

République Algérienne Démocratique Et Populaire

Université Abdelhamid BEN BADIS

Faculté des Lettres étrangères

*Département de langue française*



Mémoire de master

Langue et culture

**L'influence du sport fitness sur la culture et les  
pratiques**

**Langagières des jeunes algériens.**

Mémoire de

LAROUCI Amel Ahlem

Sous la direction de :

Mme AZDIA Leila

Membre du jury :

Président :Pr Roubaï- Chorfi Amine

Examineur :Pr Bensekat Malika

Rapporteur : Dr AZDIA Leila

Année Universitaire : 2019/2020

## ***Remerciement***

*Nous adressons nos remerciements les plus sincères à tous ceux qui nous ont aidés et contribués à la réalisation de notre travail, un énorme merci à toute **l'équipe Racha fitness**, nous la remercions de sa collaboration.*

*Dans un premier lieu, Nous tenons à adresser toute notre reconnaissance et gratitude à notre directrice de recherche **Madame Leila AZDIA**. Nous la remercions de nous avoir encadrés, orientés, aidés et conseillés.*

*Dans un second lieu, nous remercions tous **les enseignants du département de français** qui ont veillé à nous former.*

*Enfin, nos remerciements vont aux **membres du jury** qui ont accepté de lire et d'évaluer ce travail.*

## *Dédicace*

*A la mémoire de mon défunt père qui nous a quittés trop vite, qui m'a fait aimer la langue française, et qui m'a permis de réaliser son rêve et le mien.*

*A ma tendre et douce mère qui a été toujours là pour moi.*

*A mes deux grands frères qui m'ont toujours soutenu et encouragé.*

*A toutes ma famille.*

## Sommaire :

<b>Introduction générale</b> .....	7
------------------------------------	---

<b>Première partie : cadre théorique</b> .....	9
--	---

### **Représentations et leurs influences sur les pratiques langagières et culturelles**

1. Définition de la culture .....	10
2. Notion de représentation .....	10
2.1 Définition des dictionnaires .....	11
2.2 Représentation.....	11
2.3 La notion de représentation sociale .....	12
2.4 Représentation culturelle.....	12
2.5 Représentation sociaux culturelle.....	12
3. Distinction entre représentation, préjugé, et stéréotype .....	13
3.1 Le préjugé.....	13
3.2 Le stéréotype .....	14
3.3 La différence entre les trois notions .....	14
4. La mondialisation et réseaux sociaux .....	15
4.1 La mondialisation .....	15
5. Réseaux sociaux .....	15
6. Nouvelle tendance culturelle .....	15
7. Diversité culturelle, interculturelle, et idiologie.....	16
Conclusion partielle.....	17

### **Partie méthodologique**

Introduction partielle .....	19
1. Le premier corpus .....	19
2. Deuxième corpus .....	21

### **Partie Analytique**

I- Analyse et interprétation du corpus 1 .....	23
I-1- analyse des pages FACEBOOK .....	23
I-1-1- contenu des pages .....	23
I-1-1-1- photo de couverture .....	23
I-2-1- photos publiées .....	25

I-2-2- les publications des groupes .....	25
I-2-3- Vidéos publiées .....	26
I-2-4- les mots spécifiques aux pratiquants fitness .....	26
I-2-5- l'analyse de questions posées sur les groupes .....	29
Synthèse .....	33
2- Analyse et interprétation du corpus 2 .....	33
3- Traitement du questionnaire .....	33
Synthèse .....	42
Conclusion partielle .....	42
<b>Conclusion générale</b> .....	45
<b>Annexe</b> .....	
<b>Bibliographie</b> .....	

# **Introduction générale**

## **Introduction :**

Le physique est devenu un outil principal dans toute activité professionnelle ; La culture sportive se base sur un goût de partage. Néanmoins, celle-ci est devenue de plus en plus tendance dans notre société. Le souci de la silhouette et du bien-être est devenu la primordialité de cette société moderne. D'ailleurs, ce dilemme du physique est née aux états unis après la seconde guerre mondiale, qui a donné naissance à l'aérobic en 1968 qui était seulement pour les femmes aux foyers ainsi cela leurs permettaient de bouger. L'aérobic est l'ancêtre du fitness (le mot fitness vient de l'anglais physical fitness qui signifie activité physique à visée de bien-être) et après il est devenu une activité parmi d'autre dans celui-là.

Cette activité physique, qui est venu viser beaucoup de monde. Toute en facilitant l'accès au sport, grâce à la multiplicité d'activité facile et ludique pour toucher à un plus grand nombre de participants.

De nos jours, le fitness est un sport à part entière qui englobe : « aérobic, cross fit, musculation, zumba, Hiit cardio... » Cette pratique sportive englobe sport et nutrition. En vue que la médecine mets en avant une pratique sportive régulière, les recherches en médecine ont abouti à privilégier celle-ci puisque les premiers facteurs qui causent une maladie sont le stress et les états de nerfs. Donc, le sport permet de les dépasser.

Ce pendant avec la mondialisation et l'avènement des nouvelles technologies les jeunes Algériens sont connectés, influencés, brancher concernant tous ce qui est nouvelle tendance. L'Algérie est un pays qui s'ouvre, s'informe, s'actualise et se modernise grâce aux réseaux sociaux. Par conséquent la tendance et le goût du sport a été toujours présent dans cette société.

Le fitness est l'un des sports les plus tendances dans le monde. Cette activité sportive qui s'affiche sur les réseaux sociaux, se partage et se pratique par des influenceurs. La culture d'un corps impeccable, sans défauts, et bien fait, cette culture qui a vu le jour en Algérie. Il est ainsi intéressant de s'intéresser à cette nouvelle tendance culturelle qui a influencé le langage et la culture des jeunes algériens dans une étude analytique.

De nouvelles tendances culturelles s'installent en Algérie (ainsi que de nouveaux produits se vendent dans le marché algérien), ce qui a conduit à l'ouverture de beaucoup de salles. Donc, la société se modernise. Le fitness est un nouveau thème rarement traité dans les universités algériennes. Ce qui nous a interpellés c'est la popularité de cette influence culturelle qui a poussé ces pratiquants algériens à adopter un nouveau mode vie (en nutrition et en sport).

Notre mémoire se base sur la langue et la culture .Dans ce fait, notre travail tente d'apporter un éclairage sur l'influence du fitness sur la culture et les pratiques langagières des jeunes algériens. Par conséquent, notre étude cherche à analyser et de cerner la nouvelle culture adoptée mais aussi les termes spécifiques utilisés par ces pratiquants.

Adopter une nouvelle pratique culturelle c'est être confronté ; à une autre culture, la représenté (socialement et culturellement), être sujet à des préjugés, des stéréotypes... ces éléments : « représentation culturelle ou même l'interculturel. » nous aiderons à centré notre travaille.

Munis de ces éléments, nous allons chercher à répondre à la problématique suivante :

Comment le fitness a influencé les pratiques langagières des jeunes algériens et leur culture ? Quels étaiés les représentations culturelles et problèmes a dépassé ? Et comment ces nouveaux termes et produits fitness ont donné leurs apparitions ?

Afin de traité les questionnements émis, un plant de travail a été établie. Tout d'abord un questionnaire a été posté sur le réseau social Facebook, et un autre distribué dans une salle de sport. Nous avons également fait une analyse des publications des groupes Facebook fitness.

Pour accomplir notre recherche, nous avons opté pour une démarche analytique, qui consiste à analyser les réponses des pratiquants.

Nous voudrions comprendre la façon dont c'est installé cette culture, leurs vision et représentations en vers elle, qu'est-ce qu'il les a poussé à la pratiquer, et enfin de savoir la cause de la consommation de ces nouveaux produits proposés sur le marché algérien. Nous supposons ainsi que la mondialisation et la modernité à jouer un rôle primordial. Et si les algériens s'influence de leurs culture musulmane ? Ou même ce souci de plus en plus de leurs santés vues que les maladies se propagent.

Nous verrons dans un premier lieu, qu'il est nécessaire de comprendre les concepts clés de notre travaille ce qui est la représentation, puis de souligner la diversité culturelle tout en les mettant en relation avec d'autres concepts. Dans un second lieu, nous avons consacré la deuxième partie à la pratique et à l'analyse des questionnaires et des pages Facebook.



# **Partie théorique**

**Représentations et leurs influences sur les pratiques  
langagières et culturelles**

## 1. Culture

Unesco explique la notion de culture dans son sens le plus large elle : « peut aujourd'hui être considérée comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts et les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances. »

Ce qui nous intéresse dans cette définition, c'est le fait que la culture est en relation direct avec le mode de vie, en effet, elle fait partie de la vie de l'individu du moment qu'il appartient à un groupe social et à une communauté.

## 2. Notion de représentation

### 2.1. Définitions

Selon le dictionnaire en ligne Larousse la représentation est cette perception, « image mentale, etc., dont le contenu se rapporte à un objet, à une situation, à une scène, etc., du monde dans lequel vit le sujet »<sup>1</sup>. Dans l'encyclopédie Larousse, cette notion de représentation est renvoyée à l': « *Action de représenter quelqu'un, une collectivité ; la ou les personnes etc.* »

### 2-2- Représentations

En se basant sur ces définitions, nous constatons qu'une représentation est liée directement à l'individu et les personnes qui l'entoure ainsi le sens de collectivité. Or ce qui est intéressant dans une représentation c'est le sens, les habitudes collectifs et surtout la culture qui met l'accent sur cette notion.

Une représentation fait son apparition grâce à la curiosité de l'être humain, sa nécessité de connaître le monde et de gérer les problèmes de son environnement physique et sociale.

Ailleurs (1991, p. 36), elle précise en synthèse, ce qui en fait une bonne définition, que la représentation « *est une forme de connaissance socialement élaborée et partagée ayant une visée pratique et concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social* ».<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dictionnaire Larousse en ligne. (<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/repr%C3%A9sentation/68483>. consulté à 00:45 le 11/052020).

<sup>2</sup>. <file:///C:/Users/Utilisateur/Downloads/Les%20repr%C3%A9sentations%20sociales%20-%20Pierre%20Mannoni.pdf>.

En outre, la représentation est en relation avec l'imaginaire, le contexte, l'époque, la culture et la modernité. Selon Abric ; il y' a plusieurs façons de se représenter les choses qui mobilise la capacité culturelle.

De Durkheim à Abric la notion de représentation sociale à évoluer. Le terme représentation a vu le jour avec la sociologie ; Durkheim (1858/1917) a souligné les représentations collectives. En d'autres termes ce qu'il a interpellé c'est l'aspect de collectivité et de réalité sociale qui se focalise sur le sens, les habitudes collectifs et ainsi mets en exergue la culture au carrefour de toutes représentations.

Ainsi Abric (1994/2011) a joué un rôle important dans la conceptualisation de la représentation en deux aspects : le noyau central qui a une fonction génératrice, ainsi nous parlerons de création et compréhension d'une représentation. Mais aussi d'organisation en d'autres termes l'évolution de celle-ci et les éléments qui la font évoluer.

Sans oublier que d'autres travaux ont été élaboré par d'autres chercheurs telles que Moscovici ; qui se tends plutôt sur la formation des actes qui influenceront les actions, et qui résulte à des interactions (Moscovici résume celle-ci en trois dimensions l'attitude, l'information et le champ de représentation.). Jodelet se sensibilise par la connaissance commune et la créativité qui rend le partage commun (analyser comment les gens voient le monde et les autres.).

D.JODELET indique que les représentations sociales : « *c'est une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée* ». D JODELET,

### **2.3. La notion de représentation sociale**

Avant de parler de définition des représentations sociales, nous allons frôler la représentation mentale :

Nous parlerons ainsi de représentations mentales qui sont en quelque sorte une représentation symbolique qui pousse l'être humain à symbolisé les images

Suivant l'expression de M. Denis (1989). « *D'une façon générale, les représentations mentales apparaissent comme des « entités » de « nature cognitive reflétant, dans le système mental d'un individu, une fraction de l'univers extérieur à ce système »*.

La représentation sociale se centre à un contenu (idée, avis, valeurs, croyances) relative à l'objet, elle oriente notamment vers l'explication de la réalité (tend la communication) et justification des choix et attitudes, par la relation objet (évènement, individu) et contenu.

J.CLENET considère que : « *les représentations sociales seraient à la fois produits et processus individuels intergroupe et idéologiques* ».

La représentation sociale selon sylvain Delouvé maître de conférences en psychologie sociale :

Une représentation sociale c'est une théorisation naïve de ce qui nous entoure cela ne veut pas dire une théorisation enfantine mais qu'elle n'est pas scientifique, nous avons tous besoins de connaître notre environnement et de le comprendre ; pour savoir comment agir, comment se comporter. Tout cela va se baser sur des stéréotypes et des préjugés. »<sup>3</sup>2 Représentations sociales, préjugés, stéréotypes et discriminations » - ( 2015 )

Dans notre cas l'objet est la langue française et ces influences culturelles, ainsi nous soulignerons le fait que les représentations sociales s'intéressent aux représentations individuelles (de chaque individu) et collectifs (du groupe), qui se mettent au carrefour de la culture.

#### **2.4. Représentation culturelle**

Une représentation culturelle fait référence à la culture, d'autant plus qu'elle est liée directement à celle-ci. Chacun de nous se réfère à sa propre culture. Celle-ci véhicule des valeurs, donc présente une réalité sociale et surtout elle module une vision du monde par le biais du regard des gens. Toute culture est liée à un sociale ; d'autant plus de nos jours elle est liée à des influences des réseaux sociaux.

Cette notion est liée parallèlement à l'évolution des valeurs, croyances sociales et surtout touchée par la mondialisation. Celle-ci se crée lorsque les personnes communiquent entre elles et rentre en contact avec le monde, en cette situation les représentations se créent, se complètent, et mènent à la création à de nouvelles représentations. Ainsi la représentation est liée à tous les domaines et à toutes cultures.

#### **2.5. Représentation socio-culturelle :**

Les deux notions sont liées nous ne pouvons parler de culture sans évoquer le sociale, une culture est partagée par un groupe sociale important pour s'imposer et en devenir une. Souligné par pierre Mannoni dans son livre représentation sociale : « *les représentations circulantes et le milieu socioculturel dans lequel elles circulent, celui-ci commandant à celles-là.* » (2015)

---

<sup>3</sup>Assemblée générale de RésO Villes, le 3 avril 2015, Saint-Herblain. Intervention de Sylvain Delouvé, Maître de conférences en psychologie sociale. Chaîne YouTube soazigBrré. Consulté le 10/01/2020 à 22h.

L'appartenance à un groupe sociale ne suffit pas pour se construire une représentation. En occurrence c'est le fait de se référer à la culture de l'individu comme le cite Pierre Mannoni :

« *Aucun individu ne peut faire autrement pour construire son propre univers que d'emprunter à sa culture ce qui a du sens pour lui comme pour ses compagnons, qu'il en fasse un usage personnel restreint ou qu'il adopte une vision collective.* »<sup>4</sup>

Par se fait quel que soit la représentation (culturelle ou sociale), elle se fixe par la culture. Autrement dit c'est les éléments culturels qui font en sorte que la représentation existe.

### **3. La distinction entre représentation, préjugé, stéréotype**

#### **3.1. Le préjugé**

Le préjugé est un jugement pré élaboré, néanmoins en découpant les mots cela donnera « pré » qui veut dire avant, et « jugé » qui se retourne vers idée reçue. En résumé, c'est une idée reçue plus au moins traditionnel, qui défile à travers le temps. Elle profite d'une multitude d'adhésion et d'une ancienneté ; donc elle s'inscrit dans le temps. Comme le déclare :

Selon *J.-P. Leyens*:

*il y a fort à parier que les préjugés raciaux fonctionnent suivant le schéma du conditionnement classique. Ces préjugés (les Italiens sont paresseux, les Français sont sales, les Juifs sont avarés, les Polonais sont des ivrognes) n'ont pas besoin d'être enseignés de façon délibérée. Ils peuvent tout simplement être le fruit d'un conditionnement. La brave mère de famille qui déclare constamment devant ses enfants à propos d'un commerçant plus ou moins malhonnête : "C'est un vrai Juif n'a probablement aucune intention d'enseigner la haine ou le mépris des Juifs à ses enfants. Néanmoins, le résultat est identique : l'association suffit à créer une attitude explicite. (1979)*

Par conséquent, nous constatons que de nombreux pratiquants fitness sont sujet à des préjugés par leurs familles et entourage.

---

<sup>4</sup> Pierre Mannoni, *les représentations sociales*, puf, ouvrage en PDF, page 17.

<file:///C:/Users/Utilisateur/Downloads/Les%20representations%20sociales%20-%20Pierre%20Mannoni.pdf>

### 3.2. Stéréotype :

Le stéréotype est considéré comme facilitateur de communication, ainsi présent dans le discours officiel est dérivé généralement vers une attitude raciste discriminante et xénophobe. Autrement dit nous sommes vers la généralisation abusive, la catégorisation sociale qui se définit par la simplification extrême.

Cité par Pierre Mannoni dans son livre *Représentations sociales* :

*« Ils participent également à la catégorisation sociale dans les problèmes de relations interethniques » (Katz et Braly, 1993 ; Billig, 1984)*

Nous constatons ainsi que les stéréotypes sont un genre des représentations comme le dit J.C. BEACCO :

*« Parmi les représentations de communauté étrangère, certains sont des stéréotypes, perceptions figées et appauvrissant voire fantastiques de réalité autres » (2000).*

Le stéréotype influe négativement sur les comportements culturels, engendre des situations d'ambiguïtés entre les personnes au sein des échanges en salle de sport et dans les groupes Facebook.

### 3.3. Différence entre les trois notions

Représentation de stéréotype et préjugé se distingue légèrement sur le plan mental et du ressenti envers l'autre comme le déclare :

Y. Castellan (1977), *« à l'examen conceptuel, le préjugé semble se tenir beaucoup plus près de l'attitude que le stéréotype : il serait le génotype d'attitude. Les stéréotypes semblent en découler et le manifester »*, c'est-à-dire un lien étroit entre attitude et stéréotype et qui serait *« des phénotypes : ils seraient la rationalisation du préjugé. À propos du Noir, par exemple, aux États-Unis ou en Afrique du Sud (mais pas seulement dans ces pays), le préjugé, c'est la haine du Noir, le mépris du Noir, l'éloignement du Noir. Les stéréotypes : le Noir est malpropre, vicieux, paresseux, malhonnête »*.

Ces trois notions touchent du doigt la culture, mettent en avant la pensée et l'autre. Nous soulignerons le fait que la représentation découle vers ces deux notions ; qu'une représentation en construit une autre, qu'elle se modifie avec le temps, et c'est ainsi pour les préjugés et les stéréotypes.

## **4. La mondialisation et réseaux sociaux**

### **4.1. La mondialisation**

En parlant de mondialisation économique et financière, nous parlerons aussi de mondialisation culturelle. La mondialisation c'est le fait que le monde est devenu interdépendant et dépasse des limites physiques et géographiques qui existaient auparavant.

Giddens affirme que la mondialisation est « *par l'ouverture qu'elle offre sur l' « ailleurs »*, *soumet les individus, explique-t-il, à une « diversité complexe de choix »* (1991).

Avec l'essor des nouvelles technologies, la digitalisation du monde et internet il est facile de savoir ce qu'il se passe dans le monde. Ainsi les échanges culturels se sont multipliés, tout un monde c'est réduit à un écran que ce soit la télévision ou portable, n'importe quel moyen nous permet d'être connecter et informer.

La mondialisation conduit d'emblée vers une diversité culturelle ; qui se dirige vers la mondialisation des cultures dans le monde, elle a joué sur l'accessibilité des cultures.

### **5. Réseaux sociaux**

Les réseaux sociaux jouent un rôle primordial dans les influences culturelles des gens connecter, nous ne pouvons échapper à l'interculturelle. Nous ne pouvons négliger le fait qu'un réseau social est égale à des milliers de gens de nationalité différente qui *dit nationalité différente dit différence culturelle* ; connecter à un écran, abonner à des pages, et suivent d'autres personnes.

Dans notre travaille le réseau sociale Facebook, présente un élément d'échange entre les pratiquants dans le monde entier, ainsi celui-ci leurs présente un moyen facile d'entre aide et de motivation. D'ailleurs, la tendance Facebook est la plus populaire dans le monde, connu par sa vitesse de partage et vulgarisation de l'information (accessible à tout le monde.).

### **6. Nouvelle tendance culturelle**

Le fitness est considéré comme une nouvelle tendance culturelle, cette activité sportive regroupe une pluralité d'activité ; les exercices cardio, la musculation, la zumba, le yoga...etc. Cette activité physique privilégie le bien-être physique et moral des participants, l'activité du corps parfait et harmonieux.

Les nouvelles tendances culturelles s'installent grâce aux réseaux sociaux. Or, nous touchons du doigt la mondialisation et l'interculturelle. Néanmoins, la tendance culturelle s'installe grâce à des publicités (sur les pages Facebook, Instagram...) et à des influenceurs.

## 7. Diversité culturelle, interculturelle et idiologie

Dim dans son article dans Alpha sociologie en dehors de la tradition marxiste, les sociologues ont tenté d'en donner une définition plus restreinte considérant « *que l'idéologie est un élément de la culture constitué essentiellement d'un système d'idées et de jugements organisé pour décrire, expliquer, interpréter ou justifier la situation d'un groupe ou d'une collectivité et qui s'inspire de valeurs, proposant une orientation précise à son action historique.* ». (2010)

Autrement dit l'idiologie est explicite et verbalisé, elle est porteuse de valeurs ainsi pousse les personnes à agir et les influences. Donc, elle est primordiale au niveau culturel et préconise des modèles culturelles et symboles à suivre.

Ainsi l'interculturel se distingue par sa cohabitation des cultures, c'est un mode particulier d'interaction et d'interrelation, qui se manifeste lorsque deux cultures rentrent en contact.

Les réseaux sociaux présentent une diversité culturelle qui découle vers un interculturel, représentation de l'autre et de leurs cultures ; qui se tend vers une idiologie en relation avec ces représentations culturelles et sociales (l'idiologie est en relation direct avec la culture). Pierre Mannoni explique que les représentations sociales est « *Le passage d'une culture à l'autre rend plus sensible encore la variabilité des modèles représentationnels de référence dans les relations interpersonnelles.* »

Tout cela emmènera les connecter vers leurs cultures et la culture de l'autre (qui est l'interculturelle).



## **Conclusion partielle**

Le concept de représentation est lié au concept social et ainsi que celui de culturel, la culture est la notion qui cerne la société et son développement. La mondialisation, la digitalisation et les nouvelles technologies, ainsi que les réseaux sociaux tous ces éléments ont participé grandement au développement culturel, et sa diversité.

Autrement dit l'ouverture sur le monde a créé un certain mixage entre les cultures, et chaque personne qui est sujet à d'autres influences culturelles différentes de la tienne.

Il ne faut surtout pas oublier, que chaque individu garde en lui ces propres indices culturels ; qui influencent son choix, ces goûts, et son mode de vie. N'empêche qu'au jour d'aujourd'hui la société se modernise, s'influence par d'autres cultures, et surtout s'informe et adopte de nouvelles habitudes qui viennent d'autres cultures.

# **Partie méthodologique**

## **Introduction**

Notre recherche contient deux corpus ; le premier corpus ; est une analyse des commentaires et des publications dans le réseau social Facebook et sur des pages consacrées au sport.

Le deuxième corpus consiste à analyser un questionnaire distribué dans une salle de sport qui se trouve à Mostaganem (la route d'Oran) ; la salle **Racha fitness**

### **1-Le premier corpus :**

Notre travail s'est déroulé pendant quatre mois et demi, depuis le 10 novembre 2019 jusqu'au 23 février 2020. Ce travail se subdivise en deux travaux ; la première partie se manifeste par une observation des pages Facebook qui sont les suivantes :

- **Musculation nutrition Motivation** : c'est un groupe privé qui contient 5089 membres (le dimanche 23 février 2020), ce groupe a été créé le 4 décembre 2018. Dernière modification du nom le 20 décembre 2019, ce groupe est créé par des Mostaganémois.

- **Musculation & fitness (homme et femme) Algérien** : c'est un groupe privé, créer le 4 novembre 2015 contient 11396 membres (le 23 février 2020), c'est un groupe qui est destiné à tous les Algériens.

- **Les filles de squats sport beauty bodybuilding** : un groupe pour filles, qui est géré par deux pages (**les filles de squats fitness challenge et girlyspace & Beauty corner for ladies**), créé le 1 juin 2016 dernière modification du nom le 2 mars 2017, il a été créé par des algéroises et contient 34072 membres (23/02/2020).

- **Gym fitness femme et homme DZ** : le groupe a été créé il y a 6 mois le 2 septembre 2019, il est privé et contient 4296 membres.

- **Aminov fitness Bodybuilding** : ce groupe contient 520 membres, créé le 3 mars 2019 (le 23 février 2020), et il est géré par un athlète (Aminov Fit-Body).

- **Fitness musculation homme femme arabe (régime).**

Cette analyse est faite dans le but de savoir ; quels sont les mots, les aliments (nutrition, régime spécifique, nouveau aliment), les exercices, le mode de vie (habillement, musique etc.), utilisés par les pratiquants du fitness par le biais des captures d'écran des éléments postés sur les groupes.

La deuxième partie consiste en une analyse du questionnaire, une enquête menée auprès des groupes. Ces questions ont été posées afin de distinguer des éléments langagiers et culturels des pratiquants fitness algériens.

Chaque question à un objectif spécifique qui déterminera une analyse, nous avons posé les questions suivantes :

-1- Quels sont vos expériences avec la musculation ?

-2- Comment avez-vous débuté cette pratique ?

-3- Comment vous vous êtes intéressé au fitness ?

- Ces questions sont posées afin de savoir quels sont les expériences des algériens avec le fitness, et qu'est-ce qu'il les a influencés et poussés à pratiquer ce sport.

Ces questions ont été posées dans plusieurs groupe qui sont les suivants : «

- **Gym fitness femme et homme DZ** le 13 janvier 2020 à 17h.

- **Aminov fitness Bodybuilding** le 13 janvier 2020 à 20h.

- **fitness musculation homme femme arabe (régime)** le 13 janvier 2020 à 19h.

- **Musculation nutrition Motivation** le 13 janvier 2020 à 19 :30h. »

-La pratique de la musculation a-t-elle influencée votre mode de vie (nourriture habillement et tout le reste) : cette question a été postée dans le groupe « **Musculation nutrition Motivation** le 14 février 2020 à 19h », celle-ci a été posée dans le but de savoir si le fitness a influencé le mode de vie des algériens et qu'est-ce qu'ils ont changé dans leurs routine et pourquoi.

- Comment votre entourage voit la musculation (bonne ou mauvaise image) ? : Cette question a été posé afin de savoir si les familles soutiennent les pratiquants du fitness ou les voient comme différent, celle-ci a été posté dans deux groupes : « **Aminov fitness Bodybuilding** le 14 février 2020 à 20h et **Gym fitness femme et homme DZ** le 14 février 2020 à 20 h : 10 min. »

- Quelles sont les critiques que vous avez eues dans les salles de sport et dans la société concernant votre pratique fitness ? : Cette questions a été posée afin de savoir si les pratiquants sont sujet à des critiques dans les salles et en dehors, elle a été posté dans deux groupes « **Musculation & fitness (homme et femme) Algérien** » le 14 février 2020 à 20h 15 min et « **Les filles de squats sport Beauty bodybuilding** » le 15 février 2020 à 21h.

Les questions ont été posées autant que publication dans les groupes, nous avons divisé les questions, afin que les membres du groupe ne sachent pas que nous nous sommes en train de réaliser une enquête, chaque réponse en commentaire et prise par un capture d'écran afin d'analysé la réponse.

Nous avons eu beaucoup de messages filtrer sur Messenger, par rapport aux questions posées sur les groupes, tel que « pourquoi vous posé beaucoup de question » , d'autres qui essayaient de répondre et d'aider tout en évitant les commentaires tout en cherchant la motivation chez d'autre pratiquant en proposant de voir l'évolution de chacun , et même il y en a qui viennent avec d'autres intension personnelle et malveillante . Tous les messages qui nous ont été destiné viennent des pratiquants masculins, les filles ont répondu en commentaire.

## **2- Le deuxième corpus :**

Cette partie est une partie de renforcement qui se manifeste en un questionnaire, distribué dans la salle de sport de Racha fitness qui se situe à Mostaganem. Celle-ci est une salle pour femme, malgré que nous ayons distribué quelques questionnaires à des pratiquants homme dans une autre salle.

Ce questionnaire se compose de 10 questions binaires et ouvertes, chaque question a été posée dans le but de déterminer et de savoir, si le fitness influence le mode de vie des Mostaganémois et surtout en quoi il les a influencés et comment.

Les questions posées, nous aiderons à analyser les contenus et surtout d'avancer dans notre enquête :

- nous avons commencé le questionnaire par l'identification du sexe (homme / femme).
- La première question se manifeste par rapport à l'appartenance géographique, qui est importante dans le déroulement de l'enquête, et l'interprétation des résultats.
- La deuxième question est une question binaire qui nécessite une réponse par « oui / non », elle est posée afin de savoir si le questionné pratique du sport.
- La troisième question est une question ouverte qui nécessite une explication, justification de la réponse, qui est personnelle à chaque personne qui répond à celle-ci. Afin de savoir pourquoi l'enquêté pratique du sport.
- La quatrième question est spécifique à chaque enquêtés, dans le but de savoir quel genre de sport ils pratiquent.
- La cinquième question se focalise en la connaissance de l'origine de cette pratique.
- La sixième question est une question binaire, afin de savoir si les questionnés suivent un régime particulier.
- La septième question se détermine en une question ouverte, qui en dépend d'une réponse propre à chaque enquêtés, par rapport à l'introduction ou le changement des aliments, qui est fait par rapport à leurs pratiques sportives.

-La huitième question en dépend de la septième, par rapport à l'efficacité et la connaissance de ces aliments « comment ils les ont connus et leurs efficacités ».

-La neuvième question est une question binaire, elle posé dans le but de savoir, si cette pratique est connue par l'entourage des pratiquants.

-La dixième et dernière question, qui est ouverte, elle est posée dans le but de déterminer l'influence du fitness dans le mode de vie des algériens, c'est-à-dire en nutrition, rééquilibrage alimentaire, pratique sportive, l'abonnement dans les salles de sport, ou le suivit des pages Facebook etc.

Pendant la distribution des questionnaires, nous avons remarqués qu'il y avait quelques personnes hésitantes, qui posaient des questions par rapport aux réponses si elles sont anonymes, et pourquoi nous distribuons ce questionnaire, malgré que cela a bien été mentionné dans celui-là, la majorité des enquêtés sont des intellectuelles (médecin, enseignante, fonctionnaire, infirmière, étudiant ...).

Pour certains enquêtés une lecture du questionnaire a été nécessaire, pour la compréhension des questions. La majorité des répondants sont de Mostaganem ou y résident.

# **Partie analytique**

## 1- Analyse et l'interprétation du corpus 1

### 1-1- Analyse des groupes Facebook

#### 1-2 -Contenu des pages

##### 1-2-1- Photo de couverture

Dans un groupe Facebook de sport, la photo de couverture est très importante, pour attirer des abonnés et aussi convaincre les internautes par leurs pratiques.

Le groupe « **Musculation & fitness (homme et femme) Algérien** » présente une photo très variée et propre au domaine ; un altère renvoie à la musculation, poivron jaune, salade verte et tomate qui nous indique l'importance de la nutrition, et pour finir le mètres à mesures qui nous met en avant l'importance des centimètres et non pas du poids c'est-à-dire les chiffres. Car le fitness ne se focalise pas sur le poids mais sur le visuel.

Le groupe « **Aminov fitness Bodybuilding** » ; la photo de couverture de ce groupe présente en évidence le nom du groupe, une femme et un homme qui s'entraînent, un complément alimentaire, altère, serviette, grenade, mètre à mesure, et le mot « diet » qui veut dire diète un élément très important à la pratique du fitness.

Le groupe « **Musculation nutrition Motivation** » présente une photo très simple ; un cœur rouge avec un trait cardiogramme, deux bras musclés avec des altères pour signifier qu'il faut un effort physique.

Le groupe « **Gym fitness femme et homme DZ** » se manifeste par une photo d'un homme et une femme musclés, qui posent en une position particulière, pour traduire l'implication des deux parties, plus précisément le fitness est une pratique sportive pour homme et femme.

Le groupe « **Les filles de squats sport Beauty bodybuilding** » présente une photo d'une femme très simple et descriptive, l'objectif de la femme fitness, qui est d'avoir un corps harmonieux et bien fait.



### **1-2-1 photos publiées**

La majorité des photos publiées sont en relation avec le domaine du fitness : nous trouvons des postes spéciales nutrition, tel que les nouveaux produit *healthy* proposer dans le marché algérien, tel que « **DATINA** » une nouvelle marque de collation avec des produits naturels (les dattes, des noix, et du miel.), ou même nous trouvons la farine complète et les flocons d'avoines ; qui sont fait par plusieurs marques, comme « **Ollagro** » qui présentent plusieurs goûts.

Dans ces différents groupes des idées de repas sont toujours proposées, afin d'aider les nouveaux pratiquants à avoir un mode de vie sain, tel que des photos de repas des pratiquants pour échanger les idées de repas avant et après l'entraînement. Parallèlement, de nombreuses publications touchent directement la pratique sportive, en proposant différentes exécutions d'un mouvement (tout en proposant des photos des exercices), non seulement pour aider les pratiquants à une bonne exécution, mais aussi à avoir différentes variantes d'un seul mouvement. D'autant plus pour éviter les blessures musculaires.

Tandis que l'échauffement est toujours valorisé sur les publications, dans le même but que le précédent d'éviter les blessures. Beaucoup de programme sont aussi proposer, soit pour une prise de masse musculaire ou une sèche pour avoir un corps bien sculpter.

Or, les pratiquants fitness ont formé ces groupes pour s'entraider, pour vendre leurs produits « complément alimentaire, nouveau produit », et aussi pour inciter les gens à être en bonne santé tout en pratiquant le fitness. Dont nous trouvons aussi des publications de photos du corps parfait avec une petite citation disant que « vous avez un joli corps, ne laisser pas la graisse le dévorer ».

Cependant, avoir un corps sain et parfait, doit réunir deux choses très importantes qui sont la nutrition et le sport.

### **1-2-2 les publications des groupes**

Les publications écrites sont la juste pour motiver les pratiquant, et échanger des évolutions, s'échanger des informations, comme « qu'est-ce qu'il faut manger pour une prise de masse, ou comment calculer les besoins caloriques journalier, ou même quel aliment privilégier en sèche, et aussi quand regrouper cardio + musculation. », poser des questions sur

le domaine etc. Par conséquent, les termes nécessaires par exemple : glucide, prise de masse, hit etc.) sont toujours expliqués dans les publications.

Sans oublier, le fait que des conseils en nutrition sont toujours mises en avant, comme le fait de manger 5 repas par jours (trois repas essentiels, et deux collations). Notamment, le petit déjeuner est toujours essentiel pour un sportif.

Nous constatons le fait que le fitness ce n'est pas qu'une pratique sportive mais tout un mode de vie, qui inclut la nutrition (manger sainement et donner au corps que des aliments bénéfiques pour lui.) et le sport (une pratique sportive régulière qui aide le corps à être plus résistant.)

### **1-2-3 Vidéos publiées**

Les vidéos publiées dans les groupes sont ; des vidéos de youtubeurs sur l'exécutions des mouvements et aussi proposer de nouveaux exercices pour avoir plusieurs variantes d'un seul mouvement et une large palette de programme, aussi des recettes équilibrées et riches proposées par d'autres pratiquants, et des conseils en fitness en général tout ce qui peut les aider.

L'analyse de ces pages Facebook nous permet de savoir les pratiques spécifiques à ce domaine, dans le but de savoir les mots, les aliments, et les routines sportives des pratiquants fitness.

Ce répertoire de mots, d'aliments, de routine sportive et nutritionnelle ; sont tirés directement des publications de ces pages Facebook.

### **I-2-4 les mots spécifiques aux pratiquants fitness**

Nous avons récapitulé les mots et les expressions spécifiques aux pratiquants du sport fitness dans le tableau suivant :

Les mots / les groupes	Groupe 1 « Gym fitness femme et homme DZ »	Groupe 2 « Fitness et musculation (homme femme) Algérien »	Groupe 3 « Musculation nutrition Motivation »	Groupe 4 « Les filles de squats sport Beauty bodybuilding »	Groupe 5 « Aminov fitness Bodybuilding »
Mots sur le sport	-Cardio -Musculation -Hit -Liss -Altère -Planche -Biceps Triceps -Squat -Etirement	-Cardio -Masse musculaire -Calories - Programme (sportif) -Exercice poly articulaire -Full body, hall body	-Prise pronation -Prise supination -Poulie haute -Triceps -Zumba -Pectoraux -Dips Soulevé couché	Epaule -Corps tonique -Fentes -Gainage latéral et frontale -Pompe -Exercice puch up -Yoga	-Routine sportif -Exercice lombaire -Squat jump -Série et répétition -Soulevé de terre -exercice des 3 fessiers(m,g,p)
Mots sur la nutrition	-Œuf -Des légumes Protéine (lipo6 black) -Fromage blanc -Pois chiche -Artichaut vert -Petit pois -Fève -Lait végétale -Lipide -Glucide -Protéine	-Muesli -Flocon d'avoine <sup>22</sup>  -Viande de bœuf (protéine) -Poisson -Thon -Citron	-Lait de soja -Fruit (banane, pomme vert, orange, fraise, kiwi...etc.) -Noix -Beurre de cacahuète -Noix de coco	-Graine de laine -Pain de seigle -Farine complète -Grain de sésame -Graine de chia -Concombre -Poivron	-Café noire -Raisin sec -Amande -Blanc de poulet -Brocoli -Beurre de cacahuète -Chocolat noir -Dattes
Routine	-Prise de masse. -Pratiquer le sport à n'importe quel moment de la journée. -Marcher -Manger 5 repas par jours. -Arrêter le sucre blanc. -Alterner entre protéine	-Un bon sommeil (dormir 8h par jour). -prendre des journées de repos. -S'exposer au soleil. -Manger des aliments qui Rassasient (patate douce).	-Progresser grâce à une surcharge progressive. -Perte de gras Alimentation + hygiène de vie +sport +courage +humilité + patience= un corps fitness. -Boire beaucoup d'eau.	Manger selon le totale calorique (spécifique à chaque personne). -Prendre des mesures (tours de taille etc.). -Pratiquer la musculation. -Gestion de stress.	-Avoir un entraînement régulier. -Concentration au moment de l'exécution de l'exercice. -Manger sainement. -S'arrêter de manger quand nous avons plus faim.

**Tableau n°01 : Les mots utilisés par les pratiquants de Fitness.**

Nous avons répertorié les mots en trois groupes, ceux qui sont spécifiques à une activité physique et utilisés que par les pratiquants fitness : « les exercices à pratiquer (style squat, soulevé de terre, ou soulevé coucher), les meilleures variantes d'exercices comme la prise de pronation ou de supination qui se manifeste chacune par l'engagement de certains muscles et pas d'autres, le matériel à utiliser (barre fixe, altère, etc.), quand utilisons-nous cardio et quel type de cardio ?

Nous trouvons deux types de cardio le Hiit (un cardio à haute intensité dans une durée très courte, le but c'est de se donner à fond dans quelques minutes, il est pratiqué par des gens qui n'ont pas beaucoup de temps, il est pratiqué à la fin de la séance.), le Liss (cardio à intensité modéré, d'une durée plus aux moins longue, il est pratiqué soit à la fin de la séance, soit dans une journée libre.)

Le but des deux cardio c'est de brûler les graisses et séché. Donc, cette pratique est utilisée dans la période de sèche dans le but d'avoir moins de graisse et profané les muscles. Or, en prise de masse les pratiquants privilégient ; les exercices de musculation.

Ceux qui distinguent la nutrition, se déterminent par les aliments utiles qui aident les pratiquants fitness à atteindre leurs objectifs. Le fitness se base sur une bonne alimentation, car c'est le 50% de travail du sportif. Notamment, l'alimentation apporte ce qu'il faut au corps pour se rétablir d'une séance de musculation.

Le programme alimentaire d'un fitness doit regrouper protéine, lipide, et glucide ; ce sont les macros nutriments nécessaires pour le corps. Sans oublier les micros nutriments tel que les vitamines, les minéraux etc.

Ceux qui sont spécifiques à une routine : « sportive (4 à 5 séances par semaine), alimentaire (choisir des aliments qui rassasient), et sur tout d'avoir 8 h de sommeil (qui est importante pour la construction du muscle.

## **Synthèse**

Le sport fitness est devenu une tendance, cette pratique qui privilégie un corps parfait à amener dans le marché algérien de nouveaux produits, tels que les flocons d'avoines, les graines de chia, les barres protéinés (fabriquer de produit naturelle), même la vente de ces produits parfois ce fait en ligne. Mais aussi de nombreux algériens essayent d'améliorer leurs alimentations en parlant de rééquilibrage alimentaire. Donc, toute une culture de bien manger,

de bien dormir, de pratiquer une activité physique régulière c'est installé grâce, aux pratiquants et aussi aux réseaux sociaux.

Cette culture qui a vu le jour en Algérie, elle est pratiquée par les hommes et les femmes et chacun d'eux visent un objectif précis ; un corps musclé pour les hommes, un corps tonique et bien fait pour les femmes. Cette culture qui se réalise par la patience et la persévérance ; est devenu un mode de vie pour certains algériens.

### **b- l'analyse de questions posées sur les groupes**

L'échantillonnage cible une population hétérogène et de sexe différent (homme et femme), il est destiné un des personnes de 20 jusqu'à 40 ans de différentes willayas du pays, qui font partie des groupes Facebook analysés. Il s'agit de 5 groupes Facebook : « Gym fitness femme et homme DZ », « Fitness et musculation (homme femme) Algérien », « Musculation nutrition Motivation », « Les filles de squats sport Beauty bodybuilding », « Aminov fitness Bodybuilding ».

Les questions posées ont comme but de déterminer les représentations culturelles des pratiquants fitness, et aussi d'identifier la dimension culturelle et son impact sur le quotidien des algériens. (De savoir comment ils ont connu cette culture, et comment ils ont changé leurs habitudes et alimentation par rapport à celle-ci).

Nous allons présenter chaque item, avec l'interprétation des résultats récoltés.

**Question n° 01** : comment vous vous êtes intéressées à la musculation ?

Groupe 1 « Gym fitness femme et homme DZ »	Groupe 2 « Aminov fitness Bodybuilding »	Groupe 3 « Musculation nutrition Motivation »	Groupe 4 « Fitness et musculation (homme femme) Algérien »	Groupe 5
<p>-Trop maigre, et grâce au fitness j'ai pris du poids.</p> <p>-J'ai aimé le fitness, après avoir commencé avec la natation, et j'étais trop maigre 60kg pour 1.87m et maintenant je suis à 90kg.</p> <p>-Je faisais de l'athlétisme, comme celle-ci englobe de la musculation, c'est comme ça que j'ai le découvert, pour le poids j'étais toujours fine, et c'est avec la musculation que j'ai pris du poids, pour finir la musculation fait partie de tous les sports. -J'ai toujours été un perdant dans la vie, et le fitness est la seule chose qui me prouve que j'ai</p>	<p>-Première séance en 2007, pour prendre du poids, après avoir vu le résultat, j'ai continué.</p>	<p>- J'ai commencé dans le but de perdre du poids, une fois que j'ai atteint le poids que je voulais. Je n'ai pas pu arrêter c'est devenu une addiction. Donc, j'ai entamé un programme de construction musculaire et je continue toujours.</p>	<p>- J'ai été influencé par une personne, que j'ai croisée au centre-ville.</p>	<p>-Influencé par les réseaux sociaux, j'ai vu une photo d'une pratiquante fitness, qui m'a convaincu de pratiquer.</p> <p>-J'ai vu une vidéo d'une youtubeuse fitness, qui m'a grave inspiré, et c'est comme ça que j'ai débuté.</p>

**Tableau 02 : classification des réponses selon l'intérêt des pratiquants de fitness**

Les réponses du Tableau n°02 sont retranscrites à partir des commentaires, nous constatons que le groupe « Gym fitness homme et femme DZ » ; c'est dans celui-là qu'il y a eu beaucoup de réponses et d'interaction à la question posé.

La majorité des pratiquants ont commencé le fitness, par rapport à une perte de poids ou prise de poids, et après avoir été à la salle et avoir eu un résultat avec ce sport, ils ont pris gout à cette pratique. D'autres ont été influencé via réseaux sociaux et par d'autres pratiquants, le corps parfait les a poussés à en pratiquer.

Nous constatons ainsi que la représentation culturelle joue un rôle primordial, dans la pratique fitness les influences des autres et comment nous les voyons à pousser beaucoup de gens à en pratiquer.

**Question 02 : comment votre entourage voit la pratique fitness ?**

Groupe 1 « Gym fitness femme et homme DZ »	Groupe 2 « Musculation nutrition Motivation »	Groupe 3 « Musculation fitness (homme et femme) Algérien »	Groupe 4 « Aminov fitness Bodybuilding »	Groupe 5 « les filles de squats Sport Beauty bodybuilding »
-Je laisse les gens parler, quand ils sont contre, je mets leurs blablas dans une barre et je fais des squats. (cette réponse a été traduite)			-Ma famille est contre cette pratique, mais mes amis et collègues m'encouragent.	-Un sport pour les garçons.

**Tableau n° 03 : Classification des réponses selon les représentations.**

Dans le tableau n°3, nous constatons qu'il n'y a pas eu beaucoup de réponse à notre question. La majorité des réponses en commentaire qui ont été transcrite, sont des réponses négative, c'est-à-dire l'entourage des pratiquants ne sont pas forcément d'accords à leurs pratique du fitness, jusqu'à dire que c'est un sport pour homme. Malgré cela les pratiquants sont encouragés par leurs amis et collègues sauf leurs familles. Sans oublier que nous avons traduit une réponse de commentaire qui a été donné en anglais.

**Question 3** : pourquoi le fitness est –il vue comme un sport pour homme ? Comment sont-elles vues les femmes qui en pratiquent ?

Groupe 1 « Gym fitness femme et homme DZ »	Groupe 2 « Musculation nutrition Motivation »	Groupe 3 « Musculation fitness (homme et femme) Algérien »	Groupe 4 « Aminov fitness Bodybuilding »	Groupe 5 « les filles de squats Sport Beauty bodybuilding »
-Une femme pratique du zumba non pas le fitness.	-Les femmes qui en pratiquent sont vues comme masculines, et trop musclés.	-Nous avons tous eu des critiques comme quoi nous allons devenir des hommes, mais une femme reste une femme.  -Une femme qui pratique la musculation, elle est considérée comme femme qui a perdu sa féminité et masculine.	-Une femme peut pratiquer le sport qu'elle veut, c'est les gens qui n'ont pas de culture qui pensent que le fitness est seulement pour les hommes, car une femme peut aussi travailler ces muscles sans pour autant devenir un homme.	-Comme ils voient les photos de ces femmes trop musclés sur les réseaux sociaux, ils croient vraiment que toutes pratiquante va devenir ainsi, et oublie qu'une femme a moins de testostérone qu'un homme et en arrivera jamais à son stage de développement musculaire. Sauf si elle prend des piques de testostérone.

**Tableau n°04 : Classification selon les préjugés**

Dans ce quatrième tableau, nous constatons que mêmes les pratiquantes femmes fitness sont souvent jugés pour le physique, et elles sont sujettes à des préjugés, stéréotypes, représentation que la société impose.



## **Synthèse**

Nous constatons que la majorité des réponses données ; ont été, soit en arabe algérien, soit en anglais, rare ceux qui ont répondu en français. Nous avons traduit et transcrit toutes les réponses proposées en commentaires, ensuite nous les avons analysés.

Nous indiquons aussi que deux questions ont été supprimées. Car, il n'y a pas eu de réponses dans les groupes.

Nous avons remarqué que les pratiquants fitness ont été influencé par ; d'autres pratiquants en salle et en dehors, où même via réseaux sociaux. Leur pratique n'est pas approuvée par leurs familles ; souvent sujet à des représentations, (pour les hommes leurs familles croient que les compléments alimentaires vont les rendre stérile). Les femmes sont souvent considérées comme trop musclé et masculine.

En résumé, nous soulignons un point important qui est les représentations que se font les familles sur la pratique fitness, pour les hommes la fertilité est très importante. Donc, nous essayons de toucher ce point pour les faire quitter ce sport.

Pour les femmes les préjugés et stéréotypes sont présent. Car, une femme doit être molle et pratique que la danse.

La dimension culturelle de la société et ces représentations jouent un rôle primordial sur leurs avis sur cette pratique. D'ailleurs, le fitness est la pratique du corps parfait qui privilégie : « une pratique sportive régulière, une bonne alimentation, et un bon sommeil. » une pratique mixte pour les deux sexes.

### **1-3 le traitement du questionnaire**

Ce questionnaire a été transmis dans le but d'étudier un cas particulier, qui est Mostaganem. Nous avons transmis ce questionnaire dans la salle de sport de Racha fitness ; qui est une salle pour femme. Nous soulignons ainsi que quelques questionnaires ont été donné à des pratiquants homme d'une autre salle sur Mostaganem.

Nous avons transmis 50 questionnaires, et la récolte a été que de 27 questionnaires seulement pour ceux qui ont répondu sur place. D'ailleurs les pratiquants hommes ne voulaient pas répondre et la majorité n'ont pas rendu le questionnaire.

Ce questionnaire se compose de 10 questions binaire (oui ou non) et ouvertes (en demandant des justifications des réponses).

Nous constatons que la majorité des questionnés sont des femmes par un pourcentage de 85,1%.

Femme	Homme
85,1%	14,8%

**Tableau n°05 : Pourcentage de participation.**

Question n°1 : vous habitez dans quelle région / ville :

De Mostaganem	Hors Mostaganem
96,2%	3,7%

**Tableau n°06 : Pourcentage de participation selon la géographie.**

Nous constatons que la majorité des questionnés sont de Mostaganem, et une seule pratiquante réside à Mostaganem. Notre but de recherche c'est la région de Mostaganem.

Question n°2 : pratiquez-vous du sport ?

Oui	Non
100% (27 / 27)	0%

**Tableau n°07 : Pratique ou non du sport par les questionnés**

Nous constatons que la réponse à cette question a été positive à 100%, puisque le questionnaire a été distribué dans une salle de sport pour femme, et quelque homme qui en pratique dans une autre.

**Question n°3 : pourquoi vous pratiquer du sport ?**

Femme	Homme
<p>-Je pratique le sport dans le but de préserver ma santé et mon physique (côté esthétique).</p> <p>-Pour une meilleure santé.</p> <p>-Parce qu'il est bien pour la santé physique et morale.</p> <p>-Parce qu'il est bien pour la santé et pour contrôler mon poids.</p> <p>-Pour être en forme.</p> <p>-Je me sens en forme, et pour mon bien être.</p> <p>-Pour être en bonne santé.</p> <p>-Parce que le sport est bon pour la santé il réduit le risque de maladies</p> <p>-Pour améliorer mon état de santé.</p> <p>-Parce qu'il est bon pour la santé, pour garder la taille, et pour maigrir.</p> <p>-Pour garder une bonne santé.</p> <p>-Parce que le sport est la santé.</p> <p>-Pour être en bonne santé.</p> <p>-Pour la santé.</p> <p>-Mon métier (coach sportive).</p> <p>-Pour être plus souple de corps et d'esprit.</p> <p>-Pour être en forme.</p> <p>-Pour être toujours en forme.</p> <p>-Pour être en forme.</p> <p>-Pour un problème de santé.</p> <p>-Perdre du poids.</p> <p>-Pour se divertir.</p>	<p>-Pour se sentir en forme, pour l'énergie positive et pour la santé.</p> <p>-Pour la santé.</p> <p>-Parce que c'est bien pour la santé.</p> <p>-Pour se distraire et être en forme.</p>

**Tableau n°08 : Pratique ou non du sport fitness**

Le tableau n°08 nous indique que la femme Mostaganémoise s'intéresse de plus en plus à sa santé, et se préoccupe de celle-ci. Grâce à la disponibilité des salles et des réseaux sociaux, la culture d'avoir une meilleure santé s'installe de plus en plus à Mostaganem. D'autant plus que quelque personne la pratique non pas que pour une bonne santé, mais le psychique aussi s'améliore en pratiquant du sport, car l'hormone du bien être augmente dans le sang, et les pratiquants se sentiront libérer de leurs stressés et problèmes.

**Question n°4** : quel sport pratiquez-vous ?

Femme	homme
-Fitness.	-Football, l'aïkido, musculation.
-Fitness.	-Fitness et natation.
-Fitness.	-Fitness.
-Fitness.	-Fitness.
-Fitness.	
-Fitness.	
-Fitness	
-Coach fitness.	
-Fitness.	
-Gym féminine (fitness).	
-Fitness.	
-Fitness.	
-Fitness, zumba, aérobic.	
-(Amronique)	
-Tout type de sport.	
-Fitness, aérobic.	
-Fitness.	
-Aérobic (fitness).	
-Activité fitness (cardio, aérobic).	
-Fitness, zumba, aérobic.	
-Fitness (Hiit, cardio Works out, et yoga)	

**Tableau n°09** : Le type de sport pratiqué par les questionnés

La pratique essentielle de cette salle de sport c'est le fitness. Nous précisons aussi que la pratique fitness regroupe (musclation + cardio), sauf que quelques pratiquants n'ont pas un savoir en langue française, d'où la présence de faute dans les réponses.

Nous constatons ainsi que le fitness est devenu une pratique connue par les femmes à Mostaganem. Il est devenu la nouvelle tendance culturelle de chacune d'elle. Le 86,9% d'entre elles connaissent cette pratique, plutôt la dénomination de ce sport.

**Question n°5 : connaissez-vous l'origine de ce sport ?**

Femme		Homme	
Oui	Non	Oui	Non
43,5% (10/23)	56,5% (13/27)	25% (1/4)	75% (3/4)

**Tableau n°10 : Connaissance de l'origine du sport par les hommes et par les femmes.**

Nous remarquons que le 56,5% ne connaissent pas l'origine de ce sport, d'autant plus que le 43,5% sont informées de son origine. Certains d'entre eux ont identifié l'origine de ce sport tout en citant le pays (USA). Sachant que l'origine de cette pratique est belle et bien les Etats Unis, en vue de la mondialisation et les réseaux sociaux, celle-ci c'est propager et à influencer (attirer) beaucoup de pratiquants.

**Question n°6 : suivez-vous un régime spécifique ?**

Femme		Homme	
Oui	Non	Oui	Non
15/23	8 /23	2/4 (50%)	2/4 (50%)

**Tableau n°11 : Pratique du régime par les hommes et par les femmes.**

Ainsi ce tableau, nous indique que la plupart des femmes ont changé leurs alimentations, en pratiquant du sport. Comme le fitness est une pratique qui regroupe sport et alimentation, celle-ci a influencé le mode de vie de ces femmes, qui sont plus vigilante en se souciant de leurs alimentations.

Le régime est toute une culture d'alimentation, qui est adopté par les pratiquantes.

**Question n° 7 :** qu'avez-vous changé ou introduit comme aliment nouveau ?

Femme	Homme
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eviter le pain blanc.</li> <li>-Arrêter le sucre blanc.</li> <li>-J'ai introduit les légumes et supprimé la limonade.</li> <li>-L'eau, le gingembre et fruits à volonté.</li> <li>-Flocons d'avoine et œufs.</li> <li>-Moins de sucre et beaucoup de légume.</li> <li>-J'ai diminué les sucreries, je mange des repas équilibrés.</li> <li>-Gingembre.</li> <li>-Moins de sucre, et supprimer le pain blanc.</li> <li>-Légumes et tisane.</li> <li>-Arrêter le sucre blanc.</li> <li>-Arrêter le sucre blanc.</li> <li>-Flocons d'avoine, muesli, les graines de chia et de lin, le miel naturel, farine complète.</li> <li>-Eviter les sucreries, manger sainement (beaucoup de légumes, fruits, poissons tout ce qui est bien pour la santé.).</li> <li>-Pas de sucreries.</li> <li>-Eviter le sucre et privilégier les protéines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eliminer le sucre blanc et la farine blanche.</li> <li>-Un régime alimentaire équilibré tout en ajoutant les flocons d'avoine et graines.</li> </ul>

**Tableau n°12 : Changement d'alimentations par les questionnés.**

Nous constatons que les pratiquants fitness de Mostaganem suivent des régimes tout en ajoutant de nouveaux aliments ; comme les flocons d'avoines qui sont présents dans le marchés Mostaganémois, ainsi leurs régimes les a conduit à la suppression de la farine et le sucre blanc, puisque de nombreuses recherches les ont identifié comme nocive pour la santé. Tout cela les

a poussés à favoriser les protéines. Cette culture alimentaire s'est installée petit à petit, dans les habitudes des pratiquants ; qui se soucient de plus en plus de leurs alimentations.

**Question n°8** : ces aliments sont-ils efficaces ? Comment vous les avez connus ?

Femme	Homme
<p>-Le sucre est source de tous les maux.</p> <p>-Oui, j'ai fait des recherches sur internet, pour le sport.</p> <p>-Oui, ils sont très efficaces, je les ai connus grâce à ma mère, parce qu'elle a toujours essayé de nous préparer des plats sains qui contiennent assez de vitamines de sels minéraux et oméga-3, tout ce qui est bien pour la santé.</p> <p>-Oui, ils sont très efficaces (j'ai vu beaucoup de changement grâce à eux) par le biais des réseaux sociaux et des recherches sur internet.</p> <p>-Oui, ils m'ont aidé à perdre du poids.</p> <p>-Oui, je les ai connus grâce à un médecin nutritionniste.</p> <p>-Oui, par des recherches sur internet.</p> <p>-Oui, j'ai fait des recherches sur le net.</p> <p>-Oui, je les ai connus grâce au conseil du nutritionniste et de simple recherche sur le net.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Les uns par habitude (durant les séances = eau) et les autres le « coran » et internet.</p> <p>-Oui, connu par des recherches.</p> <p>-Oui.</p>	<p>-Oui, je les ai connus par un coach sportif.</p> <p>-Sur internet.</p>

**Tableau n°12 : connaissances et représentations des aliments**

Ce tableau nous indique l'implication des pratiquants dans leurs régimes qui les a conduits à faire des recherches sur internet, d'aller voir des nutritionnistes pour améliorer leurs alimentations, tout en se souciant de celles-ci.

Nous constatons ainsi l'installation d'une nouvelle culture alimentaire, qui a revendiqué la présence de nouveaux produits ; et qui justifie en quelque sorte leurs présences dans le marché algérien.

Cette nouvelle culture installée grâce aux réseaux sociaux, et à internet, tandis que les recherches en nutrition ont évolué ; toutes la gastronomie algérienne et mondiale est mise en cause (sur tout par la propagation de nombreuses maladies). En tête de ces maladies l'obésité qui conduit à des maladies chroniques et dangereuses.

Sans oublier qu'internet est source de toutes influence de n'importe quelle pratique.

**Question n°9** : est-ce que votre entourage connaît le sport que vous pratiquez ?

Femme		Homme	
Oui	Non	Oui	Non
22/23	1/23	3/4	1/4

**Tableau n°13 : Connaissance de l'entourage du sport fitness.**

Dans le « Tableau 13 », nous constatons que l'entourage des pratiquants fitness sont au courant par leurs pratiques, de leurs choix de vie, et le respect aussi.

**Question n°10** : Trouvez-vous que le sport est devenu influent dans le mode de vie des algériens ? Si, c'est oui, en quoi ?



Femme	Homme
<p>-Oui, ça commence à venir avant les algériens n'avaient pas cette culture, mais avec les réseaux sociaux sont de plus en plus informés et prennent conscience du bénéfice que ça peut apporter. Cela à influencer leurs alimentations et habitudes.</p> <p>-Oui, dans leur vie sociale.</p> <p>-Oui, il est devenu influent par rapport à leurs nutritions.</p> <p>-Oui, le sport est devenu très influent dans le mode de vie des algériens par rapport à leurs nutritions, mode de vie, ils essayent de changer petit à petit.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Oui, en installant une routine et hygiène de vie plus saine et en payant des abonnements dans les salles de sport à proximité.</p> <p>-Oui, par rapport à la santé, et bien-être.</p> <p>-Non, pas trop.</p> <p>-Oui, il est influent surtout en éducation.</p> <p>-Non.</p> <p>-Oui, en éducation physique et morale.</p> <p>-Absolument ! la pratique sportive nous aide à atteindre un certain bien-être, qui nous pousse à devenir accros, et de le rendre une habitude.</p> <p>-Oui, c'est d'avoir un esprit ouvert.</p> <p>-Oui, dans le mode de vie et habillement.</p> <p>-Oui, il est devenu influent par rapport à leurs habitudes alimentaires en cherchant de manger mieux, et d'avoir une pratique sportive régulière.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Peut-être.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Oui, le sport influent leurs physiques et mentales, en cherchant de devenir la meilleur version d'eux-mêmes.</p> <p>-Non.</p>	<p>-Oui, ils ont changé leurs mode de vie, en essayant de trouver du temps pour le sport et donné de l'importance aux aliments qu'ils mangent.</p> <p>-A une certaine limite, ils essayent d'avoir un mode de vie plus sain et une bonne santé.</p> <p>-Oui.</p> <p>-Oui, puisqu'il y a plus de sensibilisation, ils introduisent de nouveaux aliments, et une pratique sportive régulière (aller aux salles de sport pour pratiquer du sport).</p>

**Tableau n°14 : Avis des pratiquants du sport sur le mode de vie des Algériens**

Nous constatons par le biais de ces réponses que le sport influence le mode de vie des algériens, et les pousse à adopter de nouvelles initiatives pour leurs santés et bien-être.

Entre autres, tout cela se manifeste dans leurs alimentations, leurs pratiques, nous remarquons aussi que les pratiquants sont souvent calmes. Le sport joue un rôle essentiel sur le psychique, ainsi tout cela joue un rôle sur leurs vies sociales et individuelles.

## **Synthèse**

Les pratiquants fitness à Mostaganem, adopte un mode de vie sain et équilibré, la majorité des pratiquants savent d'où vient cette pratique, sont conscient et impliqué. Ils cherchent à associer sport et alimentation, et trouvent que toute cette pratique est devenue influente sur leur mode de vie (ils évitent les plats gras, trop sucrés, et adoptent un mode de vie plus riche en alimentation tout en réduisant leurs consommations de restaurations rapides et fast-food, et ils privilégient une alimentation variée en fruits et légumes.). Cependant, une influence culturelle est présente par le biais des réseaux sociaux, et ils cherchent constamment à adopter de nouveaux conseils, tout en prenant l'avis des médecins.

## **Conclusion partielle**

Dans cette deuxième partie, nous avons présenté les éléments analysés de notre corpus ; l'analyse des pages Facebook, des questions posées sur les groupes, et des questionnaires distribués dans une salle de sport qui se trouve à Mostaganem.

Les groupes Facebook présentent un lieu d'entraide et de motivation, chaque pratiquant essaie d'apporter de l'aide et de la motivation. En particulier, même dans la salle de sport à Mostaganem chacun d'eux essaie de motiver l'autre tout en installant une certaine ambiance.

La pratique du sport fitness est devenue tendance, par le fait de l'adoption de cette culture ; qui a influencé le mode de vie des algériens en nutrition et pratique sportive (et autre).

Parallèlement, elle les a poussés à introduire de nouvelles habitudes alimentaires (tels les flocons d'avoine, de privilégier une alimentation plus saine, ou même de manger 5 repas par jour), sans oublier que la pratique sportive est au rendez-vous.

Les Algériens se soucient de plus en plus de leurs santé et alimentations. Or, les pratiquants fitness ne sont certainement pas à l'abri des représentations et préjugés, d'autant plus la culture musulmane privilégie une pratique sportive régulière et instaure une alimentation plutôt équilibrée. Donc, les algériens puisent en leurs cultures (une pratique sociale est toujours liée à une culture). Ainsi, les représentations culturelles de cette société les poussent aussi à adopter un mode de vie plus sain, et aussi d'avoir un regard positif sur cette pratique.

En outre, les influences majeures de cette pratique sont les réseaux sociaux (internet), qui ont installé une certaine culture d'avoir un corps parfait.

# **Conclusion Générale**

Ce mémoire a pour ambition de soulever l'émergence des influences culturelles et langagières que le fitness a sur les jeunes algériens,

Et surtout de pouvoir démontrer les soucis rencontrés par ces pratiquants en salle et en dehors de l'espace consacré à cette pratique, notre but est aussi de définir la source de ces nouvelles consommations et produits fitness qui émergent le marché algérien.

Le sport fait partie de la culture commune. La culture des pratiquants est mise en avant par le biais des publications sur les groupes Facebook, chacun d'eux se réfère à celle-ci.

En somme, les publications Facebook montrent l'implication des pratiquants à faire du sport sans délaisser leurs religions (pratiquer les cinq prières de la journée). Nous soulignons que la culture est d'autant plus impliquée, et que celle-ci est considérée comme un mode de vie adopté.

Par conséquent, les pratiquants se réfèrent et puisent de leurs cultures, ainsi que les réponses du questionnaire le justifient clairement.

Il faut dire que nous évoquons aussi l'idéal chez eux ; pour la femme et pour l'homme, pratiquant du sport fitness, le conjoint idéal c'est celui qui en pratique. Les pratiquants évoquent la famille idéale par le biais des publications (une photo de famille qui pratique de la musculation dans une salle de sport, composée d'un homme de sa femme et de ses enfants).

Ces pratiquants se représentent à un idéal de vie quelque est cela pour les deux sexes., du moins, le pratiquant fitness a une certaine représentation liée à une culture mais aussi à un idéal.

De plus, nous précisons que même dans les réponses du questionnaire, certaines réponses faisaient référence à la culture, et que la connaissance de certaine base en nutrition et sport été le coran. La culture musulmane est d'autant plus présente dans leurs perceptions du monde.

Nous ne pouvons négliger l'impact de la culture, et le fait que ces pratiquants se réfèrent à celle-ci. Toute cette énigme nous emmène vers une représentation culturelle, là où s'allie la représentation culturelle et la vulgarisation de l'information sur les réseaux sociaux et sa mondialisation. Ainsi les pratiquants sont liés à leurs cultures et au monde ; nous dirons qu'une représentation sociale joue son rôle aussi, du fait que les pratiquants sont vus comme différents, et que la société a un regard stéréotypé et plein de préjugés vis-à-vis d'eux.

Conséquemment, ce nouveau mode de vie s'est installé néanmoins grâce aux réseaux sociaux mais il est aussi lié à leurs cultures qui se manifestent par la pratique du sport. D'autant plus, que ces nouveaux produits fitness font leurs apparitions au marché algérien grâce à la publicité faites sur les réseaux sociaux, influencés par d'autres pays.

Alors que cette pratique installe un mode de vie plus sain en pratiquant du sport et aussi en nutrition, en essayant de manger sainement et surtout des produits qui apportent aux corps tout ce qu'il en a besoin en termes de protéine, glucide, et lipide qui sont les macronutriments les plus nécessaire pour le corps humain.

Les gens se soucient de plus en plus de leur santé et grâce à la mondialisation, et aux réseaux sociaux., aussi à la disponibilité des salles à proximité de plus, que ce sport influence vivement leurs modes de vie tout en essayant de trouver du temps pour en pratiquer, et que la majorité des pratiquants sont des intellectuels.

Ce travail de mémoire se voulait principalement sur les éléments langagiers et culturelles, il serait pertinent de procéder à d'autres études transdisciplinaires, ou de la même spécialité qui aborderait d'autres facettes de la relation entre sport et culture.

# Bibliographie

## Ouvrages

Pierre Mannoni, les représentations sociales, ouvrage en PDF.

F. Albertini, J. Baetens, J.-P Doumenge, J. Farchy, E. Letonturier, Tr. Mattelart, N. Morris, J. Nowicki, M.Ostinoff, S. Proulx, H. Ranaivoson, P. Rasse, Ph. R. Schlesinger, D. Wolton. La diversité culturelle, CNRS Edition, Paris, 2013.

F.CHARAFFEDDIN, Culture et idéologie dans le monde arabe, préface de Samir Amin, édition l'harmattan 5-7, rue de l'école-polytechnique, 75005, paris. Google livre

G. Verbunt, la modernité interculturelle, Google livre consulté le 26/12/2019 à 18 :40.

G. kirouac, cognition et émotion, Google livre consulté le 15/02/2020 à 18h.

Jean-Paul Baillargeon, transmission de la culture, petites sociétés, mondialisation, les éditions de l'IQRC, Google livre, consulter le 25/03/2020 à 19h.

S. d' Agostino, M. Montoussé, A. Chaffel, J-M Huart, 100 fiches pour comprendre la mondialisation, Google livre, consulté le 22/05/2020 à 3 h.

V. Baudrand, Gérard-Marie Henry, comprendre la mondialisation, Google livre, consulté le 25/04/2020 à 00 :04 h.

## Dictionnaires

Le dictionnaire de français Larousse, 2001.

Larousse en ligne

L'encyclopédie Larousse en ligne

## Articles

Moscovici S., « Des représentations collectives aux représentations sociales : éléments pour une histoire », in D. Jodelet (dir.), Les Représentations sociales Paris, Puf, 1989, 62-86  
Sperber D.,

D'alpha sociologie (Article dim 29 aout 2010 alpha sociologique)

EricLetonturier, les réseaux, 2012.

Paul Rasse, La diversité culturelle, 2013.

## Vidéos

Représentations sociales, préjugés, stéréotypes et discriminations - RésO Villes, publier le 4 mai 2015 Assemblée générale de RésO Villes, le 3 avril 2015, Saint-Herblain. Intervention de Sylvain Delouvé, Maître de conférences en psychologie sociale. Chaine youtubesoazigBrré. Consulté le 10/01/2020 à 22h.



Arnaud Diemer, maître de conférences à l'Université Clermont Auvergne, Que sont les représentations ? Publié le 23 févr. 2018  
<https://www.youtube.com/watch?v=XIXQIxcEn0U&t=197>, consulté le 20/04/2020 à 23 h.

## **Thèses**

C. Wahiba, Représentations et attitude des instituteurs, thèse de mastère, Université MANTOURI Constantine, 2005.

N.HADOUCH l'impact des représentations sur le processus enseignement apprentissage du FLE, 2014/2015.

Thèse de doctorat/Philippe de Carlos/3-11-2015 - I/Chapitre 1, La représentation : un concept emprunté à la psychologie sociale.

## **Sitographie**

L'interview de ziri HAMICH qui été interviewé par Ryma Maria BENYAKOUB ; publié dans le journal EL-WATAN en 2015. <https://www.elwatan.com/edition/sports/pas-davenir-pour-le-body-fitness-en-algerie-02-10-2015>, Consulté le 21/01/2020 à 23 :30h

Le sport fait-il partie de la culture, <http://sportcultureetsociete.e-monsite.com/pages/sport-et-culture.html>. Consulté le 14/05/2020 à 23h.

# **Annexes**

**Annexe 1 : destiné au pratiquant Mostaganémois de la salle Racha fitness**

Afin de m'aider dans mon enquête, pour réaliser un mémoire de fin d'étude en Master langue et culture à l'université Abdelhamid Ibn Badis, je vous soumis un questionnaire comportant 10 questions.

Vos réponses sont anonymes.

Vous êtes :

Homme

Femme

1-Vous habitez dans quelle région / ville :

.....  
.....

2-Pratiquez-vous du sport ?

.....  
.....

3-Si c'est oui justifiez votre réponse, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

4-Quel sport pratiquez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....

5-Connaissez-vous l'origine de ce sport ?

.....  
.....  
.....  
.....

6-Suivez-vous un régime spécifique ?

.....  
.....

7-Qu'avez-vous changé ou introduit comme aliment nouveau ?

.....  
.....  
.....  
.....

8-Ces aliments sont-ils efficaces ? Comment vous les avez connus ?

.....  
.....  
.....

9-Est-ce que votre entourage connaît le sport que vous pratiquez ?

.....  
.....  
.....  
.....

10- Trouvez-vous que le Sport est devenu influent dans le mode de vie des Algériens ? Si c'est oui, en quoi ?

.....  
.....  
.....

## Annexe 2 : Quelques questions posées sur les groupes Facebook et leurs réponses

The collage consists of six screenshots from Facebook posts and replies, all in Arabic. The posts are from a group named 'Lrci Amaël Gym fitness femme et homme DZ'. The screenshots show various questions and answers related to fitness, bodybuilding, and muscle gain.

**Top Left Screenshot (20:01):** A post titled 'Une question pour faire un débat Comment vous vous êtes intéressés à la musculation ?? Raconter votre expérience'. A reply from 'Safo Nina' shares her experience: 'Bon je parle de mone expérience , j'ai était toujours maigre et surtout la dernière année à la fac USTHB je pesais 43 kg pour 166cm, j'ai rentrer 53 kg à l'âge de 18 ans après 5 ans 43kg, et depuis j'ai pas pu dépasser 48 kg. J'ai fait musculation l'année passée 1 mois et demi j'ai pu atteindre to 50 kg, après faute de temps 1er aussi la plus part des salles à Boumerdes,les heures pour femmes son... Voir plus'.

**Top Right Screenshot (20:01):** A post titled 'Comment vous vous êtes intéressés à la musculation ?? Raconter votre expérience'. A reply from 'Safo Nina' shares her experience: 'Bon je parle de mone expérience , j'ai était toujours maigre et surtout la dernière année à la fac USTHB je pesais 43 kg pour 166cm, j'ai rentrer 53 kg à l'âge de 18 ans après 5 ans 43kg, et depuis j'ai pas pu dépasser 48 kg. J'ai fait musculation l'année passée 1 mois et demi j'ai pu atteindre to 50 kg, après faute de temps 1er aussi la plus part des salles à Boumerdes,les heures pour femmes son... Voir plus'.

**Middle Left Screenshot (20:16):** A post titled 'Réponses' with a question: 'Aminov Fit-Body 0 1ère séance en 2007, j'étais un peu maigre et j'ai voulu juste avoir du poids et quand j'ai vu le résultat j'ai décidé de ne pas quitter'. A reply from 'Lrci Amaël' says: 'Aminov Fit-Body merci d'avoir répondu bonne continuation'.

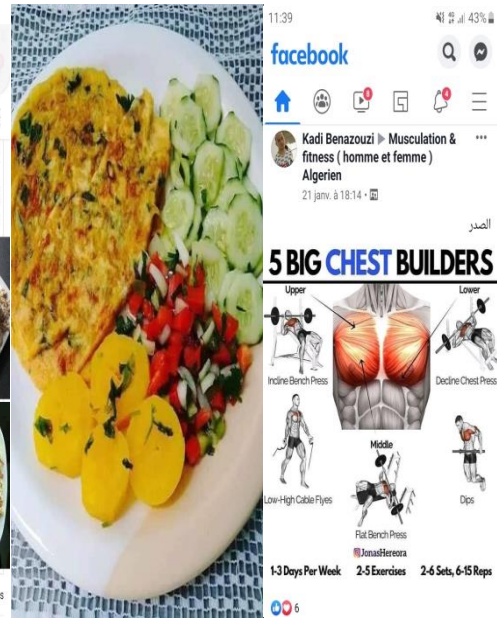
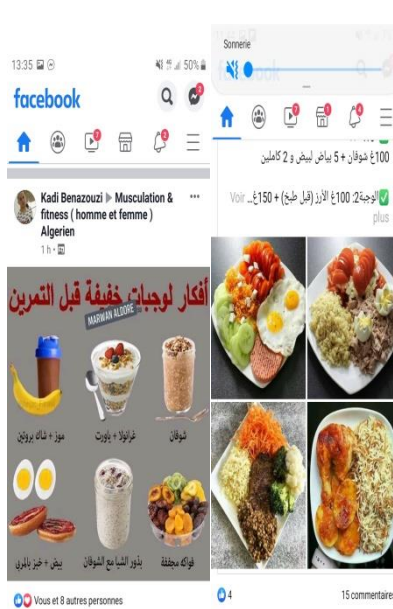
**Middle Right Screenshot (22:50):** A post titled 'Publications' with a question: 'Vos expériences avec le fitness?? Comment vous avez débuté ???'. A reply from 'Aminov Fit-Body 0' shares his experience: '1ère séance en 2007, j'étais un peu maigre et j'ai voulu juste avoir du poids et quand j'ai vu le résultat j'ai décidé de ne pas quitter'.

**Bottom Left Screenshot (21:36):** A post titled 'Publications' with a question: 'musculation homme / femme arabe(régime)'. A reply from 'Farid Tafa' says: 'Souer abdayy tapii 3awni rou7k bihh'.

**Bottom Right Screenshot (22:13):** A post titled 'Réponses' with a question: 'Réponses au commentaire de Farid sur votre publication'. A reply from 'Farid Tafa' says: 'Souer abdayy tapii 3awni rou7k bihh'.



### Annexe 3 : Quelques contenus et publications des groupes Facebook



Pa Ujazair ► Musculation & fitness (homme et femme) Algerien hier à 07:56

Bonjours les amis de la planète muscu. Un bon pti dej. Pour bien démarrer la journée. Bonne journée à tous

Kadi Benazouzi ► Musculation & fitness (homme et femme) Algerien 8 h

Yo Usri ► Musculation nutrition Motivation À l'instant

الصدر

واجبة لي زيادة كتلة عظلية ديم جديد تابعونا فقط



Like Comment



Voir la traduction



12 162 vues

علي مرابط ► Musculation & fitness (homme et femme) Algerien hier à 23:24

اللهم زوجة سيورتيف رشيقة وشقراء



23:32 63%

Vous et 18 autres personnes

Hou Ssam  
 10 h J'aime Répondre  
 Afficher une réponse précédente

Hou Ssam Adil Chaouchi ...  
 Adil Chaouchi Hou Ssam رينغل  
 Adil Chaouchi Hou Ssam ... بضح قهمني وشب

Tommy Power



10 h J'aime Répondre  
 Afficher 9 réponses précédentes

Votre commentaire...

14:10 34%

الناس تظن بأن هذا هو الشيء الصعب :



لكن في الحقيقة هذا هو الشيء الصعب :



Kadi Benazouzi  
 IL Y A 57 MINUTES

Vous et 6 autres personnes

J'aime Commenter




التغذية 50%

التدريب 30%

التمرين والراحة 20%

11:41 43%

facebook

من أجل بناء كتلة عضلية تأخذ كوجبة قبل التدريب  
 من أجل انقاص الوزن تأخذ في فطور الصباح  
 وببساطة وجبة كاملة متكاملة  
 متوفرة بالجملة أو بالتجزئة




5 1 commentaire

23:32 63%

Vous et 18 autres personnes

Afficher 9 réponses précédentes

Adil Chaouchi Tommy Power ... وهذا كيفا ...  
 Tommy Power Adil Chaouchi ... رفاقك هذا ...  
 Adil Chaouchi Tommy Power ... كيف كيف لـ ...

Manar Laour



10 h J'aime Répondre

Man Ssor Manssor Kemou Manar Lao...  
 Adil Chaouchi بصحتك

Kamel Djema  
 ناقصة شهر سكالاب وفيما الهمزة نافع بضح

Votre commentaire...





Kadi Benazouzi ► Musculation & fitness ( homme et femme ) Algerien 12 h



Candle Light ► Musculation & fitness ( homme et femme ) Algerien 9 h



14

3 commentaires

J'aime

Commenter