

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

Abstract:

Contemporary lifestyle pushes women to take care of their bodies. It is very important in this modernity. Daily life circumstances such as anxiety, exhaustion, accumulated responsibilities, and illness are factors that lead to self-centeredness. We are currently observing the phenomenon of increasing membership in sports clubs among women. Entertainment, maintaining health, body shape, and femininity, push women to care about their bodies more and more.

We want to understand why women find the need to frequent fitness centers. Physical appearance is very important in women's lives. And currently, women are increasingly maintaining their shape, their weight, their health and their beauty in general.

In a gym, in the town of Tizi-Ouzou, Sport, fitness and bodybuilding, women of all categories come to practice different activities such as bodybuilding, aerobics, zumba and cardio. Each is looking for a specific result. Some want to solve health problems. Others want to lose weight while others dream of gaining weight. Sociability in these places is also an essential element for women.

Keywords:

The body, the treatment of physical appearance, sport, lifestyle, femininity.

Auteurs correspondants : DAHMANI Naoual¹. RECHAM Ali²

1. Introduction.

Le corps est devenu de nos jours un phénomène de société. Il est présent dans tous les domaines de la vie sociale. Ceci le laisse le centre d'intérêt de beaucoup de recherches car depuis les années soixante nous observons une richesse de travaux sur le sujet du corps. Ce culte du corps requiert un grand intérêt anthropologique. Il a un statut différent d'une société à une autre d'où l'intérêt de s'intéresser à ce phénomène et de le comprendre. En fait le comprendre nous permet d'analyser plusieurs aspects de la société dans lesquels le corps intervient.

Cependant, les affiches publicitaires, les revues de magazines, les différents espaces de soins corporels, le souci de la santé et de la forme plaide pour une accentuation du culte du corps dans la société. En fait, la construction des apparences corporelles offre des lectures historiques et anthropologiques toujours passionnantes (Boetsch, 2010, p7). Le retentissement du soin montre l'importance du corps. Ici nous nous intéressons aux pratiques corporelles dans les salles de remise en forme. Cette tendance actuelle de se donner aux activités physiques non professionnelles prouve que le corps est pour les femmes kabyles un enjeu majeur. Il n'est plus vu comme un outil de travail mais un « bien précieux ». Intervenir sur le corps est aujourd'hui impératif. Dans ce travail, on verra comment et

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

pourquoi les femmes kabyles expriment-elles actuellement ce besoin de se donner aux exercices de remise en forme ?

2. Méthodologie.

Ce travail est issu d'une enquête réalisée entre 2020 et 2022 dans les différents espaces d'entretien du corps (salles de gym, salons de coiffure, instituts de beauté,...). Ici, nous nous sommes seulement intéressés aux pratiques sportives au sein des salles de gymnastique et de fitness. Les pratiques corporelles qui nous intéressent ici ne sont pas les activités sportives professionnelles de compétitions mais des pratiques de sport-loisir. Une enquête de terrain à base d'observations participantes et des entretiens, a été mise en œuvre. L'objectif des observations participantes par une immersion totale, était de saisir les particularités des pratiques, et de se familiariser avec les femmes, les connaître, discuter avec elles et voir leur ressenti en faisant des pratiques comme la gymnastique, l'aérobic, et toutes les autres activités qui suivent comme les discussions et les sujets abordés surtout autour du travail de la forme. Les temps de notre présence, au sein de ces structures, ont été multipliés à différents moments de la journée, du matin jusqu'au soir, de manière à pouvoir rencontrer des femmes de tous âges, actives professionnellement ou retraitées, venant seules ou en groupes. Les observations ont été menées dans la clandestinité (Peneff, 2009) après un moment nous invitons les femmes à s'entretenir, si elles le désirent. Face au manque de temps libre des pratiquantes (injonctions professionnelles, familiales, etc.) et au caractère irrégulier de la présence de certaines, nous avons décidé de ne pas échantillonner nos interviewées. Une trentaine d'abonnées (d'âges variés et issues de milieux sociaux divers) ont ainsi accepté de répondre à des entretiens semi-directifs. Il s'agissait de recueillir des expériences de pratiques singulières, leurs points de vue sur la façon dont elles appréhendent leurs pratiques corporelles (muscultation, fitness, aérobic, zumba) ainsi que leurs représentations respectives et mutuelles de ces activités physiques de loisir. Nous avons aussi eu des discussions avec des groupes de femmes autour de ces pratiques, de leurs objectifs, leurs préférences et des critères de beauté.

Les entretiens étaient structurés autour de trois thèmes principaux :

1. La perception que les femmes ont de leurs pratiques.
2. Les raisons du choix de cette pratique, en particulier, mais également des pratiques sportives en général.
3. Le rapport qu'elles entretiennent avec leur corps et leur apparence.

3. Du sport officiel au sport loisir.

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

Les stades et les salles d'entraînement qui les accompagnent étaient les seuls et uniques lieux où les acteurs sociaux pouvaient se donner à une activité physique. Il y a quelques années, on ne voyait pas de salles de gymnastique comme on les trouve aujourd'hui dans notre entourage de vie. Le seul moyen de faire du sport était de faire parti d'une équipe dans les différentes activités sportives (athlétisme, handball, basketball, football, ...). Le sport

officiel était le seul moyen de se donner aux pratiques sportives pour ne pas dire qu'elles étaient inexistantes. Les acteurs sociaux étaient beaucoup plus passionnés par le spectacle sportif. Beaucoup d'auteurs ont précisé que les pratiques régulières, compétitives, professionnelles sont comme un spectacle (Louveau, 2007, p 56). Les sportifs dans toutes les activités s'entraînent ici pour participer à des événements sportifs d'envergure continentale et mondiale et prenaient du plaisir surtout que ces sports constituaient un prestige auquel n'importe qui ne peut pas s'y donner, d'autant plus qu'elles constituaient dans ce contexte le seul moyen de pratiquer une activité physique. Ici les adhérents sont soumis à des entraînements spécifiques au sein de l'équipe avec des compétitions constantes et régulières.

Cependant, peu de gens pratiquaient du sport libre¹. Des statistiques aussi sont présentées par Abassi et qui disent que « l'estimation synthétique concernant l'année 1985 et évaluant le taux de personnes qui s'adonnent à une activité sportive régulière à un seul algérien sur 63 soit 01,60% de la population générale, la période qui s'étend de 1994 à 1998 considérée par les statistiques ramène des taux de pratiques non seulement faibles mais décroissants allant d'un individu sur 45 en 1994 ; passant à un sur 40 en 1995, pour baisser à un sur 55 en 1996, et aboutir à un sur 50 en 1997 et 1998. » (Abassi Z, 2008, p5). Le contexte des années 1990 n'était pas favorable à la promulgation de pratiques physiques. Il faut attendre quelques années pour voir les transformations de la société apparaître sur le terrain et voir la promotion de ces activités de sport libre. Selon un entraîneur de la salle de sport « Gym et fitness » de la ville de Tizi-Ouzou, la pratique sportive libre ne s'est massifiée qu'aux alentours des années 2000. Ce genre de sport était pratiqué timidement par certaines catégories de gens comme les sportifs, certaines personnes dans les maisons, certains malades Ce n'était pas apparent comme aujourd'hui.

¹Ici nous parlons des activités corporelles qui rentrent dans le contexte du sport en dehors de salles de sport officielles comme l'aérobic, la musculation, le cardio, la zumba qui se font dans la salle de gymnastique et aussi les activités corporelles pratiquées dans la nature et à l'air libre comme dans les rues ou des jardins, etc comme footing, la marche, la marche rapide, ...

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

Par contre de nos jours, nous trouvons des salles de gymnastique un peu partout dans les villes algériennes. et depuis on en voit chaque jour de nouvelles salles de sport qui ouvrent leur porte aux abonnés hommes et femmes pour se donner à l'activité physique. Il s'agit de salles de mise en forme et d'acquisition de plaisir autour du travail de la forme loin d'objectifs majeurs de compétitions ou de formations comme l'aérobic et le fitness. En fait le fitness correspond à une situation motrice, mais n'a pas d'enjeu de compétition, il s'agit d'un loisir autonome (Corbin, 1995). Les femmes se donnent à une activité physique pour se sentir bien, se faire plaisir, en pleine forme et épanouies. Le fait de ne pas s'inscrire dans le registre de la compétitivité ne nie en rien la recherche d'objectifs et/ou de résultats de la part des pratiquantes (Jarthon et Durand, 2015). Les salles de remise en forme sont une opportunité de se retrouver entre femmes, de discuter et de partager un moment de convivialité.

4. Les salles de remise en forme : un moment de sociabilité féminine.

Vu la composante et la nature de ces lieux ils représentent des espaces de rencontres privilégiés pour elles. Les femmes se donnent ici un moment pour soi-même afin de se retrouver entre elles. En essayant de comprendre le rôle de ses espaces dans la vie des femmes et pourquoi ce besoin de fréquenter ses espaces nous observons selon les comportements et les paroles des femmes que cette présence en ces lieux exprime une envie de fuir momentanément leur quotidien et de se rencontrer entre elles.

Les femmes quelques soit leur statut social vivent un quotidien contraignant. Les femmes au foyer sont toute la journée accrochée aux travaux ménagés et à l'éducation des enfants. Celles qui travaillent subissent beaucoup de pressions entre boulot et tâches du foyer. La vie des femmes est un cliché de scènes qui se répètent quotidiennement. Dès que vous rencontrer une femme elles vous parlent de cette monotonie et que les choix d'action sont très limités. On entend beaucoup de femmes dans les salles de remise en forme discuter un peu de leur vie quotidienne et de leur ressenti. Un besoin de faire rupture est clair dans leur discours. Ouadia une abonnée -âgée de 42 ans, avec deux enfants, travaillant comme infirmière- dans une salle de sport nous dit « entre travail, ménage, s'occuper des enfants, je suis dépassée et je ne me retrouve pas. J'essaie de trouver un peu de temps car c'est un besoin, le samedi par exemple je profite pour faire du sport. La matinée est pour moi, je profite ici avec les femmes, on discute, on s'échange les nouvelles, on parle de l'actualité. On discute aussi des astuces comme les régimes, celles qui veulent grossir, une autre qui veut maigrir, les recettes de beauté. Comme ça, on se renouvelle l'esprit, on se sent en forme ». Tout commence par un sentiment de lassitude et un choix suivi par une prise de décision. Les femmes aujourd'hui refusent d'être absorbées par les tâches quotidiennes interminables, décident de se prendre en charge surtout quand les occasions sont favorables. Car actuellement les espaces destinés aux femmes sont très abondant dans la ville de Tizi-Ouzou comme les salles de gym, les

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

salons de coiffure, les instituts de beauté. Ici, les femmes se retrouvent, elles font connaissances entre elles et partagent des activités.

La fréquentation de ces lieux est organisée afin que ces lieux soient des espaces de rencontres et un temps destiné à soi. Au sein de la salle de gym en plus du travail physique les femmes ressentent du plaisir car elles vivent un équilibre social et affectif voila ce que nous dit Nadia- avocate, âgée de 39 ans célibataire- « Depuis que j'ai commencé le sport, je me sens beaucoup mieux. Ça a influencé ma vie, je mange plus sain, je me sens légère, plus dynamique, je marche beaucoup sans difficultés, je fais beaucoup de choses en une journée. Je me sens passionnée de faire de multiples activités. Même par rapport à mon travail, je suis plus active et concentré sur mes affaires. En plus de bien-être que je ressens de partager mes expériences de vie avec les autres femmes ». Ceci est possible car le mouvement de la salle, les femmes présentent, les activités donnent aux abonnées ce sentiment de grande liberté comme dans tous les espaces féminins. Une liberté de la parole, de l'expression en générale et du mouvement. La première forme qui dévoile cette expression est la liberté du mouvement, d'habillement et des discussions. Il faut préciser aussi que dans ces espaces et particulièrement les salles de gym, les activités s'effectuent en music ce qui accentue la densité du mouvement et la sensation de liberté. En fait, les salles de sport sont aussi très spacieuses et les lieux sont variées entre les salles d'entraînement, les vestiaires, le comptoir à l'entrée. Les femmes jouent, sautent, font leurs activités et se déplacent d'un lieu à un autre.

Cependant ce partage n'est qu'une façon d'extérioriser un vécu des femmes qui aident à un équilibre social et psychologique. Dans un contexte social où l'expression féminine dans tous ses états est bafouée, ces moments représentent une fenêtre de liberté, pour permettre l'expression de mécontentement, d'agressivité et de malaise et aussi une alternative équilibrant un quotidien contraignant. Les femmes selon leurs témoignages « vident leur sacs» et se livrent à la parole. Ces moments leurs permettent de se baigner dans une atmosphère féminine qui les soulagent, les soutient et les consolent. Les pratiques auxquelles se donnent les femmes ont cette fonction. C'est à vrai dire une thérapie le fait que les femmes se retrouvent entre elle dans un lieu féminin qui les soulagent, les soutient et les console. Les femmes sont tous simplement à la recherche d'elles-mêmes.

6. Se retrouver avec soi :

Actuellement, les espaces destinés aux pratiques sportives non professionnelles ont conquis le terrain dans la ville de Tizi-Ouzou. On en voit dans beaucoup de quartiers. Selon un entraîneur de la salle de gym « Sport et fitness » : « c'est à partir des années 2000 que ces salles ont commencé en ville. Au début, c'était seulement pour les hommes. Et c'était seulement les sportifs qui venaient accomplir leur

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

entraînement et ajouter d'autres exercices afin de renforcer leurs muscles et leurs endurance. Pour les femmes, il faut attendre quelques années encore pour les voir présentes dans les salles de gym. Maintenant, je peux dire qu'il y a plus de femmes que d'hommes dans les salles de gym. Moi, par exemple, j'ai presque trois cent adhérentes dans ma salle de gym. Le nombre dépasse parfois ma capacité de prise en charge ». Nous assistons actuellement à une « démocratisation » de ces espaces et de l'activité sportive à besoin non professionnel mais lucratif et oisif. Les femmes trouvent dans ces espaces l'occasion tant attendue afin de pratiquer une du sport.

Ceci dit le mode de vie des femmes change. Elles sont de plus en plus présentes dans l'espace publique. Les études, le travail et toutes les responsabilités liées au quotidien sont des facteurs qui ont transformé le vécu des femmes. Elles expriment de plus en plus le besoin de distraction et de défoulement. Et trouvent dans les salles de sport un moyen de rompre avec la routine de tous les jours. Pour beaucoup d'enquêtées, la salle de gym est un lieu fait pour elle comme le dit cette abonnée : « Ici, à Tizi-Ouzou, pratiquement on n'a pas où aller. Les lieux de distraction sont presque inexistantes et après une semaine bien chargée entre le travail et les charges de la maison et des enfants on a besoin de petits moments pour respirer et se faire plaisir. Pour moi, la salle de sport remplace tous les autres lieux. Je me sens moi-même. Je fais du sport, je joue, je discute, je fais de nouvelles connaissances, j'apprends de la part des autres. Chacun parle de quelque chose et on découvre plein de trucs d'autant plus qu'on s'oublie avec de la musique, le milieu et tous, c'est vraiment magique » (Lynda, 38 ans, travaille dans une administration). Cependant, nous constatons que les femmes d'aujourd'hui surtout les travailleuses acquièrent cette notion de temps libre et de se donner du temps pour soi. Ici, les femmes retrouvent les camarades d'entraînement. Elles ne parlent que des activités physiques, de leurs poids, des régimes qu'elles suivent. L'exercice physique malgré sa difficulté et l'effort qu'il engage est considéré comme un moment de prise de plaisir et d'amusement². Toutefois, dans ces lieux les femmes rompent avec la vie du dehors. Les femmes atteignent un nouvel état d'esprit qu'elles ne retrouvent pas ailleurs. Certaines enquêtées parlent de « dé-routinisation ». Un processus par lequel les femmes rompent avec la vie de tous les jours. Duret Pascal, en parlant des adhérentes en salles de sport dit, « venir à la salle revient d'abord à s'accorder du temps pour elle, loin de la présence constante de la famille. Sa présence en salle n'est pas une révolte contre sa vie conjugale ou familiale. Mais une sorte de respiration nécessaire. Les séances d'entraînement qui rythme sa semaine. Ses tracas s'évanouissent, son esprit s'apaise, son attention est

² Une culture somatique est prépondérante chez les femmes adhérentes. Nous avons constaté que même durant leur vie quotidienne, elles font attention à leurs poids, leurs alimentations et achètent des produits naturels.

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

fixée tout entière sur le travail qu'impose à son corps la séance (Duret, p 51). Ce moment d'exercice sert à rompre avec soi-même et retrouver un autre soi. Une sorte d'oubli de tous les soucis quotidiens. Pour les adhérentes, quelque soit leurs conditions, elles viennent pour leurs séances d'entraînements. Nadia est une adhérente qui s'entraîne depuis six ans. Elle dit : « je n'ai jamais raté mes entraînements. C'est trois séances par semaines quelque soit les conditions. C'est comme quelqu'un qui ne peut pas se passer de sa cigarette et sa dose de nicotine. C'est un rythme de vie et je ne peux plus m'en passer. Je me rappelle quand ma mère était hospitalisée et je venais. Mon entourage s'étonne mais ils ne savent pas qu'ici je me ressource. Je me retrouve avec moi-même afin d'affronter la vie ». Pour pouvoir faire face à la vie quotidienne. Selon ce même auteur les femmes sont à la recherche de temps à soi (Duret, 2015, 53). Se retrouver avec soi-même, être à la recherche d'un soi meilleur est ce que recherchent beaucoup de femmes dans les salles de sport.

7. Corps et classes sociales.

Luc Boltanski a écrit un article fondateur qui est actuellement un classique sur ce sujet. Il existe une « culture somatique » différente d'une classe sociale à une autre (Boltanski, 1971). Il montre que ceux qui utilisent leur corps dans le travail manuel ont un rapport instrumental avec leur corps et font moins attention à leur apparence. Contrairement à ceux qui ne font pas directement usage de leur corps dans leurs métiers, le rapport est ici formel. Et ces classes de la société sont très attentives aux apparences corporelles et au travail de la forme. « Le corps et l'usage qu'on en fait viennent aussi signaler l'appartenance d'un individu à un groupe donné et sa position dans la hiérarchie sociale. Le corps peut être lu comme une institution de classe. » (Dostie, 1988, p 84). Le rapport au corps est différent d'une femme à une autre selon la classe sociale à laquelle elle appartient, son statut social et professionnel.

La classe populaire a un rapport instrumental avec leur corps. Les femmes le perçoivent comme un instrument de travail. Dans les salles de remise en forme, nous constatons l'absence de ces femmes. Les femmes des quartiers populaires, souvent des femmes au foyer avec un niveau d'instruction limités sont absentes des salles de remise en forme. Nous les voyons de temps en temps venir en salle de gym pour un abonnement d'un mois, elles exercent quelques séances puis elles disparaissent. En questionnant une d'entre elle, voilà ce qu'elle nous dit « je suis tout le temps occupée à la maison, le ménage, m'occuper des enfants, les emmener à l'école. N'est ce pas du sport ça, c'est encore plus difficile et on ne se plaint pas or que je les vois ici se plaindre à cause de courbatures (rire) ». Cet effort physique dépensé pendant la journée avec les travaux ménagés est considéré pour elle une activité physique égale à la pratique sportive. Les femmes expriment avec fierté leur capacité physique. Aussi de pouvoir assumer toutes leurs tâches quotidiennes sans éprouver la moindre fatigue. Le corps est vu comme un bien précieux qui leur

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

permet de se mettre en valeur et de se valoriser devant l'autre à travers leurs activités quotidiennes. Dostie dit en ce sens : « ils vivent avec leur corps, une relation pratique qui les conduit à une valorisation de leur force physique, de sa durée et de son intensité. Il leur est plus difficile de reconnaître et de verbaliser les sensations morbides autres que les douleurs localisées, parce que les efforts constants et soutenus exigés par le travail diminuent leurs habilités à les percevoir » (Dostie, 1988,p 84).L'entretien du corps et le rapport que les femmes entretiennent avec lui varient selon la classe d'appartenance et le revenu de chaque femme. Pratiquer des activités sportives comme la musculation, l'aérobic, la zumba est financièrement couteux. Toutes les femmes ne peuvent pas assumer les frais mensuels de l'abonnement. Car un abonnement de deux fois par semaine est de 1500 da pour une salle de sport modeste. Et de 3000da pour les salles sophistiquées et modernisées et parfois c'est beaucoup plus important. En effet, les femmes au foyer se font souvent rares dans les salles de gym. Certaines, passent pour une petite période puis arrêtent. Par curiosité loin de cette intention de travailler ou de remodeler leur physique.

Contrairement à ce que nous avons vu plus haut, les classes moyennes et supérieures investissent sur leur corps. La majorité des femmes que nous trouvons dans les salles sont des étudiantes, des femmes instruites, les femmes riches qui sont des abonnées permanentes dans les salles de gym. Ici les femmes sont très attentives à leur corps, elles sont dans une optique d'écoute envers leur corps. Elles surveillent leur poids, leur taille, leur alimentation et tout ce qui concerne leur apparence³. Cette dernière est aspect majeur de leur quotidien. Elles ont une routine de soins, toute l'actualité sur les techniques de la maîtrise du poids et l'entretien de la forme, nous la trouvons chez ces femmes. Ce travail de la forme est pour ces femmes une exigence dans les temps modernes. Notre société avec les transformations que les acteurs sociaux vivent, exigent de plus en plus d'attention envers l'apparence devant ce « regard évaluateur ». Ceci met les femmes dans un esprit d'être obligée de faire attention à leur apparence et à leur forme. En fait, dans certains métiers, les femmes sont en contact permanent avec l'autre (des clients, des personnes étrangères, ...). Les étudiantes aussi considèrent la forme comme un capital à mettre en valeur. Comme nous dit cette étudiante « je suis jeune étudiante, et les gens maintenant font très attention à l'apparence surtout pour nous en tant que femmes. Il n'est plus possible d'être trop grosse, ou se laisser aller tu vas te sentir mépriser. Les gens regardent beaucoup maintenant et surtout jugent et rigolent même ». Plusieurs étudiantes et travailleuses nous parlent de cette obligation d'être présentables car elles se donnent à être vu par l'autre. En fait, ressembler aussi à ses pairs et aux modèles qui se font de plus en plus récurrents chez les jeunes filles. Nous les écoutons dans les salles de gym parler de telle ou telle « youtubeuse ». Ces

³ Nous avons vu des abonnées troublées par le fait de grossir ou d'avoir un défaut dans leur corps. C'est vraiment une urgence il faut à tout prix trouver une solution. Elles vont acheter des produits, demander conseils chez le spécialiste concerné.

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

modèles ont de plus en plus d'influence sur les jeunes filles et leur ressembler reste très recherché. Cependant, cette image de féminité reste un « modèle qui est valorisé et exigé. Figures monopolistiques des publicités et de la presse « féminine » auxquelles les femmes tentent désespérément de ressembler » (Louveau, 2007, p 62).

En effet, les modèles et les style d'apparence et de la forme se multiplient et les femmes en adoptent et choisissent selon leur statut, leurs besoins et surtout la tendance aussi. Dans les salles de remise en forme, plusieurs services sont proposés dont la musculation, la danse, le cardio, le fitness...et les abonnées se donnent aux services qui répondent à leurs objectifs. Sans oublier l'aspect santé que la pratique sportive engage.

8. Santé et sport. Quelle relation ?

Le lien est actuellement étroit entre les pratiques physiques et la santé de l'individu. La médecine a donné ses preuves en ce sens. En plus du rôle des médias qui ont fait la propagation de cette relation entre la santé physique et morale et l'activité du corps. Quand l'occasion se présente, les médecins n'arrêtent pas de dire les bienfaits des activités physiques et leurs rôles dans la prévention contre les maladies du siècle. Une prise de conscience de la part des femmes est manifeste et nous la constatons dans leurs discours et leurs pratiques. Dans la salle de musculation, les jeunes femmes et les plus âgées sont conscientes de l'importance des activités physiques et disent faire du sport pour préserver une bonne santé. C'est être attentive à leur corps et le prévenir de toutes les maladies qu'elles disent se propager à cause des mauvaises habitudes parmi la sédentarité. Et la salle de gym avec tous les exercices qu'elles proposent sont pour elles l'occasion de bouger leur corps et préserver leur santé. Ainsi « l'activité physique sur des appareils de musculation ...exprimeront cette nouvelle tendance de se prendre en charge pour se faire du bien et rester en bonne santé (Boetsch, 2010, pp329-330). Les femmes sont actuellement conscientes que la pratique physique aide à préserver la santé et le moral.

Cependant, faire du sport aide beaucoup dans la préservation de la santé. C'est le premier pas à faire afin d'éloigner les problèmes de santé et donc prévenir les maladies. Beaucoup de femmes nous disent qu'elles font du sport parce qu'elles sont en danger comme Yasmine âgée de cinquante ans au bout de l'insuffisance rénale avec des problèmes de foie. C'est là qu'elles commencent un régime alimentaire sans sucre avec trente minutes de marche chaque jour plus des exercices de cardio trois fois par semaine en salle de sport. Ceci l'aide beaucoup et elle se sent de mieux en mieux. A vrai dire elle a suivi l'instruction de son médecin qui la conseille de s'exercer et ainsi elle pourra même éviter de prendre des traitements médicaux qui sont la cause de son problème rénal seulement avec de l'activité et aussi faire attention à

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

son alimentation. Le lien entre santé et sport a été prouvé par la médecine c'est-à-dire que la preuve médicale est claire. Ce point pousse beaucoup d'acteurs sociaux à se donner à l'activité physique⁴ surtout avec une alimentation de moins en moins saine. Tout cela pousse les femmes à se donner aux pratiques physiques afin d'éviter les maladies et ainsi elles se voient plus au moins hors du danger.

Néanmoins, ceci encourage les coachs des salles de sport à se former et demander conseils auprès des médecins afin d'approfondir leurs connaissances. Un coach nous dit : « les adhérentes qui viennent ici en salle apprennent à faire attention à leur santé. Le sport les aide à lutter contre le stress, la fatigue, les problèmes cardiovasculaires, le diabète, la surveillance du poids, augmenter l'espérance de vie, les accompagner et les aider avec leurs problèmes de santé. Surtout les plus âgées elles en parlent de leurs maladies et je les conseille. Nous avons pour elles des programmes spécialisés. Ceci est un défi pour nous car c'est encore plus de responsabilités ». Les coachs prennent en compte les demandes des femmes et consultent régulièrement des médecins et demandent aux femmes de ramener leur dossier médical. Ceci les aide à proposer les exercices adéquats correspondants avec leur état de santé. En effet, c'est la maladie qui désigne l'activité au quelle doit se donner l'adhérente. Pour le diabétique de type I, la pratique du sport est de mise. Les études montrent que ce sont les entraînements en endurance qui améliorent l'équilibre glycémique du diabétique de type I et pas les autres types d'activités (Monod, Amortir, Rodineau, 2013). Donc chaque maladie lui correspond un programme et des exercices particuliers. Les adhérentes diabétiques par exemple ont leurs programmes d'exercices spécifiques qui sont la musculation et fitness et sont prise en charge de façon particulière ceci selon l'entraîneur de la salle de gym « Sport et fitness ». Le coach se dit doubler d'efforts et d'attentions avec ces personnes car elles sont malades et sensibles. Il faut dire que dans ces cas l'entraîneur travaille en collaboration avec le médecin traitant à qui il demande conseil et le consulte avant de proposer n'importe qu'elles exercices. La moyenne d'activité, le programme d'exercices et le régime alimentaire.

Cependant, cette prise de conscience est généralisée car les adhérentes d'un certain âge se présentent en salles de sport pour demander de l'aide. Une enquêtée dit en ce sens : « j'ai quarante cinq ans, et je me suis mise au sport il ya une année. J'espère avec l'activité et une bonne alimentation, je pourrai éviter le diabète et le problème de tension car nous l'avons dans la famille ». Consciente de l'importance de l'activité physique, beaucoup d'adhérentes se disent préserver leur bonne santé le plus longtemps possible.

⁴ La sédentarité des personnes de nos jours comme les déplacements en véhicule, travail en bureau, le travail chez soi aussi, passer de longues heures aux téléphones, etc... sont des éléments majeurs de mauvais état de santé.

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

Actuellement, la pratique du sport est devenue un signe de bonne santé. Une prise de conscience est apparente chez les femmes qui viennent se donner aux activités physiques. Elles veulent à tout prix se prendre en main et préserver leur santé et leur apparence corporelle. Cet état d'esprit montre l'importance du bien-être corporel, de l'esthétisme et de l'image de soi. Elle relève des aspects sociaux du mode de vie moderne des femmes. Elle accompagne les femmes dans le processus de vie. Les femmes actuelles se voient dans cette image de l'être « sain et beau », et dans un processus de « bien vivre ». Une image à préserver le plus longtemps possible et tous les moyens sont mis à disposition pour ce fait. C'est à vrai dire la tendance aujourd'hui. Il faut dire aussi que cette façon de se voir est différente d'une femme à une autre selon l'âge et la classe d'appartenance.

Les coachs interviennent pour proposer des exercices et des programmes pour chaque abonnée selon ce qu'elle veut obtenir comme résultats.

9. Mince ou en forme : quel modèle séduit aujourd'hui.

Dans la culture occidentale la minceur représente le modèle parfait pour une femme. Car nous observons les occidentales presque toutes d'une minceur parfois dégoûtante. Cette forme est pour eux l'idéal de ce qu'il faut être. Contrairement à notre société maghrébine, les formes chez les femmes sont très valorisées. Avoir des formes volumineuses est pour une femme un signe de bonne santé et de capacité de progéniture. Une femme maigre est considérée comme malade et incapable de faire des enfants, de les éduquer et faire face aux tâches du foyer. Cet état d'esprit reste d'actualité et dans les représentations des acteurs sociaux aujourd'hui. La femme mince est considérée comme chétive et malade. Dès qu'on voit une femme mince on a tendance à lui demander d'aller voir un médecin, de faire des analyses médicales. On les conseille aussi de bien manger et de prendre des recettes et des aliments naturels qui font grossir.

Nous observons dans les salles de sport aujourd'hui différentes catégories de femmes (catégories ici qui concerne les formes du corps). Les femmes maigres sont très présentes dans les salles de gym. Elles viennent demander conseils aux coachs voilà ce que nous dit Samira une étudiante de vingt qui souffre d'une maigreur importante : « je suis venue en cette salle pour être aidée car je n'arrive pas à prendre du poids, j'ai presque 21 ans et je pèse 45 kilos. Je ne me sens pas bien. Je n'ai pas de problèmes de santé mais je me sens très moches car je suis maigre et tout le monde me fait des remarques. Ceci me gêne beaucoup. Je ne trouve pas de vêtements qui me vont bien. Je ne suis pas regardée ». D'après les propos de cette jeune fille, cette minceur constitue pour elle un grand dérangement sur le plan psychologique et social. Elle se sent mal dans sa peau car elle ne trouve pas quoi porter. Tout son entourage la voit comme malade et lui demande de trouver une solution. Aujourd'hui, nous trouvons dans les salles de sport beaucoup de

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

jeune fille et de jeunes femmes aussi qui souffrent de cet état de mineur et qui se dirigent vers ces espaces de remise en forme pour trouver une solution.

Ceci dit, des programmes d'exercices et un régime alimentaire sont présentés par les coachs. Le travail consiste à proposer une alimentation riche en protéines, en fibres et en glucides. Une liste d'aliments et des marques garanties sont proposées par l'entraîneur afin d'assurer un résultat efficace. Une bonne alimentation riche et consistante permet aux femmes de prendre du poids. Plus des exercices de renforcement musculaire pour former le corps et lui donner une belle silhouette de sportive. Selon les femmes que nous avons contacté et qui ont ce problème de minceur excessif, ce programme est difficile, couteux et prend beaucoup de temps afin d'arriver à des résultats palpables. Ceci dit beaucoup de femmes abandonne selon, le coach car il faut avoir beaucoup de patience et de persévérance. En effet la prise de poids est un processus corporel difficile et long.

Alors que certaines abonnées cherche à prendre du volume d'autres souffrent de cet excès de poids. « L'organisation mondial de la santé considère l'obésité, selon son propre référentiel comme une pathologie, c'est-à-dire une gêne au bien-être. Et à la bonne santé, voir un surcroit collectif élevé au regard de l'économie de la santé.»(Boetch, 2013,p 39)

Cependant les femmes obèses sont très présentent dans les salles de gymnastique. Ce sont des femmes qui ont un poids anormale et hors les normes connues dans la société. Elles sont vues comme des personnes malades qui ont besoin d'aide. Car ce poids gêne la personne et bloque ses activités et sa vie quotidienne. Cependant elles ont besoin d'aide spécifique et de programmes uniques. Le coach de la salle fitness et gym nous dit « j'ai des abonnées qui sont obèses, j'en ai trois femmes. Elles ont leur programme car elles font des suivis chez des médecins. Je leur ai prescrit un régime alimentaire et un programme de sport quotidien. Plus des séances d'exercices en salle. Elles s'entraînent seul ici en salle car il faut qu'elles soient à l'aise et non regardées par les autres sinon elles ne vont pas accepter. Elles sont un peu sensibles et délicates. Car elles vivent mal avec ce poids ». Donc les femmes obèses se prennent en charge maintenant et sortent de leur silence pour faire face à ce problème. Le fait de s'abonner à une salle de gym est déjà une prise de conscience de cette anomalie et de la volonté d'arriver à des résultats. Selon cet auteur, la volonté de contrôle des formes de notre corps est assurément un signe de modernité ; elle engendre un processus d'incorporation de l'effort et de la dureté produisant des corps fermes s'opposant à la mollesse et à l'abandon de soi que l'on stigmatise dans le corps gras. Boetsch, P41. Les femmes aujourd'hui ne veulent plus être dans ce corps comme un don de dieu. Elles ne se laissent pas aller et se prennent en charge. Selon nos observations ses femmes n'aiment pas trop parler de leur poids ni de leur conditions de vie avec ce poids. Nous avons observé qu'elles partagent beaucoup de choses

avec le coach car elles lui racontent leur quotidien, leurs douleurs, leurs problèmes de santé et toutes leurs souffrances. La confiance prime dans la relation entre le coach et la femme obèse. Ceci l'aide beaucoup dans le processus de travail et de perte de poids. Au sein de la salle de gym ces femmes se ressentent à l'aise, elles circulent, s'habillent, discutent sans peur. Elles sont libres du regard extérieur qui selon leur propos traverse les plis de leur corps. Surtout que ses femmes souffrent psychologiquement. Plusieurs d'entre elles ont refusé de faire un entretien avec nous car elles refusent de partager quoi que ce soit avec une personne étrangère. Toutes les informations que nous avons recueillies nous ont été données par l'entraîneur de ces femmes.

Cependant entre la minceur et l'obésité qui sont toutes les deux des extrêmes dévalorisés dans notre société. Les femmes n'aiment pas être trop mince ni encore très grosse. Le poids idéal que les femmes recherchent est d'avoir de belles formes avec un corps bien disproportionné. Donc « si le mauvais gras est combattu, le volume mammaire est recherché comme une panacée séductrice. Avoir une grosse poitrine reste fantasmatiquement dans l'imaginaire masculin un idéal de la femme maternelle et érotique »(Andrieu, 2013 p 89). Cet imaginaire nourrit les esprits des acteurs sociaux hommes et femmes et apparaît dans leur pratiques. Les femmes toutes veulent avoir un volume parfois pompeux de certaines parties du corps comme la poitrine et le fessier. En fait, elles expriment ceci clairement et cherchent après les programmes qui leur permettent d'arriver à ceci. Programmes d'exercices de musculation surtout avec cardio et fitness est soumis aux abonnées. Selon les entraîneurs des salles de gym chaque femme a son propre programme selon la forme de son corps et l'objectif qu'elle veut atteindre.

Donc, les femmes viennent en salle pour travailler les différentes formes du corps. Chacune d'elles présentent un problème au niveau de son apparence qu'elle veut embellir. Perdre le gras du ventre, des épaules et des cuisses est aussi un problème majeur exprimé par les abonnées. Le plus souvent les femmes veulent se débarrasser de cette graisse en surplus. Elles se donnent aux exercices de cardio, d'aérobic et de musculation et ceci sous l'avis de l'entraîneur qui diversifie les activités selon le besoin et la partie du corps à travailler. Des séances sont réparties par semaine et chaque jour est destiné pour une activité particulière.

Le gras est hais dans certaines parties du corps et il est recherché dans d'autres parties. Partant de la question du rapport au corps les femmes peuvent développer à l'égard de leur corps un souci important parfois une violence qui apparaît dans toutes les conditions de la vie moderne. La société parfois inflige aux femmes des exigences auxquelles elles se voient dans l'obligation de se soumettre. Une violence

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

sociale et toujours manifeste à l'encontre des femmes. Actuellement beaucoup de femmes se donnent à des régimes et des exercices physiques afin de maigrir ou grossir et arrondir des formes ... peu importe, le plus important c'est que le souci de l'apparence est là. Les femmes sont toujours dans cet état d'esprit du devoir s'embellir. Une apparence physique répondant aux exigences de la société actuelle n'est pas toujours un choix pour les femmes mais autre source de pressions.

Et voilà que dans les salles de sport actuellement et répondant aux nouvelles recherches qui disent que pour préserver la masse musculaire de la dilatation il faut faire de la musculation. Donc les femmes répondent toujours présentent et vont à la recherche de muscles.

10. Femmes musclées : un processus de masculinisation dégoûtant ou apprécié.

Parmi la plus récente modalité des pratiques dans les salles de remise en forme, nous citons la musculation. Toutes les salles de remise en forme ne sont pas équipées pour présenter ce service. Seulement certaines salles qui présentent spécifiquement cette modalité d'exercices. Nous trouvons aussi des salles de grandes envergures qui présentent différentes modalités de services dont la musculation. Pour ce fait, ces salles sont équipées de machines spéciales indispensables pour ce genre de travail. En fait, la musculation est un ensemble d'exercices physiques dont l'objectif est le développement et le renforcement des muscles dans le corps. Ainsi la personne qui l'exerce acquiert une meilleure force, endurance, et formes musculaires dans tous le corps.

Une catégorie particulière d'adhérentes se donne à des exercices spécifiques et un régime alimentaire particulier dont l'objectif est le renforcement musculaire, perdre des graisses en prenant du poids (seulement en muscle)⁵. Ici l'objectif est d'arriver à 0% de gras dans le corps. Pour la majorité des femmes que nous avons rencontrés, ce model restent dégoûtant et loin de leur identité sexuée. Le choix de sport de tradition masculine par des femmes tient un rôle complexe dans la construction de leur identité sexuée. Une des hypothèses explicatives souvent avancée dans ce cadre tiendrait dans une 'socialisation inversée'. éduquées en 'garçons manqués' ces filles acquéraient précocement le goût pour la force » (Duret, 2006, p 45). Dans notre terrain, ce modèle est vu comme dégoûtant et certaines jeunes femmes expriment même une peur de ressembler à ces femmes. Durant nos observation de terrain, nous entendons à chaque fois les adhérentes dire « je veux faire de la musculation mais s'il te plait je ne veux pas devenir musclé comme un homme ». Une étudiante en voyant une ancienne adhérente très musclé exprime du dégoût et dit au coach « je ne veux pas ressembler à ça, ce n'est plus une femme mais un

⁵ Cette tendance envers ces exercices de musculation est récente, même en occident différents travaux montrent que les sportives ayant transgressé l'ordre du genre restent minoritaires.

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

homme et moi je ne veux pas ça ». Le muscle est toujours assemblé aux hommes. Avoir un corps musclé reste un modèle valorisé chez la gente masculine et toute présence de muscle est une référence de masculinité.

Les femmes qui choisissent cette forme d'exercices physique sont les plus jeunes. C'est ce que dit notre constat de terrain. Ce sont souvent des jeunes filles d'une morphologie squelettique. Très maigres, ces femmes veulent prendre du poids mais n'y arrivent pas. Alors elles se dirigent en salle de musculation pour demander conseils. Elles se limitent à un programme d'exercices souvent difficile et à une alimentation très riche en protéine afin de renforcer le volume du muscle dans les différentes parties du corps. Mais sans vouloir perdre cette image de féminité. Selon Louveau « même les grandes sportives de haut niveau ne voudront perdre leur identité et sont tenues d'être en (re) présentation de la féminité et elles ne s'auraient transgresser cette obligation sociale durable de conformité sans risquer d'y perdre leur identité ou plutôt un certain 'ordre de la nature' lequel est bien un ordre de la culture » (Louveau, 2007, p66).

Cependant, nous trouvons dans les salles de musculation des femmes sportives professionnelles des athlètes surtout qui en dehors de leurs entraînement viennent en salle pour des exercices de musculation. Elles se donnent à un programme d'entraînements bien précis tracés par l'entraîneur de la discipline sous la charge du coach de la salle. Ses femmes athlètes sont regardées bizarrement par les autres adhérentes. Elles représentent un modèle de femmes « masculinisées » auxquelles elles ne souhaitent pas ressembler. Les muscles tant recherchés par les jeunes femmes ne doivent pas transformer leur paraitre jusqu'à ressembler aux hommes. Au contraire, les femmes en se donnant à la musculation voudraient renforcer les muscles, leur donner du volume afin de mettre en valeur les formes de la féminité. Donc en exerçant ce genre d'exercice longtemps destinés aux hommes, les femmes veulent accentuer les référents sexuels auquel elles appartiennent et non pas transgresser l'ordre social de genre. L'activité physique ici renforce la beauté des femmes. Avoir un corps « beau » répondant aux normes de la féminité demeure actuellement une exigence sociale et culturelle et les femmes en sont conscientes car leurs activités démontrent ceci. Ces pratiques diffusent une nouvelle représentation du corps, plus affinée, plus intériorisée centrées sur la mentalisation. Ecouter les sensations pour mieux les contrôler et imaginer les formes physiques pour mieux les acquérir (Vigarelli, 2006, p190)

11. Le travail de la forme. Un impératif contemporain incontournable.

Toutes les femmes qui fréquentent les salles de remise en forme essaient de forger une image de soi adéquate aux nouvelles exigences de la société. Il n'est plus possible aujourd'hui d'ignorer l'importance de l'apparence dans le marché de la séduction, des relations interpersonnelles et aussi dans la perception de

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

soi et le regard de l'autre. L'image qu'on porte et qu'on donne aux autres doit être en cohérence avec les nouvelles exigences modernes.

En fait, les femmes ne demandent qu'à être belles. La beauté est devenue dans notre société une exigence majeure pour les femmes. Une belle apparence n'est sûrement pas tous mais aide beaucoup dans la vie quotidienne. Une enquêtée dit en ce sens « dans notre société maintenant, être belle est devenu une obligation. Pour exister, il faut être belle, avoir une forme présentable et agréable à voir. La beauté est maintenant un critère majeur pour le mariage, si tu n'es pas belle personne ne te regardera, si tu es grosse c'est tous le monde qui te fuira, c'est la réalité». C'est le discours que tiennent beaucoup de jeunes filles en leur parlant de l'importance de l'apparence. Amadiou confirme ceci : « le physique jouerait un rôle négligeable dans le choix du compagnon de vie ou du partenaire sexuel, en particulier chez les femmes. Pourtant, toutes les études et les observations confirment toutes l'importance du physique dans la vie amoureuse et sexuelle. Niée comme critères déterminants, la beauté opère, en vérité, une sélection rigoureuse, mais inconsciente et tacite (Amadiou, 2002, p77). Les enquêtées en parlent de plus en plus et avouent le rôle qu'à l'apparence dans leur quotidien. D'où cet intérêt accru envers le travail de l'apparence en générale et de la forme en particulier.

Cependant, même dans les relations interpersonnelles. Inconsciemment on va toujours vers les personnes qui présentent une belle apparence. Les gens beaux attirent autour deux plus de monde que les personnes moins belles. L'accès dans les différents milieux est moins facile pour ces derniers en comparaison avec les autres. Une enquêtée nous raconte être gravement humiliée par des camarades de classes parce qu'elle est obèse. Elle se plaint de n'avoir aucun ami et qu'elle est évitée par la majorité de sa classe de cours.

Même dans les recrutements, l'apparence de la personne joue un rôle primordial. Surtout pour certain métier ou la personne doit recevoir et accueillir une clientèle. Un beau physique et une belle présentation sont toujours demandés afin d'attirer et de satisfaire le client surtout dans le domaine du commercial. Inconsciemment, on accepte mieux un produit proposé par une belle personne avec un physique présentable que d'une personne dont l'apparence est laide. Plusieurs travaux ont démontré l'importance des attributs physiques dans le domaine du travail : «En toute occasion, et a fortiori dans les relations avec la clientèle, le sourire et une belle apparence inspirent confiance et suscitent la sympathie. Dans le commerce du détail et plus particulièrement dans les boutiques spécialisées dans la mode, l'habillement ou la parfumerie, les qualités esthétiques du personnel constituent un atout essentiel»(Amadiou, 2002, p102). De nos jours, le physique est un atout dans un nombre important de

DAHMANI Naoual. RECHAM Ali

professions. Les gérants, les enseignants, les sportifs, les secrétaires sont mieux acceptés et écoutés s'ils sont beaux et présentent une apparence convaincante.

Le mode de vie moderne a fait que l'apparence et le physique relève d'une grande importance. Peut être qu'à un certain moment faire de l'exercice physique ou se donner à un soin particulier était un choix, mais actuellement il présente une obligation. Même si différent d'une classe sociale à une autre et d'une femme à une autre. Dans le domaine du travail, des études, dans le choix du conjoint, le physique est un atout indiscutable. Même si on ne l'avoue pas directement mais implicitement les atouts que présentent les attributs physiques sont actuellement indiscutables. Selon Amadiou « le devenir de chacun et l'organisation de notre société se comprendront mieux si l'on regarde de plus près pourquoi et comment des considérations physiques se retrouvent ainsi au cœur de ces mouvements d'attraction ou de rejet, d'imitation ou de distinction, d'intégration ou d'exclusion, d'élection ou de disgrâce. Certes il n'est pas très glorieux de constater que l'une des origines des inégalités réside tout bonnement dans l'apparence des individus. C'est pourtant la vérité : notre corps, notre visage, nos vêtements et notre allure générale jouent un rôle essentiel dans notre destinée ». (Amadiou, 2005, p11). Avec la modernité, on est maître de notre corps, de soi-même et de notre avenir.

12. Conclusion.

Ainsi la pratique du sport est une pratique physique dont l'objectif principal est la remise en forme et l'effectuation d'exercices et des mouvements physiques. Dans notre société, elle est pratiquée par les hommes et les femmes. La musculation, l'aérobic, le fitness, le cardio sont les principales activités que nous trouvons dans une salle de gym. L'entretien de l'apparence connaît un grand succès dans notre société. Les espaces dédiés à l'entretien de l'apparence explosent dans la ville de Tizi-Ouzou. Le commerce de la cosmétique connaît un grand développement. Aujourd'hui, loin d'avoir régressé, l'apparence a étendu son emprise à tous les domaines de la vie sociale et concerne désormais au moins autant les hommes que les femmes (Amadiou, 2002, p191). Les approches actuelles concernant l'esthétisme du corps se penchent vers le soin de l'apparence, la préservation de la santé et la jeunesse. Donc ces pratiques de remise en forme et d'entretien du corps sont des moyens utilisés par les femmes afin de maîtriser leur corps, sa santé, son vécu. Ce travail de l'apparence a des effets sur l'ensemble du monde des femmes, social, affectif et psychologique. Tous les aspects de la vie des femmes changent avec la transformation corporelle.

A part les pratiques physiques, les femmes kabyles se donnent à différents soins de beauté (maquillage, coiffure et esthétique). Ce sont aussi des formes de prise en charge et de retour sur soi. On

Les pratiques féminines au sein d'une salle de gymnastique dans la ville de Tizi-Ouzou

comprend bien que les femmes kabyles sont dans cet esprit de prise en charge de soi-même. Donc le corps est perçu par les femmes kabyles comme un capital à prendre en charge et à préserver. Le soin de l'apparence est aujourd'hui une réalité. Le lien entre les femmes, leur corps et leurs pratiques sportives est étroit.

Ces espaces sont aussi une occasion de sociabilité et de rencontres entre les femmes dans un mouvement de solidarité, de bien-être et de partage des expériences. Ici, elles discutent de leurs soucis de leur vie et demandent conseil. Une décharge émotionnelle, affective se vit à l'intérieure de ces espaces.

Cependant, il faudra Développer les espaces de remise en forme et d'entretien du corps dans les villes et les différentes régions semi-urbaines et villageoises. Et rendre disponible le matériel dans les différents espaces car beaucoup de coachs se plaignent du manque de matériels en Algérie. La formation de coachs et des professionnels afin de prendre en charge les adhérentes présentant différents problèmes concernant leur physique. Il est important aussi de médiatiser ces pratiques et encourager les femmes à se donner de plus en plus aux activités physiques et de remise en forme.

La recherche en ce domaine est très large. Il reste beaucoup de pratiques d'entretien du corps à explorer et qui disent beaucoup sur le vécu des femmes et le rapport au corps.