

Autoquantification et course «hors stade»

L'exemple des coureurs de Seine-et-Marne

Mémoire de recherche
Master 1 Cultures et Métiers du Web
2021-2022

Par Steven Delmotte
Sous la direction de Monsieur Matthieu Delalandre

UNIVERSITÉ GUSTAVE EIFFEL

UFR SHS

Sciences Humaines et Sociales

Mémoire de recherche

Master Cultures et Métiers du Web

AUTOQUANTIFICATION ET COURSE « HORS STADE »
L'EXEMPLE DES COUREURS DE SEINE-ET-MARNE

Par Steven Delmotte

2021-2022

Sous la direction de
Monsieur Matthieu Delalandre

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier l'ensemble de l'équipe pédagogique du Master CMW et en particulier Monsieur Bonzon ainsi que Monsieur Marchandise pour leur accompagnement tout au long de l'année. Je remercie tout particulièrement Monsieur Delalandre qui m'a dirigé pour ce travail de mémoire et dont les conseils m'ont permis de progresser. Je souhaite de plus remercier ma famille, mes amis, ainsi que tous les étudiants du Master qui m'ont aidé à rattraper les cours auxquels je ne pouvais pas toujours assister. Il est enfin évident que mes remerciements s'adressent à tous ceux qui ont bien voulu répondre au questionnaire ainsi qu'aux personnes ayant accepté de m'accorder du temps pour un entretien.

Sommaire

Remerciements	1
Introduction	5
1. Accroche.....	6
2. Cadrage et enjeux.....	8
3. État de l’art.....	11
4. Problématique et questionnements.....	16
5. Présentation du terrain et de la méthodologie.....	18
6. Annonce du plan.....	26
I. La construction d’un imaginaire	28
1. L’avènement de l’autoquantification	28
1.1 D’une utopie cyborg dans les années 1970.....	28
1.2 ... au mouvement Quantified-Self des années 2000.....	31
1.3 Le marché de l’autoquantification sportive.....	36
2. La popularisation de la course « hors stade »	40
2.1 Petite histoire de la course à pied.....	40
2.2 La démocratisation de la course « hors stade ».....	43
2.3 Aujourd’hui, une course libre et connectée ?.....	48
3. La promotion de l’autoquantification	52
3.1 Le discours médiatique avec Prospéro.....	52
3.2 Analyse.....	54
3.3 Résultats et perspectives.....	63

II. Les usages en Seine-et-Marne	65
1. Les coureurs « hors stade » seine-et-marnais	65
1.1 Le profil des coureurs hors stade de Seine-et-Marne	65
1.2 Quelle pratique sportive ?.....	71
1.3 Panorama des usages d'autoquantification.....	76
2. Les facteurs d'adoption et d'utilisation	81
2.1 Les modèles psychologiques	81
2.2 Motivations des usagers	84
2.3 Apports perçus.....	87
3. Risques, sentiment de surveillance et abandon	92
3.1 Les raisons de l'abandon	92
3.2 « Datafication » et sentiment de surveillance	96
3.3 Une conscience des risques ?.....	98
III. L'autoquantification : une pratique de partage ?.....	102
1. Une mise en scène de soi	102
1.1 La dimension communautaire.....	102
1.2 Pourquoi partager.....	107
1.3 Le défi et le jeu	109
2. Groupes en ligne : entre communautés virtuelles et communautés de pratique ...	113
2.1 Communautés virtuelles et de pratique	113
2.2 Exemples de communautés de course à pied.....	116
3. Des espaces de co-construction de valeur.....	124
3.1 Se réapproprier son matériel	124
3.2 Production et échanges de tracés par la cartographie collaborative.....	126

IV. Conclusion	132
V. Index	135
VI. Bibliographie	136
1. Course « hors stade »	136
2. Autoquantification.....	139
3. Autres.....	145
VII. Annexes	150
1. Registre des entretiens	150
2. Grille d’entretien	151
3. Exemple d’entretien	154
4. Questionnaire	168

INTRODUCTION

Introduction

1. Accroche

« Nombre de coureurs arborent désormais dans leur panoplie des objets high-tech comme les montres chronomètres, le cardiofréquencemètre, mais mieux encore les objets connectés, avec applications spéciales sur smartphone indiquant la vitesse, la distance... » M.Segalen, 2017¹.

Dans la réédition de son ouvrage « Les enfants d'Achille et de Nike. Éloge de la course à pied ordinaire » paru initialement en 1994, l'ethnologue M.Segalen (2017) ne manquait pas de consacrer une partie de son avant-propos à un phénomène devenu entretemps important dans la pratique elle-même de plus en plus plébiscitée de la course à pied en France : celui de l'irruption et de la démocratisation de la technologie dans l'équipement des coureurs.

En effet, plusieurs rapports récents relatifs à la pratique de la course à pied en France font état d'un engouement de plus en plus fort des français pour cette activité physique dans des formes de plus en plus libres et connectées (INJEP, 2021)². Ainsi, l'évolution du recensement des pratiquants de course « hors stade » nous montre une progression constante de ces derniers depuis plusieurs décennies, y compris après les récents confinements, dans la mesure où nous sommes passés de 6.6 millions de pratiquants en 2000, à près de 8 millions en 2003, puis à environ 9.7 millions en 2010 (INSEP, 2010)³ avant d'atteindre la barre record des plus de 13 millions d'adeptes du running en 2020 (Observatoire du running, 2020)⁴.

Dans le même temps, la tendance toujours plus forte à la liaison entre Sport et numérique a également pu être observé en tant que fait social, par exemple par le Conseil

¹ Segalen, M. (2017). Les Enfants d'Achille et de Nike : Une ethnologie de la course à pied ordinaire. Paris : Éditions Métailié. Réédition 1994.

² INJEP. (2021). Quels pratiquants et quelles pratiques selon les univers sportifs ? Analyse du baromètre 2018 des pratiques sportives des Français. Notes et rapports. Rapport d'étude. 2021/10. Juin 2021.

³ CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Enquête sur les Pratiques Physiques et Sportives (EPPS). Ministère des Sports.

⁴ Lien vers l'enquête de l'Observatoire du running 2020 : <https://www.unionsportcycle.com/fr/les-actualites/2021-05-04/le-running-plebiscite-par-les-francais-en-2020>

Social, Économique et Environnemental (CESE) qui le précisait dans sa séance du mardi 9 juillet 2019 consacrée à l'Économie du Sport et depuis parue au Journal Officiel⁵. B.Amsalem et M.Mechmache notait ainsi de cette tendance qu'un : « pas supplémentaire est (désormais) franchi lorsque la pratique sportive physique mêle indissociablement le recours à Internet. Grâce aux applications, le pratiquant peut évaluer sa pratique et la comparer à celle des autres, par exemple via un podomètre. Cette « gamification » de la pratique, reposant sur de multiples applications, permet par exemple d'évoluer dans un univers virtuel, au fil d'un programme d'entraînement de running à suivre dans la réalité ». Ils évoquaient alors déjà plusieurs points sur lesquels il conviendra de s'intéresser dans ce travail, comme avec le principe de « gamification » de la pratique ou la notion de partage et de comparaison de sa performance via les réseaux sociaux.

Ce sujet m'intéressait tout particulièrement dans la mesure où j'ai moi-même été un usager de ces dispositifs, sans avoir pour autant de réflexion particulière sur les enjeux qui en accompagnaient le développement. J'ai de plus été témoin de l'arrivée de ces outils dans la pratique de la course à pied dite ordinaire, notamment lors de mon service militaire en 2012, durant lequel j'avais pu constater que l'usage de ces dispositifs d'automesure plus ou moins précis comme avec les montres connectées ou les ceintures cardiofréquencesmètres n'étaient réservés qu'à quelques accrocs de trails ou de courses longues. Il me semblait ainsi intéressant d'explorer ce phénomène presque 10 ans après afin de mieux comprendre les enjeux, problématiques et questionnements qui le sous-tendent. Travailler autour de ce sujet avait enfin pour objectif de me permettre de renforcer mes connaissances aussi bien liées aux Humanités numériques qu'aux questions STAPS afin de profiter pleinement de mon année en double cursus.

⁵ CESE. (2019). L'Économie du Sport. Avis du Conseil Économique, Social et Environnemental. Présenté par B.Amsalem et M.Mechmache. Journal Officiel de la République Française. Séance du mardi 9 juillet 2019. p 13.

2. Cadrage et enjeux

Afin de mieux comprendre le propos et les enjeux de notre sujet, il convient tout d'abord d'en définir les termes clés, et d'en appuyer les définitions par des chiffres pertinents et récents relevés dans la littérature comme nous avons pu en évoquer précédemment. Pour commencer, les usages d'autoquantification se constitueraient aujourd'hui comme un « ensemble d'outils, de techniques et de pratiques de mesure de soi et de son activité » par le biais d'objets connectés et d'applications et le plus souvent en lien avec l'utilisation du smartphone (Guicquel et Guyot, 2015)⁶.

Plusieurs termes sont utilisés dans la littérature pour désigner ces usages, par exemple avec « *self-tracking* », traduction anglaise de l'autoquantification, ou « *lifelogging* », terme renvoyant aux pratiques plus générales de quantification et d'enregistrement des différents aspects de sa vie au-delà donc de la pratique sportive ou de l'attention portée à la santé. Dans ce travail, nous retiendrons les termes génériques d'autoquantification, d'automesure ou encore de quantification de soi pour désigner ces usages.

Le phénomène de quantification de soi, qui se trouve être une pratique ancienne, a connu un développement sans précédent avec les technologies numériques et serait ainsi l'héritier de la volonté d'*empowerment* portée par les pionniers de la cybernétique personnelle des années 1970, et des premiers travaux portant sur l'Homme augmenté. Il s'est introduit dans la vie de nombreuses personnes au tournant de l'an 2000.

En effet, l'accélération du développement des capteurs et le succès du smartphone en tant qu'outil de télécommunication intégrant de plus en plus de fonctionnalités ont préfigurés l'apparition des objets connectés et par-là de l'*Internet of Things* (Internet des objets) dont le marché s'est emparé comme nous le verrons. Les discours et les promesses d'une meilleure connaissance de soi par les chiffres autour de cet engouement se sont par ailleurs constitués en mouvement durant les dernières années du nouveau millénaire, notamment avec celui du

⁶ Guicquel, C., Guyot, P. (2015). Quantified-Self. Les apprentis sorciers du « moi connecté ». Innovation. Édition Fyp.

« *Quantified Self* » destiné au départ à une micro-communauté de technophiles en Californie, et qui s'est depuis répandu dans la société (Guicquel et Guyot, 2015)⁷.

L'édition 2021 du Baromètre du numérique de l'ARCEP nous montrait récemment la progression constante du taux d'équipement en smartphone en France depuis 2011⁸. En 2021, 84% des français étaient ainsi équipés d'un smartphone pour une progression de +7 points comparé à l'année précédente, et contre seulement 17% en 2011-2012. Plus marquant encore, les résultats de l'étude concernant le taux d'équipement en objets connectés indiquaient une forte progression sur la période avec plus d'un français sur trois en possédant au moins un (37% contre 16% un an plus tôt) dont 23% étaient dédiés spécifiquement à la santé (montres, pèse-personnes etc.).

Dans le sport, l'autoquantification est une pratique de plus en plus courante selon de récentes études comme nous l'avons entrevu précédemment. Cela est plus particulièrement vrai dans les disciplines d'endurance dont fait partie la course à pied dite « hors stade » qui se trouve être la plus pratiquée par les français. Selon la Fédération Française d'Athlétisme : « les manifestations pédestres hors stade se définissent comme des courses avec ou sans classement et ou prise de temps se déroulant sur une route ou un chemin »⁹.

Cette définition renvoie aussi bien à des logiques de compétition (en vue d'un trail, d'un marathon etc.) qu'à des logiques hédonistes ou hygiénistes (le jogging, le footing etc.). Si au départ l'activité se rêvait hors des institutions, il s'agit aujourd'hui, comme nous pouvons le constater avec cette tentative de définition, d'un phénomène que les instances sportives ont pu récupérer, par exemple ici avec la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui consacre plusieurs commissions à cette pratique.

Un autre point notable à relever dans cette définition concerne l'absence de la « prise de temps », ce qu'il semble intéressant de mettre en perspective avec l'augmentation du

⁷ Ibid.

⁸ Baromètre du numérique. (2021). Enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. Crédoc, ARCEP, Ministère de l'Économie.

⁹ Réglementation du hors stade modifiée par le Comité Directeur du 25 juillet 2008. Fédération Française d'Athlétisme. https://www.athle.fr/Reglement/hors_stade.pdf

recours aux applications de suivi de son activité dont le but est précisément de quantifier ce type de données.

Ainsi, M.Quidu (2019) propose une définition plus spécifique de l'autoquantification lorsqu'elle est pratiquée pour une activité sportive. Selon lui, l'autoquantification consisterait « à quantifier l'évolution en temps réel de ses performances et/ou de ses variables biologiques au moyen d'un dispositif numérique portable »¹⁰. Ce qui implique donc la notion de « temps réel ».

Selon E.Dagiral et al. (2019) qui ont mené une importante enquête en France, ces pratiques d'autoquantification en population sportive toucheraient principalement les hommes, urbains, parmi les plus diplômés et ayant une fréquence de pratique élevée (c'est-à-dire à plus de trois séances par semaine)¹¹. La tranche d'âge des 30 à 49 ans serait la plus concernée par ces usages, juste devant les 24-29 ans. Enfin, le smartphone serait le principal outil utilisé par les pratiquants avant les *wearables* (mettables) qui comprennent aussi bien les bracelets connectés que les *smartwatches* (montres connectées ou intelligentes). Il s'agit là de tendances importantes à intégrer à notre étude qui porte plus précisément sur les territoires de la Seine-et-Marne, comme nous allons le voir, et qui revêt donc des enjeux intéressants du point de vue urbain.

¹⁰ Quidu, M. (2019). L'auto-quantification de son activité sportive altère-t-elle la qualité de l'expérience vécue ? Un scénario possible de l'abandon massif des pratiques de self-tracking. Implications philosophiques.

¹¹ Dagiral, É., Dessajan, S., Legon, T., Martin, O., Pharabod, A. & Proulx, S. (2019). Faire place aux chiffres dans l'attention à soi : Une sociologie des pratiques de quantification et d'enregistrement aux différents âges de la vie. *Réseaux*, 216, 119-156.

3. État de l'art

Concernant l'état de l'art, un premier ensemble d'ouvrages et d'articles nous a permis de contextualiser notre sujet et d'en apprécier la profondeur historique. Cela nous a ainsi aidé à comprendre comment ces deux phénomènes que sont la course hors stade et l'autoquantification avaient pris leurs racines dans les mouvements de la contre-culture nord-américaine des années 1970, avec l'idée sous-jacente d'*empowerment* et dans le but initial de se réapproprier son corps et son esprit (Bessy, 2022 ; Moroth, 2016 etc.)^{12,13}.

En effet, l'apparition et le développement d'une « culture running » aujourd'hui omniprésente et appropriée par le monde marchand apparaît durant cette décennie, accompagnant de ce fait le « nouvel esprit qui souffle sur le monde » (Moroth, 2016)¹⁴. Cependant, comme le note M.Segalen (2017)¹⁵, il convient de rappeler que le « coureur » issu de ce mouvement se distingue de l'« athlète » ou pratiquant d'athlétisme qui se destine à la performance, tandis que le premier nommé désigne les individus « ordinaires » qui n'ont pas nécessairement pour priorité de « faire un temps ». On retrouve ici le paradoxe précédemment évoqué entre une course libre et non-orientée vers la performance ou la compétition et le recours croissant à des dispositifs d'autoquantification. On peut ainsi se demander pourquoi le coureur d'aujourd'hui tiendrait-il tant à autoquantifier sa performance, au point de produire des données toujours plus complètes et précises à chaque activité sportive voire plus largement dans différents champs de sa vie liés à la santé notamment (sommeil, nourriture etc.).

Il n'est pas nouveau de considérer le corps comme un outil (Mauss, 1934)¹⁶ et le mouvement de l'autoquantification ne serait en fait que « le prolongement d'un phénomène plus général dans la continuité des usages du web » comme l'indiquait le CNIL en 2014¹⁷. En effet, l'idée de porter sur soi un appareil visant à collecter des données personnelles s'incarne

¹² Bessy, O. (2022). Courir 1. Courir. De 1968 à nos jours. Tome 1. Courir sans entraves. Éditions Cairn.

¹³ Moroth, P. (2018). Free to Run Courir pour être libre. Hugo Image.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Segalen, M. (2017). Op. cit.

¹⁶ Mauss, M. (1934). Les techniques du corps. Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934.

¹⁷ CNIL. (2014). Le corps, nouvel objet connecté du Quantified-Self à la M-santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde. Cahiers IP. Innovation & Prospective. n°2.

par exemple autour de la figure de Steve Mann, étudiant dans les années 1970 dans le champ scientifique de la cybernétique, une discipline née durant les années 1950 préfigurant l'ère d'une utopie cyborg sur laquelle nous reviendrons.

Ainsi, comme nous le verrons, celui-ci mettra au point ce qui constituera parmi les premiers *wearables* dans le but de définir une « nouvelle intelligence homme-machine » au travers d'interfaces faisant le lien entre « mondes virtuels et physiques » (Gicquel et Guyot, 2015)¹⁸. Aujourd'hui, ce phénomène se transpose au sein des mouvements transhumanistes qui promeuvent l'augmentation de l'Homme, qui serait limité, via l'appropriation du progrès technologique. On retrouve autour de ce sujet tout un ensemble de textes par exemple rassemblés dans le volume 37-216/2019 de la revue Réseaux intitulé « *Quantified Self* »¹⁹.

Un second ensemble de textes plus spécifiques aux utilisations d'outils et d'applications d'autoquantification dans la pratique sportive nous vient ensuite en grande partie de la revue de littérature effectuée par B.Soulé, G.Marchant et R.Verchère (2021)²⁰. Ceux-ci se sont en effet intéressés à l'introduction des objets connectés dans la pratique sportive, quels que soient les objectifs ou modalités, depuis l'apparition de cette question dans la recherche à aujourd'hui. Ils ont ainsi pu montrer que le progrès technique avait contribué à rendre accessible ces technologies qui se trouvent être de plus en plus multifonctionnelles et légères tout en étant de moins en moins coûteuses.

B.Soulé et al. (2021) inscrivent ainsi le recours à des objets connectés dans la pratique sportive dans la tendance plus large de 1) l'autoquantification, initiée comme nous l'avons évoqué dès les années 1970, 2) de la gamification, une question que nous tenterons d'éclaircir, et 3) dans l'habitude de plus en plus présente d'être en permanence connecté²¹. Ces auteurs ont ainsi pu observer une augmentation croissante des publications en sciences humaines et sociales sur la question depuis 2014, notamment autour des disciplines de la marche, de la course à pied et du vélo. Cette revue de littérature qui se voulait multiforme et

¹⁸ Gicquel, C., Guyot, P. (2015). Op. cit.

¹⁹ Dagiral, É., Licoppe, C. & Pharabod, A. (2019). Présentation. Réseaux, 216, 9-16.

²⁰ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Sport and fitness app uses : a review of humanities and social science perspective. European Journal for Sport and Society, Routledge.

²¹ Ibid.

interdisciplinaire visait à explorer et à fournir un recensement de la diversité des questions abordées par la recherche scientifique autour du sujet. Cela avait pour finalité de fournir un accès à la communauté scientifique et un panorama des connaissances sur le sujet, ce que nous avons donc choisi d'utiliser pour la présente étude.

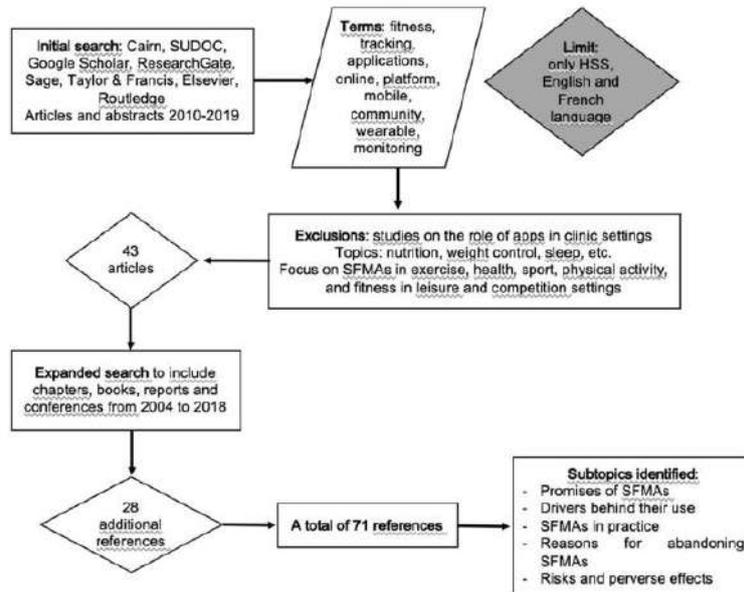


Figure 1 : Méthodologie de B.Soulé, G.Marchant et R.Verchère (2021)

Parmi les principaux thèmes et axes de recherche relevés par les auteurs et donc investis par les chercheurs (Figure 1), nous pouvons tout d'abord évoquer les études portant sur les promesses des applications mobiles dédiées aux pratiques sportives. En effet, parmi les leviers sur lesquels jouent les promoteurs de ces outils et applications, une partie concerne la promesse d'une émancipation et d'une responsabilisation des utilisateurs par la mise en chiffre de soi (Boudokhane-Lima, 2018 etc.)²². Il s'agirait par conséquent pour l'utilisateur d'apprendre à mieux se connaître par les données et d'ainsi favoriser son engagement et sa motivation.

L'aspect communautaire est également mis en avant par les promoteurs comme une forme dynamique de soutien nécessaire à la pratique. Ces dispositifs permettraient de plus

²² Boudokhane-Lima, F. (2018). « L'usage des objets connectés dans le cyclisme : étude sur les tendances et les pratiques émergentes », Revue française des sciences de l'information et de la communication [En ligne], 12, mis en ligne le 01 janvier 2018, consulté le 28 octobre 2021.

aux individus de construire leur vie active et athlétique comme un récit (Lupton, 2013)²³. Enfin, la gamification de l'activité physique serait également employée par les promoteurs, dans une logique misant davantage sur l'hédonisme, pour encourager l'engagement des utilisateurs à utiliser leurs produits. Un autre aspect intéressant pour notre étude et abordé par différents auteurs concerne les moteurs psychologiques de l'utilisation de ces dispositifs dans la pratique sportive. A.L.S.King et al. (2014)²⁴ ont ainsi catégorisé en trois volets les principes utilisés par les promoteurs pour favoriser la motivation à prendre de bonnes habitudes. D'autres chercheurs comme F.Boudokhane-Lima (2018)²⁵ ont démontré que l'adoption de tels dispositifs pouvait s'expliquer par le mimétisme et la volonté de se conformer aux normes perçues par les utilisateurs.

Ainsi, l'utilisation de ces équipements permettraient aux sportifs de s'inscrire dans le courant de la mode tout en affichant l'importance qu'ils accordent à l'entretien physique et à la performance (Bridel, 2010)²⁶. La question de l'identité semble de ce fait prévalente lorsque l'on questionne ces usages dans la mesure où l'appui technologique correspondrait à une tendance de notre société : celle de l'individualisme contemporain (Ehrenberg, 1970 ; Pharabod et al. 2013)^{27,28}. De ce fait, W.R.Smith et J.Treem (2016)²⁹ ont par exemple mis en évidence qu'il existait deux grands types d'usages entre une participation active à l'aspect communautaire pour les uns et une priorité à soi et à l'autoquantification pour les autres, la promesse de l'aspect communautaire pouvant être dès lors discutée.

Enfin, une dernière thématique abordée parmi les textes participe à la mise en exergue de critiques et de remises en cause des bénéfices censés être apportés par ces usages des outils et applications de l'autoquantification. Tout d'abord, les promoteurs de ces dispositifs

²³ Lupton, D. (2013). Quantifying the body : monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*. 23:4, 393-403.

²⁴ King A.L.S, Valença A.M., Silva A.C., Sansassiani F., Machado S., Nardi A. E. (2014). « « Nomophobia » : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group », *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, no 1, 28-35.

²⁵ Boudokhane-Lima, F. (2018). Op. cit.

²⁶ Bridel, W.F. (2010). « Finish... Whatever it takes » : Considering Pain and Pleasure in the Ironman Triathlon : A socio cultural analysis. Non-published thesis. Queen's University. Kingston. Ontario. Canada.

²⁷ Ehrenberg, A. 1991. *Le culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.

²⁸ Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). *La mise en chiffres de soi : Une approche compréhensive des mesures personnelles*. Réseaux, 177, 97-129.

²⁹ Smith, W.R. & Treem, J. (2017). Striving to Be King of Mobile Mountains: Communication and Organizing Through Digital Fitness Technology. *Communication studies*. 2017/03. Vol. 68. Iss. 2.

peineraient à engager durablement leurs utilisateurs, et des chercheurs ont ainsi pu montrer qu'une part importante d'utilisateurs finissaient par abandonner ces pratiques après quelques mois (Ledger et McCaffrey, 2014 etc.)³⁰. Avec le passage d'une motivation intrinsèque (le plaisir d'aller courir) à une motivation extrinsèque (liée à la quantification de son activité), les utilisateurs seraient amenés à progressivement perdre de leur enthousiasme au fil du temps au point d'abandonner les dispositifs, voire l'activité physique elle-même. Pour M.Quidu (2019)³¹, l'altération de l'expérience vécue de course à pied mènerait ainsi l'individu à peu à peu cesser son activité. Outre ces phénomènes d'abandon, le sentiment de surveillance intrusive dans une perspective foucauldienne de surveillance internalisée (ou autosurveillance)³² pourrait conduire certains coureurs à rejeter ces dispositifs. Toutefois, certains travaux semblent démontrer que de nombreux utilisateurs ne semblent pas nécessairement conscients des risques liés à la confidentialité des données³³.

Pour finir, un dernier ensemble d'articles et d'ouvrages est mobilisé pour mieux apprécier la dimension urbaine du phénomène au regard des spécificités de la Seine-et-Marne. En effet, plusieurs travaux tendent à montrer que le sport et notamment la course à pied, dans ses modalités jogging ou running par exemple, est plus pratiquée par les individus qui résident en ville, dans les milieux les plus urbanisés, bien qu'ils se tournent vers les milieux naturels pour la pratique (INSEP, 2010 etc.)³⁴. Ainsi, S.Lefebvre, S.Roult et J.P.Augustin (2013) ont pu noter que « les sports urbains se sont imposés avec les modes du footing, du jogging et du cyclisme qui amènent les habitants à investir les lieux publics, y compris les rues »³⁵. Par ailleurs, ces références ne manquent pas de questionner les dimensions festives et marchandes de ces événements, ainsi que leurs mobilisations dans les politiques de santé publique ou en tant qu'outil de développement et de marketing territorial par les collectivités.

³⁰ Ledger, D., McCaffrey, D. (2014). Inside wearables: How the science of human behavior change offers the secret to long-term engagement. Endeavour Partners: Cambridge, MA, USA.

³¹ Quidu, M. (2019). Op. cit.

³² Foucault, M. (1993). Surveiller et punir. Paris : Gallimard.

³³ Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). Op. cit.

³⁴ CNDP, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

³⁵ Lefebvre, S. Roult, R. & Augustin, J.P. (2013). Les nouvelles territorialités du sport dans la ville. Québec : Presses de l'Université du Québec (Collection Géographie contemporaine). 236 pages.

4. Problématique et questionnements

À partir des éléments que nous avons pu aborder dans notre cadrage ainsi que dans l'état de l'art concernant les pratiques d'autoquantification chez les coureurs hors stade de Seine-et-Marne, nous aurons pour question de recherche :

« Quelles sont les formes de réflexivité et d'actions pratiques, individuelles et collectives, à l'œuvre dans les usages de l'autoquantification chez le coureur hors stade de Seine-et-Marne ? ».

Dans la mesure où le sujet sous-tend un vaste questionnement devant être restreint et pouvant être abordé selon de multiples focales (études urbaines, humanités numériques, psychologie etc.) afin de pouvoir en produire une analyse pertinente, nous avons choisi de nous intéresser plus particulièrement aux dimensions individuelles et collectives de ce phénomène auprès des pratiquants d'un territoire particulier qu'est celui du département de la Seine-et-Marne.

Pour répondre plus spécifiquement à notre question, nous chercherons tout d'abord à démontrer comment ces deux phénomènes se sont développés jusqu'à nos jours autour de la construction d'un imaginaire. Nous chercherons ainsi à comprendre : Quelles sont les origines de ces pratiques ? Quelles ont été leurs évolutions ? Quels en sont les acteurs ? Comment se sont-elles rencontrées ? Qu'est-ce qui explique que la course hors stade se soit développée ? Comment les promoteurs ont permis un développement significatif de ces usages d'autoquantification en une décennie ? Comment était-ce avant ? Quels sont les discours portés par les acteurs ?

Nous tenterons ensuite de déceler ce que le numérique, utilisé sous cette forme, a pu changer dans les pratiques ordinaires de ces coureurs hors stade potentiellement imprégnés de cet imaginaire, notamment du point de vue individuel. Nous nous demanderons ainsi : Qui sont ces pratiquants ? Quels sont leurs usages ? Existe-t-il des différences significatives selon les territoires seine-et-marnais dont ils sont issus ? Pourquoi ? Quelles sont de ce fait, la ou les logique(s) à l'œuvre dans le département ? Quelles sont les motivations des usagers à se

quantifier ? Quelles sont les variables quantifiées ? Dans quels buts ? Quels sont les bénéfices et les apports perçus ? Qu'en est-il de la conscience des risques ? Y'a-t-il des phénomènes abandons d'outils ou d'applications et, si oui, pour quelles raisons ?

Nous questionnerons enfin la place de l'individu au sein du collectif en nous demandant si ces pratiques d'autoquantification « isolent » les pratiquants dans des usages autocentrés, chronophages voire aliénants, et ou si cela leur permet, au contraire, de s'inscrire dans des dynamiques de partage, de co-construction de savoirs ou encore de passage entre communautés « en ligne » et « hors ligne » tout en favorisant le lien social. La dimension communautaire peut en effet être vantée dans les discours de différents acteurs, ce qu'il conviendra de remettre en question. Ainsi, nous nous demanderons : Partage-t-on ses données ? Si oui qu'est-ce que l'on partage de ses données ? Pour quelles raisons ? Est-ce pour satisfaire à la mise en scène d'un soi numérique ? Est-ce par défi ou par jeu ? Quelles sont les motivations dans ces pratiques de partage ? Entraînent-elles l'émergence de communautés ? Favorisent-elles le lien social, la rencontre ou la mise en activité ? Est-ce que ces pratiques permettent de coconstruire de la valeur, pour et entre les individus ? Est-ce une manière de se réapproprier son corps ? Son outil ?

Nous pouvons ici émettre plusieurs hypothèses quant aux résultats de notre enquête. Tout d'abord, nous pouvons facilement imaginer que les usages d'autoquantification seront particulièrement développées parmi nos coureurs, d'autant plus pour les plus diplômés ou jeunes et pour ceux issus des territoires les plus urbanisés. Ici, des inégalités sociales, générationnelles et territoriales seront possiblement à l'œuvre et viendront redessiner le panorama des pratiques au sein d'un département qui présente des espaces variés. Nous pouvons de plus imaginer que ces pratiques viseront principalement : d'une part à favoriser l'amélioration de la performance du pratiquant en fonction de ses objectifs et d'autre part à permettre le soutien de sa mise en activité dans une dimension plutôt individuelle. Enfin, il est probable aussi que ces usages d'autoquantification, dans une pratique avec pas ou peu d'encadrement, renvoient principalement à l'individuel et dans une moindre mesure à des logiques plus collectives voire de partage, ce qu'il conviendra de mettre en lumière.

5. Présentation du terrain et de la méthodologie

Pour commencer, nous avons veillé à bien penser à circonscrire notre terrain, ce qui a notamment consisté à le délimiter dans l'espace et le temps pour être en mesure d'isoler un volume raisonnable de données reliées entre elles et de pouvoir répondre aux questions suivantes : qui (acteurs), quand (cadrage temporel) et où (cadrage spatial) ? Nous avons ainsi décidé d'appliquer notre étude au cas des coureurs hors stade de Seine-et-Marne, tous types de course et toutes distances confondues, âgés de 15 à 75 ans au cours de l'année universitaire 2021-2022.

Le choix du territoire de la Seine-et-Marne n'était pas anodin car il s'agit, comme nous l'avons mentionné, d'un espace qui présente diverses spécificités intéressantes pour notre étude. En effet, ce département recouvre près de la moitié de la superficie de la région Île-de-France mais ne concentre qu'environ 11.5% de la population francilienne avec 1.4 millions d'habitants. Le département est aussi le territoire le plus « vert » de la région puisque 87% de sa superficie serait constituée d'espaces naturels, forestiers ou agricoles³⁶.

On distingue plus précisément quatre types de territoires qui se dessinent au sein du département selon l'INSEE (2019), avec les espaces intégrés à la dynamique de la Métropole du Grand Paris, l'anneau résidentiel péri-urbain limitrophe à ce premier espace cité, la ceinture rurale formée par les espaces les plus excentrés et enfin ceux autour de poches de pauvreté urbaine, notamment dans les grands centres urbains (Figure 2)³⁷. La Seine-et-Marne se présente donc comme un territoire relativement vaste et hétérogène, partagé entre urbanisation et ruralité, et cela nous permet d'imaginer qu'il existera des différences entre les pratiques des habitants selon leurs lieux de résidence et de pratique dans la mesure où le sport est un phénomène perçu traditionnellement comme étant plutôt urbain. Il conviendra ainsi de vérifier si les pratiques de course hors stade et d'autoquantification diffèrent entre les espaces ou si elles sont plutôt homogènes.

³⁶ INSEE. (2019). La Seine-et-Marne : un département résidentiel et contrasté <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4231910>

³⁷ Ibid.

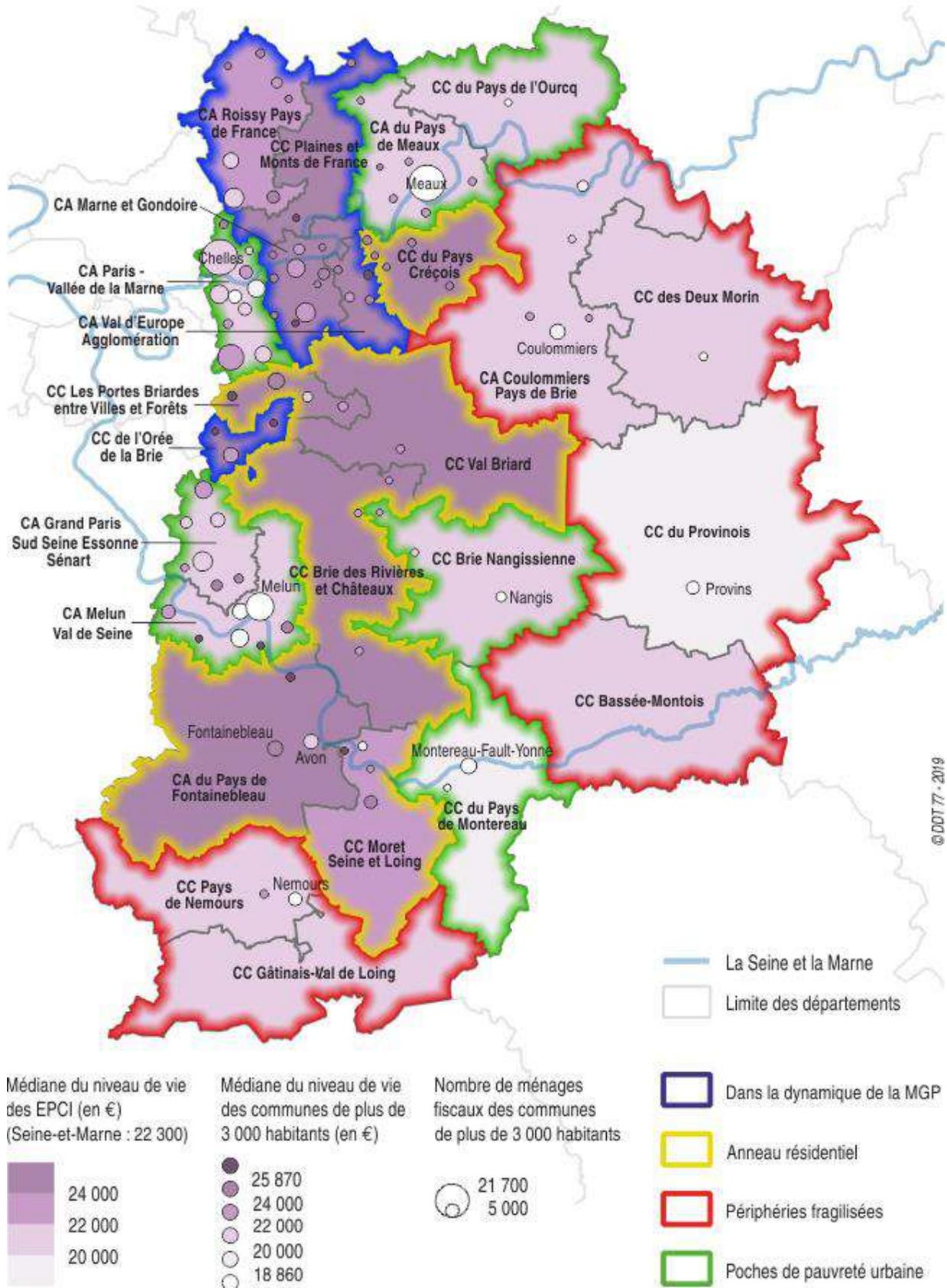


Figure 2 : Les quatre types de territoires en Seine-et-Marne (INSEE)

La méthodologie envisagée pour ce mémoire se veut volontairement plurielle. En effet, l'analyse de notre sujet par une approche dite « mixte » nous permet d'intégrer et de combiner des méthodes aussi bien qualitatives que quantitatives à notre étude dans le but de mieux répondre à notre question de recherche. Le choix de cette approche n'est pas anodin, et n'a pas vocation à se réduire à une simple juxtaposition de méthodes.

Par conséquent, les données à vocation statistiques issues des résultats du questionnaire et qui nous permettront de prendre la mesure générale du phénomène étudié à l'échelle des territoires, d'en décrire son fonctionnement selon les espaces et d'en révéler les tendances globales, seront mises en miroir avec les discours saisis lors des entretiens menés auprès de pratiquants et par l'analyse de corpus. L'objectif de l'analyse de ces formes de discours est de donner accès à une compréhension plus approfondie des phénomènes complexes à l'œuvre dans notre contexte spécifique de recherche.

Ainsi, la première approche de notre étude s'attache à définir et à contextualiser du point de vue socio-historique le développement et la pratique de la course à pied dite hors stade d'une part, et l'apparition et l'accroissement des usages de l'autoquantification dans la pratique sportive d'autre part. Notre premier niveau d'analyse consiste de fait en une revue de littérature des ouvrages et des articles scientifiques existants dans le but de poser les bases du cadre théorique de notre étude et d'approfondir nos connaissances sur le sujet. Ces connaissances sont mobilisées pour chaque partie en lien et nous permettent ainsi de « faire parler » nos résultats au regard de ce qui a pu être étudié et référencé dans la littérature dans des contextes plus ou moins comparables.

Notre second niveau d'analyse, que l'on peut qualifier de « diachronique », vise à caractériser les discours produits dans les médias par les promoteurs des outils et applications sportives afin de tenter d'en saisir les logiques discursives à l'œuvre autour de ce sujet et de mieux comprendre comment elles ont évolué, qui sont les acteurs majeurs et en quoi ces dernières ont pu exercer une influence sur les pratiques et usages ainsi que sur les représentations de nos pratiquants.

Pour ce faire, nous avons tout d'abord procédé à la constitution et à l'analyse d'un corpus de presse relayant ces discours médiatiques et marketings portés par les médias, promoteurs et fabricants de ces applications. Nous avons pour cela utilisé la base de données d'informations Europresse afin d'extraire un corpus d'articles issus de la presse écrite et digitale française en lien avec notre objet d'étude. Nous avons choisi pour point de départ de constitution de notre corpus l'année 2007, date de création et de commercialisation du premier iPhone, à partir de laquelle nous avons pu observer une lente augmentation des articles en lien avec le sujet qui prend son envol à partir de l'année 2012 à mesure que le phénomène enfle (Figure 3).

En outre, les termes « application » et « sportive » ont été utilisés au sein du moteur de recherche dédié afin d'obtenir l'accès au plus grand nombre d'articles. Ces articles ont ensuite été triés par pertinence (selon l'importance qui est donnée à ces termes au sein des articles). Les articles qui n'étaient pas en lien avec la course à pied ont logiquement été désélectionnés. En tout, ce sont finalement 799 articles, parus entre 2007 et 2022, qui ont pu être retenus pour notre analyse au sein d'un corpus non-exhaustif.

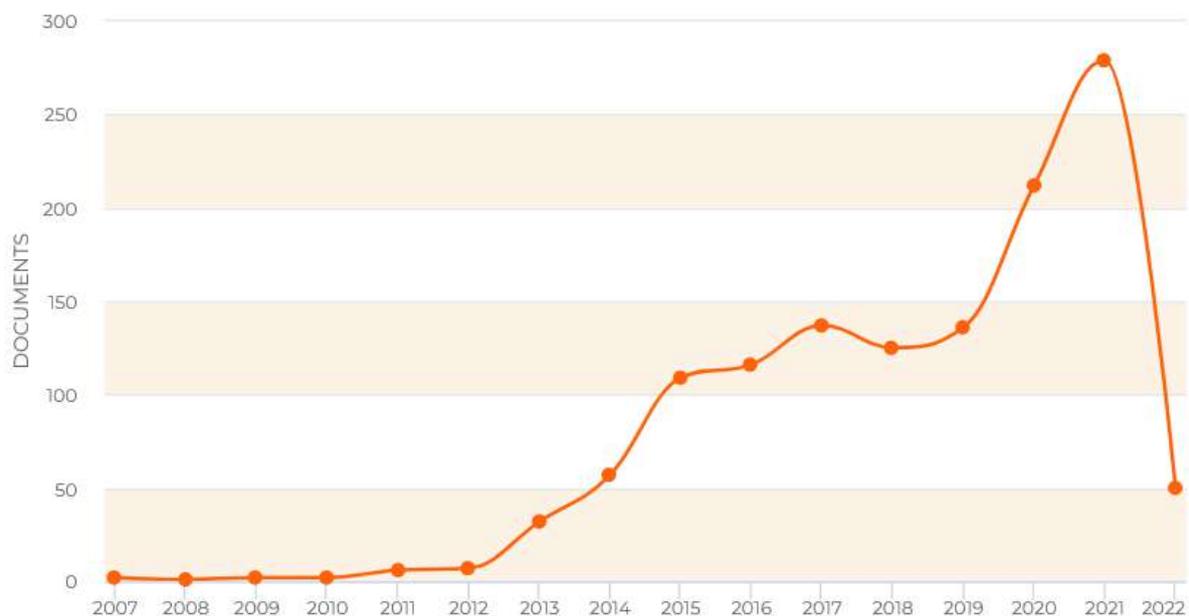


Figure 3 : Recherche Europresse « application & sportive »

Une fois notre corpus établi et nettoyé, nous avons pu procéder à son analyse via le logiciel Prospéro. Le logiciel Prospéro, pour « Programme de Sociologie Pragmatique, Expérimentale et Réflexive sur Ordinateur », est un logiciel « d'analyse de données textuelles qui permet à l'utilisateur de construire ses propres catégories de mots ou d'expressions pour étudier l'évolution quantitative de ces catégories, les liens et co-occurrences entre elles, les registres de discours employés (polémiques, accord, négation, etc.), les réseaux des entités des discours des acteurs etc. » (Delalandre, 2009)³⁸. Il permet ainsi de s'inscrire dans une démarche réflexive amenée à évoluer avec la recherche. Le logiciel nous permet en ce sens de répertorier et de comptabiliser les entités (noms etc.), épreuves (verbes), qualités (adjectifs qualificatifs etc.) et marqueurs (adverbes) récurrents dans ces textes en fonction de paramètres choisis et de dictionnaires dédiés. Ces paramètres ont été définis au travers d'opérations de catégorisations sur les êtres fictifs (regroupements des diverses manières de désigner une entité), les collections (par exemple en regroupant les applications désignées, ou les types d'application etc.) et les catégories (registres de discours partagés) créées manuellement.

Dans une seconde approche, nous nous sommes intéressés aux pratiquants de Seine-et-Marne et à leurs usages au travers d'un questionnaire construit, mis en ligne et analysé via le logiciel Modalisa9. Ce questionnaire qui s'inscrit dans un registre d'analyse dit « quantitatif », nous a ainsi permis de récolter et de quantifier des données à vocation statistique à plus grande échelle que pour les entretiens et pour tous les espaces de notre terrain (en termes de communautés de communes et de communautés d'agglomération). Il a été structuré autour de 78 questions, suivant la logique de l'entonnoir. La passation du questionnaire s'est faite via les réseaux sociaux, les mails des clubs ou associations de course à pied mis à disposition par la Commission Départementale des Courses Hors stade de Seine-et-Marne³⁹ (CDCHS77) ainsi que par la méthode dite de « proche en proche ».

³⁸ Delalandre, M. (2009). Sociologie des sciences de la performance sportive en France. Education. Université Paris-Est. France.

³⁹ Site institutionnel du CDCHS 77 <http://www.cdchs77.com/>

Les 33.000 coureurs revendiqués par le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de Seine-et-Marne constituent notre population mère⁴⁰. L'échantillon obtenu est composé de 477 répondants issus des différentes communautés de communes et communautés d'agglomération du département. À la suite du nettoyage des données (non-pratiquant, non-résident de Seine-et-Marne etc.), ce sont 386 réponses en tout qui ont été retenues, ce qui nous assure d'une marge d'erreur inférieure à 5% pour un niveau de confiance de 95% (très fiable).

Afin de s'assurer de la représentativité des résultats, un redressement par pondération a été effectué à partir des données de l'INSEE concernant la Seine-et-Marne ainsi qu'à partir des données sur les coureurs en France produites par l'INSEP⁴¹ et l'INJEP⁴², par exemple sur le genre ou la CSP. Nous utilisons pour finir le test de Khi-2 et le test de Fisher dans les tableaux de contingence pour mettre en évidence des relations significatives entre les différentes variables. Le pourcentage à l'écart maximum (PEM), entendu comme étant un indicateur d'écart à l'indépendance, est également utilisé pour mettre en avant des indices de liaisons entre modalités (un pourcentage élevé nous montre un lien fort entre les variables). Enfin, nous avons retenu les seuils de significativité traditionnellement utilisés que sont : $p < 0,05$; $p < 0,01$; et $p < 0,001$.

La première partie du questionnaire est ainsi liée à la pratique spécifique de la course à pied hors stade de l'individu et à son parcours sportif, elle nous permet de définir les trajectoires ou carrières de pratiquant, de décrire la (ou les) pratique(s) sportive(s) de l'interrogé, mais aussi de mettre en exergue des tendances dans les motivations et pratiques des coureurs ainsi que sur les modes d'engagement dans la course à pied (compétition, loisir, en solitaire, en groupe etc.).

La seconde partie du questionnaire cherche à interroger les représentations et les motivations de l'individu au sujet de ses pratiques d'autoquantification dans et en dehors de sa pratique sportive. Cette partie vise en outre à établir un panorama des usages en termes

⁴⁰ Site institutionnel du CDOS de Seine-et-Marne, article « Le Hors Stade à l'honneur » <https://seineetmarne.franceolympique.com/art.php?id=78053>

⁴¹ CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

⁴² INJEP. (2021). Op. cit.

d'outils, d'applications mais aussi de fréquence d'utilisation ou de partage. Nous utilisons par exemple pour cela des questions structurées autour d'échelles de Likert permettant d'exprimer un degré d'accord ou de désaccord via cinq niveaux sur des affirmations proposées.

La dernière partie du questionnaire nous permet enfin de récolter les variables sociodémographiques du répondant, ce qui vise *in fine* à établir une répartition géographique des pratiquants suivant les différents espaces de la Seine-et-Marne, mais aussi à distinguer ou rassembler ces pratiquants selon différents critères dans le but de démontrer ou non l'existence de liens significatifs entre des pratiques et des espaces de vie, par exemple en fonction de variables telles que le revenu moyen ou la CSP.

Afin de compléter ces approches, six entretiens semi-directifs ont été menés dans une logique davantage « qualitative ». Selon R.Thiétart (2014)⁴³, les entretiens semi-directifs reposent sur des thématiques et des questions préparées à l'avance qui ont pour objectif de comprendre les pratiques, les comportements et les perceptions des individus en lien avec la question de recherche. Pour préparer et conduire ces entretiens, nous nous sommes appuyés sur un guide d'entretien construit au préalable.

Ce guide comporte des questions d'introductions, des questions liées au thème de recherche, des questions de relance en cas de digression ou d'oubli ainsi que des questions de structure entre chaque thème. Il a été construit suivant le principe de l'entonnoir dans le but de passer du plus général au particulier. Ainsi, nous retrouvons parmi les thèmes abordés certains de ceux que nous avons pu évoquer du point de vue quantitatif avec le questionnaire, comme autour du parcours sportif ou des usages d'autoquantification, mais aussi d'autres aspects comme les apports et bénéfices perçus, les raisons d'abandon ou de rejet le cas échéant d'un ou plusieurs dispositifs (parfois pour un autre), la description concrète d'un exemple d'utilisation, ou encore les risques ou excès évoqués dans les discours des pratiquants.

⁴³ Thiétart, R. (2014). Méthodes de recherche en management. Paris : Dunod.

Les enquêtés ont d'abord été recrutés par la méthode de proche en proche et directement sur le terrain (bords de Marne etc.) puis par le biais d'une question dédiée à la fin du questionnaire qui permettait au répondant d'éventuellement fournir un contact (téléphone ou mail) afin de convenir d'un rendez-vous. La majorité des entretiens se sont déroulés en présentiel. Nous avons particulièrement veillé à obtenir une diversité des profils parmi ces enquêtés afin de voir comment ces derniers pouvaient s'approprier les outils d'autoquantification dans leurs pratiques également diverses. Une fois les entretiens retranscrits, nous avons procédé à l'analyse thématique des discours au moyen d'un codage établi sous Excel. Nous avons ainsi pu relever puis classer tous les thèmes pertinents en lien avec notre étude avant de mettre en exergue des liens et similitudes, des divergences ou encore des oppositions entre les thèmes et nos différents matériaux empiriques. L'objectif ici fut de « faire parler » ces thèmes et de les mettre en lien au travers d'un examen discursif directement saisi auprès de pratiquants d'horizons divers.

Enfin, dans le but d'observer comment ces pratiques en apparence individualistes peuvent potentiellement créer des passages entre communautés virtuelles et communautés de pratique, des phénomènes de sociabilités ou encore de co-constructions de savoirs, nous avons fini par tenter d'établir une exploration s'inscrivant dans une logique (n)ethnographique d'un forum (Kikourou)⁴⁴ et de groupes sur le réseau social Facebook dédiés à la course à pied hors stade en Seine et Marne (comme Info Partage Running 77)⁴⁵. Pour cela, nous avons procédé à l'analyse des échanges sur ces réseaux comme vu en cours plus tôt dans l'année. Nous avons ainsi veillé à procéder à la description minutieuse des thèmes, à la quantification des échanges et des acteurs majeurs, et à étudier la manière dont se structurent les échanges sur ces groupes. Il est ici intéressant de rappeler que Füller et al. (2007)⁴⁶ ont identifié cinq étapes structurantes de l'approche (n)ethnographique que nous avons essayé d'appliquer, avec la détermination des objectifs, l'identification et la sélection des communautés, l'observation et la collecte des données, l'analyse et l'interprétation de ces dernières et le transfert des résultats en solution.

⁴⁴ Lien vers le forum du site Kikourou : <http://www.kikourou.net/forum/>

⁴⁵ Lien vers la page Facebook du groupe Info Partage Running 77 : <https://m.facebook.com/groups/485576341603663>

⁴⁶ Füller J., Jawecki G. et Mühlbacher H. (2007). « Innovation creation by online basketball. Communities », *Journal of Business Research*, 60(1), p. 60-71.

6. Annonce du plan

L'objectif de la première partie de ce mémoire est ainsi d'historiciser et de contextualiser notre objet d'étude et de définir ce que sont les pratiques d'autoquantification et la course « hors stade ». Il s'agirait dans cette partie de résumer l'émergence puis l'évolution de ces phénomènes dans la société avant de démontrer la construction d'un imaginaire au travers des croyances, mythes, représentations et significations qui sont véhiculés et partagés par le biais du discours des promoteurs et/ou des médias sur ces phénomènes sociaux, en lien avec le développement de l'Internet des objets.

La seconde partie vise quant à elle à mieux comprendre les usages de l'autoquantification chez le coureur hors stade de Seine-et-Marne. Nous essaierons tout d'abord d'établir un panorama des pratiquants et de leurs usages, notamment par le biais du questionnaire, dans le but de les comparer, regrouper ou de les distinguer selon des facteurs discriminants, par exemple entre le type d'espace dans lequel ils résident à l'intérieur même de la Seine-et-Marne. Outre cet aspect quantitatif, cette seconde partie laissera une large place au discours des pratiquants seine-et-marnais et à leurs « raisons » et motivations de pratiquer du point de vue individuel par le biais des entretiens semi-directifs afin de répondre à plusieurs questions : pourquoi s'automesurent-ils ? Quels sont les apports perçus ? Les risques ? Les logiques d'adoption, ou, le cas échéant, d'abandon ? Quel est leur parcours sportif ? Comment s'entraînaient-ils avant ? Qu'est-ce que le numérique a modifié dans la pratique sportive de ces coureurs ?

Enfin, la troisième et dernière partie visera à interroger les pratiques dans leurs dimensions collectives et collaboratives au prisme des usages déclarés par les coureurs seine-et-marnais ainsi que de leurs « traces numériques »⁴⁷. L'idée serait ainsi de s'appuyer aussi bien sur les outils précédemment évoqués que sur l'analyse d'un groupe ou d'une communauté sur un réseau social et d'échanges sur un forum, pour faire émerger des pratiques de groupe, de co-construction de valeur et/ou des socialisations à l'œuvre.

⁴⁷ Baya-Laffite, N. & Benbouzid, B. (2017). Présentation : imaginer la sociologie numérique. *Sociologie et sociétés*, 49(2), 5–32.

PARTIE I.
LA CONSTRUCTION D'UN IMAGINAIRE

I. La construction d'un imaginaire

1. L'avènement de l'autoquantification

1.1 D'une utopie cyborg dans les années 1970...

Le développement des premiers dispositifs portatifs permettant de quantifier et d'enregistrer des données corporelles ou issues de son activité dans la vie « réelle » trouve son origine dans le domaine de la science cybernétique, apparue avec les scientifiques Norbert Wiener, Julian Bigelow, et Arturo Rosenblueth sur la base de l'analogie Homme-machine⁴⁸. La cybernétique est alors définie par ses concepteurs comme une science du signal informatique et comme un moyen de communication et d'interactions sociales. Il s'agit pourtant d'une science qui n'a existé en tant que telle qu'entre 1942 et 1956 avant d'être réhabilitée par les promoteurs du mouvement *Quantified Self* durant les années 2000.

C'est notamment par le concours de pionniers que la définition d'une nouvelle intelligence entre l'Homme et la machine va se développer puis perdurer. Steve Mann sera ainsi à l'origine de premiers « mettables » (ou *wearables*) alors qu'il est encore étudiant à l'Université McMaster au Canada dans les années 1970. Il intégrera ensuite le MIT où il poursuivra ses travaux. Les *WearComp* (pour *wearable computer*) qu'il conçoit se matérialisent au départ en un sac à dos muni d'un appareil photo, relié à des lunettes et communiquant via des signaux radio. Ils prennent ensuite la forme, dans les années 1980, de vêtements connectés dont l'objectif est selon S.Mann (1998)⁴⁹ de « capturer sans effort son expérience quotidienne, nous aider à nous souvenir et à mieux voir [...], faciliter de nouvelles formes de communication via l'informatique humanistique, connectée et collective ».

En 1993, un autre pionnier, Thad Stanner qui intègre le MIT Media Lab peu avant Steve Mann commencera également à porter en permanence une paire de lunettes connectée appelée « *private eye* » et permettant d'afficher des informations en permanence. Cela

⁴⁸ Martin, A. (2013). La cybernétique : reconnaissance et oubli d'un paradigme sociétal. Université Aix-Marseille 3.

⁴⁹ Mann, S. (1998). Humanistic Computing « WearComp » as a New Framework and Application for Intelligent Signal Processing. Proceedings of the institute of Electrical and Electronics Engineers.

préfigure l'apparition des projets actuels portés par Google (Google Glass) ou Apple (iGlass) ou plus concrètement le développement de l'Oculus Rift pour le jeu vidéo et plus globalement de l'Internet des Objets.

Ces logiques s'inscrivent dans un contexte plus large lié à la contre-culture nord-américaine des années 1970. En effet, c'est à la suite du « *Summer of Love* » de 1967 que le courant de pensée hippie se diffuse dans la société autour de la volonté de transformer la société en transformant l'individu. Il s'agit ainsi de promouvoir l'émancipation personnelle avec l'idée d'*empowerment* (ou d'augmentation), c'est-à-dire de « l'octroi de plus de pouvoir à l'individu ou au groupe pour agir sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques auxquelles ils sont confrontés »⁵⁰. Le slogan consacré est alors le suivant, il faut « changer la société sans prendre le pouvoir ». Comme l'a démontré D.Cardon (2019)⁵¹, la culture hippie est un courant de pensée qui a marqué l'histoire du numérique et dont nous retrouvons les traces au sein de notre sujet, notamment avec cette idée d'*empowerment* qui accompagne les discours autour du fait de se réapproprier son activité par les données.

Les pratiques de quantification de soi se sont par ailleurs développées par le concours de la démocratisation et de la miniaturisation des capteurs implémentés dans de plus en plus d'objets connectés pour former ce que l'on appelle l'*Internet of Things* (IoT) ou Internet des Objets (Soulé et al., 2021). L'Internet des Objets désigne ainsi : « l'ensemble des objets connectés ainsi que les réseaux de télécommunication et les plateformes de traitement des informations collectées qui leur sont associés » selon le Journal Officiel de la République Française publié le 11 janvier 2018⁵².

L'objet connecté est quant à lui défini comme un : « objet qui est capable, outre sa fonction principale, d'envoyer ou de recevoir des informations par l'intermédiaire d'un réseau de télécommunication. [...] Les objets connectés relèvent par exemple des domaines du transport (véhicule connecté), de la santé (automesure connectée), de l'industrie (outillage connecté), de la domotique (compteur électrique interactif) ou encore de la vie quotidienne

⁵⁰ Définition de la notion d'empowerment sur Wikipédia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Empowerment>

⁵¹ Cardon, D. (2019). Culture numérique. Paris : Presses de Sciences Po.

⁵² Journal Officiel de la République Française. (2018). Vocabulaire des télécommunications (liste de termes, expressions et définitions adoptés) [Internet]. JORF N°0008, Texte n° 135.

(montre connectée) »⁵³. On comprend dès lors que leur utilisation est liée à Internet. Nous pouvons par exemple citer plusieurs types d'objets connectés pour notre étude avec en premier lieu les smartphones (qui intègrent une multitude de capteurs) et les montres connectées, bracelets connectés, traqueurs ou encore balances connectées.

Le plus souvent, ces objets connectés sont liés à une application mobile de suivi et d'analyse des données sur le smartphone. Une application mobile est un logiciel autonome qui existe sur un appareil intelligent comme par exemple un smartphone, un ordinateur ou une tablette. D'après T.Aungst et al. (2014)⁵⁴, nous pouvons distinguer quatre types d'application avec tout d'abord les applications mobiles, installée sur le smartphone en vue de remplir une fonction particulière, puis les applications mobiles natives qui sont préinstallées sur le smartphone comme le compteur de pas, et les applications téléchargeables qui ne sont pas présentes sur le smartphone et dont l'installation demande de passer par un store. Il y a enfin les applications « *web-based* » qui téléchargent un portail permettant l'accès à du contenu sur Internet optimisé pour le mobile.

C'est par conséquent l'apparition et la diffusion du smartphone puis des stores d'applications durant la deuxième moitié des années 2000 qui va finalement permettre la transition entre les outils de quantification développés en laboratoire et l'autoquantification grand public. Selon C.Guicquel et P.Guyot (2015)⁵⁵, le cyborg d'aujourd'hui ne serait finalement qu'« un individu avec un smartphone en poche ». Pour E.Dagiral (2019)⁵⁶, la démocratisation des usages privés d'autoquantification s'est de fait développée avec la miniaturisation des dispositifs de captation, la réduction de leurs coûts d'acquisition et la diffusion d'une idéologie ou d'un imaginaire de l'optimisation de soi. Il s'agirait par ailleurs et plus largement d'une manière pour l'individu d'élargir et d'expérimenter le « souci de soi », à l'ère de la généralisation de l'individualisme et du culte de la performance tel que défini par A.Ehrenberg (1991)⁵⁷ dans l'ouvrage du même nom.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Aungst, T. Clauson, K. Misra, S. Lewis, T. Husain, I. (2014). How to identify, assess and utilise mobile medical applications in clinical practice. *International journal of clinical practice*. 68. 155-62.

⁵⁵ Guicquel, C., Guyot, P. (2015). Op. cit.

⁵⁶ Dagiral, É. (2019). Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus. *Ethnologie française*, 49, 719-734.

⁵⁷ Ehrenberg, A. (1991). Op. cit.

1.2 ... au mouvement Quantified-Self des années 2000

Ce que l'on appelle aujourd'hui le *Quantified Self* (ou autoquantification) est ainsi né de la diffusion de ces idées promues au départ par les pionniers et de la démocratisation de ces capteurs durant les années 2000. Selon la CNIL⁵⁸, le terme renvoie aujourd'hui de manière générique à « un ensemble de pratiques variées qui ont toutes pour point commun, de mesurer et de comparer avec d'autres personnes des variables relatives à son mode de vie : nutrition, activités physiques, poids, sommeil ». Nous pouvons de plus retenir la définition proposée par E.Gadenne (2012)⁵⁹ pour qui le *Quantified Self* renvoie à l'ensemble « des outils, principes et méthodes visant à mesurer des données relatives au corps, à la santé, à l'état général d'une personne et aux objectifs qu'elle s'est fixée ».

Le terme *Quantified Self* est polysémique. Il peut ainsi aussi bien décrire un mouvement sociopolitique que les dispositifs ou les pratiques d'autoquantification. En effet, le terme de « *Quantified Self* » mobilisé avec les majuscules désignait au départ un mouvement sociopolitique né autour des années 2007 et 2008 et dont l'idée principale visait à promouvoir le fait de mieux se connaître en mesurant des données relatives à son corps et à ses activités. Il a été fondé par deux anciens éditeurs du magazine américain *Wired*, Gary Wolf et Kevin Kelly, et réunissait aussi bien des technophiles que des entrepreneurs en quête d'innovation dans le territoire berceau du numérique : la Californie.

Ce magazine, auquel ont participé plusieurs personnalités de la culture numérique comme Stewart Brand et connu pour promouvoir un discours « techno-optimiste », a notamment contribué à développer « l'idée que divers outils et applications d'autosuiivi, comme les dispositifs de suivi des émotions ou de l'alimentation ou les podomètres, présentent à tout un chacun une bonne opportunité de comprendre son corps, son esprit et sa vie quotidienne, exprimés en séries de mesures pouvant être étudiées et travaillées » (Ruckenstein et Pantzar, 2019)⁶⁰.

⁵⁸ Définition du Quantified-Self par la CNIL : <https://www.cnil.fr/fr/definition/quantified-self>

⁵⁹ Gadenne, E. (2012). « Mieux gérer sa vie, sa santé, sa productivité », Le Guide du Quantified Self. FYP éditions.

⁶⁰ Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Par-delà le Quantified Self: Exploration thématique d'un paradigme dataïste. Réseaux, 216, 55-81.

Pour E.Dagiral et al. (2019) l'expression « accède à la visibilité médiatique entre 2008 et le milieu des années 2010, charriant un lot de promesses et d'attentes »⁶¹. Ces promesses s'articulent notamment autour d'une idée d'*empowerment* de l'individu passant par une meilleure connaissance de soi. M.Ruckenstein et M.Pantzar (2019) parlent ainsi d'accéder à une « connaissance de soi par les chiffres »⁶². Sans toutefois concéder le pouvoir à la machine, le corps serait ainsi perçu comme tel et doté d'une potentialité améliorable par la technologie comme le montre par exemple D.Lupton (2013)⁶³.

Dans leur travail d'analyse du discours entourant le développement du mouvement à partir du magazine *Wired*, M.Ruckenstein et M.Pantzar (2019)⁶⁴ ont tout d'abord noté que celui-ci participait à créer l'idée d'une société où la transparence des données permettrait de mieux suivre et comprendre tout un ensemble de problématiques auxquels l'individu peut être confronté.

Dans cette logique d'optimisation de soi, les discours promouvant le développement du *Quantified Self* à l'époque insisteraient particulièrement sur les aspects de la santé et de la performance. Nous pouvons ainsi reprendre cet extrait du guide *Wired* de la santé pour illustrer le propos : « Pour améliorer sa santé, il ne s'agit pas de se soumettre bêtement à des séances d'entraînement et de manger de la nourriture de lapin. Il s'agit d'utiliser son cerveau pour optimiser son corps. Il faut réfléchir à la façon dont vos intrants – le sport, la nutrition, le sommeil, l'information – peuvent améliorer votre rendement, votre bien-être et votre longévité » (*Wired*, octobre 2012, p. 109)⁶⁵.

Une troisième logique à l'œuvre dans le soutien du magazine *Wired* se matérialiserait autour de boucles de rétroaction pour changer les comportements. Également appelé *feedback*, ce phénomène décrit entre autres par le psychologue A.Bandura (1970)⁶⁶ renverrait à une réaction face à une entrée d'information, qui augmenterait, réduirait ou induirait un

⁶¹ Dagiral, É., Licoppe, C. & Pharabod, A. (2019). Op. cit.

⁶² Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Op. cit.

⁶³ Lupton, D. (2013). Op. cit.

⁶⁴ Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Op. cit.

⁶⁵ Ibid. *Wired*, octobre 2012, p. 109

⁶⁶ Bandura, A. (1970). Modeling theory: Some traditions, trends, and disputes. In W. S. Sahakian (Ed.), *Psychology of learning: Systems, models, and theories*. Chicago: Markham.

effet de cycle de la réaction perçue par le sujet. Le fait de répéter une réaction formerait une boucle qui permettrait une amplification vertueuse dans le cas où la rétroaction est positive ou l'extinction progressive de la réaction si elle est négative. Par exemple, l'adoption d'un comportement donné lors d'une rencontre avec un autre individu viendrait entraîner des réactions de l'environnement qui pourraient alors influencer le renforcement du comportement ou entraîner l'adoption d'un nouveau par le sujet. Appliqué au cas de l'autoquantification, l'idée véhiculée serait que cette pratique placerait l'individu en situation de contrôle sur leur activité, ce qui les rendrait plus agiles pour agir sur leur comportement en conséquence.

Le dernier thème apparu dans l'analyse menée par M.Ruckenstein et M.Pantzar (2019)⁶⁷ concerne le « *biohacking* », un néologisme composé des termes « biologie » et « hacking » dont la constitution rappelle la philosophie « *Do it yourself* » consubstantielle de l'Histoire du numérique et suggérant ici l'idée d'une biologie participative⁶⁸. Dans cette conception considérant la diversité, l'individu serait amené à être acteur de sa santé qu'il pourrait éprouver jusqu'aux limites.

Ainsi, le « *biohacking* peut être adopté pour expérimenter, pour rencontrer d'autres personnes et pour apprendre, il peut gagner à promouvoir des processus sociaux et communicatifs, ouvrir de nouvelles voies pour repenser la santé et le bien-être et leurs pratiques, et éventuellement soutenir des alternatives en termes de paradigmes de santé ». Les quatre thématiques relevées par les auteurs dans les logiques discursives à l'œuvre autour du développement initial du *Quantified Self* sont résumées au sein du tableau suivant (Figure 4).

⁶⁷ Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Op. cit.

⁶⁸ Cardon, D. (2019). Op. cit.

	Transparence	Optimisation	Boucles de rétroaction	Biohacking
Théories de la connaissance	Tous les aspects du monde peuvent être quantifiés. La transparence est obtenue grâce à l'analyse de données et aux corrélations	Le soi calculant est améliorable Normativité basée sur des preuves Théorie du choix rationnel	Théorie du contrôle Théorie des systèmes Les données générées par le suivi modifient l'action	Expérimentations sur soi Chaque individu est différent Les besoins humains ne sont ni stables ni universels
Généralisations symboliques et dispositifs discursifs	La fin de la science Visualisations Analyse de données Mathématiques appliquées Cartographies du quotidien Google	Niveaux-cibles Normalité Critères statistiques Sportifs de haut niveau	Mesures et affichage Thermostat Ordinateur personnel Cyborg	La vie est un voyage Surmonter la dualité du corps et de l'esprit Le biohacker Tim Ferriss
Objectifs partagés et actions associées	Vision transparente de soi et de la vie La transparence équivaut à une nouvelle sagesse	La tâche du soi est de calculer les choix optimaux Le calcul optimise la performance	Mettre en place des boucles de rétroaction pour modifier ses comportements	La quantification de soi est une mission dans la vie L'expérimentation mène à la compréhension de soi Les vies peuvent être fabriquées

Figure 4 : Matrice disciplinaire du Soi Quantifié dans Wired par M.Ruckentsein et M.Pantzar

Finalement, M.Ruckentsein et M.Pantzar (2019)⁶⁹ ont ainsi pu mettre en exergue comment les discours portés au début du développement du mouvement ont pu s'intégrer dans les différentes pratiques commerciales, gouvernementales ou dans la recherche qui ont de plus en plus misé sur la data. Nous verrons dans une prochaine partie comment ce discours a pu évoluer ou se renforcer à partir de l'analyse d'un corpus de presse sur la question de 2007 à nos jours.

Cependant, il serait faux de penser que les pratiques d'autoquantification sont tout à fait nouvelles et consubstantielles du développement du mouvement *Quantified Self* dans les années 2000 et 2010. En effet, selon M.Ruckentsein et M.Pantzar (2019)⁷⁰, ces pratiques s'inscriraient dans la continuité de l'histoire des technologies de soi telle que racontée par M.Foucault (1988)⁷¹ qui a montré comment les individus surveillaient déjà par le passé leur alimentation, consommation d'alcool ou encore leur activité sexuelle pour diverses raisons.

⁶⁹ Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Op. cit.

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Foucault, M. (1988). « Technologies of the self », in L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton (eds), *Technologies of the Self*. In a Seminar with Michel Foucault. Amherst, MA : University of Massachusetts Press.

On retrouve de plus des traces de la métrologie sportive à partir du XVII^e siècle, avec l'apparition du chronomètre par le concours du pionniers Georges Graham (1673-1751). Aux Jeux Olympiques modernes de 1896 à Athènes, les chronomètres utilisés, devenus légaux dans le sport l'année d'avant, avaient une précision d'un cinquième de seconde. Cette précision atteindra un dixième de seconde en 1912 puis un centième en 1972⁷². Aujourd'hui, les matériels utilisés permettent une précision allant jusqu'à deux millièmes de seconde. La métrologie sportive ne concernait cependant au départ que les athlètes de haut-niveau, ce qui en faisait un usage marginal et réservé à quelques spécialistes.

⁷² Quang, H. Roussel, D. (2009). La métrologie sportive. Écoles des Mines de Douai.

1.3 Le marché de l'autoquantification sportive

Comme nous avons pu l'évoquer précédemment, le développement des pratiques d'autoquantification est un phénomène qui a été amplifié par sa reprise par le marché, avec le développement de nouvelles technologies et la miniaturisation des capteurs, ainsi que du fait de la baisse des prix. Le smartphone a dans le même temps pris une place de plus en plus importante dans la vie quotidienne des individus, atteignant un taux d'équipement de plus de 90% en Amérique du Nord, Europe ou Asie (Gartner, 2016)⁷³.

Pour A.S.Pharabod et al. (2013)⁷⁴, « Les outils qui connaissent le plus de succès reprennent des mesures de sport dont les instruments sont construits depuis longtemps : ils ne font « que », mais en un sens c'est une opération importante, transférer des outils détenus par des experts vers le grand public. Ils ne définissent pas de nouveaux champs de soi comme quantifiables, mais banalisent la pratique de quantification à usage privé ».

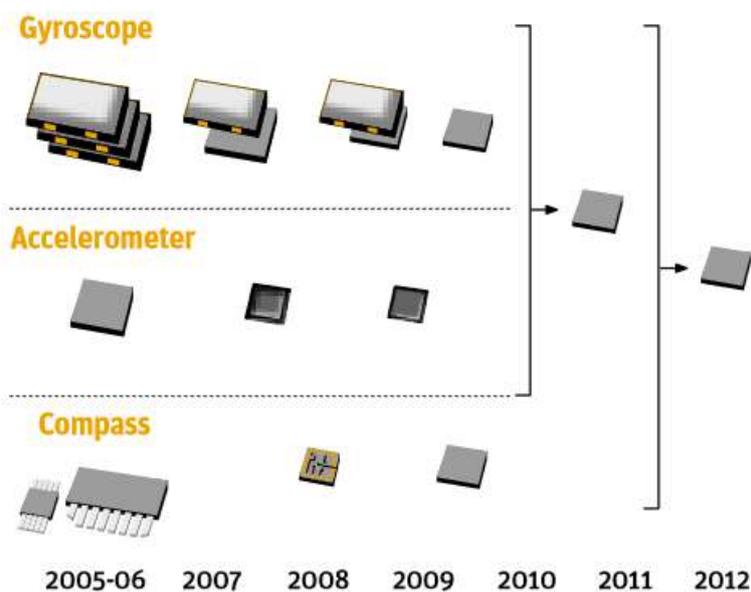


Figure 5 : Évolution de la taille des capteurs d'un smartphone entre 2005 et 2012 (©Wired)

⁷³ Gartner. (2016). Gartner Says Worldwide Smartphone Sales to Slow in 2016. Voir le lien : <http://www.gartner.com/newsroom/id/3339019>

⁷⁴ Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). Op. cit.

Les smartphones, tout comme les mettables, ont ainsi pu bénéficier de nouveaux capteurs pouvant offrir les moyens à l'individu de s'autoquantifier (CNIL, 2014)⁷⁵, (Figure 5). Ils permettent également l'utilisation d'applications mobiles dont les usages progressent de manière fulgurante, atteignant les 268 milliards de téléchargements en 2017 selon Statista (2016)⁷⁶. Cette croissance a également été permise par l'essor du *cloud computing* ouvrant la voie à des quantités « illimitées » de stockage de données pour les utilisateurs et permettant de faciliter les connexions de machine à machine aussi appelées M2M. Il s'agit donc d'un marché qui s'est développé par l'adjonction de nouvelles technologies dans des objets qui en étaient initialement dépourvus.

M.Quidu (2019)⁷⁷ note ainsi que le développement économique de l'autoquantification a connu une progression importante depuis 2010. Cela s'est notamment déroulé avec le concours d'acteurs économiques qui se sont positionnés en leaders du marché comme Fitbit au départ pour les bracelets connectés et qui a depuis été racheté par Google en 2021, dans le but d'acquérir cette compétence en vue de rattraper son retard en termes de mettables, ou comme Apple pour les montres connectées ainsi qu'avec certaines applications telles que pour Strava ou Garmin.

Par ailleurs, le développement de ces technologies et de ces applications a finalement permis l'émergence de nouveaux marchés comme avec ceux de la « e-santé » (Norman et al., 2007)⁷⁸ ou de la « m-santé » (Nacinovich, 2011)⁷⁹. Dépassant la simple activité physique, ces termes désignent l'utilisation des dispositifs portatifs et notamment du smartphone dans le domaine des soins médicaux pour assurer un suivi préventif de l'individu. Il s'agit d'une des nouvelles tendances développées par les promoteurs des outils de l'autoquantification comme en témoigne la récente campagne de publicité pour l'Apple Watch Series 7 pour laquelle on retrouve le spot publicitaire suivant : « Apple Watch – l'appareil qui m'a sauvé la vie »⁸⁰.

⁷⁵ CNIL. (2014). Op. cit.

⁷⁶ Statista. (2016). Mobile app usage. <https://www.statista.com/study/11559/mobile-app-usage-statista-dossier/>

⁷⁷ Quidu, M. (2019). Op. cit.

⁷⁸ Norman, G. J., Zabinski, M. F., Adams, M. A., Rosenberg, D. E., Yaroach, A. L., & Atienza, A. A. (2007). A review of eHealth interventions for physical activity and dietary behavior change. *American journal of preventive medicine*, 33(4), 336–345. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.05.007>

⁷⁹ Nacinovich, M. (2011). Defining mHealth. *Journal of Communication in Healthcare*. 4. 1-3.

⁸⁰ Lien vers le spot publicitaire de l'Apple Watch Series 7 / <https://www.youtube.com/watch?v=soEqAlQVeWg>

Dans une étude menée en 2018 par l'analyste de marché P.Lamkin pour Forbes, ce dernier estimait que le marché des mettables pourrait atteindre en 2022 une valeur de 28 milliards de dollars pour plusieurs centaines de millions de dispositifs vendu⁸¹. Preuve de cette évolution, le chiffre d'affaires total du marché de l'autoquantification représentait 1.1 milliards de dollars en 2013 et 3.2 milliards de dollars en 2014 selon une recherche de la BCC parue en 2015⁸².

Outre les revenus liés à la vente de capteurs dans des objets connectés ou aux applications lorsqu'elles sont payantes, la CNIL (2014)⁸³ a relevé qu'il existait quatre logiques économiques à l'œuvre chez les entreprises de l'autoquantification comme Runkeeper ou Nike pour monétiser les données personnelles. Le premier modèle est à la base de la plupart des stratégies employées par les acteurs économiques du secteur et pourrait se résumer à l'adage suivant « si c'est gratuit, c'est que vous êtes le produit ». En effet, il s'agirait en ce sens de proposer des services gratuits et de récolter en contrepartie des données de l'utilisateur pour ensuite pouvoir cibler la publicité.

Le second modèle serait celui du *Freemium*. Il consiste à limiter l'accès aux services proposées par le constructeur aux fonctionnalités de base tout en proposant de manière payante les fonctionnalités les plus développées. Un exemple pourrait être celui de l'assistance vocale prévue dans l'application Nike. En effet, la commande de suivi par kilomètre est une fonctionnalité qui permet de recevoir dans ses écouteurs ou via le haut-parleur du téléphone, tout un ensemble d'informations en temps réel sur sa course, avec une voix présentant pour chaque kilomètre parcouru : le nombre de kilomètres, la vitesse actuelle, le temps au kilomètre, le nombre de calories brûlées etc. Cependant, pour les utilisateurs qui ne sont pas abonnés à la version premium, ce service n'est disponible que pour les trois premiers kilomètres, obligeant l'utilisateur à consulter visuellement l'interface de son smartphone pour obtenir ces informations par la suite.

⁸¹ Lien vers l'article de Paul Lamkin pour Forbes : <https://www.forbes.com/sites/paullamkin/2018/10/23/smart-wearables-market-to-double-by-2022-27-billion-industry-forecast/?sh=7b51d2952656>

⁸² BCC Research. (2015). Mobile devices driving unprecedented growth in self-monitoring technologies markets.

⁸³ CNIL. (2014). Op. cit.

Le troisième modèle concerne la revente de données agrégées, c'est-à-dire anonymisées, en direction d'autres entreprises (B2B). Bien qu'elles ne soient pas directement reliées à l'individu, ces données restent pourtant des données personnelles dans la mesure où l'on peut les recouper pour identifier indirectement une personne. La revente de telles données pourrait par exemple permettre à des entreprises d'implanter leurs locaux en fonction de tendance épidémiologique. Il s'agit de la forme économique la moins visible pour les consommateurs.

Enfin, une quatrième logique à l'œuvre se traduirait par les stratégies de plateforme. Il s'agit d'une forme choisie par plusieurs acteurs important comme Strava. Elle consiste en la mise en place d'un réseau social constructeur sur lequel les utilisateurs stockent et partagent leurs données dans une logique communautaire. Il s'agit ensuite pour l'entreprise de valoriser ces données, par exemple via la mise en place d'API's, ou d'en proposer l'accès à des entreprises considérées comme partenaires. Ces quatre logiques ne sont cependant pas exclusives les unes des autres et la plupart des acteurs jonglent ainsi avec plusieurs d'entre elles.

Pour relativiser, D.Lupton (2020)⁸⁴ notait toutefois qu'un phénomène de récession du marché de l'autoquantification semblait s'amorcer. En effet, la croissance moyenne estimée de ce dernier passerait de 6.1% par an en 2019 à 3.3% par an en 2023 selon les estimations présentées par F.Delatte (2019)⁸⁵. Selon D.Lupton (2020)⁸⁶, cette tendance observée pourrait être la conséquence du taux élevé d'abandon de la part des utilisateurs après quelques temps d'utilisation. Nous nous intéresserons aux raisons de ces abandons dans une partie dédiée. Il est toutefois intéressant de noter ici que l'étude menée par J.Clawson et al. (2015)⁸⁷ avait montré qu'environ un tiers des utilisateurs américains arrêtaient d'utiliser leur dispositif d'autoquantification après 6 mois.

⁸⁴ Lupton, D. (2020). "Wearable Devices: Sociotechnical Imaginaries and Agential Capacities". In I. Pedersen & A. Iliadis (Eds.). *Embodied Technology*. Cambridge, MIT Press.

⁸⁵ Delatte, F. (2019). *Quantified self et RGPD : quel contrôle sur nos données personnelles ?* Faculté de droit et de criminologie, Université catholique de Louvain, 2019.

⁸⁶ Lupton, D. (2020). *Op. cit.*

⁸⁷ Clawson, J, Pater, JA, Miller, AD, et al. (2015). No longer wearing: investigating the abandonment of personal health-tracking technologies on craigslist. In: *Proceedings of the 2015 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing*, Osaka, Japan, 7–11 September, pp. 647–658. New York : ACM.

2. La popularisation de la course « hors stade »

2.1 Petite histoire de la course à pied

Avant que la course à pied ne devienne une des activités physiques les plus répandues et démocratisée en France, il est important de comprendre que le rapport à cette activité n'a pas toujours été celui du loisir. Les humains courraient au moins depuis la préhistoire, notamment avec les sociétés de chasseurs-cueilleurs du paléolithique (et jusqu'à ce que la révolution néolithique n'instaure de premières communautés d'agriculteurs entre 9000 et 7000 ans avant J.C) comme le notent D.M.Bramber et D.E.Lieberman dans *Nature* (2004)⁸⁸.

L'épisode mythologique fondateur de l'idée de la course à pied comme activité se déroule cependant en 490 avant JC, alors que les Grecs et les Perses s'affrontent à Marathon au bord de la mer Attique. Philippidès, un hémérodrome (ou porteur de courrier) athénien, aurait alors été chargé d'annoncer la victoire à Athènes, courant ainsi la distance qui le séparait de l'actuelle capitale grecque avant de s'écrouler une fois sa mission accomplie (Siron, 2018)⁸⁹. Bien que cette version soit remise en cause, la légende ainsi née serait alors à l'origine des premières épreuves de course à pied au Jeux Olympiques (mais aussi Pythiques, Néméens et Isthmiques) antiques, en hommage au messenger, jusqu'à ce que l'empereur romain Théodose Ier ne mette fin aux dits Jeux en 393 après J.C.

La période du Moyen-Âge se veut moins bienveillante vis-à-vis de cette activité en France. En effet, bien qu'il semblerait qu'il n'existe que peu de trace de cette activité durant cette époque, la course à pied y aurait été répudiée et considérée comme déviante. Elle aurait ainsi pu être associée à l'adultère dans le Midi de la France, ou encore à la folie (Historia, 2020). Outre pour la chasse, la course à pied n'y était finalement que noyée au sein d'activités triviales de loisirs comme avec les joutes ou la soule (Dortier, 2016)⁹⁰. Toutefois, la fin de cette période historique vit par exemple apparaître les « *korrikalaris* » au pays basque, ou deux

⁸⁸ Bramble, D.M., Lieberman, D.E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432, Pp. 345-352.

⁸⁹ Siron, S. (2018). « L'histoire de Philippidès d'Hérodote à Lucien. Une incursion dans l'atelier du mythe », *Anabases*, 27, 109-131.

⁹⁰ Dortier, J. (2016). La grande histoire de la course. Dans : J. Dortier, *Après quoi tu cours : Enquête sur la nature humaine* (pp. 45-68). Auxerre : Éditions Sciences Humaines.

hommes s'affrontaient sur des distances en montagne, préfigurant ce qui allait devenir le trail running⁹¹.

Le sport moderne voit par la suite le jour au XIXe siècle. C'est en Angleterre, durant l'année 1866, que l'athlétisme est officiellement créé avec l'« *Amateur Athletic Club* », en héritage des pratiques des *pedestrians* qui n'étaient pas régies (Tamini, 1997)⁹². La pratique s'exporte ensuite en France entre 1870 et 1880, et le premier club de course apparaît au Racing Club de France en 1882. La pratique est toutefois restreinte au bois de Boulogne puis au stade, ne permettant pas de ce fait à la course hors stade de se développer. Selon M.Segalen (2017)⁹³ la pratique s'oriente alors vers l'institutionnalisation et la sportivisation. L'Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques (USFSA) est ensuite fondée en 1887 avant la Fédération Française d'Athlétisme, qui fut créée en 1920.

Dans le même temps, le baron Pierre de Coubertin (1863-1937), inspiré par le modèle sportif anglais va tenter de développer et promouvoir les valeurs et les vertus du sport en concevant les Jeux Olympiques modernes. La première édition a ainsi lieu à Athènes en 1896, et voir le champion grec Spyridon couronné sur l'épreuve reine du marathon. Le sport est alors synonyme de progrès pour le baron qui y voit un moyen d'éduquer et de moraliser l'individu. Il militera d'ailleurs pour l'introduction du sport dans les écoles. Si le marathon est réhabilité par le concours de Pierre de Coubertin aux Jeux d'Athènes de 1896 comme nous venons de le voir, ainsi qu'à Boston qui en développe sa première édition dès l'année suivante, ce sont les Jeux Olympiques de Londres de 1908 qui permettent au marathon de se diffuser dans l'imaginaire collectif, notamment après que la souffrance vécue par son vainqueur, Dorando Pietri, fut relayée dans la presse (Moroth, 2018)⁹⁴.

On retrouve également différentes « raisons » de courir ailleurs dans le monde, dans l'Histoire et selon les peuples. L'ethnologue M.Segalen (2017)⁹⁵ a ainsi brossé un panorama des pratiques telles qu'elles ont pu se développer au sein de quelques-uns d'entre eux. Elle

⁹¹ A. Milroy, A. (2005). « The great running tradition of the Basques », article en ligne : <http://www.buber.net/Basque/Features/GuestColumns/am050201.php>

⁹² Tamini, N. (1997). *La Saga des Pedestrians*, tome 1, De la nuit des temps à 1896, Edior, Rodez, chapitre 1

⁹³ Segalen, M. (2017). Op. cit.

⁹⁴ Moroth, P. (2018). Op. cit.

⁹⁵ Segalen, M. (2017). Op. cit.

relève ainsi des formes de course qui consistaient à se mesurer à l'animal, par exemple chez les Indiens « *blackfoot* » en Amérique des plaines ou chez les Samoyèdes qui pouvaient poursuivre des reines sur plus de dix kilomètres avant de les attraper par la patte. D'autres courses pouvaient aussi avoir lieu pour le groupe, par exemple chez les Incas où une course cérémonielle et accompagnée d'autres rituels était pratiquée pour célébrer la puberté des jeunes adolescents. Chez les Indiens papago, le pèlerinage du sel constituait également une forme de course à pied cérémonielle et teintée d'une dimension mystique. Des formes de course plus rationnelles se sont également diffusées sous la forme de paris, par exemple avec les pedestrians anglo-saxons ou chez les araucans de Patagonie où les vainqueurs de défis pouvaient gagner des châles ou des ponchos tissés.

Comme nous avons pu le voir, la course à pied apparaît alors comme s'inscrivant principalement dans des pratiques ritualisées, utilitaires ou plus rarement dans des formes de loisirs triviales qui restent cependant marginales. Ce sont ensuite au sein de pratiques de compétition que se développe la course à pied. Ces courses sont alors vues comme un phénomène moderne, une sorte de curiosité dans les sociétés européennes où elles sont loin d'être démocratisées et pratiquées de façon « ordinaire » par les coureurs, c'est-à-dire sans autres raisons que le plaisir, la santé ou la volonté de courir qui se suffirait à elle-même. Cela sera progressivement amené à changer durant la deuxième moitié du XXe siècle.

2.2 La démocratisation de la course « hors stade »

Selon P.Moroth (2018)⁹⁶, le fait de courir paraissait encore étonnant jusqu'aux années 1960-1970. L'athlétisme était strictement contrôlé par les fédérations sportives et les femmes étaient interdites de compétition au-delà de la distance du 800 mètres, par exemple du fait des recommandations de certains médecins qui se positionnaient contre cette pratique qui pouvait occasionner des dégâts à l'utérus selon eux, renvoyant par ailleurs la femme à la fonction de procréation. Le demi-fond féminin fera par ailleurs une apparition aux Jeux Olympiques de 1928 mais disparaîtra aussitôt jusqu'en 1960 du fait d'une manœuvre du Comité International Olympique pour la retirer, alors que le baron Pierre de Coubertin s'y était également opposé.

Entre 1950 et 1960, la course à pied se résume ainsi aux disciplines de l'athlétisme avec la piste et le cross-country avec l'idée de performance comme motivation principale. La course est ainsi fortement institutionnalisée au sein de fédérations ou institutions sportives et se pratique en amateur, en plus d'occuper une place connotée du point de vue idéologique et nationaliste. De premières écoles de la course sur longue distance émergent pourtant dès les années 1920 avec la méthode finlandaise en pleine nature ou durant les années 1930 avec l'apparition du « *fartlek* » en Suède. En Allemagne, Hans Reindell et Woldemar Gerschler sont dans les années 1950 les inventeurs de ce qui devient l'intervalle-training, permettant le triomphe d'Emil Zátopek ou de Vladimir Kutz une fois diffusé à l'Est.

Les années 1960 marquent un tournant pour la course hors stade. C'est tout d'abord en 1963 que le préparateur physique américain Bill Bowerman découvre en Nouvelle-Zélande une nouvelle méthode de course appelée « *jogging* », alors basée sur une course lente et légère et investie par des profils très différents, loin de l'idéal athlétique. Celui-ci participera alors à l'importation de la discipline aux États-Unis, dans l'Oregon dont il est originaire. Bill Bowerman sera ainsi co-auteur avec le cardiologue William Harris du best-seller « *Jogging* » vendu à un million d'exemplaires.

⁹⁶ Moroth, P. (2018). Op. cit.

La pratique se répand alors rapidement en rupture avec les avis de l'époque, et deux femmes participent par exemple au marathon de Boston en 1966 et 1967 malgré les interdictions : Roberta Gibb et Kathrine Switzer dont la photo de l'organisateur de la course tentant de l'arrêter deviendra iconique. Il faut attendre les années 1970 pour que la presse s'intéresse à la course à pied au-delà de l'athlétisme et des records ou champions.

Dans le même temps, des groupes de coureurs autoorganisés commencent à émerger comme dans le quartier du Bronx à New York avec les « *Freak Runners* » qui iront jusqu'à organiser leur propre marathon appelé « *Cherry Tree Marathon* ». Celui-ci, déplacé dans Central Park par le flair du passionné de course Fred Lebow finira par devenir le marathon de New York, bien que ses débuts se déroulèrent dans l'indifférence. Ils sont alors perçus comme des « originaux, des anticonformistes un peu sectaires qui s'exhibent » (Moroth, 2018)⁹⁷.

Alors que le mouvement hippie prend de l'ampleur suite au « *Summer of love* » de 1967, la course hors stade (ou libre) devient « l'un des prolongements par le sport de la contre-culture » explique P.Moroth (2018)⁹⁸. R.Robinson (2018)⁹⁹ résume les liens entre course hors stade et contre-culture dans l'extrait suivant : « Courir devenait un moyen d'expression. C'était une époque où chacun faisait son « truc ». Faire son « truc » ça pouvait être aller à Woodstock ou prendre des drogues. Mon « truc » à moi c'était de courir ».

En Suisse, la revue Spiridon naît en 1972 avec le concours de Noël Tamini afin de promouvoir la course pour tous et notamment pour les femmes. Il explique ainsi que l'idée de liberté était particulièrement présente : « À l'époque, c'est-à-dire vers la fin des années 1960, tout est parti d'un sentiment très fort, que tout le monde possède, et donc comprend : l'amour de la liberté [...]. La piste c'était déjà l'idée de tourner en rond... Et c'était le stade : on était à l'intérieur, y'avait des murs autour de nous ». Ce magazine, à l'instar du *World Earth Catalog* chez les hippies technophiles ou plus tard de *Wired* (où l'initiateur du WEC Stewart Brand est également impliqué) devient alors la bible des coureurs européens autour de l'« esprit Spiridon » (Segalen, 2017)¹⁰⁰.

⁹⁷ Moroth, P. (2018). Op. cit.

⁹⁸ Ibid.

⁹⁹ Robinson, R. (2018). *When running made History*. Syracuse Univ. Press. Syracuse N.Y.

¹⁰⁰ Segalen, M. (2017). Op. cit.

Durant les années 1970, la course devient ainsi un phénomène individuel, où se promeut l'idée d'*empowerment* dans la mesure où elle s'inscrit dans une logique : « de connaissance de soi » devenant un « moyen d'introspection » (Moroth, 2018)¹⁰¹. On s'éloigne alors des logiques sportives à l'œuvre jusque-là fondées sur l'amateurisme, la compétition et surtout la gagne au profit du groupe. Cette évolution s'incarne aux États-Unis autour de la figure de Steve Prefontaine, coureur engagé, proche de l'idéal « *beat* » et qui devient l'idole des foules de par son côté subversif et ses exploits. Il deviendra même militant contre l'amateurisme et pour l'indépendance vis-à-vis d'un système fédéral du sport jugé contraire aux libertés avant de mourir tragiquement dans un accident de voiture.

Anticonformiste, la jeune entreprise également de l'Oregon, Nike, l'est également. Son fondateur Phil Knight est un ancien élève de Bill Bowerman avec lequel il s'associe. Ce dernier avait d'ailleurs conçu pour Tiger (Asics), le modèle Cortez qui allait devenir iconique chez Nike. Il est de plus intéressant de noter que le slogan de la marque « *Just Do It* » est un clin d'œil direct au passé « *beat* » et hippie de la marque, et de la culture maker (Moroth, 2018)¹⁰². La marque se développe alors comme un « anti establishment » face aux fédérations et elle soutient les athlètes avec des caravanes au bord des stades pour fournir de l'équipement ou des vivres (Figure 6). Cette philosophie se retrouve dans le marketing actuel de Nike qui s'associe toujours aux figures anticonformistes du sport, par exemple avec Oscar Pistorius, Colin Kaepernick ou Caster Semenya.

¹⁰¹ Moroth, P. (2018). Op. cit.

¹⁰² Ibid.



Figure 6 : Illustration d'une caravane Nike dans les années 1970

Fort du succès de Frank Shorter aux Jeux Olympiques de Munich de 1972, le marathon sort du cercle des initiés pour aller vers le grand public et s'ouvre notamment à la pratique féminine, accompagnant le développement de ce qui devient peu à peu la course hors stade. Il s'agit d'un véritable schisme sportif qui a lieu entre 1971 et 1975 avec le développement de courses hors stade qui échappent aux fédérations, ce qui vaut parfois l'exclusion de ces dernières pour les organisateurs comme ce fut le cas pour Serge Cottureau qui créa la course des 100km de Millau, ouverte à tous et sans limite de temps au contraire de ce qui se faisait jusque-là.

Cette émergence de la course hors stade héritée des mouvements de contre-culture durant les années 1970 se retrouve également dans l'art, par exemple avec la nouvelle d'Alan Sillitoe *The Loneliness of the long distance runner* où l'auteur raconte sur le fond le passage de la course traditionnelle à une nouvelle forme de course dite libre. On retrouve également des traces de ce phénomène dans *Les Charriots de Feu*, lauréat de l'Oscar du meilleur film en 1982, ou encore dans les films *Forrest Gump*, où toute une séquence s'intéresse au phénomène, et *Marathon Man* avec Dustin Hoffman.

Il est pour finir intéressant de relever un élément présent dans l'éditorial de la revue Spiridon d'avril 1972 rédigé par Yves Jeannotat dans lequel ce dernier explique que « La course à pied, prolongement direct de la marche, est l'activité physique la plus naturelle qui puisse se trouver ! Pas d'accessoire, pas d'artifice : l'homme à la course, est seul avec son corps, son âme et son esprit. Nulle autre situation ne parvient à le libérer plus sûrement des futilités quotidiennes, des contingences, des pesanteurs de toutes sortes. Pour quelques heures il est libre et il refait le monde ! »¹⁰³. On se demande alors comment les outils de l'autoquantification, dont le développement présente des similitudes avec celui de la course hors stade, se sont mêlés à cette pratique « ordinaire » de la course à pied avec le temps.

¹⁰³ Éditorial de la revue Spiridon d'avril 1972

2.3 Aujourd'hui, une course libre et connectée ?

Une des premières évolutions notables que l'on retrouve aujourd'hui se trouve dans l'abandon des maillots représentant les fédérations ou les clubs au profit d'habits libres, ce qui sera soutenu par Spiridon qui y voit une « épine dans le pied des « fédéras » » (Moroth, 2018)¹⁰⁴. La revue participe en outre à l'organisation de courses hors stade et échappant aux fédérations. La première réaction de ces dernières face à ce phénomène sera de tenter d'interdire le hors stade alors que de plus en plus d'individus et de sponsors s'y intéressent.

Cela se fera en vain et les années 1980 voient le phénomène de la course hors stade, libre, ou « ordinaire » se diffuser dans la société : la course devient populaire. Les fédérations et instances rétropédalent alors et décident de s'investir dans ce champ en évoluant hors des disciplines de l'athlétisme. Le cross du Figaro en France devient le symbole du phénomène et réunit de 3000 participants en 1961 à 35.000 en 1979 (Defrance, 1989)¹⁰⁵.

Pourtant, A.Loret (2003)¹⁰⁶ qui a étudié le phénomène « fun » des sports californiens dont fait partie le « running » aux côtés du skate, du VTT ou du surf, note que : « Le problème de toutes les libérations, qu'elles soient politiques, sexuelles ou sportives, c'est qu'elles se libèrent d'une norme pour finir par redevenir normatives de l'autre côté ». Le mouvement Spiridon perd ainsi en influence au fil des années « dès lors que tout le monde s'est mis à courir, que la société et même l'establishment sportif valident et encouragent la course populaire, l'esprit rebelle qui avait enraciné le mouvement à son origine perd de sa force » (Moroth, 2018)¹⁰⁷. Le marché s'empare alors de la course à pied hors stade tandis que les fédérations continuent de l'intégrer par adaptation.

L'offre commerciale autour des courses hors stade augmentent alors pour toucher de nouveaux publics, avec l'apparition de nouvelles formes de course, sur route ou en nature, par exemple avec le semi-marathon et le trail comme le notent O.Bessy et B.Lapeyronie

¹⁰⁴ Moroth, P. (2018). Op. cit.

¹⁰⁵ Defrance J. (1989). « Un schisme sportif. Clivages structurels, scissions et oppositions dans les sports athlétiques, 1960-1980 », ARSS, no 79, p. 76-91.

¹⁰⁶ Loret, A. (2003). L'intégration par le sport au risque de l'innovation sportive. Empan, 51, 39-47.

¹⁰⁷ Moroth, P. (2018). Op. cit.

(2009)¹⁰⁸. La pratique du *jogging* axée sur le plaisir et la santé, qu'il ne faut pas confondre avec le *footing* qui correspond davantage à une forme de course plus brève, entraîne en effet une augmentation du nombre de coureurs et des demandes diversifiées qui vont aboutir sur la multiplication des courses hors stade (Yonnet, 1982)¹⁰⁹. Ces coureurs investissent notamment la ville, les parcs, les boulevards ainsi que les forêts ou les routes et la course devient une pratique plutôt urbaine, tout du moins au départ (Waser, 1998)¹¹⁰. Les années 1980 puis 1990 voient cependant la course en nature, deuxième forme de la course hors stade avec la course sur route, se développer. Cette forme s'inscrirait selon C. Pociello (1999)¹¹¹ dans le mouvement d'écologisation des pratiques sportives avec une délocalisation de la discipline dans les grands espaces.

Ces pratiques n'échappent cependant pas au marché qui, en quelques années à peine, fait de la course à pied un business, porté par le succès populaire alors que la pratique s'éloigne de la philosophie et de l'idéal des débuts. Cette évolution se manifeste par exemple dans l'essoufflement du magazine Spiridon qui n'attire plus et finit par disparaître en 1989 au profit de *Runner's World* ou *Jogging*, deux magazines davantage orientés sur la consommation et la publicité (Moroth, 2018)¹¹². En 2014, une enquête menée par Sportlab (2014) pour la Fédération Française d'Athlétisme montrait que nous étions passé de 1.2 millions de coureurs en 1990 à près de 10 millions cette année-là. Il y en aurait autour de 13 millions en 2020 dont 5 millions de coureurs réguliers, c'est-à-dire pratiquant au moins une fois par semaine selon le baromètre du running 2020 (RunMotion, 2020)¹¹³.

M. Segalen (2017)¹¹⁴ notait en outre dans la réédition de son ouvrage que le marché s'était engouffré dans la course à pied entre 1997 et 2017. Il y a ainsi eu un développement du textile, avec des matières toujours plus techniques, et de la chaussure autour de marques historiques comme Asics, Nike ou Adidas par exemple. Mais le développement le plus

¹⁰⁸ Bessy, O., B. Lapeyronie (2009). Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathoniens. Sciences et Motricité, n° 67, pp. 14-26.

¹⁰⁹ Yonnet, P. (1982). Joggers et marathoniens : Demain, les survivants ? Le Débat, 19, 77-95.

¹¹⁰ Waser, A.M. (1998). Du stade à la ville : réinvention de la course à pied, in Sports en ville, Les annales de la recherche urbaine, 79, 50-68.

¹¹¹ Pociello, C. (1999). Les cultures sportives: Pratiques, représentations et mythes sportifs. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

¹¹² Moroth, P. (2018). Op. cit.

¹¹³ Lien vers le baromètre du running 2020 : <https://run-motion.com/barometre-running-2020/>

¹¹⁴ Segalen, M. (2017). Op. cit.

significatif a été celui des nouvelles technologies parmi lesquels nous retrouvons nos outils d'autoquantification, loin de l'idéal prôné dans l'édito de la revue Spiridon que nous avons évoqué.

Le baromètre du running 2020 (RunMotion, 2020)¹¹⁵ qualifie ainsi la course à pied actuelle de « connectée », dans la mesure où ce seraient 87% des coureurs qui auraient recours à des outils de mesure comme les montres et 79% d'entre eux qui utiliseraient des applications mobiles afin de « visualiser les stats de sorties ». Le budget annuel moyen des coureurs les plus réguliers serait de 784€ contre 207€ en moyenne pour les français en 2020 (Deloitte, 2020). Ils étaient 27% à utiliser des applications en 2014 selon Sportlab (2014)¹¹⁶, preuve s'il en est de ce développement. Pour M.Segalen (2017)¹¹⁷, ces technologies constituent aujourd'hui un « *must* » pour les coureurs qui en arborent. Elles incarneraient « dans leur matérialité l'injonction de fabriquer, de contrôler son corps », rejoignant de fait les notions évoquées pour l'autoquantification.

Par ailleurs, selon M.Segalen (2017)¹¹⁸ la « marchandisation du sport s'est développée exponentiellement à travers les réseaux sociaux ». Ce serait ainsi près de la moitié des coureurs (43%) qui utiliseraient les réseaux sociaux en lien avec la course à pied en 2016 selon l'étude de Globe Runners (2016)¹¹⁹. Des communautés seraient de plus développées autour de marques importantes comme Nike, Adidas ou Strava. L'application Running Heroes permet en outre d'associer la course à pied au fait d'obtenir des lots ou bons d'achats selon ses résultats dans une sorte de loterie en ligne, et d'autres sites comme RencontreRunner promettent de trouver le grand amour. Dans tous les cas, il s'agit pour ces sites et applications de promettre de répondre aux attentes des coureurs s'ils participent à la communauté.

¹¹⁵ Baromètre du running. (2020). Op. cit.

¹¹⁶ Fédération Française d'Athlétisme (Sportlab). (2014). Usages et attitudes de la course à pied. Chiffres clés, Paris, Fédération Française d'Athlétisme.

¹¹⁷ Segalen, M. (2017). Op. cit.

¹¹⁸ Ibid.

¹¹⁹ Lien vers l'enquête Globe Runners 2016 : <https://www.globe-runners.fr/etude-16-millions-runners-france/>

En termes de recrutement social, l'enquête décennale de l'INSEP (2010)¹²⁰ nous indique qu'il s'agirait d'une discipline plutôt démocratique et équilibrée du point de vue du genre. Il y aurait ainsi 50% d'hommes pour 50% de femmes. La baisse de la pratique serait corrélée avec l'avancée en âge. Il y aurait une légère surreprésentation des coureurs issus des classes moyennes et supérieures mais les classes populaires seraient aussi bien représentées par rapport à leur distribution sociale à l'échelle nationale. La course serait par ailleurs un phénomène plutôt urbain, se pratiquant davantage dans les villes de plus de 100.000 habitants. Les pratiques de compétition seraient le fait des plus jeunes tandis que les pratiques comme le jogging concerneraient davantage les femmes et les plus âgés.

¹²⁰ CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

3. La promotion de l'autoquantification

3.1 Le discours médiatique avec Prospéro

Nous avons choisi d'utiliser le logiciel d'analyse Prospéro afin de mieux comprendre et cerner les discours entourant les usages de l'autoquantification en course à pied, tels qu'ils sont relayés par les promoteurs ou les médias depuis leur émergence entre 2007 et 2012 jusqu'à aujourd'hui. Cela nous permettra notamment de comprendre de quelle manière l'imaginaire et les représentations des individus vis-à-vis de ces usages ont pu être influencés par ces discours, et si ces discours s'inscrivent dans la lignée de leur philosophie de départ ou s'ils ont évolué.

Nous avons commencé par établir un corpus de presse s'étalant de l'émergence de ce phénomène d'autoquantification dans la course à pied et notamment avec la course hors stade autour de 2007 (2012 en réalité compte tenu de la faible présence d'articles en lien sur la période) jusqu'à aujourd'hui pour comprendre comment cet imaginaire, qui s'est peu à peu construit au fil des décennies de la culture hippie jusqu'à sa reprise par le marché, peut aujourd'hui influencer les coureurs dont ceux de Seine-et-Marne sur lesquels nous focalisons notre étude, notamment en partie 2 et en partie 3. Ce corpus se compose après nettoyage de 799 textes issus la base de données Europresse. La démarche envisagée vise à établir, de manière très succincte compte-tenu des enjeux et de la forme du mémoire, le processus d'évolution du sujet, de ses thèmes et de ses dynamiques tout en montrant les discours à l'œuvre dans la promotion de ces outils dans la course hors stade.

Reprenant la méthode vue en cours, nous avons commencé par préparer notre analyse en procédant aux étapes de re-typage de plusieurs mots (notamment ceux considérés comme étant des indéfinis) et au typage des expressions, constituées de plusieurs mots mais séparés nativement en plusieurs par le logiciel, comme avec « *self tracking* » ou « course à pied » par exemple. Nous avons ensuite procédé aux opérations de catégorisations qui consistaient tout d'abord en l'élaboration de nos êtres fictifs, par exemple avec « @COURSE » dans lequel nous avons réunis tous les termes désignant cette activité physique au sein du corpus (« running »,

« footing », « course à pied » etc.) ou « @AUTOQUANTIFICATION » (« autotracking », « automesure », « autoévaluation » etc.) de la même manière.

Cela nous permettra notamment de mieux nous rendre compte du poids de ces objets et des liens qu'ils entretiennent avec les entités, épreuves ou encore êtres fictifs du corpus. Nous avons également créé des collections, par exemple en réunissant les marques au sein de la collection « *Marques », ce qui nous a permis de voir lesquelles étaient les plus représentées dans le discours médiatique par exemple.

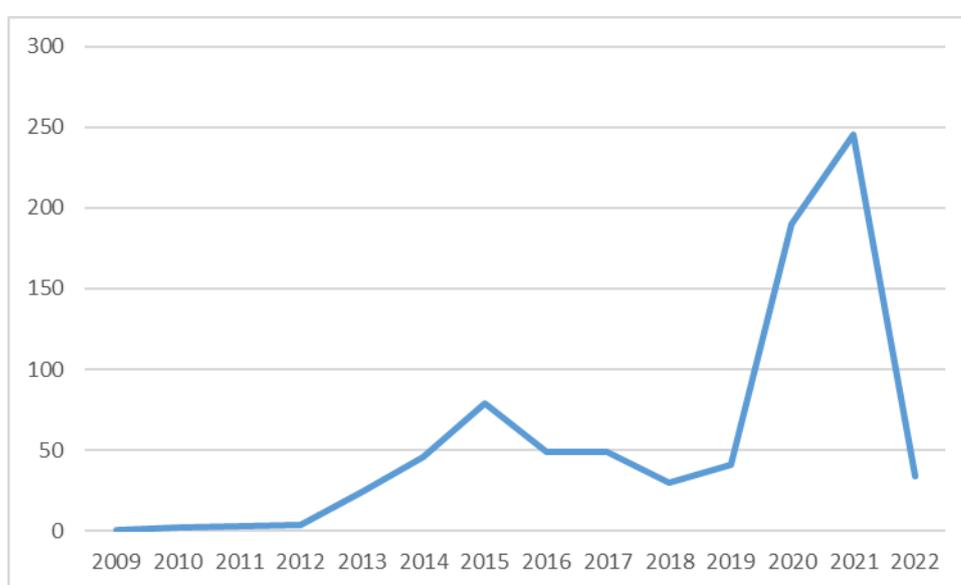


Figure 7 : Évolution du nombre d'articles dans le corpus

L'évolution du poids des articles dans le corpus nous montre que le phénomène de l'autoquantification en course à pied semble être repris dans les médias entre 2012 et 2015 avant de connaître un léger essoufflement (Figure 7). La période de 2018 à nos jours (il y a moins d'articles en 2022 car nous sommes en cours d'année) semble néanmoins particulièrement propice à la question avec une augmentation significative des articles liés. Nous procéderons ainsi au découpage du corpus en trois temps afin de pouvoir observer les évolutions sémantiques entre chaque période.

3.2 Analyse

Notre premier niveau d'analyse a ensuite été celui de s'intéresser à la liste des entités du corpus par ordre décroissant afin de pouvoir produire un panorama des termes récurrents dans le discours entourant les outils d'autoquantification en course à pied. Nous avons ainsi pu en établir la liste des premières occurrences suivantes :

@IOT (objet connecté etc.)	3875
@COURSE (course à pied, running etc.)	3360
Euros	2990
@METTABLES (montre connectée etc.)	2426
@APPLE (iPhone etc.)	1341
Sport	981
@APPLIS (application, apps etc.)	896
@SMARTPHONE (smartphone etc.)	846
France	752
Prix	664
Temps	608
Monde	590
Marché	584
Données	522
@GARMIN (Garmin, Fenix etc.)	500
Salle	500
Santé	499
GPS	491
Ecran	479
Coureurs	477

Tableau 1 : Liste des entités du corpus

Cette première approche par les entités les plus présentes au sein du corpus nous permet tout d'abord de mieux en apprécier les thèmes dominants et objets les plus souvent mobilisés. Pour commencer, nous pouvons noter la forte présence des outils de l'autoquantification qui sont réunis au sein des êtres fictifs « @IOT », « @METTABLES » et « @SMARTPHONE ». Ceux-ci sont divisés en trois sous-catégories que nous pourrions explorer par la suite, par exemple en termes de réseau ou d'anti-réseaux. Nous relevons également la présence de l'être fictif « @COURSE », des « coureurs » ou du « sport » en général. Tout cela paraît logique dans la mesure où le corpus a été conçu en prenant en compte ces éléments.

Les applications, réunis dans « @APPLIS », semblent également avoir de l'importance dans le discours. La dimension économique liée à ce marché semble fortement présente dans les textes, nous pouvons ainsi noter la forte représentation de l'entité « euros », ainsi que de « prix » ou « marché » parmi les premiers résultats. À noter toutefois que cette dimension est également empreinte d'un discours lié à la « promotion » et à la « réduction » des « coûts » et « prix », ce qui nous rappelle que le processus de réduction des prix a joué un rôle dans la diffusion de ces objets. Enfin d'autres termes comme les « données » ou le « temps » sont visibles dans le corpus.

Nous nous sommes ensuite intéressés à la carte-corpus de cet ensemble de textes afin d'avoir une idée plus précise de sa tonalité et de comprendre quels enjeux et logiques discursives étaient à l'œuvre autour des outils de l'autoquantification en course à pied (Figure 8). Nous avons ainsi extrait les résultats suivants :

catégories instanciées		
3977 Logique de marché	664 prix	Entités
2279 Discours gestionnaire	584 marché	Enoncés
1891 Opinion/Communication	236 vente	cat rep
1616 Rhétorique du changement	218 clients	
1499 Relations familiales	153 achat	
1432 Raisonnement statistique	126 marketing	
1244 Apprentissage/Compétence	119 chiffre d'affaires	
1122 Prospective	102 ventes	
922 Contraintes physiques	98 profit	
897 Contrôle et Précaution	93 magasin	
2705 Importance	343 grand	Qualités
2176 Excellence	265 grande	Enoncés
1837 Nouveauté	241 grands	cat rep
909 Technique	158 grandes	
863 Exception/Originalité	104 forte	
756 Ancien	104 important	
668 Médical	101 gros	
557 Localisation/Présence	99 fort	
545 Politique	89 géants	
534 Réalité/Vérité	75 géant	
6104 Gradualité/Quantification	3414 plus	Marqueurs
6033 Calendrier	959 très	Enoncés
5545 Négation	571 moins	cat rep
2436 Inflexion	286 un peu	
1921 Interrogation	198 trop	
1600 Durée/Extension temporelle	194 peu	
1494 Actualité	130 assez	
1455 Renforcement	98 davantage	
1226 Contrainte/Obligation/Normativité	82 un peu plus	
1104 Démonstration	65 encore plus	
608 Connaître/Savoir	208 savoir	Epreuves
486 Dévoiler/Découvrir	101 connaître	Enoncés
435 Conseiller/Suggérer	66 sait	cat rep
410 Calculer/Définir/Evaluer	45 connaît	
389 Argumenter/Explicitier/Justifier	35 apprendre	
373 Défendre/Soutenir	31 a su	
321 Répéter/Conserver/Reproduire (se)	24 savent	
286 Propager/Diffuser/Transporter	21 connaissent	
255 Prévoir	20 apprend	
247 Ecouter/Recevoir	13 a connu	
		Fermer

Figure 8 : Carte-corpus de l'analyse par le logiciel Prospéro

Cette carte corpus nous permet tout d'abord de voir que les énoncés sont particulièrement marqués par les catégories des logiques de marché (« prix », « marché », « vente », « clients » etc.), ce qui semble nous indiquer que le discours autour de ces usages dans la presse et dans les médias est essentiellement économique et commercial.

La seconde logique discursive à l'œuvre autour des entités est le discours gestionnaire (« gestion », « programmation », « solution », « opération » etc.). Celui-ci fait davantage référence, d'après les accès aux énoncés, à ce que permettent ces outils d'automesure pour le pratiquant, c'est-à-dire à l'amélioration de la gestion de sa pratique, de sa programmation d'entraînement ou plus largement de la gestion rationnelle de sa vie.

La troisième catégorie la plus présente est celle de l'opinion et de la communication (« image », « informations », « communication » etc.). Elle semble rendre compte du caractère connecté des outils. Enfin, deux formes de discours sont aussi particulièrement présentes autour de ces usages, avec la rhétorique du changement (« développement », « innovation », « évolution », « progression » etc.), qui nous semble particulièrement liée à l'idée de progrès induite par le développement de ces outils, et le raisonnement statistique qui fait référence au chiffrage, à la mesure et *in fine* à la quantification.

Les catégories de qualité les plus importantes au sein du corpus sont tout d'abord de l'ordre de l'importance, avec des qualités attribuées autour de l'idée de grandeur (« indispensable », « incontournable » etc.), comme si les discours insistaient sur le caractère essentiel de ces technologies dans la pratique. On relève par exemple cet extrait dans le journal La Provence : « *C'est l'incontournable du moment, de plus en plus apprécié par les coureurs en milieu urbain notamment* » (énoncé n°1).

Cependant, l'analyse des énoncés liés à ces objets nous montre qu'il existe des discours plus nuancés, qui viennent questionner la place de ces technologies dans la course ordinaire, par exemple ici dans cet extrait : « *Jamais sans ma montre connectée ! De nombreux adeptes du footing n'imaginent plus courir sans le précieux objet au poignet. Si les bénéfices de la montre ne sont pas à prouver, savoir se passer de temps en temps de technologie permet aussi*

de retrouver ses sensations » (énoncé n°2). L'article se poursuit ensuite sur les bienfaits d'un retour à la course sans artifice.

Il y a ensuite des qualités de l'ordre de l'excellence qui sont mobilisés, notamment en lien avec les outils d'autoquantification. Ceux-ci sont ainsi présentés comme étant chaque fois « meilleurs » par exemple, ou comme permettant de « meilleures » performances ou conditions de pratique. Il s'agit de présenter ces produits comme étant toujours améliorés, on peut ainsi relever cet exemple issu de La Tribune : « *Pour accélérer ces développements et prendre les meilleures positions, les spécialistes du secteur misent à la fois sur l'effet viral des réseaux sociaux liés à leurs capteurs et sur des applications mobiles généralistes pour centraliser la collecte de différents capteurs* » (énoncé n°50).

La nouveauté est ensuite la troisième catégorie de qualité la plus visible au sein du corpus, insistant sur les innovations, voire les « révolutions » promises par le développement des outils ainsi que sur leur caractère « inédit ». On relève par exemple dans l'énoncé n°216 la mise en perspective d'anciens produits avec un nouveau qui se veut « plus » pratique et esthétique : « *Ces montres innovantes sont sorties de l'ombre en 2014 avec des produits signés Pebble, Samsung, Motorola, LG, etc. Le modèle d'Apple est plus simple, ses fonctions sont beaucoup plus riches, et son boîtier est plus séduisant* » (énoncé n°216).

Cela nous permet de rebondir sur les principales catégories de marqueurs qui s'axent tout d'abord autour de la gradualité et de la quantification avec des termes comme « plus », « très » ou « davantage ». Ils sont le plus souvent attachés à une qualité, en désignant par exemple les outils comme « très performant » ou « très lisible » ou encore au fait qu'il y ait toujours plus d'options « davantage de fonctionnalités ».

Enfin, les catégories liées aux épreuves laissent transparaître des éléments particulièrement intéressants pour le sujet, avec tout d'abord celle de la connaissance et du savoir, qui se constituent de termes tels que « apprendre », « connaître » etc. En accédant aux énoncés, on se rend compte que les outils d'autoquantification sont souvent présentés comme permettant au final une meilleure connaissance de soi et de son activité : « *Le simple fait d'être prévenu, de savoir à quoi s'en tenir en cas d'incident ou de retard, et de pouvoir*

trouver une solution alternative, est essentiel pour l'utilisateur » (énoncé n°56) ou « *Votre montre vous permet de savoir exactement combien de mètres de dénivelés vous avez grimpé ou quelle distance vous sépare de votre point d'arrivée* » (énoncé n°45).

Cela permettrait également d'améliorer la connaissance du marché sur les utilisateurs comme en atteste l'extrait suivant : « *C'est aussi un moyen d'en savoir plus sur les habitudes des uns et des autres et de leur proposer plus facilement de nouveaux produits via les applications* » (énoncé n°28). Nous verrons plus tard comment ces pratiques, évoquées dans le fonctionnement de ce marché, peuvent également être perçues comme des risques ou des limites à l'utilisation voire comme facteur d'abandon chez les utilisateurs.

Dans la lignée de cette première catégorie d'épreuves, la seconde la plus utilisée est celle du dévoilement et de la découverte, impliquant les verbes « découvrir », « détecter » ou encore « relever ». Ces derniers participent également au champ de la connaissance, il s'agit ainsi d'inviter l'utilisateur ou client potentiel à découvrir une nouveauté ou une fonctionnalité, voire d'en apprendre plus sur lui par le dévoilement de nouvelles données toujours plus précises. Par ailleurs, la troisième catégorie d'épreuves apparaissant au sein du corpus concerne le conseil et la suggestion.

Finalement, nous notons que l'analyse générale du corpus semble mettre l'accent sur les qualités des produits et sur la possibilité de s'améliorer par ces derniers. La dimension individuelle semble ainsi très présente avec ces outils qui permettraient au coureur ou sportif de mieux se connaître et d'en apprendre plus sur lui. Cependant, la dimension sociale ne semble pas très présente à ce stade, il ne s'agirait ainsi pas tant de partager ou de faire partie d'une communauté que de développer ces usages pour soi.

Dans ce corpus, la « @COURSE » est ainsi le plus souvent associée aux qualités que sont « connectée(s) » et « virtuelle(s) » notamment avec l'avancée dans le temps du corpus. On relève ainsi un changement de la désignation de la pratique au fil des années vers une dimension plus connectée, ce qui semble avoir été accentué avec la crise sanitaire puisque l'on remarque une augmentation de ces éléments à partir de 2021. Un extrait qui illustre ce changement pourrait être le suivant : « *Poussée à l'extrême, cette implication des nouveaux*

médias a accouché de la " Checkpoint Race ", une course connectée que chacun peut réaliser où et quand il veut avant de transmettre ses données grâce à une application qui les transforme en points de classement » (énoncé n°22).

Outre le fait qu'ils soient « connecté(s) », les objets réunis dans l'« @IOT » sont le plus souvent qualifiés comme étant « intelligent(e)s » (par exemple avec des expressions comme « montre intelligente »), ou « nouvelle(s) ». Ces objets sont par ailleurs dans les discours, souvent associés au fait d'être le(s) « meilleur(s) » autour de mots issus de la catégorie de l'excellence, et l'on retrouve des liens significatifs avec l'expression « haut de gamme ». Les @APPLIS sont quant à elles davantage associées à la mobilité (« mobile(s) ») et à la gratuité (« gratuite(s) »).

À l'instar des produits de l'« @IOT », les catégories de qualité qui leurs sont le plus souvent associées sont de l'ordre de l'excellence et de la nouveauté. Il s'agit en effet des deux catégories de qualité les plus présentes au sein du corpus après celle de l'importance, ce qui indiquerait que le discours médiatique tend à insister sur les dimensions d'innovation (« nouveauté », « nouvelle » etc.) lorsqu'il s'agit d'objets connectés. La gratuité est également parmi les qualités à apparaître le plus dans la liste associée, or nous pouvons ici rappeler que bien souvent avec le numérique : « si c'est gratuit, c'est que vous êtes le produit » comme nous avons pu le voir en amont.

Pour ce qui est des verbes les plus utilisés, nous relevons en plus de « faire » la forte présence d'épreuves liées au champ de la possibilité : les outils de l'autoquantification « permettent », « peuvent », « participent », « offrent » ou encore « améliorent ». On comprend ici que les discours semblent emprunts de l'idée d'*empowerment* et de renforcement de la capacité d'agir de l'individu par ces technologies. L'analyse des énoncés liés à ces épreuves semble nous attester de ce type de discours : « *Nike bien sûr, et qui permet de calculer la distance effectuée en se connectant à un iPod ou autre iPhone et, maintenant, à cette montre* » (énoncé n°9).

Les discours insistent ainsi sur que la technologie permet de faire pour l'individu : « *Ce mouvement permet à chaque personne de mesurer ses données personnelles, de les analyser*

mais aussi de les partager grâce à des objets connectés » (énoncé n°11) ou encore « *De l'essor du quantified self - qui permet aux coureurs à pied, aux basketteurs, aux joueurs de tennis et autres d'évaluer et d'améliorer leurs performances - à l'apparition des stades connectés ... les nouvelles technologies et les médias numériques bousculent la pratique et la consommation du sport* » (énoncé n°1). Les logiques discursives liées à l'apprentissage et à la compétence sont ainsi particulièrement liées à l'être fictif « @IOT » lorsque l'on s'intéresse à son réseau global : « *Gestion de l'alimentation, optimisation de la foulée ... La technologie peut aider les adeptes de running à améliorer leurs performances* » (énoncé n°1).

Il s'agit en fait du prolongement des idées techno-optimistes qui ont accompagné le discours du mouvement *Quantified Self* au début du développement de ces technologies. Souvent, les discours produits autour des outils en vantent les mérites en procédant au listing complet des possibilités qu'ils offrent à l'utilisateur : « *Elle permet, grâce à ses applications, d'avoir un aperçu sur les capacités et la santé physique de la personne qui la porte* » (énoncé n°1), « *Fonctions intelligentes, notifications, allure en temps réel et distance, tableau de bord, Design léger et robuste, Prévision météorologique, Pulsation cardiaque : Suivi continu de la fréquence cardiaque, Zones de fréquence cardiaque, Etanche jusqu'à 50 m, Suivi de la natation ...* » (énoncé n°15).

L'analyse du corpus par calcul des périodes nous montre par ailleurs que les logiques de marché sont le type de discours qui dominant l'ensemble des textes chaque année entre 2014 et 2022. Les discours du contrôle et de la précaution et de l'alerte et du danger semblent quant à eux se résorber sur la période pour finalement disparaître des logiques discursives à l'œuvre à partir de 2021. Il en va de même pour le discours prospectif présent entre 2014 et 2020.

En utilisant la fonction de comparaison via les opérations sur les sous-corpus disponible à partir de l'onglet « Inférences », nous avons pu étudier l'évolution des champs entre 2012 et 2022. Cela nous permet de tout d'abord confirmer l'augmentation du poids des dynamiques économiques dans le discours sur la période. Ainsi, le poids des entités « euros » ou « prix » va fortement croître dans le discours médiatique. Les résultats des variations relatives nous

montrent en outre l'émergence de nouveaux acteurs sur ce marché dans ce laps de temps, par exemple avec Xiaomi ou Amazon.

La question de la santé « connectée » est également un des éléments qui augmente sur la période avec le temps. L'analyse des énoncés liés à ce sujet semble nous indiquer que les discours se sont peu à peu orientés vers cette thématique lorsqu'il s'agissait de parler d'autoquantification dans le sport et plus particulièrement dans la course à pied. L'entité « santé » est ainsi particulièrement liée au matériel dans le corpus d'après son réseau d'entités avec « @IOT » et « @METTABLES » en tête. Outre le « bien-être », le terme est également lié aux « données ». Son réseau est influencé par les logiques discursives du marché, de l'opinion et de la communication et du raisonnement statistique.

Ce mode de comparaison des sous-corpus nous permet également de montrer que les risques liés à l'utilisation de ces outils d'autoquantification ne sont pas non plus tout à fait ignorés dans le discours médiatique. Nous pouvons ainsi relever que les discours liés au catastrophisme, à la délinquance économique et au procès en responsabilité sont ceux qui augmentent le plus de manière relative entre 2012 et aujourd'hui. Ces catégories qui restent cependant marginales, sont particulièrement liées à des énoncés critiques et « alarmistes » en relation avec les outils.

En souhaitant s'intéresser davantage à la dimension de partage de ces usages, qui n'est pas évidente dans le corpus, nous avons trouvé plus bas dans le classement du poids des entités les mots « groupe », « association », « communauté », « partage » ou encore « réseau ». Ceux-ci sont néanmoins largement en retrait des précédentes observations, ce qui pourrait nous indiquer que la dimension plurielle de l'autoquantification en course à pied n'apparaît pas tellement au sein du discours médiatique et marketing. L'entité « groupe » est ainsi associée en premier lieu à la catégorie de qualité « ancien » qui contient des adjectifs tels que « traditionnel ».

La dimension communautaire, bien qu'en retrait, n'est toutefois pas exclue du discours. Nous avons par exemple relevé l'extrait suivant dans La Tribune : « *12h00 : avant de partir déjeuner, Gaspard enfle son T-shirt connecté Asics et part pour une rapide course à pied,*

toutes les données sont récoltées par son T-shirt et il pourra se vanter de sa performance auprès de ses collègues via les réseaux sociaux » (énoncé n°23), ainsi que l'extrait suivant issu du Figaro : « Les accessoires de sport connectés permettent de créer de nouvelles relations entre les clients et les marques, avec l'organisation de défis au sein de membres d'une même communauté, par exemple » (énoncé n°27).

Il est enfin intéressant de noter que les discours critiques n'apparaissent presque pas au sein du corpus, ce qui contraste avec la caractère laudatif des discours faisant pour la plupart l'éloge de l'innovation technologique au service de l'individu.

3.3 Résultats et perspectives

Finalement, l'analyse du corpus avec le logiciel Prospéro de 2007 (ou plutôt 2012) à nos jours nous a permis de nous rendre compte que les discours à l'œuvre autour des usages de l'autoquantification en course à pied visaient tout d'abord à mettre l'accent sur les dimensions individuelles autour de promesses d'amélioration de la connaissance de soi par exemple. Ces objets sont par ailleurs le plus souvent présentés comme innovants et promettant de meilleures performances.

L'idée d'*empowerment* des débuts de ces mouvements semble ainsi toujours à l'œuvre et très largement reprise par le marché. En effet, la dimension économique du sujet donne particulièrement le ton au sein du corpus. Dans l'idée, la performance et la santé seraient les éléments les plus soutenus par la technologie au travers de ces usages d'outils d'autoquantification en lien avec la pratique sportive. La dimension communautaire serait également mise en avant de manière moins visible par les promoteurs et les médias, notamment lorsqu'il s'agit des « @APPLIS ». Dans ces discours, la communauté viendrait renforcer la motivation et soutenir le pratiquant du fait des interactions permises par les plateformes. Toutefois, l'on se rend compte au travers de ces discours que les usages semblent plutôt être individuels et pas tellement orientés vers une réelle socialisation du pratiquant.

Maintenant que nous avons vu comment la course à pied hors stade et les outils de l'autoquantification s'étaient développés avant d'être repris par le marché et de devenir un phénomène constituant de la pratique actuelle, nous allons nous intéresser aux usages à l'œuvre sur le territoire de la Seine-et-Marne. Nous pourrions ainsi voir si ces pratiquants semblent influencés par l'imaginaire qui entoure le phénomène et si ces usages sont plutôt orientés vers soi ou s'ils mènent également à des pratiques socialisantes.

PARTIE II.
LES USAGES EN SEINE-ET-MARNE

II. Les usages en Seine-et-Marne

1. Les coureurs « hors stade » seine-et-marnais

1.1 Le profil des coureurs hors stade de Seine-et-Marne

Afin de répondre à notre question de recherche vis-à-vis des usages de l'autoquantification parmi les pratiquants de course hors stade en Seine-et-Marne, il convient tout d'abord de caractériser les profils de ces coureurs seine-et-marnais à partir des résultats obtenus par le questionnaire ainsi que lors des entretiens.

Il apparaît tout d'abord que la pratique ordinaire de la course à pied en Seine-et-Marne semble équilibrée du point de vue du genre. Nous avons ainsi près de 50% de femmes pour environ 50% d'hommes. Selon les données de l'INSEP (2010)¹²¹, la pratique de la course hors stade était également équilibrée de ce point de vue (51% d'hommes et 49% de femmes) bien que le baromètre du running 2020 indiquait une légère surreprésentation des hommes dans la pratique du running en France (environ 60% d'hommes contre 40% de femmes d'après leurs résultats)¹²².

La distribution par tranche d'âge au sein de l'échantillon est la suivante : 9.5% des coureurs seraient âgés de moins de 25 ans, 16.6% de 25 à 34 ans, 38.4% de 35 à 44 ans, 25.6% de 45 à 54 ans, 8.2% de 55 à 64 ans et 1.6% de 65 ans et plus. Cela semble nous indiquer qu'il s'agit d'une pratique particulièrement appréciée des 35 à 44 ans avant de décliner avec l'âge, dans la lignée des observations de l'INSEP sur la pratique sportive des français en 2010¹²³. Les femmes seraient plus fortement touchées par le déclin avec l'avancée en âge dans notre échantillon ($p=0.1$) (Figure 9).

¹²¹ Ibid.

¹²² Baromètre du running. (2020). Op. cit.

¹²³ CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

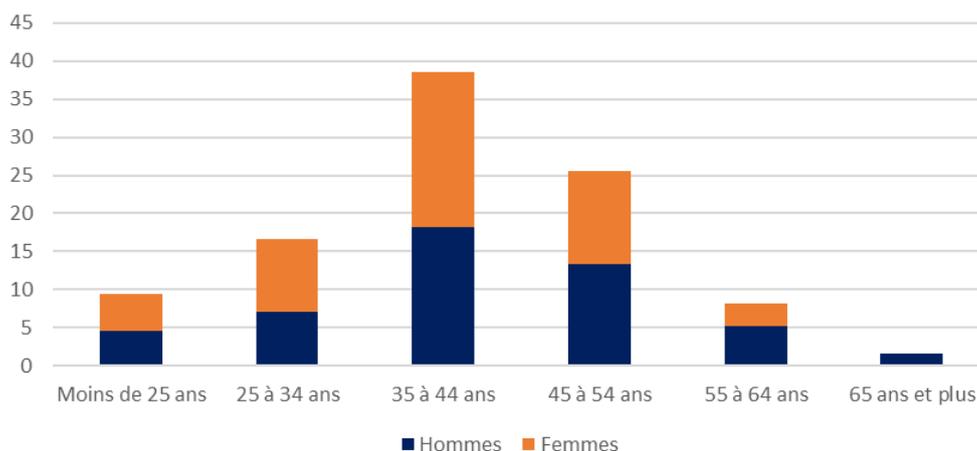


Figure 9 : Répartition de genre selon l'âge en %

La répartition par niveau de diplôme nous montre une corrélation positive entre niveau de diplôme et pratique de la course à pied. On relève ainsi que 9.1% des coureurs ont un niveau inférieur au Bac et 15% un niveau égal au Bac tandis que 32.6% des répondants ont déclaré un niveau égal ou supérieur à Bac+5. Il s'agit encore ici d'une observation récurrente dans les études sur la pratique sportive puisque les individus les plus diplômés seraient aussi les plus pratiquants d'activités physiques (INSEP, 2010 ; INJEP, 2021)^{124,125}. Les hommes auraient ici tendance à plus pratiquer malgré un niveau de diplôme inférieur ou égal au Bac que les femmes, qui seraient en revanche davantage pratiquante à niveau de diplôme supérieur ou égal à Bac+3 ($p=0.01$)(Figure 10).

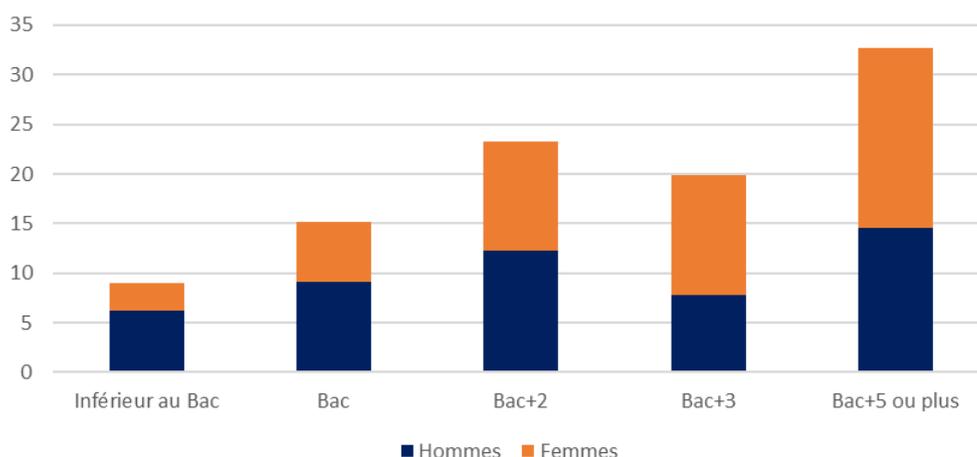


Figure 10 : Répartition de genre selon le niveau de diplôme en %

¹²⁴ Ibid.

¹²⁵ INJEP. (2021). Op. cit.

Cette tendance d'une pratique plutôt investie par les classes moyennes et favorisées semble se confirmer au travers de l'analyse par les catégories socio-professionnelles et par niveaux de revenus. On relève ainsi une surreprésentation des individus issus de la catégorie des cadres et professions intellectuelles supérieures avec une part de 38.9% des répondants contre 2.3% de répondants parmi les ouvriers ou 7.3% parmi les inactifs. Il faut toutefois noter qu'un tiers des répondants (31.3%) proviennent des catégories les moins favorisées (employés, agriculteurs, ouvriers etc.), ce qui correspond à leur distribution dans l'ensemble de la population (Tableau 2). Nous notons par ailleurs que 85.5% des répondants ont déclaré travailler alors que 9.1% seraient étudiants ou élèves et 1.8% au chômage ou en recherche d'emploi, ce qui nous montre qu'il s'agit plutôt d'une pratique d'actifs au regard de la situation vis-à-vis de l'emploi. Il en était de même pour l'INSEP en 2010¹²⁶.

CSP	Part en %
Agriculteurs exploitants	0%
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	3.1%
Cadres et professions intellectuelles supérieures	38.3%
Professions intermédiaires	27.2%
Employés	19.9%
Ouvriers	2.3%
Retraités	2.1%
Autres inactifs	7%

Tableau 2 : Répartition des répondants selon la CSP

De la même manière, la répartition par niveaux de revenus nous indique que près des deux tiers des pratiquants gagneraient de 1500€ à 3000€ nets par mois, soit 60.9% tandis que 22.8% toucheraient plus de 3000€ nets et 16.3% jusqu'à 1500€. Cette distribution correspond aux observations de l'enquête décennale menée par l'INSEP en 2010¹²⁷, avec un niveau moyen de revenus plus élevé que dans la population sportive en général ainsi que par rapport à la population en France.

¹²⁶ CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

¹²⁷ Ibid.

Du fait des spécificités géographiques du département de la Seine-et-Marne, la pratique de la course à pied apparaît moins urbaine, ou tout du moins de manière plus nuancée, que dans les enquêtes nationales sur la pratique^{128,129}. Il est intéressant de noter en ce sens que 21.2% des coureurs ont déclaré habiter dans des zones rurales. Néanmoins, 74.1% des répondants habiteraient dans des communes comptant jusqu'à 100.000 habitants et 4.7% dans des communes de plus de 100.000 habitants.

Il faut de plus retenir que les proportions de répondants sont les plus importantes dans les espaces inscrits dans la dynamique de la métropole du Grand Paris ainsi que dans les poches de pauvreté urbaine qui leurs sont proches (Tableau 3). Ces espaces sont aussi ceux qui concentrent le plus d'habitants (CA Paris Vallée de la Marne, CA Val d'Europe Agglomération etc.) d'après l'INSEE (2021)¹³⁰. Nous n'observons cependant pas plus de différences significatives entre les espaces, ce qui ne valide pas notre hypothèse de départ pour laquelle nous pensions que les usages allaient différer selon les niveaux d'urbanisation des territoires. La pratique de l'autoquantification dans la course hors stade semble ainsi relativement homogène dans le territoire, suivant de ce fait la tendance d'une pratique de la course à pied devenue populaire en France, y compris dans les territoires ruraux.

Ainsi, la pratique de l'autoquantification pourrait avoir suivi le développement de la course hors stade qui s'est développé sur tout le territoire comme l'ont récemment démontré F.Madoré et S.Loret (2021) dans leur proposition d'une géographie de la course à pied. Cela se serait notamment accentué « du fait de la popularité très grande de cette pratique physique et sportive auprès des Français, de leur envie de courir au contact de la nature et aussi du grand nombre d'acteurs associatifs disséminés partout sur le territoire et susceptibles d'organiser une telle épreuve, d'où cette densité d'événements bien plus importante dans les territoires ruraux qu'urbains »¹³¹.

¹²⁸ Ibid.

¹²⁹ INJEP. (2021). Op. cit.

¹³⁰ INSEE. (2021). Dossier complet Seine-et-Marne.

¹³¹ Madoré, F. & Loret, S. (2021). « Pour une géographie des courses à pied en France », Cybergeog: European Journal of Geography [En ligne], Espace, Société, Territoire, document 977, mis en ligne le 26 avril 2021, consulté le 19 mai 2022.

CC ou CA	Échantillon	Typologie INSEE
CA Paris Vallée de la Marne	15.4%	Poches de pauvreté urbaine
CA Marne et Gondoire	11.5%	Dans la dynamique de la MGP
CA Val d'Europe Agglomération	10.7%	Dans la dynamique de la MGP
CA Grand Paris Sus Seine Essonne Sénart	8.6%	Poches de pauvreté urbaine
CA du Pays de Meaux	7.1%	Poches de pauvreté urbaine
CC Coulommiers Pays de Brie	6.0%	Périphéries fragilisées
CA Melun Val-de-Seine	5.2%	Poches de pauvreté urbaine
CA Roissy Pays de France	5.2%	Dans la dynamique de la MGP
CA du Pays de Fontainebleau	3.7%	Anneau résidentiel
CC Brie des Rivières et Châteaux	3.4%	Anneau résidentiel
CC du Provinois	3.1%	Périphéries fragilisées
CC Pays de Nemours	2.9%	Périphéries fragilisées
CC des Deux Morins	2.9%	Périphéries fragilisées
CC Moret Seine et Loing	2.6%	Anneau résidentiel
CC Plaines et Monts de France	2.4%	Dans la dynamique de la MGP
CC Val Briard	2.1%	Anneau résidentiel
CC du Pays de l'Ourcq	1.8%	Poches de pauvreté urbaine
CC de l'Orée de la Brie	1.3%	Dans la dynamique de la MGP
CC Les Portes Briardes entre Villes et Forêts	1.0%	Anneau résidentiel
CC du Pays de Montereau	0.8%	Poches de pauvreté urbaine
CC Bassée Montois	0.8%	Périphéries fragilisées
CC du Pays Créçois	0.8%	Anneau résidentiel
CC Brie Nangissienne	0.5%	Poches de pauvreté urbaine
CC Gâtinais Val de Loing	0.3%	Périphéries fragilisées

Tableau 3 : Répartition des répondants selon la typologie des espaces de l'INSEE

Du point de vue familial enfin, la moitié des répondants (50%) seraient mariés, 13.7% pacsés et 18.7% célibataires avec conjoint tandis que 11.9% seraient célibataires sans conjoints et 5.7% divorcés ou veufs. Près des trois quarts des répondants auraient en outre au moins un enfant (74.9%). Les parents ne seraient pas sportifs pour la plupart des répondants (64.5%), et seule la sportivité du père pour 20.5% pourrait indiquer une influence des parents dans la mise en activité de nos répondants, ce qu'il conviendrait d'interroger avant de pouvoir l'affirmer.

L'hétérogénéité des profils en termes d'âge, de genre, de territoire ou encore d'emploi et de diplôme se retrouve également au sein des entretiens que nous avons mené. Nous avons ainsi deux étudiants dont une femme, une personne en recherche d'emploi, un fonctionnaire, un employé de bureau ainsi qu'une personne travaillant en freelance. La plage des âges s'étend de 21 à 41 ans parmi ces personnes interrogées. Nous notons toutefois que seuls deux d'entre eux sont issus des espaces les moins urbanisés, avec une personne venant de la périphérie fragilisée et une autre de l'anneau résidentiel.

1.2 Quelle pratique sportive ?

Pour ce qui est de la pratique de la course à pied, près des trois quarts des pratiquants seine-et-marnais (73.8%) ont déclaré une fréquence d'activité supérieure à une fois par semaine quand 22.3% déclarent courir une fois par semaine et 4.1% moins d'une fois par semaine. La moyenne des années de pratique se situerait autour de 9 ans. Les hommes pratiqueraient de manière plus intensive au sein de cette population de coureurs ($p=0.01$), et une analyse par comparaison de moyennes nous montre qu'ils ont aussi tendance à pratiquer depuis plus longtemps, avec 11 années en moyenne contre 7 années pour les femmes ($p=0.001$). On observe en outre des liens significatifs entre le fait d'avoir un niveau de revenus moins élevé et d'avoir une fréquence de pratique moindre ($p=0.001$). Cela va dans le sens des observations effectuées en population sportive (INSEP, 2010)¹³².

Le footing (37.4%), les courses d'endurance de fond comme les semi-marathons et marathons où l'engagement physique est important (31.8%) et le jogging (20.7%) seraient les modalités de pratique les plus plébiscitées par les pratiquants de Seine-et-Marne tandis que l'ultra-endurance (4.7%) et les autres modalités comme les courses d'orientation ou le cross (5.3%) resteraient minoritaires. Le genre serait également structurant dans les choix des modalités de pratique des coureurs seine-et-marnais puisque les femmes auraient davantage tendance à pratiquer le jogging ou le footing, plus associées à la santé, et les hommes les courses d'endurance et d'ultra-endurance où la notion de performance est plus présente d'après nos résultats ($p=0.001$).

Plus des deux tiers des pratiquants seraient engagés dans des formes de compétition, avec 71% des personnes interrogées ayant répondu « oui » contre 29% ayant répondu « non » à la question relative à cette forme de pratique. Il s'agirait davantage d'une pratique masculine ($p=0.006$). En moyenne, les répondants qui pratiquent en compétition ont participé à 12 événements de ce type. Cela peut inclure les trails, les marathons, ainsi que des courses comme les Mud Race ou Color Run. Cette dernière, avec les zombies runs ou chasses au trésor, apparaissent comme des événements plus festifs et ludiques. L'EN1, qui nous dit ne pas

¹³² CNDS, INSEP, MEOS. (2010). Op. cit.

pratiquer en compétition, a par exemple participé à l'une d'entre elles en Seine-et-Marne pour l'ambiance : « *j'en ai pas fait non euh j'ai juste fait la run color, la color run ! Mais euh c'était pas euh, c'était plus pour l'ambiance euh et euh la proximité avec les gens quoi et la bonne ambiance etc. que la compétition quoi* » (EN1). Le niveau de revenu serait également structurant dans l'engagement en compétition puisque l'on observe une tendance à pratiquer sous cette forme croissante du niveau de revenu au sein de notre échantillon ($p=0.003$).

L'analyse par comparaison de moyennes sur le nombre de participation à des compétitions nous atteste de l'existence de liens significatifs entre le fait d'avoir une fréquence de pratique hebdomadaire élevée et de participer à plus d'évènements ($p=0.001$). Cela nous montre également que plus la modalité de pratique est intense en termes d'engagement physique et plus le pratiquant est actif dans la compétition. On relève ainsi que les pratiquants du jogging ont en moyenne participé à 9 compétitions ou évènements contre 25 en moyenne pour les pratiquants d'ultra-endurance ($p=0.001$).

Concernant les motivations à pratiquer la course hors stade, ce sont tout d'abord les logiques hygiénistes qui sont le plus plébiscitées par les pratiquants, dans la mesure où 32.8% d'entre eux déclarent des motivations liées à la santé, à l'entretien physique et au plaisir. Ce sont ensuite la dépense physique (22%) et les logiques de performance et de compétition (18%) qui sont mises en avant par les pratiquants, devant le contact avec la nature (16.8%) et la convivialité (10.5%). Les individus engagés dans des logiques liées à la santé ont moins tendance à participer à des évènements compétitifs en course à pied selon nos observations ($p=0.001$). Les logiques de performance et de compétition semblent plutôt concerner les plus jeunes pratiquants tandis que la recherche de convivialité paraît davantage liée à l'avancée en âge des pratiquants ($p=0.001$).

Nous pouvons également noter ici que près de la moitié des coureurs (46%) déclarent courir seuls, tandis que 22.7% pratiqueraient avec des amis, 15.4% entre relations de travail ou d'études, 14.3% en famille et 1.5% sous d'autres modalités, comme par exemple avec leur chien. On retrouve cette diversité des réponses au sein de nos enquêtés reçus en entretien. Ainsi, l'EN1 nous explique courir avec son frère ou une amie la plupart du temps : « *Euh je pratique euh avec mon frère souvent, euh avec ma voisine aussi, des fois mon copain... quoique*

lui il a la flemme... en tout cas plus en groupe des fois seule j'ai pas envie... rien que pour pas tomber sur des gens bizarres (rire)... » (EN1). Il en va de même pour l'EN2 qui déclare aussi courir avec des amis : « Oui euh souvent je pars pratiquer la course à pied avec euh des amis... » (EN2), ainsi que pour l'EN4 : « Alors ça va être les deux euh on va dire euh, quand j'ai repris moi donc on était en groupe et j'ai ce truc-là de reprendre en groupe et de faire des petites course à deux trois et de partir en groupe » (EN4). Pour l'EN6 qui pratique notamment en compétition, c'est également le cas bien qu'il évoque de manière plus directe le fait de courir parfois en solitaire : « Alors bah, quand même plutôt en groupe hein, quand on s'entraîne avec les collègues c'est rarement seul... Donc on court pas mal ouais y'a quelques coureurs... Au crossfit pareil, on en fait toujours en groupe et euh... après il m'arrive d'aller courir seul évidemment, sur mes congés ou, ou en vacances euh sinon oui plutôt en groupe même en compét on monte des équipes... » (EN6).

Comme attendu, les lieux les plus investis par les coureurs dans notre enquête concernent les milieux naturels, avec 53.9% des répondants ayant déclaré cette modalité dans la question dédiée. La ville viendrait ensuite avec 32.6% devant les installations sportives comme les salles de remise en forme (7.9%) et le domicile (4.7%). Cela se retrouve dans le discours des enquêtés, par exemple dans cet extrait issu du discours de l'EN3 : « Alors on court régulièrement que sur les bords de Marne... là où on est le mieux... euh j'arrive pas à courir dans les milieux très urbanisés et j'arrive pas à courir non plus sur un tapis... euh il me faut quand même une connexion avec la nature pour que, donc euh ouais c'est souvent ce milieu-là qui moi me suffit et me, on va dire en termes d'environnement... » (EN3) ou encore dans celui de l'ENT2 : « euh moi par exemple j'habite à XXX en Seine-et-Marne du coup, y'a beaucoup d'endroits boisés donc ça c'est un vrai plaisir d'aller courir dans la forêt euh d'aller courir à côté de, de rivières tout en courant avec quelqu'un c'est, c'est vraiment ouais c'est vraiment un vrai plaisir ... » (ENT2).

Si la pratique apparaît comme étant plutôt régulière chez ces coureurs, elle reste cependant faiblement institutionnalisée. Ce sont ainsi 75.1% des coureurs seine-et-marnais interrogés qui ne pratiqueraient pas dans un club en lien avec leur pratique de la course à pied tandis que 22.8% seraient adhérents au sein d'un club. De plus, 78.5% d'entre eux n'auraient ainsi pas de licence sportive pour 21.5% en possédant une. En outre, une minorité soit 2.1%

des pratiquants bénéficieraient d'un encadrement informel, par exemple en ayant recours à du coaching privé.

Ces coureurs seraient pourtant pour la plupart des multi-pratiquants avec 69.4% d'entre eux qui déclarent au moins une autre activité contre environ un tiers qui n'en auraient pas d'autre. Ces activités désignent souvent la natation, le vélo ou les pratiques d'entretiens comme le fitness. Les hommes auraient légèrement plus tendance à s'adonner à plusieurs activités sportives que les femmes ($p=0.01$). On retrouve également cette tendance parmi certains des pratiquants interrogés. L'EN2 nous explique ainsi qu'il s'agit pour lui d'une « *pratique que je dirais courante euh dans, dans mes activités sportives et notamment en complément de mes activités de kick boxing* » (EN2).

Nous retrouvons également différentes raisons de pratiquer la course à pied hors stade au sein de l'échantillon des personnes ayant passé un entretien. Ainsi, la raison avancée par les EN3 et EN4 sont plutôt liée à la santé, au bien-être et à l'apparence physique : « *Euh... au tout début pour être honnête c'était la perte de poids parce qu'on m'a dit c'est ça qu'il faut faire pour euh pour perdre du poids [...] En tout cas la course ça, ça me fait du bien et y'a la perte du poids du coup au début mais c'est toujours le cas en vrai bon bah, toujours...* » (EN3) ou encore « *J'étais en surpoids, donc un jour je me pèse et je sens la barre fatidique des 100 je fais waaaa, c'est beaucoup là donc je ferais bien, c'est peut-être le moment de reprendre* » (EN4). L'EN2 parle quant à lui d'une : « *activité physique euh utile que je trouve pour mon sport à côté ou pour ma santé tout simplement* » (EN2).

L'EN1 a par exemple aussi souhaité améliorer son apparence et *in fine* sa santé par la pratique de la course à pied, tout en évoquant la performance comme seconde motivation : « *Ah moi ma motivation première c'est, c'est d'être un peu plus... c'est plus sur le plan physique enfin... pas performance mais plus par rapport au corps quoi. Sur l'apparence je cherchais le mot... pour être un peu plus... un peu plus fit quoi ! Mais bon après bon deuxième motivation c'est peut-être plus les performances quoi mais d'abord c'est l'apparence... après c'est intéressant aussi les performances hein je, je suis quand même intéressée par les performances hein voilà !* » (EN1).

D'autres pratiquants évoquent davantage la performance physique comme source de motivation à la pratique. C'est par exemple ici le cas de l'EN6 : « *Du point de vue personnel c'est aussi tout simplement que j'aime ça, j'aime la course, j'aime aller courir, faire de meilleurs résultats et euh donc me dépasser ouais. Parce que la finalité c'est quand même de performer si possible, moi je suis plus distances longues donc euh minimum 10 kilomètres et après je m'entraîne aussi pour des trails donc c'est, c'est courses plus longues sur parfois plus de 100 kilomètres...* » (EN6). Celui-ci évoque par ailleurs l'aspect hédonique de la pratique, comme c'est le cas pour l'EN2 : « *Euh y'a une notion de plaisir, ouais au début y'avait pas vraiment de notion de plaisir c'était vraiment de l'entretien mais quand, euh quand la condition physique vient vis-à-vis de la course elle se développe au lieu de souffrir on va dire ça comme ça tu commences à profiter du paysage* » (EN2).

Enfin, l'EN5 nous parle davantage de la complémentarité de cette pratique avec d'autres activités physiques : « *Effectivement euh alors euh moi j'ai toujours vu la course à pied comme une façon d'augmenter mon endurance fondamentale et pas autre chose, ça a jamais été une fin en soi et ça a jamais été dans le but d'augmenter, euh à part mon endurance fondamentale, mais la course en elle-même ça a jamais été le sport que je voulais particulièrement développer...* » (EN5).

1.3 Panorama des usages d'autoquantification

En ce qui concerne les pratiques d'autoquantification relevées au sein de notre échantillon de coureurs en Seine-et-Marne, nous constatons pour commencer que ces derniers ont tout d'abord recours, du point de vue matériel, à des dispositifs portatifs tels que les montres ou bracelets connectés pour 40.4% d'entre eux, à la combinaison du smartphone et d'un autre outil pour 32.9% des pratiquants et uniquement au smartphone pour 26.7% de ces derniers. Nous nous attendions à voir une plus grande part de pratiquants ayant recours au smartphone, ce qui semble confirmer la diversité des objets connectés évoquée au sein du corpus de textes.

Le smartphone ne serait au final utilisé dans la pratique que par 45.8% des pratiquants. Les pratiquants les plus jeunes auraient tendance à préférer le smartphone tandis que les plus âgés privilégieraient l'utilisation d'un dispositif portatif de récolte ($p=0.002$). Il s'agit d'une observation qu'avaient également pu faire E.Dagiral et al. (2019) dans leur enquête¹³³. Le choix d'utiliser un dispositif portatif autre que le smartphone pourrait également s'expliquer par la structure du niveau de revenus d'après nos résultats ($p=0.001$).

En effet, une analyse par comparaison de moyennes nous atteste de cette tendance à l'achat de dispositifs autres que le smartphone pour les plus hauts niveaux de revenus de manière très significative ($p=0.001$). Ces autres dispositifs portatifs prennent le plus souvent la forme d'une montre connectée dans nos résultats, et dans de plus rares cas de ceintures pectorales, bracelets connectés ou encore de pods.

Il est par ailleurs intéressant de relever en ce sens que l'acquisition d'un dispositif davantage exclusif que le smartphone à l'autoquantification de son activité sportive semble également lié aux motivations et à la pratique du coureur. On observe ainsi l'existence de liens significatifs entre le fait de courir moins d'une fois ou une fois par semaine et de n'utiliser que son smartphone pour s'automesurer et le fait de courir plus d'une fois par semaine et de

¹³³ Dagiral, É., Dessajan, S., Legon, T., Martin, O., Pharabod, A. & Proulx, S. (2019). Op. cit.

privilégier un dispositif portatif comme une montre connectée ou un bracelet connecté ($p=0.001$).

Pour le dire autrement, le jogging est ainsi davantage lié à l'usage exclusif du smartphone tandis que l'ultra-endurance tend davantage vers des usages de dispositifs portatifs ou de la combinaison des deux ($p=0.001$). Le fait de courir seul semble également lié à un usage exclusif du smartphone sans autre dispositif ($p=0.001$), ce que nous pouvons rapprocher de la fonction sociale de l'outil notamment présente pour les montres connectées qui permettent l'accès à une forme de communauté.

L'analyse par profil de modalités nous montre plusieurs tendances relatives aux dispositifs utilisés. Ainsi, une utilisation unique du smartphone présenterait des liens étroits avec une moindre récupération des données biométriques, à une pratique moins fréquente dans la semaine, et au fait d'être inactif ou étudiant ou encore de percevoir moins de 1500€ par mois (PEM=75%). L'utilisation de dispositifs serait quant à elle plutôt fortement liée aux logiques de compétition et aux données biométriques (PEM=55%)¹³⁴.

Au sein de notre échantillon, ce sont les applications Strava (25.8%), Garmin Connect (24.3%) puis Adidas Running (15.5%) et Nike Run Club (6.7%) qui sont les plus utilisées. Il est intéressant de relever que les deux premières, qui rassemblent près de la moitié des coureurs seine-et-marnais interrogés, ont le développement et la vente de capteurs d'activité pour principales activités économiques tandis que les deux suivantes sont plus largement des marques d'équipements sportifs.

Les applications Strava et Garmin Connect sont en outre fortement liées à l'usage de dispositifs portatifs tandis qu'Adidas et Running et Nike Run Club sont plutôt liées à l'utilisation du smartphone pour mesurer sa course ($p=0.001$). Un engagement plus intense et régulier dans la pratique de la course à pied, c'est-à-dire à une fréquence supérieure à une fois par semaine, serait également lié à l'usage de Strava ou Garmin Connect ($p=0.001$).

¹³⁴ « Empiriquement, des cas de PEM très élevés (supérieurs à 50%) manifestent une liaison tellement forte qu'ils sont l'indice d'une redondance des indicateurs » P.Cibois (2007).

Lorsque l'on interroge les pratiquants sur le nombre d'années depuis lesquelles ils pratiquent l'autoquantification en course à pied, nous constatons que plus des deux tiers d'entre eux déclarent plus de deux ans (69.9%), 15.5% depuis plus d'un an, 7.5% depuis 6 mois et 7% depuis moins de 6 mois.

Les pratiquants inscrits dans des logiques de compétition ou pratiquant à fréquence élevée seraient ceux qui sont depuis plus longtemps assidus dans les pratiques d'autoquantification ($p=0.001$)(Tableau 4). Cela n'est pas forcément vrai pour Strava ou Garmin Connect, ce qui pourrait nous indiquer que l'achat d'un dispositif ne garantirait pas un engagement sur le long terme dans l'autoquantification.

	Moins d'1 fois	1 fois	2 à 3 fois	Plus de 3 fois	Total
Moins de 6 mois	29.5%	31.3%	26.2%	13.1%	100%
6 mois à 1 an	9.5%	46%	33.3%	11.1%	100%
Plus d'1 an	17.1%	24.3%	52.1%	6.4%	100%
Plus de 2 ans	11.5%	18.7%	43.8%	26%	100%
Total	13.4%	22.2%	43.2%	21.2%	100%

$\chi^2=32.1$ ddl=12 $p=0.001$ (Val. théoriques<5=4) V de Cramer=0.167

Tableau 4 : Durée des pratiques d'autoquantification selon la fréquence de pratique de la course à pied hebdomadaire

Dans la même logique, environ un quart des pratiquants (26.4%) s'autoquantifieraient tous les jours, y compris hors de l'activité physique, ce qui les rapprocherait de ce que l'on appelle le « *lifelogging* » que nous avons vu plus tôt. Par ailleurs, 34.2% des pratiquants s'autoquantifieraient deux à trois fois par semaine, 16.3% une fois par semaine, 12.7% de quatre à six fois par semaine et 10.4% moins d'une fois par semaine suivant par ailleurs leurs fréquences de sorties en course à pied. Concernant ces données biométriques, la fréquence cardiaque ainsi que le nombre de calories brûlées seraient récoltées pour 73.8% et 80.6% des répondants.

Les principales motivations liées aux pratiques d'autoquantification chez les coureurs seins-et-marnais sont tout d'abord l'aspect motivationnel par rapport à la pratique sportive (84.7%) et l'aspect santé (72%). L'autoquantification permettrait ainsi de soutenir la mise en activité des pratiquants tout en permettant d'améliorer et de surveiller sa santé. Par ailleurs, 63.5% des pratiquants ont mis en avant le fait de vouloir améliorer ses performances comme motivation à autoquantifier son activité de course. Le plaisir (54.1%) et le partage (23.3%) apparaissent pour finir comme secondaires dans ces motivations.

Environ la moitié des pratiquants (51.6%) déclare en outre un intérêt pour les aspects gamifiés de la pratique d'autoquantification, qui se matérialisent par exemple autour de systèmes de badges ou de défi. Malgré cet intérêt, ils sont par la suite environ 61.7% à déclarer que ces aspects ne les motivent pas particulièrement à pratiquer ni à s'autoquantifier.

Il faut de plus noter que près des deux tiers des pratiquants (61.7%) ressentent un impact positif des pratiques d'autoquantification sur leurs pratiques de la course à pied quand 37.3% considèrent qu'il n'y a pas d'impact et 1% un impact négatif.

La nature des données relevées par ces dispositifs concernerait tout d'abord les données relatives à la course, comme la vitesse ou l'allure, pour 91.7% des répondants. Ce seraient ensuite les données GPS (82.1%), temporelles (76.7%) et biométriques (62.7%) par exemple avec la fréquence cardiaque ou les calories brûlées qui seraient les plus récoltées par les pratiquants. Ces deux types de données biométriques seraient également celles qui sont davantage perçues comme étant les plus indispensables au sein de notre échantillon pour 75.1% et 44% des répondants. Finalement, beaucoup de données biométriques pouvant être récoltées par les pratiquants ne seraient pas nécessairement étudiées par ces derniers. Par exemple, l'EN2 nous explique ne pas savoir exactement tout ce que son bracelet connecté peut récolter, devant alors sortir l'application pour les énumérer : « *Euh attends je vais voir (il sort son téléphone)... Huawei Santé alors... ça propose euh le nombre de pas, les minutes, le rythme cardiaque, l'historique, le sommeil, le poids... J'ai oublié de te préciser que ça prenait en compte aussi le, le sommeil le bracelet...* » (EN2).

Si l'on reprend ici les observations faites sur les dispositifs, on se rend compte à partir d'un tri croisé qu'il existe une tendance entre le fait de recourir à des mettables et de davantage s'intéresser aux données biométriques ($p=0.001$).

Parmi les pratiquants interrogés, nous constatons que moins de la moitié d'entre eux partagent des données liées à leur pratique sur les réseaux sociaux, soit un taux de 58%. Nous relevons en outre que 65.8% n'ont pas de réseau social connecté à leur dispositif d'autoquantification, qu'il s'agisse du smartphone ou d'un autre outil. Cela irait dans le sens de l'hypothèse qui voudrait que ces usages soient avant tout individuels plutôt que collectifs malgré les discours promus.

Les personnes qui partagent leurs données issues des pratiques d'autoquantification seraient majoritairement utilisatrices du réseau social Facebook (38.1%) pour cela, juste devant Instagram (20.9%). Ce sont par ailleurs les réseaux sociaux constructeurs qui sont mis en avant en seconde position avec 22.4% des répondants. WhatsApp (10.4%), Snapchat (5.2%) et Twitter (0.7%) ainsi que d'autres réseaux ne seraient pas tellement utilisés dans ce but.

Enfin, les pratiques liées à la cartographie apparaissent comme marginales au sein de notre échantillon puisque seuls 13.2% des pratiquants ont déclarés s'y adonner. Elles présentent tout de même un intérêt pour notre étude puisque les implications semblent mener à des formes de socialisation intéressantes. Parmi les raisons évoquées par les pratiquants concernant ces pratiques, on retrouve par exemple la volonté de partager de partager des parcours et de faire découvrir de nouvelles routes, d'organiser des tracés en vue d'évènements ou compétition ou encore de réaliser des défis artistiques.

2. Les facteurs d'adoption et d'utilisation

2.1 Les modèles psychologiques

Dans l'optique de comprendre comment les individus en arrivent à pratiquer l'autoquantification, J.F.De Moya (2019)¹³⁵ a identifié plusieurs modèles psychologiques à l'œuvre dans les comportements d'adoption et d'utilisation de ces outils. Nous pouvons ainsi citer en premier lieu la théorie de l'auto-efficacité d'A.Bandura (1977)¹³⁶. Dans cette approche, l'auto-efficacité « constitue la croyance qu'a un individu en sa capacité de réaliser une tâche »¹³⁷. Ainsi, plus le sentiment d'auto-efficacité serait grand et plus l'utilisateur pratiquerait durablement tout en augmentant ses objectifs.

Le modèle d'autodétermination proposé par R.M.Ryan et E.L.Deci (2000)¹³⁸ place quant à lui le sentiment d'autonomie au centre de la motivation des usagers à adopter les pratiques d'autoquantification. Par conséquent, le processus de réalisation de soi passerait par le fait que l'individu ressente la capacité à se gouverner et à se sentir efficace par rapport à son environnement, ce qui serait complété par le sentiment d'appartenance.

Selon A.Middelweerd et al. (2014)¹³⁹, le modèle psychologique principalement utilisé par les promoteurs des outils d'autoquantification se baserait sur un modèle similaire à la promotion de l'activité physique avec une chaîne comprenant la fixation des objectifs, la planification de l'activité, le suivi en temps réel et la rétroaction de la performance. Ce modèle correspondrait à une routine au bout de laquelle une récompense attendrait l'utilisateur.

D.T.Neal et al. (2012)¹⁴⁰ ont mis en exergue le fait que l'utilité des applications et outils d'autoquantification telle qu'elle est perçue par les utilisateurs serait le principal élément

¹³⁵ De Moya, J.F. (2019). Essais sur l'adoption des technologies de quantification de soi : une approche critique. Thèse de doctorat en Sciences de gestion. Université de Strasbourg.

¹³⁶ Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

¹³⁷ Lien vers la page Wikipédia de l'auto-efficacité : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Auto-efficacit%C3%A9>

¹³⁸ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

¹³⁹ Middelweerd, A. Mollee, J.S. van der Wal, C.N. Brug, J. & Te Velde S.J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: a review and content analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*.

¹⁴⁰ Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 959–975.

déclencheur de la pratique. Il s'agirait ainsi d'un rapport pragmatique à l'autoquantification en fonction de la valeur ajoutée qu'attribue l'utilisateur à ces dispositifs. Cette valeur peut être d'ordre différents. Il peut ainsi s'agir d'une valeur utilitaire par rapport à la connaissance fournie par les données recueillies, d'une valeur sociale en lien avec les interactions au sein de la communauté devant renforcer la motivation de l'utilisateur ou encore d'une valeur hédonique impliquant la praticité, le design ou l'esthétique et l'expérience du produit.

Afin de mieux comprendre les principes utilisés par les promoteurs et fabricants d'outils et d'applications d'autoquantification, A.L.S.King et al. (2014)¹⁴¹ ont résumé en trois grands axes ces derniers à partir d'une étude menée sur ces usages. Tout d'abord, les aspects analytiques des pratiques d'autoquantification seraient basés sur la théorie socio-cognitive telle que définie par A.Bandura (2006)¹⁴² autour de principes d'autorégulation du changement de comportement.

Cela passerait par le renforcement externe, c'est-à-dire par des sollicitations extérieures prenant par exemple la forme de conseils et de suggestions, ainsi que par le renforcement vicariant en s'imprégnant des erreurs ou de la réussite des autres par des feedbacks visuels. Cela passerait par l'autorenforcement enfin, par exemple avec la fixation d'objectifs personnels et quantifiables.

Par ailleurs, les aspects de soutien social se baseraient sur la théorie de l'influence sociale où le soutien au changement de comportement serait initié par la mise en avant de personnes similaires. C'est ainsi l'influence exercée par la communauté sur ses membres qui viendrait imposer des normes en termes de comportements, d'attitudes, de croyances ou d'opinions. La collaboration ou la compétition intragroupe permettrait alors la modélisation de son comportement sur les personnes similaires (Nahum-Shani et al., 2014)¹⁴³. Selon K.Chen et al. (2017)¹⁴⁴, l'aspect social des usages d'autoquantification mènerait à une utilisation sur le plus long terme de ces derniers.

¹⁴¹ King A.L.S, Valença A.M., Silva A.C., Sansassiani F., Machado S., Nardi A. E. (2014). Op. cit.

¹⁴² Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

¹⁴³ Nahum-Shani, I. Almirall, D. Sherwood, N. Murphy, S. (2014). Introduction to SMART designs for the development of adaptive interventions: With application to weight loss research. *Translational behavioral medicine*. 4. 260-74.

¹⁴⁴ Chen, K., Zdorova, M., & Nathan-Roberts, D. (2017). Implications of Wearables, Fitness Tracking Services, and Quantified Self on Healthcare. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 61(1), 1066–1070.

Enfin, les aspects davantage liés aux émotions seraient basés d'une part sur les principes de renforcement, d'attachement et de confiance, et d'autre part sur les logiques de gamification entraînant une récompense (Soulé et al., 2021)¹⁴⁵. Dans cette perspective, il serait reconnu que les individus ont tendance à mieux tolérer l'exercice et à s'engager plus intensément dans l'activité par le jeu ou l'amusement, ce qui en ferait un moyen de mise en activité plutôt efficace (Fotopoulou et O'Riordan, 2017)¹⁴⁶.

¹⁴⁵ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

¹⁴⁶ Fotopoulou, A. & O'Riordan, K. (2016). Training to self-care: fitness tracking, biopedagogy and the healthy consumer. *Health Sociology Review*. 26. 1-15.

2.2 Motivations des usagers

B.Soulé et al. (2021)¹⁴⁷ ont identifié quatre catégories d'arguments mobilisés par les promoteurs des outils d'autoquantification dans le sport pour vendre des produits et susciter l'achat. Selon D.Lupton (2019)¹⁴⁸, la principale promesse avancée afin de motiver les usagers serait celle de l'émancipation et de la responsabilisation de l'utilisateur par la captation et la visualisation des données.

Pour A.Middelweerd et al. (2014)¹⁴⁹, les promoteurs des outils et applications d'autoquantification s'appuieraient sur des techniques semblables à celles mobilisées pour promouvoir l'activité physique pour encourager les changements de comportement vers le développement d'une habitude à s'autoquantifier.

La principale promesse serait ainsi d'acquérir une meilleure connaissance de soi grâce aux données. Les promoteurs insisteraient de ce fait sur l'efficacité supposée de leurs outils qui permettraient de créer de meilleures habitudes de vie en collectant, analysant, mesurant, stockant et permettant de visualiser son activité physique ou plus largement son activité corporelle (Barrett et al., 2013)¹⁵⁰. Ces données peuvent ainsi concerner l'activité physique tout comme la nutrition, le sommeil, le poids ou encore le stress. On retrouve ici une partie des tendances que nous avons observé au sein des discours de promotion dans le corpus ou dans l'historique du mouvement *Quantified Self*.

D'après A.S.Pharabod et al. (2013)¹⁵¹, une fois ces données récoltées par l'utilisateur, celui-ci ajusterait son action en fonction des chiffres, sans d'ailleurs nécessairement s'inquiéter de leur véracité. L'adoption d'une routine perçue par l'utilisateur comme saine ou à l'inverse l'abandon d'une mauvaise habitude perçue comme telle, par exemple concernant la prise de produits addictifs, seraient ainsi des objectifs pour les utilisateurs sur lesquels

¹⁴⁷ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

¹⁴⁸ Lupton, D. (2019). 'It's made me a lot more aware': a new materialist analysis of health self-tracking. *Media International Australia*, 171(1), 66–79.

¹⁴⁹ Middelweerd, A. Mollee, J.S. van der Wal, C.N. Brug, J. & Te Velde S.J. (2014). Op. cit.

¹⁵⁰ Barrett, M.A. Humblet, O. Hiatt, R.A. Adler, N.E. (2013). *Big Data and Disease Prevention: From Quantified Self to Quantified Communities*. *Big Data. Sep*;1(3):168-75.

¹⁵¹ Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). Op. cit.

joueraient les fabricants pour motiver l'acquisition. L'EN2 nous explique ainsi son acte d'achat : « *J'étais sûr et certain que la montre euh allait mesurer ça donc au fil du temps c'est devenu ouais, un vrai compagnon pour euh, pour courir et euh pour m'accompagner au quotidien tout simplement par exemple pour euh je sais pas juste pour regarder l'heure, ou euh pour avoir un, un style vestimentaire* » (EN2).

Ainsi, selon B.Soulé et al. (2021)¹⁵² : « les promoteurs des SFMAs (comprendre ici les dispositifs et applications d'autoquantification de l'activité physique) insistent sur leur efficacité en tant que source de motivation ». Il s'agirait en ce sens de retirer la subjectivité de l'individu au profit de l'objectivable, par le biais des chiffres récoltés par les capteurs des dispositifs. Ceux-ci permettraient ainsi à l'utilisateur de constater des évolutions, de les comparer et de se les approprier de manière « concrète », rendant d'une certaine manière lisible le « corps quantifié » (Boudokhane-Lima, 2018)¹⁵³.

La revue de littérature effectuée par ces auteurs a également permis de montrer que le fait de pouvoir bénéficier du soutien d'une communauté était également mis en avant par les promoteurs. Dans cette logique, la communauté agirait comme une source d'inspiration pour les utilisateurs qui seraient ainsi encouragés à poursuivre leurs efforts par le concours de leurs pairs. Ces derniers pourraient ainsi interagir avec le coureur, le suivre, liker ses posts ou lui envoyer des notifications en direct. Une autre manière de créer de l'émulation serait la mise en place d'une forme de concurrence à grande échelle entre les participants de la communauté. Sur Strava par exemple, nous avons pu voir en cours qu'un tracé en Bretagne avait vu s'affronter près de 37.000 pratiquants depuis sa création.

Ces derniers aspects reposeraient notamment sur la notion de gamification (ou ludification en français) qui désigne « l'utilisation des mécanismes du jeu dans d'autres domaines, en particulier des sites web, des situations d'apprentissage, des situations de travail ou des réseaux sociaux. Son but est d'augmenter l'acceptabilité et l'usage de ces applications en s'appuyant sur la prédisposition humaine au jeu »¹⁵⁴. Les utilisateurs deviendraient ainsi

¹⁵² Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

¹⁵³ Boudokhane-Lima, F. (2018). Op. cit.

¹⁵⁴ Lien vers la page Wikipédia de la ludification : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ludification>

des « joueurs » qui chercheraient à débloquer des trophées ou des succès (par exemple en ayant couru x kilomètres en une semaine) ou encore à remporter des défis, parfois face à d'autres concurrents (boucler le plus rapidement un tracé etc.). Tout cela les inciteraient à davantage s'impliquer dans la communauté et à s'engager durablement dans leur pratique suivant un processus à caractère endogène.

Différents modèles sont ainsi utilisés par les applications, par exemple avec la compétition à grande échelle chez Strava ou les notifications pour inciter à la mise en activité. Cela est réalisé dans le but de mettre l'accent sur l'inspiration qui est fournie par les autres coureurs. Il y aurait également une forme d'encouragement à donner des feedbacks pour motiver les autres pratiquants. Ces logiques d'échanges entre les participants seraient censées améliorer les habitudes de chacun.

Pour F.Boudokhane-Lima (2018)¹⁵⁵ il est également intéressant de noter que la dimension hédonique est également mobilisée dans les communautés en ligne dédiées avec ces formes de jeux. En effet, D.Lupton (2013)¹⁵⁶ parle en ce sens d'une fonctionnalité permettant à l'utilisateur de construire et de protéger leur identité numérique de sportif, et d'ainsi se livrer aux autres au travers d'une forme de récit. Il s'agirait ainsi d'une sorte de « rôle » au sens d'E.Goffman (1973)¹⁵⁷, par lequel on présente une impression idéalisée de sa « façade » personnelle afin de préserver son « masque » dans le jeu social. Dans cette logique, le partage ne serait alors qu'un moyen de prouver voire d'éprouver son statut d'athlète dans une démarche individuelle. Nous nous intéresserons davantage à ces aspects interpersonnels de l'autoquantification qui semble jusque-là secondaires dans notre troisième partie.

Finalement, selon F.Boudokhane-Lima (2018)¹⁵⁸, la promesse d'une révolution de l'expérience du sportif serait ainsi présente dans les discours. Les outils de l'autoquantification viendraient par conséquent permettre à l'utilisateur de sublimer et de rationaliser sa pratique en vue d'améliorer sa santé, ses performances et sa gestion du temps dans une perspective individuelle et collective.

¹⁵⁵ Boudokhane-Lima, F. (2018). Op. cit.

¹⁵⁶ Lupton, D. (2013). Op. cit.

¹⁵⁷ Goffman E. 1973 b (1971), La mise en scène de la vie quotidienne, t. 2, Les relations en public, Paris, Minuit.

¹⁵⁸ Boudokhane-Lima, F. (2018). Op. cit.

2.3 Apports perçus

Afin de faire émerger des tendances dans l'intensité des opinions des pratiquants seine-et-marnais vis-à-vis des applications et outils de l'autoquantification, nous avons tout d'abord tenter de tester les enquêtés du questionnaire au moyen d'échelles de Likert. Tout d'abord, la grande majorité des pratiquants (80.4%) serait d'accord ou plutôt en accord avec l'idée que leur dispositif ou application leur permet d'améliorer leurs performances.

De la même manière, les trois quarts des pratiquants (74.9%) ayant répondu au questionnaire indiquent qu'ils sont d'accord ou plutôt d'accord sur le fait que l'autoquantification leur permet d'atteindre leurs objectifs contre 6.3% qui pensent le contraire.

Il apparaît en outre que l'idée de l'amélioration de ses performances voire de soi est celle qui apparaît le plus dans la question à libre saisie de texte que nous avons prévu dans le questionnaire. Nous pouvons ainsi relever plusieurs réponses saisies par les pratiquants allant en ce sens : « *Voir ses améliorations* » (répondant n°86), « *Améliorer ses performances : temps min/km...* » (répondant n°164).

Dans cette logique d'amélioration de ses performances, l'EN2 nous explique ainsi que « *c'était vraiment euh le truc idéal et c'est pour moi en tous cas c'était aussi un outil pour mesurer la performance et notamment pour la course parce que pour moi on court euh... pour moi courir sans trop savoir euh ce que je fais combien je cours sans trop me fixer d'objectifs et de savoir si je les ai atteint c'est un peu à mes yeux courir dans le vide, du coup mon objectif pour moi elle a fonctionné comme un coach* » (EN2). Le dispositif devient ainsi une sorte de « *coach* » et permet de se rendre compte de ses améliorations par l'atteinte d'objectifs chiffrés.

Nous retrouvons de plus des apports perçus par rapport à l'amélioration de sa santé de manière plus globale au sein des entretiens. Nous relevons par exemple ce passage dans le discours de l'EN2 : « *Ouais ! ouais ouais, moi personnellement j'aime pas trop dormir avec mais c'est vrai que ça permet de prendre conscience de l'importance du sommeil quoi tout*

simplement, des fois quand tu dors que cinq heures ça permet de te le rappeler quoi ça montre et ça te remet en cause, ça peut t'inciter en effet à... à te coucher plus tôt et à dormir plus donc ça, ça accompagne aussi de manière indirecte ta pratique sportive parce que... l'un et l'autre sont liés... » (EN2). Ici la complémentarité entre la pratique sportive et la nécessité d'un bon sommeil est clairement évoquée.

Ils seraient en outre 83.5% à estimer que ces usages de l'autoquantification leur permettent de mieux se connaître alors que 5.8% ne le penseraient pas. Ces tendances dans l'opinion rejoignent finalement les promesses que nous avons vu précédemment dans ce travail, qu'il s'agisse de la presse ou de la littérature scientifique. Au sein de la question ouverte prévue pour exprimer les apports perçus dans le questionnaire, nous retrouvons des réponses allant dans ce sens : « *D'apprendre à se connaître* » (répondant n°101), ou « *Être meilleur, se connaître* » (répondant n°133) ou encore « *Mieux se connaître, sans en faire une priorité* » (répondant n°185).

Les tendances observées dans l'intensité des opinions de ces pratiquants pour ce qui est de l'aspect motivationnel, induit par les usages d'autoquantification et qui voudrait que ces derniers participent à la mise en activité des individus, semblent plus nuancées. Ainsi, ce serait un peu plus de la moitié des pratiquants (57.9%) qui exprimeraient être « en accord » ou « plutôt en accord » avec le fait que ces usages les motivent à aller courir tandis que 20.2% ne seraient « pas ou peu d'accord » avec cette affirmation et 21.7% « indifférents ». Nous relevons quelques réponses en rapport avec cela dans les résultats de la question texte : « *Amélioration de la motivation* » (répondant n°80) ou « *Motivation, savoir où j'en suis dans mes entraînements* » (répondant n°75).

L'idée de performer pourrait de plus être motivant comme l'explique l'EN1 : « *Euh... hmm... bah un peu parce qu'en fait je suis un peu plus sur les performances avec ce logiciel... avant j'y allais euh ouais pas pour des histoires de performance ou quoi mais en fait c'est, bah c'est marrant, c'est cool de, de voir ouais qu'avec les performances tu peux réaliser quelque chose de plus, t'as envie de te donner plus, plus à fond quoi enfin de t'investir un peu plus... ça te met, ça te met une rigueur en fait, une rigueur que peut-être j'aurais pas si euh voilà j'en aurais pas (rire)... »* (EN1).

Il en va de même quand il s'agit de l'idée que ces usages permettraient à l'utilisateur de gagner du temps puisque seuls 40.4% seraient « d'accord » ou « plutôt d'accord » avec cette affirmation quand 34.8% n'auraient pas d'avis et 24.8% seraient « plutôt en désaccord ». Ces usages ne prendraient cependant pas non plus du temps aux pratiquants dans la mesure où 68.5% d'entre eux s'estiment en « désaccord » ou « plutôt en désaccord » avec cette idée. Le fait d'être davantage motivé par ces usages ou de gagner du temps ne seraient pas, dans les perceptions, des apports particulièrement sollicités.

Un autre apport que l'on peut percevoir au travers du questionnaire vis-à-vis de l'opinion des pratiquants concernerait le fait de pouvoir stocker, archiver et consulter les traces de son activité au moyen des applications et dispositifs afin d'en assurer le suivi. Ainsi 92.3% des pratiquants interrogés seraient « d'accord » ou « plutôt d'accord » avec le fait de garder un historique de ses courses contre 4% qui seraient « en désaccord ».

Nous retrouvons en effet des réponses qui vont en ce sens au sein de la question texte dédiée aux apports perçus dans le questionnaire : « *Historique des sorties* » (répondant n°207) ou « *Se rappeler les différentes séances (quand, le niveau de forme)* » (répondant n°30) et « *Garder en mémoire mes activités sportives* » (répondant n°62).

Il s'agit de plus d'une représentation présente dans les discours des pratiquants reçus en entretien comme en atteste cet extrait de l'EN4 : « *Ouais ouais, clairement ça, c'est... le suivi c'est je bah comme pour je pense beaucoup de sports individuels, le suivi c'est ce qui fait que t'as ce truc-là de euh tu sais où t'es, tu sais où t'en es et peut-être qu'elle, qu'elle a une petite amélioration que tu peux pas voir mais après sur la course quand t'en fais de manière euh loisir c'est difficile d'avoir ça parce que ça t'aide pas plus que ça euh la data pour euh savoir qu'est-ce qui fait que tu serais, mieux peut-être la foulée ou quoi que ce soit mais ça c'est de la théorie on va dire, tu théorises le fait de te dire si j'ai cette foulée-là ce serait bien, si j'ai peut-être un souffle de cette manière-là ce serait bien, c'est difficile de vraiment euh savoir si c'est ça qui joue en tous cas ouais c'est vrai que avoir l'application ça te permet d'avoir ce suivi, d'avoir la data sur euh l'ensemble de tes courses et de voir si t'es régulier et tout, et donc voilà c'est euh je trouve ça plutôt euh plutôt intéressant... » (EN4).*

En revanche, les tendances dans les opinions semblent plus négatives lorsqu'il s'agit d'affirmations relatives aux aspects communautaires et de partage de l'autoquantification. Ainsi, près des deux tiers des répondants (59.9%) ne seraient « pas d'accord » ou « plutôt pas d'accord » avec le fait que leur pratique d'autoquantification permet de rencontrer de nouvelles personnes tandis que 22.7% des pratiquants ne seraient ni en accord, ni en désaccord et 17.4% « d'accord » ou « plutôt d'accord ». Cela semble nous confirmer un peu plus le caractère secondaire de ces aspects, comme nous avons déjà pu l'entrevoir à plusieurs reprises.

Au final, le recodage des questions libres sous formes de texte questionnant l'apport perçu par les répondants relativement à leur pratique de l'autoquantification dans une démarche réflexive nous a permis de regrouper ces derniers au sein des trois items principaux identifiés.

Il apparaît ainsi que la question du suivi est prévalente dans les apports plébiscités par les usagers puisque 75% d'entre ont désigné cet aspect dans leur réponse. Il s'agirait ainsi pour eux de pouvoir suivre leur activité, que ce soit en temps réel ou sur le long terme par exemple avec l'historique, mais aussi de mesurer ses progrès et de surveiller ses paramètres de santé ou ses performances. Dans cette logique, l'autoquantification permettrait également d'objectiver les sensations. Nous avons vu que ces raisons étaient notamment présentes dans le discours de plusieurs enquêtés.

Le second regroupement d'apports déclarés concerne l'amélioration de son activité ainsi que son adaptation éventuelle en fonction des chiffres mis en avant dans 38.1% des réponses. Ici, l'idée de s'améliorer ou d'adapter son activité en vue de s'améliorer sont les principaux apports qui seraient permis par les usages d'autoquantification d'après les répondants en dehors du suivi.

Enfin, 20.6% des réponses ont mis en avant la motivation comme apport perçu pour l'usage de ces dispositifs. Nous retrouvons ainsi l'idée que ces usages permettraient d'aider la mise en activité de l'utilisateur. C'est par exemple le cas pour l'EN5 qui nous explique : « *Bah euh, j'ai, j'ai envie de dire que quand on mesure ses activités on, on s'y intéresse vraiment en*

fait c'est vraiment comme ça que on s'implique et que on s'y intéresse et maintenant ce que je fais c'est vraiment euh, le minimum de ce que je puisse faire c'est vraiment moins que le minimum donc en fait je pense que l'époque où je mesurais mes performances c'est l'époque où j'étais plus performant en fait ? » (EN5).

D'autres apports ont également été mis en avant dans certaines réponses, par exemple lorsqu'il s'agissait de pratiques de partage ou d'interaction avec les autres pratiquants. Cela apparaît cependant encore une fois marginal. Les côtés ludiques et liés au gain de temps ont également été évoqués dans quelques réponses.

Pour finir, certains pratiquants ont des usages plus larges de l'autoquantification, par exemple au niveau du sommeil, comme nous l'avions remarqué plus haut. C'est notamment le cas de l'EN1 qui nous explique utiliser depuis plusieurs années une application de suivi du sommeil : *« j'ai un logiciel qui, qui tous les jours enfin depuis que je le mets c'est Sleep Cycle ça te... ça t'écoute en fait pendant la nuit et euh en fait euh l'intérêt du logiciel [...] il va sonner au meilleur moment où pour toi, pour toi c'est bon pour te lever ça veut dire au moment où ton sommeil est le moins profond possible, il le détecte et vraiment ça marche bien, ça fonctionne [...] Après ouais ouais j'ai un suivi depuis, depuis 2018 j'ai toutes les nuits enregistrées ouais, après le, le son je sais pas si je l'ai enregistré mais j'ai toute la courbe de sommeil quoi... »* (EN1). L'apport ici n'est pas tant lié à la pratique, bien qu'il permette d'être en meilleure forme, qu'à la santé et au bien-être général de l'EN1 au contraire de l'extrait évoqué précédemment.

3. Risques, sentiment de surveillance et abandon

3.1 Les raisons de l'abandon

Au sein des réponses obtenues par le questionnaire, il apparaît logique que la quasi-totalité des interrogés estiment qu'ils continueront à utiliser leur application ou dispositif dans 6 mois (92.6%). Pourtant, plus d'un tiers d'entre ont exprimé un degré d'accord avec le fait d'avoir déjà arrêté d'utiliser au moins une application ou un dispositif (37.6%) pour la moitié (49.7%) qui ont exprimé un désaccord.

Dans la littérature, plusieurs travaux ont ainsi mis en évidence l'existence d'un taux d'abandon important des dispositifs et applications d'autoquantification. On relève ainsi au sein du travail de B.Soulé et al. (2021)¹⁵⁹ plusieurs enquêtes allant en ce sens. Par exemple, D.Ledger et D.McCaffrey (2014)¹⁶⁰ ont estimé qu'entre 35% et 50% des individus achetant un dispositif portatif finissaient par l'abandonner après 6 mois d'utilisation. Pour A.Lazar et al. (2015)¹⁶¹ ce taux d'abandon serait plutôt de près de 80% d'utilisateurs au bout de seulement deux mois d'utilisation, tandis que L.Litman et al. (2015)¹⁶² considèrent qu'il y aurait autant de personnes ayant arrêté leur utilisation que d'utilisateurs. De plus, nous pouvons rappeler que l'entrée en récession du marché pourrait être la résultante d'un taux important de délaissement de ces dispositifs (Lupton, 2020)¹⁶³. Il faut néanmoins prendre en compte plusieurs facteurs dans ces tendances, comme le fait de n'avoir que téléchargé l'application sans jamais l'avoir vraiment essayée.

Plus largement, d'autres sources de démotivation interviendraient, expliquant les abandons des dispositifs par les sportifs. Ce serait notamment le cas si l'utilisateur ne parvient

¹⁵⁹ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

¹⁶⁰ Ledger, D., McCaffrey, D. (2014). Inside wearables: How the science of human behavior change offers the secret to long-term engagement. Endeavour Partners: Cambridge, MA, USA.

¹⁶¹ Lazar, A., Koehler, C., Jean Tanenbaum, T., & Nguyen, D.H. (2015). Why we use and abandon smart devices. In Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing (UbiComp '15). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 635–646.

¹⁶² Litman, S., Goldschein, A., & Robinson, J. (2015). Mobile Exercise Apps and Increased Leisure Time Exercise Activity: A Moderated Mediation Analysis of the Role of Self-Efficacy and Barriers. Journal of medical Internet research, 17(8), e195.

¹⁶³ Lupton, D. (2020). Op. cit.

pas à produire des résultats positifs par son activité. Pour D.Carter et al. (2018)¹⁶⁴ l'abandon progressif interviendrait ainsi par la dégradation des facteurs extrinsèques amenant une perte d'intérêt du coureur.

Selon V.A.Goodyear et al. (2019)¹⁶⁵, les facteurs liés aux interactions comme l'encouragement ou l'émulation par la comparaison avec les autres pratiquants ne seraient pas suffisamment générateur d'une motivation à long terme. Cela pourrait même aller jusqu'au développement d'un sentiment de culpabilité en cas de résultats négatifs ou perçus comme décevants. Par ailleurs, la dissonance entre les représentations que l'on a du dispositif et l'image de soi pourrait mener les individus à ne pas s'y intéresser (Lazar et al., 2015)¹⁶⁶. Il en irait de même dans le cas où des doutes et des problèmes existent ou sont rencontrés quant au fonctionnement des dispositifs, par rapport à l'exactitude des données ou en lien avec la possibilité d'augmenter ou de modifier artificiellement ce qui est présenté (Goodyear et al., 2019)¹⁶⁷.

Dans cette logique de problèmes liés au fonctionnement du dispositif, un exemple pourrait être celui de la nécessité d'avoir une connexion constante pour ne pas fausser les résultats. C'est notamment ce que nous explique l'EN1 quant à son abandon de l'application Nike tout en sachant que la personne est issue de la périphérie fragilisée soit un espace n'étant pas optimalement couvert par le réseau Wifi : *« Euh ouais j'avais déjà utilisé je crois euh je sais plus c'est une application avec Nike je crois euh je sais plus comment ça s'appelle mais je sais pas j'avais pas aimé quoi parce que, parce que ça nécessite beaucoup Internet quoi et euh ça m'embête quand ça nécessite beaucoup d'Internet quoi du coup le téléphone se décharge vite et ça me fait chier quoi ça m'embête en fait quand ça nécessite Internet en fait... »* (EN1).

Les possibilités de modifier ses performances sont en outre évoquées par l'EN4 : *« Tu partages juste une carte avec euh le chemin que t'as fait avec euh ta vitesse en bas qui peut être en plus tronquée dans le sens où si tu t'arrêtes pour prendre ton souffle et que tu repars*

¹⁶⁴ Carter, D.D. Robinson, K. Forbes, J. & Hayes, S. (2018). Experiences of mobile health in promoting physical activity: A qualitative systematic review and meta-ethnography.

¹⁶⁵ Goodyear, V.A. Kerner, C. & Quennerstedt, M. (2019). Young people's uses of wearable healthy lifestyle technologies: Surveillance, self-surveillance and resistance. *Sport, Education and Society* 24(3): 212–225.

¹⁶⁶ Lazar, A., Koehler, C., Jean Tanenbaum, T., & Nguyen, D.H. (2015). Op. cit.

¹⁶⁷ Goodyear, V.A. Kerner, C. & Quennerstedt, M. (2019). Op. cit.

évidemment que t'as pas le même rythme que euh, que si t'avais fait euh 40 minutes d'un coup et pas 20 minutes deux fois et que tu t'es arrêté cinq minutes pour reprendre un peu d'énergie et repartir avec un peu plus de euh de peps donc euh à partir de là où je me suis dit bon c'est peut-être un peu, un peu inutile on va dire de, de, d'avoir ce partage-là » (EN4).

Pour J.Etkin (2016)¹⁶⁸, le plaisir de pratiquer pourrait diminuer si les usages de l'autoquantification participent au développement d'un sentiment de « travail » chez les pratiquants. En effet, la mise en place des dispositifs, l'analyse des résultats ou encore la programmation en conséquence de ces derniers sont tout autant d'actions chronophages pouvant éloigner le pratiquant du plaisir premier à pratiquer.

En ce sens, l'EN1 nous explique que l'utilisation d'une précédente application lui semblait trop contraignante, en plus de l'éloigner du plaisir de la course d'altérer son expérience : *« Bah en fait c'était tout le temps, je l'ai pas utilisé longtemps ça m'a pas intéressé plus que ça c'était trop embêtant en plus faut que tu vois euh, que tu regardes de temps en temps l'application pour savoir ce que tu fais et... Non, y'a trop de contraintes pour ce que c'est en fait... » (EN1).*

Cette altération de l'expérience vécue a été étudiée par M.Quidu (2019)¹⁶⁹ qui a identifié trois mécanismes. Le premier consisterait en la bascule d'une motivation intrinsèque (plaisir de courir) à une motivation extrinsèque (récompense) moins stable et menant l'utilisateur à se focaliser sur les aspects externes. A.S.Pharabod (2013)¹⁷⁰ parle en ce sens d'une « réorientation motivationnelle ». Le second mécanisme renverrait à l'idée qu'il existerait des conflits de buts avec cette pratique, par exemple entre le plaisir de pratiquer et la volonté d'atteindre une performance donnée et imposée de l'extérieure. Enfin, le troisième mécanisme serait celui de la distraction attentionnelle avec les notifications et signaux incitant l'utilisateur à y répondre ou à y porter attention, même durant la course. Le corps serait ainsi piloté rationnellement de l'extérieur plutôt que guidé par les sensations.

¹⁶⁸ Etkin, J. (2016). The Hidden Cost of Personal Quantification. *Journal of Consumer Research*, 42(6), 967-984.

¹⁶⁹ Quidu, M. (2019). Op. cit.

¹⁷⁰ Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). Op. cit.

Autrement, il y aurait également l'idée que le pratiquant est amené à acquérir un produit dont il pense que l'acte d'achat entraînera une amélioration de ses performances ou de son état de santé, ce qui mènerait à une forme de désillusion (Levine, 2016)¹⁷¹. Ainsi, après quelques temps de pratique de l'autoquantification en course à pied, ces pratiquants finiraient par se rendre compte que l'outil ou l'application n'est pas suffisant pour pouvoir entraîner des changements qui seraient significatifs (Jakicic et al., 2016)¹⁷².

Dans une toute autre perspective, on pourrait également penser que les applications et dispositifs de l'autoquantification seraient censées construire les conditions de leur propre inutilité dans la mesure où elles promettent de mener l'individu vers une forme d'autonomie et d'adoption d'une routine saine. L'abandon deviendrait alors la marque d'un certain succès une fois les buts atteints par l'utilisateur.

¹⁷¹ Levine J.A. (2016), "The baetylus theorem—the central disconnect driving consumer behavior and investment returns in wearable technologies", *Technology and Investment*, vol. 07, n°03, p.p. 59-65.

¹⁷² Jakicic J.M. et al. (2016). « Effect of wearable technology combined with a lifestyle intervention on long-term weight loss: the idea randomized clinical trial ». *Jama*, vol. 316, n°11, p.p. 1161– 1171.

3.2 « Datafication » et sentiment de surveillance

Dans un contexte propice à ce que l'on nomme par un néologisme la « datafication », c'est-à-dire la « tendance technologique transformant de nombreux aspects de notre vie en données »¹⁷³, le sentiment de surveillance intrusive pourrait particulièrement être perçu par les utilisateurs des dispositifs et applications de l'autoquantification.

En effet, la frontière entre vie privée et publique avec ces usages pourrait se révéler poreuse. En ce sens, Werner Schober a par exemple démontré la vulnérabilité en termes de sécurité des objets connectés en prenant le contrôle d'un sextoy à distance et en récupérant les photos d'utilisateurs à partir du réseau social constructeur¹⁷⁴.

Nous pouvons ici rappeler le concept de surveillance internalisée tel qu'il a été développé par M.Foucault (1975)¹⁷⁵. Dans cette perspective, ce sont la surveillance et la pression sociale exercées par les pairs qui pousseraient l'individu à agir différemment. Il développe avec l'exemple de la prison l'idée que dans le panoptique, le surveillant serait invisible de telle sorte que l'individu ne sait pas quand il est surveillé et quand il ne l'est pas, entraînant de fait un sentiment anxigène chez ce dernier.

Le pouvoir se trouverait ainsi automatisé et désindividualisé : « L'effet du panoptique est d'induire chez le détenu un état conscient et permanent de visibilité qui assure le fonctionnement automatique du pouvoir. (...) La surveillance est permanente dans ses effets, même si discontinue dans son action » (Foucault, 1975)¹⁷⁶. Selon B.Soulé et al. (2021)¹⁷⁷, cette approche ne permet cependant pas de prendre en compte tous les aspects des usages d'autoquantification comme les émotions ou l'affects de l'individu vis-à-vis de ces derniers.

Parmi les pratiquants reçus en entretien, certains n'avaient pas nécessairement de problème par rapport à un éventuel sentiment de surveillance. L'EN1 nous explique par

¹⁷³ Lien vers la définition de la datafication : <https://www.definitions-marketing.com/definition/datafication/>

¹⁷⁴ Article Le Monde du 30 décembre 2018 : https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/12/30/pirater-des-sextoys-connectes-une-partie-de-plaisir_5403696_4408996.html

¹⁷⁵ Foucault, M. 1975a (1993). Surveiller et punir. Paris : Gallimard.

¹⁷⁶ Ibid.

¹⁷⁷ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

exemple ne pas avoir particulièrement pensé au devenir de ses données par rapport à ses usages de l'autoquantification : « *Euh non, non en vrai j'y avais même pas pensé avant que tu le dises tu vois... bah en y pensant ça me dérange un petit peu quand même...* » (EN1).

Il en va de même pour l'EN4 qui déclare ne pas ressentir de gêne par rapport à la visibilité de ses données : « *J'ai vraiment pas ce truc, de, de, cette aspect de surveillance ou quoi que ce soit, je me dis que de toutes façons c'est une data qui est peu euh... transformable* » (EN4). Celui-ci nous explique pourtant plus tard s'être déjà senti contraint à la performance dans ses pratiques, un point sur lequel nous reviendrons lorsque nous questionnerons le partage : « *c'est le côté un peu où on parle de maladié de performance où je trouve que c'est là où je rentrais dans un, je rentrais dans ce truc de euh faut que je sois performant et que je puisse le partager* » (EN4).

D'autres pratiquants déclarent en revanche avoir modifié leurs pratiques du fait de ce sentiment naissant. C'est par exemple ici le cas pour l'EN5 qui explique avoir fini par désactiver une fonctionnalité de son téléphone après s'être rendu compte que ses déplacements étaient aussi enregistrés hors de l'activité : « *Euh pour les données GPS c'était un peu plus dérangeant quand j'ai remarqué que Google enregistrait constamment mes déplacements même quand c'était pas vraiment le sport voilà... effectivement j'ai remarqué des fois que Google euh... pouvait savoir où j'étais euh six ans en arrière euh... au moment où j'étais en vacances dans certains endroits donc là effectivement bah ça me dérangeait un peu quoi donc euh... j'ai arrêté de l'utiliser enfin j'ai bloqué tous les... tous les traceurs mais au moment où j'utilisais le plus l'application non... Ouais effectivement...* » (EN5). Celui-ci a alors désactivé la fonction de localisation qu'il utilisait pourtant en course à pied.

Plus radicalement encore, l'EN3 a expliqué durant son entretien qu'il avait renoncé à s'inscrire sur l'application Nike lors de l'inscription en raison d'un doute vis-à-vis du devenir de ses données : « *Euh nan, j'ai, j'étais tenté par le Nike mais après j'étais, je m'étais arrêté à l'inscription ouais après je serais pas contre euh l'utiliser parce que en vrai bah ça a pas l'air d'être une mauvaise expérience ce qui est toujours un petit peu bizarre pour moi c'est ce que vont faire Nike de ces données-là* » (EN3).

3.3 Une conscience des risques ?

Dans la continuité des exemples développés dans la partie précédente, nous nous sommes demandés plus largement si les usages d'autoquantification pouvaient éventuellement mener à une conscientisation des risques chez nos pratiquants seine-et-marnais.

Plusieurs risques sont en effet pointés dans la littérature ou encore dans les médias par rapport aux dispositifs d'autoquantification. Par exemple, les politiques de confidentialité de ces derniers ont été accusées par le collectif américain *Privacy Rights Clearinghouse* (2013)¹⁷⁸ de pouvoir potentiellement porter atteinte à la vie privée des utilisateurs. Parmi les observations effectuées par ce collectif sur 43 applications étudiées, il apparaît que 26% des applications gratuites et 40% des applications payantes n'avaient même pas de politique de confidentialité. Par ailleurs, il a également été prouvé qu'environ 40% des applications gratuites et 30 % des applications payantes analysées envoyaient des données à des tiers sans information préalable apportée à l'utilisateur.

Dans un autre registre, J.M.Bietz et al. (2016)¹⁷⁹ ont montré que ce type d'usage pouvait également amener des troubles de l'image corporelle, pouvant se traduire dans les formes les plus graves par une obsession du résultat potentiellement aggravante par rapport à son état de santé.

Parmi les risques soulignés dans la revue de littérature effectuée par B.Soulé et al. (2021)¹⁸⁰, il est notamment mis en exergue que les données personnelles produites par les dispositifs d'autoquantification ne sont pas neutres et sont même constituantes de l'identité publique de l'individu (Daly, 2015)¹⁸¹. Pourtant, de nombreux utilisateurs ne seraient pas

¹⁷⁸ Ackerman, L. (2013). Mobile Health and Fitness Applications and Information Privacy Report to California Consumer Protection Foundation. Lien vers l'étude : <https://privacyrights.org/sites/default/files/pdfs/mobile-medical-apps-privacy-consumer-report.pdf>

¹⁷⁹ Bietz, M. J., Bloss, C. S., Calvert, S., Godino, J. G., Gregory, J., Claffey, M. P., Sheehan, J., & Patrick, K. (2016). Opportunities and challenges in the use of personal health data for health research. *Journal of the American Medical Informatics Association* : JAMIA, 23(e1), e42–e48.

¹⁸⁰ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

¹⁸¹ Daly, A. (2015). The law and ethics of 'self-quantified' health information: an Australian perspective, *International Data Privacy Law*, Volume 5, Issue 2, May, Pages 144–155.

nécessairement conscients de l'utilisation réelle des données par les entreprises voire n'accorderaient pas d'importance au fait que ces données puissent être échangées avec des tiers, considérant alors ce fait comme banal et inoffensif.

Lorsque l'on s'intéresse aux discours des pratiquants reçus en entretien, on relève tout d'abord qu'une partie d'entre eux expriment une conscience de risques potentiels tels que nous avons pu les voir de manière non-exhaustive. Ainsi, l'EN2 nous explique ressentir une gêne par rapport à la présence numérique et à la marque qu'il porte pourtant au poignet avec un bracelet connecté : *« Euh ouais, ouais... alors personnellement je suis très méfiant de manière générale de euh par rapport aux objets connectés, par rapport à Internet euh par exemple on verra euh très peu d'éléments sur moi sur Internet si on va sur... [...] ça apporte des données qui sont... qui est lié au corps le poids la taille c'est vraiment des données très personnelles, j'aime pas ça, et honnêtement le fait d'avoir une Honor, qui est finalement une filiale de Huawei qui est une entreprise chinoise, ça me met peu en confiance, et honnêtement le fait que ce soit chinois ça me met encore moins en confiance que si c'était coréen par exemple puisqu'on sait que la Chine utilise tout un tas de système de, de cyber-contrôle et par précaution, je suis pas forcément parano par rapport à ça mais juste par précaution je préfère éviter... »* (EN2).

Le pratiquant EN3, dont les usages d'autoquantification sont les plus limités au sein de notre échantillon, exprime également sa méfiance vis-à-vis des pratiques d'autoquantification qui peuvent selon lui être en quelque sorte contraires à l'éthique : *« Ouais y'a y'a un côté très spécial de se dire que, une marque, bon là euh en l'occurrence c'est une multinationale que tout le monde connaît Nike, de se dire que y'a un tableau justement euh qui montre ta fréquence cardiaque euh ton évolution au cours de, de ces dernières y'a quelque chose de très dystopique et... pour quelqu'un comme moi qui proche de, de l'audiovisuel du cinéma on se monte un peu la tête et euh mais c'est vrai que c'est pas forcément Nike parce que ayant des discussions avec des gens qui travaillent sur ça on peut quand même se rendre compte que y'a pas vraiment moyen pour eux d'avoir des, des grandes opérations très euh très euh comment on pourrait dire ça apeurante euh parce que c'est quand même beaucoup de données de beaucoup d'utilisateurs, mais par contre d'un point de vue symbolique, l'interface cette interface-là, comme pour les 10.000 pas c'est une interface euh ça me met très mal à l'aise et*

je, j'ai une perception de l'humain un petit peu euh hmmm un peu plus peut-être spirituel et cette chose-là elle me dérange de manière ouais peut-être plus symbolique que concrète... » (EN3).

En revanche, d'autres utilisateurs semblent plutôt s'inscrire dans la tendance à ne pas accorder tellement d'importance à la collecte de données. C'est par exemple ce qu'explique l'EN4 pour qui les données sportives et corporelles ne seraient pas moins dangereuses que le fait de posséder une adresse mail : *« C'est de la donnée sportive... moi c'est pas quelque chose qui me fait peur, quand on sait qu'on a une adresse Gmail etc. etc. donc à partir du moment qu'on a ce... ces données-là on en donne beaucoup plus juste avec euh ton adresse Gmail ou un compte YouTube que avec une donnée sportive euh où tu sais que le nombre de pas que t'as fait quoi donc c'est pas quelque chose qui me freine ou qui va me... me... m'empêcher d'utiliser une certaine application d'autant plus que c'est pas un rythme... c'est pas comme si j'étais dessus tous les jours pour partager énormément de choses, la seule chose qu'ils ont c'est potentiellement où j'habite et euh le nombre de pas que j'ai fait donc c'est pas euh, je le vois pas je vois pas de truc malsain... » (EN4).*

De la même façon, les EN5 et EN6 expliquent ne pas tellement s'inquiéter de la récolte de leurs données personnelles par les entreprises proposant les outils ou services d'autoquantification : *« Bah franchement au moment où j'utilisais l'application ça m'intéressait pas trop de savoir ce qu'ils en faisaient parce que je courais et puis euh voilà ça me permettait de me mesurer, c'est quelque chose qui était gratuit et euh ça m'a jamais dérangé » (EN5) et « Non. Non pas tellement non c'est pas un truc auquel... c'est pas quelque chose qui m'inquiète plus que ça bon... c'est vrai qu'il y a sûrement voilà de la collecte de données après est-ce que c'est intéressant pour eux... non vraiment pas et puis, on a aujourd'hui toutes nos données qui sont plus ou moins... numérisées ! » (EN6).*

PARTIE III.
L'AUTOQUANTIFICATION,
UNE PRATIQUE DE PARTAGE ?

III. L'autoquantification : une pratique de partage ?

1. Une mise en scène de soi

1.1 La dimension communautaire

La dimension communautaire des pratiques d'autoquantification est souvent mise en avant dans les discours comme nous avons pu le voir à plusieurs reprises. Elle n'en est pas moins étudiée par les chercheurs dans la littérature. W.R.Smith et J.Treem (2017)¹⁸² se sont ainsi intéressés à la dimension communautaire qu'impliquent les usages des outils et applications d'autoquantification dans un contexte lié à l'activité physique et sportive. Leur objectif était de montrer comment les individus utilisent ces technologies pour communiquer sur leurs activités physiques et de comprendre comment le contexte singulier d'utilisation de ces dispositifs pouvait faciliter le processus de communication voire d'organisation de communautés de pratique.

Nous avons en effet vu précédemment qu'outre les fonctionnalités d'enregistrement, d'analyse et de visualisation de différents types de données, la plupart des fabricants proposaient en plus des espaces communautaires en ligne, souvent sous la forme d'un réseau social comme pour Strava ou avec le Nike Run Club, ce qui est d'ailleurs mis en avant par ces derniers dans la promotion de leurs produits et services.

D'après les constatations de ces auteurs, les communications orientées vers la communauté en ligne par les utilisateurs comprendraient trois types d'activité, premièrement avec ce qu'ils nomment la qualification, puis avec le partage social et enfin la rétention. Le choix de s'engager ou non dans une activité de partage serait, selon certains sportifs interrogés, influencé par la conscience que d'autres personnes la voient et réagissent en conséquence.

¹⁸² Smith, W.R. & Treem, J. (2017). Op. cit.

Il y aurait de plus une recherche de reconnaissance des pairs à l'œuvre dans le processus d'engagement dans la communauté qui passerait par exemple par l'utilisation de fonctionnalités spécifiques de l'application comme en partageant une photographie de l'activité via la fonctionnalité proposée par Nike, qui permet d'insérer le tracé effectué avec les données souhaitées tout en insérant une photographie que l'on peut prendre sur l'instant. Cette première approche serait finalement plutôt individualiste puisque pratiquée dans le but principal de satisfaire son « égo ».

Dans d'autres cas, certaines personnes ont expliqué que l'utilisation des fonctionnalités de partage sur les plateformes constructeurs, comme celle prévue pour l'application Strava, leur permettait d'indiquer aux autres leur compétence en tant qu'« athlète » et ainsi de se différencier. Cela serait amplifié par la dimension de compétition menant les individus à se comparer et à partager leur progression. Par exemple, les systèmes de badge ou de titre et les classements sur les tracés pourraient intervenir comme des « symboles » différenciant pour les pratiquants.

La plupart des échanges via les dispositifs ne se feraient au final qu'entre personnes similaires ou ayant des objectifs similaires. Dans cette perspective, les utilisateurs observés par W.R.Smith et J.Treem (2016)¹⁸³ seraient engagés dans une forme de communication qui consisterait à se présenter et à présenter son activité aux autres membres de la communauté de manière ciblée et par des caractéristiques comme le classement ou le badge, notamment envers ceux dont les intérêts sont plus ou moins semblables.

Il serait en outre possible de qualifier son activité par les fonctionnalités de description ou d'étiquetage prévues sur les applications. Les pratiquants pourraient ainsi créer une forme de communication venant expliquer son activité une fois celle-ci terminée. Dans leur travail, les auteurs ont relevé des exemples récurrents dans ces usages comme le fait de qualifier son activité de « promenade du soir » par exemple.

¹⁸³ Ibid.

D'autres utilisateurs peuvent utiliser cette fonctionnalité pour euphémiser un résultat perçu comme étant décevant, en le qualifiant par exemple de « sortie de récupération » ou de « balade entre amis ». Le commentaire accompagnant le partage de son activité devient ainsi un moyen de qualifier l'effort en fonction des caractéristiques physiques, émotionnelles ou environnementales afin de mieux gérer ce que l'on partage.

Par ailleurs, la logique de partage social serait accentuée par la perception qu'auraient les utilisateurs d'accéder à une communauté de pratiquants qui partagent un même intérêt. Nous pouvons ici rappeler que le partage serait un moyen de soutenir la motivation sur le long terme en plus de compter parmi les promesses vendues par les promoteurs de l'autoquantification.

Enfin, d'autres utilisateurs constitueraient une sorte de masse silencieuse en refusant le partage voire l'acte de communication malgré leur présence dans la communauté. Ceux-ci tenteraient par exemple de préserver leur image en fonction de leurs résultats qui pourraient par exemple être perçus comme décevants. Nous pouvons dès lors rappeler la notion de préservation du « masque » dans le jeu des apparences évoquée précédemment avec E. Goffman (1973)¹⁸⁴. Cela confirmerait l'idée que le partage ne serait potentiellement qu'un moyen de s'assurer d'une image d'athlète compétent par la reconnaissance des pairs. Le partage en ligne ne pourrait ainsi être qu'un usage intéressé et performatif, et donc plus individuel que collectif en majorité.

Qu'en est-il selon les résultats obtenus auprès des pratiquants seine-et-marnais de course hors stade. À partir des résultats du questionnaire, nous notons tout d'abord que 42% des pratiquants utiliseraient les réseaux sociaux en lien avec leur pratique et que ces réseaux seraient reliés à leur dispositif ou application pour 34.2% d'entre eux. Cela semble indiquer que la logique de partage via les réseaux sociaux semble être un acte plutôt minoritaire chez les pratiquants de Seine-et-Marne.

¹⁸⁴ Goffman E. 1973 b (1971). Op. cit.

Les principaux réseaux privilégiés par ces pratiquants seraient tout d'abord Facebook, avec 68.4% des réponses parmi les utilisateurs de réseaux sociaux, et les réseaux constructeur comme celui proposé par Strava pour 42.6% de ces derniers. Instagram (36.8%) et WhatsApp (18.7%) se distingueraient ensuite en troisième et quatrième positions. Selon les réponses obtenues via les échelles de Likert prévues dans le questionnaire, un peu plus de la moitié des pratiquants seraient d'accord ou plutôt d'accord avec l'idée de partager son activité même en cas de contre-performance (57.1%) tandis que 19% n'auraient pas d'avis et 23.8% ne seraient pas ou peu d'accord, ce qu'il convient d'apprécier avec du recul.

Durant les entretiens, une partie des pratiquants interrogés nous ont indiqué ne pas être engagés dans des formes de partage via les réseaux sociaux. C'est par exemple le cas de l'EN1 qui n'a pas cherché à savoir si son application lui permettait un accès à une communauté ou une facilitation du partage de son activité (par exemple via une fonctionnalité « partager avec ») : « *Je sais pas sur l'appli, y'a pas vraiment de post et je sais pas si on peut liker, j'ai pas été voir en fait...* » (EN1).

L'EN5 nous explique quant à lui avoir déjà essayé de s'engager dans des logiques de partage avant d'abandonner cela : « *Euh oui euh je l'ai fait euh ça a été bref hein je l'ai fait pendant quelques semaines... et euh non j'ai arrêté donc euh, non je dirais plutôt non, je dirais plutôt non parce que je l'ai fait pendant quelques semaines quoi et euh c'était euh, c'était plutôt rare quoi que je le fasse ou que j'y pense...* » (EN5).

De la même manière, l'EN4 explique que ces usages revêtaient finalement pour lui un « *côté un peu maladif de performance* », évoquant alors l'injonction à la performance induite par ces logiques comme nous venons de l'évoquer lorsqu'il s'agit de se présenter comme compétent :

« *Enfin, un allait courir et mettait sur, sur son, sur son réseau social, un autre allait courir et mettait sur son réseau aussi, donc bah y'avait ce truc-là de, ouais ils le font et euh pourquoi pas, pourquoi pas partager mais au final y'a ce truc où euh... de en fait c'est le côté un peu où on parle de maladif de performance où je trouve que c'est là où je rentrais dans un, je rentrais dans ce truc de euh faut que je sois performant et que je*

puisse le partager, et si je suis pas performant je le partage pas, et c'était assez euh en fin de compte assez hypocrite euh si tu partages tes perfs, partage tes perfs même quand t'es, quand t'es moyen donc euh, donc à partir de là je me suis dit bon euh est-ce que c'est vraiment utile de partager euh surtout pour au final tu partages juste une carte avec euh le chemin que t'as fait avec euh ta vitesse en bas » (EN4).

Il est intéressant de noter qu'il explique son engagement dans ces pratiques de partage par une sorte de mimétisme vis-à-vis des coureurs qu'il côtoyait.

Finalement, le pratiquant le plus engagé dans des formes de compétition et dans des modalités de course « extrêmes » comme le trail est le seul à évoquer le partage comme faisant partie de son activité, tout en ne manquant pas par ailleurs d'évoquer le fait de partager en cas de « bonne perf » : « Euh oui, oui ça m'arrive, ça peut m'arriver de partager des performances euh je le fais pas tout le temps hein mais par exemple en compét, après une compét ou une bonne perf, ou après une sortie avec les copains ça peut m'arriver ouais après je suis pas un accroc des réseaux... Donc euh si je partage le plus souvent c'est pour ceux qui sont dedans quoi, qui comprennent un peu... » (EN6). Cela semble nous confirmer que la place du partage dans les usages d'autoquantification semble plutôt mineure et secondaire par rapport aux logiques individuelles.

1.2 Pourquoi partager

Nous avons par la suite essayé de nous intéresser davantage aux raisons de l'engagement dans des pratiques de partage liées à l'autoquantification de son activité sportive parmi les coureurs hors stade de Seine-et-Marne. Dans la plupart des cas, c'est l'encouragement à la mise en activité qui est évoqué par les pratiquants, dans la lignée des travaux que nous avons pu voir précédemment.

Ainsi, l'EN6 nous explique le côté motivant du partage qui crée selon lui une forme de compétition propre au groupe et informelle où les participants vont chercher à se challenger par rapport à l'activité des autres : *« Ça peut être motivant aussi puisqu'il y a une sorte de compétition en ligne qui se crée hein avec d'autres genre tiens il a fait 10 k en tant de temps je vais faire mieux et le relancer etc. Mais après voilà c'est pas, déjà c'est pas... systématique et c'est plutôt bon enfant... »* (EN6). Rappelons tout de même qu'il s'agit d'un pratiquant plutôt engagé dans les logiques de compétition et dans des courses comme le trail, en plus de faire partie d'une caserne de pompiers où la pratique de la course à pied est pleinement intégrée et régulière.

La logique de partage paraît cependant moins engageante pour l'EN3 qui explique au départ ne pas s'adonner à ce type de pratique avant de concéder en avoir eu via un groupe WhatsApp, dans ce qui semble être ici aussi un groupe fermé, dont les participants sont restreints au cercle d'amis qui pratiquent :

« Euh non pas du tout sur les réseaux sociaux pas de partage, pas de partage d'expérience sur le plan numérique euh par contre des retours avec les gens avec qui je pratique après si en vrai euh peut-être numérique si je dis pas de bêtises on avait un groupe WhatsApp de sport à un moment et euh un réseau social fermé avec des participants qui euh en tous cas étaient censés pour la plupart euh faire du sport soit de leur côté soit collectivement et là ça pouvait arriver de dire là je viens de finir euh 30 minutes na na na, comme ça ça permettait à chacun d'avoir un suivi et de se motiver, de se dire que voilà la prochaine fois on va bosser sur tel ou tel aspect donc quand même ouais un peu de partage en y réfléchissant... » (EN3).

Deux raisons de ce partage semblent émerger dans le discours. En effet, le partage permettrait d'une part aux participants de se suivre, possiblement de se comparer, et de préparer les séances qui suivraient par ce biais, et d'autre part de se motiver comme cela est avancé par les autres pratiquants.

L'EN4 évoque quant à lui l'importance du partage qu'il associe également et plus insidieusement à un moyen de se motiver (la notion de mindset désigne l'état d'esprit ici associé à des personnes « en compétition ») :

« D'avoir ce partage-là surtout que bon en vrai euh c'est pas comme si j'étais dans un milieu très sportif où euh où on est en compétition où c'est important de voir un peu, enfin tout du moins y'a un mindset qui va se créer avec des gens qui vont être en compétition, qui font de la compét etc. et qui va permettre de tu sais qui, il va y avoir ce truc-là de on se partage parce que c'est comme ça, c'est genre un peu, c'est, c'est la routine on partage nos perfs et tout... » (EN4).

Enfin l'EN5 déclare également avoir trouvé un côté challengeant avec le partage des données issues de son activité, ce qu'il associe notamment au dépassement de soi. Celui-ci déclare en outre que le fait d'avoir une communauté lui semble intéressant en ce sens.

« Ouais euh ça m'emmenait vers le challenge euh, vers une forme de dépassement de soi vers le challenge quoi... et aujourd'hui ça a évolué et j'espère évoluer à l'inverse et m'y intéresser plus mais non c'est euh un peu compliqué mais euh ce qui permet de te dépasser c'est de voir ce que les autres font mais euh je pense qu'avoir une communauté c'est plus intéressant parce que au départ je m'entraînais seul avec l'appli mais maintenant c'est un peu dur de me motiver à, à être seul... je m'y impliquais plus et donc forcément j'avais de meilleurs résultats... » (EN5).

1.3 Le défi et le jeu

Les principes du jeu sont souvent utilisés dans les applications et dispositifs revêtant un aspect communautaire. On appelle ce phénomène la gamification, terme qui désigne le processus d'amélioration d'une technologie par le concours de mécaniques ludiques afin de développer le plaisir et l'engagement de l'utilisateur (Schoeny et Chaboche, 2022)¹⁸⁵. Dans les pratiques de partage liée à l'autoquantification en course à pied, nous avons entrevu que le jeu et le défi, entendu comme une situation de concurrence obligeant les autres ou soi-même à atteindre un niveau donné, semblaient prendre une place particulière. Cela se traduirait par le fait de créer du défi pour l'utilisateur de manière ludique, c'est-à-dire par le jeu, ce qui correspond au processus de gamification de l'activité.

Au sein du questionnaire, environ la moitié des pratiquants ont répondu « oui » (51.8%) à la question suivante : « Appréciez-vous les défis, jeux, concours proposés par / pour votre dispositif principal ? (systèmes de badge, défis de distance ou temps etc.) ». Cela pourrait indiquer que ces aspects, bien qu'ils puissent avoir un effet, ne semblent pas particulièrement centraux dans les perceptions des usagers et pratiquants seine-et-marnais. Il ne sont par ailleurs plus que 38.3% à répondre « oui » à la question leur demandant si ces aspects les motivent à pratiquer la course à pied.

À partir des entretiens analysés, F.Boudokhane-Lima (2018)¹⁸⁶ note en ce sens qu'avec les applications sportives, une sortie « peut se transformer en compétition, comme dans un jeu, avec un défi à relever ». Nous avons par ailleurs vu en introduction qu'une des tendances observées par B.Amsalem et M.Mechmache (CESE, 2019)¹⁸⁷ dans l'évolution de la pratique sportive concernait les liens entre sport et numérique, notamment avec le processus de gamification qui permet aux pratiquants de devenir des « joueurs ». Pour B.Soulé et al. (2021)¹⁸⁸, ces logiques de gamification dans les applications sportives passeraient

¹⁸⁵ Schoeny, A. & Chaboche, J. (2022). La gamification du sport. L'expérience croisée du pratiquant et du spectateur connectés à l'espace de jeu. *Sciences sociales et sport*, 19, 61-97.

¹⁸⁶ Boudokhane-Lima, F. (2018). Op. cit.

¹⁸⁷ CESE. (2019). Op. cit.

¹⁸⁸ Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Op. cit.

principalement par les systèmes de badge et par les prix décernés lors de compétitions ou sur des circuits en course pour les « meilleurs ».

Pour A.Schoeny et J.Chaboche (2022)¹⁸⁹, le processus de gamification transposerait des éléments de jeu dans l'espace sportif selon trois marqueurs avec l'autonomisation, l'enrichissement et la ludicisation. L'autonomisation renverrait à l'utilisation des éléments du jeu « pour faciliter les capacités d'analyse et de prise de décision des personnes » en contraste avec l'ordre traditionnel du sport, cela passerait par exemple par les objets connectés ou les communautés virtuelles. L'enrichissement désignerait le fait d'associer le jeu aux produits ou services afin d'améliorer l'expérience de l'utilisateur et de lui donner accès à l'*empowerment*.

Cela serait marqué par une logique néolibérale d'optimisation de soi et de performance et pourrait se manifester dans des applications comme Running Heroes. Enfin, la ludicisation viserait à rendre l'engagement de l'utilisateur durable par un fonctionnement continu s'étendant au-delà de la course en elle-même. On augmenterait alors l'expérience de l'utilisateur par « partage et comparaison de données pour coopérer ou s'affronter ». Selon eux, les villes miseraient aussi « sur ces tendances actuelles de consommation de loisirs hyper-connectés, individualisés et personnalisés ». C'est ce que l'on a pu par exemple voir avec l'EN1 qui nous disait pratiquer sur un parcours santé.

Dans nos entretiens, la plupart des répondants ne semblent pas accorder une grande importance à l'aspect gamifié de la pratique permis notamment par les dispositifs d'autoquantification et les applications sportives. L'EN2 nous explique par exemple avoir accès à un système de badge : « *Sinon pour revenir à l'application, t'as pas de communautaire mais t'as des médailles que tu peux gagner et comparer...* » (EN2). Celui-ci n'y accorde cependant pas tellement d'importance.

¹⁸⁹ Schoeny, A. & Chaboche, J. (2022). Op. cit.

Il en va de même pour l'EN4 qui explique voir un effet plutôt futile dans le système de récompense avec une simple satisfaction dans l'instant :

« C'est plutôt je trouve que c'est plutôt juste, c'est une récompense qui te donne juste... c'est plus une récompense qui va te dire où t'en ai par rapport à ce que tu fais enfin... t'as couru tant voilà c'est juste en fait c'est juste ça t'as eu euh voilà t'as couru 500 kilomètres c'est cool, ça apporte pas plus, pas moins juste tu sais que t'as couru tant donc voilà c'est, c'est satisfaisant quand tu l'as fait, ça te procure peut-être un petit truc au moment où tu changes de couleur mais euh, mais en soi c'est pas euh, c'est pas non plus euh, tu le vois le jour même c'est... t'es content et puis après tu passes à autre chose quoi... » (EN4).

On retrouve cette tendance au sein du discours de l'EN6 qui nous explique lui aussi ne pas tellement accorder d'importance à cet aspect : *« J'y fais pas tellement attention, sur le moment quand tu en débloques un tu te dis super mais pas plus, on va pas vraiment comparer ou essayer d'aller en avoir plus donc euh... donc je dirais que non c'est pas tellement ce qui me motive non... j'ai pas besoin de ça pour me motiver à aller courir, c'est assez, assez accessoire hein... » (EN6).* Il reconnaît également le caractère superficiel selon lui de ces fonctionnalités proposées par Garmin dans son cas.

Enfin, l'EN4 est le seul à reconnaître un côté motivant aux systèmes ludiques proposés par Nike, évoquant l'image du « *bâton et de la carotte* », ce qui pourrait indiquer un passage d'une motivation intrinsèque à une motivation extrinsèque :

« C'est quelque chose que j'aime bien dans la simplification de la pratique euh le truc qui est cool aussi également c'est que bah t'as ton, t'as ton niveau de données donc au final tu vas avoir par exemple euh aussi euh quel mois t'as couru tant de courses, euh... donc si t'es régulier... et ce qui est bien avec, enfin que c'est bien c'est un peu la carotte euh qui est donnée à l'âne c'est que t'as aussi ce truc de récompense un peu sur Nike où tu vas avoir par exemple euh des grades euh de couleur un peu donc on va dire je sais plus c'est quoi les couleurs parce que ça fait un moment que j'ai pas regardé mais par exemple t'as le jaune enfin t'as couru de tant à tant de kilomètres sur l'application

après une couleur tu passes une autre couleur et c'est un peu ce truc-là de grade en mode euh ça t'arrives à voir un peu, à quantifier ta course, à quantifier euh le temps que tu passes en course et tout et tout et c'est plutôt cool » (EN4).

2. Groupes en ligne : entre communautés virtuelles et communautés de pratique

2.1 Communautés virtuelles et de pratique

Pour B.Loveluck et M.Deshayes (2016)¹⁹⁰, le terme de « communauté » est un terme polysémique qui traduirait notamment l'idéal en termes d'organisation sociale porté par le développement des réseaux informatiques dans notre cas. On pourrait alors le rapprocher du point de vue historique, au développement des « *tribes* » au sein du mouvement hippie dans les années 1970 alors que l'informatique était vue comme un outil permettant l'émancipation individuelle. C'est en effet ce que développe D.Cardon (2019)¹⁹¹ quand il évoque un prolongement des communautés hippies et notamment de celle du *Whole Earth Catalog* publié par Stewart Brand entre 1968 et 1972 dans le développement d'Internet, ce qui préfigure l'apparition de Google et l'émergence d'une culture maker.

Selon E.Wenger (1998)¹⁹², une communauté de pratique renvoie à un groupe animé par des obligations mutuelles et partageant une passion commune pour un objet précis. Il définit trois caractéristiques de la communauté de pratique, avec le domaine ou terrain d'entente circonscrit, la communauté et la pratique.

Ces communautés seraient finalement le fruit d'un besoin qu'éprouve l'individu de réaliser des tâches singulières au sein d'une organisation dédiée, tout en ayant la possibilité d'apprendre auprès de cette dernière. La communauté de pratique serait enfin organisée autour de trois dimensions indépendantes : une entreprise conjointe, un engagement mutuel et un répertoire partagé (Tessier et al., 2014)¹⁹³. Dans ces communautés, la place de l'apprentissage serait également importante et chacun des membres s'ouvrirait ou consulterait l'activité dans l'espoir de bénéficier de conseils et de l'expertise d'autres membres.

¹⁹⁰ Loveluck, B. & Deshayes, M. (2016). Les communautés virtuelles, mythe ou réalité ? Sciences Humaines, 277, 24-24.

¹⁹¹ Cardon, D. (2019). Op. cit.

¹⁹² Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge, U.K: Cambridge University Press.

¹⁹³ Tessier, N., Bourdon, I. & Kimble, C. (2014). Participer à une communauté de pratique virtuelle : retours d'expériences dans une multinationale de l'ingénierie. *Recherches en Sciences de Gestion*, 100, 121-140.

Le premier chercheur à avoir théorisé les communautés virtuelles est H.Rheingold (1993)¹⁹⁴ alors que se développaient les premiers usages sociaux de l'informatique connectée entre scientifiques, amateurs et entrepreneurs. Ces communautés seraient caractérisées tout d'abord par le fait que leurs membres soient répartis et agissent depuis des localisations parfois très éloignées, mais aussi par le fait d'admettre des formes d'entraide ou de solidarité créant du lien social, identitaire et culturel.

Ainsi, la communauté de pratique virtuelle serait différenciée de la communauté de pratique en tant qu'objet du fait de la nécessité d'un recours à Internet ou plus largement aux technologies de l'information et de la communication (TIC) pour communiquer. Selon L.Dubé et al. (2005)¹⁹⁵, les communautés virtuelles auraient de ce fait pour caractéristique singulière la particularité qu'elles utilisent toujours la technologie pour la communication. Ils proposent ainsi une typologie de ces communautés basée sur l'environnement technologique, le contexte organisationnel, les profils des membres et la démographie.

Toutefois, certains auteurs ont depuis démontré que le fait de se retrouver en face à face était également important au sein des communautés de pratique virtuelles pour établir des relations plus profondes et favoriser la confiance entre les pratiquants de manière plus ou moins formelle et plus ou moins régulière, ce que nous retrouverons au sein de certains groupes en ligne (Storck et Hill, 2000)¹⁹⁶.

Les motivations expliquant l'engagement et la participation des individus au sein des communautés en ligne ont pu être explorées dans la littérature. Ainsi, selon M.Bergquist et J.Ljunberg (2001)¹⁹⁷, le mécanisme du « don contre don » serait à l'origine de la participation et du partage des connaissances entre les membres dans ces espaces virtuels tandis que la réciprocité, c'est-à-dire le sentiment d'échanger d'égal à égal, serait de mise pour d'autres

¹⁹⁴ Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co.

¹⁹⁵ Dubé, L., Bourhis, A. et Jacob, R. (2005). The impact of structuring characteristics on the launching of virtual communities of practice. *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 18 No. 2, pp. 145-166.

¹⁹⁶ Storck, J. Hill, P.A. (2000). « Knowledge diffusion through strategic communities ». *Sloan Management Review*. 41(2), pp. 63-74.

¹⁹⁷ Bergquist, M. and Ljungberg, J. (2001), *The power of gifts: organizing social relationships in open source communities*. *Information Systems Journal*, 11: 305-320.

auteurs (Teigland et Wasko, 2003)¹⁹⁸. Nous pouvons ici rappeler que la place de l'apprentissage, qui est importante dans les communautés de pratique, le serait tout autant dans les communautés en ligne, avec les mêmes implications pour les utilisateurs en termes de recherche de conseils et d'expérience.

¹⁹⁸ Teigland, R. and Wasko, M.M. (2003), Integrating Knowledge through Information Trading: Examining the Relationship between Boundary Spanning Communication and Individual Performance. *Decision Sciences*, 34: 261-286.

2.2 Exemples de communautés de course à pied

Reprenant les éléments structurants de l'enquête effectuée par N.Tessier et al. (2014)¹⁹⁹ autour d'une communauté de pratique virtuelle, nous avons tenté d'investiguer plusieurs communautés liées à la pratique de la course à pied hors stade en Seine-et-Marne afin de comprendre si les usages d'autoquantification y avaient une place et si cela pouvait amener à des pratiques de partage ou de collaboration entre les membres.

Nous avons tout d'abord tenté plusieurs recherches sur le réseau social Facebook avec des mots clés comme « courir », « course à pied », « running » ou encore « Seine-et-Marne » et « 77 » afin d'aboutir à plusieurs résultats. Cela nous a permis de choisir, après un tri des groupes trouvés, le compte Facebook « Info Partage Running 77 » qui apparaissait parmi les premières suggestions. Il s'agit d'un groupe privé comptant 1591 membres au 28 avril 2022. Le slogan affiché en bannière est le suivant : « Quand le running devient plus qu'une passion ». Son administrateur est un certain « Pascal Salyczuk » (donnée publique). Une rapide recherche de son nom et prénom nous permet de le retrouver en tant que participant dans plusieurs courses en Seine-et-Marne, la dernière en date le 13 mars 2022 aux foulées de Magny-le-Hongre. Il était alors affilié au club de l'Union Athlétique de Villenoy 77.

Nous avons tenté de le contacter afin de comprendre pour quelle(s) raison(s) le groupe avait été créé et quels en étaient les objectifs, mais cela s'est avéré infructueux. Néanmoins, l'onglet « à propos » de la page Facebook nous a permis de relever l'extrait suivant : « pour discuter entre coureurs licenciés ou non, promouvoir les courses faire des reportages photos et commentaires avant pendant et après courses, présenter les clubs de la région, partager des lieux pour courir ainsi que des sorties, des questions, des conseils des expériences ». Ce court paragraphe nous renseigne de fait sur les raisons de l'existence du groupe, dont nous retrouvons des éléments relevés précédemment dans la littérature par rapport aux logiques de communauté comme le fait de passer à des « réunions en face à face » en invitant à se rencontrer pour des courses ou de demander conseil.

¹⁹⁹ Tessier, N., Bourdon, I. & Kimble, C. (2014). Op. cit.

Parmi les sujets du groupe les plus importants catégorisés pour la page en termes d'hashtag, les deux premiers concernent « #runecoteam » des courses organisées dans le but de sensibiliser aux enjeux environnementaux du côté de Longperrier notamment. Ces messages étant essentiellement portés par un certain « Patrick Busschaert », dont une nouvelle recherche sur Internet permet de s'apercevoir qu'il s'agit en fait de l'un des ambassadeurs de l'évènement, ce qui est par exemple relayé dans la presse locale²⁰⁰. Les sujets suivants sont aussi le fait de quelques personnes à chaque fois, qu'il s'agisse de « #beatyesterday » accompagnant les posts d'un internaute qui partage les résultats de l'autoquantification de son activité ou de « #Strava » dédié aux activités de plusieurs pratiquants et qui sont liées à cette application d'autoquantification.

En analysant les posts produits par les participants du groupe au mois d'avril 2022, nous observons que ceux-ci concernent essentiellement des courses prévues dans le département (Figure 11). En effet, nous avons pu relever 24 posts relatifs à l'organisation de courses et invitant à s'inscrire pour participer sur la période. Il pouvait s'agir de différents types de course, plus ou moins ludiques et à visée plus ou moins compétitives, par exemple avec les « Trails de la Brie Des Morin 2022 », ou la course « Entre Dhuis et Marne ». Les autres posts concernaient en premier lieu le conseil (3), avec des partages de la part de quelques membres, par exemple autour de questions sur les sacs d'hydratation puis les expériences de course (2) ou de la publicité (2).



Figure 11 : Exemple d'un post sur le groupe Info Partage Running 77 (25/04/2022)

²⁰⁰ Lien vers un article de la presse locale sur la Run Eco Team : <https://www.magjournal77.fr/vie-locale/item/55359-longperrier-run-eco-team-patrick-busschaert-veut-impliquer-davantage-les-jeunes>

Finalement, le groupe Info Partage Running ne paraît pas tellement susciter d'interactions entre les membres. La plupart des informations qui y sont postées concernent en effet la promotion de courses prévues (la plupart du temps) dans le département et finalement assez peu l'autoquantification, excepté pour quelques membres qui y partagent leurs données. Il s'agirait ainsi plus d'une page d'informations que d'une communauté de pratique ou virtuelle, d'autant plus que les usages d'autoquantification n'y sont pas particulièrement structurant. Nous avons donc cherché à nous intéresser davantage à des communautés virtuelles de pratique plus locales, pouvant permettre aux utilisateurs de se retrouver hors ligne pour pratiquer, afin de les observer et d'en analyser les éventuels usages relatifs à l'autoquantification.

C'est notamment le cas du groupe Facebook « Courir à Rebais », qui réunit 127 membres en avril 2022. Celui-ci se présente de la manière suivante : « Ce groupe n'est pas un club, aucune licence de vous sera proposé, il s'agit juste d'un groupe de potes pour courir sur Rebais. Ici, il n'y a pas de bons ni de mauvais coureurs, tous les niveaux sont acceptés y compris les débutants, on est juste là pour prendre du plaisir », ce qui le rapproche dans l'idée de la philosophie initiale de la course hors stade.

Le groupe s'organise principalement autour d'un utilisateur appelé « Seb Lgrt », dont on retrouve la trace dans un article local du site Actu 77²⁰¹ sous le nom de « Sébastien Logeart » et avec ses coordonnées de contact (mail et téléphone) pour rejoindre le groupe. On y découvre notamment les raisons de l'existence de ce groupe : « Le principe est simple : chaque semaine, un lieu de rendez-vous est proposé, toujours aux alentours de Rebais, pour se rencontrer, échanger, se retrouver ensemble, et bien entendu pour courir sans prise de tête. Pour ces amateurs, le but est de pratiquer un sport convivial tous ensemble sans recherche de performance à tout prix. L'objectif est de se détendre, d'oublier ses tracas et surtout de bien profiter de l'instant présent. La région, ses alentours proches et la vallée du Petit Morin offrent un cadre idéal pour bénéficier au maximum des avantages liés à cette activité physique : s'oxygéner, améliorer sa performance cardio-vasculaire, bref conserver sa forme et sa silhouette ».

²⁰¹ Lien vers un article de la presse locale sur le groupe Courir à Rebais : https://actu.fr/ile-de-france/rebais_77385/seine-et-marne-a-rebais-ils-courent-pour-leur-plaisir_45393168.html

Cet extrait nous montre qu'il s'agirait bien d'une communauté à la fois virtuelle et de pratique, qui permettrait au final le prolongement des communications hors des temps de rassemblement (appelés « sorties ») qui y sont proposés ainsi que des réunions en face à face comme nous l'avons évoqué précédemment. En effet, la proposition de sorties en groupe sur des temps et lieux donnés y est l'activité principale en termes de posts sur la période d'avril 2022, avec un total de 8 posts concernant ces sorties sur les 19 de la période. Ce sont ensuite les expériences de course qui y sont le plus partagées avec 6 posts en ce sens. Le partage de ses données ne semble pas y prendre une place centrale au contraire des photographies et du texte descriptif associés au post. Les autres posts relevés concernaient la promotion de courses à venir (2), de l'humour ou du factuel (2) et une demande de conseil.

Un second groupe Facebook appelé « Fontainebleau Running », un peu plus important en termes de membres dans la mesure où il en regroupe 833, a ensuite été investi afin de s'assurer de la pertinence des informations relevées pour le groupe « Courir à Rebaix ». De la même manière que pour le groupe susmentionné, la finalité de cette communauté bellifontaine serait de « de rassembler une communauté de coureurs novices, débutants, réguliers ou expérimentés sur la ville de Fontainebleau et ses environs. [...] Plutôt que courir seul(e), courons à plusieurs pour partager cette passion commune... Tout le monde est le bienvenu sur cette page pour partager ses disponibilités, ses parcours favoris... afin d'aller courir avec les membres de ce groupe ».

Le groupe s'avère toutefois moins actifs que le précédent et ne diffère pas de ce dernier dans la teneur de ses posts. Cela semble nous indiquer, une fois de plus, que les usages d'autoquantification chez les coureurs hors stade en Seine-et-Marne ne semble pas tellement aboutir à des pratiques collaboratives ou de partage, tout du moins sur les réseaux sociaux traditionnels comme c'est le cas pour Facebook. Les personnes s'adonnant à ce type de partage paraissent même quelque peu isolées quand elles le font. En s'intéressant à des groupes plus importants comme « Progresser en course à pied » (environ 30.000 membres), nous nous sommes également aperçus qu'il n'y avait que peu de réactions, ces dernières se réduisant le plus souvent à des félicitations cordiales.

Pour nuancer ces analyses, nous avons également découvert des groupes ou les échanges autour de données issues des pratiques d'autoquantification semblaient plus communes bien que toujours minoritaires, par exemple dans le groupe Facebook « Run in Claye ». Cependant, la plupart des posts impliquant l'autoquantification semble n'y concerner que des données liées à la vitesse, au temps voire aux traces GPS, et nous avons relevé un faible niveau d'interactions entre les membres si ce n'est via quelques « likes », de la même manière que pour le groupe « Progresser en course à pied ».

Afin de compléter notre approche sur la place des pratiques d'autoquantification dans les communautés en ligne liées à la course hors stade, nous avons souhaité nous intéresser à un autre réseau social, par le biais de Strava, dans la mesure où les réseaux sociaux des constructeurs étaient également parmi les plus pratiqués par nos répondants d'après les résultats du questionnaire (en seconde position). Nous avons ainsi rejoint les « clubs » (nom donné aux groupes sur le réseau social proposé par l'application Strava) « Disney Running » (420 membres en avril 2022) identifié à Coupvray, et « FunRun77 » (95 membres en avril 2022) localisé pour sa part à Saint-Thibault-des-Vignes.

La description du club « FunRun 77 » nous indique que la communauté virtuelle devient aussi communauté de pratique chaque semaine puisque des entraînements sont régulièrement proposés pour se retrouver : « Si vous souhaitez courir, vous maintenir en forme, garder de la tonicité musculaire, perdre du poids, pratiquer une activité physique variée en groupe avec un coach diplômé le groupe FunRun77 est fait pour vous... Les entraînements ont lieu les lundis, mercredis et vendredis à 19h15-30 ils durent 1h30. les lundis et mercredis possibilité de renforcement musculaire : double séance! Les lieux de rdv sont : Lagny, parc de Rentilly, Saint-Thibault, Noisiel, base de Torcy, base de Vaires Pomponne... ».



Figure 12 : Exemple d'un classement sur le club Strava « FunRun77 »

Plusieurs onglets sont proposés par l'interface de Strava lorsque l'on appartient à un club. Le premier d'entre eux permet de visualiser les « leaders de la semaine dernière », soit un classement hiérarchisant les coureurs selon leurs résultats agrégés sur la semaine en fonction de la distance, de la durée totale accumulée et du dénivelé (Figure 12). Un second classement nous renseigne sur le classement à l'instant « t » pour la semaine en cours avec en plus le nombre de sorties des pratiquants. Cela correspond ici aux logiques de compétition intragroupe utilisées par les promoteurs pour favoriser l'engagement des utilisateurs tel que nous avons pu le voir en amont.

Hormis les classements, un second onglet correspondant aux activités récentes permet de visualiser au cas par cas les sorties partagées par les autres membres. On peut notamment y voir les différentes données relatives à la course comme le temps, la distance, l'allure ou encore le tracé GPS du chemin emprunté par le pratiquant. Un système d'interactions est

disponible ici avec les « kudos », sorte d'équivalent du « like » sur les réseaux sociaux traditionnels et décrits par Strava comme étant : « un coup de pouce rapide que vous pouvez donner à vos collègues athlètes pour les féliciter d'une activité, d'une performance, d'un poste ou d'un badge remarquable, ou d'une étape importante pour un challenge ». Des commentaires peuvent également être postés par les autres membres.

Ces activités peuvent également être récompensées d'un « trophée », attribué par l'application en cas de résultats satisfaisant ou de performance sur différents critères. Des photos, comme pour attester de la présence du coureur sur le segment, et des textes peuvent également accompagner le post si le coureur le décide. La teneur de ces textes consiste souvent en la description précise du modèle d'entraînement utilisé (par exemple l'alternance du rythme utilisée pour un fractionné) et plus rarement des sensations. On constate par exemple des éléments décrits ici sur l'exemple suivant (Figure 13). Enfin, deux derniers onglets permettent un accès à la liste des membres pour le premier et à des publications pour le second. Les publications ne semblent cependant pas privilégiées au sein des deux clubs que nous avons rejoint.

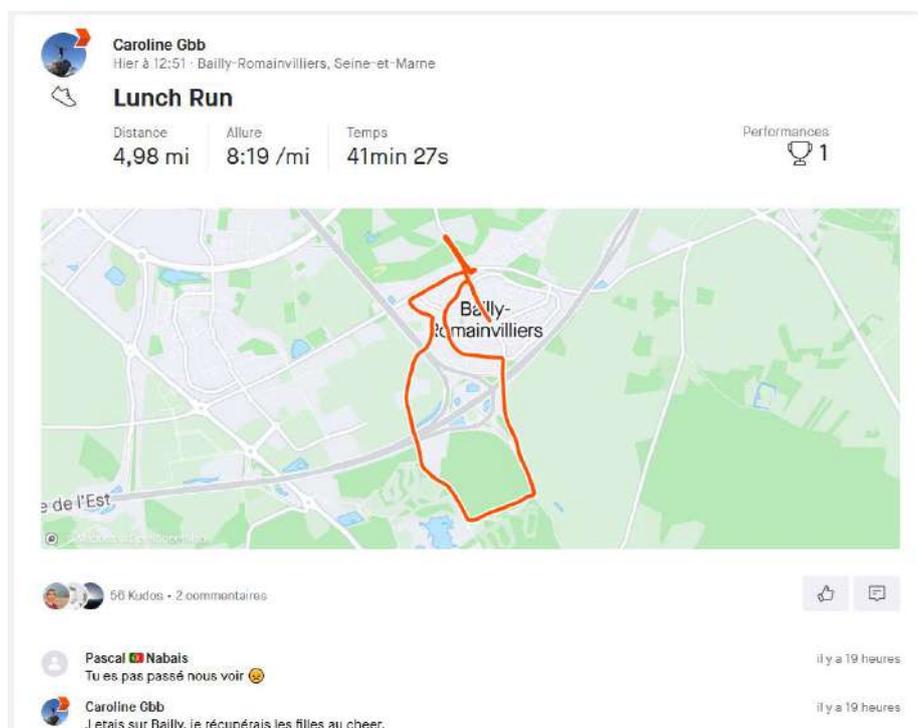


Figure 13 : Exemple d'une activité récente sur le club Strava « FunRun77 »

La dimension socialisante du partage de ses données semble ici plus prégnante que dans nos précédentes observations. En effet, le groupe « FunRun77 » paraît particulièrement actif malgré le fait qu'il compte moins de 100 membres. Nous pouvons ici rappeler que les résultats du questionnaire nous indiquaient que les pratiquants les plus actifs étaient ceux qui avaient le plus tendance à utiliser ce type de réseau social constructeur. Par exemple, nous comptabilisons sur la journée du 16 mai 2022 près d'une vingtaine d'activités, recensées dans plusieurs villes différentes et parfois hors du département, et ayant donné lieu à des interactions comme avec des kudos ou des commentaires.

Les commentaires ainsi que certaines photos nous montrent également que certains pratiquants peuvent être régulièrement amenés à se rencontrer pour la pratique voire pour d'autres activités. Il conviendrait cependant d'analyser plus profondément ce type de communauté afin de savoir par exemple s'il ne s'agit pas d'un groupe préexistant à la communauté virtuelle. Quoiqu'il en soit, le numérique semble ici permettre de cimenter les sociabilités plutôt que de les concurrencer dans la lignée des observations de C.Balleys (2017)²⁰² ou d'É.Morand (2020)²⁰³, et en lien avec ce qui est avancé dans le discours des promoteurs et dans la littérature sur l'aspect motivationnel par exemple.

²⁰² Balleys, C. (2017). Socialisation adolescente et usages du numérique. Revue de littérature. Rapport de l'INJEP.

²⁰³ Morand, E. (2020). « Être connecté en colo » : premiers résultats de l'enquête sur les usages numériques des adolescentes et des adolescents en colonie de vacances. INJEP.

3. Des espaces de co-construction de valeur

3.1 Se réapproprier son matériel

Lors de nos investigations concernant les usages de l'autoquantification en course à pied au sein de communautés, nous avons à plusieurs reprises rencontré des pratiques pouvant correspondre à du « braconnage » au sens de M.De Certeau (1980)²⁰⁴, par exemple au sein d'un forum ou des groupes en ligne. En effet, considérant l'utilisateur comme étant loin d'être passif devant ce qui lui est proposé, M.De Certeau soutient que celui-ci pourrait très bien être résistant au sens et aux utilisations donnés (ou imposés) par le créateur afin de se le réapproprier. On relève ainsi les extraits suivants de l'auteur : « La consommation [...] ferait figure d'activité moutonnaire, progressivement immobilisée et « traitée » grâce à la mobilité croissante des conquérants de l'espace que sont les médias. Fixation des consommateurs et circulation des médias. Aux foules, il resterait seulement la liberté de brouter la ration de simulacres que le système distribue à chacun. Voilà précisément l'idée contre laquelle je m'élève » puis « « Bien loin d'être des écrivains, fondateurs d'un lieu propre, héritiers des laboureurs d'antan mais sur le sol du langage, creuseurs de puits et constructeurs de maisons, les lecteurs sont des voyageurs ; ils circulent sur les terres d'autrui, nomades braconnant à travers les champs qu'ils n'ont pas écrits, ravissant les biens d'Égypte pour en jouir ».

Dans la mesure où nous n'avons pas trouvé de forum spécifique à la pratique de la course hors stade en Seine-et-Marne, nous nous sommes tournés vers celui qui nous paraissait le plus actif et le plus important en France avec « Kikourou »²⁰⁵. Il s'agit d'un forum que nous connaissons bien pour l'avoir découvert en début d'année. Le site sur lequel on retrouve le forum se présente comme une communauté de sports d'endurance, désignant notamment la course à pied, le trail et le marathon. Une rapide navigation sur les sujets du forum nous montre que ce dernier constitue un véritable espace de socialisation avec de nombreux sujets répartis dans les différents sous-forums. Le premier et le plus important d'entre eux se nomme « [Kivaou] Les courses - courir en région : live, OFF, communautés, près de chez moi ». Il

²⁰⁴ De Certeau, M. (1980). *L'invention du quotidien*. T1 Arts de faire. Paris. Gallimard.

²⁰⁵ Lien vers le forum Kikourou : <http://www.kikourou.net/forum/>

regroupe plus de 539.080 messages en mai 2022, pour 10.530 sujets, et concerne les courses hors stade recensées dans toute la France. On y retrouve des traces d'échanges autour de courses prévues en Seine-et-Marne, par exemple avec un sujet sur l'ultra-trail de la Brie des Morin en 2018. Le second sous forum le plus actif (220.698 messages) est celui nommé « [Bistro] Le bistro de Kikourou » où les échanges sont présentés comme « moins sérieux » et possiblement hors sujets vis-à-vis de la course à pied.

Le troisième est celui qui nous intéresse le plus par rapport à l'autoquantification : « [Matos] Matériel », avec 127.170 échanges. On y dénombre 27 sujets ayant fait l'objet d'au moins un message sur la période d'avril 2022, ce qui montre que la section semble plutôt active. Il n'est d'ailleurs pas inintéressant de relever que ce sous-forum qui apparaît en premier dans la recherche Google de « forum+kikourou ». Les plus importants concernent notamment les dispositifs d'autoquantification, par exemple avec les montres « Coros Vertix2 », « SUUNTO S9 » et « Garmin Forerunner 945 » en tête des sujets. Le sujet sur la montre Suunto a notamment fait l'objet de plus de 250.000 consultations pour 3141 réponses échangées depuis 2018.

Dans le sous-forum dédié au matériel, la plupart des échanges concernent des demandes de conseils ou encore des partages d'avis, d'astuces voire de promotions pour certains produits. Lorsque l'on s'intéresse aux échanges les plus récents, on s'aperçoit que certains utilisateurs se partagent des « bon plans » pour repenser les fonctionnalités de leur dispositif afin de le reprogrammer et de le rendre plus performant. C'est par exemple ce que l'on saisit dans cet extrait posté par l'utilisateur pouto le 28 avril 2022 : « *TrainingPeaks, dont la formule gratuite fonctionne très bien pour planifier sa séance du jour ou du lendemain (et je crois qu'ils offrent 60j de premium gratuit actuellement...le temps de rentrer toutes ses séances types dans la librairie pour la suite...) Et intervals.icu qui, bien qu'un peu austère, permet de facilement créer ses séances sous forme textuelle avec un retour graphique des blocs, de sauvegarder ça dans sa librairie, d'organiser cette dernière, de la partager, de récupérer les séances des autres...Etc* ».

3.2 Production et échanges de tracés par la cartographie collaborative

Une autre pratique mêlant partage et cocréation de valeur entre les membres émerge dans nos recherches ainsi que dans le questionnaire en lien avec les usages d'autoquantification de la pratique de la course à pied quand il est question de production de tracés par la cartographie à destination des autres pratiquants et parfois en vue de se défier.

Au sein de notre échantillon de répondants pour le questionnaire, il est important de rappeler ici que seuls 14.2% d'entre eux avaient répondu « oui » à la question leur demandant s'ils étaient impliqués dans la production de tracés, parcours, ou encore de cartes en lien avec la course à pied. En revanche, nous n'en avons trouvé aucun au travers de notre échantillon de pratiquants ayant accepté de passer un entretien.

Parmi les raisons évoquées par les pratiquants s'adonnant à la production de tracés, environ un tiers de ces derniers ont déclaré avoir ce type d'usage pour s'organiser, se mesurer ou assurer un suivi personnel de son activité par le tracé (35.5%). Cette catégorie contenait également des personnes organisant des tracés pour des évènements. Les seconde et troisième catégories concerneraient le partage (25.8%), c'est-à-dire la volonté de partager des tracés produits avec d'autres pratiquants, et le fait d'ouvrir de nouveaux segments pour des compétitions, et la découverte (25.8%) de nouveaux espaces. Par ailleurs, le plaisir (22.6%) et la création (12.9%) sont également sollicités par une partie des répondants concernant les raisons de la production de tracés GPS.

Nous n'avons pas non plus réussi à trouver de pratiquants impliqués dans le partage de cartes et de tracés pour nos entretiens, mais nous avons fini par trouver un site de partage nous permettant de décrire à quoi ces usages peuvent renvoyer. En effet, le site « Open Runner » se présente comme un outil communautaire en ligne qui serait utilisé par près de 500.000 personnes. La présentation du site est la suivante : « si vous êtes sportif ou organisateur d'événement sportif, vous avez sûrement déjà utilisé Open Runner pour partager une trace en ligne ou trouver une activité à faire à côté de chez vous »²⁰⁶. Elle laisse ainsi une

²⁰⁶ Lien vers le site Open Runner : <https://www.openrunner.com/>

large place à l'idée de partage, ce qui n'est pas étonnant dans la mesure où le nom choisi renvoie à l'idée de l'open source.

D.Cardon (2019)²⁰⁷ propose une définition de ce qu'il appelle les « communs » (ou l'open source) sur Internet en ces termes : « Par commun, on entend l'idée que certains biens numériques, notamment ceux qui ont été produits, rassemblés ou édités par les communautés du web, doivent être accessibles, partageables et transformables par tous et par quiconque, et que c'est la communauté qui définit elle-même les règles de gestion des biens communs qu'elle fabrique ». Selon l'auteur, ces logiques s'inscriraient dans l'utopie initiale des mondes numériques, liée à leurs développements sur le plan historique. Le site Open Runner semble s'inscrire pleinement dans cette description apportée par l'auteur avec une communauté produisant des tracés de course à pied disponibles pour tout internaute.

Dans notre cas, nous avons utilisé l'outil de recherche du site pour voir si les seine-et-marnais semblaient se l'approprier afin de produire des tracés et les rendre disponibles pour tous. En effet, tout l'intérêt de ces productions tient dans le fait qu'elles soient téléchargeables gratuitement sur les dispositifs d'autoquantification afin de pouvoir en profiter pleinement.

Lors de nos recherches de communautés virtuelles de pratiquants de course à pied, nous avons, à plusieurs reprises, croisé des utilisateurs se questionnant sur les possibilités de télécharger des tracés afin de les utiliser sur leur dispositif d'autoquantification. Il s'agissait néanmoins de groupes à rayonnement plus national que local, sur lesquels nous ne pouvions nous concentrer du fait qu'il ne s'agissait pas nécessairement que de pratiquants venant de Seine-et-Marne. Des exemples de ces groupes pourraient être « Montre cardio GPS » (21.858 membres en avril 2022) ou « Je Ne Suis Pas Un Héros Mais J'ai Une Garmin » (16.625 membres). Certains échanges concernaient par exemple les manières de changer les couches cartographiques téléchargées de manière native sur le dispositif par des cartes produites par des amateurs.

²⁰⁷ Cardon, D. (2019). Op. cit.

L'un de ses amateurs qui s'appellerait « Alexis » (Lecanu) et qui serait développeur web semble particulièrement reconnu dans ce domaine en France. Il est notamment relayé par le groupe « Montre cardio GPS » tenu par une seule personne qui semble passionnée par les *smartwatches* de course à pied. Alexis a notamment mis une base de données de cartes OpenStreetMap (OSM) via Gitlab à disposition des pratiquants où il explique les raisons de son travail en ces termes : « La carte fournie par défaut par Garmin est TopoActive, elle est basée sur OpenStreetMap et Garmin a créé son propre style. Dans leur choix ils ont supprimé certains chemins tels que des chemins trop petit ou non praticable car la carte est orientée plus pour des activités sur route ou gros chemin, c'est pour cela que Garmin vend TopoPro V5 qui est une carte plus adaptée à la pratique de la randonnée en montagne. Elle est basée sur la base de données IGN et non OpenStreetMap, il est donc possible que des chemins soient différents voire existent sur l'une et pas sur l'autre. Cette carte peut convenir à beaucoup de monde mais le manque de chemins ou de mise à jour et le prix peut être un frein, c'est pour cela que la carte basée sur OpenStreetMap sont plus adaptées »²⁰⁸.

Outre les cartes qu'il met à disposition sur cet espace, Alexis propose aussi des tutoriels et des liens pour aider les pratiquants à modifier leur dispositif, ainsi qu'une application prenant la forme d'un store pour télécharger toute sorte de fonctionnalités qui permettraient d'améliorer son dispositif Garmin²⁰⁹. Il partage également ses scripts afin de permettre à tout un chacun de produire ses cartes selon les procédés qu'il a utilisés. Tout cela se ferait gratuitement car il « ne cherche pas à gagner ma vie avec ce projet, mais vous pouvez me payer une bière c'est avec plaisir ».

Il s'agirait bien ici d'une pratique collaborative liée à l'autoquantification dans la mesure où ce dernier invite les utilisateurs qui le souhaiteraient à proposer des améliorations ou modifications : « Si possible en début de mois, si vous remarquez des incohérences entre une carte avec le fournisseur de données OpenStreetMap et ma carte ou si vous êtes contributeur et que vous voulez retrouver vos modifications n'hésitez pas à me contacter pour que je lance une mise à jour ». Cela reste toutefois un exemple très marginal qui ne nous

²⁰⁸ Lien vers l'espace Gitlab d'Alexis Lecanu : <https://ravenfeld.gitlab.io/open-garmin-map/>

²⁰⁹ Lien vers l'application d'Alexis Lecanu : <https://apps.garmin.com/fr-FR/developer/9a164185-3030-48d9-9aef-f5351abe70d8/apps>

permet pas d'affirmer que les pratiques d'autoquantification renvoient globalement à des pratiques de partage. Il nous semblait toutefois intéressant d'en développer l'exemple qui s'inscrit pleinement dans l'idée de collaboration sur Internet.

Pour en revenir aux tracés partagés dans l'application Open Runner concernant la Seine-et-Marne, nous avons pu constater qu'il y avait une certaine abondance de ces derniers, produits et mis à disposition par la communauté avec plus de 200 résultats en recherchant Torcy et ses alentours (Figure 14). Cependant, bien que l'application ait prévu un système permettant des interactions entre les membres, nous constatons que la plupart des tracés ne font l'objet d'aucun commentaire ni ne sont agrémentés de photographie. Ainsi, si la dimension de partage est bien attestée pour ces pratiques, elles ne semblent pas pour autant engager l'utilisateur vers des dynamiques de socialisation ou d'interactions avec Open Runner. Par exemple, le tracé partagé par benedicte735 appelé « Torcy tour du golf en coupant » posté depuis 2020 ne fait l'objet d'aucun avis ni d'aucune note sur cinq (Figure 15).

ID	Nom du parcours	Activité	Départ	Arrivée	Distance (km)	D+ (m)	D- (m)	Date
1260582	aller retour ecluse chailfert	Course à pied - Route	Lagny-sur-Marne	Lagny-sur-Marne	15.61	73	81	02-10-2011
1256005	Footling parc noisiel	Course à pied - Route	Noisiel	Noisiel	6.52	40	65	29-09-2011
1237557	57 lagny/ etang de la brosse	Course à pied - Route	Lagny-sur-Marne	Lagny-sur-Marne	13.41	94	90	17-09-2011
1219349	54 maineue lagny	Course à pied - Route	Émerainville	Lagny-sur-Marne	13.33	59	73	19-02-2012
1203470	reveil 23'	Course à pied - Route	Émerainville	Émerainville	5.21	19	20	28-08-2011
1202177	54	Course à pied - Route	Lagny-sur-Marne	Lagny-sur-Marne	13.01	59	70	28-08-2011
1160605	noisiel2waypat	Course à pied - Route	Noisiel	Noisiel	11.51	80	74	09-08-2011
1125196	11km par chateau de Ferrière	Course à pied - Route	Bussy-Saint-Georges	Bussy-Saint-Georges	10.96	31	31	26-07-2011
1116546	1000m VMA	Course à pied - Route	Ferrières-en-Brie	Pontcaillé	1	1	1	22-07-2011
1035809	propa marathon1	Course à pied - Route	Lagny-sur-Marne	Chailfert	9.29	25	68	15-06-2011

Figure 14 : Recherche de tracés pour Torcy sur l'application Open Runner

L'autoquantification : une pratique de partage ?

The screenshot displays the Open Runner web application interface. At the top, there is a navigation menu with options like 'Créer un parcours', 'Trouver un parcours', 'Offre Particulier', 'Offre Club', and 'Fonctionnalités'. A user profile 'benedict735' is visible in the top right. The main content area features a route titled 'Torcy - tour du golf en coupant' with details: 'Course à pied - Route', 'Saint-Thibault-des-Vignes -> Saint-Thibault-des-Vignes', and statistics: '2.748 km, 111 m, 12 m, 39 m, 45 m'. A green button 'Télécharger pour un GPS' is present. Below the title is a map showing a red running route around a golf course. A pop-up window on the map provides details for the selected route: 'Torcy - tour du golf', '2.748 km', '#12051888', 'Créé le 14/08/2022', '4.898 km', and '#11456375'. Below the map, there are sections for 'Informations complémentaires' (listing terrain type, route, date, and ID) and 'Photos' (currently empty). A 'Avis' section at the bottom prompts the user to be the first to add a review.

Figure 15 : Exemple d'un tracé partagé sur l'application Open Runner

CONCLUSION

IV. Conclusion

Pour conclure, nous avons tout d'abord vu comment les usages de l'autoquantification ainsi que la pratique de la course à pied hors stade s'étaient développés puis répandus à partir des années 1970, accompagnés d'un discours essentiellement laudatif de la part des promoteurs, fabricants et autres technophiles et empreints de l'idée d'*empowerment*. D'après l'analyse de corpus que nous avons vu en première partie, l'argumentaire de ses derniers reposerait avant tout sur les promesses d'une meilleure connaissance de soi et par-là d'une optimisation rationnelle de ses performances voire plus globalement de sa vie et de sa santé.

Largement reprise et propulsée par le marché, l'autoquantification ferait également l'objet de discours gestionnaire et économique tout en ne faisant pas particulièrement l'objet de critiques, si ce n'est dans une partie de la littérature scientifique. Enfin, la dimension communautaire semble être mise en avant comme un moyen de renforcement de la motivation et de soutien pour le pratiquant, bien que cela ne soit en retrait comparé aux promesses individuelles d'après nos résultats.

Après avoir caractérisé le profil, la pratique sportive et les usages d'autoquantification des pratiquants seine-et-marnais, nous avons pu voir comment ses dits usages, au même titre que la course hors stade, semblaient s'être diffusés au sein de tous les espaces et publics de la Seine-et-Marne. Nos observations ne nous permettent en revanche pas de valider certaines de nos hypothèses. En effet, nous pensions en débutant ce travail, dans la continuité d'observations effectuées dans la recherche, que les usages et pratiques allaient différer sensiblement selon les paysages plus ou moins urbanisés du département.

Il apparaît en ce sens que les usages de l'autoquantification semblent plutôt homogènes au sein de notre échantillon, si ce n'est qu'ils suivent par exemple la distribution démographique des espaces selon le nombre d'habitants ou les tendances globales observées dans la pratique sportive des français. Les inégalités territoriales, de genre, de diplôme ou encore de revenus ne paraissent ainsi pas fondamentalement structurantes dans les usages de l'autoquantification en course à pied hors stade en Seine-et-Marne, bien que des nuances

ont pu être démontrées, par exemple avec les liens entre utilisation ou non de dispositifs autres que le smartphone et niveau de revenu.

Par ailleurs, les résultats obtenus dans les différentes parties du mémoire semblent nous permettre de valider l'hypothèse que nous avons formulée et pour laquelle nous imaginions que les usages d'autoquantification dans la course à pied hors stade des seine-et-marnais renverraient principalement à des pratiques individuelles et orientées vers soi. En effet, les discours issus du corpus ou des entretiens que nous avons menés mettent davantage en avant les motivations personnelles et les apports perçus individuels, par exemple en lien avec la performance, que la dimension communautaire ou de partage.

En cherchant à s'intéresser aux communautés virtuelles liées à l'autoquantification, d'abord en Seine-et-Marne puis plus largement en France, nous nous sommes aperçus que ces dernières ne semblaient pas toujours mener à la formation de communautés de pratique ou à des interactions entre les pratiquants. Toutefois, des contre-exemples ont également pu être trouvés de manière plus ou moins locale comme ce fut le cas à Rebais ou sur le groupe Strava « FunRun 77 ». Des pratiques menant à des phénomènes de co-construction de valeur entre les membres ont également pu être mises en exergue, par exemple lorsqu'il s'agit de se réapproprier son matériel par la cartographie collaborative. Cela semblait néanmoins relativement marginal.

Le présent travail présente enfin plusieurs limites que nous nous devons d'aborder et qui ne nous permettent pas de généraliser les résultats obtenus. Tout d'abord, nous n'avons pu mener, compte tenu du timing et des moyens d'enquêtes, que six entretiens au total. Il n'a ainsi pas été possible de recueillir les discours de suffisamment de pratiquants pour s'assurer de la représentativité de l'échantillon après être arrivé à saturation du terrain, d'autant plus que nous n'avons pu interroger qu'une femme et aucun senior par exemple. Il fut également difficile de trouver des pratiquants acceptant de répondre dans les espaces les plus éloignés des boucles de la Marne. Nous n'avons pas trouvé non plus suffisamment de compétiteurs pour qui ces usages semblent plus soutenus, fréquents et ancrés d'après nos résultats au questionnaire.

Pour le questionnaire, nous n'avons également pas pu nous assurer de la rigueur nécessaire à la méthode d'échantillonnage. Nous ne disposions ainsi pas de suffisamment de variables de contrôles pour constituer l'échantillon et s'assurer de sa représentativité quant à la base de sondage par exemple. La méthode de passation principale utilisée pour administrer le questionnaire présente elle-même de nombreux biais, bien que d'autres méthodes aient été utilisées comme le fait de contacter les clubs à partir de la mailing list de la CDCHS77. Par exemple, le fait d'interroger les personnes sur leur tendance à partager des données issues de leur activité physique sur les réseaux sociaux depuis un réseau social a probablement influencer les réponses sur ces questions. Cependant, le nombre de réponses obtenues après nettoyage (n=386) sur la base de 33.000 pratiquants nous a permis de nous assurer d'une marge d'erreur inférieure à 5% (ME=4.96%) pour un niveau de confiance de 95%.

De plus, les méthodes dites (n)ethnographiques employées pour explorer les communautés en ligne auraient dû faire l'objet de davantage d'implication au sein de ces espaces de notre part et prendre plus de temps. Nous n'avons enfin pas questionné certains aspects qui auraient pu être intéressants en lien avec les pratiques d'autoquantification, par exemple autour des pratiques d'automesure au-delà de l'activité physique.

V. Index

API : Application Programming Interface

ARCEP : Autorité de Régulation des Communications Électroniques et des Postes

B2B : Business to Business

CA : Communauté d'agglomérations

CC : Communauté de communes

CDCHS77 : Commission Départementale des Courses Hors Stade de Seine-et-Marne

CESE : Conseil Social, Économique et Environnemental

CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

CDOS : Comité Départemental Olympique et Sportif

FFA : Fédération Française d'Athlétisme

INJEP : Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire

INSEE : Institut National de la Statistique et des Études Économiques

INSEP : Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

IoT : Internet of Things

KPI : Key Performance Indicator

M2M : Machine to Machine

MIT : Massachusetts Institute of Technology

OSM : OpenStreetMap

PEM : Pourcentage à l'Écart Maximal

Prospéro : PROgramme de Sociologie Pragmatique, Expérimentale et Réflexive sur Ordinateur

QS : Quantified Self

USFSA : Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques

VI. Bibliographie

1. Course « hors stade »

Ouvrages

Bessy, O. (2022). *Courir 1. Courir. De 1968 à nos jours. Tome 1. Courir sans entraves*. Éditions Cairn.

Moroth, P. (2018). *Free to Run Courir pour être libre*. Hugo Image.

Robinson, R. (2018). *When running made History*. Syracuse Univ. Press. Syracuse N.Y.

Segalen, M. (2017). *Les Enfants d'Achille et de Nike : Une ethnologie de la course à pied ordinaire*. Paris : Éditions Métailié. Réédition 1994.

Tamini, N. (1997). *La Saga des Pedestrians, tome 1, De la nuit des temps à 1896*, Edior, Rodez, chapitre 1.

Articles

Bessy, O., B. Lapeyronie (2009). *Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathoniens*. *Sciences et Motricité*, n° 67, pp. 14-26.

Bramble, D.M., Lieberman, D.E. (2004). *Endurance running and the evolution of Homo*. *Nature*, 432, Pp. 345-352.

Bridel, W.F. (2010). *« Finish... Whatever it takes » : Considering Pain and Pleasure in the Ironman Triathlon : A socio cultural analysis*. Non-published thesis. Queen's University. Kingston. Ontario. Canada.

Defrance J. (1989). « Un schisme sportif. Clivages structurels, scissions et oppositions dans les sports athlétiques, 1960-1980 », ARSS, no 79, p. 76-91.

Dortier, J. (2016). La grande histoire de la course. Dans : J. Dortier, *Après quoi tu cours : Enquête sur la nature humaine* (pp. 45-68). Auxerre : Éditions Sciences Humaines.

Lefebvre, S. Roullet, R. & Augustin, J.P. (2013). *Les nouvelles territorialités du sport dans la ville*. Québec : Presses de l'Université du Québec (Collection Géographie contemporaine). 236 pages.

Loret, A. (2003). L'intégration par le sport au risque de l'innovation sportive. *Empan*, 51, 39-47.

Pociello, C. (1999). *Les cultures sportives: Pratiques, représentations et mythes sportifs*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

Siron, S. (2018). « L'histoire de Philippiidès d'Hérodote à Lucien. Une incursion dans l'atelier du mythe », *Anabases*, 27, 109-131.

Waser, A.M. (1998). Du stade à la ville : réinvention de la course à pied, in *Sports en ville, Les annales de la recherche urbaine*, 79, 50-68.

Yonnet, P. (1982). Joggers et marathoniens : Demain, les survivants ? *Le Débat*, 19, 77-95.

Dossiers

CESE. (2019). *L'Économie du Sport. Avis du Conseil Économique, Social et Environnemental*. Présenté par B.Amsalem et M.Mechmache. *Journal Officiel de la République Française*. Séance du mardi 9 juillet 2019. p 13.

CNDS, INSEP, MEOS. (2010). *Enquête sur les Pratiques Physiques et Sportives (EPPS)*. Ministère des Sports.

INJEP. (2021). Quels pratiquants et quelles pratiques selon les univers sportifs ? Analyse du baromètre 2018 des pratiques sportives des Français. Notes et rapports. Rapport d'étude. 2021/10. Juin 2021.

Sites

Fédération Française d'Athlétisme (Sportlab). (2014). Usages et attitudes de la course à pied. Chiffres clés, Paris, Fédération Française d'Athlétisme.

Lien vers l'enquête 2020 Union Sport et Cycle : <https://www.unionsportcycle.com/fr/les-actualites/2021-05-04/le-running-plebiscite-par-les-francais-en-2020>

Lien vers le baromètre du running 2020 : <https://run-motion.com/barometre-running-2020/>

Réglementation du hors stade modifiée par le Comité Directeur du 25 juillet 2008. Fédération Française d'Athlétisme. https://www.athle.fr/Reglement/hors_stade.pdf

Site institutionnel du CDCHS 77 <http://www.cdchs77.com/>

Site institutionnel du CDOS de Seine-et-Marne, article « Le Hors Stade à l'honneur » <https://seineetmarne.franceolympique.com/art.php?id=78053>

Milroy, A. (2005). « The great running tradition of the Basques », article en ligne : <http://www.buber.net/Basque/Features/GuestColumns/am050201.php>

Lien vers un article de la presse locale sur la Run Eco Team : <https://www.magjournal77.fr/vie-locale/item/55359-longperrier-run-eco-team-patrick-busschaert-veut-impliquer-davantage-les-jeunes>

Lien vers un article de la presse locale sur le groupe Courir à Rebais : https://actu.fr/ile-de-france/rebais_77385/seine-et-marne-a-rebais-ils-courent-pour-leur-plaisir_45393168.html

2. Autoquantification

Ouvrages

Cardon, D. (2019). Culture numérique. Paris : Presses de Sciences Po.

Gadenne, E. (2012). « Mieux gérer sa vie, sa santé, sa productivité », Le Guide du Quantified Self. FYP éditions.

Gicquel, C., Guyot, P. (2015). Quantified-Self. Les apprentis sorciers du « moi connecté ». Innovation. Édition Fyp.

Articles

Aungst, T. Clauson, K. Misra, S. Lewis, T. Husain, I. (2014). How to identify, assess and use mobile medical applications in clinical practice. International journal of clinical practice. 68. 155-62.

Barrett, M.A. Humblet, O. Hiatt, R.A. Adler, N.E. (2013). Big Data and Disease Prevention: From Quantified Self to Quantified Communities. Big Data. Sep;1(3):168-75.

Bietz, M. J., Bloss, C. S., Calvert, S., Godino, J. G., Gregory, J., Claffey, M. P., Sheehan, J., & Patrick, K. (2016). Opportunities and challenges in the use of personal health data for health research. Journal of the American Medical Informatics Association : JAMIA, 23(e1), e42–e48.

Boudokhane-Lima, F. (2018). « L'usage des objets connectés dans le cyclisme : étude sur les tendances et les pratiques émergentes », Revue française des sciences de l'information et de la communication [En ligne], 12, mis en ligne le 01 janvier 2018, consulté le 28 octobre 2021.

Carter, D.D. Robinson, K. Forbes, J. & Hayes, S. (2018). Experiences of mobile health in promoting physical activity: A qualitative systematic review and meta-ethnography.

Chen, K., Zdorova, M., & Nathan-Roberts, D. (2017). Implications of Wearables, Fitness Tracking Services, and Quantified Self on Healthcare. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 61(1), 1066–1070.

Clawson, J, Pater, JA, Miller, AD, et al. (2015). No longer wearing: investigating the abandonment of personal health-tracking technologies on craigslist. In: *Proceedings of the 2015 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing*, Osaka, Japan, 7–11 September, pp. 647–658. New York : ACM.

Dagiral, É., Dessajan, S., Legon, T., Martin, O., Pharabod, A. & Proulx, S. (2019). Faire place aux chiffres dans l'attention à soi : Une sociologie des pratiques de quantification et d'enregistrement aux différents âges de la vie. *Réseaux*, 216, 119-156.

Dagiral, É. (2019). Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus. *Ethnologie française*, 49, 719-734.

Dagiral, É., Licoppe, C. & Pharabod, A. (2019). Présentation. *Réseaux*, 216, 9-16.

Daly, A. (2015). The law and ethics of 'self-quantified' health information: an Australian perspective, *International Data Privacy Law*, Volume 5, Issue 2, May, Pages 144–155.

Delatte, F. (2019). Quantified self et RGPD : quel contrôle sur nos données personnelles ? *Faculté de droit et de criminologie, Université catholique de Louvain*, 2019.

De Moya, J.F. (2019). Essais sur l'adoption des technologies de quantification de soi : une approche critique. Thèse de doctorat en Sciences de gestion. Université de Strasbourg.

Etkin, J. (2016). The Hidden Cost of Personal Quantification. *Journal of Consumer Research*, 42(6), 967-984.

Fotopoulou, A. & O'Riordan, K. (2016). Training to self-care: fitness tracking, biopedagogy and the healthy consumer. *Health Sociology Review*. 26. 1-15.

Goodyear, V.A. Kerner, C. & Quennerstedt, M. (2019). Young people's uses of wearable healthy lifestyle technologies: Surveillance, self-surveillance and resistance. *Sport, Education and Society* 24(3): 212–225.

Jakicic J.M. et al. (2016). « Effect of wearable technology combined with a lifestyle intervention on long-term weight loss: the idea randomized clinical trial », *Jama*, vol. 316, n°11, p.p. 1161– 1171.

King A.L.S, Valença A.M., Silva A.C., Sansassiani F., Machado S., Nardi A. E. (2014). « « Nomophobia » : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group », *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, no 1, 28-35.

Lazar, A., Koehler, C., Jean Tanenbaum, T., & Nguyen, D.H. (2015). Why we use and abandon smart devices. In *Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing (UbiComp '15)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 635–646.

Ledger, D., McCaffrey, D. (2014). *Inside wearables: How the science of human behavior change offers the secret to long-term engagement*. Endeavour Partners: Cambridge, MA, USA.

Levine J.A. (2016), "The baetylus theorem—the central disconnect driving consumer behavior and investment returns in wearable technologies", *Technology and Investment*, vol. 07, n°03, p.p. 59-65.

Litman, S., Goldschein, A., & Robinson, J. (2015). Mobile Exercise Apps and Increased Leisure Time Exercise Activity: A Moderated Mediation Analysis of the Role of Self-Efficacy and Barriers. *Journal of medical Internet research*, 17(8), e195.

Loveluck, B. & Deshayes, M. (2016). Les communautés virtuelles, mythe ou réalité ? *Sciences Humaines*, 277, 24-24.

Lupton, D. (2020). "Wearable Devices: Sociotechnical Imaginaries and Agential Capacities". In I. Pedersen & A. Iliadis (Eds.). *Embodied Technology*. Cambridge, MIT Press.

Lupton, D. (2019). 'It's made me a lot more aware': a new materialist analysis of health self-tracking. *Media International Australia*, 171(1), 66–79.

Lupton, D. (2013). Quantifying the body : monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*. 23:4, 393-403.

Mann, S. (1998). Humanistic Computing « WearComp » as a New Framework and Application for Intelligent Signal Processing. *Proceedings of the institute of Electrical and Electronics Engineers*.

Martin, A. (2013). *La cybernétique : reconnaissance et oubli d'un paradigme sociétal*. Thèse de doctorat. Université Aix-Marseille 3.

Middelweerd, A. Mollee, J.S. van der Wal, C.N. Brug, J. & Te Velde S.J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: a review and content analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*.

Nacinovich, M. (2011). Defining mHealth. *Journal of Communication in Healthcare*. 4. 1-3.

Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 959–975.

Norman, G. J., Zabinski, M. F., Adams, M. A., Rosenberg, D. E., Yaroch, A. L., & Atienza, A. A. (2007). A review of eHealth interventions for physical activity and dietary behavior change. *American journal of preventive medicine*, 33(4), 336–345.

Pharabod, A., Nikolski, V., Granjon, F. (2013). La mise en chiffres de soi : Une approche compréhensive des mesures personnelles. *Réseaux*, 177, 97-129.

Quang, H. Roussel, D. (2009). La métrologie sportive. *Écoles des Mines de Douai*.

Quidu, M. (2019). L'auto-quantification de son activité sportive altère-t-elle la qualité de l'expérience vécue ? Un scénario possible de l'abandon massif des pratiques de self-tracking. Implications philosophiques.

Ruckenstein, M. & Pantzar, M. (2019). Par-delà le Quantified Self: Exploration thématique d'un paradigme dataïste. *Réseaux*, 216, 55-81.

Schoeny, A. & Chaboche, J. (2022). La gamification du sport. L'expérience croisée du pratiquant et du spectateur connectés à l'espace de jeu. *Sciences sociales et sport*, 19, 61-97.

Smith, W.R. & Treem, J. (2017). Striving to Be King of Mobile Mountains: Communication and Organizing Through Digital Fitness Technology. *Communication studies*. 2017/03. Vol. 68. Iss. 2.

Soulé, B., Verchère, R., & Marchant, G. (2021). Sport and fitness app uses : a review of humanities and social science perspective. *European Journal for Sport and Society*, Routledge.

Dossiers

Ackerman, L. (2013). Mobile Health and Fitness Applications and Information Privacy Report to California Consumer Protection Foundation. Lien vers l'étude : <https://privacyrights.org/sites/default/files/pdfs/mobile-medical-apps-privacy-consumer-report.pdf>

Baromètre du numérique. (2021). Enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. Crédoc, ARCEP, Ministère de l'Économie.

Balleys, C. (2017). Socialisation adolescente et usages du numérique. Revue de littérature. Rapport de l'INJEP.

BCC Research. (2015). Mobile devices driving unprecedented growth in self-monitoring technologies markets, according to BCC Research
<http://www.bccresearch.com/pressroom/hlc/mobile-devices-driving-unprecedented-growth-in-self-monitoring-technologies-markets>.

CNIL. (2014). Le corps, nouvel objet connecté du Quantified-Self à la M-santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde. Cahiers IP. Innovation & Prospective. n°2.

Journal Officiel de la République Française. (2018). Vocabulaire des télécommunications (liste de termes, expressions et définitions adoptés) [Internet]. JORF N°0008, Texte n° 135.

Morand, E. (2020). « Être connecté en colo » : premiers résultats de l'enquête sur les usages numériques des adolescentes et des adolescents en colonie de vacances. INJEP.

Statista. (2016). Mobile app usage. <https://www.statista.com/study/11559/mobile-app-usage-statista-dossier/>

Sites

Définition de la notion d'empowerment sur Wikipédia :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Empowerment>

Définition du Quantified-Self par la CNIL : <https://www.cnil.fr/fr/definition/quantified-self>

Gartner. (2016). Gartner Says Worldwide Smartphone Sales to Slow in 2016. Voir le lien :

<http://www.gartner.com/newsroom/id/3339019>

Lien vers le spot publicitaire de l'Apple Watch Series 7

<https://www.youtube.com/watch?v=soEqAIQVeWg>

Bibliographie

Lien vers l'article de Paul Lamkin pour Forbes :

<https://www.forbes.com/sites/paullamkin/2018/10/23/smart-wearables-market-to-double-by-2022-27-billion-industry-forecast/?sh=7b51d2952656>

Lien vers l'espace Gitlab d'Alexis Lecanu : <https://ravenfeld.gitlab.io/open-garmin-map/>

Lien vers l'application d'Alexis Lecanu : <https://apps.garmin.com/fr-FR/developer/9a164185-3030-48d9-9aef-f5351abe70d8/apps>

3. Autres

Psychologie

Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1970). Modeling theory: Some traditions, trends, and disputes. In W. S. Sahakian (Ed.), *Psychology of learning: Systems, models, and theories*. Chicago: Markham.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Communautés

Bergquist, M. and Ljungberg, J. (2001), The power of gifts: organizing social relationships in open source communities. *Information Systems Journal*, 11: 305-320.

Dubé, L., Bourhis, A. et Jacob, R. (2005). The impact of structuring characteristics on the launching of virtual communities of practice. *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 18 No. 2, pp. 145-166.

Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co.

Storck, J. Hill, P.A. (2000). « Knowledge diffusion through strategic communities ». *Sloan Management Review*. 41(2), pp. 63-74.

Teigland, R. and Wasko, M.M. (2003), Integrating Knowledge through Information Trading: Examining the Relationship between Boundary Spanning Communication and Individual Performance. *Decision Sciences*, 34: 261-286.

Tessier, N., Bourdon, I. & Kimble, C. (2014). Participer à une communauté de pratique virtuelle : retours d'expériences dans une multinationale de l'ingénierie. *Recherches en Sciences de Gestion*, 100, 121-140.

Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge, U.K: Cambridge University Press.

Méthodologie et autres

Baya-Laffite, N. & Benbouzid, B. (2017). Présentation : imaginer la sociologie numérique. *Sociologie et sociétés*, 49(2), 5–32.

Cibois, P. (2007). *Les méthodes d'analyse d'enquêtes*, Paris, puf, « Que sais-je ? ». n° 3782. 128 p.

De Certeau, M. (1980). *L'invention du quotidien. T1 Arts de faire*. Paris. Gallimard.

Delalandre, M. (2009). *Sociologie des sciences de la performance sportive en France*. Education. Université Paris-Est. France.

Ehrenberg, A. (1991). *Le culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.

Foucault, M. (1993). *Surveiller et punir*. Paris : Gallimard.

Foucault, M. (1988). « Technologies of the self », in L.H. Martin, H. Gutman, P.H. Hutton (eds), *Technologies of the Self*. In a Seminar with Michel Foucault. Amherst, MA : University of Massachusetts Press.

Füller J., Jawecki G. et Mühlbacher H. (2007). « Innovation creation by online basketball. Communities », *Journal of Business Research*, 60(1), p. 60-71.

Goffman E. 1973 b (1971). *La mise en scène de la vie quotidienne*, t. 2, *Les relations en public*, Paris, Minuit.

Mauss, M. (1934). *Les techniques du corps*. Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934.

Nahum-Shani, I. Almirall, D. Sherwood, N. Murphy, S. (2014). Introduction to SMART designs for the development of adaptive interventions: With application to weight loss research. *Translational behavioral medicine*. 4. 260-74.

Thiéart, R. (2014). *Méthodes de recherche en management*. Paris : Dunod.

Dossiers

INSEE. (2021). Dossier complet Seine-et-Marne.

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=DEP-77>

INSEE. (2019). *La Seine-et-Marne : un département résidentiel et contrasté*.

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4231910>

Sites

Lien vers le forum du site Kikourou : <http://www.kikourou.net/forum/>

Lien vers la page Facebook du groupe Info Partage Running 77 :

<https://m.facebook.com/groups/485576341603663>

Lien vers la définition de la datafication : <https://www.definitions-marketing.com/definition/datafication/>

Lien vers la page Wikipédia de l'auto efficacité : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Auto-
efficacit%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Auto-efficacit%C3%A9)

Article Le Monde du 30 décembre 2018 :

[https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/12/30/pirater-des-sextoys-connectes-une-
partie-de-plaisir_5403696_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/12/30/pirater-des-sextoys-connectes-une-partie-de-plaisir_5403696_4408996.html)

VII. Annexes

1. Registre des entretiens

Recodage	Âge	Genre	Type d'espace
EN1	21	F	Périphérie fragilisée
EN2	20	H	Poche de pauvreté urbaine
EN3	32	H	Dynamique MGP
EN4	35	H	Dynamique MGP
EN5	32	H	Anneau résidentiel
EN6	41	H	Dynamique MGP

2. Grille d'entretien

Thèmes	Questions	Relances
Profil et parcours sportif	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous vous présenter ? • Pouvez-vous me raconter votre parcours sportif ? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comment avez-vous commencé la course à pied ? ○ Depuis combien de temps pratiquez-vous ? ○ À quelle fréquence ? ○ Dans quel(s) but(s) ? / Quels sont vos objectifs ? Vos motivations ? ○ Quel athlète / sportif êtes-vous ? ○ Quel(s) lieu(x) investissez-vous ? Privilégiez-vous ? ○ Pourquoi pratiquer / ne pas pratiquer en club ? ○ Quelle importance donnez-vous à la compétition ? ○ Participez-vous à des évènements, courses, compétitions hors stade (Color run, Zombie run, Trail de, semi-marathon de etc.) ○ Pratiquez-vous seul(e) ou en groupe ? ○ Avez-vous d'autres activités sportives ? ○ ...
Auto-quantification	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me détailler vos usages d'outils et d'applications sportives d'auto-quantification ? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quelle(s) application(s) utilisez-vous ? ○ Dans quelle mesure ? ○ Avec quel(s) dispositifs ? Lequel utilisez-vous le plus et pourquoi ? ○ Dans quel(s) but(s) ? ○ Quelles sont les variables relevées (trace GPS, fréquence cardiaque, sommeil etc.) ? ○ Lesquelles vous semblent importantes ? Pourquoi ?

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Combien de temps cela-vous prend-il dans une journée ? ○ Quelles sont vos motivations ? ○ Quels sont les apports, les bénéfices selon vous de cette automesure ? ○ Partagez-vous vos entraînements ? Vos données ? ○ Avec qui ? Dans quel but ? ○ Donnez-vous de l'importance à l'aspect communautaire (Communauté Strava, feed Nike+ etc.) et pourquoi ? ○ Avez-vous le sentiment d'appartenir à une communauté ? Est-ce important ? ○ Diriez-vous que l'automesure vous a permis de vous améliorer et en quoi ? ○ En quoi cela influence vos habitudes ? ○ ...
<p>Exemple(s) et expérience(s) d'utilisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pourriez-vous me décrire avec précision, un usage de cette (ces) applications sportives, lors d'un jour d'entraînement : avant, pendant et après la course ? ● Globalement, selon-vous, en quoi ces usages affectent-ils 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cela nécessite-t-il une quelconque préparation avant d'aller courir ? ○ Dans quelle mesure cela impacte-il votre expérience de course ? ○ Prêtez-vous une attention particulière au dispositif durant la course ? ○ Après la course, partagez-vous ces informations ? ○ Les sauvegardez-vous ? ○ Consultez-vous d'anciennes traces ? ○ Vous arrive-t-il de courir sans vous quantifier / mesurer ? ○ En cas de panne, de bug, continuez-vous votre course ?

	<p>ou non votre expérience de course à pied ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Accordez-vous de l'importance aux défis proposés par les applis, à l'aspect gaming ? ○ Les récompenses sont-elles recherchées ? Pourquoi ? Cela vous motive-t-il ? ○ ...
<p>Abandon, rejet, excès</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous déjà abandonné un dispositif / une application (y compris pour une autre) et pour quelles raisons ? • Selon vous, quels sont les risque(s) s'il en est, de ces usages de l'autoquantification ? • Ces usages empiètent-ils sur votre vie personnelle et dans quelle mesure ? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Si oui laquelle ? ○ Pour quelle(s) raison(s) ? ○ Après combien de temps ? ○ Diriez-vous que ces usages sont chronophages ? ○ Pensez-vous continuer à l(es)'utiliser dans 6 mois ? ○ Si vous validiez vos objectifs ? ○ Avez-vous le sentiment de surveillance avec ces pratiques ? ○ Vous arrive-t-il d'être démoralisé par vos résultats ? ○ ○ ...

3. Exemple d'entretien

Pour commencer, est-ce-que déjà tu pourrais te présenter s'il-te-plaît ?

Ouais donc euh moi c'est XXX XXX, j'ai euh 35 ans euh donc euh je suis de XXX, dans le 77 Seine-et-Marne et euh voilà euh freelance en webdesign et euh digital marketing...

Est-ce-que tu pourrais me présenter ton parcours sportif depuis l'enfance jusqu'à ta pratique actuelle ?

En vrai moi j'ai eu une pratique du sport on va dire euh très en dents de scie donc euh, j'ai toujours fait du sport depuis petit donc euh mon premier on va dire euh mon premier touché avec le sport on va dire c'est euh du judo, après ça c'était parce que... on va dire c'était le sport de mon père en tout cas un peu, donc lui il a fait beaucoup de judo en tout cas jeune et tout mais il a un peu voulu euh me mettre là-dedans et euh c'est clairement un sport, on va dire quand je l'ai fait je devais avoir 6 ans, donc c'est est un sport où j'avais vraiment pas ce truc-là de moi j'avais besoin de me défouler, d'avoir ce truc-là euh collectif et euh donc euh j'ai dû faire un an ça me saoulait j'étais, enfin j'étais vraiment pas attentif au truc et euh aux consignes que je pouvais avoir pendant le sport du coup euh j'ai tout de suite switché et j'ai fait du coup, dès mes 7 ans j'ai fait du tennis, un bon trois ans, et en parallèle de ça j'ai fait de la natation, donc un bon cinq six ans de natation jusqu'à en gros y'a eu euh, la piscine de ma ville a été fermée pour des travaux etc. donc là euh j'ai arrêté j'ai pas cherché à aller dans une autre piscine donc j'avais arrêté et j'ai dû arrêter le sport là une petite année, et après j'ai repris le sport donc là j'ai dû faire euh du basket pareil j'ai fait un cycle encore une fois de trois quatre ans jusqu'au lycée, et puis là j'ai eu une première coupure avec le sport donc au lycée, on va dire que le lycée euh là je faisais que du sport de on va dire d'EPS, je faisais pratiquement que ça plus les à-côtés qu'on a un peu avec les foots de temps en temps avec les potes ou quelques baskets, quelques courses mais pas plus euh genre vraiment y'avait que le sport euh du coup d'EPS qui était ma réelle activité physique régulière que j'avais du coup ouais c'est là où j'ai eu ma première grosse coupure et euh pareil y'a eu un truc aussi un peu décourageant c'est que j'avais euh quelques fragilités au niveau de mes jambes, donc euh chevilles-genoux et souvent je me faisais des entorses, je me foulais la cheville et euh même le genou je me

faisais des petits euh, des petits problèmes euh au niveau de la rotule, donc y'a ce truc-là de t'adores le sport, t'aimes en faire mais bon pfff chaque fois que tu reprends tu, tu te fais un petit truc donc y'a l'excuse de se dire je vais, je vais arrêter un petit peu et tu te laisses un peu toutes ces excuses-là pour pas vraiment en faire, même si t'aimes ça, et donc euh on va dire y'a eu un moment où y'a eu logiquement une prise de poids, quand tu fais beaucoup de sport et qu'à un moment t'arrêtes mais que tu continues à, à avoir le même euh, le même rythme alimentaire que t'avais quand tu faisais beaucoup de sport et on va dire c'est euh à ce moment-là où y'a euh je me pesais jamais, je me pesais jamais mais je savais que j'avais pris du poids, mes parents me faisaient comprendre que j'avais pris du poids mais euh moi quand j'avais ma pratique du sport occasionnelle moi je me sentais pas plus en difficultés que ça au foot, au basket je me sentais pas plus euh fatigué, bien-sûr j'avais pas de souffle parce que je faisais pas de course donc j'avais pas un cardio « optimal » mais donc y'avait ce, ce... c'était plus au niveau de la performance que j'avais ce, ce sentiment de souffle mais j'avais pas un sentiment de souffle coupé parce que j'étais en surpoids, donc un jour je me pèse et je sens la barre fatidique des 100 je fais waaaa, c'est beaucoup là donc je ferais bien, c'est peut-être le moment de reprendre là et c'était l'été 2018 je me souviens, c'était une période où il faisait extrêmement beau en région parisienne je me souviens et du coup j'étais en stage et je me souvenais que, je me souviens qu'on allait avec deux amis, genre on était tous, on allait tous après que ce soit le boulot ou quoique ce soit et on rentrait à peu près aux mêmes horaires et on se disait vous êtes chauds on va courir au stade ? C'était à côté de la gare donc je me souviens on allait faire du fractionné, on allait... des fois on allait faire des courses longues, des fois on allait faire du renforcement musculaire puis on allait faire des courses longues etc. Mais ce qui m'a, ce qui m'a mis moi remis dans ce truc-là on va dire en partie de ce que j'aime avec le sport c'est euh un peu ce truc de régularité de routine on va dire, le côté aussi un peu se surpasser, d'essayer de faire un meilleur euh, bah tout bêtement avec le fractionné au début on euh faisait cinq minutes et on était totalement éteint, puis après on essaie de faire des sessions où c'est deux fois cinq, puis trois fois cinq, puis dix minutes, deux fois dix minutes euh allez on y va sur quinze minutes, puis au lieu de faire du 30-30 on fait du 40-20 etc. etc. Et y'a tout ce truc de se dire qui est assez, assez challengeant on va dire quand on le refait de manière pas quotidienne mais de manière régulière avec deux trois sessions par semaine et euh on reprend on va dire du plaisir et c'est là où j'ai commencé à remettre euh réellement dans ce, dans le sport et depuis 2018 j'ai repris on va dire ce truc-là, cette routine, routine

sportive en faisant de la boxe, beaucoup plus de foot que ce que je faisais, en essayant tout du moins à chaque fois de, d'avoir ce rapport au sport donc si je sens que par exemple j'ai la flemme d'aller à la salle ou peut-être de faire un foot ou quoi que ce soit bah je vais essayer d'aller courir un petit peu, de, de garder ce rythme de, d'au moins me dire je vais garder ce rythme de deux trois séances par semaine voire quatre voire plus si j'ai l'énergie de sport par semaine voilà...

D'accord donc plus au niveau de la course à pied tu pratiques depuis 2018, et tu pratiques à quelle fréquence en moyenne ?

Alors euh on va dire 2018-2019 j'ai, je pense abusé de la course à pied dans le sens où euh j'en faisais je pense beaucoup trop, clairement, euh j'en ai fait énormément je peux pas dire vraiment quel rythme enfin je l'ai plus en tête mais on va dire euh ouais aux alentours des peut-être trois à quatre séances par semaine ce que j'estime trop, tout du moins moi ça m'avait un peu, un peu dégoûté de la course à pied, ça m'a euh j'aimais bien ça et j'ai trop associé ça et euh pareil y'avait la remise en forme et tout et j'ai peut-être un peu associé ça à ça, enfin la remise en forme à l'effort de courir et quand je vois maintenant sur long terme ce que je fais pour la remise en forme etc. euh je ressens ce truc de course à pied qui est utile, mais euh à raison de deux max trois fois par semaine, là il fait plus froid donc j'essaie d'aller courir on va dire je me tiens à au moins une fois par semaine à essayer d'aller courir un peu et de récupérer un rythme que j'avais plus quand je courais plus régulièrement finalement et c'est aussi démotivant quand ça faisait un moment enfin c'était un moment où tu courais très souvent et du coup t'as un peu coupé ça et tu reprends un peu y'a ce côté-là de performance qui est un peu moins présente parce que tu sais très bien que de toutes façons en courant une fois par semaine tu retrouveras pas les perfs de quelqu'un qui court enfin quand je courais euh quatre fois mais et euh bon y'a le truc démotivation mais tout du moins j'essaie de garder pour avoir un peu de cardio mais j'essaie de garder ce truc de là j'ai arrêté la boxe mais de vouloir pouvoir reprendre la boxe ou un autre sport de combat et donc avoir un cardio assez bon pour ce sport mais euh ouais y'a toujours ce truc-là d'essayer de tenir un peu plus d'une fois par semaine et quand il fait froid j'essaie de faire des fractionnés à la salle mais c'est pas ce que je préfère pareil j'ai vraiment besoin d'être dehors d'avoir une distance, un changement dans la vision de voir moins de bâtiment, de voir la Marne de voir peu importe,

même voir des gens c'est tout bête mais euh circuler, voir des gens à côté j'ai besoin d'être dans ce truc d'avoir des gens etc. parce que à la salle c'est très monotone et le rythme en vrai est difficile à garder et euh y'a pas cette motivation en fait de se dire je dois aller là-bas je fais ma distance je fais mon temps-là y'a vraiment un truc très blasant sur le tapis, je cours une demi-heure et ça s'arrête là, y'a moins le truc de challenge au final tu sais que tu peux faire plus mais tu vas t'arrêter à 30 minutes, et dès qu'il va faire plus beau je sais que je vais me mettre à courir plus peut-être plus de deux fois par semaine, donc euh donc voilà !

D'accord et dans ta pratique de la course à pied tu évoques la performance, c'est quoi ton rapport à la performance ?

Euh alors ça a pas une importance dans le sens où c'est pas maladif, voilà on va dire dans ce sens-là après y'a toujours eu ce rapport à la performance quand je fais du sport, donc quand j'ai fait du sport j'ai toujours fait sur un certain temps à part le judo du coup, le tennis j'en ai fait 2-3 ans, la natation un peu plus et d'ailleurs la dernière année je faisais de la compét, le basket pareil tous les weekends t'as matches, on est beaucoup on est dans des clubs où y'a pas mal de gens donc si tu veux jouer faut être performants en match donc y'a toujours eu ce rapport à la performance, à la compétition mais c'est de la compétition saine et je suis pas à me rendre fou je vais, parce que par exemple je vais aller courir et je sens parfois que j'ai pas le rythme mais c'est pas, je vais pas me dire c'est grave je cours à 5.33 alors que d'habitude je suis en dessous des 5 mais euh, mais c'est comme ça ça veut dire que je suis en dessous, je suis en rythme bah je vais, je vais essayer de me dire bah voilà je suis en rythme c'est l'opportunité d'en profiter et d'aller courir plus longtemps ou de tenir ce rythme puis d'essayer d'aller plus vite, ou d'augmenter ma cadence, voilà ce rapport à la performance est plus challengeant vis-à-vis de moi que d'être meilleur euh je cours avec quelqu'un je veux être meilleur que lui par exemple c'est plus moi qui vais me challenger vis-à-vis de ma cadence, je sais que je cours, vu que ça va faire un moment que tu cours donc si tu prends un rythme à plus de deux fois par semaine t'as ce truc-là de voir ton évolution qui va être notable de toute façon comme n'importe quoi hein, tu vas travailler dans la manufacture tu vas le faire deux fois trois fois par semaine à un moment ton geste va être parfait tu vois bah là ça va être pareil pour le sport deux séances à trois séances tu sens que ton souffle... tu t'améliores un peu partout quoi et c'est juste ce truc de se dire là je vais faire cinq kilomètres, je vais aller courir

ci, je vais courir 30 minutes, 40 minutes, juste j'avoue la course y'a ce truc-là où ça m'énerve je vais courir 45 minutes et j'ai du mal ensuite à dépasser, parce que à un moment j'ai aussi ce rapport au sport où j'ai besoin d'une activité pas monotone, c'est pour ça par exemple que je vais à la salle mais j'ai besoin d'autre chose, je vais courir mais j'ai besoin d'autre chose c'est pour ça que j'aime beaucoup pratiquer le foot ou le basket et la natation aussi un petit peu mais c'est des sports où y'a tout le temps les changements de rythmes et un côté tactique on va dire par exemple au foot ou tu domines tu vas baissé ton rythme par exemple etc. etc. et j'ai pas ce truc-là dans ma pratique pour être vraiment stimulé donc quand je cours plus de 40 minutes c'est bien mais à un moment faut que je bouge parce que c'est pas, c'est pas ma façon d'apprécier plus le sport donc, donc voilà...

Et justement tu pratiques plutôt seul ou en groupe la course à pied ?

Alors ça va être les deux euh on va dire euh, quand j'ai repris moi donc on était en groupe et j'ai ce truc-là de reprendre en groupe et de faire des petites course à deux trois et de partir en groupe donc là j'ai moins ce côté performance ça va plus être de la course bien-être ouais on va appeler ça comme ça donc c'est vrai que la course bien-être on court à un rythme où souvent je suis à un rythme à 20-30 secondes en dessous du rythme de quand je cours tout seul mais donc là on est tranquilles même nous on va se raconter nos vies bah donc ça remplace la machine à café un peu hein ! On va dire ça comme ça et ensuite va y avoir la course où je vais pratiquer tout seul où je vais être plus dans ce truc-là de performance et où je vais aller chercher plus de, potentiellement plus parce que du coup quand t'es en groupe t'écoutes aussi avec qui tu es donc évidemment si je cours avec quelqu'un qui court une fois tous les trois mois et une autre personne qui court un peu plus régulièrement mais toujours moins régulièrement que moi bah évidemment qu'on a pas les mêmes rythmes donc évidemment on va dire qu'on va essayer de courir 15-20 minutes pour commencer et si tu sens qu'on y va on continue un petit peu on va plus être dans un truc voilà d'accompagnement et de soutien où on se soutient tous pour faire une petite sortie une balade et on profite parce qu'il fait beau etc. donc j'ai vraiment les deux et à chaque fois c'est chacun son utilité de course c'est y'en a un c'est plus une promenade l'autre ça va plus être challengeant pour moi et c'est ce qui me permet justement de pas me, m'enfermer dans un seul, euh obligatoirement faire

de la course pour me promener, et obligatoirement faire de la course que pour la performance, c'est ça...

Ok et du coup on va passer à un thème plus lié au numérique pendant la course, déjà toi est-ce-que tu utilises des applications ou outils et si oui lesquels ?

Alors euh j'utilise pas encore de montre ni de bracelet euh malgré que je suis dans l'optique de pouvoir en acheter potentiellement une euh mais j'utilise des applications donc j'ai utilisé plusieurs applications j'ai utilisé Runtastic à l'époque, j'ai utilisé ça, ensuite j'ai utilisé Nike et Adidas, euh... principalement j'utilise Nike mais ce que j'aime bien avec un peu toutes ces applications là en fait on va dire c'est que t'as ton rythme euh tout simplement euh... le rythme de course tu vas avoir ta distance, tu vas avoir ton temps, tu peux le connecter à ta, à ton application de musique donc euh c'est plutôt cool parce que par exemple si tu t'arrêtes de courir avec euh par exemple l'application Nike bah t'as musique peut s'arrêter à ce moment-là donc euh il va comprendre aussi par exemple l'application va comprendre vu que tu t'arrêtes bah potentiellement c'est quelque chose donc euh soit tu parles soit tu t'arrêtes euh ça s'arrête donc c'est quelque chose que j'aime bien dans la simplification de la pratique euh le truc qui est cool aussi également c'est que bah t'as ton, t'as ton niveau de données donc au final tu vas avoir par exemple euh aussi euh quel mois t'as couru tant de courses, euh... donc si t'es régulier... et ce qui est bien avec, enfin que c'est bien c'est un peu la carotte euh qui est donnée à l'âne c'est que t'as aussi ce truc de récompense un peu sur Nike où tu vas avoir par exemple euh des grades euh de couleur un peu donc on va dire je sais plus c'est quoi les couleurs parce que ça fait un moment que j'ai pas regardé mais par exemple t'as le jaune enfin t'as couru de tant à tant de kilomètres sur l'application après une couleur tu passes une autre couleur et c'est un peu ce truc-là de grade en mode euh ça t'arrives à voir un peu, à quantifier ta course, à quantifier euh le temps que tu passes en course et tout et tout et c'est plutôt cool t'as aussi bah du coup tous tes rythmes à chaque fois qui sont ordonnés par, par course euh tu peux voir si y'a une telle évolution par rapport à, à... comment dire à tous tes rythmes que t'as habituellement ou si ça peut être aussi un épiphénomène ça veut dire euh par exemple y'a une fois où je suis allé courir euh où j'avais un super rythme donc j'ai super bien couru et tu peux te dire ah là là j'ai un bête un de rythme et au final non genre tu sais quand tu, tu retraces un peu tous tes, toutes tes courses que t'as fait auparavant et même par-là tu vois au

final que c'est un peu un épiphénomène et peut-être que t'étais dans un jour parfait pour avoir telle performance mais au final tes performances réelles c'est... c'est euh comment dire ça va être ce que t'as en, t'as moyenne c'est un peu comme le poids on va dire des fois t'es là tu, t'es là tu pèses et tu baisses, tu baisses en pensant que parce que ça baisse c'est parfait mais alors que c'est euh c'est, c'est ce truc-là que t'as pas vraiment besoin de de ce chiffre-là, c'est, juste pour te donner une moyenne, savoir où tu vas à peu près, savoir quel est ton rythme, justement aussi pour pouvoir te surpasser un petit peu quand tu cours et tu vois ton rythme sur l'application je sais que... je peux faire en mieux donc je peux faire mieux allez on monte un peu euh t'écoutes ton corps quand même même si tu sens que bah tu peux y aller ou pas et du moment que tu peux y aller et que tu vois t'es en dessous de ton rythme bah ç'a t'oblige un peu, à te, toi te challenger pendant ta course, te dire bon allez là il reste encore une demi... 20 minutes de course allez on y va on monte encore un peu le rythme on voit si tu tiens, si tu tiens pas on rebaissera un petit peu mais c'est ça qui est cool aussi t'as cette data pour te dire ouais j'ai euh je sais que mon rythme moyen c'est ça donc euh je dois avoir allez je dois chercher comme ça...

T'as évoqué plusieurs types de variables qui sont relevées, GPS, temps, allure etc. est-ce-que tu pourrais me lister celles que tu relèves et pourquoi ?

Alors euh je relève principalement l'allure et le temps de course, est-ce-que... il y a moins que je vais croiser un peu les données dans le sens où si j'ai une course de 20 minutes et que j'ai une allure de, assez, assez basse, euh ça va pas valoir une allure un peu plus haute qui est de 45 minutes donc euh ça veut dire je vais relier un peu ces deux-là où je me fixe un point minimum on va dire que y'a une allure minimum que j'essaie d'avoir tout le temps donc peu importe euh la distance que je vais faire et après bah on va dire viser une euh, d'une certaine, d'un certain temps de course là je me vise aussi un peu un maximum de... un maximum de... de, d'allure en temps mais euh, mais voilà c'est les principales que j'utilise voilà après c'est vrai que c'est pas non plus... je les, je les exploite pas de façon euh optimales ou quoi que ce soit c'est vraiment juste à ça que servent sur mon application et en tous cas c'est pris comme un tableau Excel on va dire où y'a ta course, ton allure, tel jour etc. Et puis je suis pas non plus à tout noter...

Est-ce que ces entraînements, ces données, tu les partages ou c'est vraiment que pour toi ?

Alors euh y'a une période où y'avait une petite logique de partage, donc y'avait vraiment ce, euh surtout quand je faisais une bonne perf donc c'est, c'est un peu lié euh c'est oui je trouvais ça un peu malsain au final et que c'est pour ça depuis peut-être allez six mois je partage beaucoup moins de perf ou quoi parce que j'en vois plus du tout l'utilité en fait et y'avait ce truc-là où euh bah c'est comme j'avais pas mal de potes aussi qui utilisaient les mêmes applis donc souvent en fait on avait... enfin un allait courir et mettait sur, sur son, sur son réseau social, un autre allait courir et mettait sur son réseau aussi, donc bah y'avait ce truc-là de, ouais ils le font et euh pourquoi pas, pourquoi pas partager mais au final y'a ce truc où euh... de en fait c'est le côté un peu où on parle de maladi de performance où je trouve que c'est là où je rentrais dans un, je rentrais dans ce truc de euh faut que je sois performant et que je puisse le partager, et si je suis pas performant je le partage pas, et c'était assez euh en fin de compte assez hypocrite euh si tu partages tes perfs, partage tes perfs même quand t'es, quand t'es moyen donc euh, donc à partir de là je me suis dit bon euh est-ce-que c'est vraiment utile de partager euh surtout pour au final tu partages juste une carte avec euh le chemin que t'as fait avec euh ta vitesse en bas qui peut être en plus tronquée dans le sens où si tu t'arrêtes pour prendre ton souffle et que tu repars évidemment que t'as pas le même rythme que euh, que si t'avais fait euh 40 minutes d'un coup et pas 20 minutes deux fois et que tu t'es arrêté cinq minutes pour reprendre un peu d'énergie et repartir avec un peu plus de euh de peps donc euh à partir de là où je me suis dit bon c'est peut-être un peu, un peu inutile on va dire de, de, d'avoir ce partage-là surtout que bon en vrai euh c'est pas comme si j'étais dans un milieu très sportif où euh où on est en compétition où c'est important de voir un peu, enfin tout du moins y'a un mindset qui va se créer avec des gens qui vont être en compétition, qui font de la compét etc. et qui va permettre de tu sais qui, il va y avoir ce truc-là de on se partage parce que c'est comme ça, c'est genre un peu, c'est, c'est la routine on partage nos perfs et tout... Et vu que y'a même pas ça dans mon côté bah en vrai dans mon entourage, dans mon quotidien, au final c'est quelque chose qui est... tu partages en plus quelque chose qui est même pas intéressante pour les autres, qui toi te... te valorise pour essayer de te valoriser... mais y'a vraiment ce truc-là un peu plus euh psychologique où je me suis dit est-ce-que c'est vraiment utile donc à partir de là j'ai un peu eu ce truc-là ce recul-là je me suis dit bon on va arrêter de partager ça c'est... je voyais plus d'intérêt en fait à vraiment le faire, c'était vraiment

au début y'avait cette perte de poids, y'avait la remise en forme donc y'avait peut-être ce truc-là de glorifier j'en sais rien mais euh, mais après nan... j'ai arrêté... et puis en vrai comme ça au moins y'a pas aussi ce truc de je dois aller faire du sport, je fais du sport aussi parce que j'ai envie, et y'a pas je vais faire du sport pour essayer de partager ou quoi que ce soit c'est... on reste dans ce truc-là de, c'est pour soi, c'est pour son bien-être c'est... pour sa santé, son mental tout ce que tu veux mais pas pour les autres en fait on met, on fait pas son, sa pratique pour quelqu'un d'autre donc euh ouais donc euh voilà...

Donc un aujourd'hui un usage plutôt personnel ?

Ouais c'est ça, c'est ça...

Et tu utilises à chaque course ton application ?

Alors quasiment, en vrai euh je le fais quand même parce que j'aime avoir ce, ces données-là enfin c'est toujours ce truc de challenge mine de rien et quand t'arrêtes un peu de courir du coup tu repars un peu de tout en bas on va dire en termes de rythme et donc t'as... tu recommences un peu ces cycles-là et tu recommences un cycle, tu recommences et tout et c'est toujours bien de revoir l'évolution et de revoir euh, encore une fois y'a ce truc de valorisation mais c'est une valorisation personnelle ça veut dire tu revois un peu tes perfs remonter donc ça ça te pousse à continuer, à reprendre tout simplement à continuer la course etc. etc. Plutôt que avoir juste un... un chronomètre et potentiellement justement de pas vraiment avoir ce... de pas avoir ce... ce recul pour te dire est-ce-que je progresse ou pas même tout simplement c'est tout bête mais juste cette progression-là tu vois et... donc ouais j'ai quand même besoin d'un outil c'est pour ça que je pense potentiellement acheter une montre c'est parce que euh y'a tout ce truc-là lié à la santé et euh à avoir certaines data peut-être un peu plus poussée sur certains efforts etc. Euh qui peut m'intéresser à ce produit-là après c'est des produits qui sont assez onéreux donc euh c'est une réflexion que j'ai depuis un bon un an et demi on va dire je veux acheter mais est-ce-que euh y'a un encore un an et demi est-ce-que c'était vraiment utile à ce moment-là de l'acheter parce que... donc y'a ce truc euh de, d'avoir la data, la data m'a... ça m'importe j'ai besoin de ça on va dire euh moi pour progresser, pour me... me challenger, me motiver à continuer... mais euh, mais voilà...

Tu évoquais à un moment ce qui était système de récompense, de badges... est-ce-que ça aussi c'est quelque chose que tu trouves intéressant, qui participe à ta mise en pratique ou pas tellement ?

Alors euh la période où je courais énormément euh ça a beaucoup, beaucoup aidé là-dessus parce que euh par exemple Nike va t'envoyer une notification par exemple si t'as l'habitude de courir euh deux fois par semaine, trois fois par semaine, il va t'envoyer une petite notification pour te dire bon... t'as pas couru cette semaine, et ça te remet un peu euh, c'est un peu euh... le... le, le professeur d'école qui vient et qui te dit euh que t'as pas l'habitude d'avoir des bonnes notes et tu fais euh il vient te voir pour euh tu fais un devoir où t'es clairement en dessous de ce que tu sais faire... et il va te dire bah là je t'ai, je t'ai un peu saqué parce que euh, parce que euh c'est comme ça ce que t'as fait est pas bien... donc en vrai l'application, ce petit rappel-là c'est aussi ce truc-là qui te dit allez faut que cette semaine j'aille faire un petit, ma petite course euh sans... ça veut pas dire que je vais aller que je vais totalement sprinter, ça veut dire juste que je vais peut-être aller faire une course promenade tout simplement mais ça me pousse même si je vais pas allé courir ça va m'obliger un peu à sortir par exemple à la salle ou peu importe mais ça va m'obliger à sortir à aller mettre le nez dehors, etc. etc. Et donc euh, donc voilà c'est je trouve c'est, c'est plutôt bien, c'est pas malsain parce que y'a pas ce truc-là de comparaison ou quoi que ce soit, euh y'a pas ce truc de euh, y'a un classement mais le classement en vrai faut aller le chercher si tu veux après le chercher tu vois jamais et y'a... c'est plutôt je trouve que c'est plutôt juste, c'est une récompense qui te donne juste... c'est plus une récompense qui va te dire où t'en ai par rapport à ce que tu fais enfin... t'as couru tant voilà c'est juste en fait c'est juste ça t'as eu euh voilà t'as couru 500 kilomètres c'est cool, ça apporte pas plus, pas moins juste tu sais que t'as couru tant donc voilà c'est, c'est satisfaisant quand tu l'as fait, ça te procure peut-être un petit truc au moment où tu changes de couleur mais euh, mais en soi c'est pas euh, c'est pas non plus euh, tu le vois le jour même c'est... t'es content et puis après tu passes à autre chose quoi...

Est-ce que tu pourrais me décrire comment ça se passe une séance de course à pied, c'est-à-dire comment tu te prépares avant, comment ça se passe pendant la séance et puis après la séance avec l'application ?

D'accord euh... j'ai vraiment cet aspect de la course où en vrai j'ai très peu de préparation, ça veut dire que c'est des fois où je vais me dire bah j'ai envie d'aller courir ce matin, sauf si je, on prend un rendez-vous avec les amis on va courir collectivement là on se donne un jour on se donne une heure et je m'y tiens même si j'ai pas trop la pêche ou juste bah je ferais en sorte de courir à un rythme plus, plus lent et ça va du coup de la promenade t'es tranquille, t'es chill... Mais euh mais sinon quand moi je veux aller courir solo on va dire j'ai plus ce truc de, je me dis euh allez, je me dis je vais aller courir si j'ai envie d'aller courir euh ce jour-là enfin à l'instant t si je me sens d'y aller, je veux juste me préparer enfin ma préparation ça va plus être la météo on va dire, juste euh veste ou pas veste vis-à-vis de la météo mais y'a pas de... je sais pas vraiment à l'instant t je sais pas réellement où je vais aller ça veut dire euh j'ai à peu près deux trois, quatre chemins que je fais donc y'a un parc qui est pas loin de chez moi euh je vais avoir euh en... un stade mais pour le coup si je sens que j'ai moins, que je suis moins chaud pour partir 30 minutes je vais peut-être aller au parc faire du fractionné euh ça a plus le comment je... prépare ma course, ça a plus euh, ça va plus s'apparenter à l'énergie que j'ai à l'instant t et la motivation que j'ai pour faire plus ou moins d'un effort, ça veut dire que si c'est assez court je me sens, en fait je me sens d'avoir de l'énergie pour 20 minutes je vais aller faire un petit fractionné tranquillement en y allant en petites foulées comme ça dès que j'y arrive je suis déjà chaud, j'envoie mon fractionné et je rentre... Euh soit je sens que je peux aller faire une bonne course donc en fait je vais partir côté bords de Marne parce que je sais que c'est là que j'ai potentiellement plus de marge pour aller faire de la longue distance, donc euh si je suis en course et que je sens que je suis bien bah je vais faire plus ou moins long, plus ou moins court et c'est tout... puis après l'application bah quand je suis en course donc j'ai mon application que je... déjà y'a une notification qui nous dit à chaque kilomètre notre rythme plus si on est à tant de kilomètres, si j'ai mis un timer ça me dit euh quand je suis à la moitié, ou euh par exemple ça me dit à chaque kilomètre vous êtes là, il vous reste tant de course, donc euh bah ça fait un petit rappel... et euh puis après fin de course la plupart du temps je rentre, je fais ma course par contre très souvent je fais ma course et je m'arrête pas chez moi, moi je pars en courant mais je rentre pas en courant, donc la plupart du temps je reviens en marchant tranquillement pour faire redescendre euh et paisiblement on va dire euh le rythme etc. etc. et voilà !

Pendant la course tu consultes l'application ou pas du tout ?

Ouais je consulte quand même pour euh... y'a toujours ce truc de performance donc y'a toujours quand même ce truc de voir si je suis dans mon rythme bon après si je vois que mon rythme est catastrophique bon je le laisse comme ça et je regarde plus vraiment parce que ça sert à rien parce que je sais que y'aura pas la perf, donc après je reste dans ma course ou pas... et si je sens que je suis en bonne foulée comme je disais un peu avant où genre je suis dans ma fourchette haute ou dans ma fourchette basse j'essaie de par exemple d'être dans ma fourchette haute et je dépasse légèrement, je vais faire en sorte de me rentrer dans, dans euh dans le rythme que je veux être pareil si je suis dans la fourchette basse et que je sens que je suis vraiment très très bas et tout et que je peux faire beaucoup mieux je vais essayer d'aller chercher un rythme encore plus soutenu pour baisser mon rythme moyen de ma course mais euh, mais voilà c'est euh je le consulte souvent, en vrai la plupart du temps je le consulte euh à peu près au moment où ça me dit le kilomètre où euh même s'il me le dit je regarde quand même où j'en suis etc. etc. d'un petit, d'un petit euh slide on peut voir euh le rythme enfin les, à chaque kilomètre comment on a mis donc on voit si c'est en progression ou en diminution donc euh, donc voilà... c'est je le consulte euh brièvement mais je le consulte quand même pour avoir euh savoir où j'en suis au niveau performance...

Du coup t'as quand même... enfin tu dirais que ça t'a permis de t'améliorer en course à pied ?

Ouais ouais, clairement ça, c'est... le suivi c'est je bah comme pour je pense beaucoup de sports individuels, le suivi c'est ce qui fait que t'as ce truc-là de euh tu sais où t'es, tu sais où t'en es et peut-être qu'elle, qu'elle a une petite amélioration que tu peux pas voir mais après sur la course quand t'en fais de manière euh loisir c'est difficile d'avoir ça parce que ça t'aide pas plus que ça euh la data pour euh savoir qu'est-ce qui fait que tu serais, mieux peut-être la foulée ou quoi que ce soit mais ça c'est de la théorie on va dire, tu théorises le fait de te dire si j'ai cette foulée-là ce serait bien, si j'ai peut-être un souffle de cette manière-là ce serait bien, c'est difficile de vraiment euh savoir si c'est ça qui joue en tous cas ouais c'est vrai que avoir l'application ça te permet d'avoir ce suivi, d'avoir la data sur euh l'ensemble de tes

courses et de voir si t'es régulier et tout, et donc voilà c'est euh je trouve ça plutôt euh plutôt intéressant...

Ok euh t'as évoqué d'autres euh applications que tu avais utilisées, et un outil que tu comptes potentiellement acquérir, est-ce-qu'il y a des raisons ces changements ?

Alors euh, alors y'a eu l'ergonomie principalement, bah en fait Runtastic je l'ai utilisé, ça remonte déjà à 2018 donc euh ça remonte je pense que l'application si je la prends maintenant ça sera pas du tout le même interface etc. et c'était un peu surtout les seules qui étaient vraiment euh sur le marché, Nike ils avaient leur application running et pareil je la trouvais pas super accessible à ce moment-là, en tant que ergonomie... en... là on va parler aussi juste en tant qu'utilisateur je suis un utilisateur Nike on va dire, je, pour le sport ou même dans le quotidien, donc euh j'ai été vers l'application Nike assez vite, ça veut dire que je pense si j'étais un utilisateur euh un consommateur Adidas j'aurais été vers l'application et je pense qu'elle est aussi dédiée à ça, qu'elle est dédiée à ceux qui consomment Nike ou ceux qui consomment Adidas et pour euh c'est, c'est, c'est un point un peu stratégique parce que tu peux, pareil tu vas avoir des possibilités d'acheter des trucs, tu vas avoir euh, euh des cours etc. et qui sont brandés donc euh y'a, y'a ce truc-là aussi je pense si t'es euh, si t'adhères à une philosophie d'une entreprise et d'une marque tu vas plus aller vers cette application mais après en soi ces applications sont assez, assez similaires euh même si Nike je la trouve un peu plus complète dans le training ça veut dire que t'as du coup plus de... des fois y'a des events qui sont en organisés euh y'a des euh, il va y avoir euh... des coachs personnels enfin particuliers qui vont te faire des genre on va dire genre on va dire comme une master class et donc euh qui vont te faire des cours et tout, pendant le confinement je sais que y'en avait beaucoup c'est pas pour autant que j'utilisais mais je sais que y'a beaucoup de cours à telle heure euh, cours collectif, euh tu es entre guillemets plus productif, tu le mets, tu te mets sur ton, ta tablette, ton téléphone ou... et tu regardes le live et en même temps tu fais la séance donc euh, donc je trouve que mine de rien c'est des applications qui sont complètes et en plus avec la... ce qui se passe actuellement avec euh avec le covid etc. c'est quelque chose qui a beaucoup aidé je pense aussi à, à développer ce côté un peu plus training, plus euh coach personnel on va dire ça comme ça, euh de ces applications et donc euh je trouve ça plutôt cool...

Et juste pour finir est-ce que tu as une conscience ou pas de risque ou de surveillance qui peuvent apparaître avec les applications au niveau des données personnelles ?

Euh non pas, pas du tout, pas nécessairement euh disons que je fais en sorte, je suis dans le digital donc j'ai cette conscience-là où je sais que la data est là, donc euh on va dire je connais un peu ce, ce, ce secteur euh on va dire que je sais vis-à-vis de ça quel ou quel site je sais comment me... comment dire faire en sorte de pas, de donner la data que je veux sur certains, sur certaines applis même si on peut pas vraiment contrôler euh avec certains géants mais euh, mais en tout cas tout du moins sur les applications sportives j'ai pas ce truc-là de... j'ai vraiment pas ce truc, de, de, cette aspect de surveillance ou quoi que ce soit, je me dis que de toutes façons c'est une data qui est peu euh... transformable. Et donc euh nan vraiment pas, pareil pour si j'ai... demain j'achète une montre y'a vraiment pas ce truc de, est-ce que les données de la montre vont, c'est pas des données qui sont extrêmement transformables tout du moins même si elles le sont c'est euh... c'est de là, c'est et puis... c'est compliqué dans le sens où c'est de la donnée de santé donc en vrai y'a ce truc-là qui fait qu'ils peuvent pas en faire ce qu'ils veulent, c'est assez compliqué de le transformer et Apple enfin, pour le coup moi ça serait sur du Apple, les outils que j'utiliserais... je sais que y'a ce truc-là un peu plus... même si c'est du marketing qui est très bien poussé mais euh mais c'est euh... une, la la surveillance de données enfin, la... ouais la... euh... mince j'ai plus le terme... le... la protection des données qui est déjà un peu plus poussée que sur d'autres plateformes... euh mais après non c'est vraiment, c'est de la donnée sportive... moi c'est pas quelque chose qui me fait peur, quand on sait qu'on a une adresse Gmail etc. etc. donc à partir du moment qu'on a ce... ces données-là on en donne beaucoup plus juste avec euh ton adresse Gmail ou un compte YouTube que avec une donnée sportive euh où tu sais que le nombre de pas que t'as fait quoi donc c'est pas quelque chose qui me freine ou qui va me... me... m'empêcher d'utiliser une certaine application d'autant plus que c'est pas un rythme... c'est pas comme si j'étais dessus tous les jours pour partager énormément de choses, la seule chose qu'ils ont c'est potentiellement où j'habite et euh le nombre de pas que j'ai fait donc c'est pas euh, je le vois pas je vois pas de truc malsain...

Et bien merci beaucoup pour cet entretien !

4. Questionnaire

Autoquantification & Course à pied



Je réalise cette enquête afin de mettre en évidence les **pratiques, perceptions et motivations des individus utilisant des outils d'autoquantification** dans leur pratique plus ou moins régulière de la course à pied.

Répondre à ce questionnaire ne vous demandera qu'**environ 7 minutes**.

Toutes vos réponses resteront **anonymes** et les données récoltées seront uniquement utilisées à des **fins statistiques**.

Il n'y a **pas de bonnes ou de mauvaises réponses**, aussi soyez le plus vrai possible, vous participerez ainsi à l'élaboration d'une analyse qui permettra de mieux comprendre les usages et modifications des pratiques induites par l'autoquantification.

Si vous ne courez jamais et / ou si vous ne pratiquez pas l'autoquantification, ce questionnaire n'est pas fait pour vous.

En vous remerciant par avance pour votre participation !

Steven Delmotte

Étudiant
Université Gustave Eiffel

Note : L'autoquantification (ou self-tracking) consiste à quantifier l'évolution en temps réel de ses performances et de ses variables biologiques au moyen d'un **dispositif numérique portatif** (M.Quidu, 2019).

Pratique sportive

Note : Si vous ne courez jamais et / ou si vous ne pratiquez pas l'autoquantification, ce questionnaire n'est pas fait pour vous.

Vous pratiquez la course à pied ?
(Même occasionnellement) **Saisie obligatoire**

Oui

Non

[Suivante](#) Page 1/4

À quelle fréquence ? Saisie obligatoire

Moins d'1 fois par mois
 2 à 3 fois par semaine
 1 à 2 fois par mois
 Plus de 3 fois par semaine
 1 fois par semaine

Vous courez depuis combien d'années ? Saisie obligatoire

Actuellement, vous vous préparez pour courir : Saisie obligatoire

Aucune distance particulière
 Semi-marathon
 Autre
 De 5 à 10km
 Marathon
 Plus de 10km
 Trail ou ultra-trail

Habituellement, quelle est votre modalité de course : (Plusieurs réponses possibles) Saisie obligatoire

Jogging
 Ultra-endurance
 Footing
 Autre
 Endurance

Participez-vous ou avez-vous déjà participé à un ou plusieurs événement(s) de course à pied ? (ex: Color Run, Zombie Run, Semi-marathon de xxx etc.) Saisie obligatoire

Oui
 Non

Vos motivations pour courir sont : (plusieurs réponses possibles) Saisie obligatoire

La gagne, la compétition
 La dépense physique
 La performance
 L'entretien physique
 La convivialité, la rencontre
 L'amélioration de vos performances (y compris pour d'autres activités sportives)
 La santé
 Le bien-être, se sentir bien dans sa peau
 Le contact avec la nature
 Autre(s)
 La détente, le plaisir

Vous courez : (plusieurs réponses possibles) Saisie obligatoire

Seul
 Entre relations de travail ou d'études
 Entre amis
 Entre membres d'une organisation
 En famille
 Autre(s)

Vos lieux de pratique sont : (plusieurs réponses possibles) Saisie obligatoire

En ville
 Dans une installation sportive (salle de remise en forme etc.)
 En milieu naturel
 Autre(s)
 Chez vous

Habituellement, vous pratiquez ? Saisie obligatoire

Sans encadrement
 En association ou club
 Encadrement informel (coach privé etc.)

Vous pratiquez une ou plusieurs autre(s) activité(s) sportive(s) ? Saisie obligatoire

Oui
 Non

Vous disposez d'au moins une licence sportive en lien avec votre pratique de la course à pied (FF Athlétisme etc.) ?

Oui
 Non

Autoquantification & Course à pied

Autoquantification

Note : L'**autoquantification** (ou self-tracking) consiste à quantifier l'évolution en temps réel de ses performances et de ses variables biologiques au moyen d'un **dispositif numérique portable** (M.Quidu, 2019).

Dans ce questionnaire, nous utilisons le terme **outil** qui comprend aussi bien les dispositifs portatifs (montres, bracelets etc.) et le smartphone que les applications sportives.

Quel support privilégiez-vous ? Saisie obligatoire

- Smartphone
 Dispositif portatif (montre connectée etc.)
 Combinaison des 2

Quelle(s) application(s) utilisez-vous ?

(plusieurs réponses possibles) **Saisie obligatoire**

- Strava
 RunMotion Coach
 COROS
 Nike Run Club
 Relive
 Fitbit Coach
 RunKeeper
 Sportractive
 Freeritics
 Adidas Running courir & sport
 Garmin Connect
 FizzUp
 Cours avec Map My Run
 Polar Beat
 Autre(s)
 Decathlon Coach
 Suunto

Quel(s) outil(s) utilisez-vous ?

(plusieurs réponses possibles) **Saisie obligatoire**

- Smartphone
 Brassard connecté
 Montre connectée
 Pod
 Bracelet connecté
 Autre(s)
 Ceinture connectée (pectorale etc.)

Quel outil utilisez-vous le plus ? Saisie obligatoire

Choisir un outil

Depuis combien de temps pratiquez vous l'autoquantification ? Saisie obligatoire

- Moins de 6 mois
 Depuis plus d'un an
 De 6 mois à 1 an
 Depuis plus de deux ans

En moyenne, combien de fois par semaine utilisez-vous votre (vos) dispositif(s) d'autoquantification ? Saisie obligatoire

- Moins d'1 fois par semaine
 4 à 6 fois par semaine
 1 fois par semaine
 Tous les jours
 2 à 3 fois par semaine

Partagez-vous vos résultats sur les réseaux sociaux ? Saisie obligatoire

- Oui
 Non

Votre (vos) application(s) est (sont) reliée(s) à un ou plusieurs réseau(x) social (sociaux) ? Saisie obligatoire

- Oui
 Non

Quelles sont les types de données récoltées par votre dispositif principal ?

(plusieurs réponses possibles) **Saisie obligatoire**

- Données biométriques (fréquence cardiaque, saturation en O2 etc.)
 Données GPS
 Données relatives à la course (vitesse, puissance, allure etc.)

Données météo
 Autre(s)

Parmi ces données biométriques, lesquelles sont récoltées par votre dispositif principal ?
(plusieurs réponses possibles) **Saisie obligatoire**

Fréquence cardiaque
 Saturation en oxygène
 Taux de respiration
 Suivi du stress
 Suivi du sommeil
 Hydratation
 Température

Calories brûlées
 Seuil lactique
 Reconnaissance du visage
 Lecteur d'empreinte digitale
 Scanner d'iris
 Autre(s)
 Aucune

Lesquelles vous semblent indispensables à votre entraînement ? **Saisie obligatoire**

Fréquence cardiaque
 Saturation en oxygène
 Taux de respiration
 Suivi du stress
 Suivi du sommeil
 Hydratation
 Température

Calories brûlées
 Seuil lactique
 Reconnaissance du visage
 Lecteur d'empreinte digitale
 Scanner d'iris
 Autre(s)
 Aucune

Vous récoltez ces données : **Saisie obligatoire**

En permanence
 Exclusivement lors de votre activité de course à pied
 Ça dépend

Quelles sont vos motivations quant à votre pratique de l'autoquantification ?
(plusieurs réponses possibles) **Saisie obligatoire**

Améliorer ses performances
 Prendre de bonnes habitudes
 Se sentir mieux
 Ressentir du plaisir à s'autoquantifier
 Partager sa pratique avec d'autres personnes

Rencontrer des nouvelles personnes
 Surveiller sa santé
 Améliorer sa santé
 Se motiver à aller courir
 Autre(s)

Appréciez-vous les défis, jeux, concours proposés par / pour votre dispositif principal ?
(système de badge, défi de distance ou temps etc.) **Saisie obligatoire**

Oui
 Non

Diriez-vous que cela vous motive à courir ? **Saisie obligatoire**

Oui
 Non

Votre pratique de l'autoquantification impacte votre pratique sportive : **Saisie obligatoire**

Positivement
 Négativement
 Cela n'impacte pas tellement ma pratique

Êtes-vous impliqué(e) dans la production de tracés, parcours, cartes en lien avec la course à pied ? **Saisie obligatoire**

Oui
 Non

En quelques mots, quels sont selon vous les bénéfices / apports de l'utilisation de ces dispositifs d'autoquantification ?

[Précédente](#) [Suivante](#) Page 2/4

Autoquantification & Course à pied

Usages					
Dans quelle mesure êtes-vous en accord ou en désaccord avec ces affirmations :					
	D'accord	Plutôt d'accord	Ni d'accord ni pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord
Utiliser mon application sportive me prend du temps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me permet de rencontrer de nouvelles personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je continuerais à utiliser mon application sportive dans 6 mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En cas de contre-performance, je partage tout de même mon activité sportive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me permet de gagner du temps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me permet de mieux me connaître	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me permet d'atteindre mes objectifs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai arrêté au moins une fois d'utiliser au moins une application sportive (Strava etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En cas de panne du dispositif, je continue ma séance de course à pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me motive à aller courir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon application sportive me permet d'améliorer mes performances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je garde l'historique de mes activités de course à pied sur mon application sportive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avez-vous des précisions à apporter concernant vos usages de l'autoquantification ?					

Autoquantification & Course à pied

Profil sociodémographique

Vous êtes : Saisie obligatoire

- Un homme Une femme

Votre âge : Saisie obligatoire

Votre niveau de diplôme : Saisie obligatoire

- Inférieur au bac Bac+2 Bac+5 ou plus
 Bac Bac+3

Votre situation par rapport à l'emploi : Saisie obligatoire

- Travaille Étudiant ou élève
 Chômage ou en recherche d'emploi Autre situation
 Femme ou homme au foyer

Votre niveau de revenu net mensuel moyen : Saisie obligatoire

- 1500€ ou moins De 1501€ à 3000€ Plus de 3000€

Votre code postal :

(5 chiffres : par exemple 77500) **Saisie obligatoire**

La taille de votre agglomération : Saisie obligatoire

- Rurale De 2000 à 100.000 habitants Plus de 100.000 habitants

Votre catégorie socioprofessionnelle : Saisie obligatoire

- Agriculteurs exploitants (sur petite, moyenne ou grande exploitation)
 Artisans, commerçants et chefs d'entreprise
 Cadres et professions intellectuelles supérieures (cadres de la fonction publique, cadres d'entreprises, professions intellectuelles et artistiques, professions libérales)
 Professions intermédiaires (professeurs des écoles, Professions intermédiaires de la santé et du travail social, commerciaux, contremaîtres, agents de maîtrise, techniciens...)
 Employés et personnels de services directs aux particuliers (employés administratif, de commerce, policiers, militaires...)
 Ouvriers (qualifiés, non-qualifiés, agricoles)
 Retraités
 Autre inactifs

Pour les habitants de Seine-et-Marne, votre communauté de commune / d'agglomération :

(voir la carte ci-dessous si vous ne connaissez pas votre CA/CC)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> CA Paris Vallée de la Marne | <input type="radio"/> CC Moret Seine et Loing | <input type="radio"/> CC du Payx Crépois |
| <input type="radio"/> CA Val d'Europe Agglomération | <input type="radio"/> CC du Pays de Montereau | <input type="radio"/> CA Roissy Pays de France |
| <input type="radio"/> CA Marne et Gondoire | <input type="radio"/> CC Brie des Rivières et Châteaux | <input type="radio"/> CC Plaines et Monts de France |
| <input type="radio"/> CC Les Portes Briardes entre Villes et Forêts | <input type="radio"/> CC Brie Nangisienne | <input type="radio"/> CA du Pays de Meaux |
| <input type="radio"/> CC de l'Orée de la Brie | <input type="radio"/> CC Bassée Montois | <input type="radio"/> CC du Pays de l'Ouroq |
| <input type="radio"/> CA Grand Paris Sud Seine Essonne Sénart | <input type="radio"/> CC du Provinois | <input type="radio"/> CC Gâtinais Val de Loing |
| <input type="radio"/> CA Melun Val de Seine | <input type="radio"/> CC Val Briard | <input type="radio"/> Autre |
| <input type="radio"/> CA du Pays de Fontainebleau | <input type="radio"/> CC Coulommiers Pays de Brie | |
| <input type="radio"/> CC Pays de Nemours | <input type="radio"/> CC des Deux Morin | |

Votre situation maritale : *Saisie obligatoire*

Célibataire avec conjoint hors PACS Marié(e)
 Célibataire sans conjoint Pacsé(e)
 Divorcé(e) Veuf ou veuve

Vous avez un enfant ou plus : *Saisie obligatoire*

Oui Non

Sportivité de vos parents : *Saisie obligatoire*

Vous avez un père sportif ou très sportif Vos deux parents sont sportifs ou très sportifs
 Vous avez une mère sportive ou très sportive Vos deux parents ne sont pas sportifs

Avez-vous des remarques ou suggestions concernant cette enquête ?

Accepteriez-vous d'être recontacté(e) pour un entretien ?

Oui Non

N'oubliez pas de cliquer sur le bouton envoyer ci-dessous ! Merci beaucoup !

Envoyer

[Précédente](#) [Début du formulaire](#) Page 4/4

Résumé

Ce travail de mémoire explore l'adoption des technologies, les usages et les pratiques de l'autoquantification dans la course « hors stade » en Seine-et-Marne au prisme des dimensions individuelle et collective. L'objectif serait tout d'abord de mieux comprendre comment ces phénomènes se sont développés autour de la construction d'un imaginaire puis de démontrer en quoi ces usages influencent les pratiques ordinaires de la course à pied du point de vue individuel avant de questionner la place de l'individu au sein du collectif à partir des communautés virtuelles et des « traces numériques ».

Mots-clés : autoquantification, course hors stade, Seine-et-Marne, numérique, sport

Abstract

This thesis explores the adoption of technologies, the uses and practices of self-quantification in running in Seine-et-Marne through the prism of individual and collective dimensions. The objective would be first to better understand how these phenomenons have developed around the construction of an imaginary, then to demonstrate how these uses influence the ordinary practices of running from the individual point of view before questioning the place of the individual within the collective from the virtual communities and the « digital traces ».

Keywords : self-quantification, running, Seine-et-Marne, digital, sport, virtual community