

# **Emprise de poids**

## *Initiation au body-building*

### **Table des matières**

Avant-propos : À la poursuite du corps impossible parfait <i>Eric PERERA</i>	7
Préface <i>Taina KINNUNEN</i>	11
1. Tribu	11
2. La mecque	13
3. Rituels	14
4. Nouveau mince	16
Introduction : « <i>Tu signes pour en chier !</i> » <i>Clovis</i>	19
<b>Première Partie</b>	<b>35</b>
<b>Phase d'amaigrissement</b> <i>Du lundi 2 janvier au lundi 6 février</i>	
Chapitre 1 : Déchirer le muscle	41
Chapitre 2 : « <i>Tu as de la merde à perdre</i> »	51
Chapitre 3 : Un mode de vie en marge 27	59
<b>Deuxième Partie</b>	<b>67</b>
<b>Phase de rebond glucidique</b> <i>Du mardi 7 février au mardi 14 mars</i>	
Chapitre 4 : Sensation de toute puissance !	71
Chapitre 5 : Plus rien ne compte à part « prendre du poids »	81
Chapitre 6 : Intégrer « les bons mouvements »	85

<b>Troisième Partie</b>	<b>91</b>
<b>Phase de prise de poids</b>	
<i>Du mercredi 15 mars au mardi 2 mai</i>	
Chapitre 7 : « <i>Je ferai de toi un beau bébé de 80 kilos de muscle</i> »	95
Chapitre 8 : « <i>Maintenant, il prend ce qu'il faut !</i> »	103
Chapitre 9 : La pilule bleue ou la pilule rouge ?	109
<b>Quatrième Partie</b>	<b>117</b>
<b>Phase de sèche</b>	
<i>Du mercredi 3 mai au vendredi 9 juin</i>	
puis	
<b>Phase d'amaigrissement</b>	
<i>Du lundi 28 août au vendredi 28 septembre</i>	
Chapitre 9 : Avoir la peau aussi fine que du papier à cigarettes	121
Chapitre 10 : Du tan et des chips : place au <i>show</i> !	129
Chapitre 11 : Le <i>coach</i> , « magicien » ou <i>leader</i> charismatique ?	137
<b>Cinquième Partie</b>	<b>145</b>
<b>Un dispositif d'emprise</b>	
Chapitre 12 : Un dispositif de contrôle des corps	151
Chapitre 13 : Une expérience totale	161
Chapitre 14 : Une relation instrumentalisante	173

<b>Conclusion</b>	<b>183</b>
1. « Se soumettre à l'ascèse »	183
2. Devenir hors normes	185
Lexique	195
Bibliographie	201
Table des matières	209