

Emprise de poids

Initiation au body-building

Dans cet ouvrage, l'auteur nous plonge dans l'univers du body-building. Les liens noués au fur et à mesure de son immersion dans une salle de musculation du Sud de la France lui permettent de porter un regard sur les manières de « fabriquer » du muscle. A l'approche de compétitions, certains body-builders prennent jusqu'à 12 repas par jour et malgré toutes les contraintes qu'impliquent ce type de régime, ils y prennent du plaisir. Progressivement, le chercheur va lui aussi prendre du plaisir à faire attention à son alimentation et à s'entraîner régulièrement. Comment des sensations qu'il percevait au premier abord comme négatives sont apprises et transmises comme positives ?

Il nous livre les étapes de son initiation au body-building, menée sous forme d'observation participante, guidé par son *coach* qui impose son autorité et son savoir-faire au cours des séances d'entraînement. La question de l'emprise se pose lorsque le quotidien ainsi que le rapport au corps se réorganisent pour une nouvelle hygiène de vie, où la force et la prise de masse musculaire deviennent la seule finalité.

Éric PERERA est Maître de Conférences, Membre du laboratoire SantESiH (Santé Éducation Situation de Handicap) à l'Université de Montpellier.

Couverture : Photo Laurent Wallerand, 2016.

ISBN : 978-2-343-11090-5
22 €



EMPRISE DE POIDS

Éric Perera

Éric Perera

Emprise de poids

Initiation au body-building



Préface de Taïna Kinnunen

mouvement
savoirs

L'Harmattan