

**Faculté des Lettres et des Sciences Humaines**  
**Master Transferts Culturels et Traduction**  
**Mémoire de traduction originale**

2022/2023

**Traduction originale commentée de l'article *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*, de Brad J. Schoenfeld et Jozo Grgic.**

**Luca Lagarde**

Mémoire dirigé par

**Dr. Cindy Lefebvre-Scodeller**

Maîtresse de conférences – Département d'études anglophones



## Remerciements

---

Je tiens dans un premier temps à remercier Mme. Cindy Lefebvre-Scodeller pour le temps qu'elle a accordé au présent travail, ses remarques et ses nombreux conseils qui m'ont permis de développer mes compétences, tant au cours de l'année académique qu'au sein de ce mémoire.

J'aimerais également remercier mes proches, mes amis et ma famille, pour leur implication dans l'élaboration de ce travail de recherche et leurs conseils cruciaux qui m'ont permis d'agrémenter le développement du mémoire.

## Droits d'auteurs

---

Je, soussigné LAGARDE Luca, déclare avoir pris connaissance de la charte anti-plagiat de l'Université de Limoges et de l'utilisation par l'établissement d'un logiciel de détection du plagiat. Je déclare que ce mémoire est le fruit de mon travail personnel, que les citations empruntées à d'autres auteurs sont clairement référencées et que les sources sur lesquelles j'ai appuyé ma réflexion sont référencées dans la bibliographie figurant à la fin du mémoire.

Cette création est mise à disposition selon le Contrat :

« **Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Pas de modification 3.0 France** »

disponible en ligne : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>



## Table des matières

---

Remerciements .....	3
Droits d'auteurs .....	4
Table des matières .....	5
Introduction .....	6
Partie I. Observations en amont du commentaire de traduction .....	9
I.1. Présentation du support utilisé .....	9
I.1.1. L'article.....	9
I.1.2. Les auteurs .....	10
I.1.3. La revue systématique .....	11
I.1.4. La méta-analyse.....	12
I.1.5. Le lecteur cible .....	13
I.2. Les critères de sélection de l'article .....	14
I.2.1. D'un point de vue général.....	14
I.2.2. Le spectre spécifique et scientifique .....	15
I.2.3. Une conclusion ouverte, induite par la nature du support .....	16
Partie II. Réflexions sur la traduction scientifique et la vulgarisation.....	17
II.1. La traduction scientifique.....	17
II.1.1. Les empreintes de la traduction.....	17
II.1.2. La traduction transporte-t-elle les mêmes valeurs que le texte original ?.....	21
II.1.3. Le cas particulier de la musculation, choix de la terminologie et adaptation au public cible .....	23
II.1.4. Adapter sa traduction grâce aux différentes théories de la traduction.....	27
II.2. Le rôle de la vulgarisation dans un contexte de traduction .....	31
Partie III. Les directives adoptées pour la traduction originale .....	36
III.1. S'adapter à son public cible.....	36
III.2. L'équilibre entre rigueur et vulgarisation .....	37
III.2.1. Le ton de l'article .....	37
III.2.1.1. L'utilisation judicieuse de termes scientifiques et spécifiques .....	37
III.2.1.2. Une élaboration à connotation scientifique voir mathématique .....	41
III.2.2. Les anglicismes.....	45
Conclusion .....	48
Références bibliographiques .....	50

## Introduction

---

Le grand avantage induit par la nature du mémoire de traduction originale commentée se trouve dans le caractère même de l'article utilisé comme support de traduction. En sélectionnant un article scientifique comme point de départ, je me suis directement et inévitablement attaché à un concept de traductologie bien connu, et pourtant si peu – ou si mal – exploité, celui de la traduction scientifique. Souvent comparée – à tort – à sa voisine, la traduction spécialisée, la traduction scientifique possède des aspects bien différents et très particuliers qui lui ont permis, au fil des années, de gagner en importance aux yeux des populations. Pourtant, cette dernière a encore de nombreuses facettes trop peu exploitées qui nécessitent, à mes yeux, une étude plus approfondie. La première étape vers cette mise en lumière est de dissocier la traduction scientifique de la traduction spécialisée, qui lui jette de l'ombre et qui ne lui permet pas de s'affirmer comme une catégorie majeure de traduction. Alors que la traduction spécialisée se concentre plus souvent sur des domaines particuliers et se démarque par son aspect pratique, utile, la traduction scientifique s'adresse plus souvent à « des professionnels qui exercent dans ce même domaine, qui lisent des livres afin d'en apprendre plus sur le sujet. C'est pour cela que les traductions scientifiques présentent généralement un vocabulaire formel et académique » [1]. En somme, nous pourrions considérer la traduction scientifique comme l'une des facettes de la traduction spécialisée, bien que cela reviendrait à généraliser l'intérêt de la traduction scientifique et ne rendrait pas justice à tous les atouts que celle-ci présente.

En outre, une fois que nous avons accepté que la traduction spécialisée et la traduction scientifique n'ont tout simplement pas le même objectif, je pense qu'il est nécessaire d'essayer de tenter de populariser la traduction scientifique. Il est clair que la traduction scientifique n'est pas accessible à tout le monde et peut paraître assez peu séduisante, aux premiers abords. Cela est inévitablement dû en partie à la nature qui l'entoure, puisque la traduction scientifique consiste à « traduire des articles, des rapports de recherches, ou encore des validations documentaires » [2], des supports qui, en somme, n'intéressent pas nécessairement la majorité de la population. En étudiant l'article dont j'ai décidé de réaliser une traduction commentée, je me suis longtemps demandé quel aspect de la traduction scientifique j'allais devoir souligner, à qui ce type de traduction s'adressait, et comment le rendre intéressant, attrayant ? Alors, je me suis heurté à la question suivante : convient-il de vulgariser la traduction scientifique ? En effet, la vulgarisation est une méthode largement utilisée, notamment dans le domaine scientifique, pour rendre le support en question plus accessible à tous. Cependant, y'a-t-il une perte de force, d'impact ou de sens qui s'attache à ce concept ?

Puisque la traduction se doit d'être fidèle à l'œuvre source, la vulgarisation est-elle adaptée et permet-elle de garder une certaine forme de fidélité ?

Concrètement, je crois que la spécificité des termes techniques implique une perte de sens lors de l'utilisation d'outils de vulgarisation. En réalité, la traduction scientifique et la vulgarisation (scientifique, ou non) sont bien différentes. Là où la traduction scientifique se veut d'être fidèle et de transporter le sentiment de spécificité, la vulgarisation se rapproche bien plus des notions de culture et de mondialisation. En effet, comme le suggère Pascal Lapointe, « [o]n peut très bien devenir un excellent vulgarisateur sans avoir jamais étudié en science. » [3]. Il s'agissait dès lors de déterminer si je souhaitais rester fidèle au texte original, vulgariser et séduire mon audience, ou bien tenter de jongler entre les deux ? Cette question complexe représente l'essence de ma traduction. En effet, mon objectif principal était de mettre en lumière un domaine que j'affectionne particulièrement, le sport, tout en liant cette pratique au deuxième aspect de ma personne, l'aspect professionnel, qui souhaite se développer et évoluer dans le monde de la traduction. Les deux réponses sont justifiables : réaliser une traduction vulgarisée permettrait d'agrandir le rayonnement du public cible, là où une traduction scientifique fidèle toucherait potentiellement une audience plus faible, mais plus spécifique, voire experte. D'autre part, là où de nombreuses personnes considèrent le sport comme une simple pratique, ou parfois, un emploi, je vois cette discipline comme un réel vecteur de la culture, une possibilité de partager une passion universelle au travers du monde entier. C'est à ce même point que se rejoignent de deux mes activités principales aujourd'hui : le sport et la traduction. Comme j'aurai le plaisir de le préciser au cours de ce développement, la culture a plusieurs aspects, plusieurs définitions. En philosophie, la culture représente simplement tout ce qui est contraire à la nature, c'est-à-dire, tout ce qui n'est pas induit par la condition de l'Homme, mais plutôt ce qu'il a appris, ce qu'il a développé, et échangé au cours des années [4]. En revanche, dans le domaine de la sociologie, la culture représente surtout ce qui lie les humains entre eux, les traits communs que les humains partagent [5]. Naturellement et traditionnellement, lorsque l'on parle de culture à une personne, elle pense instantanément aux arts majeurs, tels que le cinéma, la musique ou encore la littérature. La traduction a sans aucun doute joué un très grand rôle dans la popularisation de ces arts, notamment dans le cas de la littérature et du cinéma, et je suis convaincu que la traduction peut aussi apporter de grands avantages à des domaines moins cités tels que le sport, en particulier. Voici un nouveau point que j'aurai largement l'occasion de développer au cours de ce mémoire. C'est en quelques sortes autour de cet objectif bien précis que j'ai décidé d'axer mon mémoire, et plus précisément, ma traduction originale.

Il est indéniable que le domaine sportif, et plus particulièrement, celui de la musculation dans sa définition générale, connaît un essor sans précédent depuis les dernières années. Selon une étude menée par la firme d'audit Deloitte et l'association EuropeActive, le nombre de pratiquants de musculation en France a connu une augmentation de 4,4% entre 2017 et 2018, le deuxième plus haut taux de croissance en Europe derrière l'Allemagne qui se trouve à 4,5%. Bien que cette statistique soit très compliquée à estimer – A quel niveau d'assiduité considère-t-on qu'une personne est pratiquante ? Comment estimer le nombre de personnes pratiquant la musculation chez elles, sans être inscrites dans une salle de sport ? – on considère que près de 10% de la population pratique la musculation, soit, entre 6 et 7 millions de résidents français. Il va de soi que, parmi ces nombreux adeptes, tout le monde n'est pas intéressé par le domaine de la musculation en profondeur et donc, tous les pratiquants de musculation ne sont pas réellement compris dans le public ciblé par ce type d'articles scientifiques bien spécifiques.

C'est avec plaisir que je vais, au cours du développement qui suit, essayer de vous faire comprendre mon point de vue vis-à-vis de l'importance de la traduction scientifique pour la croissance de la culture sportive. Ce développement sera accompagné d'exemples concrets tirés de ma traduction originale. Je vais dans un premier temps vous aider à vous plonger dans le contexte de l'article original en vous présentant, l'article en lui-même, les auteurs, le type de support dont il s'agit, ainsi que les différents critères qui m'ont mené à la sélection de l'article. Je m'appliquerai ensuite à déterminer la valeur de la traduction scientifique et ce qu'elle peut apporter à un domaine, puis je rentrerai en profondeur dans le domaine en question, celui du sport, et plus particulièrement, celui de la musculation. Cette analyse sera accompagnée d'une étude de l'importance de la vulgarisation dans un contexte pourtant si spécifique. Je terminerai par l'implémentation d'exemples de traduction ayant pour objectifs principaux d'appuyer mes choix de traduction mais également de soutenir la directive de vulgarisation que j'ai sélectionnée. Tout ceci dans un but précis, déterminer en quoi la traduction scientifique vulgarisée peut-elle être un atout pour le domaine qu'elle supporte.



## Partie I. Observations en amont du commentaire de traduction

---

### I.1. Présentation du support utilisé

#### I.1.1. L'article

Afin de permettre au lecteur de s'immerger dans mon mémoire de traduction commentée, j'aimerais dans un premier temps lui présenter l'œuvre originale dans ses grandes lignes. L'œuvre originale que je souhaite présenter s'intitule *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*. Il s'agit d'un article scientifique ancré dans le domaine du sport, et plus particulièrement, de la musculation, publié dans la Bibliothèque Nationale de Médecine des États-Unis (*National Library of Medicine*<sup>1</sup>). Du point de vue de l'échelle de l'évolution scientifique du sport, cet article est un nouveau-né puisqu'il a été publié au début de l'année 2020, le 21 janvier.

L'article adopte un ton fidèle à sa nature, des termes et expressions fortement spécialisés et a pour objectif d'essayer de formuler une réponse à une question à laquelle se sont heurtés et continuent de s'heurter, de nombreux pratiquants de musculation : celle de l'importance, ou non, de l'emploi d'une amplitude de mouvement complète dans un contexte d'entraînement en résistance.

Comme vous l'aurez compris par le titre que j'ai mentionné plus haut, la question formulée à laquelle souhaite répondre cet article : l'amplitude de mouvement a-t-elle une influence sur la croissance musculaire dans un contexte d'entraînement en résistance ? Comme pour la plupart des textes liés au domaine scientifique, cet article débute par un résumé, un texte court qui vise à synthétiser les informations majeures mentionnées dans l'article en question, y compris les résultats. Ce dernier point peut être assez frustrant pour le lecteur qui n'est pas habitué à rencontrer ce type de résumés, puisque la finalité de l'article est présentée en premier lieu. A la suite de ce résumé, on retrouve une introduction classique, qui vient poser un contexte autour de l'article, par exemple, ici, les auteurs expliquent qu'il est prouvé que l'amplitude de mouvement employée a une influence sur la force d'une personne, mais qu'une telle déduction n'est pas applicable à la croissance musculaire, d'où la formulation de cette étude. L'article suit ensuite les codes classiques d'une étude scientifique de ce type : la méthode de recherche est présentée, puis viennent les résultats qui donnent lieu à une analyse dans un premier temps, et à la formulation de conclusions appuyées dans un second temps.

---

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

### **I.1.2. Les auteurs**

Nous parlons dans le cas de cet article de coécriture ou de coédition puisqu'il a été élaboré par deux chercheurs et auteurs bien connus du domaine de la musculation : Brad J. Schoenfeld et Jozo Grgic. Schoenfeld est l'un des pionniers en la matière : en sa qualité de docteur en médecine spécialisé dans la confection de stratégies liées à l'optimisation de la composition corporelle, il a eu l'occasion, à plusieurs reprises, d'apporter son savoir afin d'élucider des questions récurrentes liées au sport. Cela dit, il s'adonne également à la rédaction d'articles liés à la nutrition sportive et en particulier, l'influence de ce facteur sur les performances sportives de l'individu. Globalement, l'ensemble de son œuvre se rattache à une pratique bien précise : la musculation, et plus particulièrement, le culturisme, une variante de la musculation qu'il connaît bien puisqu'il a lui-même remporté de nombreux titres de culturisme naturel, un type de culturisme strictement contrôlé en matière de substances externes pouvant influencer sur l'activité musculaire des participants. De son côté, l'australien Jozo Grgic a un palmarès quelque peu moins fourni dans la sphère du sport. Il n'a jamais réellement entrepris de carrière professionnelle en musculation, mais il fait partie des docteurs-chercheurs les plus reconnus et respectés du milieu, notamment de par son engagement au sein de l'IHeS<sup>2</sup>, l'Institut de la Santé et du Sport, une branche de l'Université de Victoria réunissant les érudits les plus prestigieux du pays dans le but de traiter des questions d'actualité à plusieurs échelles, en tentant de faire un lien entre activité sportive, au sens large du terme, et santé sur le long terme. Ces différences de parcours n'ont pas empêché la formation d'une réelle alchimie entre les deux chercheurs puisqu'ils ont déjà collaboré pour la formulation et l'écriture de plusieurs dizaines d'articles. A l'instar de notre support de traduction, les deux auteurs se sont spécialisés dans la rédaction d'articles scientifiques dont le contenu est fondé sur une revue systématique, un concept très important que j'aurai l'occasion de préciser plus bas. Sans le savoir, je m'étais déjà adonné à la lecture approfondie de plusieurs de leurs articles et, inconsciemment, j'ai choisi de traduire un article comprenant plusieurs mots-clés très récurrents dans le titre des œuvres de nos deux auteurs, à savoir : effets de, entraînement en résistance, développement musculaire, revue systématique. A titre purement informatif et statistique, Schoenfeld et Grgic ont respectivement participé à la rédaction de 254 et 115 articles répertoriés dans la Bibliothèque Nationale de Médecine des États-Unis, un nombre cependant infime, comparé aux près de 9 millions d'articles disponibles sur le site internet.

---

<sup>2</sup> <https://www.vu.edu.au/institute-for-health-sport-ihes>

### **I.1.3. La revue systématique**

J'aimerais à présent me pencher un peu plus sur l'expression que j'ai utilisée plus tôt, la revue systématique, une méthode de synthèse bien particulière et caractéristique du domaine scientifique qui représente une notion importante à aborder pour s'assurer de la compréhension la plus totale de mon œuvre. La revue systématique a tendance à être associée à la méta-analyse en tant que partie intégrante de son propre développement.

Cependant, il est nécessaire de dissocier ces deux types de recherches puisque, même si elles partagent de nombreuses caractéristiques, elles n'ont pas la même finalité, le même objectif. Premièrement, il convient de préciser que la revue systématique intervient lors de la rédaction d'un article de synthèse, un type d'article scientifique particulier dont le but est de regrouper le savoir sur une question donnée et d'en déduire, le cas échéant, des réponses ou des propositions de recherches. La revue systématique, elle, prend la responsabilité de « recenser, analyser et synthétiser [...] des données scientifiques probantes et pertinentes afin de répondre à une question précise et clairement formulée » [6], dans notre cas, « les variations en amplitude de mouvement ont-elles une influence sur le développement musculaire ? ».

Son avantage principal est qu'elle se déroule fréquemment selon un plan précis qui mène le lecteur pas-à-pas vers la finalité de l'article, permettant donc d'assurer une transmission complète des idées entre l'auteur et le lecteur ; dans un premier temps, il y a une explication du contexte dans lequel l'article a été élaboré, une présentation de la question visée par l'étude ainsi que du protocole qui sera suivi, à la manière d'un préambule qui exposant les tenants et aboutissants de l'ouvrage auquel il est associé. Ensuite, viendra la synthèse des résultats observés lors de la mise en commun de plusieurs études correspondant aux critères donnés, puis, pour finir, une discussion des résultats sera entreprise, dans le but de tirer des conclusions, concrètes ou non.

#### **I.1.4. La méta-analyse**

Comme je le disais précédemment, une autre variante de l'article de synthèse se nomme la méta-analyse ; elle s'apparente à une revue systématique, mais elle n'en est pas une pour autant. Là où la revue systématique ne permettra pas dans tous les cas de tirer des conclusions concrètes à partir des études concernées, la méta-analyse a pour but principal de donner un résultat, ou du moins, de conclure quelque chose de nouveau. Il ne s'agit pas particulièrement d'une réponse à la question formulée telle que « oui » ou « non », mais plutôt d'une déduction statistique des données regroupées et étudiées. Cette méthode est très convoitée par les chercheurs, notamment par les auteurs de notre support de traduction. En effet, le terme *meta-analysis*, ou méta-analyse en français, apparaît dans le contenu de 30 des 254 articles répertoriés de Schoenfeld et dans 42 des 115 publications Grgic. Le terme « méta-analyse » est effectivement mentionné au sein de l'article concerné par le présent travail, bien que la méta-analyse ne soit pas décrite dans le développement de l'étude. En effet, les auteurs font allusion à une l'inclusion de 6 études à une méta-analyse au sein de l'organigramme PRISMA. Toutefois, aucune section de l'article ne s'adonne à l'explicitation de cette méta-analyse. Plusieurs hypothèses pourraient être formulées afin de tenter de justifier une telle absence d'explication de la méta-analyse effectuée. Je considère personnellement, que les résultats de la méta-analyse n'étant pas concluants, bien qu'ils soient existants, une telle description n'aurait pas présenté de réel atout pour le développement mené par les auteurs.

### **I.1.5. Le lecteur cible**

Dans un contexte d'écriture, qu'il s'agisse d'une écriture originale ou d'une traduction d'un texte déjà existant, l'une des premières étapes pour le spécialiste concerné est de déterminer le lecteur cible de son œuvre. Ce concept s'applique à tous les domaines, on nommera par exemple l'écriture de roman qui, de par sa nature, se veut très spécifique, voire même vectrice de stéréotypes. En effet, les différents types de romans permettent de formuler une catégorisation de son public général. Par exemple, le roman de science-fiction sera principalement dirigé vers un public adolescent ; le roman épistolaire vers un public plus expérimenté ; le roman policier vers un public d'adultes ou de jeunes adultes. Évidemment, je tiens à préciser que les précédents propos sont simplement dus aux tendances générales observables dans le spectre de la lecture de roman, et qu'il ne s'agit en aucun cas d'une vérité générale.

Dans le domaine scientifique, la question de la « tranche d'âge » est un peu moins présente. Cela est dû, une fois de plus à la nature du support utilisé. En réalité, il est assez peu probable qu'un article scientifique original soit consulté par un jeune public ; il est plus évident que son lecteur se trouve dans une tranche d'âge allant de l'adolescent à l'adulte.

En revanche, pour ce domaine, une autre catégorie de spécification du lecteur cible est plus intéressante à aborder : la spécialisation, ou non, du lecteur. Alors que l'article original de Schoenfeld et Grgic se veut très spécialisé - notamment via l'utilisation de termes techniques, de tournures de phrase complexes et d'une démarche proprement scientifique – il n'est pas nécessaire d'adopter un point de vue identique pour la traduction. Ici, le lecteur cible sera qualifié de spécialiste du domaine ; il est également possible de supposer que l'article écrit par Schoenfeld et Grgic est destiné à un usage purement professionnel, par des experts du domaine de la musculation, de la santé ou de la médecine d'un point de vue général.

De ce fait, à la manière d'un auteur, j'ai en premier lieu eu à catégoriser le lecteur cible de ma propre œuvre. Soucieux de la compréhensibilité de cette dernière, j'ai pris la décision d'élargir mon public cible en m'éloignant certainement des normes induites par la catégorisation scientifique, et de m'axer vers une traduction plus accessible. Il est cependant certain que, le sujet étant si spécifique et précis, mon lecteur cible doit être rattaché, de près ou de loin, aux concepts d'évolution physique sportive et de musculation ; un tel choix implique forcément la mise en place de différents concepts de traduction généralisants, que je catégoriserai dès à présent d' « outils de vulgarisation ».

Il est important de déterminer son lecteur cible, et il est tout autant important d'essayer d'anticiper les attentes de ce public et de tout faire pour réaliser un produit final attirant et intéressant.

## **I.2. Les critères de sélection de l'article**

### **I.2.1. D'un point de vue général**

Alors, afin de tenter de correspondre aux attentes de satisfaction de mon lecteur, je me suis moi-même questionné sur les critères sélectifs qui me mèneraient à préférer un ouvrage à un autre. Étant moi-même friand de lecture scientifique, en particulier celle liée au sport, j'ai sélectionné un support qui me permettait d'allier les deux aspects qui m'entourent le plus : la traduction et le sport. Cependant, il existe un très grand nombre d'articles scientifiques liés au sport et j'ai dû faire un choix. Je garde toujours une trace de mon historique de lecture, et, en le consultant, je me suis rendu compte qu'un grand nombre des articles que j'avais lus avaient été écrits par Schoenfeld. Naturellement, j'ai décidé de me pencher sur l'un de ses articles qui réunirait plusieurs critères que j'avais mis en place : un sujet intéressant, un article assez long, un texte présentant un réel intérêt de traduction et finalement, des résultats ne permettant pas de répondre par oui ou par non à la question déterminée en amont.

Cet article correspondait en tous points à cette description puisqu'il traite une question très récurrente dans le domaine de la musculation, une question dont la réponse reste indéterminée et qui fait grand débat, notamment suite au fort gain de popularité qu'a connu la musculation au cours des dernières décennies. De plus, la nature et la formulation du texte, l'utilisation de termes spécifiques au domaine de la musculation et à celui des sciences, ainsi que le ton général employé par les auteurs sont tout autant de facteurs annonçant l'inévitable arrivée de choix de traduction, de dilemmes et de questions qui feront l'objet de réflexions approfondies dans le but d'appuyer mon raisonnement, ainsi que mon développement. L'article correspondant au critère de longueur imposé par le mémoire de traduction originale commentée, il m'a simplement suffi de m'assurer que la conclusion était assez ouverte pour laisser libre cours à l'interprétation sans nécessairement clore le débat de façon directe. Ainsi, la conclusion stipulant que la question méritait d'être étudiée plus profondément, l'article sélectionné répondait à la totalité des critères que j'avais imposés en premier lieu.

### **I.2.2. Le spectre spécifique et scientifique**

Comme précisé plus tôt, le grand débat lié à la traduction d'articles scientifiques se trouve dans l'ambivalence entre vulgarisation et traduction scientifique stricte. Il était important pour moi que l'article choisi aborde cette notion de spécificité si présente dans les domaines considérés niches, tels que la musculation. Nous pouvons observer que l'article original utilise un très grand nombre d'abréviations qui sont inévitablement sources de confusion, même pour une personne habituée du domaine. Cependant, ces abréviations sont expliquées, ce qui permet au lecteur moins spécialisé de comprendre, au moins dans les grandes lignes, le sens du développement. Le ton spécifique reste évidemment inchangé tout au long de l'article, mais les différentes explications mises en place par les auteurs permettent au lecteur d'avoir une idée plus précise du déroulement de l'étude et, en réalité, il n'est pas nécessaire d'être un adepte de la musculation ou du domaine scientifique pour comprendre le principe ou les enjeux de l'article. Je pense cependant que, lorsque Schoenfeld et Grgic ont écrit l'article, leur cible était clairement le public aguerrri du domaine de la musculation ou les experts du domaine scientifique. Cela se retrouve notamment dans l'utilisation d'une terminologie spécifique et d'une formulation propre au secteur scientifique. Ce postulat est assez compréhensible, puisqu'il est difficile d'imaginer qu'une personne ne s'intéressant pas aux questions abordées par l'article s'en vienne à consulter ce site internet et à réaliser une lecture approfondie d'un des articles à sa disposition. En revanche, la compréhension des aspects scientifiques est fortement aidée par l'emploi de nombreuses répétitions. Par exemple, lors de l'introduction ou de l'annonce du protocole, les auteurs mentionnent qu'une étude X va être jugée, au sein du protocole en lui-même, cette même étude X est décrite. Pour finir, au sein de la conclusion, un récapitulatif de l'étude X va à nouveau être inséré, permettant ainsi la formulation d'un certain rappel aidant le lecteur à suivre le cours de la discussion au sein d'une étude dans laquelle fusent termes techniques et informations spécifiques, à la manière d'un fil rouge permettant le suivi discontinu de l'œuvre concernée.

L'article étudié comporte également un tableau récapitulant les différentes études répondant aux critères d'inclusion et faisant donc l'objet d'une revue approfondie. La nature même d'un tableau implique un crucial manque d'espace lors de la rédaction, les informations sont très synthétisées, on y retrouve l'utilisation d'abréviations et la syntaxe classique des phrases n'est jamais ou presque jamais respectée. Une fois de plus, cela prouve que les auteurs souhaitent s'adresser à un public aguerrri pour lequel la compréhension du support ne dépend pas d'un développement. Ce fort sentiment de spécificité représentait un grand défi en lui-même pour l'élaboration d'une traduction abordable par une majorité du public cible.

### **I.2.3. Une conclusion ouverte, induite par la nature du support**

Le dernier point que je souhaite aborder se situe au niveau de la conclusion, ou plutôt, de l'importance de la conclusion. Mon réel objectif quant à la traduction de la conclusion est de faire comprendre que le but principal des auteurs, en leur qualité de chercheurs, n'est pas de simplement mener le lecteur à la conclusion, puisqu'elle inclut une synthèse des résultats de l'étude. C'est ici que la traduction scientifique croisera en un sens la traduction littéraire, puisque l'étude, tout comme l'histoire d'un roman, doit être considérée comme un long cheminement vers un résultat plus ou moins concret, et non pas comme une simple réponse concise à une question donnée.

De plus, nous observerons que cette même conclusion reste ouverte et ne permet justement pas de formuler de réponse concrète à partir de la revue systématique d'études réalisées au préalable. Celle-ci représente une réelle opportunité de traduction, puisqu'il s'agira ici de transmettre ce sentiment d'ouverture entendu dans le texte original, aspect qui demande une certaine maîtrise des termes et expressions utilisés. Une telle absence de réponse concrète peut s'avérer frustrante pour le lecteur, qui s'attend certainement à obtenir des réponses, des lignes directrices à suivre pour son propre parcours sportif. En outre, bien qu'il ne soit pas possible de modifier le sens de l'article original dans la traduction, il est tout à fait possible de donner une suite à cette conclusion ouverte au sein d'un développement annexe, tel que le présent, comme j'aurai, je l'espère, l'opportunité de le faire dans un futur proche.

Tout comme la conclusion du présent travail, la conclusion de la traduction doit avoir pour objectif principal de tourner le lecteur vers l'avenir ; qu'il s'agisse de lectures complémentaires ou d'une perspective d'avenir pour le sujet étudié, il est important que le lecteur soit invité à approfondir ses connaissances dans un but concret : la fidélisation de son public. D'un point de vue purement éducatif, je trouve également qu'il est important de tenter de présenter des supports accessibles à un public général, dans le but d'instruire la population à propos d'un sujet qui me passionne.



## Partie II. Réflexions sur la traduction scientifique et la vulgarisation

---

### II.1. La traduction scientifique

#### II.1.1. Les empreintes de la traduction

De nos jours, la traduction est considérée, par le grand public, comme un simple outil de communication, un processus pratique dont les réels atouts ne sont pas pris en compte. Prenons par exemple le cas d'une demande de naturalisation. Le demandeur doit faire traduire ses documents d'état civil ainsi que certains justificatifs demandés par l'institution d'accueil. Une personne extérieure à la traduction verra ce processus comme un simple échange d'informations, une transcription de données d'une langue source à une langue cible, dans le simple but d'atteindre un objectif principal, dans notre cas, l'obtention d'une nationalité. Je pense cependant qu'il est important de comprendre les dessous de ce processus afin de se rendre compte de l'importance de la traduction. La traduction des informations d'état civil en elle-même représente déjà un échange culturel. Celui-ci est plus ou moins fort en fonction des cas, mais il est bel et bien présent, puisque des détails provenant de la culture source vont être adaptés à la culture cible, ce processus renforce alors l'empreinte culturelle de la nation d'accueil. Cette idée peut être représentée par la transposition d'un prénom n'existant tout simplement pas dans la culture cible, ou bien d'une profession inhabituelle pour la culture du pays d'accueil. D'autre part, ce processus de naturalisation devient inévitablement vecteur d'une intégration culturelle importante, phénomène qui n'aurait été observable sans la présence de l'expert traducteur.

Un autre exemple très concret qui témoigne de l'importance de la traduction pour la fondation culturelle de notre monde est celui de la traduction littéraire. D'innombrables exemples sont sous nos yeux pour le prouver, y compris des ouvrages français tels que *Le Petit Prince* d'Antoine de Saint-Exupéry qui a été traduit en presque 400 langues. Dans le classement des ouvrages les plus traduits, il est suivi par *Pinocchio*, lui-même traduit en 300 langues différentes, ou encore *Alice au pays des merveilles*, *Les contes d'Andersen* et même *Don Quichotte* [7].

Je pense cependant que l'exemple le plus parlant de l'importance de la traduction littéraire est le phénomène du manga, ce livre japonais dont la popularité a connu un essor sans précédent en Europe et en Amérique du Nord au cours des dernières années. Ce constat est facilement réalisable au niveau des librairies et des magasins de multimédia, où les rayons « Lecture du monde » continuent de grandir, année après année. Certes, la traduction littéraire ne couvre pas toutes les langues du monde, seules les plus parlées jouissent de l'opportunité d'être traduites. Selon Geoffroy Pelletier, ancien directeur de la *Société des Gens de Lettres*, les cinq langues majeures de la traduction sont l'anglais, le japonais, l'allemand, l'italien et l'espagnol [8]. Ces cinq langues sont, certes, fortement usitées sur le continent européen, mais pas seulement.

Effectivement, l'espagnol à lui seul représente un éventail de cultures différentes réparties sur plusieurs continents. Évidemment, cela implique que les différentes variantes de l'espagnol ne sont pas traduites de la même façon, par la même personne. Cela est dû au fait que la traduction n'est pas une simple transcription de mots d'une langue à une autre. En effet, pour réaliser une bonne traduction il est nécessaire de prendre en compte les référents culturels de la culture source, ainsi que ceux de la culture cible, constat que j'ai pu réaliser lors de l'élaboration de mon travail de traduction. J'aurai l'occasion de revenir plus tard sur l'importance de la prise en compte des référents culturels mais j'aimerais avant tout revenir sur l'importance de la traduction, cette fois-ci appliquée au domaine scientifique.

Il est clair que la traduction scientifique n'est pas le type de traduction le plus connu, ni même le plus apprécié, notamment à cause des supports sources qui sont destinés à un public bien particulier, souvent très spécialisé ; la traduction scientifique n'est pourtant pas un phénomène particulièrement jeune, puisqu'il remonte au Moyen Âge. Au cours des années 1000 et 1100 des traducteurs tels qu'Adélarde de Bath, Jean de Séville et Gérard de Crémone s'installent en ce qui deviendra l'Espagne actuelle dans le but de réaliser la traduction, vers le latin, des œuvres scientifiques originellement écrites en grec et en arabe [9]. Si l'on prend en compte l'histoire de l'Espagne, il est facile de se rendre compte de l'énorme importance de ces travaux, puisque sa position géographique et la présence d'experts de la traduction ont permis la diffusion du savoir grec et arabe en Europe. Ce mouvement a perduré dans le temps : Claudine Picardet, une chimiste française ayant vécu dans les années 1700 et 1800 en est le parfait exemple. Elle maîtrisait au total six langues : le français, l'anglais, l'allemand, l'italien, le suédois et le latin. Cela lui a permis de jouer un rôle crucial lors du mouvement de la Révolution chimique qui a eu lieu à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et était en partie menée par le chimiste français Antoine Lavoisier.

L'essor de la traduction scientifique ne s'est pourtant pas arrêté là. Même si nous n'en sommes pas toujours conscients, celle-ci joue un rôle majeur dans le développement des différents pays, particulièrement en matière de médecine. Les exemples sont multiples, mais la traduction scientifique se retrouve particulièrement dans le domaine pharmaceutique, où elle joue un rôle majeur dans la traduction de notices d'utilisation ou de fiches produits majoritairement rédigés en anglais et en chinois. Il en va de même pour les différents manuels scolaires souvent originellement élaborés en langue anglaise, mais utilisés dans un contexte scolaire francophone. Il m'est impossible de terminer cette section sans mentionner l'importance de la traduction scientifique appliquée aux revues scientifiques, aux différentes thèses et travaux de recherche et en particulier, les articles scientifiques, tels que celui sélectionné pour appuyer le présent développement.

Cependant, cet essor n'a pas apporté que des choses positives à la traduction scientifique, et à la traduction en règle générale. Vue par certains comme une réelle prouesse technologique, et par d'autres comme un obstacle à la traduction authentique, la traduction automatisée a fait son apparition au cours des années 1940 à la suite de la seconde guerre mondiale, dans un contexte où la communication à l'échelle internationale était plus que jamais cruciale. C'est à la fin de la décennie que le premier traité majeur portant sur la traduction automatique est publié, suite à sa rédaction par le scientifique et écrivain américain Warren Weaver. Il s'agit d'un mémorandum ayant pour objectif principal de placer la traduction automatique et automatisée comme un réel atout pour des disciplines scientifiques telles que les mathématiques, la neurologie ou encore la cybernétique. Le phénomène de traduction automatisée est par la suite accéléré par le contexte géopolitique et les différentes avancées scientifiques, notamment grâce à la première expédition Spoutnik au courant des années 50 qui va décupler les besoins de traductions du russe vers l'anglais. Pour ce qui est de la traduction vers le français, c'est au cours des années 70 que les premiers travaux majeurs vont apparaître via le logiciel METEO, système canadien capable de traduire de l'anglais vers le français les prévisions météorologiques à raison d'environ 80 000 mots par jour. En outre, ce n'est que vers la fin des années 80 qu'apparaîtront les premiers systèmes de mémoires de traduction tels que nous les connaissons aujourd'hui, en particulier grâce à la société de traduction *Trados*. Bien qu'il ne s'agisse pas de traduction automatique, les mémoires de traduction permettront de révéler les réels atouts de la traduction automatisée, notamment le précieux gain de temps qu'elle offre.

Qu'importe l'opinion partagée par un individu sur le phénomène de traduction automatique et automatisée, il est indéniable que cette révolution technologique a permis la diffusion de bons nombres de travaux en tout genre, et donc, l'optimisation des vecteurs de transferts culturels.

Un autre aspect que je souhaiterais traiter quant à la traduction scientifique est la spécialisation que celle-ci apporte. En plus d'être un vecteur culturel, la rigueur et la justesse directement liées à la traduction scientifique ont permis l'apparition d'une nouvelle vague de traducteurs experts dont la spécialisation s'étale sur plusieurs disciplines. Prenons l'exemple de la traduction d'un brevet scientifique. Dans ce cas, il est nécessaire que le traducteur possède une maîtrise complète du domaine juridique lié. Le constat est similaire pour la traduction d'un slogan ou d'un produit pharmaceutique destinée à la publicité : engager un traducteur ayant de vives connaissances en marketing est un avantage considérable.

Peu importe le type de traduction, une chose demeure inchangée : il est nécessaire de prendre en compte les éléments culturels tels qu'établis par les populations des cultures sources et cibles. Une fois ce constat établi, il est intéressant de se demander si, la traduction prenant une forme différente conserve le fond du support original. Autrement dit, l'œuvre produite véhicule-t-elle les mêmes valeurs culturelles que l'article original ?

### **II.1.2. La traduction transporte-t-elle les mêmes valeurs que le texte original ?**

Je ne suis pas convaincu qu'une réponse nette soit formulable. Après avoir déterminé que la forme d'une traduction pouvait différer de celle du texte original, il est nécessaire de savoir si, malgré cette transformation, les termes et expressions conservent les mêmes valeurs, culturelles dans notre cas.

La réponse évidente serait « oui ». En effet, si l'on considère qu'une traduction doit être conforme à l'original, alors le texte produit a le même sens et la même signification que le support sur lequel il est fondé et les valeurs qu'il transporte sont nécessairement identiques. Toutefois, je pense qu'il est nécessaire de nuancer cette réponse. Il semblerait que la nature des valeurs culturelles qu'il transporte puisse être conservée : la traduction d'un ouvrage romantique est une œuvre romantique, la traduction d'un article publicitaire est un texte publicitaire et de manière similaire, la traduction d'un support scientifique à effet informatif est un article scientifique qui véhicule des valeurs informatives.

Toutefois, la nuance se trouve dans l'intensité de transmission de ces valeurs culturelles. En effet, du fait de son vocabulaire scientifique spécifique, le texte original transmet des informations à connotation très élitiste. Il est possible de faire le parallèle entre cette connotation et l'élitisme associé à la culture américaine grandes universités américaines. Il est probable que l'écriture de Schoenfeld, auteur américain, soit directement liée à cette notion de recherche d'élitisme et de spécialisation si présente aux États-Unis. Ce désir de spécialisation peut s'apparenter à un obstacle pour les lecteurs moins aguerris, puisqu'il rend le support en question presque inatteignable pour la majorité de ces lecteurs. Cette valeur n'est pour autant pas totalement négative, d'autant plus qu'elle plaira fortement aux lecteurs spécialisés, la cible majeure de ce type d'articles scientifiques.

Grâce aux différents moyens de vulgarisation employés, je pense avoir pu légèrement détourner cette idée élitiste en rendant le texte plus accessible à la majorité de la population. Je suis conscient qu'il ne s'agit pas pour autant d'un article facile à lire. En France, au niveau de la lecture de spécialité, un réel sentiment d'accessibilité ne cesse d'être mis en valeur, avec pour objectif une plus grande ouverture vers un potentiel public cible. Il semblerait alors que le sentiment sous-entendu par la traduction ne soit pas le même que celui de l'article original, alors, affirmer que la traduction transporte les mêmes valeurs culturelles que l'original pourrait être erroné. Cet aspect est également ressenti au niveau de la relation auteur-lecteur.

En effet, dans le texte écrit en anglais, on note une certaine distance entre l'auteur et son lecteur : l'auteur prend intentionnellement une position supérieure à celle de son lecteur puisque son objectif n'est pas de fidéliser son lecteur en créant une relation avec lui. En réalité, pour ce type de lecture, l'auteur importe peu ; tout du moins, il est peu probable que le lecteur

se souviennent de son nom après la lecture. De façon similaire, il est assez rare qu'un lecteur réalise une recherche par nom d'auteur pour un article scientifique, le lecteur aura plutôt tendance à réaliser une recherche par sujet, à l'inverse des ouvrages littéraires, par exemple. Or, dans la traduction, nous pouvons observer, comme mentionné précédemment, l'utilisation de figures explicatives, permettant de rapprocher l'auteur et son lecteur. Le lecteur, se rendant compte de l'utilisation de ces éléments, réalise que l'auteur de la traduction cherche en quelques sortes à se mettre à la place de son public en imaginant les points qu'il aurait souhaité voir être clarifiés, s'il était lecteur de son propre ouvrage.

Afin d'illustrer ces propos, j'utiliserais l'exemple du terme *individuals*, dans le texte en anglais. La traduction simple de ce terme en français serait « individu ». Cependant, à la relecture, je me suis rendu compte que cette traduction n'était pas réellement en accord avec cette démarche de rapprochement entre l'auteur et le lecteur. Comme l'explique Anne Merker dans son ouvrage « Individu, personne et humanité ou l'émergence de la personne comme être éthique » [10], il existe une réelle différence entre la notion de l'individu et celle de la personne : « L'individu, qui est un sans être unique, présente la dimension de l'unité qui recouvre simplicité et interchangeabilité, la personne en revanche recèle la dimension de l'unicité qui recouvre complexité et insaisissabilité ». Outre la dimension philosophique de cette citation qui prononce qu'une personne est une entité plus construite et profonde qu'un individu, il est intéressant de remarquer que les deux termes ont une connotation bien différente. Pour faire un choix entre individu et personne, il a été nécessaire, une fois de plus, de se mettre à la place de son lecteur. Cela peut paraître anecdotique mais il est certain que ces infimes choix aident à la fidélisation du lecteur. En effet, le terme « personne » étant moins impersonnel et spécifique que le terme « individu », il est probable que le lecteur se sente plus concerné par l'étude en question. Cela permet au lecteur de s'imaginer à la place des personnes ayant subi l'étude, l'influençant donc à appliquer les conseils contenus dans l'étude, dans l'espoir d'admirer des résultats similaires à ceux de l'article.

Par conséquent, dans notre cas, le lecteur aurait tendance à employer une amplitude de mouvement complète dans le but de favoriser l'hypertrophie musculaire du bas du corps (cf. **Conclusion**). La traduction dans le domaine sportif n'est pas simple pour autant, il faut également prendre en compte bon nombre de paramètres, notamment l'étude du domaine en question, comme je vais le démontrer à présent.

### **II.1.3. Le cas particulier de la musculation, choix de la terminologie et adaptation au public cible**

La musculation se distingue en de nombreux points des autres sports ; cela est particulièrement dû à la pluralité de cette pratique, à la multitude des micro-disciplines qui viennent se greffer au vaste domaine de la musculation. Selon sa définition, la musculation est « un sport où le but est de solliciter ses muscles par le biais de charges additives ou d'exercices au poids du corps afin de tonifier, de développer et de renforcer sa masse musculaire » [11]. Si l'on utilise cette description, il est assez facile de découvrir que la naissance de ce sport remonte donc à de nombreux millénaires. En effet, comme le mentionne Werner Keiser dans son livre « Ein starker Körper kennt keinen Schmerz. Gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser-Methode », dont la traduction partielle se trouve sur le site spécialisé de *Kieser* [12], des fresques datant de l'époque de l'Égypte ancienne, soit environ 3000 ans avant notre ère, représentant des humains pratiquant de la musculation ont été retrouvées. La discipline a continué son développement au fil des années, l'armée chinoise soumettait ses candidats à des tests de force afin de déterminer s'ils étaient aptes, ou non, à entrer dans leurs rangs.

La musculation, telle qu'on la connaît actuellement, subira un grand essor en Grèce, pays où régnaient lutte et combats de gladiateurs entre -500 avant J.C. et l'an 200. A l'époque, l'intérêt du peuple se tournait principalement sur la force, à son état pur, plutôt que sur l'apparence. Ce n'est qu'à la fin des années 1800 qu'ont commencé à apparaître les culturistes qui sont venus détrôner les Hommes forts, en privilégiant l'apparence à la force pure.

Cela démontre l'historique grandiose de la musculation, l'un des sports les plus anciens du monde, derrière l'athlétisme. Toutefois, malgré son essor en Europe ainsi que son impressionnante histoire, le vocabulaire français de la musculation, l'étendue de sa terminologie est bien inférieure face à celle d'un sport tel que le football, qui est pourtant bien plus jeune (XIX<sup>e</sup> siècle). Ce constat est assez alarmant, voir dégradant pour la langue de Molière. Comment expliquer que la terminologie majoritairement anglophone n'ait pas été adaptée en français ? Puis, dans le cas où elle a été adaptée, pourquoi n'est-elle pas si majoritairement utilisée ?

Comme à son habitude, la langue anglaise domine largement les débats. D'une part, cela est dû au fait qu'elle soit un parfait intermédiaire culturel, puisque l'écrasante majorité de la population a, au moins, quelques notions en anglais lui permettant de comprendre ou de se faire comprendre. D'autre part, l'anglais doit sa gloire à la croissance presque surnaturelle du

domaine de la musculation aux États-Unis. Ce phénomène s'est notamment traduit par le développement d'un des pans majoritaires de la musculation : la force athlétique. Cette discipline, où le principe est de soulever les charges les plus lourdes possibles, représente à elle seule la démesure des États-Unis. De plus, la force athlétique est l'exemple typique d'un anglicisme qui a pourtant son équivalent en langue française. En effet, il n'est pas rare de trouver des occurrences du terme *powerlifting* dans des articles pourtant rédigés en français. Il suffit de faire une recherche du terme *powerlifting* sur le *Google* francophone pour se rendre compte que l'écrasante majorité des sites internet emploie le terme *powerlifting*, et non « force athlétique ». Dans les rares cas, où le terme est effectivement traduit, un rappel presque obligatoire au terme anglophone semble être appliqué (ex. « la force athlétique, ou *powerlifting* »).

Dans le contexte de notre article, un constat similaire peut être réalisé. J'ai dû, à de nombreuses reprises, me poser la question de la traduction, ou de la transposition, de certains termes usuellement utilisés sous leur forme anglophone, alors qu'ils existent également dans le lexique francophone. La différence entre la traduction première et la traduction finie est souvent assez frappante, de nombreux termes sont modifiés, de nombreuses expressions sont adaptées. J'ai pu remarquer cela au cours de cette exercice de traduction de la manière suivante : à l'instar d'un développement scientifique, j'ai décidé de comparer ma traduction finale à une traduction non-aboutie, en reprenant chaque phrase de l'article original, en les traduisant dans ma tête et en les comparant au produit fini.

La traduction provisoire était extrêmement décousue et peu fluide, produisant donc un résultat assez désagréable à la lecture. J'ai rapidement remarqué que cela était majoritairement dû à l'utilisation abondante d'anglicismes. Dans un contexte informel, lors d'une discussion entre deux passionnés du domaine, par exemple, la terminologie anglophone fuse et vient casser le rythme du développement. Il est donc peu étonnant que, lors de ma première traduction, mon travail était fortement biaisé par ma propre expérience, notamment enrichie par des discussions oralisées, au cours desquelles il est habituel de mentionner des termes non-utilisables dans un contexte formel de traduction scientifique, bien que vulgarisée.

Une expression assez récurrente dans le texte et qui apparaît dès les premières lignes est *range of motion (ROM)*. La traduction paraît réellement évidente, puisque l'expression « amplitude de mouvement » existe en français et est fréquemment usitée. Toutefois, ce n'est pas l'expression que j'aurais employée aux premiers abords, puisque les français adeptes de la musculation ont fortement tendance à utiliser la contraction de l'expression anglophone, « ROM », pour simplifier le discours. La comparaison qui suit montre que, dans un cas de traduction scientifique, réaliser un emprunt de cette contraction n'est pas convenable.



« Si les preuves de l'influence des variations de ROM induites par l'entraînement [...] sont moins nets ».

« Si les preuves de l'influence des variations de l'amplitude de mouvement induites par l'entraînement [...] sont moins nets ».

Je n'ai malheureusement aucune source concrète pour appuyer ces propos, puisqu'il s'agit là de ma propre expérience mais, dans le contexte d'une discussion informelle entre deux pratiquants, il n'aurait pas été pas dérangeant d'utiliser le terme « ROM », cette occurrence n'est cependant pas adaptée dans notre cas.

Le spectre de la terminologie spécifique de la musculation se retrouve notamment au sein du tableau récapitulatif des études sélectionnées où nous retrouvons entre autres *knee extension exercise*, *elbow extension exercise* ou encore *lower body exercise*. Ces expressions ne donnent généralement pas lieu à l'utilisation d'un anglicisme car elles ne mentionnent pas l'intitulé d'un exercice en particulier. Bien qu'il s'agisse d'une terminologie spécifique, la compréhension de ces termes une fois traduits en français reste relativement accessible. Un tel constat n'aurait pas été observable dans le cas où les auteurs auraient choisi d'ajouter plus de profondeur sur certains aspects de leur article. En effet, il n'est pas rare de rencontrer dans des articles de ce type certains termes spécifiques désignant notamment des exercices réalisés au cours d'entraînements de musculation.

En effet, la majorité des intitulés d'exercices de musculation, à l'image du « squat » présentent un réel problème de traduction. D'une part, tous les noms d'exercices ne sont pas traduits. Cependant, même lorsqu'une traduction a fait son apparition au cours des années, elle n'est que très rarement usitée. Les exemples sont abondants et nous retrouvons entre autres le *leg extension*, littéralement, l'extension de jambes, que l'on retrouve exclusivement sous sa forme anglophone, comme en témoigne l'article *Comment faire le leg extension ?* [13], écrit par le culturiste français Julien Quagliolini. Le *Butterfly* ou *Pec Deck* est également un très bon exemple. Pour cet exercice, une traduction existe, il s'agit de « l'écarté assis à la machine », cependant, il est évident que cette locution est assez longue, voire complexe, et est par conséquent presque inutilisable dans un contexte informel. Ainsi, au fur et à mesure, les expressions anglophones se sont ancrées dans le vocabulaire francophone et cela explique que l'on connaisse majoritairement cet exercice sous son nom anglais : « Butterfly ».

Alors, le traducteur doit inévitablement faire une nouvelle décision critique : convient-il de conserver la forme anglophone du terme, ou faut-il le traduire en utilisant son adaptation dans la langue source ?

Pour répondre à cette question il faut impérativement avoir une réelle notion du vocabulaire spécifique dans la langue cible, être familier avec les termes utilisés par les pratiquants de la culture cible et se renseigner sur la potentielle création de nouvelles adaptations linguistiques dans un domaine, je le rappelle, plus que jamais en mouvement.

De ce fait, même si je suis convaincu que les anglicismes sont à bannir dans les textes en français, il est parfois impossible d'utiliser une alternative de la langue cible, dans notre cas, le français, puisque cette alternative n'est parfois pas utilisée, donc erronée, voire non-existante. Nonobstant, lorsqu'une alternative au terme anglophone existe et est utilisée, il est, selon moi, intéressant de l'utiliser. L'exemple le plus parlant de nos jours est l'utilisation excessive du terme *bench* ou *bench press*, l'exercice maître de la musculation qui possède pourtant une traduction tout à fait acceptable et acceptée en français : le développé couché. Par facilité, en suivant un certain processus d'américanisation, de nombreux rédacteurs d'articles et autres adeptes de la musculation utilisent le terme « bench press » en français pour se référer au développé couché, comme le montre l'article « Comment et pourquoi faire du Bench Press » [14], publié par l'un des rédacteurs du plus grand site de CrossFit en France. Actuellement, cette occurrence a elle-même subi un raccourcissement, puisqu'aujourd'hui, on connaît cet exercice majoritairement sous le nom de « bench » et non plus « bench press ».

D'autre part, lorsque l'utilisation du terme anglophone est plus appropriée et permet au texte de gagner en crédibilité et fluidité, alors il convient de l'employer ; c'est le cas du terme « squat » dans notre cas, comme je l'expliquerai dans la suite de ce développement.

Ces exemples m'ont permis de démontrer l'importance du concept d'adaptation au public cible, une démarche que je vais pouvoir détailler plus en profondeur au cours de la partie suivante en expliquant comment l'utilisation de certains aspects des différentes théories de la traduction m'a permis d'harmoniser ma traduction.

#### **II.1.4. Adapter sa traduction grâce aux différentes théories de la traduction**

Au fil des années, le phénomène de la traduction n'a cessé de se préciser, de s'affiner et des tendances sont apparues. A mi-chemin entre les concepts de traductologie et ceux de la linguistique, les experts de la traduction ont su s'appuyer sur les différentes tendances de la traduction afin de perfectionner l'aspect théorique de leurs œuvres. A l'image de la littérature, nous parlerons ici des différentes « théories de la traduction ». A l'époque contemporaine, le nombre de théories s'est multiplié et, de nos jours, il en existe plusieurs dizaines.

Chacune d'entre elles couvre un aspect bien particulier de la traduction et elles sont, parfois non-intentionnellement, constamment utilisées lors de l'élaboration d'œuvres de traduction. Il est évident que toutes les théories ne sont pas nécessairement adaptables à chaque travail de traduction. Pour les utiliser de manière adéquate, il est dans un premier temps nécessaire de pouvoir les connaître et les définir afin de déterminer si telle théorie est adaptée ou adaptable au travail en cours de réalisation.

Selon les différentes sources disponibles, le nombre de théories existantes, ainsi que leurs définitions respectives peut varier. En amont de cette présentation, il est nécessaire de préciser que ces théories descendent presque exclusivement des différentes approches avec lesquelles peuvent être abordées une tâche de traduction : l'approche sociologique, l'approche linguistique, l'approche communicationnelle ou encore l'approche sémiotique, pour ne citer que quelques exemples. Parmi les théories les plus populaires, on retrouve fréquemment celle du *skopos*, la théorie la plus pertinente pour le travail réalisé au sein de ce mémoire. Le terme *skopos* est un mot grec, partiellement traduisible en français par le « but », ou la « finalité ».

La théorie du *skopos* fait son apparition au cours des années 1970 et est majoritairement utilisée pour représenter le courant théorique de traductologie initié par le linguiste allemand Hans Vermeer [15]. Cependant, cette théorie, directement liée à l'approche fonctionnaliste de la traductologie est bien plus ancienne. En effet, les premiers travaux majeurs – soit, la traduction de textes religieux tels que la Bible – réalisés par des traducteurs y étaient directement liés. A l'époque, la tendance revenait à faire une reproduction mot pour mot du texte source sans prendre en compte le moindre paramètre extérieur tel que le public cible ou le contexte historique. Par la suite, les traducteurs les plus importants tels que Jérôme de Stridon, le saint patron des traducteurs ayant vécu et réalisé des travaux au cours des années 300 et 400, remettent en cause cette traduction littérale d'équivalence [16]. Il qualifiait la traduction « mot à mot » d'incomplète, voire non adaptée. Au sein de certains de ses écrits, il formulait déjà l'importance de la considération de la langue cible, ainsi que de la culture cible en précisant qu'il était évidemment important d'avoir une certaine maîtrise de la langue source,

mais qu'une connaissance parfaite de la langue et de la culture cible était un avantage crucial. En effet, cela se rapproche du concept d'adaptation au public cible, dans le but de rendre une œuvre plus adaptée aux personnes visées. Nous comprendrons également que cette idéologie se rapproche de celle exprimée par Cicéron, un orateur et avocat ayant vécu et exercé en Italie aux alentours des années 100 avant J.C. Déjà, il expliquait le choix crucial représenté par le principe d'interprétation induit par sa qualité d'orateur, alors que son occupation principale était de rendre un discours dans son sens original, sans laisser place à quelque interprétation ou prise en compte du contexte cible.

La théorie du *skopos*, elle, ne considère en aucun cas ce dilemme et précise que la traduction doit être entièrement adaptée au public qu'elle cible. En prenant en compte les parties précédentes de mon développement, les différentes stratégies d'adaptation employées, ainsi que l'intérêt pour le point de vue du lecteur, il est possible de faire un rapprochement entre les directives globales de ma traduction ainsi que la théorie du *skopos*.

Pour citer Kussmaul, traducteur allemand, « La fonction d'une traduction dépend des connaissances, des attentes, des valeurs et du public cible, tous des facteurs qui sont influencés par les circonstances du lecteur et par sa culture. » (Kussmaul, 1995). Ces paroles se rapprochent fortement du point de vue que j'ai adopté pour la traduction de certains passages ou termes du texte source, tels que *squat*, comme je l'expliquerai plus tard. La théorie du *skopos*, accompagnée de son approche fonctionnaliste est également présente dans les différents écrits de Christiane Nord et notamment dans son ouvrage principal, *Translating as a Purposeful Activity* (Nord, 1997). Nord cite fréquemment les traducteurs tels que Cicéron ou Jérôme de Stridon qui se sont rattachés au fonctionnalisme de la traduction et ne cesse de préciser qu'une traduction ne peut être envisagée sans considération du public cible ou de la culture d'arrivée [17].

Après avoir fait allusion au lien entre approche fonctionnaliste, théorie du *skopos* ainsi que mon travail de traduction, il serait intéressant de déterminer s'il est possible qu'une telle œuvre de traduction soit rattachée à plusieurs approches théoriques différentes ? Sinon, une pluralité de théories n'est-elle tout simplement pas envisageable ?

Le postulat classique reviendrait à affirmer qu'il n'est pas envisageable d'employer différentes approches quant à l'élaboration d'un travail de traduction, de ce fait, une traduction ne peut être réalisée qu'en accord avec une seule et unique théorie de la traduction.

Une autre théorie importante et dont l'influence pèse sur la traductologie est celle de l'interprétation, ou, théorie de l'interprétation. On l'appelle également « théorie de l'École de Paris », dû au fait qu'elle ait été développée au sein de l'ESIT (École Supérieure d'Interprètes et de Traducteurs), à Paris. On doit son existence à deux linguistes françaises du XX<sup>e</sup> siècle :

Danica Seleskovitch, interprète de conférence la formula, puis Marianne Lederer, traductologue, l'approfondit.

Comme l'intitulé de la théorie l'indique, il s'agit ici de s'intéresser à la signification et au sens des mots sans considérer leur apparence verbale. Par conséquent, la démarche de perception fait partie intégrante du processus de traduction. Cette théorie peut être décomposée en trois étapes majeures : l'interprétation, la déverbalisation puis la réexpression (Guidère, 2010 p.69).

Il est nécessaire de se demander si cette approche est applicable à notre support de traduction. Par sa nature, la théorie interprétative implique une considération de l'aspect explicite du texte, mais également de son aspect implicite. En d'autres mots, cela signifie qu'il est nécessaire de considérer les paroles et les idées de l'auteur, telles qu'elles apparaissent dans l'article, mais également ce qu'elles cachent, ce qui n'est pas dit, mais sous-entendu. Pour cela, il est indispensable d'arborer une connaissance irréprochable des différents aspects qui entourent le texte source, afin de comprendre ce qui était réellement sous-entendu par l'auteur.

En considérant cela, les étapes de l'interprétation et de la déverbalisation sont atteintes, il s'agit alors d'exprimer ces idées dans une forme adaptée à la culture cible. Or, étant donné la nature scientifique de l'article étudié, il est impossible de réaliser cette démarche. En effet, réaliser une nouvelle interprétation des termes originaux, dans notre cas, des résultats scientifiques tirés d'études protocolées, reviendrait à fausser ces conclusions et ainsi, dénaturer le fruit du travail mené par les auteurs. Par exemple, dans le cas de notre travail de traduction, cela reviendrait à stipuler que, puisque pour l'étude de Goto et al., le groupe qui s'est entraîné à amplitude de mouvement partielle a obtenu de meilleurs résultats sur le moyen terme, alors, il convient de s'entraîner à amplitude de mouvement partielle afin d'obtenir de meilleurs résultats hypertrophiques. Or, chez Pinto et al., le constat inverse est réalisé : le groupe s'étant entraîné à amplitude de mouvement complète a obtenu des résultats légèrement plus satisfaisants que le groupe de l'amplitude de mouvement partielle. Ainsi, il semble évident que la théorie de l'interprétation n'est simplement pas envisageable dans un contexte de traduction scientifique.

Finalement, une nouvelle théorie qui pourrait se rapprocher de mon travail de traduction est celle de l'action. Tout comme la théorie du *skopos*, il s'agit ici d'une approche fonctionnelle, ou fonctionnaliste qui considère la traduction comme un simple outil de communication, un simple moyen de transport permettant de passer d'une langue X à une langue Y. Pour utiliser cette approche, il est nécessaire de réaliser une simple analyse du texte source dans le but de déterminer la construction globale de celui-ci et en déduire sa fonction (Holz-Mänttari, 1984). A l'inverse de la théorie interprétative, il n'y a ici aucune considération de l'aspect explicite du texte et des termes employés. Ce n'est pas à l'auteur original de déterminer la

signification des idées qu'il met en place, ou alors, cet aspect n'est pas pris en compte par le traducteur. En effet, selon cette théorie, c'est au traducteur, lui-même, de déterminer quelle est la fonction du texte, quel est son objectif d'un point de vue communicationnel, à la manière d'une relation entre une personne souhaitant vendre son produit, et son client.

Il y a, effectivement, certains aspects partagés avec mon travail de traduction, notamment dû à l'approche fonctionnaliste : la traduction est considérée comme un réel moyen de communication, de transfert culturel et le public cible est choisi en amont de la traduction. Cependant, certains aspects de la théorie de l'action ne sont en aucun cas respectés, notamment l'absence de considération des idées de l'auteur original ou des sous-entendus induits par l'utilisation spécifique de certains termes ou expressions. De ce fait, il est impossible de faire un lien direct entre ma traduction et cette théorie.

Alors, là où la prise de connaissance des tenants et aboutissants de la théorie du *skopos* m'a permis de façonner et adapter ma traduction selon une approche très fonctionnaliste, il est évident qu'il est impossible de considérer que j'ai pleinement utilisé certaines autres théories de la traduction pour la construction de mon œuvre. Pour répondre à la question susmentionnée, une pluralité de théories de la traduction n'est, dans mon cas, pas observée. Toutefois, il serait maladroit de considérer ce résultat comme une généralité et de déterminer que toute œuvre de traduction se limite à l'emploi d'une seule théorie de la traduction. Bien qu'il semblerait qu'une majorité d'articles scientifiques soient, à cause de leur nature, inadaptés aux théories d'interprétation et d'action, il serait intéressant d'approfondir cette analyse et de tenter de catégoriser les types d'ouvrages en fonction de leur adaptabilité à une ou plusieurs théories de la traduction.

Comme l'exprime le traducteur et traductologue allemand Vermeer, « La traduction est un acte, soit, une procédure orientée vers un objectif et exécutée de la manière que le traducteur juge optimale dans les circonstances qui prévalent. » (Vermeer, 1996). Dans notre cas, cette approche fonctionnaliste, voire pragmatique, se traduit de la manière suivante : l'objectif est l'ouverture d'un domaine relativement niche à un public moins spécialisé, tout en conservant la spécificité des termes originaux, ainsi que les idées, l'aspect explicite des expressions employées par les auteurs du support textuel.

Cette notion d'adaptation est indéniablement indispensable au façonnage d'une traduction et permet de jouer non seulement sur la forme de l'œuvre, mais également sur son fond. Celle-ci permet inévitablement de faciliter la compréhension du lecteur et de rendre le texte plus accessible. Cependant, il est nécessaire de ne pas confondre les différents types d'adaptations (culturelle, morphologique, linguistique) au concept de vulgarisation auquel je vais m'intéresser dans les prochaines sections de ce développement.

## II.2. Le rôle de la vulgarisation dans un contexte de traduction

Avant tout, il est nécessaire de remonter à l'apparition du concept de vulgarisation. Le verbe « vulgariser » provient de l'adjectif latin *vulgaris*, dont le sens se rapproche de la notion de banalité, soit, un terme ou une notion accessible à tout le monde, quelque chose de commun, d'ordinaire, de vulgaire. Le concept de vulgarisation est apparu comme une nécessité au fil des années, puisqu'il a permis à certaines œuvres des anciennes sciences, telles que la théorie de Darwin ou les travaux de Pasteur – pour ne citer que les plus populaires – de devenir accessible à une majorité de la population et ainsi, inculquer de nouvelles notions dans les esprits des jeunes générations par le biais de leur éducation et des moins jeunes, grâce à l'accessibilité de ces travaux. A l'époque de la création de ces travaux, une telle vulgarisation n'était nécessaire puisque l'écart socio-culturel entre les scientifiques et la masse n'était pas si conséquent. Ainsi, la majorité des œuvres et des travaux présentés était accessible à une grande partie de la population, constat devenu impossible de nos jours, notamment à cause des écarts culturels induits par un accès à l'éducation rendu complexe dans certaines zones du globe.

Dans un contexte non-spécifique, la vulgarisation est considérée comme une aide non-négligeable à la compréhension d'une notion. Au contraire, dans un domaine très spécifique tel que le domaine scientifique, l'image de la vulgarisation est assez péjorative. D'une part, chez les spécialistes, la vulgarisation représente une perte inévitable de spécificité ou de professionnalisation dans un domaine qui se veut pourtant très élitiste. Chez les personnes justement ciblées par la vulgarisation, elle peut être considérée comme un moyen de diffuser en masse une idéologie ou de rendre une apparence idéalisée de la réalité à un public qui n'était pas particulièrement visé par la notion originale ; « Plus globalement, il me semble que l'une des conséquences inattendues mais naturelles de la vulgarisation est de nous immerger dans une vision enchantée du monde. Avec des auteurs scientifiques [...] qui régulièrement nous proposent des voyages initiatiques et indolores [...], des expériences étourdissantes. » (Terré, 1998 [18]). Certains iront même jusqu'à émettre l'hypothèse que les experts en vulgarisation suivent un plan presque macabre et les qualifient de manipulateurs (Roqueplo, 1975). Toutefois, cette représentation est bien moins répandue de nos jours, et la vulgarisation a, en quelques sortes, réussi à redorer son propre blason.

L'enjeu principal de la vulgarisation est clair : s'ouvrir à un public plus vaste. Il est toutefois nécessaire de réussir à déterminer qui est représenté par ce public, puisque la prétention d'une ouverture à la totalité du potentiel public serait tout simplement erronée. Pour ce faire, le philosophe Raymond Boudon prendra l'initiative de déterminer les trois publics différents susceptibles d'être visés par un expert scientifique et distinguera les trois « marchés » spécifiques qui entourent le domaine de la vulgarisation (Boudon, 1981 [19]). Il sépare donc

les œuvres selon les lecteurs types : le public scientifique spécialisé en mesure d'évaluer l'ouvrage spécifique, le lecteur spécialisé mais qui s'intéresse tout de même à des thèmes assez accessibles qui suscitent l'intervention de commentaires et, finalement, le public large, non-spécialiste, soit, « le reste », tout potentiel lecteur susceptible de s'intéresser à une œuvre quelconque.

Une analyse simple et rapide permet d'identifier le public cible de ma traduction, il s'agit du deuxième marché, celui du lecteur spécialisé faisant face à un thème relativement accessible. En effet, comme précisé auparavant, ma traduction scientifique est destinée à un public relativement vaste, mais adepte de la musculation et/ou de l'aspect physique dans le domaine du sport. L'exemple que je donnerai pour ce marché, qualifié de « marché de type 2 » est l'ouvrage *L'École capitaliste en France*, écrit en 1971 par Christian Baudelot et Roger Establet. En effet, pour développer leur point de vue, les auteurs de ce livre ont eu recours à certains aspects partagés avec le concept de spécialisation, tels que l'utilisation d'une argumentation complexe ainsi que la mise en place de tableaux statistiques. Cependant, le thème abordé est susceptible de toucher un public assez large, divers et surtout, non-spécialiste.

Il est possible de faire une analogie avec le support de traduction – et la traduction – que je vous présente au travers de ce développement. En effet, l'œuvre originale ainsi que la traduction comportent toutes deux plusieurs tableaux répertoriant des chiffres et des informations spécifiques, emploient une terminologie spécialisée (hypertrophie, entraînement en résistance, tomographie, synthèse de protéine par les muscles) et évoquent un système de résolution délicat, typique des raisonnements scientifiques.

Nonobstant, la question principale abordée est susceptible d'intéresser un public certes, relativement spécialiste, mais qui n'adopte pas forcément une approche fonctionnelle d'optimisation ni une extrême rigueur, face à l'exercice de la musculation.

Alors, à quel niveau me suis-je rattaché à cette notion de marchés de la vulgarisation ? Quel en est l'impact sur ma traduction ? Cette approche est-elle totalement viable ?

Premièrement, pour répondre à ces questions, il est nécessaire d'entourer la notion de vulgarisation et de déterminer ce qui peut être considéré comme de la vulgarisation. Dans le domaine agricole, Canonge en donne la définition suivante : « On entend par vulgarisation agricole toute action consistant à mettre à la portée de tous les agriculteurs [...] des connaissances de progrès technique, économique et social permettant à ces agriculteurs d'élever leur niveau de vie, compte tenu des données de la politique agricole définie par les pouvoirs publics » (Canonge, 1959 [20]).



En considérant la définition de la vulgarisation telle qu'exprimée dans le dictionnaire et telle qu'appliquée dans le domaine scolaire, il est tout à fait possible d'appliquer cette définition de la vulgarisation agricole à la vulgarisation dans le domaine scientifique. Comme l'aborde Jamy Gourmaud, journaliste et présentateur français principalement connu pour ses travaux de vulgarisation, lors de son apparence dans le programme *TEDx Talks*<sup>3</sup>, les moyens de vulgarisation sont multiples et, peut-être de manière inconsciente, la majorité d'entre nous fait un usage quasi-quotidien de cette vulgarisation [21].

Parmi les différents moyens mentionnés, on retrouve, entre autres, l'explication, le récit, l'utilisation d'exemples ou encore l'appui d'un support visuel [22]. Il est évident que toutes ces démarches ne sont pas applicables à mon travail, mais il est important de souligner que certaines sont bien présentes au sein de ma traduction.

La première forme de vulgarisation, qui est sans aucun doute la plus répandue et donc, la plus fréquemment employée est l'explication. En effet, une explication, d'après sa définition dans le dictionnaire correspond à un développement destiné à éclaircir le sens de quelque chose. Alors, on remarque que cette forme de vulgarisation est très vaste et englobe un très grand nombre de microprocessus fréquemment employés. Pour faire un parallèle avec ma traduction, on retrouve de nombreuses explications sous différentes formes, dispersées tout au long de la rédaction. On notera la présence d'étoffements et de notes du traducteur qui est directement liée au principe d'adaptation au public cible et donc, dans mon cas, de vulgarisation.

L'implémentation d'exemples au sein de la traduction permet également de jouer sur certains aspects du texte original en y ajoutant une explication, souvent subtile. Il peut être assez complexe d'intégrer ces exemples au sein d'une traduction, puisque, si l'ajout est réalisé au sein de la phrase, cela a tendance à totalement dénaturer l'aspect du texte original. La traduction prend alors une apparence différente, et il devient difficile de la considérer comme une traduction rigoureuse et spécifique de l'œuvre originale. En effet, il s'agit alors d'un récit assez différent, qui se rapproche en certains points d'une théorie de la traduction susmentionnée, celle de l'approche interprétative, alors que nous avons prouvé que celle-ci n'était pas adaptée à un contexte de traduction d'article scientifique. Alors, si l'emploi d'exemples veut être conservé, il est nécessaire de trouver une méthode pour les intégrer à la traduction, sans pour autant la rendre différente de l'œuvre à laquelle elle est attachée. Un exemple peut prendre deux aspects différents : un aspect textuel, ou un aspect visuel, imagé.

---

<sup>3</sup> *TEDx Talks* : série de conférences menées par la fondation non-lucrative *The Sapling foundation* abordant « des idées qui méritent d'être diffusées », comme le précise le slogan de l'organisation.

En réalité, un troisième aspect peut être distingué : l'aspect vocal, mais celui-ci n'est pas adapté à notre contexte. Le plus utile, de par son côté explicite, est l'aspect imagé. Il permet d'expliciter une notion de manière instantanée et permet également, si cela est l'objectif recherché, d'ajouter un certain côté ludique au support concerné. Or, malgré ses différents atouts, un exemple visuel n'est tout simplement pas envisageable dans le cas d'une traduction, puisque l'intégrer au corps de la traduction est une mission impossible. Cela dénaturerait l'aspect visuel de la traduction, qui ne peut prendre l'apparence d'une interprétation du texte source. Toutefois, une option subsiste, celle de l'ajout d'un exemple imagé en annexe. Une fois de plus, l'utilisation d'annexes dans le cadre d'une traduction est si peu commune, que, malgré de nombreuses recherches, je n'ai trouvé aucune traduction accompagnée d'annexes dans le domaine scientifique.

De ce fait, la seule solution pour l'emploi des exemples est la mise en place, tout comme pour les notes du traducteur, de notes de bas de page permettant l'explicitation de certains termes. Le passage le plus opportun pour ce processus était celui qui présentait les études, compilées dans un tableau récapitulatif. L'utilisation d'exemples m'a, dans ce cas, permis d'illustrer certaines formulations potentiellement floues et sources de confusion.

Pour le schéma de variables du programme de l'étude menée par Bloomquist et al., le nombre de répétitions variait en fonction du nombre de séries, comme chez Valamatos et al. Cependant, chez Valamatos et al., les variations en nombre de répétitions et séries étaient clairement expliquées (« *Le volume d'entraînement était égalisé selon le TST en augmentant le nombre de séries et/ou de répétitions pour le cas de l'AM partielle.* »). Chez Bloomquist et al., le facteur déterminant cette variation n'était pas explicite (« *nombre de répétitions adéquat, en fonction du nombre de séries* »). La variable du nombre de séries était, certes, mentionnée, mais il n'était pas indiqué en quoi cette variable allait jouer sur le modèle utilisé pour l'étude, l'ajout d'un exemple m'a donc permis d'expliquer la situation et de, je l'espère, éclairer le chemin du lecteur.

D'une même façon, chez McMahon et al. (et Kubo et al.) le modèle d'entraînement utilisait une méthode bien connue du domaine de la musculation, celle du pourcentage de répétition maximale. Toutefois, tous les pratiquants ne sont pas nécessairement familiers avec cette notion et afin d'éviter toute confusion, notamment liée à la formulation assez succincte et peu explicative du modèle (« *[...] 80% de la 1RM* »), j'ai décidé d'utiliser un exemple permettant de la décrire. En effet, je considère que, le facteur lié au pourcentage n'étant pas mentionné, il était préférable de s'assurer que le lecteur ne se retrouve pas face à un souci de compréhension. Dans notre cas le pourcentage est lié au facteur du poids, de la charge et, selon la méthode du pourcentage de répétition maximale en musculation, la phrase devait être

comprise dans le sens de « *L'entraînement consistait en 3 séries de 10 répétitions à 80% de la charge de 1RM avec un temps de repos de 60s à 90s entre les séries.* »).

Comme mentionné précédemment, il existe d'autres techniques de vulgarisation, certaines sont plus efficaces que d'autres. Toutes ne sont pas applicables à n'importe quel support et il est grandement nécessaire d'utiliser les méthodes adaptées à bon escient pour agrémenter le support qu'elles accompagnent. Dans le cas de la traduction scientifique, il est évidemment impossible d'employer une vulgarisation scientifique intégrale. Dans notre cas, l'utilisation de la vulgarisation n'a pas l'ambition de remplacer la spécificité de la traduction, mais de l'accompagner. Par exemple, pour mon développement, de nombreux termes et de nombreuses expressions du domaine scientifique n'ont pas pu être vulgarisées, puisque cela aurait inévitablement induit une forte perte d'impact qui aurait desservi au travail réalisé.

Il a donc été nécessaire de trouver le juste milieu entre spécificité et vœu de vulgarisation, notamment en prenant en compte et en s'adaptant aux attentes du lecteur cible.

## Partie III. Les directives adoptées pour la traduction originale

---

### III.1. S'adapter à son public cible

Comme précisé au sein du 1.1.5 du présent développement, mon objectif principal est d'élargir le public originalement visé par Grgic et Schoenfeld : là où les deux auteurs ont pris le parti de complètement se rattacher à cette notion de spécificité, j'ai décidé de tenter de proposer une approche plus généraliste du domaine scientifique lié au sport, tout en conservant certains termes spécifiques qu'il ne m'était possible d'omettre.

Plus qu'un parti pris, ce choix représente un réel défi d'écriture et de réflexion, puisqu'il s'agit ici d'entreprendre un réel remaniement des codes de la science. Cette ambivalence entre spécificité et généralisation induit également la nécessité de chercher et trouver l'équilibre entre rigueur, justesse et accessibilité ; cela passe par quelques points cruciaux.

Dans un premier temps, pour garder une certaine justesse, il est indispensable de conserver le ton scientifique et recherché de l'œuvre originale, cela se traduit par l'utilisation de termes scientifiques techniques, mais également par une formulation qui se doit d'avoir des connotations scientifiques et un aspect presque mathématique. Ici, il ne s'agit pas de considérer l'article comme une simple suite de pensées déliées, mais comme un réel problème mathématique dont la finalité est claire, mais difficile d'accès, de par le nombre conséquent d'inconnues qui viennent s'ajouter aux équations, équations dont la résolution est nécessaire pour répondre à la question donnée.

Or, il n'est pour autant pas possible de conserver cette approche purement mathématique puisqu'il semble improbable que l'entièreté du public cible soit friande de ce type de raisonnement. Il conviendra alors de répondre à cette contrainte en réalisant des choix de traduction, de formulation et d'expression jouant entre le sens, la connotation des mots et le ton général de l'article. A l'inverse, il est également nécessaire d'utiliser ces solutions de vulgarisation avec parcimonie, de manière réfléchie afin d'éviter de tomber dans le vice de la facilité, qui induirait la production d'une traduction plate, et sans réel intérêt sur le plan scientifique.

## **III.2. L'équilibre entre rigueur et vulgarisation**

En amont des commentaires qui suivent, je souhaite préciser que ceux-ci seront présentés et classifiés en fonction des choix de traduction ou de formulation qu'ils ont induits.

### **III.2.1. Le ton de l'article**

#### **III.2.1.1. L'utilisation judicieuse de termes scientifiques et spécifiques**

En choisissant un support scientifique, je me suis immédiatement confronté à un vocabulaire spécifique à ce même domaine. Malgré mes nombreuses expériences de lecture de ce type de littérature, cette terminologie a représenté un obstacle à la compréhension de l'article. En effet, le principe même d'une revue systématique est de répertorier certains des points les plus cruciaux de nombreuses études afin de tenter de formuler une réponse à une question donnée. Cela induit forcément l'utilisation de termes et concepts parfois, susceptibles de déstabiliser le public moins aguerri.

Or, il semble évident qu'une bonne traduction ne peut être réalisée sans une compréhension totale du texte original. J'ai donc dû m'assurer que mon lecteur ne se retrouve pas confronté à cette même situation. Cela passe sans aucun doute par une utilisation réfléchie et judicieuse de la terminologie spécifique transposée dans sa langue cible.

Comme précisé, la plupart de cette terminologie spécifique apparaît au sein de la synthétisation de la revue systématique, qui pour cet article, est représentée sous la forme d'un tableau récapitulant les auteurs, l'échantillon, la conception, les variables du programme, la mesure de l'hypertrophie et les résultats de chaque étude.

Tout d'abord, il m'est impossible d'amorcer cette section sans parler de l'expression la plus importante de l'article sélectionné pour la traduction : la revue systématique. N'ayant jamais eu l'occasion de traduire d'article scientifique, et encore moins de revue systématique auparavant, je m'étais longtemps contenté de la traduction de *systematic review* par révision systématique. Cette première traduction était certainement due à mon biais de traducteur, puisque, dans le domaine de la traduction, une révision désigne une relecture du texte cible en s'appuyant sur le texte source, j'ai donc naturellement utilisé ce terme lors de ma traduction initiale. C'est justement lorsque j'ai entrepris les premières révisions de ma traduction que j'ai décidé de revenir sur ce terme afin d'en vérifier l'exactitude et la justesse. C'est par le biais d'articles, majoritairement proposés par des universités québécoises, que j'ai découvert l'existence du concept de revue systématique, et c'est ainsi que, après vérification de son existence dans la langue française employée en France, j'ai reporté sur ce terme pour toutes les occurrences de *systematic review*, à commencer par le titre de l'article.

Ensuite, pour 4 des 6 études sélectionnées pour la revue systématique, la locution *B-mode ultrasound* est reprise, pour décrire la méthode de mesure de l'hypertrophie suite à l'exécution du programme d'entraînement. A tort, ma première traduction de cette locution consistait une traduction littérale, soit « ultrason type B ». Cependant, après recherche et vérification, il s'avère que cette traduction n'est pas tout à fait exacte. En effet, j'ai d'abord vérifié que la locution *B-mode ultrasound* fasse bien partie du langage scientifique. Le nombre conséquent d'occurrences de cette locution dans des ouvrages de spécialité m'a permis d'en vérifier la véracité, et de faire une recherche similaire pour l'existence de ces termes en français. Notamment grâce à l'outil de recherche terminologique proposé par *TERMIUM Plus*, j'ai compris que *B-mode* était en réalité une contraction de *brightness mode* et de manière parallèle, en français, une mesure par ultrason peut être réalisée en mode B, pour mode brillance ; on parle plus précisément dans ce cas là d'une échographie en mode B, l'échographie étant simplement un type de mesure mettant en œuvre l'utilisation d'ultrasons, d'où ma traduction finale pour cette locution : échographie en mode B.

Je regrouperai les deux exemples suivants sous le même paragraphe, puisque la résolution de l'un de ces problèmes de traduction, m'a mené à la solution pour sélectionner le second choix de traduction. Le terme *design* est répété à plusieurs reprises au sein du corps du texte original, ainsi que dans le tableau récapitulatif des études sélectionnées. Dans un premier temps, j'ai choisi de traduire ce terme par « modèle » qui, selon moi, illustre bien l'idée du fait que certains programmes d'entraînement étaient fondés selon un patron type, à adapter en fonction des effets recherchés, comme cela est si souvent le cas dans le domaine de la musculation. Dans l'article de Grgic et Schoenfeld, *design* apparaît également au sein de la locution *within-subject design*, obstacle pour lequel j'avais initialement opté pour un étouffement : « modèle propre à chaque individu ». Cependant, après vérification sur *TERMIUM Plus*, une fois de plus, il s'avère que cette locution existe également en français, sous la forme de « conception intra-sujet », il s'agit d'un type de protocole soumettant chaque individu à chaque niveau de traitement, à l'inverse de la conception inter-sujets. Je tiens à préciser que *TERMIUM Plus* est un site canadien, il a donc été important de vérifier la validité des termes en français de France. Comme mentionné, cela m'a également permis de trouver une traduction plus satisfaisante de *design*. En effet, afin de comprendre le réel sens du terme, il s'agissait ici d'inverser le prisme et considérer le *design* comme la manière dont a été façonnée l'étude, et non le modèle qu'a suivi l'étude, soit : la conception.

On observe également que l'article original mentionne un muscle spécifique à plusieurs reprises, le *rectus femoris*. Dans un premier temps, j'étais tenté de conserver une forme à consonance latine pour ma traduction, soit « *musculus rectus femoris* » qui est le terme latin pour désigner cet extenseur du genou faisant partie des quatre chefs<sup>4</sup> formant le quadriceps fémoral. En effet, il n'est pas rare de retrouver les formes latines de certains muscles dans des articles scientifiques pourtant intégralement rédigés en anglais, comme en témoigne bon nombre d'articles répertoriés sur la Bibliothèque Nationale de Médecine, ou encore l'article intitulé *Latissimus dorsi strength test*, disponible sur le site spécialisé *Physiotutors*, un blog visant à soutenir les spécialistes de santé dans leur vie professionnelle [24]. Cette utilisation de termes latins permet d'élever le ton de l'article et de retranscrire le désir de spécialisation des auteurs de l'article original. Cependant, pour la majorité des ressources disponibles pour le grand public et rédigées en français, il semble qu'une telle tendance ne soit pas observable. En effet, sur le site *PasseportSanté*, site internet imaginé par le gouvernement français, élaboré par des personnes en situation de handicap et ayant pour objectif principal d'éclairer des notions liées à la santé de l'individu, les noms des muscles sont intégralement présentés selon leur terminologie française (*exemple : grand dorsal pour latissimus dorsi*) [25]. On notera cependant que sur certains sites spécialisés, les noms de muscles en français sont parfois accompagnés par leur forme latine (*exemple : grand dorsal, ou latissimus dorsi*). Or, ayant établi que le critère principal de ma traduction était celui de l'accessibilité, il m'a semblé essentiel d'utiliser, si possible, la terminologie française dans ce type de cas. Pour la question du *rectus femoris*, j'ai donc opté pour le « muscle droit fémoral ».

Un constat similaire est réalisable pour les différentes occurrences de *vastus lateralis*, qui ont toutes été traduites par « muscle vaste latéral ».

Toujours dans un objectif de vulgarisation, il a été nécessaire, à plusieurs reprises, d'étoffer les expressions utilisées. Par exemple, dans le texte original, on retrouve la locution *surrounding vessels*, en anglais. Étant donné le contexte dans lequel l'expression est utilisée, il peut paraître évident qu'il s'agit ici des vaisseaux sanguins, même si cela n'est que sous-entendu. Ainsi, j'ai dans un premier temps opté pour la traduction « les vaisseaux alentours ». Cependant, il apparaît que l'emploi de notions implicites en français n'est pas aussi adapté. En effet, le public moins aguerri pourrait avoir du mal à faire la corrélation entre les muscles et les vaisseaux, bien que ceux-ci soient en réalité les transporteurs des nutriments et du dioxygène, éléments indispensables au bon développement des muscles du corps humain. Dans un effort de rendre ma traduction plus accessible à mon public cible, j'ai étoffé cette expression et ai opté pour « les vaisseaux sanguins alentours ».

---

<sup>4</sup> Tout corps musculaire pouvant constituer un muscle. [10]

Je terminerai cette section par la présentation de deux derniers choix de traduction plutôt liés à un souci d'interprétation du texte original et de transposition dans la langue cible.

Quelques segments en amont du tableau de présentation des études sélectionnées, le terme *assessed* est employé à plusieurs reprises. Naturellement, ma première traduction était liée à l'évaluation : « un total de 1394 études a été évalué ». Or, l'évaluation sous-entend un réel examen accompagné d'une comparaison de la valeur du sujet étudié, par rapport à un référentiel donné, ou non. Cette notion d'évaluation exprime donc que 1394 études ont été revues en profondeur dans le but de déterminer si elles correspondent aux différents critères d'inclusion, ou non. Cela semble être une tâche relativement impossible à réaliser pour un simple duo de chercheurs, ou alors, faisable, mais sur une période de temps conséquente, ce qui n'est pas compatible avec le domaine scientifique en constant mouvement ; mouvement qui aurait rendu l'étude obsolète avant même sa parution. Ainsi, bien que cette information ne soit pas vérifiable, j'ai supposé que cette recherche eût été menée via un logiciel informatique permettant la sélection d'études selon des critères établis au préalable. Le terme évaluation n'étant, selon moi, pas adapté à notre contexte, j'ai opté pour une notion semblable, celle du jugement ; soit, un total de 1394 études a été jugé. En effet, un jugement permet d'émettre une décision favorable ou défavorable à l'égard de quelqu'un ou quelque chose. Ici, les auteurs – ou le logiciel informatique – sont les juges, et les études sont éliminées ou conservées selon des critères de jugement.

Pour finir, au sein de l'organigramme PRISMA, nous retrouvons l'expression *studies included in meta-analysis*, que j'avais dans un premier temps traduit par « études incluses à la suite d'une méta-analyse », sous-entendant qu'une méta-analyse avait été réalisée, bien que celle-ci ne soit pas explicite. Pour rappel, le support étudié ne présente pas de méta-analyse en lui-même, raison pour laquelle j'ai dans un premier temps supposé que la méta-analyse présentée dans cet organigramme n'était pas directement liée à notre étude. Or, il s'avère ici que le « n », soit le nombre d'études pour cette catégorie est six. Il s'agit également du nombre total d'études retenues pour la revue systématique. Après relecture, il s'avère également qu'il n'existe aucun marqueur temporel dans l'expression en anglais, il était donc erroné de sous-entendre que ces six études avaient été sélectionnées à la suite d'une méta-analyse. Selon mon interprétation, il me semble qu'une méta-analyse a bien été réalisée par Grgic & Schoenfeld pour cet article, mais que celle-ci n'a pas été détaillée lors de la rédaction de l'article, possiblement par manque de résultats concluants. Ainsi, il a été nécessaire de reformuler ce segment de traduction pour effacer tout marqueur temporel, j'ai donc opté pour « études incluses à la méta-analyse ».



### III.2.1.2. Une élaboration à connotation scientifique voir mathématique

Après relecture de ma première traduction, il a également été nécessaire de revoir mon œuvre dans son ensemble, pas seulement par le biais de petits détails tels que l'utilisation d'une terminologie spécifique, mais via une réorganisation et une modification de la traduction dans sa globalité, tant sur son fond que sur sa forme. Ces modifications peuvent aussi bien porter sur une harmonisation de certains concepts récurrents que sur la conception générale de la traduction.

Dans un premier temps, il m'a été essentiel de vérifier qu'aucun souci d'inconstance ne se présentait au sein de mon travail de traduction. Il est vrai que la traduction ne peut être considérée comme une science exacte et qu'une expression dans une langue source peut avoir bon nombre de traductions dans la langue cible. Cela résulte parfois en la présence d'irrégularités : une expression A en anglais est traduite par une expression B en français ; par la suite cette même expression A en anglais sera traduite par une expression C en français. Ce sujet est d'une importance majeure, particulièrement dans le domaine de la traduction scientifique, souvent associé à des problèmes de compréhension liés à sa spécificité.

Cette observation est particulièrement vérifiable pour les abréviations, fortement présentes dans l'article original. On retrouve notamment à de nombreuses reprises *ROM* et *RT*, soit, « amplitude de mouvement » et « entraînement en résistance » en français. Une simple recherche sur la Bibliothèque Nationale de Médecine permet de vérifier que ces abréviations sont largement présentes dans les études de ce type rédigées en anglais, notamment, dans le domaine de la musculation. Le site [sciencesdusport.com](http://sciencesdusport.com) qui répertorie bon nombre de revues systématiques majoritairement réalisées par le docteur Pierre Debraux m'a permis de vérifier si un tel constat était vérifiable pour les articles scientifiques de la sorte rédigés en français [26]. Au sein de son article portant sur la question de l'égalité quant aux gains de force et en hypertrophie musculaire, il apparaît que certaines abréviations sont utilisées, telles que l'1RM, l'IRM [27] ou encore le DEXA. Il semble en revanche que ces abréviations ne soient pas utilisées de manière systématique. En effet, certaines expressions récurrentes et parfois conséquentes telles que « l'hypertrophie musculaire », la « force musculaire » ou encore « l'entraînement de musculation » auraient pu faire l'objet d'une réduction à leur abréviation respective, dans un objectif de synthétisation de l'article. Il semblerait donc que l'utilisation d'abréviations soit dépendante de la volonté de l'auteur. Afin de respecter l'article original au maximum et d'économiser à mon lecteur l'énonciation de locutions parfois longues et complexes, j'ai décidé de conserver les abréviations telles qu'elles étaient présentées dans

l'œuvre de Grgic & Schoenfeld. Cela m'a également permis d'accentuer mon désir de donner une apparence scientifique voire mathématique à ma traduction.

Cette question d'adaptation ou de conservation du modèle original ne s'est pas seulement posée sur le fond de la traduction, mais également sur sa forme, son modèle de présentation. Cela est particulièrement observable pour l'organigramme PRISMA ou encore la notation sous forme de tableau répertoriant les différentes études sélectionnées pour la revue systématique. J'ai pendant un certain temps imaginé réorganiser ces deux éléments et en proposer une notation sous forme phrasée qui m'aurait permis de conserver la totalité des informations originales en m'épargnant les travaux de mise en page liés à l'élaboration d'un tableau et d'un organigramme. Il s'avère cependant que l'organigramme PRISMA est fréquemment utilisé dans les domaines scientifiques et médicaux puisqu'il permet une synthétisation claire et concise des informations principales, telles que les différentes étapes de sélection ainsi le nombre d'échantillons retenus à chaque étape. Un constat similaire est observable pour le tableau récapitulatif qui permet sans aucun doute une certaine économie d'espace en synthétisant de nombreux détails au sein d'expressions parfois non-phrasées. Ce tableau est également un atout dans ma démarche de vulgarisation puisqu'il permet au lecteur moins aguerri de s'y référer et de le consulter sans nécessairement mener de recherche particulière au sein d'un paragraphe comprenant de nombreuses informations parfois non liées entre elles. Ce même tableau m'a également permis de réaliser un second choix de traduction, ou plutôt de conception de traduction.

En effet, le tableau original présente des informations organisées selon un modèle ne respectant en aucun cas les règles de formulation de phrases grammaticalement correctes en langue anglaise. Cela est sans aucun doute un grand atout du point de vue du gain d'espace, répondant parfaitement à la contrainte majeure d'un tableau qui ne permet pas tout le temps l'élaboration de phrases correctement fondées. Une fois de plus, j'ai décidé de conserver cette même notation afin de rester fidèle à l'article original et surtout, afin de bénéficier du gain de place que celle-ci apporte. Il m'a cependant fallu m'assurer que cette notation restait compréhensible pour mon lecteur en conservant un modèle similaire pour chaque catégorie, modulable en fonction des informations à intégrer.

Toujours dans un objectif de gain d'espace et d'optimisation de la compréhensibilité pour le lecteur, il a été nécessaire d'étudier de près le cas de l'expression la plus répétée dans l'article original : *full versus partial ROM* (pour *range of motion*). En français, cette expression équivaldrait à « AM complète contre partielle ». Or, par souci d'adaptabilité à la grammaire de la langue française, il était indispensable de répéter l'amplitude de mouvement dans chaque locution, soit, « AM complète contre AM partielle ».

Par ailleurs, un aspect qui peut sembler moins important mais qui a joué son rôle lors de l'élaboration de ma traduction est la conservation ou non des sources en annexes de l'article original. Celles-ci n'étant pas directement liées à l'article original en lui-même, il n'était pas indispensable de les conserver, et leur traitement a fait l'objet d'une réflexion. Ne pas les conserver représentait un gain de temps pour un élément de l'article souvent omis par le lecteur. Cependant, j'ai décidé de les conserver car celles-ci me permettaient d'ajouter du contexte à mon œuvre et leur conservation concordait avec mon objectif de rendre le domaine plus accessible au grand public, en lui offrant la possibilité d'approfondir ses connaissances en réalisant des lectures plus approfondies au sein de ce même domaine.

D'autre part, vous trouverez également annexées au présent développement plusieurs fiches terminologiques. Dans un travail réalisé par Oussila Lafri recensé dans la bibliothèque en ligne du Centre National de la Recherche Scientifique, on retrouve la fonction principale de la fiche terminologique appliquée au domaine scientifique : « celle-ci est [...] chargée d'ordonner les différentes rubriques d'un terme pour y recenser chacune des données » [28]. Souvent utilisée dans les domaines linguistiques et scientifiques, elle est un réel atout permettant d'améliorer la compréhensibilité et l'accessibilité du support concerné. Il existe de nombreux types de fiches terminologiques, certaines sont plus exhaustives que d'autres, on retrouve généralement des fiches qui incluent plusieurs concepts linguistiques (synonymes, antonymes, hyponymes, hypéronymes, etc.). Ces dernières sont majoritairement présentes dans le contexte de travaux linguistiques réellement dirigés autour de la profondeur et de la richesse grammaticale de leur contenu. N'ayant pas pour objectif la production d'un texte s'inscrivant dans cette démarche, j'ai décidé de conserver des fiches terminologiques plus succinctes et faciles d'accès. Bien que celles-ci ne soient pas annexées directement à la traduction, il est tout à fait possible d'imaginer un fichier regroupant ces fiches dont le lien serait mis à disposition du lecteur.

Quant à la justification des termes présentés au sein de ces annexes, il est évident qu'une sélection préalable doit être réalisée, afin de judicieusement choisir des termes ou concepts cruciaux pour la compréhension du texte, dont la signification ne peut pas être vérifiée à l'aide d'une simple recherche sur internet. Il s'agit ici de sélectionner des termes ayant un réel intérêt pour les différentes sections de la fiche terminologique, soit, des termes remplissant un maximum des cases incluses dans chaque fiche. Comme précisé, je n'ai pas opté pour des fiches terminologiques trop détaillées, car, ici, l'objectif principal est d'explicitier des notions et non de mener une étude terminologique approfondie. Ainsi, chaque fiche terminologique française est traduite en anglais et en espagnol et comporte les catégories suivantes : terme ; source (support aléatoire au sein duquel le terme peut être trouvé) ; définition ; contexte (application du terme dans un contexte spécifique au domaine) ; synonyme ; antonyme ; hypéronyme (terme dont le sens inclut d'autres mots plus spécifiques) et hyponyme (terme dont le sens est inclut dans celui d'un autre plus générique). De ce fait, les termes « hypertrophie », « isométrique », « électromyographie » et « hypoxie » sont tous mentionnés dans l'écrit original et sont des termes spécifiques au domaine de la musculation, ou de la science d'un point de vue général, et sont des termes dont l'explication est nécessaire pour une maîtrise complète du support de lecture, qu'il s'agisse de l'original en anglais, ou de la traduction française.

Je finirai cette section par la mention des notes du traducteur qui, à l'instar des fiches terminologiques, permettent l'explicitation de certains passages qui méritent une clarification à des fins de vulgarisation. En revanche, les notes du traducteur auront tendance à présenter des concepts ou des expressions dans leur ensemble, plutôt que des termes particuliers qui seront eux réservés aux fiches terminologiques. Ceci est particulièrement visible pour le cas des « exercices de poids libre », traduction de *free weight exercises*. Alors que la traduction en français ne semble pas réellement poser de problème, la signification réelle de l'expression semble être plus floue et moins accessible au public non-spécialiste du domaine. Ici, la présentation de l'expression sous la forme d'une fiche terminologique n'était pas justifiable, puisqu'un découpage de celle-ci selon les différents termes qui la composent se serait avéré trop laborieux. Alors, la note du traducteur permet d'explicitier le concept caché derrière la notion d'exercices de poids libre, cas pour lequel un étoffement n'était pas envisageable lors de l'élaboration de la traduction. Il en va de même pour la traduction des termes *squat*, *distal* et *proximal* qui sont tous trois des termes très spécifiques du domaine scientifique. Ces trois termes ne justifiaient pas la mise en place d'une fiche terminologique et tout autre forme de vulgarisation aurait été maladroite, j'en ai donc conclu que le simple ajout d'une note du traducteur mentionnant une courte définition du terme concerné était suffisant.

### III.2.2. Les anglicismes

Du point de vue de la technicité du langage, un phénomène de masse est apparu ces dernières années : l'utilisation d'anglicismes. Il est indéniable que les anglicismes présentent des atouts considérables. Sur le plan pratique, ils permettent de nous épargner le processus de réflexion lié à la transposition d'une langue à une autre ; ils représentent une certaine solution de facilité en autorisant la personne concernée à réaliser un emprunt de la langue source vers la langue cible, dans notre cas de l'anglais vers le français. D'autre part, sur le plan de la compréhensibilité, ils représentent un lien direct entre deux langues et de ce fait, induisent la création d'un marqueur universel pouvant présenter un point de repère pour le lecteur anglophone, dans notre cas.

De l'autre côté du spectre des anglicismes, leur utilisation peut être considérée comme un réel acte de négligence de la terminologie existant dans la langue cible. Certains ont en d'ailleurs fait leur combat, tels que les membres de l'association DLF – Défense de la Langue Française – organisme français rayonnant désormais à l'internationale dont le nerf de la guerre est de promouvoir la richesse de cette langue en mettant en avant les alternatives françaises aux emprunts classiques de la langue anglaise, tels que « courriel », « hameçonnage » et « fin de semaine », équivalents respectifs d'*e-mail*, *phishing* et *week-end*.

Alors que le combat même du traducteur est d'exhiber les différentes relations entre langue source et langue cible, notamment par le biais d'une élévation du vocabulaire employé, l'utilisation d'anglicismes n'est-elle pas maladroite, voire malvenue ?

Comme vous l'aurez déduit, j'ai pris le parti de bannir l'utilisation de ces anglicismes et d'opter pour leurs alternatives françaises. En effet, les anglicismes sont particulièrement présents dans certains de ces domaines niches, tels que le sport, et son approche scientifique. Ce constat est particulièrement vrai pour le cas de la musculation qui, étant si présente aux États-Unis et si développée à l'internationale s'est vu construire son propre langage détaillé, d'où la forte présence d'anglicismes, voire d'américanismes, aussi bien dans le contexte formel tels que les articles ou blogs scientifiques, que le contexte informel, dans le cadre de discussions quotidiennes tournant autour du sujet de la musculation. Pourtant, la langue française ne manque pas de terminologie spécifique au domaine.

Selon moi, l'exemple le plus parlant est répété à plusieurs reprises au sein de l'article original ; il s'agit du terme anglais *set*, dont la traduction en français serait « série ». Au sein même du domaine sportif, le terme anglais *set* s'est installé dans le vocabulaire courant de certains sports. Au tennis par exemple, « un set » a été intégré dans le langage courant et fait maintenant partie de la terminologie francophone du tennis. C'est à cet endroit précis qu'une bonne maîtrise du domaine spécifique concerné est importante. En musculation, le « set » est

couramment employé, aussi bien à l'oral qu'à l'écrit. Cependant, sa traduction française existe, est acceptable, acceptée et usitée : la « série ». A la manière du set et des jeux au tennis, la série en musculation est composée d'un certain nombre de répétitions (allant généralement de 3 à 25 ou plus) et fait partie des termes dont la traduction existe et doit être employée pour souligner l'importance de l'utilisation de termes français.

De ce fait, j'ai décidé de traduire la totalité des occurrences du terme *set* dans le texte en anglais par « série » dans la traduction française. Il conviendra également de noter que, malgré leur absence au sein de l'article de Grgic et Schoenfeld, le *set* en musculation est souvent associé à d'autres termes pour former des locutions largement usitées dans le domaine de la musculation. Leur absence dans le texte original ne donne donc pas lieu à des recherches approfondies au sujet de ces locutions qui auraient sans aucun doute présenté un réel problème de traduction. Je donnerai l'exemple du *drop set*, souvent employé sous sa forme anglophone, dont la traduction en français est « série dégressive ». Un tel constat ne peut cependant pas être fait pour les locutions *tri set*<sup>5</sup> et *top set*<sup>6</sup> qui n'ont actuellement pas d'équivalent en français et sont donc utilisées telles quelles au sein de la documentation française.

Je souhaite également faire un aparté sur le premier sous-titre apparaissant au sein de la traduction. En anglais, le terme *abstract* est utilisé pour présenter la synthétisation au sein d'un court paragraphe des tenants et aboutissants d'un travail plus conséquent, tel qu'une thèse ou une étude scientifique. « Abstract » existe également dans le vocabulaire de la langue française et a exactement la même signification : un court résumé utilisé pour synthétiser une œuvre dans ses grandes lignes, en particulier dans le domaine scientifique. Cependant, bien qu'il soit ancré dans la langue française et figure dans la majorité des dictionnaires français, ce terme est considéré comme un anglicisme ; raison pour laquelle j'ai opté pour une traduction par « résumé » au cours de mon travail.

Vous remarquerez cependant que j'ai décidé de conserver le terme « squat » - accompagné d'une note du traducteur – dans ma traduction. Pourtant, j'ai présenté mon postulat à plusieurs reprises en précisant qu'il était regrettable d'utiliser des termes du lexique anglophone lorsque des équivalents existent en français. Alors, pourquoi avoir décidé de conserver « squat » malgré le fait que des alternatives telles que, « flexion sur jambes » existent ? Plusieurs facteurs expliquent ce choix, le principal étant celui de la spécialisation. D'une part, le terme « squat » est à présent considéré comme une acceptation du langage spécialisé de la

---

<sup>5</sup> Série composée de trois exercices réalisés à la suite, sans temps de repos entre chaque exercice

<sup>6</sup> Série où la charge sera typiquement la plus lourde, le nombre de répétitions est donc généralement faible

musculature. D'autre part, la traduction étant destinée à un public cible susceptible de s'intéresser au domaine de la musculature, il convient d'utiliser les termes les plus parlants, les plus usités et les plus adaptés au contexte. Il est assez risqué, voire contradictoire, d'utiliser un anglicisme après avoir tenté d'expliquer à quel point les anglicismes pouvaient être nocifs pour la crédibilité d'une traduction. Toutefois, dans ce cas particulier, utiliser la locution « flexion sur jambes » n'aurait pas été adapté puisqu'elle n'est presque jamais utilisée, et serait une source de confusion chez le lecteur, tant la locution est absente dans les écrits liés à ce domaine. Cette locution aurait pu être tout à fait utilisable dans certains contextes, elle aurait notamment été convenable si l'exercice de squat avait été précisé dans le texte source.

En effet, il existe plusieurs types de squats, les squats à la barre, les squats aux haltères, les squats sur une jambe, etc. Dans ce cas-là, la « flexion sur jambes » aurait pu être utilisée puisqu'elle aurait traduit un désir d'explicitation du mouvement, visant certainement à faciliter la compréhension chez le lecteur (ex. flexion sur jambes à la barre, flexion sur jambes avec haltères, flexion sur jambes unilatérale, etc.). Or, ici, suite à la présence du terme *squat* uniquement, cette option n'était pas envisageable et il a été préférable de déroger à mes directives en conservant la forme anglophone du terme, soit, « squat ».

## Conclusion

---

A la manière d'une démonstration mathématique, j'ai eu l'occasion, au sein de ce développement, d'aborder les tenants et aboutissants de la traduction scientifique et de ses différents aspects. Bien que ce type de traduction se doive d'être fortement rigoureux et spécifique, j'ai prouvé qu'il était possible, notamment par le biais d'outils de vulgarisation, de produire une œuvre de traduction assez accessible et surtout attirante et intéressante pour un public cible n'étant pas nécessairement adepte de ce type de lecture.

J'espère également avoir pu éclairer certains points relatifs aux objectifs et aux atouts de la traduction scientifique, qui se démarque en certaines notions de la traduction littéraire classique. En outre, la traduction scientifique en partage de nombreux aspects, notamment au niveau de la transmission d'éléments culturels dont les référents peuvent différer en fonction des cultures sources et cibles. A l'instar de la traduction littéraire, il a également été prouvé que la traduction scientifique représente en elle-même l'une des plus grandes avancées techniques des siècles passés. Elle a permis l'adaptation de nombreuses œuvres scientifiques, en contribuant à l'enrichissement des connaissances spécifiques de la population au sens global.

Afin de faire le parallèle entre cette section et mon travail de traduction, j'espère avoir fourni un produit final répondant aux critères de vulgarisation susmentionnés et dont la portée sera relativement générale, permettant ainsi le partage d'un domaine souvent considéré en France comme « niche », malgré son très large développement outre-mer. J'espère également avoir permis une modification des idées reçues d'une majorité de la population qui ne considère trop souvent que l'aspect superficiel de cette pratique aux multiples facettes, facettes qu'il est intéressant d'étudier en profondeur.

J'aimerais terminer le présent développement par une perspective future, d'une part pour la question étudiée au sein de cet article, mais également au niveau de l'article en lui-même. Pour ce qui est de la question de l'influence de l'amplitude de mouvement sur le développement musculaire, il semble évident qu'une réponse claire et précise ne peut être formulée, pour le moment. En effet, beaucoup de facteurs influent sur la question et rendent la formulation d'une conclusion via une simple revue systématique impossible. Les plus optimistes d'entre nous considèrent qu'une réponse sera finalement envisageable dans les années à venir. En outre, il aurait été intéressant d'imaginer la formulation d'une méta-analyse au sein de cette même étude. Il semble effectivement qu'une méta-analyse ait été effectuée par Grgic et Schoenfeld, bien que celle-ci ne soit pas développée au sein de leur article. Nous pourrions imaginer que l'article est resté au rang de la revue systématique car les résultats de la méta-analyse étaient tout simplement inexploitable. En revanche, il aurait tout de même



pu être intéressant d'en connaître les résultats afin d'obtenir une synthèse quantitative par calcul des effets combinés des différentes études sélectionnées pour l'élaboration de l'article. En effet, l'objectif de la méta-analyse étant d'ajouter une dimension statistique à la revue systématique, il aurait été appréciable d'en connaître les données, même si aucune conclusion originale n'a pu être tirée.

Pour finir sur le plan de la traduction scientifique, il pourrait également être intéressant d'observer les effets d'un autre phénomène de traduction qui m'intéresse fortement : l'interprétariat. Là où la traduction écrite offre un temps de réflexion au traducteur et lui permet de reformuler et réorganiser les idées du texte original, l'interprète – notamment dans le contexte d'une traduction simultanée – ne bénéficie pas de cet espace à la réflexion et, malgré son titre, ne peut pas laisser libre cours à son imagination, à son interprétation. Il serait donc intéressant d'observer la différence, notamment au niveau de la transposition des éléments culturels, entre la traduction écrite et l'interprétation simultanée d'un support textuel et oral identique, en particulier dans le domaine scientifique. Dans une perspective de vulgarisation ou de transmission d'éléments culturels, cela permettrait également d'observer les chiffres associés au nombre de lectures d'un support écrit et de les comparer au nombre d'écoutes générés par l'interprétation d'un même support.

## Références bibliographiques

---

- [1] Acantho, « Scientific Translation ». <https://www.acantho.eu/scientific-translation>
- [2] Caupenne&co, « Tout savoir sur la traduction scientifique ». <https://caupenne-co.com/tout-savoir-sur-la-traduction-scientifique/>
- [3] P. Lapointe, *Guide de vulgarisation*. Éditions MultiMondes, 2009. [En ligne]. Disponible sur: <https://editionsmultimondes.com/livre/guide-de-vulgarisation>
- [4] Philosophie Magazine, « Culture », *Philosophie Magazine*. <https://www.philomag.com/lexique/culture>
- [5] O. Desouches, « La culture : un bilan sociologique », *Idées Économiques Soc.*, vol. 175, n° 1, p. 53-60, 2014, doi: 10.3917/idee.175.0053.
- [6] C. Fovet-Rabot, « Rédiger un article de synthèse », Cirad, 2019. doi: 10.18167/COOPIST/0065.
- [7] E. Férard, « Quels sont les dix livres les plus traduits au monde ? », *Geo.fr*, 9 septembre 2021. <https://www.geo.fr/histoire/quels-sont-les-dix-livres-les-plus-traduits-au-monde-206208>
- [8] G. Pelletier, « Les chiffres de la traduction », [En ligne]. Disponible sur: <https://www.sgdI.org/sgdl-accueil/presse/presse-acte-des-forums/la-traduction-litteraire/1519-les-chiffres-de-la-traduction-par-geoffroy-pelletier>
- [9] M. Lebert, « Soixante traducteurs et traductrices qui ont changé le monde », *ActuaLitté.com*, juin 2022, [En ligne]. Disponible sur: <https://actualitte.com/article/106557/edition/soixante-traducteurs-et-traductrices-qui-ont-change-le-monde>
- [10] A. Merker, « Individu, personne et humanité ou l'émergence de la personne comme être éthique », *Cah. Philos. Strasbg.*, n° 31, Art. n° 31, juin 2012, doi: 10.4000/cps.2234.
- [11] J.-C. Reinhardt, « Guide musculation », *Toute la nutrition*. <https://www.toutelanutrition.com/wikifit/guide-musculation> (consulté le 1 septembre 2023).
- [12] R. Gmür, « Histoire de la musculation ». <https://www.kieser-training.lu/fr/rs/histoire-de-la-musculation/> (consulté le 1 septembre 2023).
- [13] J. Quagliarini, « Comment faire le leg extension ? » <https://julienquagliarini.com/exercice/leg-extension/> (consulté le 1 septembre 2023).
- [14] Loyer, « Comment et pourquoi faire du Bench Press », *Ma Box de Cross*, 18 janvier 2023. <https://maboxdecross.fr/blog/halterophilie/comment-et-pourquoi-faire-du-bench-press>
- [15] Université de Sétif2, « Initiation à la traduction - La théorie du skopos ». [https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/1727/mod\\_resource/content/2/co/module\\_traduction\\_22.html](https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/2/co/module_traduction_22.html)
- [16] SMG Languages, « SAINT JÉRÔME ET LA BIBLE : LA VOIX DE LA VÉRITÉ ! », *SMG Languages*, 16 février 2017. <https://www.smglanguages.com/saint-jerome-bible-30-septembre/?lang=fr>
- [17] Z. Raková, « Les théories de la traduction », 2014.
- [18] C. Mallaval, « La vulgarisation a-t-elle des effets pervers? Réponse de Dominique Terré, philosophe qui publie en mars «les Dérives de l'argumentation scientifique». «Une vision enchantée du monde» », *Libération*, 3 février 1998.

[https://www.liberation.fr/sciences/1998/02/03/la-vulgarisation-a-t-elle-des-effets-pervers-reponse-de-dominique-terre-philosophe-qui-publie-en-mar\\_228784/](https://www.liberation.fr/sciences/1998/02/03/la-vulgarisation-a-t-elle-des-effets-pervers-reponse-de-dominique-terre-philosophe-qui-publie-en-mar_228784/)

- [19] B. Valade, « La contribution de Raymond Boudon à la sociologie des intellectuels », *Rev. Eur. Sci. Soc.*, n° 57-1, Art. n° 57-1, mai 2019, doi: 10.4000/ress.5203.
- [20] H. Canonge, « La vulgarisation », *Économie Rurale*, vol. 39, n° 1, p. 207-212, 1959, doi: 10.3406/ecoru.1959.1662.
- [21] Université de Technologie de Troyes. *Le passeur de savoir | Jamy Gourmaud | TEDxUTTroyes*, (19 avril 2018). [Conférence]. Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=G4g9yRDbdq0>
- [22] M. Fauconnier, « 6 techniques de vulgarisation : mettez en avant vos prestations », *Stéphanie Arlt*. <https://stephaniearlt.fr/redaction-web/techniques-de-vulgarisation/>
- [23] A. Arcier, « Chef (d'un muscle) », *Médecine des Arts*. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.medecine-des-arts.com/fr/article/chef-d-un-muscle.php>
- [24] Physiotutors, « Test de force du latissimus dorsi | Évaluation des muscles de l'épaule », *Physiotutors*. <https://www.physiotutors.com/fr/wiki/latissimus-dorsi-strength-test/>
- [25] Q. Nicard, « Muscle grand dorsal : tout savoir sur l'anatomie de ce muscle », *Passeport Santé*, 17 février 2022. <https://www.passeportsante.net/fr/parties-corps/Fiche.aspx?doc=muscle-grand-dorsal>
- [26] P. Debraux, « Gains en force et en hypertrophie musculaire : Sommes-nous tous égaux ? », *Sci-Sport*. <https://www.sci-sport.com/articles/Gains-en-force-et-en-hypertrophie-musculaire-sommes-nous-tous-egaux-145.php>
- [27] Ramsay Santé, « IRM ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ramsaysante.fr/vous-etes-patient-en-savoir-plus-sur-ma-pathologie/irm>
- [28] O. Lafri, « La fiche terminologique comme outil de valorisation des connaissances: identification, structuration et modélisation d'un lexique pour une terminologie de la mine », *DUMAS*, juill. 2017.

**Annexes**

---

Annexe 1. Fiches terminologiques .....56

## Annexe 1. Fiches terminologiques

### 1.1 Hypertrophie

Français	
Terme :	hypertrophie
Source :	ALEKSANDRA NADAJ-PAKLEZA, 2022. Hypertrophie musculaire : signe de bonne santé ou de maladie ? <i>Les Cahiers de Myologie</i> . 11 août 2022. N° 25, pp. 10-15. IOD 10.1051/myolog/202225004.
Définition :	Augmentation anormale de volume d'un organe avec ou sans altération anatomique.
Contexte :	Pour que l'entraînement puisse conduire à une <b>hypertrophie</b> musculaire objective, plusieurs conditions doivent être réunies.
Synonyme(s) :	exagération
Antonyme(s) :	hypotrophie, atrophie
Hypéronyme :	types d'évolution corporelle
Hyponyme(s) :	hypertrophie musculaire

English	
Headword:	hypertrophy
Source:	JANE CHERTOFF, 2019. Muscular Hypertrophy: The Science and Steps for Building Muscle. <i>Healthline</i> . Online. 26 February 2019. Available from: <a href="https://www.healthline.com/health/muscular-hypertrophy">https://www.healthline.com/health/muscular-hypertrophy</a>
Definition:	Abnormal increase in organ volume with or without anatomic alteration.
Context:	For training to lead to objective muscle <b>hypertrophy</b> , several conditions must be met.
Synonym(s):	exaggeration
Antonym(s):	hypotrophy, atroph
Hyperonym:	types of body evolution
Hyponym(s):	muscle hypertrophy

Español	
Término:	hipertrofia
Fuente:	ROBERTO & IÑIGO JUNQUERA, [sin fecha]. Hipertrofia o aumento de masa muscular. [en línea]. Disponible en: <a href="https://www.fisioterapia-online.com/glosario/hipertrofia-o-aumento-de-masa-muscular">https://www.fisioterapia-online.com/glosario/hipertrofia-o-aumento-de-masa-muscular</a> .
Definición:	Aumento anormal del volumen de un órgano con o sin alteración anatómica.
Contexto:	Para que el entrenamiento conduzca a una <b>hipertrofia</b> muscular objetiva, deben cumplirse varias condiciones.
Sinónimo(s):	exageración
Antónimo(s):	hipotrofia, atrofia
Hipérimo:	tipos de evolución corporal
Hipónimo(s):	hipertrofia muscular

## 1.2 Isométrique

Français	
Terme :	isométrique
Source :	BENJAMIN DUMORTIER, 2019. Amélioration de la force et régime de contraction musculaire : l'entraînement en isométrie. valdemarne.fr. [en ligne]. 17 octobre 2019. Disponible à l'adresse : <a href="https://www.valdemarne.fr/newsletters/sport-sante-et-preparation-physique/amelioration-de-la-force-et-regime-de-contraction-musculaire-lentrainement-en-isometrie">https://www.valdemarne.fr/newsletters/sport-sante-et-preparation-physique/amelioration-de-la-force-et-regime-de-contraction-musculaire-lentrainement-en-isometrie</a>
Définition :	Une contraction musculaire dans laquelle la longueur du muscle demeure inchangée, alors que la force développée par le muscle augmente.
Contexte :	Le régime de contraction <b>isométrique</b> fait partie des 3 régimes de contraction musculaire avec le concentrique et l'excentrique.
Synonyme(s) :	//
Antonyme(s) :	hétérométrique
Hypéronyme :	types de régimes de contraction musculaire
Hyponyme(s) :	contraction isométrique

English	
Headword:	isometric
Source:	JENNIFER REED, 2008. Muscle Isometric Contraction - an overview   ScienceDirect Topics. ScienceDirect. Online. 2008. Available from: <a href="https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/muscle-isometric-contraction">https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/muscle-isometric-contraction</a>
Definition:	A muscular contraction in which the length of the muscle remains unchanged, while the force developed by the muscle increases.
Context:	<b>Isometric</b> contraction is one of the 3 muscular contraction regimes, along with concentric and eccentric.
Synonym(s):	//
Antonym(s):	heterometric
Hyperonym:	types of muscular contraction
Hyponym(s):	isometric contraction

Español	
Término:	isométrica
Fuente:	GRUPOREHAB, 2016. EL BENEFICIO REAL DE LOS EJERCICIOS ISOMÉTRICOS. eFisioterapia [en línea]. Disponible en: <a href="https://www.efisioterapia.net/articulos/beneficio-real-ejercicios-isometricos">https://www.efisioterapia.net/articulos/beneficio-real-ejercicios-isometricos</a> .
Definición:	Contracción muscular en la que la longitud del músculo permanece invariable, mientras que la fuerza desarrollada por el músculo aumenta.
Contexto:	El régimen de contracción <b>isométrica</b> es uno de los 3 regímenes de contracción muscular, junto con el concéntrico y el excéntrico.
Sinónimo(s):	//
Antónimo(s):	heterométrica
Hipónimo:	tipos de contracciones musculares
Hipónimo(s):	contracción isométrica

### 1.3 Électromyographie

Français	
Terme :	électromyographie
Source :	Unité d'Electromyographie (EMG) - Les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, [sans date]. CHRU Strasbourg. [en ligne]. Disponible à l'adresse: <a href="https://www.chru-strasbourg.fr/service/unite-delectromyographie-emg/">https://www.chru-strasbourg.fr/service/unite-delectromyographie-emg/</a>
Définition :	Consiste à insérer une aiguille dans un muscle et à enregistrer l'activité électrique pendant sa contraction et son relâchement au repos et lors de la contraction.
Contexte :	L' <b>électromyographie</b> répond à des questions qui découlent de ce tableau clinique.
Synonyme(s) :	//
Antonyme(s) :	//
Hypéronyme :	techniques médicales de mesure
Hyponyme(s) :	électromyographie de surface

English	
Headword:	electromyography
Source:	Electromyography (EMG)   Johns Hopkins Medicine, [no date]. Johns Hopkins Medicine. Online. Available from: <a href="https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/electromyography-emg">https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/electromyography-emg</a>
Definition:	Involves inserting a needle into a muscle and recording electrical activity during contraction and relaxation at rest and during contraction.
Context:	<b>Electromyography</b> provides answers to questions arising from this clinical picture.
Synonym(s):	//
Antonym(s):	//
Hyperonym:	medical measurement techniques
Hyponym(s):	surface electromyography

Español	
Término:	electromiografía
Fuente:	Electromiografía y estudios de conducción nerviosa: Prueba de laboratorio de MedlinePlus. MedlinePlus [en línea], [sin fecha]. Disponible en: <a href="https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/electromiografia-y-estudios-de-conduccion-nerviosa/">https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/electromiografia-y-estudios-de-conduccion-nerviosa/</a> .
Definición:	Consiste en insertar una aguja en un músculo y registrar la actividad eléctrica durante su contracción y relajación en reposo y durante la contracción.
Contexto:	La <b>electromiografía</b> proporciona respuestas a las preguntas que surgen de este cuadro clínico.
Sinónimo(s):	//
Antónimo(s):	//
Hipónimo:	técnicas médicas de medición
Hipónimo(s):	electromiografía de superficie

## 1.4 Hypoxie

Français	
Terme :	hypoxie
Source :	JEAN-LOUIS PEPIN, [sans date]. L'hypoxie   Université Grenoble Alpes. Université Grenoble Alpes. [en ligne]. Disponible à l'adresse: <a href="https://hp2.univ-grenoble-alpes.fr/tout-sur-hypoxie/hypoxie">https://hp2.univ-grenoble-alpes.fr/tout-sur-hypoxie/hypoxie</a>
Définition :	Situation où la disponibilité en oxygène est réduite.
Contexte :	L' <b>hypoxie</b> peut générer des adaptations et/ou maladaptations.
Synonyme(s) :	anoxémie, anoxie, hypoxémie
Antonyme(s) :	//
Hypéronyme :	pathologies du corps humain
Hyponyme(s) :	hypoxie tissulaire, hypoxie cérébrale

English	
Headword:	hypoxia
Source:	Hypoxia: Causes, Symptoms, Tests, Diagnosis & Treatment, [no date]. Cleveland Clinic. Online. Available from: <a href="https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23063-hypoxia">https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23063-hypoxia</a>
Definition:	Situation where oxygen availability is reduced.
Context:	<b>Hypoxia</b> can generate adaptations and/or maladaptations.
Synonym(s):	anoxemia, anoxia, hypoxemia
Antonym(s):	//
Hyperonym:	pathologies of the human body
Hyponym(s):	tissue hypoxia, brain hypoxia

Español	
Término:	hipoxia
Fuente:	Hipoxia cerebral: MedlinePlus enciclopedia médica. [en línea], [sin fecha]. Disponible en: <a href="https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001435.htm">https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001435.htm</a> .
Definición:	Situación en la que se reduce la disponibilidad de oxígeno.
Contexto:	La <b>hipoxia</b> puede generar adaptaciones y/o inadaptaciones.
Sinónimo(s):	anoxemia, anoxia, hipoxemia
Antónimo(s):	//
Hipérnimo:	patologías del cuerpo humano
Hipónimo(s):	hipoxia tisular, hipoxia cerebral



## Résumé/Abstract

**Traduction originale commentée de l'article *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*, de Brad J. Schoenfeld et Jozo Grgic.**

---

L'objectif majeur du présent mémoire est de proposer la traduction originale de l'article scientifique : *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*, écrit par Brad J. Schoenfeld et Jozo Grgic disponible sur le site en ligne de la Bibliothèque Nationale de Médecine. La traduction originale est accompagnée d'un commentaire visant à en expliquer les tenants et aboutissants, en mettant en lumière l'importance de la traduction scientifique pour la transmission des éléments culturels liés au domaine de la musculation. La première partie du développement vise à présenter l'article original sélectionné pour la traduction, les raisons majeures de cette sélection ainsi que la présentation du lecteur cible, point majeur lors de l'élaboration d'une traduction originale. La deuxième partie met l'accent sur la traduction scientifique, son histoire, ses objectifs ainsi que les questions d'adaptation au domaine qu'elle implique. Une présentation en profondeur du concept de vulgarisation est également proposée. La dernière section se concentre uniquement sur les directives adoptées lors de l'élaboration de la traduction originale. Les différents axes du développement se rejoignent dans un objectif principal : mettre en valeur les atouts possédés par la vulgarisation, dans un contexte si spécifique.

---

**Mots-clés :** traduction scientifique, musculation, hypertrophie, amplitude de mouvement, article scientifique, vulgarisation.

**Original translation and commentary of the article *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*, by Brad J. Schoenfeld and Jozo Grgic.**

---

The major purpose of this paper is offering the original translation of the scientific article entitled: *Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review*, written by Brad J. Schoenfeld and Jozo Grgic, available on the National Library of Medicine's website. The original translation is accompanied by a commentary aiming at explaining its ins and outs, by emphasizing the importance of the scientific translation for the transmission of cultural items linked to the fitness industry. The first part of the paper aims at presenting the original article that I selected for the translation, the major reasons for this choice as well as the presentation of the target audience, a major notion for the preparation of an original translation. The second part is focused on the scientific translation, its history, its goals as well as the adaptation concerns it involves. An in-depth presentation of the concept of popularization is also suggested. Its last section is exclusively focused on the resolutions adopted for the preparation of the original translation. The main strands of the paper work together to achieve one principal objective: highlighting the strengths of popularization in such a specific context.

---

**Keywords:** scientific translation, weight training, hypertrophy, range of motion, scientific article, vulgarization