



LA COMMUNAUTÉ DES GO-MUSCU

Sciences de l'information et de la communication

HUREL Charline, RABIER Lili
3COM2

SOMMAIRE



INTRODUCTION



**COMPRENDRE LA COMMUNAUTÉ DES
“GO-MUSCU”**



**LES MOTIVATIONS D’APPARTENANCE
À LA COMMUNAUTÉ**



**ÉTUDE EMPIRIQUE : ENQUÊTE ET
ENTRETIENS**



**LES LOGIQUES DE
COMMUNICATION AU SEIN DE LA
COMMUNAUTÉ**



CONCLUSION

INTRODUCTION

Depuis quelques années, le phénomène des “go muscu” s’impose sur les réseaux sociaux et dans la société. Longtemps considéré comme un sport masculin, la musculation s’est progressivement démocratisé auprès des femmes, devenant à la fois un moyens d’émancipation et un sujet de débat autour des normes corporelles, de la santé et l’image de soi.

Ce mouvement dépasse la simple pratique sportive et s’accompagne d’une culture communautaire forte. Cette dimension collective interroge : qu’est ce qui poussent les individus à rejoindre et à s’identifier à la communauté des go muscu ?

C’est à partir de cette question centrale que notre étude cherche à comprendre les motivations d’appartenances, les valeurs partagée ou encore les mécanismes d’identification qui caractérisent cette communauté. Nous tenterons de mettre en lumière les raisons qui font des go muscu un symbole contemporain d’affirmation de soi et de transformation personnelle.

DÉFINITION DU TERME

Un “go muscu”, c’est une personne qui va régulièrement à la salle de sport pour faire de la musculation et travailler son corps (prendre du muscle, se raffermir, etc.).

PASSIONNÉE PAR LA MUSCULATION

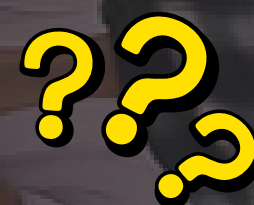
ESTHETIQUE

RÉSEAUX SOCIAUX

TRANSFORMATION PHYSIQUE/MENTALE

OBJECTIFS

NOS PRÉJUGÉS



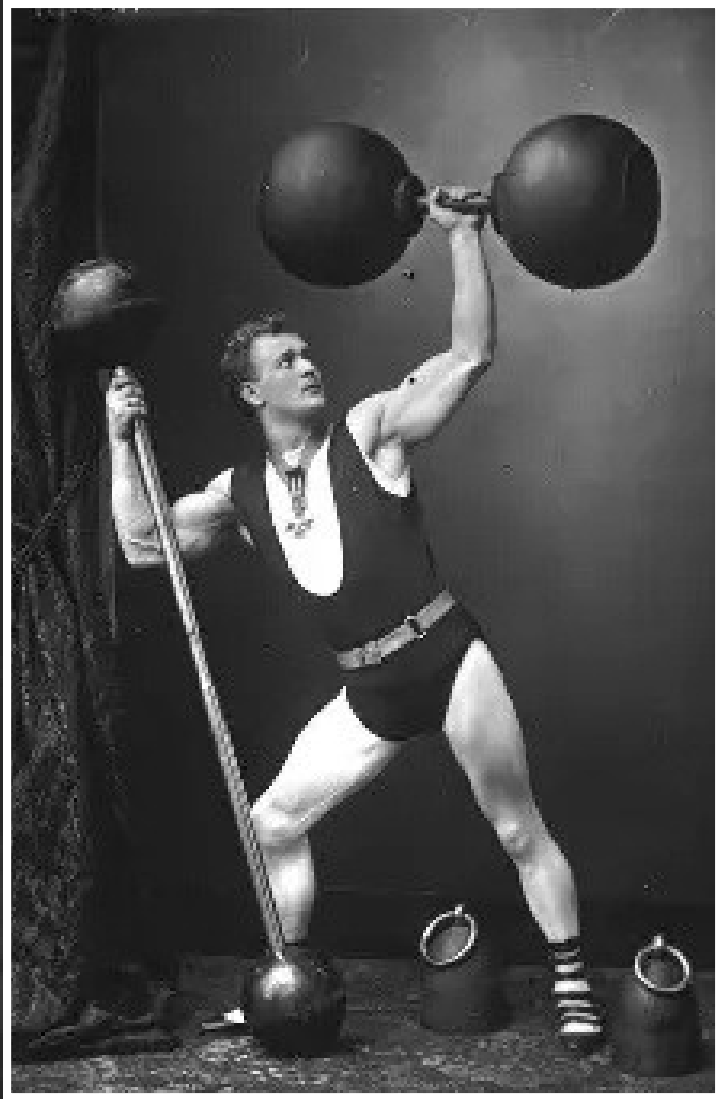
Les Go-Muscu sont souvent caricaturés comme des jeunes obsédés par leur corps, nourris exclusivement de riz et de dinde, centrés sur leur ego, adeptes du dopage, influencés par des coachs TikTok sans formation, évoluant dans un univers genré où les femmes ne font que les jambes et où le sport est perçu comme exclusivement masculin.

PROBLÉMATIQUE

“Qu’est-ce qui pousse les individus à rejoindre et à s’identifier à la communauté des go-muscu ?”

COMPRENDRE LA COMMUNAUTÉ DES GO-MUSCU

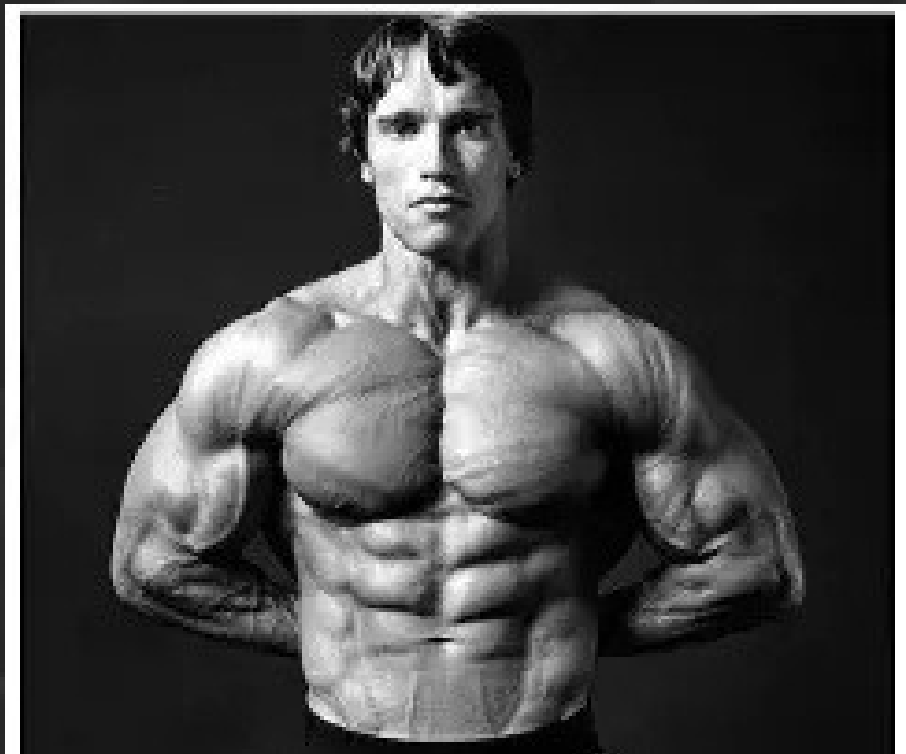
ORIGINES ET CULTURE DE LA MUSCULATION



La musculation, ou le culturisme trouve ses racines à la fin du XIXe siècle avec des figures emblématiques comme Eugène Sandow, considéré comme le père du culturisme moderne. Il a popularisé l'idée que le développement musculaire pouvait être une forme d'art et de discipline personnelle.

Cette pratique s'est institutionnalisée avec l'émergence de compétitions comme Mr. Olympia et à été popularisée par les icônes comme Arnold Schwarzenegger.

L'arrivée des réseaux sociaux a transformé la musculation en phénomène de masse, avec une constante mise en scène constante du corps.



TYPOLOGIE DES ACTEURS DE LA COMMUNAUTÉ

La communauté des GO-muscu est hétérogène et se compose de différents profils, les pratiquants réguliers sont souvent issus des classes populaires, ils voient dans la musculation un moyen d'émancipation. Les influenceurs et coaches qui partagent leurs routines, conseils et transformations sur les réseaux sociaux, influençant ainsi les tendances et les pratiques. Les néophytes, attirés par l'esthétique du corps musclé et débutent leur parcours avec des objectifs purement esthétique avant de s'intéresser à la performance.

Chacun apporte sa propre vision et ses propres objectifs à la communauté.

LES MOTIVATIONS D'APPARTENANCE À LA COMMUNAUTÉ

A partir des réponses recueillies, on a pu identifier trois grandes catégories de motivations : individuelles, sociales et symboliques/identitaires.

RECHERCHES INDIVIDUELLE

Ce qui revient le plus souvent dans les réponses, c'est la volonté de progresser, de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. La musculation est perçue comme un moyen de devenir une meilleure version de soi-même, de se discipliner, et de rester motivé.

Par exemple, 89 % des personnes interrogées disent que les résultats physiques sont leur principale source de motivation, et 83 % évoquent le bien-être mental. On retrouve des mots comme "motivation", "discipline", "respect de soi", ou encore "un but".

Pour beaucoup, faire partie de cette communauté, c'est s'entourer de personnes qui partagent cette même quête personnelle. C'est une manière de se sentir légitime dans sa pratique, de se fixer des objectifs et de les atteindre dans un cadre valorisant.

RECHERCHES SOCIALES

Même si une majorité s'entraîne seule, près de 66%, il y a aussi une vraie dimension collective. 42% disent s'entraîner parfois en groupe, et les plateformes comme Instagram à 60% ou YouTube à 38% sont très utilisées pour échanger, s'informer ou s'inspirer.

Dans les réponses, on retrouve souvent des termes comme "entraide", "famille", "cohésion", ou "cercle social". Certains parlent de retrouver les mêmes personnes à la salle, de se motiver ensemble, de se pousser mutuellement.

La communauté go muscu est donc aussi un espace de lien social, où l'on partage une passion commune. Même si les interactions se font souvent en ligne, elles contribuent à créer un sentiment d'appartenance et de solidarité.

RECHERCHES SYMBOLIQUES ET IDENTITAIRES

Enfin, il y a une dimension plus complexe, liée à l'image, aux valeurs et à l'identité. Pour certains, la communauté représente un cadre sain, une fraternité, un système fluide. Pour d'autres, elle est perçue comme toxique, centrée sur l'apparence ou l'ego.

Des réponses comme "cringe", "fausse commu autour de l'apparence", ou "famille très très nocive" montrent que tout le monde ne s'identifie pas de la même manière. Il y a des tensions entre les valeurs affichées (entraide, dépassement de soi) et certaines pratiques (dopage, mise en scène sur les réseaux).

Cela montre que l'appartenance à cette communauté peut être vécue comme une forme de reconnaissance, mais aussi comme une pression ou un rejet. Chacun se positionne en fonction de ses propres valeurs et de son rapport à la musculation.

ETUDE EMPIRIQUE : ENQUETE ET ENTRETIENS

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Afin de mieux comprendre les représentations, les pratiques et les motivations au sein de la communauté des pratiquants de musculation, une démarche empirique mixte a été mise en place. Celle-ci s'appuie sur deux outils principaux : un questionnaire en ligne diffusé à un large échantillon de pratiquants, et un entretien semi-directif mené auprès d'un coach sportif, dans le domaine depuis une dizaine d'années.

L'objectif de cette étude empirique est de recueillir des données quantitatives et qualitatives permettant d'analyser ce qui pousse les pratiquants à s'identifier en tant que go-muscu et donc intégrer cette communauté.

Cette double approche permet d'obtenir une vision d'ensemble, tout en intégrant des témoignages plus nuancés et contextuels.



Le questionnaire à tout d'abord été réalisé de façon print et affiché dans les locaux infocom, staps ainsi que dans la salle de sport de Liberty Gym du centre-ville et de Xavier-Marmier à l'aide d'un QR Code. Après une collecte trop peu importante à nos objectifs (environ 20 réponses), nous avons décidé d'agrandir la collecte au niveau des réseaux sociaux. Pour cela, nous avons effectué une story diffusée sur Instagram et Snapchat en mettant un lien vers le Google Forms. Grâce aux réseaux sociaux, nous avons pu collecter plus de 70 réponses de pratiquants de musculation.

Nous avons également fait le choix de ne pas mettre d'intitulé "pratiquants de musculation" mais plutôt "go-muscu", ce qui permet de voir les personnes qui se sentent concernés par cette appellation. Cette enquête permet de comprendre la réalité du terrain et de comprendre les dynamiques de construction de cette communauté.

Le questionnaire comportait 9 questions permettant de déterminer un profil sociodémographique des membres, leurs habitudes, motivations et perceptions.

Les réponses ont été analysées de manière descriptive afin de dégager les grandes tendances et représentations partagées au sein de la communauté. Seulement 2 questions étaient à réponse libre, 2 autres étaient guidées mais avec la possibilité de mettre "autres" et d'expliquer ce choix et enfin les 5 autres questions étaient guidées ce qui permettaient une analyse des réponses plus faciles et catégorisées.

Le questionnaire comportait 9 questions permettant de déterminer un profil sociodémographique des membres, leurs habitudes, motivations et perceptions. Les réponses ont été analysées de manière descriptive afin de dégager les grandes tendances et représentations partagées au sein de la communauté. Seulement 2 questions étaient à réponse libre, 2 autres étaient guidées mais avec la possibilité de mettre "autres" et d'expliquer ce choix et enfin les 5 autres questions étaient guidées ce qui permettait une analyse des réponses plus faciles et catégorisées.

Observatⁿ à la salle

ppn qu'on ne connaît pas : ludiquement
direct, pas forcément de bfr mais "encourageant"

"je peux te piquer un 20?"

"le ferre" -> scolarité de terre

• mots spécifiques et désigner des exos

"leg obly" -> jambes

PPL

push/pull/legs/PR

politesse avec les commerciale

-> ya une commun dans la commun
"les powers" & communautaires,
ils se saluent & facilement et se connaissent
tous. Ils organisent des events en dehors de
la salle

les body sont & réservés que les
powers, ne se parlent quasi pas, à part
pr demander de tourner, ou de prendre des
poids

Rep de vocabulaire est repris du fitness US

En complément, un entretien semi-directif à été réalisé auprès d'un coach sportif.

L'entretien visait à approfondir les dynamiques internes, notamment autour du dopage, de la pression sociale et des relations au groupe. Plusieurs questions étaient préparés à l'avance (cf: annexes)

Une observation participante a également été réalisée, tant dans les espaces physiques (salles, cours collectifs) que sur les réseaux sociaux, pour analyser les modes d'expression, l'entraide, et l'influence de l'image sur la construction identitaire. Cette méthode permet de croiser les données et d'avoir une vision complète et authentique du terrain étudié.

ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF

Le coach a été super bienveillant envers Lili, il a répondu à toutes ses questions sans aucune difficulté et Lili s'est mise dans la peau d'une femme qui voulait se doper à des fins de compétitions (ici, catégorie Bikini).

L'entretien a duré un peu plus d'une heure. Pour le contexte, Lili connaissait le coach en question depuis plus de 4 ans car celui-ci travaillait dans la salle où elle pratiquait. Entre-temps, chacun a fait son chemin et a changé de salle. Cependant, ils se suivent mutuellement sur Instagram, ce qui a permis à Lili de rentrer en contact avec lui.

Lili avait rendez-vous à la salle de sport où il exerce, cependant dans une partie renforcée où ils se sont entretenus pour être à l'écart de tout.

A des fins de recherche, l'entretien a été enregistré discrètement sur le téléphone de Lili afin de pouvoir reprendre les mots du coach et le vocabulaire technique utilisé.

Dû à la connaissance de chacun en amont, les présentations se furent rapide et une fois le coach ayant demandé les causes de cette demande de dopage, il parla des substances très rapidement et aisément.

Dans cette analyse, nous reprendrons mots pour mots ou d'une manière simplifiée les dires du coach.

Selon lui, les dangers du dopage dépendent de la manière de se doper. Si l'on prend une substance pas très forte (comme *l'anavar* mentionné). Il précise alors que cela se fait par cure partielles (1 semaine de cure "par-ci, par-là"). Si l'on ne fait pas n'importe quoi (dans ce cas là il veut dire si l'on est pas suivi très scrupuleusement), il n'y a aucune chance d'avoir d'effets secondaires.

"VIRILISATION, CHANGEMENTS DE VOIX SONT LES PLUS COURANTS CHEZ LES FEMMES"

Les effets secondaires existent et sont bien présents selon la dose et le type d'anabolisant pris. Ce que redoutent le plus les femmes c'est la virilisation. Changements de voix, pousse de poils, acnés, sont les courants. Tous les stéroïdes sont des dérivés de la testostérone. aggravés par une mauvaise gestion ou des substances de mauvaise qualité, qui circulent le plus souvent via internet ou le marché noir. Le coach rappelle que les protocoles sont très différents pour les femmes et les hommes, soulignant le risque de troubles hormonaux pour les femmes si les dosages sont inadaptés, tandis que la testostérone reste privilégiée chez les hommes.

cependant, le coach insiste bien sur les "bien faits" de *l'anavar*

"AVANT DE METTRE UN PROTOCOLE DE DOPAGE, IL FAUT DÉJÀ TENIR UN PROTOCOLE SANS."

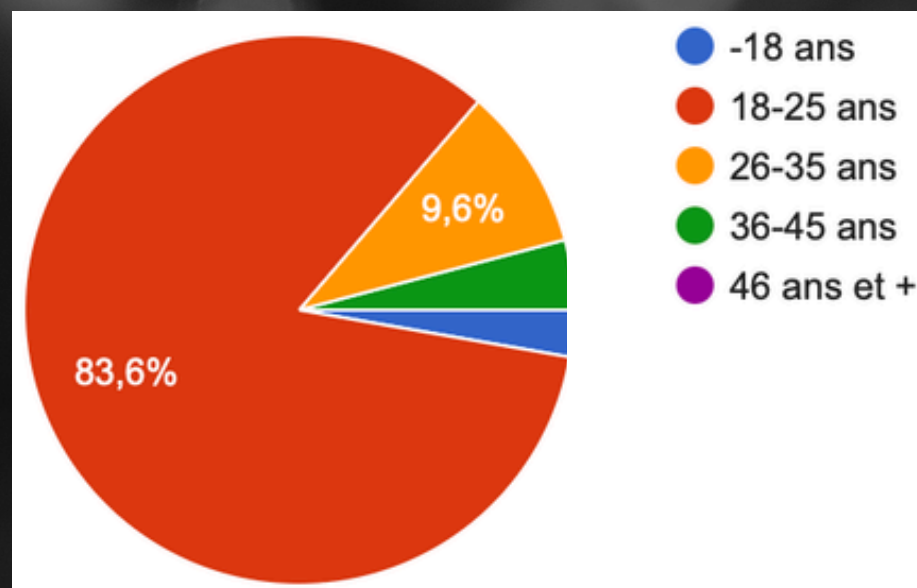
Dans un cadre de compétition, il faut être très rigoureux dans la discipline que le coach impose : nourriture, entraînements, cardio, et le respect du plan d'entraînement constituent selon lui 90 % de la réussite en compétition. Les compléments nutritionnels comme *l'ashwagandha* ou le *tribulus* sont jugés peu efficaces pour la performance. Il met en avant l'importance de choisir un coach expérimenté et critique la prolifération de pseudo-experts sur les réseaux sociaux, facteur de confusion et parfois de dérives.. Il insiste énormément sur le fait qu'il ne me conseille en aucun cas le dopage, car pour commencer, on peut très bien concourir sans avoir à utiliser des substances illégales.

D'un point de vue interprétatif, l'entretien révèle une philosophie fondée sur la prudence et l'expérimentation : le coach encourage à essayer la compétition "au naturel" avant d'envisager tout recours aux substances. Il insiste sur la centralité du mental, de la discipline et de la capacité à concilier sport, études et vie professionnelle. Il aborde aussi la réalité souvent méconnue des préparations : fatigue, risques de troubles alimentaires après compétition, nécessité d'un suivi psychologique et physiologique.

En somme, le discours du coach illustre une gestion raisonnée du dopage, replacée dans le contexte du suivi, de la pratique compétitive et du respect des limites individuelles. L'entretien confirme que, si le dopage existe et que ses risques sont réels, la réussite dans les catégories féminines reste largement accessible sans recours aux substances, à condition d'un engagement sérieux et d'un accompagnement professionnel.

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

Le profil dominant est celui d'un jeune adulte : 83% des répondants ont entre 18 et 25 ans, confirmant la forte attractivité de la musculation auprès des générations montantes, tandis que la tranche des 26-35 ans reste présente mais minoritaire (10%). Le genre se répartit de manière presque égale, illustrant la féminisation montante de la pratique et la diversité croissante des profils.



Les go-muscu restent dans ce sport pour une durée assez longue : seulement 11,5% des personnes interrogées s'entraînent depuis moins de 2 ans. Cela traduit une assiduité et un engagement à long terme. La grande majorité privilégie la pratique seul (67%). Cependant on remarque qu'une grande partie (45%) alternent entre des entraînements solitaire et accompagné.

L'accompagnement professionnel reste minoritaire : seuls 14% font appel à un coach et moins de 10% participent à des cours collectifs. À l'inverse, la majorité s'appuie sur la force des liens interpersonnels : 60% sollicitent les conseils d'amis ou de partenaires, indiquant que le soutien informel constitue le pilier de l'apprentissage, bien avant les dispositifs institutionnels.

Les motivations reflètent la complexité identitaire de cette communauté : 89% cherchent avant tout des résultats physiques visibles, mais 84% placent également le bien-être mental au cœur de leur démarche. La recherche de confiance en soi, la discipline et le dépassement de soi apparaissent aussi comme des moteurs secondaires mais structurants. Cette pluralité montre que la musculation dépasse la simple quête esthétique et s'inscrit dans une logique de développement personnel et de construction identitaire.

Du côté des espaces d'échange, la culture go-muscu repose largement sur le numérique et l'image : Instagram domine très largement (près de 90%), suivi de TikTok et YouTube. Forums et Facebook restent en retrait, confirmant la prééminence du visuel et du partage instantané sur l'écrit traditionnel. Ces outils renforcent la dimension collective, la visibilité et la valorisation de chacun, tout en nourrissant une dynamique d'émulation.

Enfin, lorsqu'il s'agit de définir la communauté, les notions de "famille", "entraide", "discipline" et "motivation" reviennent massivement, révélant à la fois une identité de groupe forte et un sentiment d'appartenance fondé sur la progression commune mais aussi comme un collectif parfois jugé caricatural, compétitif et tourné vers l'apparence. Cependant, certains y voient aussi de la pression, de la jalousie ou une ambiance potentiellement toxique, notamment sous l'influence des réseaux sociaux et de la recherche de reconnaissance.

Au final, ce groupe cristallise autant la quête de bien-être et d'identité que les tensions entre authenticité, compétition et image de soi.

La majorité des témoignages révèle que la pression liée à l'image et à la performance dans la communauté go-muscu provient avant tout de la comparaison avec les autres pratiquants et de l'influence des réseaux sociaux, où les physiques et performances exceptionnels sont constamment mis en avant. Cette exposition peut générer des complexes, du doute et une tendance à vouloir toujours dépasser ses propres limites. Pourtant, beaucoup soulignent aussi l'importance de la bienveillance et de la progression individuelle, rappelant que la pratique peut rester motivante et saine si l'on parvient à se détacher de la compétition et du regard des autres.

En résumé, l'enquête met en avant une communauté apparaissant comme jeune, mixte et connectée où l'on retrouve la recherche de progression, de bien-être et de reconnaissance. La musculation y devient un mode de vie structuré par l'effort, la régularité et les réseaux sociaux, dans lequel se côtoient dépassement de soi, recherche de reconnaissance et compétition.



ÉTUDE DES COMPORTEMENTS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Introduction : la communauté des pratiquants de musculation est souvent désignée par les termes go muscu, gym girl ou encore gym rats. A travers les plateformes comme TikTok et Instagram, cette communauté partagent leur quotidien, leurs transformations physiques et psychologiques ainsi que des réflexions sur leurs combats intérieurs. Notre étude s'appuie sur l'analyse de plusieurs posts TikTok et Instagram, afin de comprendre comment cette communauté s'exprime sur les réseaux sociaux que ça soit à travers des hashtags, des emojis ou encore des "refs" pour construire leur identité collective et interagir avec leurs pairs.

Sur TikTok, les go muscu s'expriment dans un registre spontané, souvent marqué par l'émotion, l'humour ou encore la vulnérabilité. Les publications mettent en avant le processus de transformation physique, mais aussi des luttes mentales. Le langage utilisé est le plus souvent familier et sarcastique mais également une grande diversité de ton comme l'admiration, l'autodérision, le soutien et l'ironie.

Les hashtags tels que #gymtok, #glowup, #gomuscu, #discipline permettent de fédérer une communauté autour de la persévérance, du dépassement de soi et de la solidarité. Les différentes saisons sont présentées comme des niveaux de dépassement de soi. L'hiver devient un moment stratégique (#winterarc) c'est une saison de transformation un arc narratif, l'été s'articule autour du #summerbody, une quête esthétique idéalisée sur les réseaux. Ces contenus valorisent uniquement le résultat et engendrent une pression mentale plus particulièrement chez les femmes ce qui entraîne de la dysmorphophobie c'est-à-dire une obsession liée à l'apparence corporelle. Si tiktok favorise l'authenticité et la solidarité, elle véhicule aussi des normes esthétiques parfois toxiques et engendre une pression mentale qui peut alimenter des troubles du comportement. Tiktok devient ainsi un espace de motivation, mais aussi de tension entre dépassement de soi et quête de validation

Instagram se distingue par une approche plus visuelle, plus aesthetic. Les publications sont soigneusement mises en scène, avec des textes narratifs qui évoquent la reconstruction personnelle, la résilience et l'affirmation de soi. Cette narration visuelle permet aux utilisatrices de revendiquer leur place dans un univers sportif historiquement masculin, tout en construisant une identité forte et inspirante. Le corps devient un symbole de discipline et de renaissance. L'émotion est traduite par des emojis, la vulnérabilité est moins visible que sur TikTok, les commentaires sont courts et expressifs mais peu engageants.

L'étude de TikTok et Instagram montre que les go muscu utilisent les réseaux sociaux comme des espaces de construction identitaire, de narration corporelle et de mise en relation communautaire. TikTok favorise l'expression brute, émotionnelle et spontanée, où l'humour, la vulnérabilité et la solidarité occupent une place centrale. Instagram, en revanche, valorise une esthétique maîtrisée, une affirmation de soi plus stylisée, et une reconnaissance sociale fondée sur la discipline et la transformation. En somme, les réseaux sociaux offrent aux go muscu des outils puissants pour se raconter et se soutenir, mais ils imposent aussi des cadres exigeants, où le corps devient à la fois message, vitrine et enjeu.



LES LOGIQUES DE COMMUNICATION

LANGAGE CORPOREL ET VISUEL

Au cœur de la salle, le langage corporel est omniprésent et joue un rôle central dans la communication. Les postures, tenues et gestes reflètent non seulement le niveau d'assurance et d'expérience, mais aussi la culture de la performance propre à chaque pratiquant. Les hommes, souvent vêtus de débardeurs moulants ou de shorts larges, n'hésitent pas à circuler autour des poids libres, affichant une certaine aisance physique. Les femmes, quant à elles, privilégient les ensembles de sport discrets (leggings, shorts, brassières) et restent généralement dans leur coin, adoptant des gestes plus réservés. L'observation montre que le corps devient un support d'expression : admiration devant le miroir, soins portés à l'apparence, gestes techniques précis lors des mouvements (push/pull/legs), et également la gestion des objets emblématiques (ceinture, shaker, serviette). La gestuelle, comme demander poliment une place ou un accessoire ("Je peux te piquer un 20 kg ?" ou "Excuse-moi"), structure la convivialité et permet de garder une distanciation respectueuse. Les codes vestimentaires sont aussi très éloquents : beaucoup arborent des marques spécialisées (Gymshark, SBD, Nike, etc.), renforçant le sentiment d'appartenance et la valorisation visuelle de la pratique.

Le langage corporel et visuel varie nettement entre hommes et femmes en salle. Chez les hommes, on remarque une plus grande aisance corporelle : ils prennent possession de l'espace, fréquentent les poids libres, arborent des tenues souvent moulantes (débardeurs, shorts) ou, à l'opposé, très larges et confortables. Ils montrent leur force et leur assurance, parfois par des postures devant le miroir ou par le port de matériels spécifiques (ceintures, sangles, shakers). La dimension "performance" s'exprime aussi dans leur façon de circuler et de se mettre en valeur, que ce soit par la gestion des poids ou par l'étalage d'accessoires et de marques reconnues.

Les femmes, quant à elles, adoptent des codes plus discrets dans leur tenue (leggings, shorts, brassières sobres). Elles restent généralement dans leur zone, près des machines et se positionnent davantage vers les exercices de jambes, tout en évitant souvent les espaces de poids libres. Leur langage corporel témoigne à la fois de prudence et de recherche de bien-être : elles semblent se protéger du regard des autres et privilégient le confort. L'admiration ou la vérification devant le miroir existe aussi, mais elle est moins "exposée" que chez les hommes. Les femmes apparaissent ainsi plus réservées, cherchant à s'entraîner sans attirer l'attention.

LES MODES D'INTERACTION

Les interactions observées dans la salle s'organisent autour de règles implicites : la politesse, la discrétion, le respect des espaces et des rythmes de chacun.

Certains groupes de pratiquants (les plus réguliers, issus des cours collectifs, ou les adhérents de force athlétique) développent une forme de sociabilité communautaire : salutations, échanges de conseils, discussions autour des performances, voire organisation d'activités en dehors de la salle.

À l'inverse, les pratiquants centrés sur le bodybuilding individuel ou la performance pure tendent à privilégier une communication fonctionnelle, se limitant à des interactions nécessaires à la séance. On y retrouve énormément des personnes recentrés sur elles-mêmes, casque ou écouteur dans les oreilles

La langue de la communauté est également marquée par un vocabulaire technique anglophone (leg day, PR (personal record), push/pull/legs), montre que le vocabulaire est énormément repris du fitness américain.

Les rituels (utilisation de la serviette, écouteurs, respect du matériel) participent à la mise en scène du sérieux et de la discipline.

Les modes d'interaction en salle dépendent également du genre. Les hommes sont plus enclins à échanger entre eux, que ce soit pour demander d'emprunter du matériel, discuter de leurs performances ou organiser des événements "hors salle". On observe une véritable dynamique communautaire masculine, où la camaraderie se construit autour de la compétition amicale, de la passion partagée et de l'utilisation d'un vocabulaire technique ("push/pull", "PR", "leg day"). Ces échanges se déroulent aussi via les téléphones, dans les moments de repos ou lors du cardio, ce qui renforce la cohésion au sein du groupe masculin.

Les femmes, en revanche, sont davantage marquées par la discrétion et l'autonomie. Elles évitent le plus souvent les grandes discussions, restant dans leur coin ou communiquant seulement avec des proches, parfois sur leur téléphone. Leur sociabilité est moins marquée par le collectif : la politesse est présente (échanger un "excuse-moi" ou demander la place sur une machine), mais elles s'évitent généralement l'exposition. Toutefois, entre elles, il existe des liens de soutien et d'entraide, souvent discrets et axés sur la motivation ou la progression personnelle.

Ainsi, hommes et femmes se distinguent dans la façon d'occuper l'espace, de s'exprimer et de se socialiser. Si les hommes investissent plus fortement le collectif et le visuel, les femmes privilégient la discrétion, la sélectivité des interactions et le respect de leur bulle personnelle. Cette dualité contribue à structurer les dynamiques relationnelles et identitaires de la salle, révélant des enjeux de genre et de représentation très ancrés.

Ces logiques, à la fois corporelles et relationnelles, illustrent la richesse de la communication dans une salle de sport moderne : chacun négocie sa place, son image et son appartenance à un collectif, entre affirmation de soi et respect des dynamiques du groupe. Chaque pratiquant y négocie son identité et sa place au sein d'un collectif mouvant, oscillant entre affirmation de soi et respect des dynamiques du groupe.

CONCLUSION

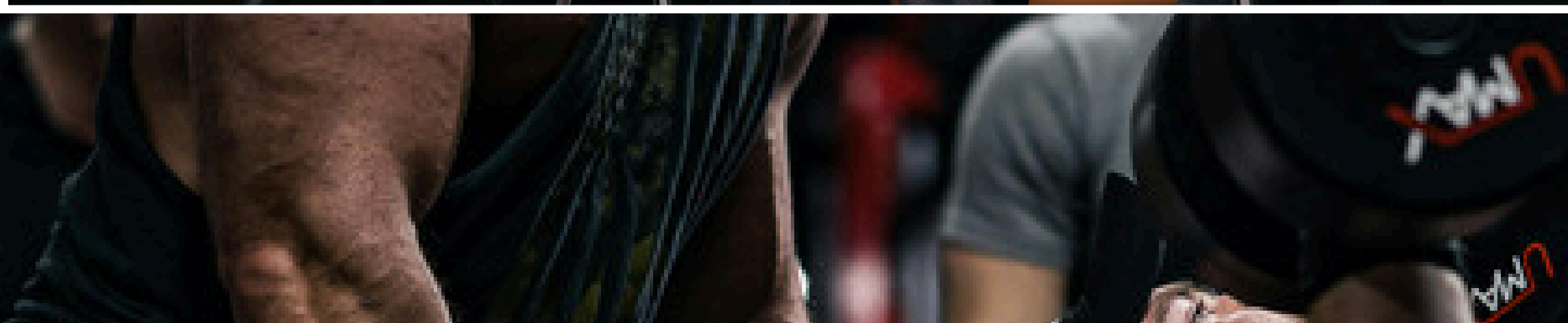
Ce qui pousse les individus à rejoindre la communauté des go-muscu, c'est d'abord la recherche de transformation personnelle : améliorer son corps, se dépasser et se prouver qu'on est capable de progresser.

Mais au-delà de l'aspect physique, c'est aussi un besoin d'appartenance. Dans les salles ou sur les réseaux, on retrouve des personnes qui partagent les mêmes valeurs : la discipline, la motivation et le respect.

Les cours collectifs, les échanges sur Instagram ou TikTok, et même les conseils entre pratiquants créent un sentiment de famille : on s'encourage, on se compare, on se motive. La communauté devient alors un moteur de persévérance — elle pousse chacun à continuer, même quand c'est difficile.

Cependant, cette appartenance a aussi ses limites : il y a de la pression, des comparaisons, et parfois la tentation du dopage pour atteindre les mêmes résultats que les autres.

Mais dans l'ensemble, la communauté "go-muscu" repose sur une idée forte : devenir la meilleure version de soi-même, ensemble.



RÉFÉRENCES

ARTC : [La tentation du dopage chez les plus jeunes, le nouveau fléau des salles de musculation](#)
→ Date de 2009

Les avantages d'aller à la salle en groupe : <https://elitfitness.com/les-avantages-de-faire-du-sport-en-groupe-dans-une-salle-de-fitness/>

le redit ou l'on peut trouver une commu qui se rejoint pour des conseils...
<https://www.reddit.com/r/FitnessFrance/>

[Origine de la musculation : d'où vient ce sport notoirement connu ?](#)

[Muscu en salle : « La mise en scène constante du corps » | Vous! par Macif](#)

[Quand la salle de sport est aussi un lieu de vie | Les Echos](#)