déjà conseillé à pas mal de gens.

CHERCHEUR : Pourquoi cette salle ici ?

SUJET N°4 : Je vous dis, elle est petite, c'est convivial...voilà. Parce que bon après les grandes structures... il n'y a pas de coach pour vous guider tout ça, ou alors il y a trop de monde...

CHERCHEUR : Les coaches sont importants ?

SUJET N°4 : Je sais qu'ils viennent s'ils vous voient que vous avez du mal « Vous l'avez mal adapté, moi je vous conseille de faire ça ou ça »

CHERCHEUR : D'accord, c'est donc quand même une aide supplémentaire...

SUJET N°4 : Oui, et si on a un problème, on va les voir, ils sont là.

CHERCHEUR : D'accord, pour vous c'est plus une aide sur le côté pratique : le fonctionnement des machines etc... plutôt pour leurs conseils.

SUJET N°4 : Voilà

CHERCHEUR : J'ai fini l'entretien, merci beaucoup pour vos réponses.

Entretien n°5 :

CHERCHEUR : Déjà est-ce que vous pouvez déjà vous présenter de manière générale ? Votre nom, votre âge, votre poids, votre taille, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°5 : D'accord, donc c'est anonyme, donc je n'ai pas le droit de dire mon nom... Je suis une jeune femme de 27 ans. Je suis ingénieure en gestion des déchets. Donc je travaille...en gros je m'occupe à m'assurer du bon tri, du bon traitement des déchets des usagers, de la poubelle des usagers jusqu'à son exutoire. Ça fait 3 ans que je suis salariée maintenant. J'ai toujours eu un parcours sportif un peu difficile : je me mettais à une activité et j'arrêtais souvent : danse classique, badminton mais de façon très... pointillé [Sourires]. Je me suis mise au sport depuis l'arrêt de mes études, depuis mon entrée dans la vie active en fait. Avant je ne faisais quasiment rien, je courais une fois par semaine pour dire de...et encore ce n'était pas de façon régulière, voilà...

CHERCHEUR : D'accord, vous pourriez juste me dire votre poids et votre taille également ?

SUJET N°5 : Oui, ma taille et mon poids : je fais 1m68 et mon poids... alors je déteste la balance [Sourires], la dernière fois c'est quand j'étais chez le médecin, je faisais 57kg. [IMC : 20,2kg/m²]

CHERCHEUR : Vous pouvez me décrire votre entourage ?

SUJET N°5 : Oui, donc...combien j'ai de frère et sœurs etc... ?

CHERCHEUR : Oui, avec qui vous vivez, surtout ça ?

SUJET N°5 : Ok, alors je vis seule, avec 2 chats [Rires], célibataire sans enfant. J'ai une sœur... après je ne sais pas ce que vous voulez savoir d'autre.

CHERCHEUR : Non, mais c'était essentiellement ça

SUJET N°5 : Je n'habite pas loin d'ici, donc c'est vrai qu'au niveau activité physique... je ne vais pas au travail à vélo par exemple [Rires].

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui pourraient inhiber un peu le sport ?

SUJET N°5 : Alors, quand j'étais plus jeune, quand j'étais en terminale, j'ai un épisode où j'ai toussé pendant plusieurs mois. Je ne me souviens pas ce que c'était mais une espèce de toux chronique qui s'est installée et à chaque fois que je faisais du sport...rien que monter les escaliers de chez moi, je toussais pendant un quart d'heure. En fait j'ai une toux qui s'est installée, qui n'a pas été bien soignée et le médecin que j'avais été voir à l'époque qui était à D., Mr P., qui était allergologue/pneumologue, m'avait donné un traitement contre la coqueluche, sachant que je n'avais pas la coqueluche. Et en fait j'ai gardé une toux résiduelle pendant très longtemps, pendant au moins 1 an, ce qui fait que je devais prendre une espèce de Ventoline avant chaque...au moindre effort et j'ai gardé ce manque de souffle aujourd'hui. C'est-à-dire que dès que je fais un peu de cardio, je tousse après pendant très longtemps, je tousse gras comme si... Donc en fait c'est le seul souci de santé que j'ai aujourd'hui, sachant que dans ma famille j'ai des antécédents de tachycardie, par ma mère et mon grand-père maternel, sinon je n'ai pas de soucis de santé particulier.

CHERCHEUR : Au niveau physique [montrant le corps], pas de problème non plus ?

SUJET N°5 : Non, j'ai eu... mon épaule qui s'est démise il y a 6 mois [sourires], « accident du travail merci », voilà mais là ça va mieux, mais par exemple aujourd'hui ça a un petit peu tiré, mais voilà sinon je n'ai pas d'antécédents médicaux graves, plus ou moins contre-indiqués pour la pratique du sport.

CHERCHEUR : Quand vous étiez jeune, vous ne faisiez pas trop de sport, vous m'avez dit que vous faisiez un peu de danse, un peu de... mais c'était de temps en temps

SUJET N°5 : Oui, non mais c'était vraiment de temps en temps : il y avait le sport de l'école et sinon à côté je ne faisais rien. Enfin j'ai fait de la danse classique quand j'avais 7-8ans, j'ai fait ça pendant mes 7 et 8ans, après j'ai arrêté. Après j'ai fait du badminton quand j'étais en 3^e et voilà... Mon expérience sportive se cantonnait aux heures de mon emploi du temps scolaire. Donc je ne faisais rien du tout [rires]

CHERCHEUR : Pour vous « être sédentaire », ça veut dire quoi ?

SUJET N°5 : Pour moi être sédentaire, c'est quelqu'un qui va utiliser le plus la voiture, pour un oui ou pour un non, qui va chercher sa baguette en voiture, qui va limiter d'utiliser ses jambes

ou le vélo etc...qui va limiter ses déplacements à pieds, ou en vélo etc... Pour moi c'est ce que ça signifie [sourire interrogateur]

CHERCHEUR : Ok, c'est votre définition [gardant une attitude neutre]. Est-ce que vous pensez que vous étiez sédentaire à cette époque du coup ?

SUJET N°5 : Oui, clairement oui, je me décrirais comme fainéante, j'étais vraiment fainéante [rires]. J'étais assistée : « t'as besoin qu'on aille te chercher à l'école ? – Oui », donc je ne marchais pas, je ne faisais rien. Je n'étais pas en surpoids ni rien mais...clairement mes déplacements, même pour aller à la gare, mes grands-parents venaient me chercher, ma mère... je ne marchais pas, ou je prenais le bus mais même le bus, on venait me chercher de l'arrêt de bus jusqu'à chez moi...donc voilà [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc là vous avez commencé quand vous avez débuté dans la vie active c'est ça ?

SUJET N°5 : Alors j'ai commencé à avoir une activité sportive dès que j'ai eu une activité salariée, c'est-à-dire en septembre 2015, là je me suis dit « il va peut-être falloir que je me bouge un peu », parce que je commençais à prendre du poids, un petit peu [rires]. Enfin pas de façon importante mais... et de toute façon je me suis dit « je m'ennuie », je rentre chez moi le soir je n'ai rien à faire. Donc j'ai commencé par une salle de sport à D. qui s'appelle C., uniquement pour les femmes. Parce que j'avais un peu peur de la salle de musculation, des hommes, des gens qui lèvent des poids et tout... je me suis dit « ce n'est pas pour moi », donc j'ai commencé ça, j'en ai fait pendant 1 an. Et puis un soir en rentrant chez moi, j'ai vu la salle de CrossFit, c'était 1 an après en octobre 2016, donc j'ai commencé le CrossFit depuis octobre 2016 jusqu'à maintenant sans m'arrêter.

CHERCHEUR : D'accord donc le moment où vous étiez sédentaire, cela correspondait à vos études, est-ce que vos études vous empêchaient, vous freinaient pour faire de l'activité physique ?

SUJET N°5 : Oui, oui parce qu'en fait le soir, en fait, je révisais mes cours, je me faisais à manger, je faisais mes courses, je donnais aussi des cours particuliers, donc c'est vrai que mon emploi du temps était très rempli. Et le week-end comme j'étais fatiguée, je me disais « je ne vais pas aller me crever à faire du sport ». Donc c'était vraiment... je n'avais pas le temps... enfin c'était une excuse, parce que j'étais stressée, je me disais « non le sport... il faut que je travaille », alors qu'aller courir 30 minutes ça m'aurait peut-être fait du bien. Mais non, je ne faisais absolument rien quand j'étais en étude.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres choses qui faisaient que vous ne faisiez pas de sport ? Vous ne vous sentiez peut-être pas concernée ?

SUJET N°5 : Non, pas concernée... enfin je me disais que j'étais jeune et que j'avais encore toute la vie devant moi pour faire une activité physique. Mais je ne voyais pas de signaux alarmants, qui me disaient « tu dois te mettre au sport ». Ma vie ça allait bien, je n'avais pas de souci de santé, à chaque fois que j'allais chez le médecin, j'étais en bonne santé. Il ne me disait pas « Mettez-vous à l'activité physique » donc... et puis après une fois qu'on entre en étude supérieure, le sport devient vraiment très optionnel [Sourires]. Donc voilà, c'est vraiment à la fin de mes études que je commençais à voir que je mangeais de façon désordonnée et voilà... donc ce n'était pas une nécessité.

CHERCHEUR : Quand on vous parlait d'activité physique, vous le preniez comment ? Si on vous disait de vous mettre au sport ?

SUJET N°5 : Honnêtement, si on m'avait dit de me mettre au sport, ça aurait été de la course à pieds ou de la piscine. J'avais une paire de basket qui prenait la poussière dans mon armoire mais clairement... je ne les sortais jamais.

CHERCHEUR : Vous ne le preniez pas forcément mal ?

SUJET N°5 : Non, mais c'est vrai que... en fait dans ma famille, ils n'ont jamais fait... enfin ma mère fait de la danse classique mais pour moi ce n'est pas du sport [Sourires], mais sinon il n'y a personne qui fait du sport en fait. Donc j'ai toujours trouvé ça normal de ne pas faire du sport.

CHERCHEUR : D'accord donc vous n'aviez pas d'exemple, il n'y avait personne dans votre entourage qui vous incitait à faire de l'activité physique.

SUJET N°5 : Non, clairement personne. Il n'y avait personne qui me poussait et qui me disait « va faire du sport » ou des choses comme ça.

CHERCHEUR : Ok, alors on va maintenant plus s'intéresser au moment où vous avez commencé : vous disiez que vous aviez commencé à prendre un peu de poids, il y a eu un déclic à un moment donné ?

SUJET N°5 : Oui je vous dis donc c'était la prise de poids, le fait que je ne me sentais pas forcément bien : j'étais fatiguée, j'étais ronchon. J'avais 24ans, donc je n'étais pas si vieille que ça, mais j'avais des boutons sur le visage, j'étais tout le temps fatiguée. Je me suis dit « il faudrait peut-être que je fasse quelque-chose ». Ça a été plusieurs éléments déclencheurs en même temps et je me suis dit « bon allez, là il faut t'y mettre ».

CHERCHEUR : D'accord, donc il y a eu le poids, la fatigue, enfin le fait d'être tout le temps fatiguée, ça vous a motivé ?

SUJET N°5 : Exactement, donc je me suis dit : « pourquoi pas » et bon ça a commencé par... c'était un petit pas après l'autre : ça a commencé par la salle de sport à D. ... Au début j'étais tout le temps [signe à plat de sa main], à passer de « pas de sport » à « du sport », j'étais tout le temps rincée. En plus, j'étais au bout de ma vie, je n'arrêtais pas de tousser [Rires].

CHERCHEUR : Ça a été progressif donc ?

SUJET N°5 : Ça a été progressif oui, ça a été une remise dans le bain : 2-3 fois par semaine au départ, et à un rythme plutôt modéré, je ne me poussais pas à fond, j'avais un cardio-fréquence-mètre qui allait chatouiller fréquemment les 200 pulsations minutes, donc j'étais quand même... donc à chaque fois les coaches me disaient « va pas trop vite, ralentie ». Et puis au fur et à mesure des mois, je me sentais globalement mieux, en plus là-bas ils prenaient mes mensurations etc...[rires], donc c'était le truc vachement suivi. Mais globalement après ça allait mieux, donc comme je me sentais mieux, je mettais un peu plus d'intensité etc...

CHERCHEUR : D'accord, mais en tout cas c'était progressif.

SUJET N°5 : Oui, ça a été progressif, ça n'a pas été tout de suite 5 entraînements par semaine, je fais des trucs affreux... non

CHERCHEUR : Vous avez essayé plusieurs choses, c'est ça ?

SUJET N°5 : J'ai uniquement fait la salle de sport à D., et après je suis venue ici. 1 an après, ça a mis quand même 1 an. Et c'est là, une fois que j'ai commencé le CrossFit, que je me suis dit en fait : ce n'est pas bien de se cantonner à un seul sport. Et le CrossFit nous apprend à nous sortir de nos limites en fait, sortir de la zone de confort. Donc là maintenant je cours, je vais à la piscine...je fais un peu de tout quoi [Rires]

CHERCHEUR : Vos objectifs, dans un premier temps c'était quoi ?

SUJET N°5 : Me sentir... Honnêtement ouais... pour moi j'avais 2 objectifs : me sentir mieux mais en même temps me sentir plus jolie. Parce que je n'aime pas forcément mon corps tel qu'il est aujourd'hui, et mon objectif vraiment c'était remplacer un peu tout ce gras par des muscles en fait. Ça a été mes deux motivations : me sentir mieux, ne plus cracher mes poumons quand je monte mes escaliers, et aussi me sentir mieux dans ma peau.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi le CrossFit, enfin d'abord il y a eu la salle classique mais c'était un essai, ensuite il y a eu le CrossFit, c'est quoi que vous aimiez là-dedans ?

SUJET N°5 : Le fait qu'on soit obligé de se pousser, de repousser nos limites à chaque fois. Pour moi c'est un vrai challenge personnel, parce que je suis quelqu'un de très défaitiste et très pessimiste et à chaque fois, quand je commence un entraînement de ce genre, j'ai une petite voix qui me dit « arrête, arrête maintenant, ça ne sert à rien » et donc mon objectif à chaque entraînement c'est de me dire « non, je peux te prouver que je peux aller plus loin ». Donc en fait ça me pousse vraiment à me surpasser et après me dire « je l'ai fait ». Par exemple aujourd'hui c'était affreux [Rires] mais je l'ai fait quoi. Donc après me dire « c'est bon, j'ai bien mérité mon petit carré de chocolat ce soir », par exemple.

CHERCHEUR : D'accord, donc le fait qu'il y ait une récompense derrière ?

SUJET N°5 : Voilà, enfin sans que ce soit non plus... je ne vais pas manger un kebab-frites, mais au moins c'est une satisfaction de se dire « voilà je l'ai fait, ouais ça a été dur, mais qui ne fait rien, n'a rien »

CHERCHEUR : Ressentir de la fierté quand même.

SUJET N°5 : Clairement oui, tout à fait.

CHERCHEUR : Est-ce que ça a été dur au départ, d'abord d'aller à la salle, et ensuite de venir ici ? Qu'est ce qui était difficile ?

SUJET N°5 : Au CrossFit ou là-bas ?

CHERCHEUR : les deux

SUJET N°5 : La difficulté c'était de me dire : « Est-ce que je ne vais pas avoir un souci de santé ? Est-ce qu'on ne va pas me découvrir une tachycardie comme ma mère et que je sois obligée de prendre des bêtabloquants à vie, je n'ai clairement pas envie de ça ».

CHERCHEUR : Vous avez fait un bilan médical avant ?

SUJET N°5 : J'ai fait un bilan de santé avant... tout va bien. L'année passée j'ai fait une holter rythmique, un test d'effort etc... tout va bien. J'ai simplement mon rythme cardiaque qui monte très vite très haut, je côtoie... par exemple mon maximum c'est 215 pulsations par minute. Le cardiologue m'a appelé en catastrophe le lendemain en me disant « qu'est-ce que vous avez fait de 19 à 20 ? – bah je fais du CrossFit – c'est quoi ça du CrossFit ? » [Rires]. Donc il m'a dit « faudra développer votre cardio – Merci du conseil, mais ça fait 3 ans que je fais ça et...voilà ». Mais le challenge au départ c'était « est-ce qu'on ne va pas me découvrir un souci de santé ? ». Bon visiblement on ne me l'a pas découvert, et ensuite, de me dire « est-ce que je vais réussir à faire tout ça ? c'est peut-être pour les autres mais pas pour moi... ». Et puis finalement je me rends compte que tout est adaptable, tant qu'on est satisfait de ce que l'on fait, qu'on se sent bien, c'est le plus important.

CHERCHEUR : Ensuite, une fois que vous aviez commencé, vous vous êtes sentie comment ?

SUJET N°5 : Le CrossFit ou la salle ?

CHERCHEUR : De manière générale, quand vous avez commencé à faire plus d'activité physique.

SUJET N°5 : Alors, l'activité là-bas [salle de fitness], le soir je sentais que j'avais faim. C'était une bonne faim, je veux dire ce n'était pas une faim genre « je veux grignoter, j'ai envie de manger », c'était une faim parce que j'avais dépensé des calories. Ici, honnêtement j'étais rincée, pendant au moins 2 mois, je rentrais j'allais me doucher, j'allais me coucher sans manger tellement... Parce que forcément c'était quelque chose qui me poussait hors de mes limites et tout de suite, lever une barre, comme j'étais épaisse comme un doigt, c'était...[rires], c'était assez impressionnant. Mais au départ c'est vrai que c'était compliqué, franchement je me suis dit « je n'y arriverai jamais ». J'ai persévéré mais au départ c'était difficile.

CHERCHEUR : Donc c'était difficile au départ mais ça allait mieux au bout d'un moment ?

SUJET N°5 : Après, ça allait de mieux en mieux, parce qu'il y avait des petites victoires. C'est un truc bête mais rajouter 1kg de chaque côté, c'est une satisfaction. On se dit « tiens, il y a 1 mois je ne faisais pas ce truc là, mais maintenant... ça va ». Et puis après on le sent, quand je rentrais chez moi le soir, j'allais me coucher et là... je peux quand même manger avant [sourires].

CHERCHEUR : Donc la progression, ça vous a motivé ?

SUJET N°5 : Oui la progression c'est ce qui motive. Mais... ça peut être quelque chose qui peut démotiver les gens, parce qu'on ne voit pas la progression tout de suite. D'abord on se sent abattu, fatigué. Je pense que les gens qui n'ont jamais fait d'activité physique sentent vite la différence. Mais c'est après qu'on le sent. C'est un investissement sur le long terme.

CHERCHEUR : C'est plus après finalement, c'est plutôt ce qui vous fait continuer. Vous me disiez tout à l'heure que votre entourage ne faisait pas trop d'activité physique, ils en pensaient quoi quand vous avez débuté ?

SUJET N°5 : Honnêtement, comme personne n'a jamais fait d'activité physique, personne ne me disait... il s'en fichait. Ils me disaient : « si tu veux sortir va au cinéma », mais ils ne me disaient pas « va à la piscine ».

CHERCHEUR : Mais maintenant, le fait que vous fassiez du sport ?

SUJET N°5 : Ils me disent que j'en fais trop, ils me disent que je suis malade, « pourquoi tu fais ça ? ». C'est la question qui m'insupporte un peu : « pourquoi je fais ça ? pour me sentir bien en fait ». Je ne sais pas, parce que le soir quand je rentre je me dis c'est bon je me sens bien, j'ai transpiré... Et c'est vrai que c'est un peu de l'incompréhension de la part de ma famille. Ils me disent tout le temps « t'en fait trop », alors que je n'en fais pas trop : je suis à la salle juste 3-4 fois par semaine, quelques fois 5 fois par semaine quand vraiment j'ai envie de me dépenser mais je n'en fais pas trop.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous vous en fichez un petit peu de ce qu'ils pensent ?

SUJET N°5 : Ah oui je m'en fiche, oui clairement [Rires]

CHERCHEUR : On va s'intéresser maintenant plus au maintien : ça fait maintenant 3 ans que vous avez commencé le sport, qu'est-ce qui vous permet de continuer ? Vous m'aviez dit le fait de se sentir progresser, est-ce qu'il y a d'autres choses ?

SUJET N°5 : C'est un tout, oui je me sens progresser, mais je me sens bien, mieux, je mange mieux. Parce que c'est un tout, ça a aussi une incidence sur l'alimentation : je fais attention à

mes portions de légumes, je fais attention à mes portions de sucre. C'est des trucs tout bête mais finalement c'est les recommandations de l'agence de la santé, des trucs auxquels on ne fait pas attention quand on ne fait pas de sport mais auxquels on accorde plus d'importance maintenant qu'on fait du sport.

CHERCHEUR : Donc il n'y pas que le sport qu'il faut prendre en compte, vous avez changé aussi votre mode de vie en général ?

SUJET N°5 : Tout à fait oui, j'ai changé mon mode de vie, je fais attention. Je me fais plaisir mais je fais attention. C'est un tout, parce que je sais que pour mener une vie de sportif, pour être efficace, efficient etc... on ne peut pas manger n'importe quoi.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez de nouveaux objectifs, par rapport à ceux que vous aviez avant ? Au départ c'était perdre un peu de poids, être un peu plus jolie... est-ce que maintenant il y a d'autres choses ?

SUJET N°5 : Maintenant, j'ai envie de dire, me sentir... perdre le gras là, le gras là... c'est devenu vraiment secondaire. Maintenant le plus important... le problème c'est que se fixer des objectifs par exemple : perdre 2 kg de gras, avoir les abdos fites etc... sont des objectifs qui sont clairement inatteignables, et ça me rendait malade parce que je ne les atteignais jamais. Donc maintenant mon objectif c'est surtout de me sentir bien dans ma peau, et là je me fixe des petites victoires, par exemple dans un mois, je vais mettre 2 kg de plus à ma barre quand je vais faire du soulever de terre. Ça va plus être comme ça, des objectifs comme ça, quantitatif ou qualitatif plutôt. Me dire que le mois prochain, les doubles-sauts, je les enchainerais par 20 [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc maintenant c'est plus devenu une habitude, il n'y a plus vraiment d'objectifs.

SUJET N°5 : Oui voilà, c'est plus, maintenant, devenu une habitude, qui fait que quand je n'y vais pas, c'est ça qui est bizarre, je ne me sens pas bien, je rentre chez moi, je trépigne, je me dis « je n'ai pas fait quelque chose, il me manque quelque chose ». C'est bon maintenant ça y est, c'est dans mon emploi du temps, comme aller au travail ou aller faire ses courses, maintenant c'est dans mon emploi du temps. Il y a un créneau le lundi, mercredi, vendredi, voilà c'est sport, tout le monde le sait et il ne faut pas me déranger.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres difficultés maintenant ? Est-ce que par exemple c'est compliqué de s'organiser... ?

SUJET N°5 : Non ça va. Le seul problème, la complication qu'il peut y avoir, notamment sur le CrossFit, parce que c'est un sport qui est assez onéreux, par rapport à juste une salle de sport où ça coûte 20€ par mois, là ça coûte à peu près, ici ça va c'est 60€ par mois, après je pense aux pauvres personnes en région parisienne qui peuvent déboursier plus de 100€ par mois pour le CrossFit. Mais après c'est un investissement, c'est un investissement pour la santé, donc je ne le vois pas non plus comme une dépense. Mais c'est une dépense inéluctable, je veux dire, c'est comme les charges de mon loyer, c'est un truc...

CHERCHEUR : C'est un petit frein mais c'est surmontable.

SUJET N°5 : C'est un frein mais clairement si je dois rogner sur les vêtements pour aller faire du CrossFit je le ferais [Rires].

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous pensez de vos freins que vous aviez au départ, le fait d'avoir la flemme tout ça ?

SUJET N°5 : Je comprends les gens qui disent « j'ai la flemme d'y aller etc... », mais à un moment donné je pense qu'il faut vraiment se mettre un coup de pied aux fesses. Pour moi c'est des excuses, les gens qui se disent « j'ai la flemme » ou « je n'ai pas envie » ou « j'ai mal aux cheveux » etc... à un moment donné il faut vraiment sortir de sa zone de confort et se dire « bon allez, je vais m'obliger à faire ça ». Mais je suis passée par là, donc je le comprends, me dire « bon allez demain je vais à la salle de sport, mais le jour J finalement « ah je vais aller faire mes courses » ou « zut, j'ai plus d'essence dans la voiture » ou « ah il faut que je change la litière du chat » ... Enfin bref, c'est des petites excuses qui...nous empêchent de démarrer.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous diriez justement à ces gens-là pour qu'ils y aillent une bonne fois pour toute ? [Sourires]

SUJET N°5 : C'est une bonne question. Il faut trouver la bonne motivation. Le problème c'est qu'il faut trouver quoi dire à ces gens-là, leur dire qu'il ne faut surtout pas lâcher, parce qu'on ne voit pas les résultats tout de suite, c'est ça le problème. On investit pour l'avenir, mais tout le monde peut dire ici qu'il se sent 10 fois mieux que quand il a commencé. On se sent mieux dans sa tête, on se sent mieux dans sa peau, on dort mieux, on digère mieux, on n'a pas le teint tout dégueulasse. C'est vrai que ça peut être décourageant mais... si ces gens me disaient « ouais mais j'ai pas envie » etc... à un moment donné il faut vraiment se faire violence, se dire « allez j'y vais, ça va m'embêter mais il faut y aller, parce que dans 3 mois je me sentirais bien », et peut-être même dans moins que ça [Sourires], même dans 1 mois, je dis 3 mois mais non, même dans 1 mois : « je serais plus essouffée quand je monterais les escaliers, je ne serais plus en train de bailler à 10h du matin », ce sera clairement un investissement pour la vie de tous les jours après.

CHERCHEUR : Vous, quand vous n'avez pas trop envie de venir, parce que je suppose que ça arrive...

SUJET N°5 : Ça arrive oui [Sourires]

CHERCHEUR : ... vous vous dites quoi pour venir quand même ?

SUJET N°5 : Je me dis « après tu seras bien ». Mais c'est vrai : après je me sens toujours bien. Alors il y a quelquefois où vraiment je n'ai pas dormi, où j'ai commencé à 4h du matin donc je suis fatiguée, mais je m'oblige en fait. Quand je me dis « après tu te sentiras bien », je ne me mens pas, parce que c'est vrai, je libère... vous le savez mieux que moi... les fameuses hormones du bonheur et c'est vrai qu'après on se sent mieux. On a tous eu une mauvaise nuit mais...

CHERCHEUR : Donc c'est la petite récompense dont vous me parliez tout à l'heure ?

SUJET N°5 : Oui, rien que ça, le fait de se dire : « après je me sentirais mieux ». On est tous, ça arrive à tous d'être fatigué etc... mais même en étant fatigué, on peut quand même venir faire un peu de sport et après on se sent mieux. Oui on est toujours fatigué, mais le corps a besoin de dépenser un peu d'énergie autrement que d'aller au travail ou d'aller faire ses courses et on se sent mieux, clairement.

CHERCHEUR : Maintenant, vous vous sentez comment, 3 ans après avoir fait toutes ces étapes ?

SUJET N°5 : Je me sens très bien, il y a juste les petits freins psychologiques qu'il faut que je combatte encore mais ça c'est plus le travail d'un psychologue mais non, clairement je me sens bien, ma vie je l'aime bien, j'ai mon rythme, je me plais dans ce que je fais donc ça va. Juste mon rythme cardiaque qui monte parfois un peu haut mais il n'y a rien qui cloche donc...

CHERCHEUR : S'il y avait juste une chose, un conseil aux personnes pour justement qu'ils continuent à pratiquer une activité physique dans le temps.

SUJET N°5 : Pour moi c'est de se sentir heureux en fait. On ne peut pas continuer un truc dans lequel on ne se plaît pas. Alors peut-être que certaines personnes vont dire « le CrossFit, ça ne me plaît pas mais par contre la natation ça me botte », ou je ne sais pas, la zumba... moi je sais que ce n'est pas mon truc mais voilà... il faut trouver la chose qui plaît. Comme par exemple ceux qui aiment bien les sushis et d'autres plutôt le chinois, voilà... il faut trouver le sport qui nous plaît, mais il faut persévérer. Alors c'est vrai que c'est une recherche qui peut être un peu compliquée, comme trouver l'âme sœur [Sourires], mais il faut trouver la chose qui plaît et qui rende ces personnes heureuses, je pense que c'est le plus important, mais il faut persévérer. On ne trouve pas tout de suite chaussure à son pied, j'en ai fait l'expérience [Sourires].

CHERCHEUR : Ok, voilà j'ai terminé l'entretien, merci, c'était super.

SUJET N°5 : J'espère que vous avez tout ce qu'il vous faut.

Entretien n°6 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez déjà vous présenter de manière générale ? Votre âge, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°6 : J'ai 49ans, je suis enseignant de sciences physiques dans un collège, je suis entre autres en collège et en lycée, depuis là 2 ans, avant j'étais dans d'autres établissements. Mon parcours : j'ai fait la banlieue parisienne pendant 10 ans, ensuite je suis revenu ici et voilà.

CHERCHEUR : Votre poids et votre taille ?

SUJET N°6 : Je fais 1m71 et 80kg. [IMC : 27,4kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire votre entourage ? Est-ce que vous êtes marié, est-ce que vous avez des enfants, avec qui vous vivez ?

SUJET N°6 : Je suis marié, j'ai 4 enfants. Mes enfants vont de 22 ans jusqu'à 10 ans, dont un qui est casé, une qui est en 1^e année de prépa, un qui en 1^e année de bac pro et une qui est en CM2.

CHERCHEUR : D'accord, du coup, ceux qui habitent à la maison, vous avez encore 3 enfants qui habitent à la maison c'est ça ?

SUJET N°6 : Alors, j'en ai deux qui sont à l'internat la semaine et une qui est à la maison tout le temps.

CHERCHEUR : Celle de 10 ans je suppose. Est-ce que vous avez des problèmes médicaux particuliers, qui feraient que vous ne pourriez pas faire de sport ?

SUJET N°6 : J'ai eu un accident de voiture il y a 12 ans où j'ai le cotyle de déchiqueté, donc j'ai eu des vis. On a failli m'amputer la jambe à un certain moment. Donc j'ai récupéré petit-à-petit. J'ai eu des problèmes de dos aussi suite à l'accident : j'ai 4 vertèbres tassées, 4 vertèbres lombaires. A part ça... physiquement non. Après ça me donne des lombalgies chroniques : 2 fois par an, je suis bloqué du dos, suite à cet accident.

CHERCHEUR : D'accord, sinon pas d'autres problèmes ?

SUJET N°6 : Non.

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez déjà fait du sport quand vous étiez jeune ?

SUJET N°6 : Oui, j'en ai fait beaucoup : j'ai commencé par de l'athlétisme, ensuite j'ai fait de la force athlétique, j'ai été en équipe de France à un certain moment. J'ai fait aussi de la boxe, quelques années après j'ai fait des arts martiaux : Yoseikan budo, un peu de judo. Donc pas mal de chose...

CHERCHEUR : Judo, vous m'avez dit quoi d'autre ?

SUJET N°6 : Yoseikan budo, c'est des arts martiaux aussi, c'est un mélange de différents arts martiaux entre l'aïkido, les armes, le judo et la boxe chinoise si vous voulez.

CHERCHEUR : On va s'intéresser maintenant au moment où vous étiez plutôt sédentaire. Il y a un moment dans votre vie où vous ne pouviez plus trop faire d'activité physique ?

SUJET N°6 : Oui, et bien c'était suite à l'accident. Pendant 2-3ans je boîtais donc... je n'arrivais pas à marcher parce que j'avais des douleurs, problèmes des genoux parce que j'étais un peu penché, donc tout mon squelette, j'avais des problèmes articulaires. Donc je n'y arrivais plus. Mentalement je n'y arrivais plus non plus parce que les douleurs m'empêchaient de faire... Et puis je me suis renseigné, j'ai commencé à lire un livre de Carrio, qui parlait du corps sans douleurs, entre-autre sur la position du corps, du squelette... et comment compenser ça avec le gainage et autre. Donc c'est là où j'ai commencé à travailler mon gainage pour renforcer mes zones musculaires, à travailler les muscles avec des automassages, des étirements... et là j'ai récupéré de plus en plus. Et depuis quelques mois seulement, je me suis vraiment mis au sport.

CHERCHEUR : D'accord, le moment où vous avez commencé ces techniques c'était des années après [votre accident] quand même ?

SUJET N°6 : Oui, tout à fait.

CHERCHEUR : Il y a eu combien de temps, à peu près, pendant lequel vous ne faisiez pas d'activité physique ?

SUJET N°6 : Je dirais, ça faisait 7ans où je n'ai rien fait du tout. J'avais même pris 20 à 30kg.

CHERCHEUR : Ça vous manquait le sport à ce moment-là ou non ?

SUJET N°6 : Non, je n'avais plus ce ressenti, je n'avais pas de manque, parce que j'avais toujours la gêne du corps donc...

CHERCHEUR : D'accord, c'était plus le corps qui vous limitait à ce moment-là.

SUJET N°6 : Oui, et puis après les enfants étaient en bas-âge, donc je les conduisais aux activités sportives un peu partout, donc mon planning faisait que je n'avais pas le temps.

CHERCHEUR : D'accord, vous étiez pas mal occupé par d'autres activités qui vous empêchaient de faire du sport.

SUJET N°6 : Tout à fait, surtout les activités extra-scolaires pour les enfants : ils faisaient 2-3 sports donc j'étais tout le temps sur la route.

CHERCHEUR : Si vous deviez donner une définition de la sédentarité ? « Etre sédentaire » pour vous c'est quoi ?

SUJET N°6 : C'est le fait d'être inactif face à une activité physique, le fait de ne pas faire attention à son alimentation. Pour moi c'est : « ne pas se bouger »

CHERCHEUR : D'accord, donc vous me dites, ce n'est pas que par rapport à l'activité physique, c'est aussi par rapport à l'alimentation ?

SUJET N°6 : Oui, tout à fait, c'est un mode de vie. Parce qu'en général, je fonctionne comme ça mais je pense que d'autres aussi, quand on fait du sport, l'alimentation elle change. Simplement pour éviter les tendinites, pour récupérer plus facilement, pour se sentir en forme donc l'alimentation est toujours calquée sur le sport : je sais que quand j'arrête le sport, mon alimentation change, quand je reprends le sport, mon alimentation rechange.

CHERCHEUR : Vous faites quoi au niveau de l'alimentation plus précisément ?

SUJET N°6 : C'est essentiellement, j'évite au maximum le pain, les féculents ; beaucoup de légumes, des protéines assez souvent donc à base d'œuf entre-autre... beaucoup d'eau, éviter le plus possible les cochonneries [RIRES]

CHERCHEUR : Quand vous faites du sport, vous trouvez que vous faites plus attention ?

SUJET N°6 : Oui tout à fait

CHERCHEUR : Est-ce que vous considérez que vous étiez sédentaire à ce moment-là du coup ?

SUJET N°6 : Avant oui, je faisais pas du tout attention

CHERCHEUR : A votre travail, est-ce qu'il y avait quand même une certaine activité physique ?

SUJET N°6 : Pas du tout, c'est un travail où j'étais... à un certain moment il y avait énormément de stress. Donc c'était l'inverse, je mangeais beaucoup. Donc fatigue morale, le fait d'avoir changé d'établissement, ça m'a permis de me ressourcer aussi. J'ai changé il y a 2 ans, c'était une REP difficile donc on encaissait beaucoup.

CHERCHEUR : Quand on vous parlait de refaire du sport, si on vous avait proposé de refaire du sport, qu'est-ce que vous auriez dit ?

SUJET N°6 : Non, non je pense que c'est au moment venu, c'est venu comme ça, j'en avais besoin. A l'époque j'étais trop vidé psychologiquement pour m'investir dans quelque chose.

CHERCHEUR : Donc il y avait aussi le côté psychologique ?

SUJET N°6 : Oui, il y avait l'emploi du temps mais il y avait aussi le côté psychologique : je sortais de ma séance de cours, j'étais incapable de faire quoi que ce soit.

CHERCHEUR : ... Lié à votre travail. Ça fait combien de temps maintenant que vous faites de l'activité physique ? Pas forcément le cross-fit mais aussi d'autre sport ?

SUJET N°6 : Ça fait 1 an que je vais courir tous les dimanches : on est une petite équipe, on va courir, on se fait un petit entraînement à l'extérieur, des petits mouvements. Et ensuite, le cross-fit, c'est l'activité que j'ai reprise, donc depuis janvier. J'ai commencé à 2 séances par semaine et puis ensuite je suis monté à 3, 4... Je suis en moyenne à 4 par semaine.

CHERCHEUR : Donc ça a été progressif ?

SUJET N°6 : Oui, j'ai voulu voir comment mon corps s'adaptait. Parce que c'est vrai qu'au départ il était très douloureux, il y avait des mouvements dont je n'avais pas l'habitude donc j'avais des tendinites au départ. Il a fallu un temps d'adaptation.

CHERCHEUR : Donc ça a été de mieux en mieux...Vous avez commencé petit au départ. Quand vous vous êtes remis au sport, est-ce qu'il y a eu un déclic ? Qu'est ce qui a fait que vous ayez eu envie de vous remettre au sport ?

SUJET N°6 : C'est quelque chose que j'ai fait jeune : alors c'était de la force athlétique, c'était un peu le même système et on regardait souvent les championnats du monde de cross-fit et c'est vrai que ça me donnait envie, mais on n'en avait pas où on habitait. Quand nos enfants, quand les 2 grands étaient en internat, c'est là où on a eu plus de temps, et c'est là qu'on en a profité. C'était vraiment l'année idéale où justement...

CHERCHEUR : C'était un peu l'événement déclencheur : « on a plus de temps, du coup... qu'est-ce qu'on va faire ? » et vous avez eu envie de vous remettre au sport.

SUJET N°6 : Voilà c'est ça. Ma femme c'est pareil, elle ne faisait pas de sport avant, ça fait 2 ans qu'elle s'y est mise, et le fait de le faire ensemble, ça nous motive, on se motive.

CHERCHEUR : Ça vous a motivé tous les deux, c'était plus l'un ou l'autre qui a motivé l'autre ?

SUJET N°6 : Au départ c'était moi, c'est vrai que je l'ai beaucoup poussée... et une fois qu'elle était dedans, c'est elle qui tire tout le temps [*Rires*]

CHERCHEUR : Vous avez été un exemple pour elle quelque part ?

SUJET N°6 : Au départ oui.

CHERCHEUR : Quelles étaient vos motivations au départ pour reprendre le sport ? Qu'est ce que vous en attendiez ?

SUJET N°6 : Reprendre une certaine condition physique, être capable de me mesurer, de me dépasser à chaque fois, gagner en endurance, gagner en force, gagner en mobilité. Et le fait de s'entraîner avec des jeunes, parce que je suis le plus âgé du club [*Sourires*], ça me permet aussi de me pousser, d'aller plus loin.

CHERCHEUR : D'accord, donc le défi mental est important pour vous, c'est ce qui vous a motivé ?

SUJET N°6 : Tout à fait.

CHERCHEUR : Sinon vos motivations étaient plutôt physiques : entretenir votre forme, diminuer vos douleurs aussi ?

SUJET N°6 : Oui c'est ce double challenge qui m'a fait remettre au sport.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi le cross-fit plus particulièrement ?

SUJET N°6 : Parce que ça allie plusieurs choses : ça allie la force, les mouvements de forces et d'haltérophilie que j'aime bien. Et ensuite l'endurance : le fait de faire une séance courte d'1h, à la place d'aller à la salle pendant 3-4h qui ne sert pas à grand-chose, je préfère faire un bon cardio et on se vide sur un temps assez court.

CHERCHEUR : Parce que du coup vous gagnez du temps sur le reste ? Vous essayez de vous dégager du temps ?

SUJET N°6 : Oui et puis c'est inutile pour moi de faire un sport très long, j'ai aussi un certain âge, donc il faut aussi que le corps récupère. Et puis il y a d'autres choses aussi, on a une famille donc il y a aussi d'autres priorités à la maison.

CHERCHEUR : Parce que c'est quand même intense le cross-fit ?

SUJET N°6 : C'est intense mais c'est sur un temps court donc c'est ça qui est avantageux.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il a fallu faire des choses particulières, est-ce qu'il y a eu des choses difficiles à faire au début ? à mettre en place ?

SUJET N°6 : Il y a la mémorisation des mouvements, certains mouvements sont assez difficiles. D'ailleurs je n'y arrivais pas, tout ce qui était traction poids du corps, c'est encore difficile. Le cardio ça a été, mais c'est surtout l'apprentissage des mouvements. Et c'est vrai qu'avec l'âge, j'apprends beaucoup moins vite qu'avant, et c'est un peu frustrant par rapport à ça [RIRES]

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu des freins psychologiques qu'il a fallu combattre ?

SUJET N°6 : Oui, certains mouvements, les mouvements de squat, tout ce qui est en rapport avec la hanche.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous aviez surtout peur de vous faire mal.

SUJET N°6 : Oui, d'ailleurs c'est ce que j'ai fait la semaine dernière, j'ai eu une douleur lombaire.

CHERCHEUR : D'accord, sinon il n'y avait pas trop d'autre difficultés, vous n'aviez pas peur de revenir dans une salle ?

SUJET N°6 : Non, non

CHERCHEUR : Vous vous sentiez comment initialement, après avoir repris le sport ?

SUJET N°6 : Très content, très motivé : je suis arrivé à peu près au moment des opens où le coach m'a dit « teste-toi, fait ces petits défis, ça permettra de voir ton évolution dans 1 an » et c'est vrai que ça m'a motivé. Les opens c'est des qualifications pour les compétitions, donc c'est des mouvements ciblés, en un temps limité et ça m'a beaucoup motivé à continuer.

CHERCHEUR : Donc vous vous êtes dit : « dans un an, il faut que je fasse mieux » ...

SUJET N°6 : Oui, je vais pouvoir comparer par rapport à où je démarre.

CHERCHEUR : Maintenant, vous avez quel regard sur le moment où vous étiez plutôt sédentaire ?

SUJET N°6 : Bah disons que je me suis laissé aller. C'est vrai qu'avec le recul, on se dit toujours « si j'avais su » mais... c'était difficile à gérer psychologiquement.

CHERCHEUR : Vous m'avez dit que ça fait maintenant 1 an, à peu près, que vous faites du sport. Aujourd'hui, quels bénéfices vous en retirez ? Vous vous sentez mieux qu'avant ?

SUJET N°6 : Oui, je suis plus dynamique. Par moment des petites douleurs...

CHERCHEUR : Les douleurs se sont globalement améliorées ?

SUJET N°6 : Oui, tout à fait, ce ne sont plus des tendinites. J'ai augmenté en force, en souplesse, en rapidité de course aussi donc... je vois j'ai une meilleure mobilité aussi, c'est important.

CHERCHEUR : Je suppose qu'il y a des moments où vous n'avez pas envie de venir.

SUJET N°6 : Par moment il y a de la fatigue oui.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous fait revenir quand même ?

SUJET N°6 : Parce que je me suis fixé des objectifs. Je me suis dit par exemple : « ça je ne sais pas le faire », je me suis donné 2 mois pour le faire, et donc j'y vais.

CHERCHEUR : D'accord donc c'est le fait d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé auparavant, et à chaque fois, vous vous fixez quels objectifs ?

SUJET N°6 : Par exemple, si j'ai des problèmes d'équilibre, je me fixe de faire tel mouvement qui correspond à un mouvement de gym. Je me dit « il faut que j'y arrive », donc si je ne viens pas à l'entraînement je n'y arriverai pas.

CHERCHEUR : Et une fois que vous y êtes arrivé ?

SUJET N°6 : Je suis satisfait et je me donne un autre objectif : alors des petits, je ne me donne pas... Mais ce qui permet une fois qu'on l'a atteint de passer au suivant.

CHERCHEUR : Après toutes ces étapes, comment vous vous sentez ? Comment vous arriver à maintenir le sport de manière régulière ?

SUJET N°6 : Maintenant j'ai besoin de cette activité là pour me défouler de ma journée, pour oublier un peu les soucis, c'est vrai que c'est radical par rapport à ça... le côté psychologique, ça a de l'importance aussi.

CHERCHEUR : Est-ce que ça vous a aidé dans d'autres activités de votre vie ? dans d'autres domaines ?

SUJET N°6 : Pas vraiment, je me sens plus en forme. Mais comme mon activité c'est d'être assis ou debout en classe, je n'utilise pas le côté physique, et après..., j'ai pas une âme de bricolo chez moi donc... *[RIRES]*

CHERCHEUR : D'accord, est-ce que vous pensez que vous allez continuer le sport ?

SUJET N°6 : J'essaie de continuer le plus possible. Ce qui me fera arrêter c'est si j'ai un gros problème et que je n'aurais pas le choix de continuer.

CHERCHEUR : D'accord, un problème physique quoi ?

SUJET N°6 : Oui, problème physique, articulaire... il n'y a que ça qui me ferait arrêter.

CHERCHEUR : Quel conseil vous donneriez à quelqu'un qui voudrait se mettre au sport ?

SUJET N°6 : Qui vient de démarrer ? qui n'en a jamais fait avant ?

CHERCHEUR : Oui, pas forcément.

SUJET N°6 : Quel que soit l'âge ?

CHERCHEUR : Oui, quel que soit l'âge, un adulte qui aurait envie de se mettre au sport mais qui a du mal s'y mettre ?

SUJET N°6 : D'accord, donc le motiver pour ?

CHERCHEUR : Oui

SUJET N°6 : La motivation c'est assez difficile parce que c'est interne : si on garde l'aspect physique, on donne comme objectif le tour de taille et l'activité physique qu'il faut faire pour ; si c'est plus un combat avec soi, c'est de se donner un petit objectif et d'y aller tout doucement.

CHERCHEUR : Le premier truc pour vous c'est de trouver le bon objectif ?

SUJET N°6 : Oui, trouver le bon objectif, et arriver à se projeter. A se projeter sur du moyen, du court et du long terme. Le court terme c'est d'arriver à une petite activité, par exemple si on n'a jamais couru, de courir 200-300m et puis le moyen d'aller courir un peu plus et ainsi de suite, et le long : se dire dans 1 an je fais une course. Nous chaque année on se fait une course, c'était une petite course il n'y a pas longtemps, peut-être dans 2-3 ans on se fera un marathon.

CHERCHEUR : Pour vous, c'est quoi le plus important pour ne pas lâcher : vous arrivez à motiver la personne, elle se met au sport, quelques séances...

SUJET N°6 : De ne pas aller trop vite au départ : au départ on veut donner le maximum, c'est là où on se blesse, c'est là où on s'épuise, c'est là où la motivation elle se perd. Il faut entretenir sa motivation par la progression : faire une séance au départ, puis deux, et quand on se sent bien, on arrive à trois séances voire plus. Mais il faut aller tout doucement. Comme disait les anciens haltérophiles : il faut mettre la force à la cave : c'est-à-dire qu'il ne faut pas chercher à porter lourd tout de suite, il faut avoir la technique avant.

CHERCHEUR : Ok, j'ai fini mon entretien, merci d'avoir participé

Entretien n°7 :

CHERCHEUR : Est-ce que tu peux te présenter : ton âge, ce que tu fais dans la vie ?

SUJET N°7 : Alors moi c'est P, j'ai 18 ans, j'ai eu 18 ans le 1^e novembre...

CHERCHEUR : Ta taille, ton poids ?

SUJET N°7 : Ma taille je fais 1m82 à peu près, à peu près 80kg. [IMC : 24,1kg/m²]

CHERCHEUR : Qu'est-ce que tu fais dans la vie ?

SUJET N°7 : Je suis étudiant en terminale STMG à G.B. à L., pour ensuite, je m'oriente sur un BTS. C'est l'année où je passe mon bac.

CHERCHEUR : Tu peux me décrire un peu ton entourage ? Ta famille, où tu vis etc...

SUJET N°7 : Combien j'ai de frères et sœurs ?

CHERCHEUR : Oui par exemple

SUJET N°7 : J'ai 2 frères et 1 sœur, donc là je suis le dernier de ma famille. Mes frères sont plus grands et ma sœur aussi. Je vis encore avec mes parents, ils ne sont pas divorcés, ils sont encore ensemble. Je ne sais pas si c'est utile à préciser [Sourires]. Donc oui je suis encore avec mes parents parce que mes frères et sœur sont partis déjà. Ça va bientôt être mon tour de toute façon [Sourires].

CHERCHEUR : D'accord, donc là tu es le seul à la maison, tous tes frères et sœurs ne vivent plus avec tes parents.

Oui : Oui, je suis le seul à la maison.

CHERCHEUR : Est-ce que tu as des problèmes médicaux particuliers, qui inhiberaient le sport ?

SUJET N°7 : Non, je n'en ai pas vraiment. Au début on pensait que j'étais asthmatique, parce que mon frère l'est, mais en fait je n'ai pas d'asthme. Le docteur avait repéré que j'avais un

souffle au cœur mais ça ne m'a pas empêché de faire du sport, il n'y avait rien de grave, rien d'alarmant pour que je fasse du sport.

CHERCHEUR : Il t'a dit que ce n'était rien, vous n'aviez pas fait d'autres examens.

SUJET N°7 : Oui, il m'a dit que ce n'était rien de grave.

CHERCHEUR : Je te pose quand même la question, même si tu es jeune, mais est-ce que tu avais déjà fait du sport quand tu étais enfant ?

SUJET N°7 : J'avais fait 2 ans et demi de foot mais j'ai arrêté très vite parce que... il n'y avait plus d'équipe au bout d'un moment et même le foot... au début c'était marrant mais ça ne me plaisait pas vraiment. C'est parce qu'il y avait mes potes là-bas du coup mais...

CHERCHEUR : C'était quand ça du coup ?

SUJET N°7 : C'était entre 10 et 12ans à peu près. Ensuite, c'est là que j'ai commencé à...c'est en arrêtant le foot que j'ai commencé à... (fait signe de grossir), enfin je m'amusais aux jeux-vidéos avec mes potes et j'étais rincé par ça : par exemple je mangeais la nuit, c'est comme ça que je suis devenu gros. Vraiment, je jouais à fond aux jeux-vidéos, je n'allais presque pas en cours, je faisais n'importe quoi... je mangeais n'importe quoi. J'étais que sur les jeux-vidéos en fait.

CHERCHEUR : C'est à cette période là où tu es devenu sédentaire.

SUJET N°7 : Oui, après 10-12ans, je commençais à devenir assez costaud mais c'est pareil, je n'étais pas non plus gros, obèse quoi. C'est vraiment après que c'est venu.

CHERCHEUR : Si tu devais donner une définition de la sédentarité, pour toi ce serait quoi ? « Etre sédentaire » pour toi ça veut dire quoi ?

SUJET N°7 : « Sédentaire » je ne sais pas ce que ça veut dire [Sourires]

CHERCHEUR : Sédentaire, c'est le fait de ne pas faire de sport par exemple, ne pas faire d'activité physique.

SUJET N°7 : D'accord, je vois... j'aurais du mal à donner une définition. Oui donc c'est quelqu'un qui ne fait pas d'activité physique, qui n'est pas forcément trop gros ou trop mince mais...

CHERCHEUR : Est-ce que tu penses que tu étais sédentaire à ce moment-là ?

SUJET N°7 : Ah oui totalement, je ne faisais vraiment aucune activité, j'étais cloîtré dans ma chambre.

CHERCHEUR : C'était vraiment les jeux-vidéos ?

SUJET N°7 : Ah oui, j'étais fort à ça, mais ça ne m'a pas ouvert de portes. Je n'ai pas vite arrêté, je suis resté cloîtré, je suis resté longtemps quand même dans ma chambre.

CHERCHEUR : Ok, et ça correspond à quelle période à peu près ? Parce qu'à 10-12ans tu faisais quand même du foot ?

SUJET N°7 : Oui je faisais du foot mais j'étais quand même dans les jeux-vidéos, donc je dirais que la période avec les jeux-vidéos, ça a été entre 11-14ans, ça a duré un moment quand même. J'ai quand même pas mal joué.

CHERCHEUR : Tu étais au collège à ce moment-là du coup ?

SUJET N°7 : Oui, j'étais au collège, c'était de la 6^e à 3^e.

CHERCHEUR : Tu passais combien de temps à peu près sur les jeux-vidéos ?

SUJET N°7 : Par jour ?

CHERCHEUR : Oui, à peu près ? Une moyenne ?

SUJET N°7 : C'était 4-5heures, même plus 6h par jour. Parce que je jouais la nuit, je faisais des nuits blanches donc je pense que... oui facilement 6h par jour.

CHERCHEUR : Si on te parlait de faire du sport, de faire une activité physique à ce moment-là, tu le prenais comment ?

SUJET N°7 : Je le prenais normalement, mais ça ne me plaisait pas tant que ça en fait. J'ai... comme j'étais obèse, quand on me parlait de sport, parce que mes parents voulaient absolument que je fasse du sport à ce moment-là, mais je veux dire ça me passait au-dessus de la tête en fait, je m'en foutais totalement. Je ne voulais pas en faire à ce moment-là en fait.

CHERCHEUR : Pourquoi tu ne voulais pas en faire ?

SUJET N°7 : Parce que ça ne m'intéressait pas. Peut-être parce que le foot ça ne m'avez pas intéressé. Mais je ne voulais pas essayer d'autres sport. Alors mon frère essayait de m'inscrire... au ping-pong, enfin n'importe quel sport, mais ça ne m'intéressait pas. Même le basket à ce moment-là, ça ne m'intéressait pas. C'était que les jeux-vidéos à ce moment-là.

CHERCHEUR : C'est parce que tu préférerais jouer aux jeux-vidéos plutôt que faire du sport ? ou parce que tu n'avais juste pas envie ?

SUJET N°7 : Oui c'était principalement ça, tous mes copains étaient sur les jeux-vidéos. Il y en a qui faisaient du sport aussi à côté, mais moi, comme il y avait vraiment mes copains sur les jeux-vidéos, je restais avec eux et le sport me passait au-dessus de la tête. Il n'y avait aucune activité physique.

CHERCHEUR : Et tu ne t'es pas dit : "je peux essayer de me faire d'autres copains au sport" ?

SUJET N°7 : Si, justement mon frère a essayé comme ça, pour m'entraîner pour que j'aie faire du ping-pong avec mes copains et tout mais vraiment le sport ça ne m'intéressait pas du tout même s'il y avait mes copains, je serais resté sur les jeux-vidéos.

CHERCHEUR : Tu n'y voyais pas d'intérêt peut-être ?

SUJET N°7 : Oui voilà, je n'y voyais pas d'intérêt.

CHERCHEUR : Tu ne te sentais pas concerné ?

SUJET N°7 : Ah non pas du tout, pas du tout concerné par ça.

CHERCHEUR : Quand tu t'es mis au sport, c'était quand ?

SUJET N°7 : En fait mon frère a voulu me prendre en main, comme lui faisais déjà de la musculation, je suis allé à la salle avec lui. Je crois que c'était quand j'avais 14 ans et demi – 15 ans. J'ai commencé la musculation avec lui à cet âge-là à peu près.

CHERCHEUR : D'accord donc c'était dans une salle de sport, de fitness en fait ?

SUJET N°7 : Oui voilà : donc tout ce qui était cardio, poids, haltères... C'est là que j'ai commencé un peu à mincir. Et puis comme j'ai grandi aussi, ça m'a aminci très vite.

CHERCHEUR : Tu as perdu beaucoup de poids ?

SUJET N°7 : En fait non, c'est parce que j'ai grandi ... enfin si, quand même, j'ai perdu du poids.

CHERCHEUR : D'accord, c'est surtout ta croissance qui a fait que ton poids s'est stabilisé ?

SUJET N°7 : Oui, parce que je faisais quand même 90 kg avant alors que j'étais plus petit. Je suis descendu à 65... et là quand j'ai grandi je faisais 1m75 à peu près.

CHERCHEUR : D'accord donc tu avais quand même perdu pas mal

SUJET N°7 : Oui quand même et comme j'avais beaucoup grandi, ça se voyait énormément.

CHERCHEUR : D'accord, donc tu me disais, tu allais à la salle de muscu... ?

SUJET N°7 : Donc oui, j'allais à la salle avec mon grand frère, donc c'est là qu'il m'a pris en main. Comme il voyait que je grandissais vite, il m'a dit « tu ne voudrais pas faire un sport à côté ? » [Prend un air lassé]. Je ne savais pas quoi faire en fait. Du coup j'ai commencé le basket, je suis venu à S. parce qu'il y avait un de mes copains qui en faisait ici justement avant. Du coup je l'ai suivi et je me suis rendu compte... enfin je me suis intéressé à fond au basket, j'ai commencé à regarder tout ce qui était NBA [National Basket-Ball Association : 1^e ligue de basket aux Etats-Unis], ligue français... c'est comme ça que je me suis intéressé au basket. Donc là j'ai arrêté la salle mais je continue toujours le basket ; parce que c'est ce que je préfère principalement maintenant.

CHERCHEUR : La salle, t'en faisais combien de fois par semaine ?

SUJET N°7 : Quatre fois par semaine.

CHERCHEUR : Ah oui, donc tu avais commencé tout de suite à un bon rythme...

SUJET N°7 : Oui, j'ai commencé fort... en fait je suivais l'entraînement de mon frère donc j'ai commencé fort. Donc on n'y allait 4 fois dans la semaine mais il y a des jours où je ne pouvais pas donc oui... 3-4 fois dans la semaine.

CHERCHEUR : Ça fait combien de temps là que tu fais du basket ?

SUJET N°7 : Ça va faire 3-4 ans, parce que j'ai fait 1 année cadet, U20... oui si c'était ma 4^e année.

CHERCHEUR : Tu me disais, c'est ton pot ici qui t'a emmené au basket, il y a eu un déclic à un moment donné ?

SUJET N°7 : C'est-à-dire ?

CHERCHEUR : Est-ce qu'à un moment donné il y a eu un déclic pour que tu te mettes au sport ?

SUJET N°7 : (incompréhension)

CHERCHEUR : Qu'est ce qui fait que cette fois-là, ton frère ait réussi à te mettre à la muscu, et ton pote à t'amener ici au basket ? Qu'est-ce qui fait que cette fois-là, ça a marché et pas avant ?

SUJET N°7 : En fait il n'y a même pas eu de déclic parce que je ne voulais pas y aller à la base : c'est mon frère qui m'a forcé un peu.

CHERCHEUR : Tu étais un peu obligé

SUJET N°7 : Oui, je me forçais à me dire : « Oui, il faut que je me prenne en main », parce que oui j'étais quand même... gros, oui j'étais quand même obèse [comme s'il en avait pris conscience, et n'était plus dans le déni]. Je me suis dit « oui, il faut que je me prenne en main », du coup je me suis forcé un peu à aller avec mon frère ; mais au fil du temps je me suis rendu compte que j'aimais ça. J'aimais bien faire du sport donc j'ai continué. Après il y a eu mon pote : parce que je voulais faire autre chose à côté, comme j'aimais bien le sport. Je ne savais pas trop quoi faire comme sport, je ne voulais pas retourner au foot parce que c'est

pareil... enfin j'avais un mauvais souvenir de ça du coup je ne voulais pas y retourner. Du coup j'ai suivi mon pote qui était au basket à S. . C'est là que je me suis rendu compte que c'est mon sport favori de toute façon. Je pense que ça a été plus ça le déclic.

CHERCHEUR : le déclic a été de trouver le sport avec lequel tu avais le plus d'affinité.

SUJET N°7 : Oui, mais c'était surtout grâce à mon pote, sinon je n'aurais pas été.

CHERCHEUR : C'est lui qui t'as fait découvrir mais ensuite tu as aimé ça ?

SUJET N°7 : Oui, oui, parce que je me suis intéressé à tout ce qui était NBA, tout ce qui avait un rapport au basket. J'ai commencé à m'intéresser à tout ça

CHERCHEUR : Tu me disais que petit à petit tu as pris conscience, enfin tu y trouvais un intérêt : tu aimais ça et puis aussi par rapport à ton poids... choses qu'avant tu t'en foutais ?

SUJET N°7 : J'y trouve un intérêt oui : si je continue c'est parce que j'aime ça. Maintenant mon poids est normal, je ne suis plus aussi gros qu'avant.

CHERCHEUR : Oui, mais je voulais dire au départ : avant tu ne te sentais pas concerné, pourtant t'avais un peu de poids ; et petit-à-petit tu te disais « il faut que je me prenne en mains », alors que tu n'avais plus de problème de poids.

SUJET N°7 : Oui, avant j'y trouvais un intérêt quand même. Même si j'avais assez maigri, je voulais quand même continuer à perdre du poids, à maigrir à fond. Je me souviens, j'ai failli devenir anorexique à cause de ça parce que je me voyais encore gros. J'avais maigri tellement vite que je n'avais pas encore conscience du corps que j'avais, du coup je maigrissais, je maigrissais... je sais qu'à un moment je faisais peut-être 55kg, un truc comme ça, alors que je faisais... oui 1m75, peut-être 1m78. Là il a fallu que je reprenne conscience que j'avais perdu trop de poids. Et il y avait encore mon frère qui était derrière : il me suivait, il me disait ce que je devais faire etc...

CHERCHEUR : C'est lui qui t'a guidé

SUJET N°7 : Oui, il m'a surtout guidé.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que tu aimes dans le basket plus précisément ?

SUJET N°7 : Je pense que c'est le sport où il y a le plus de spectacle, on va dire. Je trouve qu'il y a plus de sensations au basket qu'au foot, qu'au hand... parce que ça saute de partout... enfin il y a des objectifs à atteindre, par exemple je vais prendre un truc débile, par exemple pour « dunker » [smash au basket-ball], il n'y a pas tout le monde qui sait le faire alors... c'est vraiment un objectif à faire. Au foot, il y a... j'ai du mal à expliquer en fait. Je trouve qu'il y a beaucoup plus d'objectifs à atteindre au basket qu'à d'autres sports. Je pense que c'est ça qui fait que j'aime le basket. Après c'est peut-être parce que j'y trouve... parce que c'est mon sport favori que je dis ça mais pour moi c'est ça en tout cas.

CHERCHEUR : D'accord, c'est ça qui t'as fait choisir, et un peu ton pote, que t'as suivi ?

SUJET N°7 : Oui, principalement, enfin au foot, c'est pareil, j'avais mes copains mais il n'y avait pas forcément des objectifs à atteindre. Donc je pense que c'est parce qu'il y avait un bon feeling avec ce sport-là.

CHERCHEUR : A côté du basket tu ne fais pas d'autre chose ? La musculation tu as arrêté ?

SUJET N°7 : Je faisais les deux pendant un moment, mais j'ai arrêté la musculation.

CHERCHEUR : Tu parlais d'objectifs, est-ce que tu te fixes des objectifs au basket ?

SUJET N°7 : Oui, je m'en fixe plein : avoir une meilleure précision à 3pts, sauter plus haut, être plus athlétique...

CHERCHEUR : Au départ, tu avais ces objectifs là quand tu as commencé le basket ?

SUJET N°7 : Peut-être pas dunker, parce que c'était impossible pour moi, dans ma tête je faisais 1m75 du coup c'était impossible pour moi, mais au fur et à mesure, quand je vois que je sautais plus haut, plus haut, c'est devenu un objectif.

CHERCHEUR : Au départ c'était quoi tes objectifs ?

SUJET N°7 : Je pense qu'au début mes objectifs c'était plus : être plus précis au shoot et être plus rapide, enfin être plus athlétique globalement. Je pense que c'était ça.

CHERCHEUR : Tu fais comment pour te fixer des objectifs ? Déjà petit à petit tu les augmentes...

SUJET N°7 : Comment je me les fixe ? Et bien je me dis que c'est comme ça qu'on devient plus fort, c'est en étant plus athlétique. Oui, on devient plus fort en étant plus athlétique, plus rapide, plus fort, avoir plus de détente. Je me dis que c'est en fixant ces objectifs là que je deviendrai plus fort.

CHERCHEUR : Donc tu cibles un domaine particulier, et ensuite tu fais en sorte de l'atteindre ?

SUJET N°7 : Voilà, c'est ça, exactement.

CHERCHEUR : Mais tu me disais que ça se fait petit-à-petit

SUJET N°7 : Oui, c'est ça

CHERCHEUR : Et tu fais comment pour atteindre ces objectifs ?

SUJET N°7 : Par exemple pour être plus précis au shoot, je fais beaucoup de tirs, que ce soit à la salle ou en dehors. Par exemple, au street [terrain extérieur multisport], qui est à côté du collège JF. à H.. Pour sauter plus, normalement je devrais commencer à faire tout ce qui est corde-à-sauter, travailler les jambes à la salle [de musculation], mais ça je ne le fais pas. C'est en continuant le basket que je vois que cet objectif-là augmente. C'est principalement en continuant le basket que j'arriverai à être plus rapide, plus athlétique et plus fort.

CHERCHEUR : Donc il faut continuer de s'entraîner tout le temps, tout le temps.

SUJET N°7 : Oui, il y a peut-être la musculation qui m'aidera aussi à côté, mais pour l'instant c'est en continuant le basket.

CHERCHEUR : Quand tu as changé : quand tu t'es mis à la musculation puis au basket, comment tu t'es senti ?

SUJET N°7 : Au tout début ?

CHERCHEUR : Oui, au départ

SUJET N°7 : J'avais l'impression que je n'étais pas trop à ma place parce que je voyais tout le monde qui... enfin moi quand j'ai commencé le basket j'en n'avais jamais fait avant donc je n'avais pas forcément la technique, je n'avais pas le dribble, je n'avais rien du tout. Je voyais tout le monde qui avait déjà un peu touché au ballon et du coup je ne me sentais pas trop à ma place et pas bien physiquement toujours. J'étais quand même costaud, enfin j'étais encore un peu costaud quand j'ai commencé le basket. Donc il y avait cette impression que je n'étais pas à ma place et que physiquement il y avait un truc qui n'allait pas.

CHERCHEUR : Comment tu as combattu ça ?

SUJET N°7 : En continuant le basket et la musculation à côté : ça m'a fait beaucoup de bien mentalement. Physiquement aussi d'ailleurs. C'est en continuant les entraînements que je devenais plus précis au shoot... Et puis même, avant j'étais coaché par Y, il me donnait plus de temps de jeu, donc c'est comme ça que je me suis rendu compte que j'étais un peu plus à ma place et puis ça allait mieux dans l'équipe aussi.

CHERCHEUR : D'accord, donc le temps ça te permettait de t'évaluer ?

SUJET N°7 : Oui, si Y. me donnait plus de temps de jeu, je me dit que j'avais plus d'importance dans l'équipe, c'est grâce à ça que j'ai combattu cette impression-là, d'être à part dans l'équipe. Et aussi physiquement, je me sentais mieux.

CHERCHEUR : Le fait de te sentir progresser ça t'a motivé ?

SUJET N°7 : Oui, énormément.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu d'autres choses qui étaient un peu difficiles au départ, quand tu as commencé ?

SUJET N°7 : Non, c'était vraiment ces deux choses-là principalement : c'était le fait de ne pas avoir ma place dans l'équipe et le fait d'être mal physiquement. Il n'y avait pas d'autres difficultés. C'était les seules choses qui me perturbaient.

CHERCHEUR : Ton entourage : ta famille, tes potes, ils en pensaient quoi quand tu t'es mis au sport ?

SUJET N°7 : C'était bien pour eux, ils n'attendaient qu'une chose c'est que j'arrête les jeux-vidéos et que je me mette au sport. Du coup, ils n'en pensent que du bien, surtout mon frère, il est fier de moi. Donc même moi ça me motive encore plus. Pareil, mes parents, enfin tout mon entourage est content pour moi, parce que le fait de m'avoir vu changer comme ça, ils n'en pensent que du bien.

CHERCHEUR : Est-ce que tu sens que ça t'apporte quelque chose ?

SUJET N°7 : Oui, quand même, du coup comme ils sont fiers de moi, donc ça m'apporte quand même quelque chose. Déjà je suis mieux dans ma peau grâce à eux. Ça fait du bien de voir qu'ils se rendent compte que j'ai changé. C'est mieux pour moi.

CHERCHEUR : On va s'intéresser plus à ce qui se passe maintenant : ça fait... t'as fait 1 an de muscu avant donc ça fait maintenant 5 ans que tu fais du sport. Qu'est-ce qui te permet de garder la motivation et de continuer à faire du sport ?

SUJET N°7 : Toujours en me fixant des objectifs : par exemple de sauter plus haut, d'être plus athlétique, de sauter plus fort. Aussi de progresser et de monter de niveau : bon ça ce n'est pas encore le cas mais... c'est en me fixant des objectifs, que ça me pousse à continuer le basket.

CHERCHEUR : A progresser donc ?

SUJET N°7 : Oui, voilà, toujours progresser

CHERCHEUR : Tu en retires quels bénéfices maintenant ?

SUJET N°7 : [Réfléchit] Quels bénéfices j'en tire ?

CHERCHEUR : Oui, là maintenant tu as perdu du poids donc c'est plus trop d'actualité, mais maintenant c'est quoi ? Qu'est-ce que tu attends du basket ?

SUJET N°7 : C'est toujours monter de niveau, là je n'en tire aucun bénéfice, c'est de toujours progresser pour monter de niveau et plus tard peut-être jouer à un haut niveau.

CHERCHEUR : D'accord, mais pourquoi tu veux monter de niveau ? C'est plutôt ça la question. Pourquoi ça t'intéresse de monter de niveau ?

SUJET N°7 : Ce qui m'intéresse pour monter de niveau, c'est qu'après il y a l'argent qui rentre, donc après j'ai envie de vivre de ça. Mais bon je sais que là c'est plus un rêve maintenant. Mais j'aimerais bien vivre de ça et jouer au haut niveau, jouer dans des clubs plus fort et en faire mon métier carrément.

CHERCHEUR : Est-ce que maintenant tu as d'autres difficultés, pour continuer le sport en général ? Est-ce qu'il y a des freins qui font que ça t'embête ?

SUJET N°7 : Le seul problème qui pourrait me pousser à arrêter le basket c'est le transport pour m'amener jusqu'ici. Parce que mes parents ne vont pas toujours m'amener, me rechercher au basket, donc c'est le seul problème. Mais sinon, au niveau santé ou autre, il n'y a rien qui pourrait m'arrêter pour continuer le basket.

CHERCHEUR : Quel regard tu as maintenant sur ce que tu me disais tout à l'heure, sur le fait que tu jouais beaucoup aux jeux-vidéos ? T'en penses quoi maintenant ?

SUJET N°7 : Sur les gens qui jouent aux jeux-vidéos ?

CHERCHEUR : Oui, alors plus sur toi, pas forcément sur les gens en général.

SUJET N°7 : Qu'est-ce que j'en pense maintenant ? [Réfléchit] Je ne pourrais pas dire que c'était mal parce que justement c'était une belle période, enfin j'ai bien aimé jouer aux jeux-vidéos. Je pense que j'aurais dû arrêter plus tôt, les jeux-vidéos, pour me mettre plus tôt au sport. C'est le seul regret que j'ai avec ça, c'est que j'aurais dû m'y mettre plus tôt.

CHERCHEUR : Essayer de coupler les deux peut-être ?

SUJET N°7 : Oui, voilà...

CHERCHEUR : Je suppose qu'il y a des moments où ça t'arrive de ne pas avoir envie de venir à l'entraînement ? [Me fait signe « non » de la tête] Non, pas beaucoup ?

SUJET N°7 : Non, enfin je ne me rappelle pas ne pas avoir eu envie de venir à l'entraînement.

CHERCHEUR : D'accord mais, je te pose quand même la question : qu'est ce qui te ferait venir quand même : si t'as la flemme, qu'est ce qui te ferait venir quand même ?

SUJET N°7 : Parce qu'il y a une bonne ambiance aussi dans l'équipe : c'est ça qui me pousse aussi à venir : c'est l'ambiance. Même s'il y a des jours où je ne voudrais pas venir, je me sentirais quand même obligé parce que...

CHERCHEUR : Parce que... ?

SUJET N°7 : [sourit] Je ne sais pas, je n'ai jamais vraiment eu un moment où je n'avais pas envie de venir, donc je n'arriverais pas à expliquer... parce que je ne sais pas, j'aime le basket tout simplement.

CHERCHEUR : C'est aussi le fait que ce soit une habitude aussi je pense ?

SUJET N°7 : Oui, voilà c'est ça au final, parce que c'est une habitude aussi.

CHERCHEUR : Comment tu envisages la suite ? dans 5 ans, 10 ans, on va viser plus loin même parce que t'es jeune ; dans 30 ans, 40 ans, tu feras encore du sport ?

SUJET N°7 : Ah oui, 30 ans, 40 ans ?

CHERCHEUR : oui enfin je ne sais pas, quand t'auras 40, 50ans ?

SUJET N°7 : Ah oui, à cet âge-là je pense que j'arrêtera le sport quand même.

CHERCHEUR : Alors je te parle du sport, c'est le sport en général, je ne te parle pas forcément du basket. Qu'est-ce qui te ferait arrêter le sport alors ?

SUJET N°7 : Je pense que c'est la vieillesse tout simplement : à cet âge-là c'est difficile de continuer le basket. Enfin peut-être que quand j'aurais 35 ans je serais toujours là peut-être, qui sait.

CHERCHEUR : Tu penses qu'au-delà ce n'est pas possible de faire du sport, au-delà de 40, 50 ans ?

SUJET N°7 : Et bien je ne connais personne qui ait 40, 50 ans qui continue le sport donc... je ne sais pas. Enfin peut-être que je dis ça mais peut-être que je continuerais le basket. Mais je pense que physiquement je ne serais plus en état de continuer. Enfin en tout cas pour moi c'est ça.

CHERCHEUR : Si tu devais donner un... enfin comment tu ferais pour motiver quelqu'un à faire du sport ?

SUJET N°7 : Houlà... [réfléchit] Motiver quelqu'un à faire du sport ?

CHERCHEUR : Admettons que tu te serais vu à 15 ans... enfin 14 ans, tu te serais dit quoi ?

SUJET N°7 : Je pense que j'aurais essayé de m'ouvrir les yeux déjà. Pour le pousser à faire du sport je lui dirais « il faut que tu te prennes en main, tu ne peux plus continuer comme ça parce que physiquement ». Enfin... [sourire embarrassé] je ne sais pas, j'aurais du mal à me motiver pour faire du sport parce que j'aimais bien cette période.

CHERCHEUR : Oui mais pas forcément à toi, à quelqu'un d'autre qui ne fait pas trop de sport

SUJET N°7 : Je pourrais... je ne sais pas, j'aurais du mal à le pousser pour faire du sport. En tout cas, à moins que je lui dise, qu'il trouve son sport, il faut que ça lui plaise, il faut qu'il trouve un endroit où il y a une bonne ambiance et qu'au final ça va devenir une habitude. Comme ça a fait avec moi tout simplement. Et c'est là qu'il trouvera... qu'il va se motiver par lui-même pour continuer à faire du sport.

CHERCHEUR : Par lui-même c'est-à-dire ? Comment il doit faire pour se motiver ?

SUJET N°7 : Trouver un sport qui lui plaît, même si ce n'est pas facile. Moi j'ai eu la chance d'avoir un pote qui jouait au basket. Qu'il se plaise là où il est, que ce soit dans un sport d'équipe ou dans un sport individuel et qu'il se batte pour devenir plus fort. Au final ça va devenir une habitude et il va aimer ça je pense. Je pense qu'on ne peut qu'aimer le sport.

CHERCHEUR : Et si tu devais donner un truc pour qu'il continue justement, tu m'as parlé d'une habitude, est-ce qu'il y a un autre conseil que tu pourrais donner pour qu'il ne s'arrête pas au bout de 2 séances.

SUJET N°7 : Il faut qu'il suive des objectifs, il faut toujours se fixer des objectifs parce que s'il n'y a rien à se fixer derrière ça devient lassant. Je pense que c'est ça qui pousse les gens à arrêter. Pour que ça continue et pour que ça dure sur le long terme, il faudrait qu'il se fixe des objectifs. Oui, qu'il s'en fixe toujours, toujours, toujours.

CHERCHEUR : J'ai terminé mon entretien, merci d'avoir participé.

Entretien n°8 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°8 : Oui donc mon prénom B., j'ai 70 ans, je viens de les avoir au mois de novembre, je suis retraité depuis maintenant 10 ans...retraite à 60 ans. Parcours d'employé : j'étais souvent employé dans ma vie, je n'ai pas fait d'ateliers quoi, j'étais un employé... dessinateur pour situer. Bon j'ai pas mal bourlingué, je suis allé un peu dans tous les coins de France pour mon métier. Voilà, responsable d'équipe et puis à ma retraite... A ma retraite finalement, oui c'est vrai que je me suis dit "pendant 2 ans, je ne fous plus rien" et pendant 2 ans je n'ai plus rien foutu [rires]. J'ai un parcours un peu de fumeur aléatoire, mais ça on en reparlera je suppose ; un parcours de gros également aléatoire, des problèmes de santé aléatoires également. Donc voilà en gros qui je suis [sourires]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°8 : Oui : 1m83 et je me suis pesé avant-hier : 91kg [IMC : 27,2kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire votre entourage, où vous vivez, avec qui... ?

SUJET N°8 : Alors je suis l'aîné d'une fratrie de 3 frères et 2 sœurs. Mes parents sont décédés il y a pas mal de temps, forcément j'ai 70 ans, et puis il était mineur, donc il n'est pas allé bien loin. Ma mère est décédée d'un cancer des os. Mes frères sont dans le coin, il y en a un à L., il y en a un ici à côté de l'église d'E. et mes sœurs il y en a une à B. et une à A. [plus éloignées géographiquement]. Donc je suis le plus vieux : j'ai 70 ans, ensuite c'est 67 mon frangin, ensuite c'est 62, ensuite 59, 58 ans je crois : les filles.

CHERCHEUR : Vous êtes mariés, vous avez des enfants ?

SUJET N°8 : J'ai été marié, j'ai divorcé. J'ai été marié assez tard, j'avais 28 ans je crois et puis j'ai divorcé une dizaine d'année après. J'ai eu 2 enfants : un avec ma première épouse et un avec la femme avec qui je suis en ce moment : 2 garçons.

CHERCHEUR : Actuellement vous vivez...

SUJET N°8 : Actuellement je vis chez moi tout seul, j'ai une amie mais on habite séparément. Et ça ne changera pas [rires]

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des loisirs ? Est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs ?

SUJET N°8 : J'ai toujours aimé l'informatique et la lecture. Le sport c'était aléatoire chez moi, je ne me suis jamais accroché à un sport. J'ai fait du foot jusqu'à 35-40 ans, quand j'habitais V. J'ai fait du ping-pong pendant 3 ans, j'ai fait du judo ! Oui c'est vrai que le judo, c'est le truc qui m'a accroché le plus à l'âge de... 19 ans ; jusqu'à ce que je parte en S. [autre département], j'ai fait du judo pendant 7 ans : de 19 à 26 ans. Ensuite là-bas j'ai fait du ping-pong, je suis revenu sûr, dans le Nord, j'ai fait du foot pendant 5 ans. Mais je n'ai jamais vraiment été assidu sur un sport, ça c'est clair.

CHERCHEUR : vous avez fait plusieurs sport...

SUJET N°8 : Ouais.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez d'autres loisirs à part le sport ?

SUJET N°8 : Oui, j'adore lire, ça c'est la 1^{ère} chose ; j'adore l'informatique : ce n'est pas vraiment des sports [sourires]. Sinon, non... la pêche, j'aime bien la pêche. Quoi encore ? J'aime bien pêcher et puis bon après c'est les réunions avec les potes... puis les vacances [rires].

En vacances j'ai fait, ah ben oui, en vacances j'ai eu un brevet de plongée sous-marine tiens... niveau 1.

CHERCHEUR : C'est déjà pas mal [sourires]. Est-ce que vous avez des problèmes médicaux particuliers qui inhiberaient le sport.

SUJET N°8 : Oui, les problèmes médicaux on peut en parler, de toute façon c'est anonyme donc je m'en fous. J'ai fait une méningite à 7 ans, ça m'a flingué le système de connexion entre le cerveau et puis le reste. Et donc j'ai eu un retard de croissance : à 18 ans je mesurais 1m60, même pas 1m60, enfin... à peu près. Donc pas du tout développé. On m'a recalé à l'armée. Donc j'étais vraiment tout petit. On est allé voir, finalement assez tard, bon ce n'était pas la faute de mes parents, on n'était pas informé comme maintenant quoi. Donc je suis allé voir un toubib qui m'a envoyé à l'hôpital de Lille, on m'a fait des injections de testostérone et... je ne sais plus comment il s'appelle l'autre médicament : gonadotrophine ? [S'interrogeant lui-même] gonadotrophine chorionique, testostérone. J'ai eu des doses, ça m'a fait démarrer, donc je suis monté à mon mètre 83 et puis... mais j'ai toujours eu une forme d'androgynie, c'est à dire que je n'étais pas très poilu, je n'étais pas moustachu, je n'étais pas très barbu ; même à 25 ans... je ne faisais pas 25 ans : j'avais ma taille. Donc c'était assez... sportivement c'est vrai que le judo m'a beaucoup aidé à cet époque-là : ça m'a donné confiance en moi. Je me suis défoncé au judo et ça m'a permis de prendre un peu de volume et un peu de... d'assurance, ça c'est vrai. Donc il y a eu ça, et puis dernièrement, il y a une dizaine d'années, j'ai fait un voyage en République Dominicaine et puis en revenant j'ai fait le truc du touriste... phlébite. Je me suis retrouvé à l'hosto. Depuis comme j'ai fait une phlébite il y a... 12 ans, 10-12 ans, tous les 3-4 mois j'en refaisais une, toujours la même jambe : jambe gauche. On a essayé de comprendre pourquoi, mais on n'a jamais compris pourquoi ; pourtant j'ai fait tous les examens possibles et imaginables. Donc depuis il m'a mis sous Previscan, avec une thérapeutique au-dessus de 2. Donc sinon je fais toujours actuellement de la testostérone, tous les mois. Et dernièrement, ils m'ont mis sous... comment ça s'appelle déjà ? Ils m'ont dit que j'avais trop de tension, j'étais entre 16 et 17.

CHERCHEUR : Oui, un anti-hypertenseur quoi ?

SUJET N°8 : Oui, vous n'en avez pas besoin ?

CHERCHEUR : Non, pas forcément, peu importe.

SUJET N°8 : Donc ça, l'anti-hypertenseur c'est depuis 1 an.

CHERCHEUR : D'accord, pas d'autre problème médical qui empêcherait le sport ?

SUJET N°8 : Si, mais ce n'est pas médical : je suis tombé sur un genou et donc j'ai la jambe gauche qui ne supporte pas les chocs. Donc la course pour moi c'est... [tape du poing dans son autre main] déconseillé. Donc je peux faire des mouvements sans choc, je peux faire tout ce que je veux, marcher je peux faire ce que je veux. Mais si je cogne dessus trop longtemps... fffft... il y a une baloche qui se met là derrière [en montrant l'arrière de son genou].

CHERCHEUR : Si vous deviez donner une définition de la sédentarité ? Qu'est-ce que c'est pour vous « être sédentaire » ?

SUJET N°8 : « Être sédentaire » c'est... [réfléchi] c'est ne rien... « sédentaire » c'est... je l'ai été, donc je sais ce que sait [sourires]. C'est... être très bien dans son fauteuil et dire que... « sédentaire » c'est plein de choses : c'est prendre l'ascenseur au lieu de prendre l'escalier, c'est mettre son caddie si possible juste à côté du magasin, c'est se garer juste au pied de la pharmacie, c'est se garer... pour moi c'est ça, c'est un état d'esprit quoi. Et je me souviens d'un prof que j'avais eu, un prof d'anglais quand je bossais, il m'a dit « moi quand je vais au supermarché, je me mets le plus loin possible, comme ça, ça m'oblige à marcher avec mon caddie et y retourner » ; je m'étais dit « il n'est pas con lui » [sourires]. Pour moi la sédentarité c'est aussi « ne s'intéresser à rien finalement », parce qu'il y a tellement de choses à faire [rires]. Je crois que ça aussi ça joue beaucoup. Ouais... « sédentaire », on sait ce que ça veut dire : c'est rester le cul sur sa chaise et puis... Alors est-ce qu'on n'a pas envie de faire quelque chose ? Dans mon cas, peut-être qu'à une époque ça a été ça, je n'avais pas trop envie de... C'est aussi amplifier un phénomène : plus

on est sédentaire, moins on a de souffle, plus on grossit, et moins on a envie de faire d'efforts. Donc c'est tout ça, pour moi c'est un mauvais cycle dans lequel on s'embrinque finalement, sans même sans rendre compte je crois.

CHERCHEUR : D'accord, et donc vous, vous disiez que vous étiez sédentaire.

SUJET N°8 : Ah oui

CHERCHEUR : Ça correspondait à quel moment de votre vie ?

SUJET N°8 : Oh c'est il y a... 3 ans, 3-4 ans je dirais. Je pense que j'ai vraiment repris la bougeotte il y a 3 ans, pas plus.

CHERCHEUR : D'accord, et donc avant ça, vous ne faisiez pas grand-chose c'est ça ?

SUJET N°8 : Oui, rien, pratiquement rien en sport, rien.

CHERCHEUR : Pendant combien de temps vous avez été sédentaire ?

SUJET N°8 : Que je réfléchisse... Je crois que de 60 à 67 ans je n'ai rien foutu finalement. Je ne peux pas dire... j'ai fait aucun sport, j'étais dans aucun club ça c'est sûr. Je vous dis, les deux premières années après ma retraite : 61-62 ans, je n'ai rien foutu, ça j'en suis sûr et certain. Je ne faisais pas de piscine... Bon il y avait les vacances où je me dépensais un petit peu mais... J'avais tendance à abuser un petit peu de la boisson... Non, c'était vraiment cette période là. Avant je bossais, donc je n'étais pas sédentaire, j'étais chef de chantier donc c'était toujours... [réfléchit et revient sur sa parole] Mais c'était quand même sédentaire parce que finalement j'avais beaucoup de visites sur chantier, donc j'avais beaucoup de voiture... Donc j'étais déjà sédentaire avant ma retraite, avant ma retraite j'étais déjà sédentaire. Ce qui fait que quand je me suis retrouvé en retraite, finalement je n'avais plus... je n'avais peut-être plus... la volonté de bouger finalement. Parce que j'avais été beaucoup au bureau, beaucoup d'informatique : dessinateur, donc je dessinais sur l'ordinateur ; beaucoup au bureau, beaucoup dans ma voiture sur des chemins. Heureusement de temps en temps on grimpait sur des pilonnes de 50m, mais ce n'était pas souvent [sourires]. Donc finalement j'étais déjà sédentaire avant de partir en retraite.

CHERCHEUR : C'est un peu le travail qui finalement vous a fait entrer dans le cercle vicieux dont vous parliez juste avant ?

SUJET N°8 : Ouais, ouais... [comme ayant une prise de conscience]. Le fait que tu te lèves à 7h00 du matin pour arriver à 8h30 au boulot, comme t'es dans les embouteillages pendant 1h30... De 8h30 du matin jusqu'à 5h00, tu bosses, enfin 5h00, quand tu finis à 5h00 ; après il faut repartir chez toi, t'occuper de ton même... ben finalement, tu n'as pas beaucoup de temps libre à part le week-end, et le week-end on a envie de faire ce qu'il y a à faire etc... c'est un petit peu la vie aussi ça.

CHERCHEUR : Votre niveau d'activité physique à ce moment-là, ce n'était pas grand-chose vous me disiez, de temps en temps pendant les vacances...

SUJET N°8 : A l'époque je fais un peu de planche à voile, mais c'était 1 fois par semaine, au pire 2 fois par semaine, mais c'était 1h... et puis j'étais... ce n'était pas vraiment pour moi là-dedans, et puis ce n'était pas toute l'année : c'est un truc qui reprenait en juin, pour finir en octobre. Le reste du temps je ne faisais pas grand-chose. Mon frangin me disait toujours « t'es trop gros, t'es trop gros, il faut que tu bouges ».

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres choses qui faisaient que vous ne faisiez pas de sport : vous m'avez dit le manque de temps, « je suis fatigué » ...

SUJET N°8 : Je fumais beaucoup, j'étais vite essoufflé, je faisais 110kg [rires]

CHERCHEUR : Du coup ça motivait moins, enfin c'était un gros effort si vous deviez faire du sport.

SUJET N°8 : Oui, c'est ça, voilà. Je me souviens, on se foutait de moi quand je mettais ma combinaison pour faire de la planche, j'avais un bide énorme, j'étais trop gros, j'étais trop gros ; je vivais trop bien, je buvais facilement un coup... Donc tout ça a fait que quand j'ai commencé mon régime j'étais à 115kg.

Ça c'est dû au fait que je fumais beaucoup : dans les meilleures années de ma vie, vers 57-58 ans, je fumais énormément, beaucoup, beaucoup de cigarettes. J'ai arrêté de fumer, j'ai décidé d'arrêter de fumer, donc en poids je suis arrivé très lourd. Et là je me suis quand même raisonné, j'ai décidé qu'il fallait que je fasse un régime. Donc je suis redescendu à 90kg, mais ça ne m'a pas motivé plus pour faire du sport, ça ne m'a pas motivé...

CHERCHEUR : C'était un régime alimentaire surtout ?

SUJET N°8 : Oui régime alimentaire, c'est ça que j'ai fait. J'étais trop gros c'est clair : 115kg, je me suis dit « il faut que je fasse quelque chose »

CHERCHEUR : Quand on vous parlait... justement vous me disiez votre frère...

SUJET N°8 : Alors mon frère c'est l'opposé de moi : il a fait, il fait encore d'ailleurs, il a fait du sport toute sa vie.

CHERCHEUR : Vous le preniez comment quand il y avait quelqu'un d'extérieur qui vous disait de faire du sport ?

SUJET N°8 : Mal, mais je n'avais pas besoin qu'on me le dise : il suffisait de me regarder de profil, je voyais bien que j'étais moche. L'image de moi elle n'était pas forcément... Non, l'image de moi, que je me renvoyais n'était pas belle, je le voyais bien. J'ai quand même un peu de fierté et c'est ce qui m'a fait faire mon régime, ce n'était pas possible.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça a été un déclic d'avoir une mauvaise image de soi, au bout d'un moment, ça vous à...

SUJET N°8 : Oui ! D'abord il y a les retours des gens, les retours de ta sœur, de ton frère, surtout lui, c'est un sportif, il est comme ça [met en avant son petit doigt], ses fils, c'est des grands sportifs ; et donc lui me disait : « Quand même B. t'as encore grossi, arrête de manger, arrête de boire ». Et effectivement, bon le message est passé ; mais le message des autres ne compte pas trop finalement. Bon, là c'est ton frère, ce n'est pas pareil ; et puis je pense que le message de quelqu'un qui... on est très proche l'un de l'autre, vraiment très très proche l'un de l'autre [rejoint ses mains et croise les doigts] ... donc j'ai dit « quand même, il faut que je fasse quelque chose », et puis je me voyais bien quoi : quand je mettais le T-shirt triple XL et puis le triple XL j'arrivais quand même à voir mon bide donc ce n'était pas possible.

CHERCHEUR : D'accord, donc c'est votre frère qui a insisté petit à petit, ça a germé dans votre esprit.

SUJET N°8 : Oui. Et puis, il y a eu un truc extraordinaire qui s'est passé à ce moment-là, j'étais chez lui et... il travaille comme ça dans son bureau, ma belle-sœur était de l'autre côté, ils sont profs tous les deux, ils étaient en train de bosser, je suis monté le voir et puis je regarde au-dessus de la tête de ma belle-sœur et puis je vois un livre qui s'appelle « maigrir en mangeant – méthode Montignac ». Donc je suis tombé là-dessus et puis j'ai appliqué, et j'ai perdu 15kg... magnifique, sans sucre. Et depuis je vis sans sucre : je vis avec une certaine... par exemple j'évite de manger des féculents quand je mange des matières grasses ou des

choses comme ça, c'est sa méthode à lui : « sucre zéro ». Par exemple quand on prend de la salade on ne prend pas... « sucre zéro ». Sa méthode « sucre zéro », je crois qu'elle est bonne, « sucre zéro » et puis moi je ne prends plus de café... moi je mettais 3 sucres dans mon café, je mettais du miel, de la confiture ; les gâteaux, les petits-pains au chocolat tout ça... je ne rigolais pas quoi [sourires]. Et donc là « sucre zéro », ça t'élimine tout ça, ça t'élimine les pizzas [rires].

Donc peut-être que j'ai eu la chance en plus, de tomber là-dessus, parce que ça m'a beaucoup aidé.

CHERCHEUR : C'était vers quel âge à peu près ?

SUJET N°8 : C'était vers 63-64 ans, c'était après mes 2 ans où je me foutais royalement de tout, juste après ma retraite.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous avez commencé d'abord par un régime alimentaire et ensuite est venue l'activité physique ?

SUJET N°8 : Pas tout de suite, non je vous dis, j'ai repris l'activité physique il y a 3 ans, vers 67 ans.

CHERCHEUR : Du coup, comment ça s'est déclenché pour l'activité physique ?

SUJET N°8 : Ah, qu'est-ce qui a déclenché l'activité physique ? Qu'est-ce qui a été le déclic ? C'est là où je me suis posé la question déjà. [Réfléchit] Qu'est ce qui a été le déclic ?

CHERCHEUR : Il y a à peu près 4 ans où vous aviez déjà... vous aviez 63 ans, donc après avoir fait attention à votre alimentation, il y a eu environ 3-4 ans avant que vous fassiez de l'activité physique.

SUJET N°8 : Oui, oui c'est ça. Alors là j'ai du mal à dire quel a été le déclic : peut-être... Si ! Mais si ! Le déclic, il est tout simple, le déclic c'est mes phlébites que j'ai faites... Non, ce n'était pas ça. Attends, qu'est-ce qui a été le déclic ? Parce que c'était une question de santé. C'était une question de santé, mais quoi ? Je ne sais pas si je n'avais pas fait un contrôle cardiaque pour une opération, parce que... ça devait être vers 65 ans, oui : j'ai fait une coloscopie. J'ai fait une coloscopie l'année dernière, ça devait être vers 65 à peu près ; et dans ce cas-là, tu fais un contrôle cardio, ils t'envoient voir un cardiologue. Et je crois que c'est le gars qui m'a dit « votre cœur bat vachement vite, et votre tension elle est élevée – déjà à l'époque – il faudrait peut-être penser à... parce que votre poids c'est limite ». J'étais revenu... à 65 ans j'étais revenu à 93-94, 90 je ne l'ai pas gardé longtemps [sourires] : à la fin du régime, je faisais 90 mais je ne les ai pas gardés longtemps. Mais après j'ai toujours essayé de ne pas dépasser 95 kg. Et je pense que c'est le message du cardiologue, qui m'a dit : « vous êtes un petit peu trop lourd, il faut faire quelque chose, votre cœur bat un peu vite, pour moi il bat un peu vite, et puis bon, la tension commence déjà à être élevée », je crois que c'est à cette époque-là. C'est un message du médecin je pense. Bon je me suis dit « ok, pourquoi pas » et puis je me suis pris au jeu, j'ai commencé à faire... 1km, 2km, 3km... actuellement je fais 5-6 km très facilement, ça ne me dérange pas du tout. Je crois que c'est ça qui a commencé. Au début je faisais une fois : 1 journée, puis c'est passé et puis j'en faisais un peu après. Et puis un peu à la fois je me suis pris au jeu, je me disais « bon, il est quelle heure, 15h00, je n'ai rien à faire de spécial, allez hop, j'y vais » et puis je suis allé marcher. Actuellement j'en suis arrivé un peu à la fois à presque en ressentir le besoin d'aller me dépenser pendant 1h. Alors je fais soit ma marche, soit ma piscine. Là actuellement j'ai pris un abonnement piscine en plus, parce que je me suis rendu compte que la marche seule ne suffisait pas. Il y avait le reste aussi [montre le haut de son corps], donc actuellement je fais 2 jours de marche, 1 journée piscine, en général je fais ça. Et le dimanche je ne fais rien.

CHERCHEUR : D'accord, donc d'abord vous avez commencé par la marche, pourquoi la marche ?

SUJET N°8 : Parce que... je n'aime pas le vélo [rires], alors j'aurais pu faire un club de sport : j'aurais pu faire du tennis ou des choses comme ça, mais vu mon âge je me suis dit « il ne faut pas que je m'amuse à payer... et puis il ne faut pas non plus... il y a des sports qui ne sont pas bons pour le cœur : le squash, ce n'est pas bon pour le cœur, le ping-pong c'est aussi éprouvant si on joue... [fait signe d'accélérer]. Oui, pourquoi j'ai fait du sport tout seul, c'est ça la question ?

CHERCHEUR : Oui... pourquoi la marche ?

SUJET N°8 : Parce que je me suis dit : « vas-y, fais quelques chose », donc je me suis dit « allez, la balade, hop », au plus simple, dans un premier temps j'ai dit « au plus simple ». Certainement que ce n'était pas le moment de s'inscrire dans les clubs tout ça, donc j'ai dit : 'au plus simple », donc j'étais parti à faire de la marche.

CHERCHEUR : D'accord, donc d'un seul coup, du jour au lendemain, vous y êtes allé.

SUJET N°8 : Oui, ça a déclenché.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu des freins à combattre à ce moment-là ? Ou des choses difficiles à faire quand vous avez commencé la marche ?

SUJET N°8 : [réfléchit]

CHERCHEUR : Quelles étaient les choses difficiles quand vous avez commencé ?

SUJET N°8 : Bah je me suis rendu compte... [réfléchit]. En fait je ne vois pas ce qui était difficile. Peut-être au début les blessures, enfin les bobos aux pieds, parce qu'au début les pieds ne sont pas faits, c'est clair, donc c'était ça. Des crampes violentes, les premières fois oui, je me souvenais, ça venait la nuit, ma jambe se bloquait, je ne savais pas pourquoi mais bon... j'avais beaucoup de crampes, à une certaine époque. Mais ça n'a pas été des freins, c'était... ça ne m'a pas... je ne me suis pas dit : « je vais arrêter parce que j'ai des crampes », le lendemain je repartais. Il n'y a pas eu de freins vraiment...

CHERCHEUR : Vous êtes passé outre ces petites blessures...

SUJET N°8 : Oui, tout à fait, je ne suis pas doudouche. Non je suis passé outre, je n'ai pas eu de frein vraiment. Si mon genou, parce qu'au début ce que je faisais, je vous explique en gros : je fais échauffement marche, marche rapide, puis j'arrivais à un certain endroit je commençais à faire des mouvements de gymnastique, c'est-à-dire : flexions, les épaules... enfin j'avais tout un chemin où je fais une dizaine d'exercices différents, je faisais marche arrière aussi, course en marche avant, course en marche arrière, et puis j'avais un petit chemin dans les bois où j'étais tranquille pour faire mes conneries. Et le frein c'est qu'au bout d'un moment, il y a un mouvement que je n'aurais jamais dû faire : c'est le mouvement d'extension, vous mettez une jambe en arrière, une jambe devant et on se pli sur la jambe devant, vous voyez le mouvement ? Et puis un jour je me suis répété le genou quoi, pendant plusieurs jours j'ai eu très mal, donc je me suis dit : « j'arrête les conneries, le genou est mort, il est mort, basta ». C'est le seul frein, c'est mon genou.

CHERCHEUR : Ça ne vous a pas empêché de persévérer et vous vous êtes adapté après.

SUJET N°8 : Ah non, non voilà, je n'ai plus fait ces mouvements dangereux de pliage fort du genou, de forcer sur le genou. Parce qu'il claque en plus, il craque quand... C'était le seul

frein. Mais ça a été dur quand même, quand j'y repense, il a fallu que je repasse sur ce truc là, ça a été un moment où c'était pénible de marcher.

CHERCHEUR : Vos motivations au début, c'était plutôt quoi ? Le déclencheur a été le cardio qui vous a parlé de ça...

SUJET N°8 : Oui, il y a le cardiologue et puis je me suis dit « merde, il a raison, je suis en train de m'encroûter, il faut que je me bouge, je deviens mou ». Ah, et puis il y avait un truc aussi, bien que je faisais, on faisait partie du... d'un club, j'étais là surtout en tant que technicien, je m'occupais des planches, des étagères à fabriquer etc... et de temps en temps, je faisais un peu de planche-à-voile, mais ce n'était vraiment pas mon trip la planche-à-voile ; mais par contre, quand on faisait des stages : on est allé à Brest, on est allé à Marseille, on est allé en Espagne... et on partait avec 10-12-15 membres du club et puis on partait avec 1 ou 2 remorques et puis on allait en stage de voile, comme on disait. Et donc j'étais en compagnie de 12 gamins, entre je vais dire... 12 ans et 18 ans et ces mecs là, ils vous tirent : ça c'est un truc fantastique pour la motivation : les jeunes, rester avec des jeunes, parce que EUX... et puis ce qu'il y a de fantastique c'est qu'ils ne sont jamais à cours de conneries, c'est toujours en ce marrant qu'on fait des choses : ils nous ont fait faire des marches dans des trucs... ils sont toujours prêts eux, à partir et puis ben... tu suis. Je me suis dit : « merde, pour que je puisse bien... », maintenant je les suis ! [Comme une fierté], des fois j'arrive même avant eux en marche. Ça aussi ça a été une motivation : pouvoir rester au contact des jeunes et ne pas être le vieux croulant qui ne peut plus rien faire dans sa chaise, ça a été une motivation, ça a été une sacrée motivation. Et le club de voile malheureusement, on a dû l'arrêter il y a 2 ans, ouais... il y a 2 ans : le club de voile de V.

CHERCHEUR : Est-ce que c'était en quelque sorte un objectif pour vous de pouvoir suivre les jeunes ?

SUJET N°8 : Pas vraiment un objectif, mais je n'avais pas envie d'être le vieux croulant : j'étais bien avec eux, on se poilait, on faisait des conneries comme ça, je n'avais pas envie d'être mou. Ça a été une vraie motivation, vraiment, ça je trouve, d'être bien avec eux, parce qu'on se sent bien, ils sont insouciant, on se marre bien donc je voulais continuer à... pas « paraître jeune », ce n'était pas le but ; mais je voulais quand même pouvoir continuer avec eux et pouvoir participer à leurs activités finalement.

CHERCHEUR : C'était quoi votre ressenti quand vous avez commencé à refaire du sport ?

SUJET N°8 : De la fierté, parce que... au début je mettais un tracker, et je regardais mes kilomètres, et puis au début ben... je traquais même mes kilomètres, toutes les 10 minutes il me disait : « vous avez fait 900 m », je me disais « putain, je n'ai pas été vite ». J'avais un tracker et puis je savais que j'avais fait mon kilomètre en moins de 10 minutes ou en plus de 10 minutes, donc pendant quelques mois j'avais ce tracker qui me disait... et puis un petit peu à la fois je me suis rendu compte que... niveau marche j'arrivais au maximum, ce n'était plus la peine de tracker, je savais à quelle vitesse j'allais et je savais en combien de temps j'allais faire mes 5 ou 6 ou 7 bornes. Donc c'était, c'était... j'étais fier à la fin de pouvoir... et surtout je me suis rendu compte très vite qu'on m'appelait au téléphone et qu'on me disait : « t'es essoufflé, pourquoi t'es essoufflé ?

- Bah je suis en train de marcher.

- Mais enfin, il me disait, t'es essoufflé à marcher ? »

Maintenant je téléphone, c'est à peine si on entend que je suis essoufflé. Maintenant quand je tiens ma marche, je tiens ma marche.

CHERCHEUR : D'accord et donc ça, vous les fixiez comment ces petites choses comme ça ?

SUJET N°8 : Les objectifs ?

CHERCHEUR : Oui

SUJET N°8 : Les objectifs ça a été... on dit que pour pouvoir... un bon entraînement c'est au minimum une demi-heure, on commence à faire du bénéfice au bout d'une demi-heure, c'est-à-dire que pendant une demi-heure il faut chauffer la mécanique et puis au bout d'une demi-heure on doit tirer, enfin tirer... on doit y aller. Le bénéfice arrive au bout d'une demi-heure d'échauffement : le cœur, le corps se met en route et après la demi-heure, on y va. Et je m'en suis rendu compte d'ailleurs parce que je démarre trop vite à marcher, je me fais mal : au bout d'un kilomètre je me suis fait mal, un truc complètement idiot, alors que si je fais mes 2 premiers kilomètres tranquillement, je me fais pas mal, puis j'accélère progressivement et à la fin je termine presque... Et c'est ce qui m'a... d'ailleurs ça a été curieux : je marchais tellement vite que finalement à un moment j'ai eu envie de courir, et puis je me dit « ben pourquoi pas », donc je partais en foulée, mais je sentais bien que lui [désignant son genou gauche], il ne voulait pas ; il ne voulait tellement pas qu'il m'a fait mal donc je suis revenu à la marche. Au début, c'était, ouais c'était dur.

CHERCHEUR : Mais à chaque fois, sur la fin vous essayez de pousser un peu plus ?

SUJET N°8 : Tout à fait oui, le dernier kilomètre souvent je mets mes écouteurs et j'essaie de mettre quelque chose qui... [bat la mesure du poing] Le disco c'est 120 battements par minute, donc le disco il faut le suivre et moi ça m'amuse de le suivre le plus longtemps possible, d'arriver à l'essoufflement, d'arriver... au début je suivais aussi mon cœur, je montais très vite, très, très vite à 140-150 [écarquillant les yeux] et puis la récupération était longue, je me disais « ça redescend pas, ça redescend pas », alors que maintenant, j'ai fait un test cardiaque il n'y a pas longtemps : il m'a dit « super, aucun problème, vous êtes redescendu facilement », les tensions restaient nickel, je suis monté, il m'a dit que j'étais monté jusqu'à 150 battements, après il ne peut plus parce que... faut pas faire le con quand même. Fierté, ah oui maintenant fierté.

CHERCHEUR : Votre entourage, qu'est-ce qu'il en pense, votre frère par exemple ?

SUJET N°8 : D. ? Mon frangin ? Puisque c'est l'avis pour lequel... pour lequel l'avis compte le plus, c'est mon frère D., il m'a dit « c'est bien », il voit bien... il est heureux. Mais il ne m'a jamais massacré, il m'a toujours dit : « fait gaffe », il est psychologue, c'est un prof : prof de sport, prof de judo, prof d'aïkido... donc il a quand même une bonne psychologie, et quand je reçois un compliment de lui euh... je suis content, je suis fier. Donc il est content, il me dit : « Attention, tu n'es pas en train de reprendre du bidon ? » [Sourire],

- Non

- Repèses-toi pour voir... bon ok »

C'est lui... [rires]

CHERCHEUR : Ok, donc maintenant on va plus s'intéresser à maintenant. Ça fait combien de temps que vous avez repris le sport, vous me disiez ?

SUJET N°8 : 3 ans

CHERCHEUR : Vous faites là maintenant, vous me disiez marche et piscine surtout

SUJET N°8 : Alors piscine ce n'est pas depuis si longtemps que ça, c'est depuis que S. [nom d'un nouveau complexe aquatique local] est ouvert, donc je me suis dit « pourquoi pas » et pareil là je suis fier [accentuant le mot fier]. Donc la marche depuis 3 ans et la piscine depuis que c'est ouvert, c'est-à-dire 1 an à peu près. Donc je prends un abonnement et puis... ça dépend, là je n'y suis pas allé depuis 3 jours, il n'y pas de règle. Donc là il y a 3 jours de marche

derrière moi, et puis demain je serais peut-être à S., non demain j'ai des plaques de jardin à poser donc je ne serais pas... mais il se peut que samedi j'aille faire un tour à S. Mais ce qui est important et ce dont je me suis rendu compte c'est que le travail physique n'est pas du tout le même et qu'il est complémentaire et donc j'essaie de me maintenir à faire de la natation 1 fois ou 2 par semaine, c'est un minimum.

CHERCHEUR : Pour avoir la complémentarité

SUJET N°8 : Alors là, pareil, je suis un vieux bonhomme, je n'ai pas de rhumatisme, j'ai de la chance, je n'ai pas d'arthrose, rien du tout, mais je sens bien, attention que, par exemple, le mouvement de brasse, le soir putain, ça fait mal, il faut faire attention quoi.

CHERCHEUR : Actuellement les bénéfices que vous en retirez, de faire de l'activité physique, c'est toujours le fait de s'entretenir... ou est-ce qu'il y a d'autres choses ?

SUJET N°8 : Le bénéfice c'est d'être bien, bien dans sa peau. Moi les 3 étages de mon immeuble je les grimpe à pied, je ne prends jamais l'ascenseur. On est... à la limite, pas fier à tout moment, mais content à tout moment de... montrer que je suis capable de retourner mon jardin, c'est toutes ces choses-là... c'est difficile à dire. Et puis je le vois bien, je prends mon pouls, quand je vais à la piscine et que je tire pendant 7-8 longueurs d'affilé... je regarde et puis j'attends et je vois qu'au bout d'1 minute, mon souffle est revenu et puis je peux repartir sur une longueur. Tout ça fait qu'on se sent mieux. Et je suis content de vous en parler, parce que je ne savais pas à qui en parler, parce que : qui va s'intéresser à ce que tu fais comme sport et que tu te sentes bien et puis tout ça... Par contre j'essaie aussi de motiver, j'ai un ami que j'essaie de motiver à faire, il n'y a pas moyen : j'essaie de le faire participer...

CHERCHEUR : Vous essayez d'être un exemple pour d'autres personnes ?

SUJET N°8 : Pas un exemple, mais de les inciter à faire quelque chose, voilà, j'essaie de lui dire.

CHERCHEUR : Est-ce que vous sentez que faire plus de sport a aussi modifié d'autres aspects de votre vie ? Est-ce que ça vous a aidé dans d'autres aspects de votre vie ?

SUJET N°8 : [réfléchit] Non, je suis retraité donc... Est-ce que le fait de faire du sport m'aide dans d'autres aspect de ma vie ? Oui, des autres loisirs, je suis beaucoup mieux : ça m'aide tous les jours, tous les jours : quand je fais mon jardin, quand je monte... les tâches de tous les jours, je ne souffre plus. Avant mon frangin me disait : « pourquoi t'es en sueur comme ça ? », forcément j'étais tellement lourd, dès que je faisais quelque-chose, je suais. Maintenant il ne me dit plus ça, il 'a bien vu aussi ça.

Aussi, le positionnement voilà [voûte le dos] : on a tendance à s'affaïsser, c'est vrai, l'âge fait qu'on s'affaïsse et essayer... la natation par exemple je trouve que c'est un très bon truc pour redresser les épaules, redresser...

Pour toutes les activités de la vie, finalement le sport est bénéfique, je me rends compte que pour moi, faire 200-300 m pour aller par exemple... j'habite là, juste là derrière... ben à B. [magasin de bricolage situé à environ 2 km] j'y vais à pied, je ne prends pas ma voiture. Ça c'est un truc qui est classique chez moi. Quand je viens ici, je viens à pied ; quand je vais à la piscine, j'y vais à pied. C'est devenu quelque chose de naturel maintenant, de partir à pied : faire 1 km pour moi... quand je réfléchis, c'est 10 minutes, on a bien 10 minutes dans la vie pour faire un peu de sport quand même. C'est ça qui est extraordinaire, que des gens ne puissent pas comprendre ça, qu'ils soient dans leur bagnole pour faire ces 10 minutes de trajet quoi...

Donc ça c'est un truc que le sport aussi m'a appris, c'est à prendre mon temps un petit peu. Je devais sortir ma voiture, garer ma voiture, le temps que je gare ma voiture c'est 4 minutes, si je marche un petit peu vite, allez je mets 12 minutes pour faire mon kilomètre donc... ça m'a appris aussi à relativiser ce truc d'être pressé : je suis un peu moins pressé, un peu plus cool qu'avant.

Alors j'ai fait d'autres choses aussi, à une époque quand j'ai fait ma phlébite, on m'a dit que j'allais mourir et puis, on m'a fait très peur, et j'ai eu très peur et on m'a dit : « si tu bouges ta jambe de là, le caillot va remonter au cœur et t'es mort, donc t'as intérêt à ne pas bouger » : il y avait un machin qui bougeait dans mon genou... Donc j'ai fait une crise d'angoisse, pendant 2 ans, je faisais des crises d'angoisse, c'était horrible, ça m'arrivait à tout moment, c'était une catastrophe. Donc avec ces crises d'angoisse, à l'époque j'ai rencontré une dame avec qui j'ai fait du reiki, qui m'a appris certains principes que j'essaie d'appliquer, comme par exemple de ne pas me mettre en colère [rires], bon ça c'était un autre épisode mais ça m'a également servi à relativiser.

CHERCHEUR : Mais le sport vous a quand même aidé à le faire aussi

SUJET N°8 : Ah oui après, monstrueux ! Je ne comprends pas, je ne comprends pas comment ça a pu se faire que depuis que je suis en retraite, je n'ai pas fait quelque chose de mieux de ma peau quoi. Qui aurait pu me... mon frangin a essayé de me pousser mais je ne suis pas tous les jours chez lui. Quelqu'un aurait dû peut-être me bousculer et me dire « mais vas-y quoi, bouge-toi, qu'est-ce que tu attends pour te bouger »

CHERCHEUR : Vous pensez qu'il faut y aller... [faisant signe de forcer]

SUJET N°8 : Moi je crois, oui. Je crois qu'on reste des enfants toute notre vie. Un enfant si vous ne lui dites pas d'aller faire du sport, il ne va pas y aller. Ou alors c'est vraiment qu'il a la grâce quoi. Normalement un gosse, si tu ne le mets pas sur une planche ou si tu ne le mets pas dans ses baskets, il est très bien comme ça.

CHERCHEUR : Donc au départ vous pensez qu'il faut un peu obliger les gens à...

SUJET N°8 : Oui, il faut quelqu'un pour... donner un coup de boost, donner un coup de boost, oui.

CHERCHEUR : Vous avez quel regard maintenant sur toutes les étapes que vous avez faites depuis que vous faites du sport ?

SUJET N°8 : Que du positif, ah oui, que du positif. Je regrette vraiment de ne pas avoir commencé... enfin, je regrette d'une part... ce n'est pas du regret, je n'en veux à rien dans la vie, ce n'est pas la peine de regretter, c'est trop tard. J'aurais dû, peut-être, être plus assidu, mais les choses de la vie font que tu changes d'endroit, tu changes de boulot, tu changes de région... Le judo j'adorais ça, j'étais un fan de judo et puis je suis parti en Seine-et-Marne et je n'ai pas trouvé de club, j'étais dans un petit patelin de merde et puis bon ce n'était pas évident donc je n'ai plus jamais repris voilà. Mais il faut s'accrocher, je pense que le sport, il faut s'accrocher. Je regrette peut-être de ne pas m'être accroché assez fort à certaines choses.

Et puis à ma retraite, bon j'avais cette décision de ne plus rien branler pendant 2 ans, ça j'en suis conscient, mais après j'aurais dû... j'aurais dû me remettre en route plus tôt, refaire quelque chose plus tôt. Alors comment, pourquoi : c'est des choix, c'est personnel. Mais la décision... je pense, c'est une décision... c'est un truc commun entre le... mon cardiologue et puis mon frangin qui m'a toujours plus ou moins boosté quoi. Et puis il y a aussi le facteur d'être en contact avec des jeunes, je me suis dit...

CHERCHEUR : Il y avait plusieurs événements les uns à la suite des autres qui ont permis...

SUJET N°8 : Voilà, on ne peut pas dire que c'est un événement, c'est plusieurs événements.

CHERCHEUR : Pour la suite, par rapport à l'activité physique, vous envisagez ça comment ? La question c'est : qu'est-ce que vous ferez arrêter l'activité physique ?

SUJET N°8 : Rien

CHERCHEUR : Est-ce que vous arrêteriez ?

SUJET N°8 : Non [silence], non, il n'y a rien qui me ferait arrêter [sûr de lui]. Si, une balle dans la peau [sourires], mais non rien. J'ai vraiment envie de continuer la piscine, j'adore la piscine maintenant. C'est fantastique de pouvoir faire du sous l'eau, de marcher tous les jours... Ça me fait faire des rencontres en plus : je fais partie du conseil citoyen des E. (Quartier où se situe le cabinet médical et l'interrogatoire), je rencontre tous les jours des gens, c'est merveilleux.

CHERCHEUR : Les dernières questions concernent les conseils que vous donneriez à des gens qui veulent se mettre au sport : alors au départ vous me parliez qu'il faut obliger un peu les gens, est-ce que vous auriez d'autres conseils ?

SUJET N°8 : Oui, il faut les prendre par la main au début, il faut les prendre par la main, leur faire peur [sourires]... Leur faire peur c'est une bonne solution : combien de personnes se sont arrêtées de fumer parce qu'on leur a dit qu'ils allaient y passer. Les conseils... Vous savez je vais prendre l'exemple de mon voisin qui fait 135 kg, euh... alors quand je lui dis de bouger un peu, il me dit : « je ne peux pas j'ai un... comment ça s'appelle, des vertèbres bloquées » je ne sais plus comment ils appellent ça. Donc dès qu'il marche, il a mal dans le dos. Alors je dis :

« fais attention à ce que tu manges.

- je fais attention, regarde ce midi j'ai mangé que ça...

- oui mais ce matin t'as mangé 4 croissants »

C'est compliqué vous voyez, je n'arrive pas... je n'arrive pas [sur un ton impuissant]. Pourtant on travaille ensemble pratiquement : pour la copro, pour le conseil des citoyens, on est souvent ensemble, mais je vois bien, quand on va chez Renault, profiter de l'entreprise, il y a un buffet, je vois bien... il tape dans le buffet quoi, il ne peut pas s'en empêcher, il ne peut pas s'en empêcher. Et je n'arrive pas à... c'est compliqué. Alors quoi d'autre ? J'essaie avec lui mais je n'arrive pas, donc... c'est compliqué ? Je ne sais pas. La question c'était quoi ?

CHERCHEUR : Quels conseils on peut donner à une personne pour qu'il démarre le sport, ou en tout cas l'activité physique ?

SUJET N°8 : Peut-être que je ne suis pas assez positif, peut-être que je devrais lui dire : « regarde le bien qu'on peut avoir en faisant ça ». Mais j'essaie, si j'essaie. Je lui dit : « il faut que tu puisses te bouger plus facilement » mais ce n'est peut-être pas... il s'en fout lui de bouger plus facilement. Mais pour la santé surtout finalement, je pense.

CHERCHEUR : Oui donc quelque part il faut trouver le bon truc, le truc qui va....

SUJET N°8 : Trouver le truc qui va l'accrocher, je ne suis peut-être pas assez malin pour ça. Non les conseils, les conseils... pff les conseils qu'on peut donner c'est « bouge-toi, bouge-toi, je n'en ai rien à foutre de ce que tu vas faire mais bouge-toi, ne reste pas assis, quitte ta sédentarité. Bouge-toi simplement, quoi que tu fasses simplement bouge-toi ».

CHERCHEUR : D'accord, et ensuite si vous y arrivez, après, pour tenir ça dans le temps, pour que la personne ne s'arrête pas au bout de 2-3 fois, ce serait quoi ?

SUJET N°8 : Moi je pense que l'on ne s'arrête pas une fois qu'on a commencé, je ne vois pas pourquoi on s'arrêterait.

CHERCHEUR : Parce qu'il y en a qui font de l'activité physique, on leur dit « il faut aller marcher », donc il vont marcher une fois et puis après ils ne recommencent pas.

SUJET N°8 : Oui c'est vrai... (réfléchit]. Il y a peut-être un conseil à donner, c'est peut-être ce que je faisais au début, c'est de se donner des challenges : au début j'avais ma montre, une montre connectée et je regardais mon poul, je regardais mes kilomètres, je retrouvais... et puis après je les transmettais sur mon PC et je voyais tous les jours... ça peut être une motivation, leur donner des objectifs : essayer d'être de mieux en mieux tous les jours. Non pas faire plus, parce que moi actuellement je fais 6-7 km, je ne fais jamais plus ; mais seulement je les fais plus vite mais je les fais avec un cœur qui ne bat pas au-dessus de 90 ou 95. Donc ces bienfaits-là sont invisibles, mais on peut quand même les contrôler, on peut essayer de les voir avec un...

CHERCHEUR : D'accord donc mesurer et se fixer des petits objectifs.

SUJET N°8 : Oui, là actuellement je fais 4 longueurs en crawl [d'un air satisfait] j'étais incapable d'en faire une demi avant : je tire 4 longueurs en crawl mais rien que pour moi c'est fabuleux, je dis ça à mon frangin, il me dit « Non !! ». Et mon fils qui est... pas champion de natation, mais c'est un crack en natation, il me dit : « tu fais ça ? », je dis « ouais » [prends un air fier]. Il est parti au Québec lui, donc il me dit « j'aimerais bien voir ça », je lui dis « tu verras »

CHERCHEUR : Vous irez le voir au Québec pour lui montrer ça [sourires]. Voilà j'ai terminé l'entretien, merci d'avoir participé.

Entretien n°9 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie, etc... ?

SUJET N°9 : Alors j'ai 33ans, je suis décoratrice à A. [Hypermarché], c'est-à-dire que je gère l'installation des affiches et autre. Je suis mariée, 2 enfants, voilà.

CHERCHEUR : Vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°9 : Oui : je fais 1m63 et je fais 64 kg [IMC : 24kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs, en dehors de l'activité physique ?

SUJET N°9 : Alors on est plus sur le culturel chez nous : on est plus cinéma, livre... enfin littérature... après avec les enfants forcément, c'est plus limité en termes d'activités mais c'est surtout culturel.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui inhiberaient le sport ?

SUJET N°9 : J'ai quand même mes 2 genoux : une malformation de base : un syndrome fémoro-patellaire, dont un qui a été opéré il y a 2 ans maintenant et qui m'a beaucoup, beaucoup freiné pour les activités sportives. Depuis très longtemps puisque ça a commencé

en primaire : ça ne s'appelle pas des luxations mais des entorses de manières répétées, qui m'ont bloquées tout le sport pendant une grande partie de ma vie. C'est surtout ça principalement.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez déjà fait du sport quand vous étiez plus jeune, dans l'enfance ?

SUJET N°9 : Non, ben comme j'ai... non, hors milieu scolaire je veux dire, hormis les petites activités qu'on fait en classe, sinon non. Et encore je ne les faisais pas toujours, parfois je me lattais comme ça [mimait de tomber sur le côté, en raison d'une douleur de genou].

CHERCHEUR : Si vous deviez donner une définition de la sédentarité, ce serait quoi pour vous ?

SUJET N°9 : Ce serait : utiliser beaucoup trop sa voiture [sourires], utiliser les ascenseurs, utiliser voilà... tout ce qui peut nous empêcher de marcher et de faire des activités et puis pas de sport.

CHERCHEUR : Est-ce que vous vous considérez comme sédentaire ?

SUJET N°9 : J'étais sédentaire, clairement oui.

CHERCHEUR : C'était quoi votre niveau d'activité physique ?

SUJET N°9 : Ah on était proche du néant [sourires]. J'ai eu quand même une période où j'ai tenté de faire pendant 2 ans de la musculation en salle, qui n'a pas duré puisque forcément ça me faisait mal plutôt qu'... ça accentuait mon problème au niveau des genoux donc j'ai arrêté et puis voilà... je me laissais aller. J'ai fait tout pour ne faire aucune activité sportive.

CHERCHEUR : D'accord, donc il y avait d'une part les douleurs de genou et puis après, pas très envie...

SUJET N°9 : Une part de facilité, oui c'est ça, c'était de la facilité. Un manque d'envie clairement [sourires], c'est surtout ça.

CHERCHEUR : Est-ce que ça correspond à une période particulière de votre vie, le moment où vous étiez sédentaire ?

SUJET N°9 : L'arrivée des enfants, oui. Avant ça, j'arrivais quand même à me décider à bouger, après les enfants...

CHERCHEUR : Vous me disiez donc que la facilité vous empêchait de faire du sport, est-ce qu'il y avait d'autres choses ?

SUJET N°9 : Non, pas tant que ça, parce que j'avais tout à disposition maintenant, on a une piscine pas loin, on peut aller marcher, non... c'était vraiment la fainéantise, clairement c'est ça.

CHERCHEUR : Quand on vous parlait de faire du sport, comment vous le preniez ?

SUJET N°9 : [rires] Assez mal. Parce que pour moi, faire du sport, ça veut dire que je ne suis pas bien comme je suis, qu'il faut que je change. Ce n'est pas en termes de... pour moi ce n'était pas niveau santé, même si ça en découle forcément, c'était plus au niveau poids. Enfin, si physiquement on me disait qu'il fallait que je fasse du sport c'est que...

CHERCHEUR : Par rapport à l'apparence physique

SUJET N°9 : Voilà, c'est ça. Dans ma tête c'était plus ça. Pour moi la santé, l'hygiène de vie, ce n'était pas trop ça, ça serait plus l'aspect physique de la personne. Si on me disait qu'il fallait que je fasse du sport, c'est que je n'étais pas bien comme j'étais. C'était ça, donc ça me braquait... [rires]

CHERCHEUR : C'était important pour vous le regard extérieur ?

SUJET N°9 : Evidemment, si, énormément.

CHERCHEUR : D'accord, donc maintenant, c'est depuis quand que vous avez commencé à faire de l'activité physique ?

SUJET N°9 : Alors j'ai eu un déclic, il y a maintenant... et bien c'était en décembre, c'était en décembre, en me voyant... [rires], en me voyant en fait en photo : je me suis dit que ce n'était pas possible, qu'il fallait faire quelque chose, parce que clairement... voilà, comme je n'avais pas fait de sport depuis longtemps, plus l'opération où j'étais forcément... pas alitée mais immobile pendant un moment, donc forcément j'ai perdu du muscle et... j'ai repris du gras, forcément. Donc je me suis vue en photo et là je me suis dit qu'il fallait me prendre en main, clairement.

CHERCHEUR : D'accord, donc l'aspect physique, c'est ça qui vous a fait bouger ?

SUJET N°9 : C'est ça.

CHERCHEUR : C'était quoi vos motivations au début ?

SUJET N°9 : Alors je m'étais carrément mis un objectif de poids : j'avais programmé sur... j'avais reçu à Noël un bracelet connecté, enfin une montre connectée et j'avais enregistré dedans "12 kg de moins" et ça m'obligeait à rentrer tout ce que je faisais comme activités. Donc forcément, on se sent un peu pisté, même si c'est nous qui contrôlons le truc, c'est une motivation supplémentaire.

CHERCHEUR : Comme activité physique, vous avez fait quoi du coup ?

SUJET N°9 : Marche et natation, ce qui est adapté à mes genoux quoi

CHERCHEUR : Oui, vous avez fait attention à vos genoux

SUJET N°9 : Ah je suis obligée, sinon ça ne suis pas le mouvement.

CHERCHEUR : D'accord, est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous ont fait choisir ces sports là ?

SUJET N°9 : Alors c'est vrai que la marche c'est accessible, enfin je n'ai pas besoin d'équipement... pas ou peu on va dire, à part des bonnes baskets. Et la natation c'est simplement parce qu'on a une belle piscine juste à côté, donc il faut en profiter.

CHERCHEUR : Donc la proximité ça joue aussi.

SUJET N°9 : Voilà, en fait c'est ça... en termes d'organisation, quand on a, pour ma part, avec 2 enfants scolarisés enfin voilà.... C'est un rythme tout à fait différent, donc si je peux faire des activités pas trop longues et à proximité, c'est très bien.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu des choses à combattre au départ pour vous mettre au sport, des freins ?

SUJET N°9 : Non, enfin honnêtement, à partir du moment où j'ai eu le déclic et la volonté pour le faire, voilà, il fallait juste que ça vienne de moi et j'étais partie. Sinon il n'y avait pas de freins particuliers.

CHERCHEUR : Donc vous vous êtes fixée un objectif de poids, et comment vous vous êtes fixée cet objectif ?

SUJET N°9 : Clairement j'ai rentré ma taille et mon poids de l'époque, donc 76 kg et j'ai eu un résultat d'IMC là... et en fait, l'application a affiché le mot magique : en fait, j'étais en obésité. Et là j'ai eu un choc mais alors... monstrueux !! Je me suis dit "moi je suis obèse !! Ce n'est pas possible ! Ça ne va pas le faire". Donc de là je me suis dit que 64 kg c'était bien, parce que je me souviens qu'avant les enfants c'était le poids que je faisais avant les 2 enfants et que je sais que physiquement, descendre en dessous c'est compliqué, enfin pour moi... D'ailleurs là, je suis arrivée à 64 depuis le mois de mai et pour l'instant je ne descends plus. Je n'ai pas changé mes habitudes mais je ne descends plus. Donc j'arrive à un poids... de forme ce que j'appelle, donc voilà, je savais que c'était le poids que je faisais avant les garçons et j'ai réussi à l'atteindre mais j'ai beaucoup de mal à descendre plus.

CHERCHEUR : Selon vous, qu'est ce qui a fait que vous ayez réussi à atteindre cet objectif là ?

SUJET N°9 : Alors l'alimentation bien sûr, évidemment. C'est à dire que j'ai fait un rééquilibrage, on a tous [insistant sur le "tous"], et c'est ça qui est bien, c'est qu'on a tous suivi le mouvement, on a tous fait un rééquilibrage alimentaire, y compris les enfants : donc plus de fruits, plus de légumes, plus de saison, plus locaux... enfin voilà. Globalement plus sain en termes de quantité, même s'il n'y a pas de restriction, c'est juste un rééquilibrage qu'on a fait.

CHERCHEUR : Et tout le monde s'y est mis...

SUJET N°9 : Tout le monde s'y est mis, et ça aide. Voilà, je vais dire une bêtise mais si mon mari à côté de moi mange un hamburger alors que moi je dois manger... voilà, ça ne va pas marcher, au bout d'un moment ça ne marchera pas. Donc on a tous fait ça, et combiné à la marche et à la natation... combiné au sport, ça a porté ses fruits.

CHERCHEUR : Tout le monde s'est mis à l'activité physique aussi ou non ?

SUJET N°9 : Non, alors mon mari fait de base, beaucoup de footing.

CHERCHEUR : D'accord, il faisait déjà lui.

SUJET N°9 : Oui, il faisait déjà donc il a continué. Après les garçons... non pas plus que d'habitude. Il n'y a que moi qui ai changé ça : l'activité physique il n'y a que moi qui ai changé, parce qu'en même temps, j'étais la seule à ne pas en faire.

CHERCHEUR : D'accord, votre mari en faisait déjà, les garçons en faisaient déjà.

SUJET N°9 : Oui, c'est ça. Enfin le petit, pas encore, mais le grand fait déjà du foot et de la natation ; et mon mari beaucoup de footing.

CHERCHEUR : Qu'est ce qui était important dans l'activité physique elle-même, pour atteindre l'objectif ?

SUJET N°9 : Alors déjà pour moi, je voulais du plein air, pour le coup, la marche à pied, la natation c'est encore autre chose... mais pour le coup la marche à pied ici il y a de quoi faire, donc j'ai réussi à le faire. Et il a fallu aussi que je le fasse progressivement : les premières fois une demi-heure, les fois suivantes 40 minutes et après je m'attachais plus aux kilomètres, enfin à la vitesse à laquelle je marchais. Voilà et progressivement j'ai réussi à passer le cap et à trouver aussi du plaisir dans l'activité. Ce qui n'était pas donné du tout parce que les premières marches, je me suis posée des questions, je me suis dit : "c'est ça qu'il me faut ?" Mais j'ai réussi à passer outre.

CHERCHEUR : Donc vous avez persévéré malgré les difficultés.

SUJET N°9 : Oui, oui. J'avoue que c'est les... 3 premières semaines où je me suis posée des questions et après ça a été. Il fallait juste le déclic. Et pour la natation, je privilégie parce qu'en terme de motivation c'est ça qui me convient, c'est les cours en fait : de l'aqua-fitness. Parce que toute seule, dans la ligne d'eau toute seule franchement je vais vite perdre ma motivation, ça va être barbant très vite [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc le fait qu'il y ait un groupe, et un coach ?

SUJET N°9 : Oui le fait qu'il y ait un groupe, un coach et puis un peu d'aspect ludique aussi clairement ça aide, pour la natation en tout cas.

CHERCHEUR : Quel regard a eu votre entourage quand vous vous êtes remise au sport ?

SUJET N°9 : Ils ont été plutôt, comment dire : admiratifs, c'est un grand mot mais dans le sens où, par rapport à mon passif : à mes genoux, voilà, c'est quand même, c'est assez lourd quand même à supporter ; de se dire : "voilà, elle fait l'effort, elle y arrive". Voilà, c'est plus du "bravo", plus de l'admiration plus que... et puis des résultats concrets donc forcément c'est gratifiant.

CHERCHEUR : Le regard qu'ils ont eu sur vous, ça vous a aidé à...

SUJET N°9 : Évidemment, ah oui, ah oui oui, parce que de toute façon j'accorde beaucoup d'importance à ce que pensent les autres, et c'est vrai que, même mon mari, il m'a vu changer, il était fier, donc forcément ça motive davantage.

CHERCHEUR : On va s'intéresser plus à maintenant du coup, ça fait combien de temps maintenant que vous avez repris l'activité physique ?

SUJET N°9 : Depuis décembre [soit 7 mois]

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous permet de garder la motivation et continuer ?

SUJET N°9 : Clairement c'est le poids : c'est les résultats que j'ai obtenus et du coup je me dis : "ce serait dommage de s'arrêter, ce serait dommage de s'arrêter en si bon chemin". J'ai aussi... alors je ne sais pas si c'est lié à l'activité physique ou au rééquilibrage alimentaire, ou les deux en même temps d'ailleurs, mais je n'ai pas été malade de l'hiver. A un moment voilà... je pense que ça a influé sur mon état de santé global. Je ne sais pas si c'est juste un hasard ou si c'est comme ça mais c'est que depuis, enfin tout l'hiver je n'ai pas été embêté, clairement... il n'y a pas eu de souci. Enfin voilà, c'est une raison qui me fait continuer aussi : me dire que c'est bon pour moi.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez de nouveaux objectifs par rapport à avant : parce là maintenant vous avez atteint votre poids, est-ce que... ?

SUJET N°9 : Alors là, j'ai descendu mon objectif [sourire de satisfaction], je l'ai descendu à 60, ce qui n'est quand même pas rien : 4 kg, parce que c'est les derniers et que je sais que ça va être difficile à perdre. Maintenant je ne me mets pas la pression, si vraiment en faisant ce que je fais, c'est-à-dire : le sport, le rééquilibrage, je n'arrive pas à descendre, je ne vais pas me torturer, je ne vais pas me priver, c'est que c'est mon poids de forme. L'idée ce sera de le maintenir, c'est surtout ça. Là, je teste, je fais un test, si j'arrive à descendre tant mieux, si je n'y arrive pas, je ne vais pas me priver. Si je me sens frustrée, je vais arrêter, donc c'est ça.

CHERCHEUR : Pour vous, il faut éviter la frustration ?

SUJET N°9 : C'est ça, si je suis frustrée ou si je dois me priver de quelque chose, si j'ai le sentiment de me priver... ça va durer un petit moment : ça va durer, je ne sais pas, 1 mois, 2 mois... mais après ça ne tiendra pas, après je vais reprendre et ça va être pire donc voilà... Non, il faut que je sois constante et pas frustrée. [rires]

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres difficultés maintenant ? Ça fait maintenant un peu plus de 6 mois que vous faites du sport, est-ce qu'il y a d'autres difficultés ?

SUJET N°9 : Le 2e genou, qui n'est pas opéré, qui a tendance à tirer pas mal. C'est plus physique, c'est assez récent, ça doit faire un petit mois que je ressens ça. Je vous en ai parlé, les tendons etc... du coup c'est vrai que c'est assez frustrant, et puis il y a la peur qui s'installe aussi parce que j'ai eu une luxation de l'autre côté, qui a déclenché l'opération, c'est-à-dire que j'avais déjà des problèmes bien avant, mais c'est la luxation complète de la rotule qui a déclenché l'opération du genou. Et pour être honnête, ça fait vraiment, vraiment, vraiment mal [rires] et donc je n'ai pas envie que ça arrive au 2e, c'est ça en fait. Là ça commence à être plus de l'appréhension, ce qui m'avait beaucoup bloqué aussi d'ailleurs, les années précédentes pour faire du sport aussi, c'est la peur d'avoir mal, clairement c'était ça. Donc une fois que celui-ci a été opéré, je me suis trouvée un élan, voilà de... j'étais confiante, tout va bien, l'autre me fait pas mal, ça ne pose pas de problème. Mais l'autre commence à faire mal donc voilà... je commence à avoir pas mal d'appréhension sur le 2^e, mais on garde espoir qu'il tienne le choc [sourires]

CHERCHEUR : Quel regard vous avez maintenant sur les freins dont vous m'avez parlés tout à l'heure ?

SUJET N°9 : Par rapport à quoi ?

CHERCHEUR : Les freins que vous aviez tout à l'heure : le fait de ne pas faire de sport par facilité etc... vous en pensez quoi ?

SUJET N°9 : On a... J'ai quand même un sentiment de culpabilité, je me dis que j'aurais pu le faire auparavant en fait. Mais je n'étais pas prête, après c'est dans la tête, il fallait le déclic, mais je sais que j'aurais pu le faire.

CHERCHEUR : Vous pouviez le faire mais quelque part il fallait passer par là pour...

SUJET N°9 : Il fallait que ça vienne de moi, voilà c'est ça. Parce que je l'avais déjà entendu que... et puis après on prend et du poids et voilà... j'étais la seule à ne pas le voir presque : je prenais du poids je veux dire, de manière constante et étalée, il n'y avait pas de pic et du coup je ne m'en rendais pas tellement compte MOI en fait. Donc il fallait que ça vienne de moi, parce qu'on me l'avait déjà dit : "oui, il faudrait que tu perdes nanana..." mais ça me braquait en fait. Mais une fois que c'est venu de moi, là ok, je l'avais accepté et c'était ma décision.

CHERCHEUR : Quand vous n'avez pas envie de faire du sport : d'aller marcher ou d'aller à la piscine, qu'est-ce qui vous fait y aller quand même ?

SUJET N°9 : Alors... [rires], c'est dernièrement assez difficile. Je commence à descendre un peu donc il va falloir que je reprenne un peu. Mais alors, d'abord les gens qui m'accompagnent surtout à la piscine, enfin je veux dire les gens que je rejoins. En termes de marche, je n'ai pas trop... enfin voilà, c'est surtout le temps quoi, si j'arrive à avoir un créneau suffisant, parce que je veux dans l'idéal marcher 10 km, minimum 7, je me dis ; et ça prend quand même forcément 1h... 1h15 - 1h30, ça dépend de la distance. Donc forcément c'est un créneau qu'il faut que je me prenne et ce n'est pas forcément évident entre les enfants, tout ça... Donc, ça à la limite, si j'ai le temps, j'y vais, j'ai rarement la flemme d'aller marcher, c'est juste en termes de temps. Par contre la piscine, c'est qu'il y a des jours où j'ai clairement la flemme [rires].

CHERCHEUR : D'accord, mais le fait que ce soit en groupe, c'est ça qui vous fait revenir.

SUJET N°9 : Oui, voilà je reçois un message "bon tu viens ? - Oui bon allez, ok, j'y vais" [rires].

CHERCHEUR : C'est quoi votre ressenti général après plus de 6 mois d'activité physique ?

SUJET N°9 : Je suis assez fière, de manière générale, parce que je reviens de loin et euh... comment ? Et satisfaite, oui quand même satisfaite, et je n'en ressens que des bénéfices pour l'instant. Donc il n'y a pas de raison que j'arrête.

CHERCHEUR : C'était une de mes questions suivantes [Sourires], qu'est-ce qui vous ferez arrêter ?

SUJET N°9 : [Sourires] Il n'y pas de raison que j'arrête. Forcément il n'y a rien de négatif dans ce que j'ai fait, donc du coup, forcément non, il faut continuer !

CHERCHEUR : Si vous deviez donner un conseil à quelqu'un pour le mettre au sport, qu'il démarre une activité physique ?

SUJET N°9 : C'est ce que je disais, il faut que ça vienne de la personne, ça c'est super important. Il faut qu'elle veuille faire quelque chose qui lui plaise surtout ; parce que faire un sport qu'on ne fait pas par facilité ou par obligation mais qui ne plaît pas, ça ne durera pas, clairement.

CHERCHEUR : Donc l'aspect ludique dont vous parliez tout à l'heure.

SUJET N°9 : L'aspect ludique, enfin pour moi... après le sport à la base, ça reste... d'abord il y a une hormone qu'on sécrète [l'air interrogateur, je fais signe oui de la tête], les endorphines [je souris en approbation] : voilà... [Sourires] donc c'est quand même... ça doit être du plaisir, s'il n'y a pas ça, ça ne va pas marcher.

CHERCHEUR : Il faut trouver le sport qui nous plaît.

SUJET N°9 : Après, pour le maintenir dans le temps, continuer à faire du sport ?

CHERCHEUR : Il ne faut pas, je pense qu'il ne faut se mettre un niveau trop haut, tout de suite. Il ne faut pas décider : "tiens, je vais marcher 30 km par semaine" alors qu'on sait que dans la durée, ça ne pourra pas se faire. Voilà... il faut adapter le sport au temps qu'on a pour le faire, et au moyen aussi qu'on a pour le faire : s'il faut, je ne sais pas moi... 400€ d'équipement pour faire un sport, c'est un peu dommage.

CHERCHEUR : Donc commencer petit et augmenter petit à petit

SUJET N°9 : Oui, en fonction de... des possibilités. Voilà...

CHERCHEUR : Ok, bon je vous remercie d'avoir participé.

SUJET N°9 : On est bien ? [Sourires]

CHERCHEUR : On est bien [Sourires]

Entretien n°10 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie... ?

SUJET N°10 : Je suis infirmière, j'ai 53 ans, je travaille dans un centre de personnes handicapées.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°10 : Je suis obligée ? [sourires] : 78 kg pour 1m65 [IMC : 28,7kg/m²].

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire votre entourage, avec qui vous vivez, etc...

SUJET N°10 : Je suis en instance de divorce, super... J'ai 2 enfants : un garçon de 22 ans, une fille de 19 ans, voilà.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs, en dehors de l'activité physique ?

SUJET N°10 : Je cuisine, j'adore cuisiner, je tricote, je fais de la couture et puis le sport. C'est tout.

CHERCHEUR : Est-ce que vous auriez des problèmes médicaux qui influeraient sur l'activité physique, en tout cas, qui vous empêcheraient d'en faire ?

SUJET N°10 : Non, je suis en bonne santé, j'ai fait le bilan, tout le bilan : bilan GRA, l'écho-mammo : tout est bon. J'avais un peu de cholestérol, de par l'antécédent de ma maman, et ça c'est... j'ai eu un traitement et c'est revenu à la normale.

CHERCHEUR : Donc là vous continuez le traitement ?

SUJET N°10 : Non, non, pas de traitement.

CHERCHEUR : D'accord, ça a été arrêté par la suite ?

SUJET N°10 : Enfin elle me l'avait plus mis en prévention, comme ma maman a fait un AVC hémorragique.

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez déjà fait une activité physique ou du sport en étant plus jeune ?

SUJET N°10 : Ah plus jeune oui, plus jeune je faisais de la danse classique et puis... je courais, j'avais un tapis de marche, un vélo elliptique : j'avais tout chez moi, donc dès que j'avais du temps.

CHERCHEUR : Vous en faisiez de temps en temps ?

SUJET N°10 : Oui, voilà, de temps en temps... Enfin nous les femmes on a tout : les enfants, le boulot, la cuisine et tout machin... Enfin on va dire que ça passe en dernier donc je n'en faisais pas beaucoup quoi.

CHERCHEUR : Si vous deviez me donner une définition de la sédentarité : “être sédentaire” pour vous ça veut dire quoi ?

SUJET N°10 : “Sédentaire” c’est quoi pour moi ? Et bien c’est ne pas faire de sport. C’est voilà...

CHERCHEUR : Ok, autre chose ? [silence] ok, c’est juste les gens qui ne font pas de sport...

SUJET N°10 : Oui, les gens... ou un minimum : je veux dire les gens qui ne font qu’une heure de sport par semaine, ce n’est pas assez, il faut un minimum de 3-4 heures.

CHERCHEUR : D’accord, donc vous pensez qu’il y a un certain seuil [Acquiesce de la tête]. Est-ce que vous pensez que vous étiez sédentaire à un moment ?

SUJET N°10 : Oui, on va dire oui.

CHERCHEUR : Ça correspondait à quelle période ?

SUJET N°10 : A quelle période ? Il y a longtemps, on va dire il y a une dizaine d’années. A partir de 2008 on va dire jusque... là j’ai commencé le sport ici en septembre : septembre 2017. Donc on va dire de 2007 à cette année.

CHERCHEUR : Qu’est ce qui faisait que vous étiez sédentaire du coup ?

SUJET N°10 : Pendant un moment, j’ai arrêté de travailler, j’ai perdu ma maman, j’ai perdu mon papa... les enfants à s’occuper.

CHERCHEUR : Ça a été une période difficile.

SUJET N°10 : [Acquiesce de la tête, attristée]

CHERCHEUR : Ça faisait partie des causes. [acquiesce en silence, continuant de me regarder]. Quel était votre niveau d’activité physique à ce moment là ?

SUJET N°10 : C’était zéro : enfin j’en faisais un petit peu, mais on ne peut pas dire que c’était de l’activité physique.

CHERCHEUR : Dans les activités quotidiennes, est-ce que...

SUJET N°10 : Bah ce n’est pas du sport ça, faire le ménage, les carreaux et tout... on ne va pas dire que c’est du sport [rires].

CHERCHEUR : Pour vous c’était insuffisant en tout cas ?

SUJET N°10 : Oui, oui.

CHERCHEUR : Si on vous parlait de sport à ce moment-là, de vous mettre à une activité physique, comment vous réagissiez ?

SUJET N°10 : “Pas le temps, non, pas le temps”, je ne l’aurais pas fait.

CHERCHEUR : Il y avait d’autres freins ?

SUJET N°10 : Non, pas vraiment.

CHERCHEUR : Peut-être aussi le fait de ne pas se sentir bien par rapport à...

SUJET N°10 : Oui, oui ben oui. Ma priorité c’est mes enfants donc voilà... le sport ça passait en dernier.

CHERCHEUR : D’accord, donc c’était le moment aussi où vos enfants étaient plus jeunes.

SUJET N°10 : Oui, oui

CHERCHEUR : Ils avaient quels âges à ce moment-là ?

SUJET N°10 : Ils avaient quels âges ? En 2007-2007, ma fille avait 10 ans, mon garçon 13 ans donc... les années passent vite : aller les conduire à l'école, aller les rechercher, la maison...

CHERCHEUR : Ok, donc là vous me disiez, vous avez commencé à reprendre une activité physique en septembre ?

SUJET N°10 : Oui, là en septembre grâce à mon amie. [que j'avais également rencontrée lors du recrutement mais qui n'a finalement pas participé à un entretien]. Elle m'a dit :

"Mais si, viens, viens

- Oh j'ai mes appareils chez moi et tout

- Oui mais de toute façon tu..."

C'est vrai que je... je le faisais mais comme je vous dit : occasionnellement, ça durait une demi-heure par semaine, ce n'est pas ça qui... enfin voilà.

CHERCHEUR : Donc c'est elle qui vous a incité à reprendre.

SUJET N°10 : Oui, c'est elle qui m'a dit "bah viens à la piscine". C'est pareil, avant j'y allais occasionnellement, pas ici... je faisais de l'aquagym avec une copine, mais c'était occasionnellement. Donc je disais "oh non, pas la piscine", parce que la piscine où j'allais avant, l'eau était froide ; moi, l'eau, il faut qu'elle soit chaude [rires] et puis en testant ici voilà...

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu une certaine prise de conscience pour reprendre l'activité physique ?

SUJET N°10 : Et bien le sport, on le dit, le sport c'est la santé.

CHERCHEUR : Déjà quelles étaient vos motivations pour reprendre ?

SUJET N°10 : Et bien pour me sentir mieux, comme, enfin... plus ce qui me tombe sur la tête là...

CHERCHEUR : Donc psychologiquement surtout

SUJET N°10 : Oui, oui

CHERCHEUR : Vous vous êtes dit : "Ça peut m'aider à aller mieux"

SUJET N°10 : Oui, oui et puis au moins je pense à autre chose, quand je viens ici je fais "grouper" : aquagym et aquabike. Donc ça 3 fois par semaine, donc au moins... je pense à autre chose. Ou je suis toute seule ou avec ma copine, parce qu'elle travaille, donc on ne se voit pas, mais bon au moins ça me libère l'esprit. Et quand je rentre chez moi au moins je suis contente, j'ai fait mon heure et quart de sport.

CHERCHEUR : D'accord, donc il y a une certaine fierté à ce moment là.

SUJET N°10 : Oui, oui.

CHERCHEUR : Je repose un peu ma question du coup, est-ce que vous avez eu une prise de conscience du fait d'être sédentaire et de se dire "il faut que je me remette au sport".

SUJET N°10 : Oui, tout à fait oui.

CHERCHEUR : Et ça s'est passé comment cette prise de conscience ?

SUJET N°10 : C'est venu comment ? [perplexe]

CHERCHEUR : C'est difficile comme question [sourires]

SUJET N°10 : C'est que, bon déjà à mon âge, plus les hormones et tout, mon poids... [gonfle les joues en faisant mine de grossir], donc c'est vrai que... voilà.

CHERCHEUR : C'était un ensemble de choses en fait, il n'y a pas forcément eu qu'un seul truc : c'était le fait qu'il y ait votre amie qui vous propose, le fait de prendre un peu de poids, le fait que psychologiquement ça allait un peu moins bien...

SUJET N°10 : Oui, un peu beaucoup... [sourires]

CHERCHEUR : D'accord, en tout cas c'est un ensemble de choses qui petit à petit ont fait que...

SUJET N°10 : Oui, oui, oui [acquiesçant de la tête]

CHERCHEUR : Selon vous, est-ce qu'il y a d'autres choses qui peuvent créer le déclic ?

SUJET N°10 : Après, tout dépend si étant jeune, on a fait du sport ou pas.

CHERCHEUR : Vous pensez que ce n'est pas pareil si on a déjà fait du sport avant ?

SUJET N°10 : Oui

CHERCHEUR : Dans quel sens ?

SUJET N°10 : Si on n'a jamais fait de sport avant... après tout dépend... si on n'a jamais fait de sport avant, le fait d'avoir des maladies, le médecin va dire justement : "vous avez telle maladie, il faut faire du sport"

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi justement l'aquabike et l'aquagym ici ?

SUJET N°10 : Parce que l'aquagym j'aime bien, j'en ai fait avant et l'aquabike parce que ça élimine la cellulite [rires]. Non mais j'aime bien, déjà à vélo, chez moi j'avais un vélo d'appartement donc... j'aime bien le vélo.

CHERCHEUR : Donc c'est vraiment le côté plaisir et ludique ?

SUJET N°10 : Oui... oui, oui parce que faire des longueurs... non. Bon je sais nager mais... dès que l'eau arrive là [montre son cou] : panique. Quand j'étais jeune... j'ai 3 frères, plus vieux que moi, donc quand j'étais jeune, ils essayaient de me mettre la tête sous l'eau donc... Je sais nager, j'ai appris à nager par obligation, mais je ne prends pas de plaisir. Tandis qu'aquagym et aquabike... au moins je viens ici par plaisir.

CHERCHEUR : Et qu'est-ce qui vous plaît par rapport à d'autres sports ?

SUJET N°10 : [Réfléchit, me fait signe qu'elle ne sait pas quoi me répondre]

CHERCHEUR : C'est vraiment pour le plaisir, parce que vous aimez bien l'eau quand même ?

SUJET N°10 : Oui voilà

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a eu des freins qu'il a fallu combattre au début ? Qu'est ce qui a été difficile au début, quand il a fallu reprendre une activité physique ?

SUJET N°10 : Rien, non.

CHERCHEUR : Tout c'est fait naturellement ?

SUJET N°10 : Ah oui vraiment, non, non, il n'y a pas eu de freins. Comme de toute façon avant de venir j'avais fait un bilan de santé qui était normal donc...

CHERCHEUR : D'accord, donc vous y êtes allée : « allez hop c'est parti ». C'était du jour au lendemain ou...

SUJET N°10 : Oui parce que début septembre, ils ont fait des séances d'essais, donc mon amie m'a dit "mais si, allez viens, viens, viens, moi j'y vais !". Donc j'y suis allée et puis bon après tout : l'eau est chaude donc c'est une bonne chose et puis après oui... [sourires].

CHERCHEUR : D'accord, donc ça vous a tout de suite plu.

SUJET N°10 : Oui, oui et donc je me suis dit "allez je m'inscris" et puis maintenant que je suis inscrite ben il n'y a pas...

CHERCHEUR : Le fait de s'inscrire joue sur le fait de continuer ?

SUJET N°10 : Ah ben oui, le coût quand même... voilà [réfléchit]

CHERCHEUR : On se dit "je n'ai pas payé pour rien" ? [sourires]

SUJET N°10 : Oui voilà c'est sûr quand même. C'est sûr que c'est un moteur. Et puis là, même, au vu de ma situation maintenant, même si je dois manger des patates, je n'annulerais pas ma séance. Parce que je vois que psychologiquement...

CHERCHEUR : Ça vous fait du bien ?

SUJET N°10 : Ah oui, oui, oui. Je vais supprimer... enfin je fais partie d'un club de bénévole... humanitaire quoi et donc je vais supprimer ce club là pour faire en priorité de l'aquagym.

CHERCHEUR : Parce que c'est devenu une habitude ?

SUJET N°10 : Ah oui je ne vais pas arrêter, là maintenant que je suis partie... et puis peut-être avec les années je vais... [fait signe de s'amincir] perdre un peu [sourires].

CHERCHEUR : Au départ, en venant ici, est-ce que vous vous êtes fixée des objectifs ?

SUJET N°10 : Non, pas du tout.

CHERCHEUR : C'était vraiment pour le plaisir ?

SUJET N°10 : Oui c'était pour le plaisir et pour me détendre.

CHERCHEUR : Quand vous avez commencé au départ, vous vous êtes sentie comment ?

SUJET N°10 : Je me suis sentie bien, et en revenant... je me dis... enfin je suis satisfaite, je me dis "au moins j'ai fait mon heure et quart de sport"

CHERCHEUR : Ça vous motive aussi à continuer, de vous sentir fière ?

SUJET N°10 : Oui, oui

CHERCHEUR : Votre entourage, votre famille, ils en ont pensé quoi ? Est-ce qu'ils ont eu des réactions particulières ?

SUJET N°10 : Non, pas vraiment. Bon, mes enfants sont partis de la maison, ils font leurs études, donc... c'est ma vie quoi.

CHERCHEUR : Ok, du coup ça fait combien de temps que vous pratiquez ?

SUJET N°10 : Et bien là, depuis septembre

CHERCHEUR : D'accord, ça fait une saison, bientôt 1 an. Qu'est-ce qui vous permet de garder la motivation et vous donne envie de revenir ?

SUJET N°10 : Le fait de... rencontrer d'autres personnes, bon, ma copine... voilà après on papote un petit peu [sourires]

CHERCHEUR : D'accord donc c'est l'aspect social qui vous fait revenir. Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous font revenir ?

SUJET N°10 : [Réfléchit]

CHERCHEUR : Quand parfois vous n'avez pas envie de venir, qu'est-ce que vous vous dites pour venir quand même ?

SUJET N°10 : Et bien je me dis "il faut, t'as payé, il faut y aller" [rires]
Non mais voilà, comme après je suis contente de moi... bon c'est vrai, il y a des jours où je n'ai pas envie d'y aller, mais bon, il faut. Le sport, ça entretient la santé, donc voilà.

CHERCHEUR : D'accord, donc pour la santé, parce que vous vous êtes engagée et puis pour voir du monde aussi. Est-ce qu'il y a d'autres motivations qui arrivent au fur et à mesure ?

SUJET N°10 : [Réfléchit]

CHERCHEUR : Maintenant que ça fait 1 an que vous en faites ? ... Ou est-ce que c'est toujours les mêmes motivations qu'au départ ?

SUJET N°10 : Oui, oui... Oui et puis... Non c'est toujours pareil les motivations : je rencontre des gens, je discute, ça me libère l'esprit.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous ferez arrêter l'activité physique ?

SUJET N°10 : Un problème de santé. [silence]

CHERCHEUR : Essentiellement ça ? Est-ce qu'il y aurait d'autres choses qui feraient que vous arrêteriez ?

SUJET N°10 : Non, maintenant je suis partie donc... [silence]

CHERCHEUR : Donc vous continuerez. Si vous aviez un conseil à donner à quelqu'un pour le motiver à faire de l'activité physique ?

SUJET N°10 : Un conseil à donner à quelqu'un ?

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous diriez à quelqu'un pour le motiver à faire une activité physique ?

SUJET N°10 : Parce que... [réfléchit], simplement le sport ça entretient la santé et il faut faire du sport ! Je ne sais pas trop [sourires].

CHERCHEUR : Vous ne savez pas ce que vous pourriez dire d'autre pour essayer que cette personne s'y mette vraiment ?

SUJET N°10 : Essayer, déjà venir, comme là en septembre, ils font une séance d'essai donc voilà... l'inciter à venir...

CHERCHEUR : L'inciter à faire un premier pas

SUJET N°10 : Oui, voilà... et pareil, stimuler encore d'autres personnes

CHERCHEUR : Trouver les avantages qu'ils pourraient en retirer ? Trouver une motivation ?

SUJET N°10 : Oui, là avec mon amie, on a... elle a une amie qu'on... on va la faire venir là...

CHERCHEUR : Et vous allez y arriver ? Comment vous allez faire ?

SUJET N°10 : Oui, on va y arriver, à deux on va...

CHERCHEUR : Donc c'est aussi en lui répétant

SUJET N°10 : Oui, à deux on va... l'inciter à venir à la séance d'essai en septembre, parce là il y aura encore des séances d'essais, on va la faire venir. Parce que bon, elle est un peu ronde : "Ah oui mais moi je ne veux pas, parce que...". On lui dit : "il y a tout le monde... enfin voilà... il y a toutes les personnes".

CHERCHEUR : Donc il faut essayer aussi de lever les freins des gens pour les inciter ?

SUJET N°10 : Oui, voilà. Oui parce que bon là... On vient pour le sport, on ne se regarde pas. On est pareil.

CHERCHEUR : Et qu'est-ce que vous lui diriez pour que ça continue, si vous arrivez à la convaincre de venir faire une séance d'essai ?

SUJET N°10 : Lui dire... qu'on se retrouve, qu'on soit ensemble... l'appeler si elle ne veut pas y aller [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc l'aspect social, le fait que ce soit entre vous, créer des liens. Est-ce qu'il y a d'autres choses qui pourraient... ou même de manière générale, pas forcément avec votre amie mais qu'est-ce qu'on pourrait dire aux gens pour qu'ils continuent à faire de l'activité physique, et ne pas s'arrêter au bout de 2-3 fois ?

SUJET N°10 : [Réfléchit] Le sport c'est la santé [en souriant, consciente de sa réponse par une phrase toute faite]. Non mais c'est vrai, le sport c'est la santé [sourires]

CHERCHEUR : En tout cas, trouver une bonne motivation

SUJET N°10 : Oui, oui.

CHERCHEUR : Et à chaque fois se rappeler cette motivation ?

SUJET N°10 : Oui. Ben oui, oui

CHERCHEUR : D'accord. J'ai fini mon entretien, merci d'avoir participé.

Entretien n°11 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale ? Votre âge...etc.

SUJET N°11 : Donc j'ai 38 ans, je suis enseignante, mariée, 2 enfants.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°11 : J'enseigne aux élèves de CM1-CM2 à B.

CHERCHEUR : D'accord. Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°11 : Alors : 1m67, 61kg actuellement. [IMC : 21,9kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire un peu vos activités, vos loisirs ?

SUJET N°11 : La piscine : je viens déjà 4 fois par semaine à la piscine, c'est déjà beaucoup. Donc non... c'est mon principal loisir. Après c'est shopping... [rires]

CHERCHEUR : D'accord. D'autres choses ?

SUJET N°11 : Non, pas vraiment

CHERCHEUR : Vous êtes pas mal occupée par le travail peut-être ?

SUJET N°11 : Oui, le travail, vie familiale... et sinon les préparations de classe.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui vous empêcheraient de faire du sport ?

SUJET N°11 : Euh... Je suis en parcours de PMA, j'ai dû faire de la PMA pour avoir mes 2 enfants. Donc là, on tente pour le 3e actuellement, donc dès que je fais des stimulations, en attendant les résultats tout ça, je dois faire des pauses de temps en temps mais sinon...

CHERCHEUR : D'accord, sinon pas d'autres problèmes physiques ?

SUJET N°11 : Non

CHERCHEUR : D'accord. Est-ce que vous avez déjà fait du sport en étant plus jeune ?

SUJET N°11 : A petite dose oui : un peu de step... qu'est-ce que j'ai fait ? du tennis mais j'ai vite arrêté... [sourires]. Non mais du step en étant jeune, c'est tout.

CHERCHEUR : Du step, c'était à quel moment ?

SUJET N°11 : C'était 1h par semaine, quand j'étais ado.

CHERCHEUR : D'accord, ensuite vous avez arrêté c'est ça ?

SUJET N°11 : Après, en étant étudiante... oui non je ne faisais plus grand chose je crois.

CHERCHEUR : D'accord. Si vous deviez donner une définition de la sédentarité, ce serait quoi ?

SUJET N°11 : Ne pas avoir d'activité physique en dehors de... de ce que l'on est obligé de faire tous les jours je dirais.

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous c'est se restreindre au minimum ? Se contenter du minimum ?

SUJET N°11 : Oui ce serait ça.

CHERCHEUR : Est-ce que vous vous considérez sédentaire à un moment donné de votre vie et pourquoi ?

SUJET N°11 : Soit par manque de temps... Donc oui, soit par manque de temps, soit parce qu'il n'y avait pas de club de sport à côté. Ou pas l'envie peut-être à un moment aussi : je n'ai jamais été une grande sportive non plus [sourires].

CHERCHEUR : D'accord, et pourquoi vous n'aviez pas spécialement envie ?

SUJET N°11 : Parce que j'étais plus mince à l'époque aussi je pense et donc... comme je n'ai jamais été sportive, que je n'aimais pas spécialement le sport du coup... je pouvais manger tout ce que je voulais je ne grossissais pas donc... je n'avais pas le besoin non plus.

CHERCHEUR : Vous ne voyiez pas l'intérêt non plus d'en faire peut-être ?

SUJET N°11 : Oui, c'est ça, pas l'intérêt et pas l'envie.

CHERCHEUR : Ça correspondait à quelle période le moment où vous ne faisiez pas d'activité physique ? De quelle période à quelle période à peu près ?

SUJET N°11 : Je dirais toute la période étudiante. Oui à peu près du bac à... Oui j'ai fait une maîtrise de droit donc je n'ai pas dû faire grand-chose non plus pendant ce temps là. Et après la période de l'IUFM je ne faisais pas grand-chose non plus donc...

CHERCHEUR : D'accord, donc tout le temps des études ? Ça prend beaucoup de temps...

SUJET N°11 : Oui, je dirais ça à peu près.

CHERCHEUR : Vous vous êtes mise au sport juste après, en sortant des études ?

SUJET N°11 : Oh j'ai repris... oui j'ai repris après les études mais bon c'était à petite dose : c'était 1h de step par semaine. Jusqu'à l'ouverture de la piscine il y a 1 an et demi c'était ça en fait : 1h de step par semaine.

CHERCHEUR : D'accord, juste après avoir fini les études, vous avez repris tout doucement.

SUJET N°11 : Oui c'est ça.

CHERCHEUR : Quand on vous parlait d'activité physique à l'époque, comment vous le preniez ?

SUJET N°11 : Ça ne me disait rien [sourires].

CHERCHEUR : D'accord, ça vous passait au-dessus [sourires] ? Et qu'est-ce que vous n'aimiez pas dans le sport ?

SUJET N°11 : Et bien soit pas de sport qui me correspondait, soit... pas le temps, soit pas le moment, soit pas l'envie, soit pas l'intérêt.

CHERCHEUR : D'accord. Donc vous avez repris le sport à peu près au moment où vous avez terminé vos études. Est-ce qu'il y a eu une prise de conscience ou un déclic qui a fait que vous ayez repris ?

SUJET N°11 : Non... j'ai retrouvé un club de step dans le D. [arrondissement] et ça s'est fait naturellement en fait. Dès que j'ai vu qu'il y avait du step pas très loin, pas trop cher...

CHERCHEUR : D'accord, parce que le moment s'y prêtait aussi et que vous aviez un peu plus de temps à ce moment là ?

SUJET N°11 : Oui, j'avais eu mon concours, donc plus de temps, moins de travail, et pas d'enfant encore à charge donc aussi... plus de temps.

CHERCHEUR : D'accord, mais qu'est-ce qui a fait que... au départ vous me disiez que ça vous passait un peu par-dessus la tête et qu'est-ce qui a fait que là vous vous êtes sentie concernée ?

SUJET N°11 : La prise de poids, je pense avec les grossesses, et puis au fur et à mesure des années. Avant dès que je faisais un peu attention je perdais du poids donc... avec l'âge on voit que c'est plus difficile quand même de perdre. Du coup je me suis dit : avec la piscine à 10 minutes de la maison, c'est peut-être le moyen de... maintenir un poids plus correct.

CHERCHEUR : D'accord : donc il y a eu le fait que ce soit le bon moment, que vous ayez un peu plus de temps et la prise de poids qui a fait que... qu'il faut y aller.

SUJET N°11 : Oui, après ce n'était pas une grosse prise de poids : je dirais 4-5 kg par rapport à la période étudiante je dirais. 4-5 kg que je n'ai jamais réussi à perdre, donc je me suis dit « pourquoi pas faire un peu plus de sport » et... je me suis rendue compte que ça ne marchait pas non plus [rires].

CHERCHEUR : Ça n'a pas marché tant que ça ?

SUJET N°11 : Ça muscle mais au final c'est la nourriture qui fait que...

CHERCHEUR : C'était quoi votre motivation au départ du coup ? C'était le poids ?

SUJET N°11 : Au départ, c'était ça, c'était vraiment le poids.

CHERCHEUR : Il n'y avait pas d'autres motivations ?

SUJET N°11 : Si, après aussi, se dépenser, avoir du temps pour soi...

CHERCHEUR : Prendre soin de soi.

SUJET N°11 : Oui, prendre du temps pour soi pour se dépenser.

CHERCHEUR : D'accord c'était les autres choses qui vous motivaient pour reprendre le sport ?

SUJET N°11 : Oui, clairement, parce que s'il n'y avait que le poids j'aurais fait un régime, si je n'avais que la volonté de perdre du poids. Mais comme j'ai toujours bien aimé la piscine et que c'était sympa...

CHERCHEUR : D'accord. Hormis ça, est-ce qu'il y avait encore d'autres motivations ?

SUJET N°11 : [Réfléchit] Non.

CHERCHEUR : Vous avez fait d'abord du step puis de la piscine, pourquoi vous avez choisi ces activités là ?

SUJET N°11 : Parce que c'est les seuls sports que j'aime bien. C'est des sports qui me vont parce que je ne suis pas une grande sportive. Donc j'ai commencé à faire de l'aquabike à V., à la piscine A. quand elle a ouvert. Donc j'y allais 2h par semaine à l'époque. Non quand je dis 2h par semaine, c'est 2 séances par semaine, donc 2 fois une demi-heure plus 1h de step. Et puis ici quand ça a ouvert, avec l'abonnement illimité, c'était plus intéressant donc j'ai basculé 4 fois par semaine ici.

CHERCHEUR : D'accord, oui, donc c'était plus le plaisir par rapport à ces activités.

SUJET N°11 : Oui, je vous avoue que j'aimais quand même bien l'aquabike et du coup, en en faisant plus... j'aurais peut-être les résultats que j'espérais [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc vous avez augmenté petit à petit aussi du coup ?

SUJET N°11 : Non, parce que dès que j'ai pris l'abonnement illimité, je suis venue : l'année dernière je venais 5 fois par semaine et cette année j'ai réduit à 4 fois parce qu'au niveau vie familiale et tout, ça faisait beaucoup d'absences quand même.

CHERCHEUR : D'accord, il a fallu trouver un équilibre, s'organiser.

SUJET N°11 : Oui, donc 4 fois une demi-heure, ça va, ce n'est pas bien méchant.

CHERCHEUR : Il y aussi le fait de s'engager quelque part...

SUJET N°11 : Oui c'est vrai que quand on paye 53€ par mois on se dit "autant que ce soit rentable"

CHERCHEUR : Est-ce qu'il a fallu combattre des choses au départ ? Quand vous avez repris, est-ce qu'il y avait des choses qui étaient difficiles ?

SUJET N°11 : Oui, parce que c'était début janvier et l'hiver... c'est difficile de se motiver à partir à 7-8h du soir, quand il fait froid, quand il fait noir ou qu'il pleut.

CHERCHEUR : Comment vous avez fait pour combattre ça du coup ?

SUJET N°11 : Oh... un minimum de motivation.

CHERCHEUR : C'est se rappeler la motivation.

SUJET N°11 : Oui, voilà mais ça n'a pas été si dur en fait.

CHERCHEUR : Est-ce que vous vous êtes fixée des objectifs au départ ?

SUJET N°11 : Ah au départ oui, je rêvais de perdre les 4-5 kg que je pensais perdre, et au final... oui c'était l'objectif mais après... je m'étais dit : "si ça ne marche pas, ce n'est pas grave", ça ne m'empêche pas de ne pas prendre de poids déjà : je mange ce que je veux, je

n'ai jamais trop fait attention à ce que je mangeais donc... c'était l'essentiel aussi de maintenir un poids correct.

CHERCHEUR : D'accord, et comment vous pensez qu'il faut se fixer des objectifs pour démarrer une activité physique ?

SUJET N°11 : Pas forcément

CHERCHEUR : Pas forcément ? il y a le plaisir aussi ? Pour vous c'était un peu les deux ?

SUJET N°11 : Oui, c'était un peu les deux.

CHERCHEUR : Quand vous avez commencé le sport, au départ comment vous vous êtes sentie, de manière générale ?

SUJET N°11 : Bien quand même, quand on sort d'une séance de sport, chaque fois on est plus détendu, par rapport aux difficultés avec certains enfants la journée, ça permet aussi d'évacuer le stress de la journée de travail tout ça... donc non bien.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça vous a aidée un peu aussi dans d'autres facettes de votre vie ?

SUJET N°11 : Aidée, je ne pense pas parce que je n'étais pas non plus en difficulté avant mais ça fait du bien.

CHERCHEUR : Est-ce que votre famille ou votre entourage... enfin c'était quoi leur réaction quand vous avez repris le sport ? Vous me disiez tout à l'heure qu'il avait fallu trouver un équilibre.

SUJET N°11 : J'en faisais un petit peu avant quand même donc... Un peu étonnés quand même que j'en fasse autant parce que 4-5 séances par semaine... ils savent que je ne suis pas sportive donc un peu étonnés, donc ils me demandent si j'y vais toujours maintenant, je dis "oui j'y vais toujours". Donc un peu étonnés à la base comme ils savent que je ne suis pas sportive mais après comme c'est un sport que j'aimais bien.

CHERCHEUR : Il a juste fallu s'organiser par rapport à votre vie de famille vous me disiez.

SUJET N°11 : Oui, c'est vrai qu'il y a des repas le soir où c'est Monsieur qui gère, ou les enfants tous seuls [sourires]. Mais comme il fait aussi du sport de son côté, il comprend que...

CHERCHEUR : D'accord, vous vous êtes organisés à deux. Donc là maintenant, ça fait combien de temps que vous refaites du sport ?

SUJET N°11 : Plus de 2h par semaine, ça fait maintenant 1 an et demi.

CHERCHEUR : Donc essentiellement piscine. Qu'est-ce qui vous permet, selon vous de garder la motivation et de toujours en faire ?

SUJET N°11 : Et bien le plaisir : après on y prend goût. C'est vrai qu'en période de vacances, quand ils ferment et tout ça, c'est vrai qu'il y a un manque quand même. Le plaisir de retrouver les copines aussi puisqu'après on voit les mêmes têtes tout ça. Donc non, ce n'est pas dur de trouver la motivation, ça vient naturellement

CHERCHEUR : D'accord, donc le côté d'avoir une certaine habitude aussi ?

SUJET N°11 : Oui [réfléchit], oui du coup ça devient naturel en fait d'y aller.

CHERCHEUR : C'est naturel et vous ne vous posez même plus la question ?

SUJET N°11 : Oui, c'est ça.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez d'autres objectifs par rapport au début : au début c'était plutôt la perte de poids vous me disiez, ne pas en prendre déjà [sourires].

SUJET N°11 : Non, et bien, une fois que j'ai vu que... pour en avoir parlé avec les maîtres-nageurs aussi, que finalement c'était 30% le sport et 70% la nourriture pour la perte de poids, si vraiment je voulais perdre, c'était un régime et faire attention, donc du coup non, plus d'objectif.

CHERCHEUR : L'objectif c'est de se faire plaisir finalement : au départ vous vouliez perdre du poids mais maintenant c'est plus le plaisir.

SUJET N°11 : Oui, on va dire pour l'entretien aussi, pour l'entretien et pour le plaisir.

CHERCHEUR : Ok, est-ce qu'il y a maintenant des difficultés particulières pour continuer ?

SUJET N°11 : Non, enfin il n'y en a jamais eu au final.

CHERCHEUR : D'accord. Qu'est-ce qui vous ferez arrêter selon vous ?

SUJET N°11 : Une mauvaise ambiance ou...le fait que ça devienne une corvée pour y aller, si je devais vraiment... si ça devenait la corvée, j'arrêtera.

CHERCHEUR : La corvée, c'est-à-dire : que ce soit au niveau ambiance, ou que ce soit compliqué aussi peut-être ?

SUJET N°11 : Oui, si en y allant, enfin si je devais y aller à contrecœur, si je me disais "il faut que j'y aille", comme si c'était un devoir, ça me ferait arrêter. Bon après pareil, s'il y a une grossesse qui arrive, là je pense que je devrais arrêter, je ne sais pas à quel terme mais je ne pourrais pas aller jusqu'au bout non plus.

CHERCHEUR : Mais vous reprendriez par la suite ?

SUJET N°11 : Oui, oui, je pense.

CHERCHEUR : Quel est votre ressenti général après toutes ces étapes ?

SUJET N°11 : Un certain bien-être je pense.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous en retirez d'autre ?

SUJET N°11 : Peut-être un équilibre. Oui, ça permet de s'aérer, de se détendre après une journée de travail. Donc un certain équilibre, un certain bien-être je dirais.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous envisagez pour la suite ? Est-ce que vous pensez continuer dans 10 ans, dans 15 ans ?

SUJET N°11 : Peut-être que je me lasserais un jour je ne sais pas [sourires] parce que c'est assez répétitif, c'est vrai que 4 fois par semaine... Je ferais peut-être d'autres sports, retrouver un club de step ou...

CHERCHEUR : D'accord, donc varier les activités à ce moment là.

SUJET N°11 : Oui, peut-être varier. Parce que du coup j'avais laissé tomber le step, enfin je n'avais pas retrouvé de club, là où j'en faisais ça s'est arrêté. Donc oui peut-être varier un petit peu pour éviter une lassitude.

CHERCHEUR : Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas avoir envie d'y aller justement, d'aller au sport, puisque vous dites que c'est assez naturel pour vous et que ce n'est pas une obligation ?

SUJET N°11 : Non, ce n'est jamais vraiment arrivé. J'y suis toujours allée 4 fois par semaine...

CHERCHEUR : Il n'y a jamais eu de fois où vous vous êtes dit "ah ce soir je n'ai pas envie ?"

SUJET N°11 : Non, non parce que je me dis que si je commence à faire ça, on fait ça 1 fois, 2 fois et puis on laisse tomber assez vite. Donc non.

CHERCHEUR : D'accord, pour vous il faut vraiment que ça reste un plaisir d'y aller. Quel conseil vous donneriez à quelqu'un qui... enfin pour motiver quelqu'un à faire du sport, à démarrer une activité physique ?

SUJET N°11 : Que ça change les idées, que ça fait du bien et que ça permet de... oui d'entretenir une certaine forme physique.

CHERCHEUR : D'accord, donc surtout le plaisir que vous évoquiez tout à l'heure, le plaisir de faire du sport.

SUJET N°11 : Et le besoin de se dépenser aussi par rapport à la vie quotidienne.

CHERCHEUR : Oui, d'évacuer...

SUJET N°11 : D'évacuer le stress oui

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous lui diriez pour qu'il continue, pour que cette personne n'aille pas juste courir une fois et s'arrête ensuite ?

SUJET N°11 : Après il y a aussi l'aspect financier, c'est vrai que quand on s'engage à prendre un abonnement, qui coûte plus d'une cinquantaine d'euros par moi, on se dit quand même qu'il faut s'investir.

CHERCHEUR : Ça force un peu à continuer. Est-ce qu'il y a d'autres choses selon vous qui pousseraient les gens à continuer ?

SUJET N°11 : Non, je ne vois pas trop comme ça.

CHERCHEUR : Ok [sourires], c'est déjà pas mal. J'ai terminé mon entretien. Merci à vous d'avoir participé.

Entretien n°12 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : ce que vous faites dans la vie, votre entourage, votre poids, votre taille ?

SUJET N°12 : Mon poids c'est 90.200 donc 90kg200. Ma taille c'est 1m63 [IMC : 34kg/m²], après...

CHERCHEUR : Ce que vous faites dans la vie, votre entourage ?

SUJET N°12 : Mon entourage, j'ai 6 enfants, j'ai 21 petits-enfants. Je suis chez moi seule. J'ai mon fils qui vient manger le midi, donc je lui prépare à manger...

CHERCHEUR : D'accord, vous avez quel âge ?

SUJET N°12 : 68 ans.

CHERCHEUR : D'accord, qu'est-ce que vous faites habituellement ?

SUJET N°12 : A la maison je tricote, je fais de la country, je fais mon sport... et puis c'est tout. Je garde mes petits enfants de temps en temps.

CHERCHEUR : Oui [sourires], vous avez du travail avec 21 petits-enfants.

SUJET N°12 : Oui, les 3 derniers ont 4 ans, 2 ans et demi et 10 mois.

CHERCHEUR : D'accord, est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui pourraient influencer sur la pratique d'une activité physique ?

SUJET N°12 : J'ai beaucoup d'arthrose, j'ai un peu d'ostéoporose, et j'ai été opéré de 2 cancers : cancer du sein et cancer de la thyroïde, sur 18 mois de temps. [silence] Donc c'est ça qui m'a fait venir à la gym.

CHERCHEUR : D'accord, c'est comme ça que vous avez connu l'association ?

SUJET N°12 : Oui, c'est mon médecin, le Docteur M. qui m'a dit qu'il fallait que je fasse une activité pour ne pas rester seule chez moi, à me renfermer, étant donné que ça a été 2 cancers, mais très rapprochés. Je n'avais pas fini la pathologie d'un, que j'ai été opéré du deuxième.

CHERCHEUR : D'accord, vous m'avez dit c'était cancer du sein et... ?

SUJET N°12 : Sein et la thyroïde.

CHERCHEUR : D'accord, donc c'était au décours de ça que vous vous êtes mise à l'activité physique.

SUJET N°12 : Oui

CHERCHEUR : Ok, donc vous m'avez dit aussi de l'arthrose, de l'ostéoporose, est-ce qu'il y a aussi d'autres choses qui pourraient jouer sur le sport ?

SUJET N°12 : Non, non.

CHERCHEUR : L'arthrose, j'imagine que c'est surtout des douleurs ?

SUJET N°12 : Ah oui, j'ai mal partout, partout, partout, partout, ouais.... Partout, des fois le mardi je suis bien, je dis à la dame : "je vais venir marcher" et le lendemain et bien... je ne sais pas aller marcher, je n'y arriverai pas : j'ai mal partout, dans les jambes, dans le dos, dans les bras, dans... dans mes pieds. J'ai mal partout.

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez déjà pratiqué une activité physique ou du sport en étant plus jeune ?

SUJET N°12 : Non, enfin toute petite j'ai fait du... de la gymnastique. Mais toute petite, j'avais quel âge ? 10 ans. J'ai fait de la gymnastique et peut-être pendant 1 an : des majorettes.

CHERCHEUR : Sinon à part ça, vous n'aviez jamais vraiment fait d'activité physique.

SUJET N°12 : Non, après j'ai marché, parce que dans le temps on n'avait pas de vélo, on n'avait pas de voiture. Donc tout ce qu'on faisait c'était en marchant.

CHERCHEUR : D'accord, tous les déplacements quotidiens c'était en marchant, et puis ensuite avec la voiture... ?

SUJET N°12 : Après oui ça s'est espacé.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que ça voudrait dire pour vous "être sédentaire", si vous deviez me donner une définition ?

SUJET N°12 : Je ne sais pas d'ailleurs [sourires].

CHERCHEUR : Comment vous diriez ?

SUJET N°12 : La définition de "sédentaire", je ne sais pas moi : on ne peut plus rien faire [prenant un air interrogateur]. Non ?

CHERCHEUR : [sourire] C'est votre définition, c'est juste pour savoir ce que vous en pensez. Donc pour vous c'est le fait de ne pouvoir [insistant sur "pouvoir"] rien faire.

SUJET N°12 : Oui, voilà c'est ça.

CHERCHEUR : C'est plus dans le fait de "pouvoir".

SUJET N°12 : Oui : je suis sédentaire : je ne peux plus rien faire.

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous c'est quelque chose qu'on subit pour vous ?

SUJET N°12 : Oui, voilà, oui, oui.

CHERCHEUR : Est-ce que vous, vous pensiez être sédentaire ?

SUJET N°12 : Non, non parce que je me débrouille encore. Il n'y a que mon ménage : il y a une amie qui vient faire mon ménage parce que quand je fais mon ménage, après je n'arrive plus soit à marcher, soit... je ressens des douleurs partout.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça c'est actuellement, mais auparavant, est-ce que vous pensiez que vous étiez sédentaire ?

SUJET N°12 : Ah non, pas du tout.

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous, vous avez toujours été suffisamment active ?

SUJET N°12 : Oui, j'ai travaillé jusqu'à 60 ans, j'ai tenu un café pendant 24 ans. Toute jeune, j'ai travaillé en filature, et après je faisais mi-temps café et mi-temps secrétaire dans une entreprise dans le bâtiment.

CHERCHEUR : D'accord, donc le fait de tenir un café, il y avait quand même pas mal de marche...

SUJET N°12 : Ah oui j'étais active.

CHERCHEUR : D'accord, et ensuite, à la retraite, comment ça s'est passé ?

SUJET N°12 : A ma retraite et bien j'ai pris ma retraite et puis... je suis restée chez moi et bon... 1 an après j'ai eu un cancer du sein. En faisant une mammographie tous les ans comme je faisais, parce que ma maman a été opérée, elle est décédée d'un cancer du sein. Donc j'avais des contrôles et avec un contrôle, ils se sont aperçus que j'avais quelque chose. Ils m'ont dit "on se revoit dans 6 mois" mais je n'ai pas été convoqué donc j'ai été voir moi-même et là j'ai fait une mammographie, une échographie, une biopsie et après tout s'est enchaîné. Oui, j'ai été opéré avec le Dr D. . Ça a été vite fait : ça a été dépisté vers le 20 mai et j'ai été opéré le 16 juin... le 9 juin. Donc ça a été rapide.

CHERCHEUR : D'accord, donc oui, toute la période auparavant, vous vous sentiez suffisamment active.

SUJET N°12 : Ah oui, je ne ressentais rien. Je n'avais pas de douleurs, je n'avais rien du tout. Je n'avais pas le temps d'y penser de toute façon.

CHERCHEUR : D'accord, vous travailliez beaucoup à ce moment là ?

SUJET N°12 : Ah oui, je fais mi-temps au café, mi-temps au bureau et après j'avais encore mes 6 enfants, j'avais encore mes enfants avec moi. J'en avais peut-être un ou deux qui étaient mariés, mais les 4 autres étaient encore avec moi. Parce que mes derniers c'était des jumeaux, ils ont 28 ans maintenant, et il y a déjà 8 ans que je suis en retraite.

CHERCHEUR : A ce moment là, hormis le travail, il n'y avait pas d'autres activités qui vous permettaient de faire de l'activité physique.

SUJET N°12 : Non, non.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous empêchait de faire une activité physique à côté, c'était surtout le travail, les enfants ?

SUJET N°12 : C'était être occupée avec la maison, les enfants, faire le ménage, faire le repassage : je n'avais pas le temps... faire les courses tout ça, je n'avais pas le temps. Je

commençais quand même au matin à 9h et je finissais à 18-19h, donc je n'avais pas le temps, je n'avais que mon samedi pour faire mon ménage, le gros ménage et puis le repassage, les lessives... quand on a 4 enfants [sourire], on a du boulot : je faisais assez de sport [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous c'était suffisant : tout ce que vous faisiez à la maison et au travail, c'était suffisant ?

SUJET N°12 : Oui. Oui, oui. C'était suffisant.

CHERCHEUR : Et quand on vous disait de faire du sport : d'aller marcher ou autre, qu'est-ce que vous pensiez ?

SUJET N°12 : Et bien je n'ai pas le temps.

[silence]

CHERCHEUR : Votre réponse c'était : "Je n'ai pas le temps".

SUJET N°12 : Voilà : "je n'ai pas le temps"

[silence]

CHERCHEUR : Ok, on va reprendre un peu plus sur le moment où vous avez démarré une activité physique : donc ça correspond au moment... c'était après vos 2 cancers.

SUJET N°12 : Oui, mon médecin m'a dit :

"il ne faut pas rester toute seule E., il faut bouger, il faut faire du sport.

- Où est-ce que je vais aller, je lui ai dit."

Après c'est pareil, moi je connaissais des sports mais c'était payant, alors avec une petite retraite on ne peut pas se permettre de... de payer des sports, ce n'est pas possible. Tandis que là... elle me disait :

" il faudrait voir à la mairie de S., ils ont des espaces santé : "Bouger pour sa santé", il faudrait aller voir".

Donc j'y suis allée, je suis allée voir et là, la cotisation c'est 45€ je crois, à l'année, et puis on peut y aller tous les jours. Si je voulais moi, je pourrais y aller le lundi, le mardi, le mercredi à la marche, le jeudi à la marche, le vendredi il y a du sport, le samedi il y a encore du sport : donc si je voulais je pourrais y aller tous les jours.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça... le fait de faire ce que vous voulez quand vous voulez...

SUJET N°12 : Voilà, ça... ça me motive.

CHERCHEUR : D'accord, au départ vous avez quand même été sur les conseils de votre médecin traitant.

SUJET N°12 : Oui. Oui, oui.

CHERCHEUR : Quand il vous en a parlé, vous étiez enclin à faire du sport ?

SUJET N°12 : Ah non, non, j'étais contente de savoir qu'il y avait du sport pas trop cher et puis qu'on pouvait y aller.

CHERCHEUR : Comment ça s'est passé : vous sortiez de votre 1er cancer, je suppose que ça allait mieux au niveau des résultats ?

SUJET N°12 : Non. Non, non parce que c'était en cours. J'ai été opéré du cancer du sein et après j'ai commencé le sport, après mes rayons...

CHERCHEUR : Avant même le cancer de la thyroïde du coup ?

SUJET N°12 : Oui et... donc j'ai commencé le sport et seulement après j'ai déclenché le cancer de la thyroïde. Parce que bon j'ai fait des œdèmes de Quincke et des urticaires géants. Donc

on a fait tous les examens pour voir de quoi ça venait puisque je n'étais allergique à rien. Donc pour voir de quoi ça venait et on s'est aperçu que... j'ai été voir l'allergologue, elle m'a fait faire une échographie, une biopsie et là elle s'est aperçue qu'il y avait quelque chose : il y avait des nodules cancéreux.

CHERCHEUR : Vous, quand il vous en a parlé, qu'est-ce qui vous a motivé dans le fait de faire de l'activité physique ?

SUJET N°12 : Quand il m'ont parlé, que j'avais les cancers ?

CHERCHEUR : Non, non, votre médecin traitant, quand il ou elle, je ne sais plus ?

SUJET N°12 : Mme M. oui.

CHERCHEUR : Quand elle vous a dit : "il faudrait que vous fassiez du sport", qu'est-ce qui vous a motivé, qu'est-ce qui vous a intéressé dans le fait de faire du sport ?

SUJET N°12 : Et bien de bouger, de bouger. De savoir que je pouvais en faire. Donc j'y suis allée : on avait droit à 2 séances gratuites, donc je suis allée voir ce qu'on faisait déjà comme sport. J'y suis allée et c'est devenu une routine après.

CHERCHEUR : D'accord, donc c'était aussi le fait de reprendre un peu le contrôle...

SUJET N°12 : Le contact des gens.

CHERCHEUR : Le contact ?

SUJET N°12 : Parce que bon, quand je travaillais dans le café puis au bureau, j'étais toujours en contact. Tandis qu'après quand j'ai pris ma retraite je ne voyais plus personne, à part mes enfants, je ne voyais plus personne [silence]. A part la famille et puis mes enfants c'était tout... Sauf quand j'allais faire des courses et que je tombais sur des... sur des clients [sourire].

CHERCHEUR : D'accord [sourire] Et puis peut-être aussi que les cancers vous ont isolés un peu ?

SUJET N°12 : Oui, peut-être oui [dubitative]

CHERCHEUR : Non, pas forcément ?

SUJET N°12 : Non... parce qu'après c'est une volonté.

[silence]

CHERCHEUR : Oui, d'accord, en tout cas ce qui vous a plu dans l'idée de faire une activité physique c'est le... d'avoir un contact social.

SUJET N°12 : Voilà, d'avoir un contact et puis ne plus penser à ces 2 cancers et puis... bon des fois, on tombe sur des...moi c'est mon tempérament si je tombe sur des gens..."Ah...Maman...C'est malheureux...", "Bon ben écoute t'inquiète pas, je vais m'en sortir ! ". Voilà mon tempérament c'est ça : je vais m'en sortir. D'abord j'ai même dit au médecin "je suis guérie" et mon docteur m'a dit "Mme E. vous n'êtes pas guérie. C'est toujours là" elle dit "ça peut se réveiller dans dix ans, dans vingt ans. Ça peut se réveiller. Vous êtes toujours...Ils sont là les cancers. Vous avez été opérée, vous avez été soignée mais c'est toujours là.

CHERCHEUR : Vous disiez aussi que ça vous permettait de vous rendre compte que vous pouviez le faire.

SUJET N°12 : Oui, bah je peux le faire. J'en ai la possibilité. Faut le vouloir. Faut...

CHERCHEUR : Donc vous rendre compte que, enfin c'est une supposition, que malgré vos cancers et tous les traitements que vous avez eus, vous pouvez encore faire du sport.

SUJET N°12 : Ah oui. Oui oui.

CHERCHEUR : ça aussi, ça vous...

SUJET N°12 : Oui.

CHERCHEUR : Donc reprendre un petit peu le contrôle...

SUJET N°12 : On reprend goût à la vie et on voit qu'on n'est pas là que... ce n'est pas parce qu'on a été malade qu'on ne peut plus rien faire.

CHERCHEUR : Ok

SUJET N°12 : Même quand on est malade il faut bouger. Voilà c'est pour ça : "Bouger pour sa santé"

CHERCHEUR : Au début, quand vous avez commencé, comment ça s'est passé ?

SUJET N°12 : Au début, donc j'y suis allée, je me suis présentée et T., la coach me dit : "Mettez-vous avec les dames" et j'ai fait ce qu'elles ont fait.

CHERCHEUR : C'était quoi comme séance ?

SUJET N°12 : C'était beaucoup de... comment on appelle ça : de la mobilisation et... je n'arrive pas à trouver le mot. C'est de la gym douce. C'est de la gym douce. Donc il y a de la mobilisation et après il y a de la relaxation.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous êtes allée vous présenter et...

SUJET N°12 : Voilà, donc sur une séance, je suis allée voir et elle m'a dit "vous pouvez commencer". Donc j'ai été voir les 2 séances et puis ça se passait bien : je n'avais pas trop mal partout, je n'avais pas... ça se passait bien.

CHERCHEUR : D'accord et du coup ensuite ça s'est enchaîné.

SUJET N°12 : Et puis après j'y suis allée toutes les semaines : j'ai pris ma cotisation et puis j'y vais 2 fois par semaine. Mais entre deux, je fais de la country aussi.

CHERCHEUR : Vous faites de la country aussi. Au départ c'était assez... vous vous êtes mise dans le bain assez facilement ? Est-ce qu'il y a eu des difficultés ?

SUJET N°12 : Non, j'étais déjà 8 ans plus jeune donc il n'y avait pas de difficultés pour rien du tout. Je ressentais moins les douleurs.

CHERCHEUR : Ça vous a même aidé pour les douleurs ?

SUJET N°12 : Voilà, oui, oui. Bon maintenant si je ne faisais rien du tout, du tout, là... je ne pourrais peut-être plus rien faire.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi... vous avez déjà donné quelques éléments tout à l'heure mais pourquoi vous avez choisi de faire de l'activité physique à cet endroit là ?

SUJET N°12 : Et bien parce que ce n'est pas cher.

CHERCHEUR : Oui, c'était surtout ça ?

SUJET N°12 : Oui, c'était plutôt le coût. Parce que quand on veut s'inscrire dans une salle de sport, il faut quand même mettre 200€/an, donc... au prix de 45€.

CHERCHEUR : D'accord, donc au départ c'était essentiellement ça.

SUJET N°12 : Oui, c'était le coût

CHERCHEUR : Après, est-ce qu'il y avait d'autres choses qui vous intéressaient dans cette association ?

SUJET N°12 : Non, enfin il y avait aussi l'ambiance et puis... pour qu'on puisse se remuer un petit peu. Si je voulais, je pourrais faire de la marche toute seule. Bon après c'est pareil : de la marche toute seule, toute seule ça ne m'intéresse pas. Je n'aimerais pas faire de la marche toute seule, il faut que je sois accompagnée, que je puisse parler, que je puisse... Mon médecin me l'a dit : "tu prends un walkman, t'écoutes de la musique" mais bon ce n'est pas pareil. Je vois, j'allais marcher avec une copine et ça n'a pas duré longtemps parce que la copine, après elle n'a plus voulu le faire. Mais c'est plus intéressant quand on marche à deux que quand on marche toute seule.

Maintenant c'est pareil, avec "Bouger pour sa santé" il y a de la marche aussi mais c'est de la marche modérée, et comme vous avez vu mardi, le sport est quand même... [faisant signe d'accélérer avec ça main] et j'aime bien : le cardio ; là on fait beaucoup de cardio avec Q. : ça, ça me plaît, ça me plaît. Mais le lendemain, je ne sais plus bouger.

CHERCHEUR : D'accord, après la séance il y a quand même des difficultés, des douleurs ?

SUJET N°12 : Oui

CHERCHEUR : Mais ça ne vous arrête pas.

SUJET N°12 : Ça ne me gêne pas parce que j'aime bien.

CHERCHEUR : Au départ, vous me disiez que c'était surtout pour rencontrer du monde et puis reprendre le contrôle de votre corps, est-ce que vous vous étiez fixée des objectifs particuliers : vous dire "bon, il faut que je fasse au moins tant par semaine", "il faut que je fasse au moins pendant un certains temps" ou "il faut que je réussisse ça".

SUJET N°12 : Oui, dans le sens où j'ai payé, il faut que j'y aille. Voilà, j'ai payé, il faut que j'y aille. Après on est quand même engagé. On est engagé quand même, bon l'association, elle s'en fout, si j'ai payé et que je n'y vais pas, elle s'en fout. Mais bon il faut quand même y aller. Si je me suis inscrite, c'est que j'en avais besoin, donc il faut y aller ; on est obligé d'y aller.

Bien que des fois, bon je vais en cure, des fois quand je pars en vacances ou que je pars en cure, c'est difficile de reprendre. C'est difficile : "Ah aujourd'hui, ah, oh non pfff, je ne vais pas aujourd'hui, j'irai demain, ou bien la semaine prochaine". Bon après ce qui m'encourage aussi c'est que je prends une autre dame avec moi : moi je suis en voiture, l'autre dame est en vélo, donc je lui dis "J. si tu veux je peux te prendre" donc je sais que... j'ai cette femme à prendre : si moi je n'y vais pas, elle n'y va pas.

CHERCHEUR : D'accord, elle compte sur vous donc vous êtes obligée de...

SUJET N°12 : Voilà, elle compte sur moi, je suis obligée d'y aller. C'est un petit peu de la paresse. Un petit peu paresseuse "oh je n'ai pas envie", à la maison je tricote : "oh ben non, je vais faire mon truc, je ne vais pas..."

CHERCHEUR : D'accord, et donc du coup, qu'est-ce qui vous fait y aller quand même : il y a cette dame et puis... ?

SUJET N°12 : Voilà, il y a des choses qui font que je suis un petit peu obligée d'y aller.

CHERCHEUR : D'accord, donc ça et l'engagement financier aussi. Il y a d'autres choses qui vous font résister à cette... paresse ?

SUJET N°12 : Non, enfin oui les coachs : comme le lundi c'est avec T. donc c'est bien parce que c'est de la mémorisation et le mardi c'est avec Q. : c'est du cardio, c'est bien aussi.

CHERCHEUR : Donc les coachs arrivent à vous motiver aussi ?

SUJET N°12 : Ah oui, ils arrivent à nous... nous tenir.

CHERCHEUR : Ok, je reviens un peu sur ma question : au départ il n'y avait pas d'objectifs très précis à atteindre, c'était surtout plus pour vous entretenir ?

SUJET N°12 : Non, voilà.

CHERCHEUR : Quand vous avez repris l'activité physique, est-ce que votre entourage a eu des réactions particulières ?

SUJET N°12 : Ah, et bien elles étaient contentes que je fasse... "Ah tiens t'es revenue, tiens c'est bien". Donc quand on est bien accueillie, on y va aussi.

CHERCHEUR : Voilà, à l'association, quand vous y retournez, il y a des gens qui vous accueillent.

SUJET N°12 : Oui, on est content de retrouver ses amies.

CHERCHEUR : Et votre famille, ils ont eu des réactions particulières ? Enfin si vous leur en avez parlé, à vos enfants etc... ?

SUJET N°12 : Non, et bien moi j'ai un ami, mon ami : "boh" il fait comme ça "boh ça ne te sert à rien le sport" je lui dis "oh tais-toi toi" [sourire]. Bon lui, il a ce qu'il faut chez lui : il a un tapis pour marcher.... Il a de tout, donc il fait chez lui. Mais moi, chez moi, je ne le ferais pas, parce que chez moi j'ai un vélo, je ne le fais pas. J'ai un vélo d'appartement et... je n'en fait pas.

CHERCHEUR : Pourquoi vous pensez que vous n'en faites pas ?

SUJET N°12 : Et bien je ne sais pas, ça ne me tente pas. Pourtant j'ai vu un cardiologue parce que je fais un petit peu d'apnée du sommeil ; j'ai vu un cardiologue qui m'a dit : il faudrait faire du vélo, même en regardant la télé... ben non, ça ne me tente pas, je n'ai pas encore eu le déclic.

CHERCHEUR : Oui, mais bon, vous allez quand même de l'autre côté...

SUJET N°12 : Mais je vais quand même à "Bouger pour sa santé" effectivement.

CHERCHEUR : Maintenant ça fait combien de temps que vous avez repris l'activité physique ?

SUJET N°12 : Ça fait 8 ans. Enfin 7 ans sûr parce que j'ai été opéré en 2011. En 2011 et j'ai repris en 2012, donc ça fait 6 ans oui.

CHERCHEUR : Est-ce qu'auparavant vous avez eu des tentatives de faire de l'activité physique et que ça n'ait pas trop marché ?

SUJET N°12 : Non. Non, non. Je suis contente d'y aller.

CHERCHEUR : D'accord, vous vous êtes inscrite tout de suite et vous avez toujours continué. Vous me disiez que vous aviez quand même essayé de faire de la marche avec une amie c'est ça ?

SUJET N°12 : Oui, oui

CHERCHEUR : D'accord, donc ça n'a pas duré, mais c'est plutôt votre amie qui a arrêté.

SUJET N°12 : Ben non, c'était moi qui lui disait : "tu viens... tu ne viendrais pas marcher avec moi" : ça a duré un petit peu et puis c'est tout.

CHERCHEUR : Mais c'est plutôt elle qui ne voulait plus au bout d'un moment

SUJET N°12 : Voilà, c'est plutôt elle qui ne voulait plus y aller et moi toute seule ça ne me disait rien.

CHERCHEUR : Donc vous, c'est parce que vous vous retrouviez toute seule que vous avez arrêté. Et votre amie, qu'est-ce qu'elle vous disait, il y avait une raison particulière pour laquelle elle n'a pas continué ?

SUJET N°12 : Non. Non, non, elle n'avait pas envie c'est tout, elle ne voulait plus c'est tout. Bien que là j'ai ma sœur elle me dit : "si tu veux, tu n'as qu'à venir à la maison, on va marcher, on ira marcher, tu viens me chercher à pied". Bon moi j'habite S. du côté de W. et elle, elle habite S. mais du côté du P. [quartier situé à l'opposé de la ville]. Donc il faudrait que j'aille à pied chez elle, mais toute seule, donc ça ne me dit rien. Il faudrait que j'aille la chercher à pied, mais ça ne me dit rien de partir toute seule à pied. Pour moi je trouve ça trop long et puis c'est une corvée pour moi. Après, quand je suis avec elle et qu'on va marcher c'est tout : ça devient un plaisir.

CHERCHEUR : Il y a toujours l'aspect social qui est important pour vous.

SUJET N°12 : Voilà, oui.

CHERCHEUR : Maintenant que ça fait plusieurs années que vous faites de l'activité physique, est-ce qu'il y a d'autres motivations qui surviennent ?

SUJET N°12 : Non, enfin le tricot mais bon ça c'est assis...

CHERCHEUR : Oui d'accord, ça c'est une activité, mais je veux dire, dans l'activité physique, est-ce qu'il y a d'autres motivations hormis ce que vous avez déjà dit c'est à dire : garder du contact, entretenir votre corps ?

SUJET N°12 : Oui... non : c'est surtout le contact et puis bouger un peu c'est tout.

CHERCHEUR : Ok, on va juste revenir un peu là-dessus : tout à l'heure vous me disiez que vous aviez des douleurs après certaines séances ?

SUJET N°12 : Oui, surtout le cardio, surtout le cardio. Après le lendemain et bien... ce qu'il y a, c'est que j'ai quand même une pathologie déjà assez dure, j'ai quand même des vertèbres usées, j'ai de l'arthrose cervicale. Donc là ici, ces derniers temps, j'ai fait des radios parce que j'ai un point dans le dos, qui me fait mal jusque dans l'aîne, alors que je fatigue trop, je n'arrive plus à marcher. Donc je dois marcher tout doucement jusqu'à ce que je n'aie plus la douleur et après je peux remarcher normalement, mais tant que... et d'après mon scanner, ça serait le nerf sciatique qui se prendrait dans les vertèbres qui sont usées : donc il se coince là et je n'arrive plus à marcher, je n'arrive plus à bouger.

CHERCHEUR : D'accord, et malgré ces douleurs, qu'est-ce qui vous permet de continuer quand même ? Qu'est-ce que vous vous dites, quand vous avez ces douleurs comme ça, pour justement ne pas arrêter ?

SUJET N°12 : Et bien il faut continuer, il faut se dérouiller.

CHERCHEUR : Vous vous dites "oh ce n'est pas grave, ça va aller mieux" et peut-être essayer d'y aller plus doucement ?

SUJET N°12 : Oui, voilà : je prends un D. [médicament antalgique] et puis ça se passe. Par contre, si je vais... comment je vais dire ça... par exemple je suis allée à un mariage, je sais que je vais bouger, que je vais danser tout ça, et bien je prends un D. avant ; et puis j'en prends un dans l'après-midi, pour dire de ne pas ressentir les douleurs.

CHERCHEUR : Vous anticipez les douleurs.

SUJET N°12 : Oui, oui, autrement je suis assise et je ne peux pas bouger : je n'arrive pas à marcher ou bien...

CHERCHEUR : Hormis les douleurs, est-ce qu'il y a d'autres difficultés ?

SUJET N°12 : Non, maintenant c'est courant.

CHERCHEUR : D'accord, maintenant c'est quelque chose que vous avez intégré.

SUJET N°12 : C'est devenu une habitude : maintenant c'est comme ça. Comme je dis : "je ne redeviendrais pas plus jeune"

CHERCHEUR : Oui, voilà, dans votre tête vous l'avez accepté, et puis vous faites avec.

SUJET N°12 : Oui, je vois mon ami me dit : "E., je ne t'ai pas connu comme ça, je t'ai connu dynamique, je t'ai connu..." et bien oui, mais bon... maintenant j'ai 68 ans et avec tout ce que j'ai connu..., moi je lui dis, déjà tout ce que je fais... contente toi parce que je pourrais très bien être dans une chaise roulante ou bien...

CHERCHEUR : En parlant des difficultés, il y a quand même... vous me disiez quand même que c'est difficile de reprendre quand il y a une cure ou des vacances... ?

SUJET N°12 : Oui, mais ça c'est moralement.

CHERCHEUR : Oui, c'est plus moral ?

SUJET N°12 : Oui, c'est plus moral : je n'ai pas envie d'y aller.

CHERCHEUR : Il faut reprendre l'habitude, une fois qu'on est dedans, c'est bon mais...

SUJET N°12 : Voilà, après une fois que je suis dedans, que j'ai recommencé, c'est tout. Mais au début c'est vrai que c'est dur... je trouve toujours une excuse.

CHERCHEUR : C'est des excuses d'après vous ?

SUJET N°12 : Voilà, c'est des excuses "ah, aujourd'hui, j'ai ça et ça à faire donc je ne vais pas à la gym" ; je suis bien dans mon lit : "ah et bien, non je vais rester couchée 1 heure de plus". Vous voyez, en ce moment ça va, je suis motivée, j'ai repris c'est tout : je vais me lever à 6h30 pour aller à la gym à 8h le lundi.

CHERCHEUR : Oui parce que c'est tôt en plus.

SUJET N°12 : Voilà, mais ça ne me dérange pas. Parce qu'il faut que je parte à 7h30, et à 8h00 il y a la gym. Ça ne me dérange pas là. Quand je suis motivée c'est tout.

CHERCHEUR : Donc finalement, il faut réussir à se bouger un peu, et finalement le meilleur moyen de résister à ça, c'est de passer à l'action et puis c'est tout.

SUJET N°12 : Oui, c'est de reprendre. Après quand on est pris, c'est tout, on est en route. Après c'est une habitude, c'est une routine.

[silence]

CHERCHEUR : Ça fait maintenant plus de 6 ans que vous avez repris l'activité physique, comment vous vous sentez de manière générale ? Est-ce que vous sentez que ça vous apporte quelque chose ?

SUJET N°12 : [réfléchit]

CHERCHEUR : Quel est votre ressenti général sur l'activité physique que vous faites ?

SUJET N°12 : Je suis bien. Je suis bien. Même s'il faut prendre un D., ce n'est pas grave, j'en prends un et ça ira mieux après.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a des choses qui vous feraient arrêter ?

SUJET N°12 : Non. Non. Peut-être la garde de mes petits-enfants. Un exemple, si le mardi, admettons que je doive aller à la gym et que ma fille me téléphone : “maman je suis embêtée” parce qu’ils travaillent tous les deux, elle est coiffeuse à domicile : “je n’ai pas de crèche, admettons J. [sa petite-fille] est malade, je ne peux pas la mettre à l’école...” bon je vais arrêter, je ne vais pas aller à la gym et je vais garder ma petite-fille.

CHERCHEUR : D’accord, mais ce serait juste occasionnel.

SUJET N°12 : Oui, ce serait occasionnel : regardez, demain il y a la gym et bien je n’y vais pas parce qu’il y a la petite, elle me ramène la petite à la maison.

CHERCHEUR : Oui, d’accord mais vous vous organisez.

SUJET N°12 : Oui et bon, déjà garder des enfants... [sourire]

CHERCHEUR : Oui, c’est déjà un peu du sport [rires]. Qu’est-ce que vous envisagez pour la suite ? de continuer l’activité physique ou d’arrêter ?

SUJET N°12 : Continuer oui, continuer jusqu’à temps que je puisse. Parce qu’après quand je ne pourrais plus et bien c’est tout. Parce que je pense que la gym nous déclenchera peut-être des douleurs plus fortes qu’actuellement. Surtout que moi je ne peux pas prendre de tramadol, je ne peux pas prendre de codéine : je ne peux pas prendre ce qui est fort.

CHERCHEUR : D’accord, mais tant que vous pouvez...

SUJET N°12 : Tant que je peux, oui, tant que ça se passe avec un D. c’est tout. Je ne dis pas que c’est le sport qui me donne mal, non ce n’est pas...

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez que vous auriez plus de douleurs si vous ne faisiez pas d’activité physique ?

SUJET N°12 : Oui. Oui, oui. Oui je le ressens parce que quand je n’ai pas envie d’aller... je sens que le lendemain, j’ai plus mal, j’ai plus...

CHERCHEUR : Oui, donc vous ressentez quand même les effets bénéfiques. Même si après les séances vous avez mal, globalement vous sentez que vous avez moins de douleurs.

SUJET N°12 : Oui, si j’ai mal après la gym, je sais que c’est parce que j’ai fait de la gym. Mais des fois j’ai mal parce que je ne vais pas à la gym, mais j’ai plus mal : les douleurs sont plus fortes. Que si je vais à la gym, je me suis fatiguée, je prends un D. c’est tout, c’est passé.

CHERCHEUR : Donc ça vous permet quand même de vous motiver : vous savez que si vous arrêtez, vos douleurs seront quand même plus importantes.

Quel(s) conseil(s) vous donneriez à quelqu’un qui ne fait pas d’activité physique, pour essayer de le motiver ? Qu’est-ce que vous lui diriez ?

SUJET N°12 : Et bien d’en faire, et puis : “regarde-moi”, souvent c’est ce que je dis : “regarde-moi”. J’ai une amie, bon elle n’a pas le moral, elle a été opérée d’un cancer de l’utérus, elle n’a pas le moral. Je lui dit :

“Fais un petit peu de sport, sors de chez toi, tu peux faire 2 séances gratuites, viens essayer...

- Oh je n’y arriverais pas

- Et bien regarde-moi, je disais aussi que je n’y arriverais pas et puis... j’y arrive”

CHERCHEUR : D’accord, donc surtout inciter à faire du sport, montrer qu’on peut tous en faire un peu, et puis finalement, c’est plus pour agir sur le moral pour vous.

SUJET N°12 : Moi je pense que... bon mes 2 cancers que j’ai déclenchés, je pense que c’est parce que j’ai fait du sport et puis que j’étais en contact avec des gens. C’était le contact, moi je pense que c’est le contact.

Bon après je ne sais pas si c'est possible, mais que justement ces 2 cancers c'est parce que je n'avais plus de contact avec les gens et que... j'étais chez moi. Parce que c'était 1 an après ma retraite et 1 an après ma retraite je ne voyais plus personne. Dans un café, on voit quand même... c'est du va-et-vient. C'est une routine, c'est pratiquement... dans un café c'est pratiquement toujours les mêmes clients qui reviennent, on a de temps en temps un nouveau ou bien n'importe mais... Au bureau c'était pareil, c'était une entreprise de bâtiment donc on a souvent les clients qui reviennent, c'est pareil, que ce soit pour un conseil ou...

CHERCHEUR : D'accord. Si vous arriviez à motiver cette personne à débiter une activité physique, qu'est-ce que vous feriez pour qu'elle ne s'arrête pas au bout de quelques séances ?

SUJET N°12 : Et bien je suis contente. Je suis contente parce que j'aurais réussi à la sortir de... de son engouffre.

CHERCHEUR : Et vous lui diriez quoi pour qu'elle continue justement ?

SUJET N°12 : "Allez viens !" ; "Allez- viens !"

CHERCHEUR : [sourire] Toujours garder le contact pour inciter à venir.

SUJET N°12 : Oui, voilà.

CHERCHEUR : Ok très bien, j'ai fini mon entretien, merci d'avoir participé.

Entretien n°13 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie... ?

SUJET N°13 : J'ai 65 ans, je suis en retraite depuis bientôt 3 ans à la fin de l'année, j'étais artisan. J'ai perdu mon mari il y a 2 ans, il y a eu 2 ans au mois de mai, peu de temps après ma mise en retraite, ce qui m'a... J'ai toujours fait quand même pas mal d'activités avec mon mari, mais comme il a été malade un moment : il commençait une maladie neuro-dégénérative ; on faisait beaucoup de vélo et c'était un peu compliqué de faire du vélo avec ces problèmes là. Donc j'ai baissé beaucoup mes activités sur la fin de ma carrière active. Donc j'étais artisan-tapissier-garnisseur, donc j'étais beaucoup enfermée en atelier, donc c'est vrai que j'aimais bien ces sorties en vélo justement pour m'aérer et avoir une activité physique un peu plus intense. Je faisais quand même mes courses à pied puisque j'habite dans le centre-ville. Bon, je n'étais pas complètement sédentaire mais j'ai eu une grosse baisse d'activité à cause de la maladie de mon mari pendant 4-5 ans.

Donc suite à ça, à peu près 1 an avant qu'il décède, je voulais refaire une activité. Bon, je faisais quelques petites choses avec lui mais, pour moi, ce n'était pas assez, c'était dans le cadre de sa maladie puisqu'il était pris en charge par la plateforme des aidants du D.. Pour moi ce n'était pas assez donc... comme j'avais peur de dire : "Oui, je m'en vais au sport" alors que lui ne pouvait pas, alors j'ai demandé à mon médecin... en plus, je commençais à faire de l'hypertension avec les problèmes de stress, d'anxiété ; donc j'ai demandé à mon médecin : j'avais eu connaissance de... comment ça s'appelle : "sport sur ordonnance".

Donc dans ce cadre là, j'ai commencé il y a 3 ans par "sport sur ordonnance", pendant 1 an, et après ils nous ont orientés vers d'autres... d'autres structures, c'est pour ça que je suis arrivée chez BPS [Bouger Pour sa Santé], ce qui me convient parfaitement.

CHERCHEUR : Ok. Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°13 : Oui, alors ma taille : 1m58 et ma taille : 50kg [IMC = 20kg/m²]. Bon alors, c'est vrai que j'ai eu des problèmes... comme je faisais de l'hypertension, j'ai pensé que ce serait

bien de me faire suivre par un médecin en nutrition, donc je suis suivie. A partir de là, on m'a découvert une candidose, donc je suis sans gluten, sans sucre, sans lait, sans œufs... ce qui m'a fait perdre quelques kilos puisque j'étais à 56-57 kg avant de commencer "sport sur ordonnance". Donc tout ça : le régime et l'activité physique, c'est vrai que mon poids a diminué : j'ai perdu 5-6kg, mais maintenant je me suis stabilisée depuis 1 an, 1 an et demi ; sans rien faire de spécial, enfin si, je continue ces évictions là, mais ça ne devrait plus durer trop longtemps parce qu'il y a pratiquement 2 ans que je suis suivie pour la candidose donc, là je revois le médecin à la fin du mois, je crois qu'elle va alléger un petit peu.

CHERCHEUR : Du coup maintenant vous vivez seule ? Est-ce que vous pouvez me décrire votre entourage ?

SUJET N°13 : Oui, alors j'ai 2 enfants : 1 fils qui est podologue sur... il n'est pas par ici, il est dans la Marne, donc je ne le vois pas très, très souvent ; et ma famille qui est ici sur S., qui est expert-comptable. Enfin qui termine ses études pour être expert-comptable, elle est dans la rédaction de son mémoire.

[sourires]

J'ai pensé à vous, c'est pour ça que je me suis dit : "bon, elle est en plein dans la rédaction de son mémoire, allez, je vais aider un médecin qui a besoin de... de préparer sa thèse, si je peux faire quelque chose bon..."

[rires]

CHERCHEUR : C'est gentil. Est-ce vous pouvez me décrire vos activités ? Alors hormis l'activité physique, on en reparlera après, mais ce que vous faites un peu dans la vie de tous les jours.

SUJET N°13 : Et bien je fais... j'aime bien continuer d'apprendre, donc je prends des cours d'informatique, parce que sinon j'ai toujours recours aux enfants quand j'ai un problème en informatique. J'aime bien la lecture. Bon, c'est vrai que ma fille, étant donné qu'elle a beaucoup de travail en ce moment, elle travaille et en plus elle a la rédaction de son mémoire, donc je vais l'aider un peu pour ses courses, faire un peu de ménage en attendant qu'elle termine tout ça. Et puis voilà, c'est surtout ça, et puis j'ai quand même la maison... c'est quand même une grande maison, pour l'instant je suis encore dedans donc... je monte beaucoup d'escaliers en plus. [sourire]

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui pourraient entraver le sport ?

SUJET N°13 : Non, je n'ai jamais eu vraiment... bon, j'ai été opéré d'un kyste à un ovaire ; bon, j'ai eu une grosse entorse parce que je me suis fait renverser par une voiture et ensuite... le canal carpien dû à mon métier, mais rien qui m'ait obligé à arrêter l'activité physique pendant longtemps. C'était... on faisait beaucoup de vélo, le dimanche matin parce que mon mari travaillait et moi aussi, donc on faisait beaucoup de vélo, même avec les enfants, on a toujours fait du vélo, même avec eux.

CHERCHEUR : Le vélo, c'était une fois par semaine du coup, le dimanche ?

SUJET N°13 : Une fois par semaine oui, mais on faisait des grandes sorties, on faisait 80-100 km. Mais que le dimanche puisqu'en semaine on travaillait.

CHERCHEUR : Est-ce que vous faisiez d'autres choses à part le vélo, est-ce que vous aviez d'autres activités ? Même en étant plus jeune, quand vous étiez adolescente ?

SUJET N°13 : Pas vraiment, j'ai toujours été prise par... C'est vrai qu'à l'époque je faisais quand même moins de sport. Enfin j'ai fait un peu de tennis.... des sorties, mais pas vraiment de sport. Je faisais beaucoup de marche en étant jeune. J'ai fait du vélo après quand j'ai connu

mon mari, puisque lui était... cyclotouriste. Mais ce n'est pas du vélo... cycloportif, c'est du cyclotouriste qu'on faisait.

CHERCHEUR : La marche, c'était dans les activités quotidiennes ou c'était vraiment pour marcher ?

SUJET N°13 : Non, quand j'étais jeune, c'était vraiment de la marche... on a fait... avec des amis, j'ai fait le tour du Queyras, j'ai fait le tour du Mont-Blanc. C'était vraiment de la marche.

CHERCHEUR : C'était de la randonnée

SUJET N°13 : Oui, randonnée, voilà.

CHERCHEUR : Pour vous, qu'est-ce que ça veut dire : "être sédentaire" ? Si vous deviez me donner une définition ?

SUJET N°13 : "Sédentaire" c'est quelqu'un qui travaille à son bureau, qui prends sa voiture pour rentrer chez lui, qui... qui ne fait pas trop d'activités quoi, mise à part le ménage ou le jardinage. Pour moi, quelqu'un de sédentaire, c'est ça.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez que vous étiez sédentaire à un moment donné de votre vie ?

SUJET N°13 : J'étais sédentaire mais dans le... haut de gamme du sédentaire, juste à la limite entre le "un peu actif" et "sédentaire" parce que comme je vous dis, je faisais beaucoup de courses à pied ou à vélo, donc ça m'a aidé quand même à sortir un peu tous les jours ; j'ai beaucoup d'escaliers dans la maison donc... mon magasin, mon atelier sont au rez-de-chaussée, mon appartement est en haut. Bon, c'est vrai qu'avec les enfants, s'ils étaient en haut, j'étais amenée à monter, préparer le repas, faire tourner une lessive tout ça, donc c'est vrai que j'étais beaucoup dans les escaliers aussi. Mais comparativement à quelqu'un qui est derrière son bureau 8h par jour, c'est ça que je veux dire.

CHERCHEUR : D'accord, mais pour vous ça restait insuffisant du coup ?

SUJET N°13 : C'était insuffisant, oui. C'est vrai que là maintenant...

CHERCHEUR : Malgré le vélo et tout ça, vous considériez que c'était insuffisant.

SUJET N°13 : Oui, oui, j'aurais voulu en faire un peu plus dans la semaine. Moi c'est quelque chose qui me manquait.

CHERCHEUR : A l'époque vous vous en rendiez compte que ce n'était pas suffisamment, ou c'est là maintenant que vous en prenez conscience ?

SUJET N°13 : Je m'en rendait compte, mais je n'avais pas forcément le temps. Avec les horaires... pour être toujours présente pour le magasin, travailler, l'atelier, voir les clients le soir, faire les devis, tout ça, c'est vrai que je n'arrivais pas à dégager assez de temps pour...

En plus, avant la maladie de mon mari, j'ai eu aussi la maladie de mon père, qui m'a pris aussi pratiquement 2 ans. Et ça s'est juste enchaîné avec la maladie de mon mari. Puisque mon père a eu une tumeur au cerveau qu'on a décelée au mois de décembre, et au mois de janvier, on a dû... on l'a accueilli chez nous : il était chez nous pendant 1 an jusqu'à son décès puisque c'était un gliome donc il n'y avait rien à faire. Et puis là-dessus mon mari a fait une fracture du col du fémur au mois de janvier, donc si vous voulez après, ça s'est enchaîné, il y a eu un tas d'opération : nécrose de la hanche, prothèse de hanche et puis... on a décelé sa maladie. Donc c'est vrai que pendant 5-6 ans, le sport, ça a été très dur. On n'en faisait même plus le dimanche à cause de tous ces événements là.

C'est pour ça que je vous ai dit que j'ai été sédentaire... oui 5-6 ans, mais avant je faisais quand même du sport le dimanche. Mais bon là, je ne savais pas si je correspondais à ce que vous recherchiez voilà [sourire].

CHERCHEUR : Oui, d'accord, donc à ce moment là, ce qui vous empêchait de faire du sport, c'était surtout le temps, est-ce que...

SUJET N°13 : Oui voilà : le travail, la maladie de mes proches.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres choses qui vous réfrénaient ?

SUJET N°13 : Non. Non parce que moi, j'étais demandeuse de faire quelque chose.

CHERCHEUR : Vous vouliez plutôt faire plus d'activités personnellement ?

SUJET N°13 : Oui. Oui, oui.

CHERCHEUR : Du coup, quand on vous parlait de faire plus d'activités physiques, je ne sais pas : votre médecin ou...

SUJET N°13 : J'en étais consciente

CHERCHEUR : Vous en étiez consciente mais manque de temps

SUJET N°13 : Mais je ne pouvais pas. C'est pour ça que... oui que je ne prenais pas la voiture en ville, je prenais tout le temps mon vélo ou j'allais à pied faire mes courses au maximum, pour essayer de compenser.

CHERCHEUR : D'accord, vous essayiez de faire un peu...

SUJET N°13 : Je n'avais pas le temps d'aller dans un club de sport ça c'est sûr.

CHERCHEUR : Mais tous les jours, vous essayiez de faire des...

SUJET N°13 : Voilà, de sortir un quart d'heure, vingt minutes, voire une demi-heure, pour faire quelque chose, pour m'activer un petit peu.

CHERCHEUR : On va parler du moment où vous avez repris l'activité physique : c'était quand votre mari est décédé finalement.

SUJET N°13 : Juste avant son décès parce que justement je voulais être quasiment obligée de sortir pour ne pas avoir à lui dire "moi je vais m'amuser, je vais faire du sport et toi tu restes à la maison, tu n'es pas bien".

CHERCHEUR : Comment ça s'est passé du coup ? Vous me disiez tout à l'heure que ça avait démarré par "sport sur ordonnance".

SUJET N°13 : Oui, voilà, donc je faisais 3 activités : on avait 2h de marche, c'était le vendredi matin je crois et puis on avait de la gym et de l'aquagym. Je faisais mes 3 activités par semaine. Et j'avoue que ça m'a fait beaucoup de bien, même sur le plan de l'hypertension comme je vous disais : j'ai commencé avec du C. 5mg, et puis finalement à la fin de "sport sur ordonnance", quand j'ai commencé depuis 3-4 mois chez BPS, j'ai diminué par deux : je suis à 2,5mg et ça a tendance encore à baisser donc bon...

CHERCHEUR : Au départ, c'est votre médecin traitant qui vous a orienté, ça s'est passé comment ?

SUJET N°13 : C'est-à-dire, au départ j'ai vu l'article dans le journal, comme quoi il y avait "sport sur ordonnance", donc je me suis dit : "ah ça serait bien pour moi ça" et puis d'avoir un suivi parce que comme j'avais arrêté l'activité pendant plusieurs années, je me disais : "ce serait peut-être bien". Bon, c'est vrai qu'ils ont enregistré tous nos paramètres de santé : le poids, la tension, notre activité, combien de temps on pouvait marcher sans être trop essoufflé tout ça... Il y a des exercices sous le contrôle d'une infirmière. C'est vrai que je me sentais un peu rassurée de recommencer... en plus j'avais dû aller voir mon cardiologue parce que j'avais mon cœur qui battait un peu vite à certains moments. Donc c'est vrai que je me suis dit : "ça serait bien que je sois un petit peu encadrée pour recommencer".

CHERCHEUR : D'accord, donc c'était surtout par rapport à la tension finalement ?

SUJET N°13 : Oui, c'était ça.

CHERCHEUR : Vous avez été voir votre médecin traitant et comme vous faisiez de la tension, vous lui avez parlé de ça, il vous a dit ok et il vous a prescrit...

SUJET N°13 : Oui, c'est ça.

CHERCHEUR : Donc vous avez fait "sport sur ordonnance" et ça a duré combien de temps ?

SUJET N°13 : Si vous voulez que je vous donne les dates euh... mon mari est mort le 1^{er} mai 2016 donc j'avais commencé "sport sur ordonnance" au mois de janvier 2016, et j'avais commencé le médicament pour la tension au mois de décembre 2015. Donc tout 2016 j'ai fait "sport sur ordonnance" et en début d'année 2017 à BPS.

CHERCHEUR : Donc vous avez fait "sport sur ordonnance" et quand ça s'est terminé, ils vous ont orientés sur...

SUJET N°13 : Voilà, en fin d'année, l'animateur d'activité adaptée, nous a présenté quelques associations qui pouvaient nous accueillir, parce que bon, c'est vrai qu'à notre âge il ne fallait pas quelque chose de trop intensif. Donc il nous a proposé des activités qui étaient bien. Et BPS était un peu dans la continuité de ce qu'on faisait à "sport sur ordonnance".

CHERCHEUR : Du coup, quand vous avez été voir votre médecin traitant pour lui parler de ça, c'était quoi vos motivations ?

SUJET N°13 : De pouvoir recommencer une activité encadrée et en même temps d'avoir un petit peu cette obligation d'y aller vis-à-vis de mon mari. Parce qu'il n'a pas été pour, tout de suite le Dr B., il m'a dit :

"Oui mais toi, tu faisais beaucoup de sport, tu faisais du vélo

- Oui mais j'ai arrêté plusieurs années et je voudrais avoir un cadre un petit peu... me dire "bon il faut que j'y aille" vis-à-vis de mon mari et puis même moi d'être suivie, vu que j'avais eu des petits problèmes de... cardiaque, et ne pas me sentir en porte-à-faux"

CHERCHEUR : Et vos motivations vis-à-vis de l'activité physique, c'était quoi ?

SUJET N°13 : Et bien ça me manquait de faire une activité. Ça, c'est certain.

CHERCHEUR : Vous ressentiez le besoin de bouger

SUJET N°13 : Ah oui, de faire de la marche, c'était à peu près 2h par semaine, c'était mieux d'être dans la nature plutôt que d'aller faire mes courses à pied tout ça... et puis en gros pour l'aspect aussi convivialité, parce que j'étais tout le temps à la maison avec mon mari qui était souffrant.

Parce que ça commençait à être très compliqué, il ne pouvait plus... il fallait toujours quelqu'un parce que des fois il sortait et il ne me disait pas où il allait, des fois il se perdait, il commençait à se perdre... donc j'avais besoin aussi un petit peu de m'évader en compagnie de... avoir un peu de convivialité dans une activité sportive, enfin activité physique parce que ce n'est pas forcément de l'activité sportive.

CHERCHEUR : Oui, mais on est au sens large [sourire].

La première fois, comment ça s'est passé : on vous a prescrit le "sport sur ordonnance", enfin c'est vous qui avez demandé, votre médecin vous l'a prescrit, vous avez été...

SUJET N°13 : Voilà il était d'accord une fois que je lui avais expliqué mes motivations. Il m'a dit : "Oui d'accord, dans ce cadre-là, tu peux y aller". Donc il m'a fait une ordonnance : là-dessus j'ai pris rendez-vous, il y a une infirmière coordinatrice qui m'a passé un entretien et qui a mesuré mes capacités physiques, tout ça. On avait un rendez-vous tous les... enfin il y

avait un rendez-vous à 3 mois, à 6 mois et puis à 12 mois : à la fin. Et là, elle refaisait un test pour voir : c'est vrai que les capacités avaient bien augmentées, j'étais moins... ma tension avait un peu baissée, j'étais moins essoufflée, en souplesse j'allais plus loin : c'est vrai qu'on a vu l'évolution sur 1 an.

Surtout que je n'avais jamais fait de gym. C'est vrai que c'est un truc qui ne m'emballait pas du tout, mais bon, je ne me rendais pas compte que ça pouvait être intéressant sur le plan de la souplesse, sur le plan de l'équilibre. Et puis bon, c'est vrai que ce soit à "sport sur ordonnance" comme à BPS, en gym, on se... on apprend à... si on est au sol à se relever d'une certaine manière qui pourra nous aider à se relever, dont on pourra se servir plus tard, même si maintenant on sait se relever assez vite, mais ils nous apprennent à nous tourner, à nous mettre sur les genoux et puis bon... plus tard on ne sait pas quel handicap, quelle dégradation on peut avoir dans l'état physique.

CHERCHEUR : Parce que là-bas, c'était quoi comme activité physique ? Qu'est-ce que vous avez fait exactement ? Et pourquoi vous aviez choisi ça ? C'était la marche et l'activité physique vous m'aviez dit.

SUJET N°13 : C'était les activités de base en fait. Je crois qu'il n'y avait pas d'autres... c'était ça : l'aquagym, la gymnastique et la marche.

CHERCHEUR : C'était les principales activités qu'ils proposaient.

SUJET N°13 : Par contre à BPS, c'est vrai qu'il y a un peu plus : il y a du basket, il y a...

CHERCHEUR : Donc là, à Bouger Pour sa Santé, vous faites quoi comme activité physique ?

SUJET N°13 : La gym. La gym mais j'y vais quand même 4 fois par semaine. J'y vais le lundi mardi, vendredi et samedi. Et maintenant des fois, je n'y vais plus le vendredi parce que je fais du yoga maintenant, mais dans une autre association, c'est avec une prof de yoga le vendredi soir.

CHERCHEUR : Pourquoi vous avez choisi ces activités-là, du coup ?

SUJET N°13 : Parce que j'en avais ressenti tellement de bien à "sport sur ordonnance" que j'ai voulu continuer la gym, c'est sûr. Et puis la marche comme je vous dis, pour la convivialité : on est dans la nature et on parle tous ensemble, on fait des nouvelles connaissances et le temps passe vite : on ne marche pas, on parle.

CHERCHEUR : Donc les effets bénéfiques que vous aviez à "sport sur ordonnance" c'était surtout la souplesse et la tension qui avait baissée, est-ce qu'il y avait d'autres choses ?

SUJET N°13 : De temps en temps il y a un cycle de sophrologie aussi : j'ai fait de la sophrologie, qui m'a bien aidée. J'en ai fait 2 l'année dernière et c'est vrai que sur le plan de l'hypertension, ça a dû m'aider aussi à gérer, et sur le plan du sommeil : parce qu'on a des petits trucs pour calmer un petit peu quand on a des moments de stress ou d'énervement [rires]

CHERCHEUR : Quand vous avez repris, au départ à "sport sur ordonnance", vous vous êtes sentie comment après ? Les premières séances se sont passées comment ?

SUJET N°13 : J'ai pris du plaisir tout de suite et je me suis sentie... C'est vrai que j'attendais impatientement ces cours.

CHERCHEUR : En tant qu'ancienne active, ça vous a...

SUJET N°13 : Oui, ça m'a plu parfaitement. J'aurais même voulu, je n'étais pas la seule d'ailleurs, on était 2-3 à avoir commencé en même temps : en fait, c'était les débuts de "sport sur ordonnance", on était les plus anciens et on aurait bien voulu continuer mais ce n'était pas possible, c'était 1 an, il fallait laisser la place aux autres.

CHERCHEUR : En reprenant l'activité physique, est-ce que vous vous êtes fixée des objectifs particuliers ?

SUJET N°13 : De progresser mais je ne peux pas dire que j'ai voulu avoir des... [silence]

CHERCHEUR : Progresser surtout ?

SUJET N°13 : Je suis contente de voir que, des exercices que je ne faisais pas avant, je les fais maintenant, ou bien je les fais mieux, plus profondément.

CHERCHEUR : D'accord, donc c'est surtout... quand vous dites progresser, par rapport à quel type d'exercices du coup ?

SUJET N°13 : Surtout en souplesse, c'est vrai que la souplesse, je n'en avais pas du tout, je vous dis, je n'ai jamais fait de gym avant. Les sports que j'ai fait : bon j'ai fait un peu de tennis, j'ai fait un peu de natation au moment où les enfants apprenaient à nager : plutôt que de les conduire et d'attendre bêtement sur le côté, je nageais pendant ce temps là. Donc pendant un moment j'ai fait de la natation et puis surtout le vélo et de la marche en étant jeune. Mais je n'avais pas particulièrement de souplesse. Alors que je vois maintenant : quand je me mets debout, je mets les mains à terre ; et puis l'équilibre aussi, j'ai ressenti un... ça je le ressens dans la vie de tous les jours. Des fois, si je butte sur un pavé ou quelque chose : je me rattrape, donc ça se voit que j'ai quand même un peu plus d'équilibre qu'avant.

CHERCHEUR : Votre entourage en a pensé quoi quand vous avez repris l'activité physique ?

SUJET N°13 : Oh ils étaient contents, mes enfants étaient contents. Mon mari n'en a pas trop parlé, ça ne l'a pas trop... Mais on m'a dit que j'étais mieux qu'avant. Que ça se voyait que j'étais plus dynamique, que j'avais... je vous dis j'attendais les cours avec impatience et ça me faisait du bien le physique, du coup j'étais plus en forme.

CHERCHEUR : Ça vous a aidé dans d'autres aspects de votre vie ?

SUJET N°13 : Oui, forcément, dans la vie courante ça m'a... oui ça m'a donné plus de pêche. Et en plus après, avec le décès de mon mari, c'est vrai que je m'y suis même lancée encore un petit peu plus, c'est là que j'ai augmenté... au début je n'y allais que 2 fois par semaine avant le décès de mon mari et... enfin non j'étais à "sport sur ordonnance", mais quand j'ai commencé à BPS, je m'étais dit : "au début je vais commencer à peu près sur le même rythme que "sport sur ordonnance" " puisque j'avais des tendinites dans les bras donc... c'est vrai que j'ai fait une grosse tendinite l'année dernière : donc là j'ai ralenti un petit peu et après j'ai vu qu'en y allant tout doucement... et puis j'ai changé, j'ai pris les cours de gym douce, plutôt que de prendre les gym plus actives ; et c'est vrai que du coup ça m'a parfaitement convenu.

CHERCHEUR : Maintenant ça fait combien de temps que vous avez repris à peu près ?

SUJET N°13 : Là, ça fait à peu près, ça fait 2 ans et demi là.

CHERCHEUR : Est-ce qu'auparavant vous aviez essayé de reprendre le sport mais que ça n'avait pas trop marché ?

SUJET N°13 : Non, comme je vous dit, il y a eu des périodes où j'ai fait un peu de natation mais je n'ai pas réussi à tenir après... quand je n'avais plus cette motivation d'accompagner les enfants parce que... il fallait y aller, donc il fallait que je prenne sur mon temps pour aller pour eux, autant en profiter. Mais après c'est retombé : ils ont grandi, ils sont allés de leur côté, ils ont fait d'autres sports tout ça... et moi du coup je n'ai plus... je ne me suis plus dégagée du temps dans mes créneaux horaires, vis-à-vis de mon boulot pour y aller de mon côté toute seule.

CHERCHEUR : Il y avait juste le vélo que vous gardiez le dimanche.

SUJET N°13 : Voilà c'est ça, le vélo le dimanche. Jusqu'il y a... j'ai arrêté de faire du vélo régulièrement en 2009, donc vous voyez ça fait une dizaine d'année. Donc j'ai fait 5-6 ans sans faire de vélo, ni faire d'autres activités et là ça fait presque 3 ans que je recommence.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous donne envie de continuer de faire de l'activité physique ?

SUJET N°13 : Je vois que ça me convient. C'est vrai que, quand j'arrête... J'ai arrêté parce que j'ai fait une grosse tendinite dans mon bras l'année dernière, j'ai quand même été 1 mois et demi, presque 2 mois arrêtée, j'étais comme ça [reste le bras ballant], je n'arrivais plus à lever mon bras, j'ai dû demander pendant 3-4 jours à ma fille de venir m'aider à me déshabiller et tout ça, donc c'était vraiment une grosse tendinite et... ne pas faire d'activité comme ça pendant 2 mois, ça m'a vraiment beaucoup manqué. En reprenant, ça a été dur, bon la souplesse était un petit peu partie, l'équilibre et le souffle aussi, je le sens. Donc je fais tout pour ne pas arrêter.

CHERCHEUR : Donc, finalement c'est le fait de vous entretenir et de vous voir progresser qui vous motive à continuer

SUJET N°13 : Oui, tout à fait, parce que même encore maintenant, je vois que je progresse : en souplesse, en équilibre. Bon, en marche c'est toujours à peu près pareil, on fait toujours des circuits de 8-9-10 km, bon, mon objectif maintenant ce n'est plus de faire... mais je pense qu'avec un peu d'entraînement de toute façon, si je voulais, si je me préparais pour une occasion bien définie, je me préparerais à faire 15 ou 20 km. J'ai fait une fois 20 km : j'ai fait la route du Louvres : sans problème, au mois de mai.

CHERCHEUR : De temps en temps vous préparez...

SUJET N°13 : De temps en temps, je m'occasionally un extra [rires]

CHERCHEUR : Oui [sourire], vous prévoyez des événements comme ça, ça vous motive ?

SUJET N°13 : Oh oui ça me motive. J'avais, au début de l'année, enfin au printemps : j'avais remplacé mes cours de gym du mardi et du jeudi, je les ai remplacés par la marche. Parce que je me préparais à partir en vacances, à faire des randonnées dans les Alpes au mois de juin.

Bon malheureusement, ça n'a pas pu se faire parce que je devais partir avec mon beau-frère et ma sœur et mon beau-frère est décédé donc... on a dû annuler mais ici on y va prochainement : en octobre, pendant les vacances de la Toussaint. Mais bon, je ne me prépare pas de manière si intensive parce que c'est l'automne, presque l'hiver, donc on ne fera pas autant de marche qu'on avait prévu au moins de juin. Bon, avec mon entraînement actuel, je pense que ça ira [rires].

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez d'autres difficultés maintenant pour continuer l'activité physique ?

SUJET N°13 : Je suis un peu ralentie par mes bras, parce que c'est vrai que j'étais artisan-tapissier-garnisseur donc j'ai beaucoup... j'ai eu beaucoup d'outils en mains, donc toute la journée, sous les fauteuils, dans des positions pas toujours très bonnes donc, c'est vrai que les bras ont soufferts. Donc c'est au niveau des bras que j'ai... des fois, bon en gym je me dis qu'au lieu d'en faire 10, j'en fais que 5 pour dire de ne pas risquer une tendinite [sourire].

CHERCHEUR : C'est surtout des problèmes musculo-tendineux, c'est ça votre difficulté.

SUJET N°13 : Voilà, sinon j'ai... dans les jambes, je n'ai pas trop de problème, touchons du bois, je n'ai pas trop de douleurs. Bon et puis j'ai fait... l'année dernière et cette année j'ai fait une cure à S. pour les rhumatismes, justement pour les tendinites et puis tout ce qui est arthrose parce que j'avais des gros problèmes notamment aux poignets ; donc est-ce que c'est ça aussi qui a... tout mélangé, qui a fait que ça va beaucoup mieux : j'ai moins de douleurs.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a des moments où ça vous arrive de ne pas avoir envie de faire la séance et...

SUJET N°13 : Oui, comme là lundi, la séance est à 8h [sourire], je dois me forcer un peu, ou même au contraire, si j'ai été invitée et que j'étais assise toute l'après-midi pour un repas, une cérémonie ou truc... c'est vrai que le lundi, c'est un peu dur de se lever et d'aller... Mais bon, d'un autre côté après en sortant, on est content parce qu'on est dérouillé.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que vous vous dites pour y aller quand même justement ?

SUJET N°13 : "Oh ben allez, il y a une bonne ambiance, j'ai dit que j'y allais, allez, je ne vais pas me laisser dépasser par une petite fatigue ou..." [rires]. Et puis oui, je vous dis : l'ambiance, l'ambiance est bonne, je me dis : "Oh je vais retrouver un tel, on va discuter de ce qu'on a fait". C'est vrai que chez moi je suis toute seule, j'ai besoin de communiquer un petit peu quoi ; plutôt que d'être toute seule à la maison à faire du ménage ou bien... ou bien même de faire autre chose, j'arrive toujours à m'occuper, je vous dit, j'aime bien l'informatique, la photo. Je suis des cours d'informatique pour dire de... de savoir me débrouiller, et puis j'aime beaucoup m'occuper des photos, tout reclasser, et puis j'en fais encore.

CHERCHEUR : Quel est votre ressenti général maintenant, après avoir fait toutes ces étapes ?

SUJET N°13 : C'est vrai que je me dis que j'aurais pu peut-être commencer le sport avant. Mais bon... j'arrive à progresser quand même, je ne suis pas en trop mauvaise forme pour mon âge donc je me dis autant profiter de ce que je fais actuellement. Ce que j'ai fait avant est bien... c'était comme ça et tant pis. Mais c'est vrai que je pousse quand même mes enfants à... bon je vois ma fille elle est... elle je considère qu'elle est sédentaire. Bon je vous dit elle est... elle va pour être expert-comptable et elle est tout le temps derrière son ordinateur, ses papiers, ses dossiers. Bon, elle a des déplacements mais elle fait tout en voiture. Elle n'a pas trop moyen d'aller à pied ou en vélo au travail. Donc je me dis allez, je la pousse pour... voilà.

CHERCHEUR : Ce serait quoi justement vos conseils pour essayer de... alors pour votre fille ou quelqu'un d'autre, mais quelqu'un de sédentaire, pour essayer de le motiver à faire de l'activité physique ?

SUJET N°13 : Je lui dit que... je leur dit que finalement, on pense que c'est du temps de perdu, mais en fait, je pense que quand on s'est un peu dépensé et qu'on s'est fait du bien pour son état physique, je pense qu'on doit travailler encore mieux après, vous voyez. Parce que bon, c'est quand même dur d'être 8h par jour sur un bureau, c'est vrai que des fois on a besoin de bouger. On doit avoir et on a, parce que moi j'ai travaillé de manière très sédentaire pendant 10 ans puisque j'étais secrétaire comptable, j'avais des moments de baisse de régime, à la limite envie de dormir, devoir lutter contre un... et maintenant je me dis que si à l'époque j'avais peut-être fait une activité peut-être le midi, pendant mon créneau horaire du midi, ou le soir, peut-être que ça m'aurait permis justement d'exploser un peu et après d'être plus concentrée et d'avoir un peu plus de rendement à mon travail. Et c'est ça que je leur dis au gens.

CHERCHEUR : D'accord, parce qu'ils vous disent qu'ils n'ont pas le temps et du coup vous leur répondez ça.

SUJET N°13 : Voilà et puis je me dis que finalement il ne faut pas considérer que c'est une perte de temps, on est d'autant plus actif après, on a d'autant plus de rendement. Enfin pour moi, mon ressenti est là.

CHERCHEUR : Qu'est ce qui pour vous amène les gens à continuer ? Quel serait votre conseil pour que les gens continuent... admettons que vous ayez réussi à convaincre votre fille de débiter quelques séances, qu'est-ce que vous lui diriez pour qu'elle continue ?

SUJET N°13 : Bon là, c'est vrai qu'avec son mémoire ce n'est pas évident, mais elle va recommencer, et pour qu'elle continue je lui dirais : "tu vois là, regarde, t'es plus dynamique, je vois que tu changes" parce que je suis persuadée que ça la fera.... oui, au point de vue moral elle se sentira mieux...

CHERCHEUR : Montrer les avantages et la progression.

SUJET N°13 : Oui, je lui dirais : "Maintenant tu fais ça et ton travail tu l'as fait, ce n'est pas du temps de perdu".

CHERCHEUR : Pour vous, qu'est-ce qui vous ferez arrêter l'activité physique ?

SUJET N°13 : Un problème de santé, vraiment... je ne sais pas moi. Enfin il y a des problèmes de santé qui permettent de continuer, quitte à faire autre chose et à évoluer. Si on ne peut plus marcher, on fait... je ne sais pas [rires], peut-être qu'on peut trouver quand même quelque chose à faire.

CHERCHEUR : Pour vous c'est adaptable ?

SUJET N°13 : Oui, il faudrait chercher à ce moment-là, ce qu'on peut faire selon le handicap qu'on peut avoir. Bon, si c'est un problème de forme, de force, on peut peut-être en faire moins, mais en faire quand même, ne pas se dire : "oh j'ai ça, je me mets dans mon fauteuil à regarder la télé", oh ce serait la fin de tout, oui il faudrait que je trouve quelque chose.

J'ai beaucoup d'admiration pour les handicapés physiques, comme les handisports qui savent se remettre en question et trouver une activité qu'il leur est possible de faire. Ce n'est pas toujours évident mais quand on a... j'espère bien. Je vois, il y a un monsieur qui a 80 ans, que je connais bien, qui vient avec nous à BPS, bon c'est compliqué pour lui, mais il est là, tous les lundis il est là... bon c'est bien quoi.

CHERCHEUR : D'accord, ok

SUJET N°13 : Et il ne faut pas se sentir défavorisé : on vieillit, on vieillit, il y a des choses qu'on ne peut plus faire. Moi je... du fait que je faisais beaucoup de vélo, c'est vrai qu'il y a beaucoup d'hommes en vélo qui veulent toujours rester, qui voudrait toujours rester au top, qui veulent faire un peu la course avec les jeunes, d'arriver en haut de la côte avant eux mais... J'en ai connu, qui en vieillissant, avaient un problème, là ils ont le coup de barre et ils arrêtent et puis c'est tout parce que...

CHERCHEUR : Oui, parce qu'ils se sentent diminués.

SUJET N°13 : Oui, ils n'acceptent pas de ne plus pouvoir rivaliser avec les autres.

CHERCHEUR : Ça, il faut l'accepter...

SUJET N°13 : Oui, c'est une acceptation ça, c'est sûr. Mais bon c'est vrai que... bon j'arrive à 65 ans, je n'ai pas trop de problèmes, si je peux arriver à continuer de m'entretenir pour ne pas que les problèmes arrivent trop vite. Bon, après il y a des problèmes contre lesquels on ne peut pas lutter, ça... quand je vois mon mari, mon père, ma mère, elle est partie d'une sclérose en plaque, elle a été grabataire pendant 5 ans... bon, c'est vrai qu'on se dit qu'on n'est pas maître de tout : ce n'est pas parce qu'on fait une activité qu'il n'y a pas une maladie qui ne va pas nous tomber dessus. Mais il y en a quand même qu'on peut éviter en ayant un style de vie avec un peu d'activités et une hygiène alimentaire tout ça... donc je fais pour, et après on verra bien [rires].

CHERCHEUR : [sourire] J'ai fini mon entretien, merci d'avoir participé.

Entretien n°14 :

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie, votre entourage... ?

SUJET N°14 : Il faut dire mon nom, non ?

CHERCHEUR : Je l'anonymiserai si vous le dites [sourire].

SUJET N°14 : Bon je m'appelle T., je vais avoir 70 ans, je travaillais sur chaîne chez R. pendant 30 ans, peut-être 40ans. J'ai eu 2 enfants, je suis mariée, et là je suis en retraite. Ça va ? [rires]

CHERCHEUR : Oui très bien [sourire]. Donc actuellement vous vivez avec votre mari ?

SUJET N°14 : Oui, oui, on est retraité tous les deux, on n'est plus qu'à deux.

CHERCHEUR : Vos enfants vous les voyez régulièrement ?

SUJET N°14 : Ah oui, oui, il y en a une qui est restée à C. et l'autre est restée à C. . J'ai 6 petits-enfants alors...

CHERCHEUR : ...Vous êtes bien occupée [sourire]. Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille ?

SUJET N°14 : Mon poids : 72-73 kg et puis 1m63 : j'ai perdu 7 cm. Je mesurais 1m70, mais je travaillais sur chaîne chez R. . Est-ce que c'est les mouvements répétitifs tout ça... [IMC : 27,4kg/m²]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs ? Alors pas forcément l'activité physique, ça on en parlera après, mais ce que vous faites dans la vie de tous les jours ?

SUJET N°14 : Et bien j'aime bien aller au cinéma, quand il y a des sorties avec le club, on va visiter une journée... là il y avait les 7 vallées, je crois. Après qu'est-ce que je fais encore ? Là on va aller à... ohh qu'est-ce que je perds la mémoire, je n'ai pas Alzheimer mais... j'oublie, j'oublie, j'oublie... c'est terrible. Je cherche le mot vous savez. Bon après j'aime bien faire du vélo ; même avant, j'ai toujours fait un petit peu de vélo. Après... j'ai fait une fois de la gymnastique sénior mais ce n'était qu'une fois par semaine et puis c'était toujours le même, tandis que là, c'est quand même varié : un coup ça va plus vite, un coup c'est... l'aquagym, de la marche tout ça... c'est bien.

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez des problèmes médicaux qui entraveraient le sport ?

SUJET N°14 : J'ai 2 prothèses de hanches et puis j'ai été opéré du cœur : j'ai une valve, bon ce n'est pas ça qui me... ça ne me dérange pas, non.

CHERCHEUR : C'était il y a longtemps que vous vous étiez faite opérée du cœur ?

SUJET N°14 : Il y a 10 ans oui. Et puis c'est tout... j'ai une mauvaise circulation du sang : j'ai été opérée des varices 5 ou 6 fois. On l'a à vie je crois ? C'est ça, s'il fait froid, mes doigts deviennent tout blanc, ça c'est... [rires]

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez déjà fait de l'activité physique en étant plus jeune ?

SUJET N°14 : Non. Non, non, j'étais plutôt... je n'aimais pas. Du vélo je faisais, mais pas... comme là, il fait beau, je m'en vais faire un petit tour, même si c'est un quart d'heure, une demi-heure, je m'en vais.

CHERCHEUR : D'accord, mais c'était plus occasionnel ?

SUJET N°14 : Ah oui, oui

CHERCHEUR : Donc adolescente, ou même un peu plus tard, vous n'avez jamais trop fait d'activités physiques ?

SUJET N°14 : Ah non, non, non [sourire]. En plus je n'aimais pas marcher, et là je refais un petit peu de marche, mais il faut que je cherche mon groupe, vous savez : il y a des groupes qui vont vites, moins vite donc... Là comme il y a eu les vacances tout ça, je vais reprendre avec un groupe qui va moins vite, parce que sinon on est toujours les dernières alors... eux ils veulent marcher c'est ça, c'est le but. Non, ça fait 1 ou 2... ça fait 3 abonnements que je fais à "Bouger pour sa santé".

CHERCHEUR : Si vous deviez me donner une définition "d'être sédentaire" ? "La sédentarité", c'est quoi pour vous ?

SUJET N°14 : Ne pas bouger. Bon, je ne vous dit pas que l'après-midi j'aime bien regarder... je regarde 1 ou 2 films, s'il ne fait pas beau, je vais regarder 2 films en suivant à la télé. Bon, j'aime bien lire aussi, je lis souvent : je lis 2-3 livres par moi, je vais à la bibliothèque tout ça. Par contre j'aimerais bien faire des sudokus, mais je n'y arrive pas, c'est dur [rires]

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez que vous étiez sédentaire ?

SUJET N°14 : Ah oui, si, si, si

CHERCHEUR : Et est-ce qu'à ce moment là... Enfin c'était quand que vous étiez sédentaire du coup ?

SUJET N°14 : Quand je travaillais... Disons que ça fait... j'ai 70, enfin je vais avoir 70 le mois prochain et j'ai été en retraite à 55-56 ans. Quand j'étais en retraite, papa était décédé, je me suis occupée de maman, après, maman il y a 10 ans qu'elle est morte. Donc je me suis occupée de maman, elle est venue à la maison, je m'en suis occupée pendant 1 an : lui donner à manger, tout ça. Puis après je me suis occupée de mes petits-enfants : 1 an, ma petite-fille et 2 ans, le petit-garçon, maintenant j'ai dit "stop, plus personne" [rires].

CHERCHEUR : D'accord, donc ça c'était au moment de votre retraite, et avant quand vous travailliez ?

SUJET N°14 : Non, je faisais un petit peu de vélo tout ça...

CHERCHEUR : Mais pour vous, vous étiez sédentaire aussi à ce moment là ?

SUJET N°14 : Ah oui. Oui, oui.

CHERCHEUR : Et est-ce qu'à l'époque vous... quel regard vous aviez là-dessus ? Vous en pensiez quoi ?

SUJET N°14 : Je me disais : "il faut que je me bouge, il faut que je me bouge, il ne faut pas que je reste comme ça"

CHERCHEUR : Mais vous vous en rendiez compte que vous ne faisiez pas assez d'activités physiques ?

SUJET N°14 : Ah oui, si, si, si...

CHERCHEUR : D'accord [silence]. C'était quoi les freins qui faisaient que vous ne faisiez pas d'activités physiques ? Que ce soit au moment où vous travailliez ou lorsque que vous étiez en retraite ?

SUJET N°14 : Disons que quand on travaillait, on rentrait, on était fatigué, on dormait. Des fois, je faisais les postes à la régie, je travaillais à la régie donc... on rentrait, on dormait. Enfin moi, je dormais, mais après il fallait aller chercher les enfants, s'occuper d'eux, les devoirs tout ça... Avec mon mari, on faisait contre-poste donc avec mon mari ça allait, de ce côté-là, il n'y avait pas de... de garde à donner mais...

CHERCHEUR : Donc c'était surtout la fatigue liée au travail, qui vous empêchait derrière de...

SUJET N°14 : Oui. Oui, oui, bon après des fois je faisais le gazon et tout ça, ça ne me dérangeais pas. Mais des fois j'avais envie de... je me disais : "bon allez, je vais aller dans une salle de sport" mais... ce n'est pas que ça me gênait, mais j'avais l'impression de ne pas être à ma place, de ne pas être à l'aise.

CHERCHEUR : Pourquoi vous aviez ce sentiment-là ?

SUJET N°14 : Je ne sais pas, comme ça... C'est plutôt des jeunes qui vont là... enfin pas que des jeunes mais je ne sais pas... 10-15 ans en arrière, je ne m'y voyais pas.

CHERCHEUR : Quand on vous parlait d'activités physiques, si votre médecin par exemple, vous disait de faire plus d'activités physiques...

SUJET N°14 : Oui, c'était ça, la 1^e fois c'est quand j'ai été opérée de ma hanche en 2000... bon, j'étais plus forte aussi, j'avais quelques kilos en plus. Donc il me disait toujours... j'ai eu plus mal quand... après la rééducation ; alors que j'ai fait la 2^e il y a 3 ans et bien... je ne dis pas que je courais mais je n'ai pas eu mal quoi.

CHERCHEUR : D'accord, donc c'était beaucoup mieux à la 2^e prothèse et d'après vous, c'était parce que vous faisiez plus d'activités physiques ?

SUJET N°14 : Et bien peut-être, parce que j'étais plus forte ou bien...

CHERCHEUR : Quand votre médecin vous en parlait, vous réagissiez comment ?

SUJET N°14 : Ça rentrait là, ça sortait là [montrant ses oreilles une à une en riant], parce que je suis gourmande...

CHERCHEUR : Quand il vous parlait de faire plus d'activités physiques, vous ne vous sentiez pas concernée ?

SUJET N°14 : Si mais il n'y avait personne pour me dire : "Viens, on va aller là-bas", c'est peut-être ça aussi.

CHERCHEUR : Pour vous prendre un peu par la main et... mettre les pieds dedans.

SUJET N°14 : Et puis une fois, j'ai vu dans le journal le reportage sur "Bouger pour sa santé" et je me suis dit : "tiens, je vais y aller" et c'est là que... et puis on est bien, c'est un bon groupe.

CHERCHEUR : D'accord, "Bouger pour sa santé", vous faites ça depuis quand ?

SUJET N°14 : Ça fait la 3^e inscription cette année, l'année dernière complète et j'avais commencé en 2015... après ma prothèse, non 2016, au mois d'avril-mai.

CHERCHEUR : Comment ça s'est passé la 1^e fois, vous aviez vu ça à la télé c'est ça ?

SUJET N°14 : Non, sur le journal : la V. et puis j'en avais entendu parler... mais je ne savais pas qu'ils faisaient plusieurs activités : ils font la marche, la gym, l'aquagym, la muscu... bon la muscu, je n'y vais pas, il y a même du basket, il y a de tout donc c'est bien.

CHERCHEUR : Donc vous en aviez entendu parler, vous avez vu ça dans le journal, qu'est-ce qui vous a attiré cette fois-là ?

SUJET N°14 : Et bien j'ai vu que c'était des gens de mon âge déjà, ce n'était pas des... bon, il y a des plus jeunes mais ce n'est pas... il y a une dame qui a 83 ans.

CHERCHEUR : Donc pour le coup, vous vous sentiez à votre place ?

SUJET N°14 : Ah oui, oui.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous a plu d'autre dans l'article que vous avez lu ?

SUJET N°14 : Je ne sais pas, je me suis dit : “je vais essayer”

CHERCHEUR : Pour vous, qu'est ce qui a déclenché, qu'est-ce qui a fait que cette fois là, en lisant l'article, vous vous êtes lancée ?

SUJET N°14 : Je voulais, je voulais faire quelque chose et je ne voulais pas rester comme ça à ma maison.

CHERCHEUR : D'accord, donc l'environnement aussi, le fait que vous étiez à la maison...

SUJET N°14 : Oui parce que bon, je fais des gâteaux et après je les mange [sourire], c'est vrai c'est ça...

CHERCHEUR : Vous étiez peut-être moins active qu'avant encore ?

SUJET N°14 : Après c'est vrai que... maman et papa sont partis tous les deux, après les petits-enfants grandissent, donc je n'avais plus de...

CHERCHEUR : Moins d'occupations...

SUJET N°14 : Oui. Oui, oui

CHERCHEUR : Comment ça s'est passé, une fois que vous avez lu l'article ?

SUJET N°14 : Et bien, j'ai lu l'article et voilà...

CHERCHEUR : Vous avez été directement sur place. Vous avez été tout de suite ?

SUJET N°14 : Oui, j'en avais entendu parler et quand j'ai lu l'article sur le journal, je me suis dit “bon allez, là maintenant j'y vais”

CHERCHEUR : Ça a été le déclencheur.

SUJET N°14 : J'avais déjà été à gym sénior, c'était à... C. , vous connaissez ? le centre C. devant polygone, le lycée technique. Et bien là, déjà c'était une fois par semaine, mais c'était toujours le même, tandis qu'ici ça change. Vous savez les cours...

CHERCHEUR : Pour vous il faut que ce soit varié.

SUJET N°14 : Oui voilà, parce que... c'est bien, non moi j'aime bien.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous a motivé ? Quelle motivation particulière vous aviez quand vous avez démarré ?

SUJET N°14 : Faire quelque chose... ne pas rester à sa maison et...

CHERCHEUR : Rester active ?

SUJET N°14 : Voilà, c'est ça, vu qu'on dit à la télé qu'il faut bouger pour... bon je n'ai pas de diabète, comme mon mari, il a du diabète, je lui dit : “tu devrais faire...”

CHERCHEUR : Donc pour votre santé quelque part

SUJET N°14 : Oui pour la santé.

CHERCHEUR : Il y avait d'autres choses qui vous motivaient à part la santé ?

SUJET N°14 : Faire pour... pour m'occuper pour... [hausse les épaules en signe non réponse]

CHERCHEUR : Est-ce que vous aviez des objectifs ? Est-ce que vous vous étiez fixée des objectifs ? Par exemple : dans 1 mois je dois être capable de faire ça, dans 1 an je dois faire ça... ?

SUJET N°14 : Non, parce que tout le monde suit quand même, ce n'est pas des mouvements... la gym ce n'est pas compliqué.

CHERCHEUR : Donc vous avez commencé sans vraiment avoir d'objectif particulier en tête. Qu'est-ce que vous avez choisi comme activité physique du coup ?

SUJET N°14 : La gym et l'aquagym.

CHERCHEUR : Et pourquoi vous avez choisi ces deux activités ?

SUJET N°14 : Et l'année dernière je faisais de la marche aussi, de la marche nordique mais je n'étais pas dans le bon groupe : j'étais toujours la dernière alors ceux de devant ralentissent parce qu'à un moment il faut bien qu'ils nous attendent quand même.

CHERCHEUR : Ok, et pourquoi vous avez choisi ces activités là du coup ?

SUJET N°14 : Et bien je venais avec une copine : on venait en voiture ensemble, je me suis dit : "tiens je vais essayer", parce que je n'aime pas marcher, je ne sais pas, je n'ai jamais aimé marcher ; autant ma sœur elle aime bien, mais moi je ne sais pas, je n'ai jamais aimé. Mes enfants aussi, elles aiment bien marcher, mon mari aussi, mais moi je n'aime pas. Quand... je me souviens, on se promenait, j'étais toujours la dernière, eux étaient devant [rires]

CHERCHEUR : Par contre la gym et l'aquagym vous aimez bien ?

SUJET N°14 : Ah oui, oui, j'aime bien ça.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous plaît là-dedans ?

SUJET N°14 : Faire les mouvements, j'aime bien l'eau mais je ne sais pas nager... pourtant je n'ai pas peur de l'eau, mais je n'arrive pas à coordonner mes mouvements, c'est dur [rires].

CHERCHEUR : Donc avant, vous ne faisiez pas du tout d'activités physiques et du coup, les premières séances...

SUJET N°14 : Non, non, je faisais un peu de vélo comme ça c'est tout.

CHERCHEUR : D'accord, mais du coup quand vous avez démarré, vous vous êtes sentie comment après les premières séances ?

SUJET N°14 : Bien, ça me faisait du bien. Mais j'avais fait quand même... pendant 1 an j'avais fait de l'aquabiking, à la piscine des G. , ça m'avait fait du bien à mes genoux : je n'arrivais plus à me baisser vous savez, quand on nettoie son lit en-dessous là [sourire]. Et là maintenant je ne dis pas que c'est impeccable, mais j'arrive à me baisser.

CHERCHEUR : Vous avez rapidement senti les bénéfices.

SUJET N°14 : [acquiesce de la tête]

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez ressenti au départ que c'était difficile ?

SUJET N°14 : Non, parce que bon, on ne nous force pas... on nous dit ...

CHERCHEUR : Parce que c'était progressif ?

SUJET N°14 : Oui

CHERCHEUR : Votre entourage en a pensé quoi ? Votre mari, votre famille ?

SUJET N°14 : Que c'était bien, je dis à tout le monde de venir mais...

CHERCHEUR : Vous essayez de motiver les gens autour de vous ?

SUJET N°14 : Et bien, vous savez certains il faut aller les chercher à leur maison aussi... je me dis que s'il veulent venir, ils viennent, moi je n'ai pas attendu que ma copine vienne me... qu'elle me dise : "Viens !"

CHERCHEUR : C'est important que les gens soient motivés quand même, il ne faut pas non plus trop les prendre par la main.

SUJET N°14 : Voilà : j'ai une copine qui voudrait bien venir, elle me dit : "tu me prends" ; en moi-même je me dis, ce n'est pas moi qui vais lui dire : "tu viens avec moi ce jour là". Bon, elle a d'autres activités, elle s'occupe des "Restos du cœur", c'est prenant aussi, c'est 2-3 fois par semaine. Moi je me dis, si elle veut venir, elle me le dit, je la prends et elle vient.

CHERCHEUR : Vous disiez tout à l'heure que votre mari ne faisait pas trop d'activités physiques ?

SUJET N°14 : Non, lui il bricolait beaucoup, il allait souvent dans le jardin, tout ça...

CHERCHEUR : D'accord, et quand vous avez repris, est-ce qu'il a eu une réaction particulière ?

SUJET N°14 : Non. Non mais lui, il ne peut plus, il a des... tendons de la coiffe : il a été opéré de ses épaules 2 fois, donc maintenant il ne peut plus lever ses bras.

CHERCHEUR : Donc il vous disait que c'était bien pour vous, mais lui de son côté, il ne faisait rien.

SUJET N°14 : Ah non, il ne me dit rien, je m'en vais tous les jours, je lui dis : "moi je m'en vais, tu t'en va après-midi toi ?" [rires]. Des fois je m'en vais toute seule en vacances ! Il ne veut pas venir... et bien, il reste. Qu'est-ce que je vais dire ? Je vais rester avec lui ? Regardez, là j'ai été en Inde avec ma sœur et mon beau-frère, il aurait pu venir, mais il n'a pas voulu ; alors ma nièce est venue avec nous. Ah lui, il ne veut pas bouger, pourtant on partait partout en vacances, en voyage... des petits voyages il voudrait, admettons...il veut... si on va une semaine n'importe où, en Espagne ou n'importe où, mais on ne bouge pas. Alors 1 journée, 2 jours... mais le 3e jour c'est toujours le même [rires]

CHERCHEUR : Donc là vous m'avez dit, ça fait 3 ans que vous avez repris, vous me disiez, il y a eu certaines fois où vous avez essayé de reprendre la gym...

SUJET N°14 : La marche nordique.

CHERCHEUR : Oui, mais il y avait autre chose... en tout cas, est-ce qu'il y a eu des tentatives de démarrer une activité physique qui n'ont pas trop marchées ?

SUJET N°14 : Il y a des moments, ça va trop vite, c'est trop rapide maintenant...

CHERCHEUR : Oui, ce n'est pas vraiment ça que je voulais dire, mais tout à l'heure vous me disiez que vous avez essayé de vous inscrire à la gym...

SUJET N°14 : A la gym sénior.

CHERCHEUR : Oui c'est ça

SUJET N°14 : C'était une fois par semaine mais c'était tout pépère là...

CHERCHEUR : Et puis ce n'était pas assez varié, vous me disiez.

SUJET N°14 : Et puis c'était toujours la même chose là.

CHERCHEUR : Il y a eu d'autres tentatives comme ça ?

SUJET N°14 : Non, non, enfin c'est vieux, une fois j'avais été à la maison des jeunes, manmère, je ne sais pas quel âge je pouvais avoir, mais là c'est pareil, je faisais les postes alors j'y allais en sortant du travail, c'était un micmac aussi là...

CHERCHEUR : Oui, c'était trop compliqué ?

SUJET N°14 : Oui c'était trop compliqué pour les horaires.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous donne envie de continuer à faire de l'activité physique.

SUJET N°14 : On se change les idées, on voit du monde et puis... ça fait du bien.

CHERCHEUR : Ok, est-ce que vous avez d'autres motivations par rapport à avant ?

SUJET N°14 : [signe non de la tête]

CHERCHEUR : D'accord, c'est surtout voir du monde ?

SUJET N°14 : Oui voir du monde, on parle... avec son homme, on dit toujours la même chose [rires]

CHERCHEUR : [Rires] Et puis s'entretenir ?

SUJET N°14 : Oui, oh moi, je n'y arriverais pas. Et puis on est bien, on a des copines, une bonne ambiance.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres difficultés maintenant ? Est-ce qu'il y a des difficultés particulières, des choses qui sont compliquées ?

SUJET N°14 : Non, justement ici ma copine déménage, alors j'ai été l'aider ce matin à faire quelques paquets, mais elle a presque déjà tout fini : ahhhh [prends un air surpris] je la vois qu'elle marche, elle ah... elle ne peut plus marcher. Vous savez elle a toujours eu ses jambes en X. Alors maintenant elle s'en va comme ça...oooh elle fait un paquet, elle met du collant pouf elle s'assoie. Je n'ai rien dit, mais je me suis dit : "moi je ne suis pas comme ça". Alors elle dit : "c'est lourd", je lui ai dit : "t'es pas bien", je lui ai pris ses cartons, je les ai mis dans le garage. Je ne l'avais pas vu comme ça, c'est marrant.

CHERCHEUR : D'accord, donc là vous vous rendiez compte que vous y arriviez mieux qu'elle ?

SUJET N°14 : Ah oui. Oui, oui. Hier j'ai vidé mon sous-sol, j'ai rentré mon salon de jardin, ma table de jardin... enfin pas toute seule, mais j'ai tout enlevé ; elle ne saurait pas le faire elle.

CHERCHEUR : D'accord, donc finalement l'activité physique vous aide dans les activités quotidiennes.

SUJET N°14 : Oui, oui. Mais après comme je vous dis : s'il ne fait pas beau et qu'il y a un beau film, enfin il n'y a jamais vraiment de beau film, la moitié du temps je dors ; mais je vais regarder un film ou des conneries à la télé... ou bien je lis [sourire]

CHERCHEUR : D'accord, mais vous savez vous adapter : si vous n'avez pas envie de faire de l'activités physiques, vous regardez un film mais quand même, vous savez que vous le ferez plus tard.

SUJET N°14 : Oui, oui

CHERCHEUR : Tout à l'heure vous me disiez que quand vous travailliez vous n'aviez pas trop le temps, qu'est-ce que vous en pensez ? Maintenant que vous faites des activités, quel regard avez-vous là-dessus ?

SUJET N°14 : C'est bien, parce que je vois, ma fille S. a eu 2 enfants, bon au 2e elle est restée un petit peu grosse... enfin elle faisait 63 et là elle faisait... tout à l'heure, je lui disais : "tu vas

peser comme moi 74 kg". Là, elle s'est remise à courir, je lui ai dit : "je t'admire" parce que je ne sais pas si à son âge, à 30 ans, je ne sais pas si j'aurais fait ça. Alors je lui ai dit : "C'est bien, je t'admire".

CHERCHEUR : Elle a réussi à trouver le temps finalement.

SUJET N°14 : Ah oui, oui, oui. Des fois, elle va au soir comme ça, je la suivais en vélo : "aaah tu passes ici toute seule ? Tu n'as pas peur avec toutes les histoires qu'on entend ?", je lui ai dit ! [rires] C'est vrai...

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a certaines fois où vous n'avez pas envie de faire de l'activité physique, d'aller à la séance ?

SUJET N°14 : Ah non non, quand j'ai dit que j'y allais, j'y vais.

CHERCHEUR : D'accord, mais peut-être que certaines fois vous n'avez pas envie ?

SUJET N°14 : Et bien... il faut vraiment que j'ai un contre-temps ou bien...

CHERCHEUR : D'accord, sinon vous y allez toujours.

SUJET N°14 : J'y vais quand même 3 fois par semaine.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a des fois où vous n'avez pas très envie d'y aller et vous arrivez à vous motiver quand même ? Qu'est-ce que vous vous dites pour y aller quand même ?

SUJET N°14 : Il faut que j'ai un empêchement : si je suis malade... mais je n'ai jamais de rhume, rien de tout ça [rires]. Mais le jour où je ne suis pas bien, je n'y vais pas, c'est tout.

CHERCHEUR : D'accord, mais sinon c'est une habitude, si vous pouvez y aller, vous y allez.

SUJET N°14 : Ah oui, oui, oui. Le mardi c'est aquagym et le vendredi c'est la gym.

CHERCHEUR : Ok, vous ressentez quoi maintenant de manière générale, après 3 ans d'activités physiques ? Qu'est-ce que vous en pensez de manière générale ?

SUJET N°14 : Je suis bien.

CHERCHEUR : Comment vous envisagez la suite ? Est-ce que vous pensez continuer ? Qu'est-ce qui vous ferait arrêter ?

SUJET N°14 : Ce qui me ferait arrêter, c'est que... je ne sais pas... je ne saurais pas. [rires]

CHERCHEUR : Rien ? [rires]

SUJET N°14 : Rien, si je me casse le bras, si je me casse une jambe... enfin je ne me suis encore jamais rien cassée, je touche du bois mais non...

CHERCHEUR : Un problème physique en tout cas, sinon vous vous voyez continuer.

SUJET N°14 : Oui, oui. Non et puis ça change les idées, on voit autre chose, on parle, tout ça....

CHERCHEUR : Ça casse la routine. Qu'est-ce que vous donneriez comme conseil à quelqu'un qui ne fait pas de sport, ou pas d'activités physiques de manière générale, pour le motiver ?

SUJET N°14 : J'ai ma copine là, je lui dis : "bah viens !" mais je la vois mal au sport. Enfin je ne sais pas, elle peut essayer, elle peut venir voir déjà. Elle peut venir voir comment ça se passe, et si elle veut faire... mais je ne la vois pas s'y mettre... il y a des fois, il faut s'allonger... ahhh non. Non, non. Mais déjà venir voir, essayer. Je lui dis : "Viens voir, tu verras si tu y arrives" après tout... il y a des fois, nous on se met sur les tapis, mais il y en a qui se mettent sur les chaises.

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y a d'autres conseils que vous donnez à votre amie ?

SUJET N°14 : Là, comme je l'ai vu aujourd'hui... je ne sais pas, ça m'a fait bizarre [rires].

CHERCHEUR : D'accord, et admettons qu'elle vienne voir, qu'est-ce que vous lui diriez pour qu'elle continue ?

SUJET N°14 : Qu'elle essaye déjà, qu'elle vienne voir mais aussi qu'elle essaye.

CHERCHEUR : D'accord, et une fois qu'elle aura essayé ?

SUJET N°14 : Et bien... si elle veut venir...

CHERCHEUR : Oui, mais pour qu'elle continue justement ?

SUJET N°14 : Je ne sais pas ce que je pourrais lui donner comme motif pour qu'elle... continue, je ne sais pas. Non parce que là, justement, je lui disais justement : elle est dans une maison et il y a un monsieur qui vient faire des travaux sur le toit tout ça... et puis il n'était pas arrivé, alors elle me dit : "moi je rouspéterais, je rouspéterais". Oui mais ça fait 10 ans qu'elle aura perdu son mari, 9 ans ; et elle est toute seule, donc elle a toutes les responsabilités toute seule. Il faut qu'elles se défendent ces femmes là. Que nous, on est encore à deux, on discute à deux, on fait les trucs à deux. Que là... ahhh, alors je pense à ma belle-sœur c'est pareil : elles sont mordantes, je ne sais pas, bientôt agressives. Le jour où on y est allé, elle m'a dit : "tu vas venir avec H. [son mari] comme ça... il y a quelqu'un qui venait lui mettre une porte électrique pour son garage, tu vas venir, tu vas voir si c'est bien tout ça... ouhhh, moi ça me fait bizarre parce que je l'ai toujours vu calme, posée... Bon L. non, même G. ma belle-sœur, elle faisait ce qu'elle voulait mais maintenant elles ont toutes les responsabilités toutes seules, je ne sais pas...

CHERCHEUR : Vous leur diriez que ça leur permettrait peut-être d'évacuer ?

SUJET N°14 : Et bien peut-être. Enfin ma belle-sœur, elle ne pourrait pas : elle a eu 2 prothèses de genoux, les prothèses de hanches, les épaules, l'autre jour elle est tombée, elle a cassé son bras... oh lala [expression de désolation]. Elle a la DMLA, elle n'a plus qu'un œil.

CHERCHEUR : Donc c'est difficile pour elle. Et vous pensez qu'elle ne pourrait pas faire des activités physiques quand même ?

SUJET N°14 : Ah non. Non, non. Oui, en plus elle a la DMLA, ma belle-mère avait ça aussi. C'est congénital ça ?

CHERCHEUR : Non, c'est plutôt lié à l'âge. J'ai fini mon entretien, merci beaucoup d'avoir participé.

Entretien n°15 :

CHERCHEUR : Bonjour : Est-ce que vous pouvez vous présenter de manière générale : votre âge, ce que vous faites dans la vie ?

SUJET N°15 : Je suis à la retraite, depuis 3 ans, j'ai 65 ans : 66 dans 4 mois, j'ai 3 enfants, je suis marié depuis 39 ans. J'habite D., voilà...

CHERCHEUR : Vous vivez avec votre femme ?

SUJET N°15 : Oui, on vit toujours ensemble.

CHERCHEUR : Vos enfants sont grands je suppose.

SUJET N°15 : Mes enfants sont grands, ils sont majeurs, ils ne sont plus à la maison.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me décrire vos loisirs, pas forcément les activités physiques, on y reviendra, mais ce que vous faites en général ?

SUJET N°15 : De la lecture, je lis le journal : la V., c'est ma seule lecture... le jardinage : j'ai un jardin, il faut l'entretenir, et la maison : il faut l'entretenir aussi [sourire]. Plus le sport.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez des problèmes médicaux qui pourraient entraver l'activité physique ?

SUJET N°15 : J'ai fait un peu d'hypertension : je suis monté à 16 [cmHg] et là je prends un cachet, depuis 3 ans. Je vous expliquerais après pourquoi.

CHERCHEUR : D'accord, pas d'autres problèmes médicaux hormis ça ?

SUJET N°15 : Non, à part que je faisais de l'asthme quand j'étais petit, mais... vers 30 ans, je n'en ai plus fait. Je ne sais pas, ça a disparu, comme ça, sans rien faire.

CHERCHEUR : Est-ce que vous pouvez me dire votre poids et votre taille s'il vous plaît ?

SUJET N°15 : alors 67 kg et 1m72 [IMC : 22,6kg/m²]. Je ne suis pas en surpoids [rires].

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez déjà pratiqué une activité physique en étant plus jeune ? Quand vous étiez adolescent par exemple ?

SUJET N°15 : Plus jeune non : avec mon asthme, je ne pouvais pas. A l'école, si on était asthmatique : pas de sport. Il paraît que ce n'était pas bon. Mais... il y a 40 ans de ça, plus que ça même. Donc j'avais une dispense de sport. Je ne faisais pas de sport [l'air étonné]. On ne savait pas... et les parents non plus, que ce n'était pas incompatible.

CHERCHEUR : Qu'est-ce que ça veut dire pour vous : "être sédentaire" ?

SUJET N°15 : "Sédentaire" ? Pour moi, la sédentarité c'est une personne qui ne bouge pas, qui reste chez elle, qui ne sort pas, qui... n'a pas de contact avec l'extérieur, qui ne fait pas de sport bien sûr, quelqu'un d'inactif.

CHERCHEUR : Vous me disiez que c'était vers 40 ans que vous avez démarré une activité physique.

SUJET N°15 : 41

CHERCHEUR : C'était quoi votre niveau d'activité physique auparavant.

SUJET N°15 : Avant j'avais 3 enfants à m'occuper, j'ai acheté une vieille maison, il a fallu la retaper...

CHERCHEUR : Vous faisiez quoi aussi comme travail à ce moment là ?

SUJET N°15 : J'étais guichetier à la poste, je suis fonctionnaire. Je me suis marié à 25 ans et j'ai acheté une maison avec travaux : ça a duré 10 ans. Bon là, j'ai fini mes travaux. Mes 3 enfants sont venus. Alors les travaux et les enfants... je n'avais pas le temps. Je rentrais tous les jours à 18h le soir... Il m'arrivait de tapisser jusqu'à 22 heures le soir... [rires]. Bref, c'est du passé. A 40 ans j'avais fini donc voilà...

CHERCHEUR : Vous aviez quelle image de vous par rapport à l'activité physique à ce moment là ?

SUJET N°15 : L'image de moi : et bien une bonne image.

CHERCHEUR : Enfin, à l'époque, est-ce que vous pensiez être sédentaire ?

SUJET N°15 : Non. Non, si j'avais eu le temps avant, j'aurais commencé avant : une activité physique. Mais je n'avais pas le temps.

CHERCHEUR : A l'époque ce n'était pas trop à l'ordre du jour on va dire.

SUJET N°15 : Non

CHERCHEUR : Donc vous n'y pensiez pas vraiment ?

SUJET N°15 : Non, je ne sais pas, j'étais dans ma bulle : "enfant, maison, jardin".

CHERCHEUR : Est-ce qu'il y avait d'autres freins à la pratique d'une activité physique ?

SUJET N°15 : Non : mon asthme je n'en faisais plus, donc ça ne me gênait pas donc... non.

CHERCHEUR : C'était surtout le temps et vous ne vous en occupiez pas trop.

SUJET N°15 : Non, je ne m'en occupais pas. Après je me suis rattrapé, mais avant 41... Non.

CHERCHEUR : A ce moment là, si on vous parlait de faire de l'activité physique, si quelqu'un vous proposait d'en faire, par exemple votre médecin, vous le preniez comment, qu'est-ce que vous en pensiez ?

SUJET N°15 : Avant 41 ans ?

CHERCHEUR : Oui

SUJET N°15 : Et bien, on ne m'a jamais proposé.

CHERCHEUR : D'accord, mais si on vous l'avait dit ?

SUJET N°15 : Non, je n'aurais pas pu.

CHERCHEUR : D'accord, qu'est-ce que vous auriez répondu du coup ?

SUJET N°15 : J'aurais dit que je n'étais pas disponible, voilà : je ne suis pas disponible. Il fallait quand même récupérer aussi [rires]. Et puis, il y a la vie de famille aussi qui prend le dessus : sortir les enfants, aller les conduire au sport, aller les rechercher... Vous n'avez pas d'enfants encore ? [rires] Vous verrez avec trois... une maison et un jardin [rires].

CHERCHEUR : Vous me disiez, c'est vers 41 ans que vous avez démarré une activité physique, qu'est-ce qu'il s'est passé à ce moment là, racontez-moi.

SUJET N°15 : Je voulais participer à... m'inscrire dans un club. Parce qu'en faire tout seul... bon ça ne m'aurait pas trop intéressé. Alors je me suis inscrit dans un club de vélo : du cyclotourisme : "les randonneurs du D.", vous connaissez l'association ? [je réponds négativement de la tête]. Bon, c'est une association de cyclistes, mais du cyclisme... touriste, pas de la course. Donc ils sortaient tous les dimanches matin. Et le dimanche matin, ça me correspondait bien : j'avais le temps. On faisait 50 à 60 km en vélo. Donc j'avais 41 ans, j'ai acheté un vélo de course et j'ai fait du vélo avec eux tous les dimanches matin. Donc c'était dans un club et on sortait tous les dimanches, et ils sortaient même le mercredi, mais moi je travaillais encore.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous aviez trouvé le bon créneau pour vous organiser dans votre planning.

SUJET N°15 : Voilà, tous les dimanches, parce qu'il y avait des retraités : eux ils sortaient le mercredi et le dimanche, mais moi le mercredi je travaillais donc je ne pouvais pas. Donc j'ai fait ça pendant 4-5 ans. Après on m'a volé mon vélo... mon vélo de course. Donc j'ai arrêté le vélo. Dans la foulée j'ai été muté : je travaillais à D. et j'ai été muté à E. : j'avais 44 - 45 ans je ne sais plus. Et j'avais une coupure : le matin j'avais une coupure de 9 heures à midi, à 20 km de chez moi : "Je ne vais pas revenir, que faire, sur place ?". Bon je trainais un peu dans le bureau, une demi-heure, mais après... J'ai trouvé une salle de sport : à E. : impeccable. Donc j'y allais de 9h30, à 11h30, pour m'occuper entre autre. C'était une salle de musculation, mais on faisait du cardio, du fitness, de la muscu...

CHERCHEUR : Un peu de tout, c'était assez varié.

SUJET N°15 : Voilà, c'était une salle de sport, avec tous les appareils... J'ai fait ça pendant 10 ans. Après je suis revenu à D. : avec des fiches de vœux... En fait, pour changer de grade, il faut changer de bureau... pour monter en grade, dans ma profession. Alors j'ai demandé mon changement, j'ai été nommé à S., à la poste de S. Donc là à S., j'ai perdu mon club de muscu à E., je me suis réinscrit à D. enfin à C., et D. : Je me suis inscrit à C. parce que c'était ouvert le dimanche, et à D. c'était fermé le dimanche. Donc le dimanche : j'allais à C., le dimanche matin, et le soir j'allais à D. Entre temps je me suis racheté un vélo, mais un VTC : pour faire du chemin de halage, de la route gravillonnée, tout ça. Et je me suis inscrit dans un autre club : "droit de vélo" : vous connaissez ? [je réponds négativement de la tête] C'est une association de vélo qui défend le vélo en ville. Là, j'y suis depuis 15 ans. Donc là on fait des sorties vélo, mais à 15 à l'heure : c'est des sorties familiales.

Donc j'y suis encore : je suis sorti le 21 septembre, dimanche il y a une sortie vélo : on va au Louvres-Lens : par le vélo-route D. - L. : il y a une voie vélo-route.

Ensuite... tout ça c'était pendant que je travaillais, là je suis en retraite depuis 3 ans.

CHERCHEUR : Ok, alors on va revenir au moment où vous avez démarré l'activité physique, qu'est-ce qui a fait qu'à ce moment là, vous étiez motivé pour débiter ?

SUJET N°15 : Et bien j'étais disponible, voilà c'est ça.

CHERCHEUR : Vous aviez plus de disponibilité par rapport à votre travail et vos enfants c'est ça ?

SUJET N°15 : Voilà, c'est ça.

CHERCHEUR : Vos enfants avaient quels âges à ce moment là ?

SUJET N°15 : Il avaient 20 ans... ils étaient de leur côté : 17... c'était des ados.

CHERCHEUR : Donc, plus de temps, c'est là que ça a déclenché ?

SUJET N°15 : C'est ça qui a déclenché tous mes... ah j'ai oublié un sport : la course à pied.

CHERCHEUR : D'accord. C'était quoi vos motivations au départ ? Qu'est-ce qui vous a motivé ?

SUJET N°15 : Le goût du sport, le goût du sport.

CHERCHEUR : Vous dites pour le goût du sport mais vous n'en aviez jamais fait avant ?

SUJET N°15 : Non, j'ai eu un déclic, je ne sais pas.

CHERCHEUR : C'était quoi ce déclic

SUJET N°15 : Le déclic c'était de ne pas vouloir rester inactif.

CHERCHEUR : Ça s'est passé comment la première fois que vous avez fait du vélo, puisque vous avez commencé par le vélo ?

SUJET N°15 : J'ai commencé par faire des petits morceaux : on ne fait pas 50 km le 1^e jour.

CHERCHEUR : D'accord, mais je veux dire la 1^e fois, la toute 1^e fois où vous avez fait du vélo ? Quel était le déclic à ce moment là ?

SUJET N°15 : Et bien je voulais faire du sport, m'occuper : ça fait une distraction, c'est une distraction aussi.

CHERCHEUR : Ça s'est passé comment la 1^e fois ? Pourquoi vous vous êtes intéressé au vélo ?

SUJET N°15 : Parce que le club est à côté de chez moi : à la salle G., bon moi j'habite à 800 m, donc c'était pratique, je me suis inscrit chez eux. Et puis le dimanche matin. Sans quoi... il n'y a pas beaucoup de clubs le dimanche matin, qui sortent.

CHERCHEUR : D'accord, donc pour vous, vous aviez 40-41 ans, vous vous êtes dit : "Je me mettrais bien au sport" et vous avez cherché ce qui vous convenait.

SUJET N°15 : Le côté pratique au départ.

CHERCHEUR : Et que vous aimiez quand même

SUJET N°15 : Oui, le vélo ce n'était pas trop dur : on est assis, c'est moins dur que la course à pied.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous a mis la puce à l'oreille pour que vous vous dites : "tiens je me mettrais bien à l'activité physique" ?

SUJET N°15 : Je ne sais pas, l'instinct... je ne sais pas comment je pourrais dire... [réfléchit]

CHERCHEUR : C'est venu petit à petit peut-être ?

SUJET N°15 : Oui... il faut aimer déjà. Ma femme n'aime pas trop... donc je ne vais pas la pousser, mais par contre elle fait de la gym à BPS [Bouger Pour sa Santé], mais le vélo, la course à pied, la muscu, tout ça : non : elle a essayé une fois. L'aquagym, je fais de l'aquagym aussi.

CHERCHEUR : D'accord, mais ce qui est intéressant c'est justement que vous ne faisiez pas du tout de sport auparavant, vous étiez sédentaire et un peu d'un seul coup, vous vous êtes dit : "je vais m'y mettre", ce que vous me dites c'est que vous aviez plus de temps et vous avez commencé plus pour vous distraire au départ.

SUJET N°15 : Oui et là depuis la retraite... je fais 25 heures par semaine.

CHERCHEUR : Au départ c'était surtout comme une distraction, vous me disiez.

SUJET N°15 : Oui, une distraction et puis j'étais motivé.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous motivait justement ?

SUJET N°15 : [Réfléchit] D'être actif, de ne pas être sédentaire.

CHERCHEUR : Pourquoi vous vouliez être plus actif et ne plus être sédentaire ?

SUJET N°15 : [Réfléchit] : Pour ne pas grossir [sourire] et puis après... chacun son truc. [rires]

CHERCHEUR : Comment vous vous êtes senti au départ, vu que vous n'aviez jamais fait d'activités physiques auparavant, comment vous vous êtes senti après les premières séances de vélo ?

SUJET N°15 : Ah ça m'a plu et j'ai augmenté les distances : je suis allé jusqu'à 60 km.

CHERCHEUR : D'accord, donc au départ vous avez commencé petit et vous avez progressé petit à petit.

SUJET N°15 : Oui, oui, après on sortait 4 heures. Quand je me suis inscrit il y avait les anciens, ils roulaient à côté de moi, ils m'expliquaient : "change de vitesse" tout ça... les rudiments à connaître.

CHERCHEUR : D'accord, donc le fait qu'il y ait des personnes plus aguerries autour de vous...

SUJET N°15 : Ah oui, et puis tout seul, on ne sait pas aller tout seul. En groupe on est mieux, on a un but : "on va là" et tous les dimanches on changeait. J'ai découvert la région... c'est instructif.

CHERCHEUR : En parlant de ça, est-ce que vous vous étiez fixé des buts, des objectifs à atteindre ?

SUJET N°15 : Non, pas de but non. On partait à 8 heures, on rentrait à midi.

CHERCHEUR : D'accord, il n'y avait pas vraiment de but hormis le temps.

SUJET N°15 : Oui, on s'arrêtait un quart d'heure au bout de 2h et puis... voilà.

CHERCHEUR : Quand vous vous êtes mis à l'activité physique, votre entourage en a pensé quoi ? Votre femme, vos enfants ?

SUJET N°15 : Non, bien... ils n'ont pas eu de réactions particulières. Il fallait rentrer pour midi ! [rires] Pour manger... Et le soir, quand je travaillais, j'allais au sport, j'y allais après manger : à 19h30 jusqu'à 21 heures. Donc on mangeait ensemble et j'y allais après.

CHERCHEUR : D'accord, on va s'intéresser plus à maintenant. Ça fait combien de temps que vous avez démarré, vous avez 66 ans.

SUJET N°15 : J'ai 65, 66 dans 4 mois

CHERCHEUR : Donc ça fait 25 ans que vous avez démarré. Maintenant qu'est-ce que vous faites comme activité physique ?

SUJET N°15 : Je fais du stretching, de la gym douce, de la gym normale, de la muscu, de la course à pied, de l'aquagym, du vélo : là je suis venu en vélo. Je fais 3000 km par an en vélo.

CHERCHEUR : Vous mesurez vos kilomètres ?

SUJET N°15 : J'ai mis un compteur à mon vélo [sourire]. Je l'ai acheté au mois de mars-avril l'année dernière et là je suis à 3900 km.

CHERCHEUR : D'accord, et pourquoi vous avez voulu en acheter un ?

SUJET N°15 : Et bien pour voir combien je fais de kilomètre ?

CHERCHEUR : Pour vous motiver ?

SUJET N°15 : Pour avoir mon repère, c'est un repérage. Quand je travaillais je faisais 5000 par an.

CHERCHEUR : D'accord : donc vous alliez au travail en vélo aussi ?

SUJET N°15 : Oui, oui : 4 fois par jour. Je faisais D. - S. Ce n'est pas loin mais il faut le faire. Tous les jours, 4 fois.

CHERCHEUR : D'accord, donc vous profitez de vos déplacements pour les faire en vélo ?

SUJET N°15 : J'avais une voiture mais je préférais le vélo. Motivé. J'étais le seul au bureau à venir en vélo.

CHERCHEUR : Au départ, avant de démarrer le vélo, est-ce qu'il y avait eu d'autres tentatives pour faire de l'activité physique mais qui n'auraient pas marché ?

SUJET N°15 : Non. Non, ce qui n'aurait pas marché [réfléchit]. Tout ce que j'ai essayé, je le continue.

CHERCHEUR : D'accord, donc finalement, la première fois à 41 ans, vous avez cherché une activité physique, vous avez fait du vélo et voilà, c'était parti.

SUJET N°15 : Oui, voilà, j'ai arrêté le vélo du dimanche matin puisqu'on m'avait volé mon vélo de course. Donc suite à l'aspect financier, j'ai arrêté avec eux. Après j'ai pris un petit vélo basique à D. à 200€, pour aller à "Droit de vélo".

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous donne envie de continuer l'activité physique maintenant ?

SUJET N°15 : La santé. Tant que je peux, je continuerai.

CHERCHEUR : La santé, c'est-à-dire ?

SUJET N°15 : Et bien je peux me déplacer... et puis... voilà, la motivation.

CHERCHEUR : Quel bénéfice vous en retirez au niveau de la santé ?

SUJET N°15 : L'aspect physique... bon... [bombe un peu le torse] ça va [rires]. Je ne suis pas en surpoids, quand je vois les monstres... enfin bref. Et puis pour le moral : c'est bon pour le moral. C'est un médicament le moral [sourire]. Et puis ma tension : parce que je tenais un bureau de poste tout seul et j'ai été braqué deux fois, j'ai eu un état de stress post-traumatique suite à mon agression. La première fois, ça s'est bien passé, la deuxième fois non : donc j'ai arrêté 6 mois le travail. J'étais choqué et j'ai eu une montée de tension. C'est ça qui a déclenché ma tension, enfin je ne sais pas : soit c'est l'âge et c'est arrivé en même temps... On ne me l'a jamais dit.

CHERCHEUR : D'accord, et l'activité physique ça vous a aidé aussi à aller mieux moralement ?

SUJET N°15 : J'en faisais déjà. Mais ma tension... j'avais un travail stressant avec beaucoup de responsabilités... enfin tout s'est mélangé.

CHERCHEUR : D'accord, et l'activité physique vous faisait du bien, ça vous a aidé à évacuer ?

SUJET N°15 : Et bien, j'espère, ça m'a fait du bien. J'ai mon médecin qui me suit tous les 3 mois, suite à l'agression... au braquage : j'ai eu un suivi et j'ai continué et tous les 3 mois, il prend ma tension.

CHERCHEUR : Est-ce que vous avez maintenant de nouvelles motivations ?

SUJET N°15 : Non, c'est surtout la santé : le bien-être, le moral, c'est une distraction... à la retraite il faut bien s'occuper [rires]. Je n'ai plus de travaux chez moi, c'est vrai j'ai tout fini : je suis à jour, le jardin est à jour, je tond une fois par semaine une grande pelouse. J'ai des arbres qui ne se taillent pas sur les côtés donc je ne suis pas embêté [sourire].

CHERCHEUR : Est-ce que maintenant vous avez des difficultés pour continuer l'activité physique ?

SUJET N°15 : La course à pied, ça commence à être dur : je le vois au chrono... c'est de plus en plus long. Mais je cours encore !

CHERCHEUR : Donc, en termes de performance surtout, ce qui est difficile c'est de tenir votre niveau...

SUJET N°15 : Ah oui : avant je faisais 10 km en moins d'1 heure, maintenant... j'approche l'heure. Bon, je m'en fiche, le principal c'est de courir. Et de finir !

CHERCHEUR : D'accord, donc vous sentez que c'est un peu plus dur mais vous vous dites : "ce n'est pas grave".

SUJET N°15 : Oui, je me dis : "tiens avant je courais plus vite que ça mais..."

CHERCHEUR : C'est difficile de...

SUJET N°15 : Je vois des gens, dans les courses, ils le disent aussi : avec l'âge, on court moins vite [sourire]

CHERCHEUR : D'accord, mais ça ne vous impacte pas plus que ça : vous le remarquez mais...

SUJET N°15 : Oui... c'est normal, on ne peut pas... on prend de l'âge. Tout vieillit.

CHERCHEUR : Quel regard vous avez maintenant sur les freins dont vous me parliez tout à l'heure : surtout le manque de temps. Maintenant que vous faites beaucoup d'activités physiques, qu'est-ce que vous en pensez ?

SUJET N°15 : Ça dépend du métier que vous faites : si vous avez un métier trop prenant, vous ne pouvez pas. Ça dépend du métier...

CHERCHEUR : Est-ce que vous pensez qu'il est possible de se dégager du temps ? Pour vous c'était quand même difficile, vous travailliez beaucoup...

SUJET N°15 : Ça dépend de ce que vous faites comme métier. Moi je ne pouvais pas : je fais 9h-midi, 14h-18h.

CHERCHEUR : D'accord. Est-ce que parfois il vous arrive de ne pas trop avoir envie de faire votre séance ?

SUJET N°15 : Ah, des moments de lassitude : ça m'est arrivé. Mais j'y vais.

CHERCHEUR : Voilà, mais qu'est-ce que vous vous dites justement pour y aller quand même.

SUJET N°15 : Et bien je sais, j'ai déjà eu des moments de lassitude. Et quand j'y suis et bien... ça disparaît. Le plus dur c'est d'y aller.

CHERCHEUR : D'accord, donc le truc pour combattre ça, c'est l'action.

SUJET N°15 : Oui le plus dur c'est de démarrer : "ah je n'ai pas envie", et puis quand j'y suis c'est tout.

Il ne faut pas s'écouter.

CHERCHEUR : D'accord, donc si ça vous arrive, vous ne vous écoutez pas et vous y allez quand même.

SUJET N°15 : Ah je le sais, je le sais que ça peut m'arriver. Je le sais mais voilà...ça il faut le dire aux gens [sourire]

CHERCHEUR : Maintenant après 25 ans d'activités physiques, quel ressenti général vous avez par rapport à l'activité physique et au sport ?

SUJET N°15 : Du bien-être... Bon après il y a la tension. Bon il y a l'âge aussi : les artères se durcissent, elles vieillissent avec l'âge. Ma famille, on est cardiaque, tous, c'est héréditaire aussi : ma mère est cardiaque, mes frères sont pareils... moi je fais attention à ma tension. On n'est pas une famille de cancéreux.

CHERCHEUR : D'accord, pour la suite vous envisagez quoi ? Vous me disiez tout à l'heure, vous continuerez sauf si...

SUJET N°15 : Oui, pour la santé, même si je ne peux plus, je pourrais rester dans le bureau de l'association.

CHERCHEUR : Qu'est-ce qui vous ferez arrêter l'activité physique ?

SUJET N°15 : Et bien si je ne peux plus me déplacer.

CHERCHEUR : Si vous avez une grosse incapacité physique.

SUJET N°15 : Voilà : une grosse incapacité physique de bouger les jambes. C'est les jambes qui nous portent.

CHERCHEUR : Même si, par exemple, vous avez des douleurs et que ça devient plus difficile.

SUJET N°15 : Les douleurs bon... on se soigne. Il y a des pommades [rires].

CHERCHEUR : Quels conseils vous donneriez à quelqu'un qui ne fait pas d'activité physique ?

SUJET N°15 : De faire un essai : faire des essais dans plein de sport et trouver celui qui leur convient le mieux.

CHERCHEUR : Trouver le sport adapté, celui qui nous procure du plaisir.

SUJET N°15 : Oui, il y a plein de sport à essayer pour les personnes sédentaires... il y a plein d'associations. Et puis aller dans une association ! Ne pas faire du sport tout seul.

CHERCHEUR : D'accord, donc l'aspect de groupe aussi.

SUJET N°15 : Oui, l'effet de groupe, ça vous stimule, ça vous emporte.

CHERCHEUR : D'accord, il y a d'autres conseils que vous donneriez ?

SUJET N°15 : Et puis leur dire que c'est bon pour la santé, c'est bon pour le moral : être actif, bouger, il faut bouger !

CHERCHEUR : D'accord, et si vous arriviez justement à faire bouger ces personnes, qu'est-ce que vous pourriez faire pour qu'elles puissent continuer, pour ne pas qu'elles s'arrêtent ?

SUJET N°15 : Il faut les accompagner... quitte à aller les chercher, pourquoi pas : "je vais à la salle, je te prends en passant" : là, ça motive.

CHERCHEUR : Les tirer un peu au départ.

SUJET N°15 : Oui, un petit peu, il faut forcer. On est quand même mieux dans un fauteuil que sur un vélo, à regarder la télé, schématiquement, pour les personnes âgées. Après c'est dans la tête.

CHERCHEUR : Les engager quelque part : si vous leur dites : "je vais te chercher", quelque part, ils sont engagés...

SUJET N°15 : Oui, ça peut être bon ça. Et puis ne pas s'écouter. Ecouter son corps par contre.

CHERCHEUR : C'est-à-dire ?

SUJET N°15 : Et bien si vous avez mal quelque part, il faut arrêter. Le corps c'est un signe.

CHERCHEUR : Ne pas trop forcer non plus.

SUJET N°15 : Ah non, le corps c'est un signe, moi je l'écoute... là je faisais des... du développé-couché à 100 kg, mais... j'arrête, je n'en fais plus, je sens que... c'est trop. Donc je suis passé à 90 kg et maintenant je fais 70. Je m'arrête à mon poids de corps. J'arrête, je ne pousse plus. J'ai déjà fait des tendinites, des... parce que je pousse trop. Je vieillis ! La carrosserie est bien [rires] mais le moteur... il est vieux.

CHERCHEUR : D'accord, donc il faut quand même écouter son corps et ne pas trop forcer non plus.

SUJET N°15 : Oui, mais c'est en pratiquant qu'on le voit, il n'y a pas de recette.

CHERCHEUR : Ok, bon et bien j'ai fini l'entretien.

SUJET N°15 : Vous avez tout ce qu'il faut là [sourire]

AUTEUR : Nom : STETTNER

Prénom : Maxence

Date de Soutenance : 20/12/2018

Titre de la Thèse : Vécu de personnes sédentaires devenues actives

Thèse - Médecine - Lille 2018

Cadre de classement : Médecine générale

DES + spécialité : Médecine générale

Mots-clés : Activité physique, sédentarité, médecine générale, éducation thérapeutique, mode de vie, changement, SWOT

Résumé :

Introduction : La sédentarité est une des principales causes de maladies non transmissibles. Elle augmente depuis ces dernières années. Les recommandations de l'OMS sont de pratiquer au minimum 2h30 d'activité physique modérée par semaine et d'interrompre les positions assises ou allongées prolongées toutes les 2h. L'objectif de cette étude était de mettre en évidence les facteurs de maintien chez les personnes sédentaires devenues actives.

Méthode : L'étude s'est déroulée selon une méthode qualitative, par entretiens semi-directifs individuels audio-enregistrés, avec recherche de variation maximale jusqu'à atteindre la suffisance des données. Les verbatims ont été retranscrits intégralement puis analysés par un double codage avec triangulation des données, au moyen du logiciel N'Vivo12®.

Résultats : Le vécu des participants montre qu'ils ont pu s'appuyer sur leurs forces : une motivation élevée, une bonne estime d'eux-mêmes, l'effet de manque et la mise en place d'objectifs SMART et de certaines stratégies de lutte. Ils ont également bénéficié de certaines opportunités : un contexte favorable, une motivation extrinsèque, une activité adaptée, des conséquences inattendues, une reconnaissance sociale et la possibilité de varier les activités physiques. Les participants ont dû faire face à leurs faiblesses et à certaines menaces extérieures : l'absence de bénéfices perçus, le déni, les résistances face aux changements, une incapacité, un manque de confiance en soi, vaincre les normes sociales pour éviter de tomber dans le cercle vicieux de la sédentarité.

Conclusion : Cette étude met en évidence certaines forces et opportunités sur lesquelles s'appuyer pour lutter contre les faiblesses et menaces de chacun, afin de favoriser le maintien de l'activité physique sur le long terme.

Composition du Jury :

Présidente : Professeur Monique ROMON

Assesseurs : Professeur Olivier COTTENCIN

Docteur Nassir MESSAADI

Directrice de Thèse : Docteur Sabine BAYEN