UNIVERSITÉ
PARIS
DESCARTES

USPC
Université Sorbonne
Paris Cité

GDRI 836 CNRS

Journée « **La santé en corps** »

Body week 2018 « S'activer »

Activités physiques et santé : une conversion des corps en marche.

Gilles Vieille Marchiset, le 25.06.2018

LaboratoireE3S

Sport et sciences sociales

Université de Strasbourg

Sommaire

1. Introduction : Corps en mouvement et processus de conversion
2. La genèse d'un discours santéiste
3. La référence à une *morale pratique*
4. Des entrepreneurs de bien-être des corps
5. Une accommodation des corps au quotidien
6. Une conversion des corps ?

Introduction

- ◆ Le plan mondial (2018-2030)
- ◆ Une entreprise mondialisée
de mise en mouvement des corps aux caractéristiques très spécifiques
- ◆ Un ciblage des populations socialement
désavantagées (OMS Europe, 2013)

Notre thèse : Une diffusion de normes santéistes qui pourrait être assimilée à une conversion des corps

Le cas français :
L'observatoire national
du sport-santé, 2016.

Quelle activité physique et sportive pour augmenter ou garder son capital-santé ?

Trois éléments sont importants à associer :

1- Lutter contre la sédentarité

L'objectif proposé est que le temps passé à des activités sédentaires soit diminué pour arriver progressivement à un temps total sédentaire entre le lever et le coucher inférieur à 7h/jour.

De plus, il est fortement conseillé de "rompre" les temps de sédentarité (par exemple les temps passés assis au bureau ou derrière les écrans) par des pauses d'au moins une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes, pauses pendant lesquels vous passerez de la position assise à la position debout avec une activité physique considérée comme faible en termes d'intensité (par exemple, se lever pour ranger un livre ou marcher lentement).

2- Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne

En privilégiant les déplacements à pied, en prenant le vélo plutôt que la voiture, les escaliers à la place de l'ascenseur, etc.

3- Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées :

Il est recommandé de réaliser soit cinq fois trente minutes d'activités d'endurance, soit trois fois trente minutes d'activités intenses, soit un mélange des deux, par semaine, sans oublier de pratiquer un peu de renforcement musculaire. Il est alors intéressant de faire des activités dans des clubs sportifs ou dans des parcs puisque l'aspect ludique a son importance. Les fédérations sportives offrent des possibilités très variées. Dans tous les cas, ce qui est important, c'est le plaisir de pratiquer et de bouger tous les jours. En revanche, deux heures le dimanche, c'est très agréable, mais ce n'est pas utile pour la santé

- ✓ Un fabrique internationale d'une pandémie (sédentarité vs obésité) :
entre science et management (Piggin, Bairner, 2014)
 - ✓ « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » (2004)
 - ✓ Des relais scientifiques : *International Society for Physical Activity and Health*,
« Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action » (2010)
 - ✓ Une rhétorique managériale associée : ciblage des populations, dosage de l'intervention, mise en synergie des acteurs, évaluation des impacts.
- ✓ Une mise en mouvement régulière, modérée, rationalisée
- ✓ Un discours santéiste : un récit construit pour une quête de santé optimale.
Vers corps performant et perfectible lié à des règles de vie à respecter
au service d'un marché de la santé en plein développement (Crawford, 1980)
- ✓ Une morphologie linguistique d'un conte pour adulte (Propp, 1970):
 - un sujet (un héros commun du quotidien)
 - un risque (les maladies chroniques par exemple),
 - un « anti-sujet » (la sédentarité),
 - un « adjuvant » (un éducateur sportif, un médecin...),
 - « objet magique » (l'activité physique ou les activités physiques) ;
 - un « objet de valeur » : la santé globale.

- ✓ Normes corporelles et question morales :
Le *fait moral* entre sanctions et désirabilité (Durkheim, 1893)
- ✓ Bouger pour sa santé : une *morale pratique* (*Ibid.*)
- ✓ Une nouvelle quête du bonheur corporel *hic and nunc*
- ✓ *Du confort au bien être pour soi (Pawin, 2013) : un devoir collectif et individuel*
- ✓ *Une question de salut, un bien à conquérir ici bas*
- ✓ *Des bio-Autres à convertir par des bio-pédagogies (Rail, 2016)*

Une récit normatif réinventé par des intermédiaires, professionnels du soin et/ou du sport

- ✓ Des résurgences hygiénistes en médecine du sport :
une *médecine de l'homme en mouvement* (Schweyer, 2009)
ou le retour en grâce de l'activité physique
- ✓ Une posture offensive des kinésithérapeutes :
un élargissement du registre d'intervention
- ✓ Des éducateurs sportifs opportunistes : la logique d'une *sportivisation douce*
à dominante sociale (Marsault, 2017)
- ✓ Des enseignants APA mis en lumière :
une approche globale, pluridisciplinaire et humaniste de la personne
(Boursier et al, 2012 ; Perrin, 2016)

Des milieux populaires, marqués par le dénuement et la vassalisation, mais aussi la résistance et la ruse face aux injonctions normatives

- ✓ Un logique de prévention en rupture avec celle de subsistance : seul le petit salariat touché.
- ✓ Le paradoxe corporel des classes populaires : survalorisation et sous-protection (Schwartz, 1991)
- ✓ Corps en force, en forme, à bout, en résistance, en effacement : autant d'idéaux type de l'habitus populaire (Vieille Marchiset, Gasparini, 2010)
- ✓ Le vécu sportif au cœur du processus d'accommodation (Gasparini et al., 2013)
- ✓ Des familles en tension : les mères au centre d'une éducation à la santé par les AP en rupture avec le quotidien (Martin Criado, 2015 ; apsapa.eu)

- ✓ Une volonté de transformation par un mouvement régulier, modéré et rationalisé
- ✓ Un travail d'incorporation à l'œuvre : externe et interne (Bourdieu, 1977)
- ✓ Au-delà d'une alternation individuelle, d'une transformation de soi (Romerowski, 2009)
- ✓ Les résistances du *corps dur* (Darmon, 2003) : un *éthos corporel* en résonance
- ✓ Un processus de conversion long, collectif et interactif :
une entreprise normative, collective et individuelle,
avec des accommodations multiples
- ✓ Une sociologie de la conversion à construire :
au-delà des composantes individuelles et spirituelles.