

Ces jeunes accros à la salle de sport

Dans une quête de performance parfois sans fin, les jeunes de 16 à 25 ans sont de plus en plus nombreux à aller dans les salles de musculation valentinoises. Rencontres avec quelques addicts au sport.

Tristan Bonhoure

« Si je ne m'y rends pas pendant trois jours, je sens que ça me démange », lâche Quentin Fontvieille, Valentinois de 21 ans. À la salle On Air Fitness, c'est dans une ambiance tamisée que quelques dizaines de personnes font tourner les pédales de vélos d'appartement et soulèvent des poids. Beaucoup ont entre 16 et 25 ans. Ils font de la musculation depuis des mois ou années, plusieurs fois par semaine, pour avoir un physique qu'ils jugent plus esthétique ou se sentir mieux dans leur peau.

« Une semaine sans, et je deviens nerveux »

Soulevant toujours plus lourd, ils ne se voient plus arrêter. « Si je pars en vacances, je regarde où il y a des salles de musculation. C'est déterminant dans mes choix », glisse Quentin Fontvieille.

Le jeune homme n'a pas toujours eu cet état d'esprit. Entre deux machines, il évoque les raisons qui lui ont fait commencer la musculation, il y a deux ans. « Je me sentais trop maigre. Je pesais 54 kg. Je n'arrivais pas à me montrer sur la plage. » Depuis, il a pris 18 kg de muscles, et veut poursuivre sa progression. « Je vais à la salle entre 2 et 5 heures par jour, six fois par semaine », glisse-t-il. Cette attirance, il l'explique aussi « parce qu'on peut se faire des amis. C'est un lieu

où tout le monde se connaît ».

Son parcours reflète celui de Nolan Essertaize, un autre Valentinois de 21 ans, qui s'est mis à la musculation il y a deux ans. « J'ai commencé car je complexais sur mon poids, commente-t-il. Je me trouvais trop grassouillet. »

Aujourd'hui, Nolan soulève de la fonte cinq fois par semaine. Ce qui était une discipline d'esprit pour mieux accepter son corps semble avoir viré « à l'addiction ». « Si je n'y vais pas pendant deux jours, je commence à y penser. Une semaine sans et je deviens nerveux, limite abruti (sic). »

« Le dopage, je me suis rendu compte que c'était une connerie »

Les jeunes interrogés, qui ne peuvent plus se passer de la salle, décrivent souvent une quête de performance sans fin. Luisa Hall, 19 ans, après avoir cessé la gymnastique rythmique pendant la Covid-19, s'est consacrée corps et âme à la musculation. Aujourd'hui, elle veut faire « toujours plus pour montrer qu'on est capable d'aller plus loin », aimant la sensation de voir « son corps évoluer et sa force s'accroître ».

D'autres vont chercher dans les réseaux sociaux une source d'inspiration. Quentin Fontvieille dit suivre des jumeaux américains adeptes de musculation, au million d'abonnés sur TikTok. « Ils infusent

de bonnes idées même s'ils ne m'inspirent pas sur l'aspect dopage. » Le jeune valentinois admet s'être dopé une fois, en prenant de la méthylhexanamine (*), « mais je me suis rendu compte que c'était une connerie. Je n'ai pas recommencé. »

Nolan explique avoir un temps suivi le culturiste et champion du mister Olympia, Chris Bumstead. « Mais j'ai arrêté car il proposait beaucoup de produits à vendre. J'avais l'impression de n'être qu'un produit de consommation. »

Comme Quentin et Luisa, Nolan cherche aujourd'hui à se sentir bien dans sa peau, n'hésitant pas à se renseigner sur l'anatomie du corps humain et à vouloir « un peu casser l'image que l'on a de la musculation. À la base, c'est quelque chose de bénéfique qui fait changer notre regard sur nous-même et le regard que les autres ont sur nous ».

(*) Ce produit figure dans la liste des produits dopants de l'Agence mondiale antidopage.



Pour la plupart des jeunes pratiquants,



*l'objectif est d'avoir un corps plus
esthétique. Photo Le DL /Tristan
Bonhoure*

■

