

Les thermes romains

Les thermes romains

Les thermes faisaient partie intégrante de la vie urbaine romaine et occupaient une place considérable dans l'emploi du temps des Romains.

Le prix d'entrée généralement modique, parfois la gratuité, permettaient leur accès à une grande partie de la population et en faisaient un lieu de mixité sociale. Pour les Romains, les bains représentaient à la fois un luxe et une nécessité. Ils étaient ouverts aux hommes et aux femmes mais dans des parties ou à des heures différentes. Certes, les Romains allaient aux thermes pour se laver mais également pour rencontrer des amis, faire du sport, jouer aux dés, se cultiver à la bibliothèque et parfois, traiter des affaires ou se restaurer...

Le parcours du baigneur

Entrée → apodyterium → gymnase et/ou palestre → laconicum ou sudatorium → caldarium → tepidarium → unctuarium → frigidarium → bibliothèque et/ ou galerie du péristyle → apodyterium → sortie

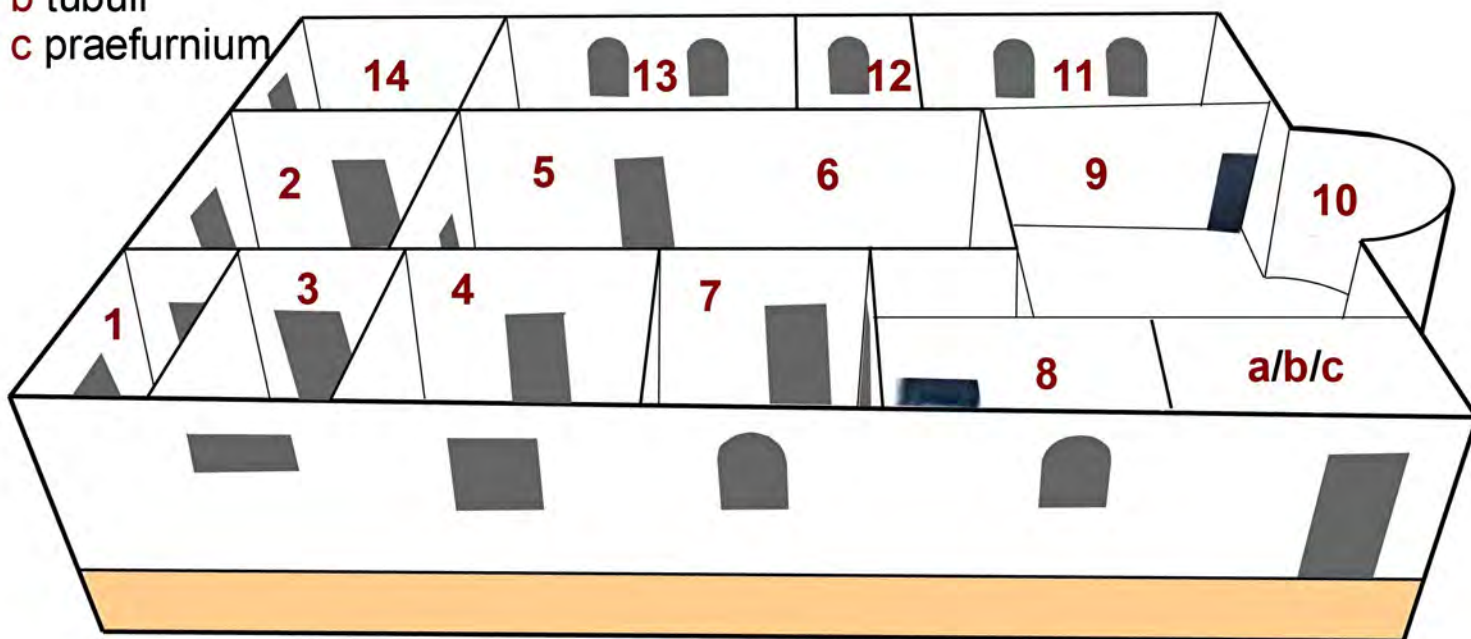
- 1** Entrée/Sortie
- 2** Apodyterium : vestiaire
- 3** Latrina
- 4** Gymnasium : salle de musculation
- 5** Natatio : piscine
- 6** Palestra : palestine bordée d'un péristyle
- 7** Laconicum (sauna) chaleur sèche
- 8** Sudatorium (hamman) chaleur humide
- 9** Caldarium : salle des bains chauds
- 10** Labrum : vasque d'eau froide
- 11** Tepidarium : salle des bains tièdes
- 12** Unctuarium : salle de massages
- 13** Frigidarium : salle des bains froids
- 14** Bibliotheca : bibliothèque

a/b/c hypocauste

a pilae

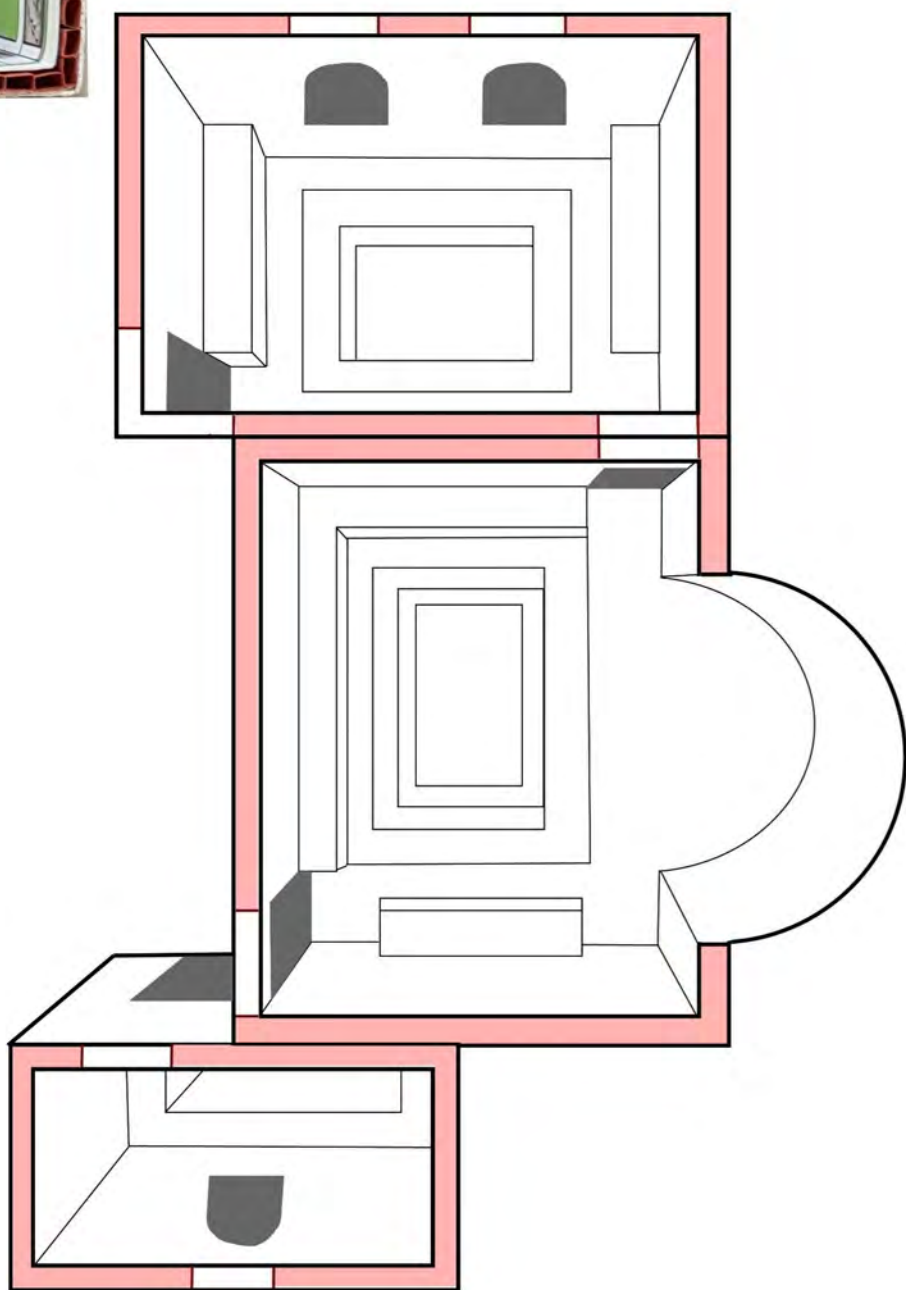
b tubuli

c praefurnium

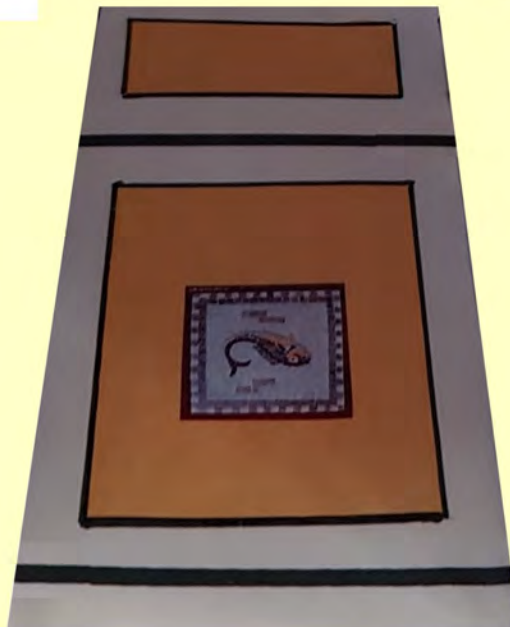
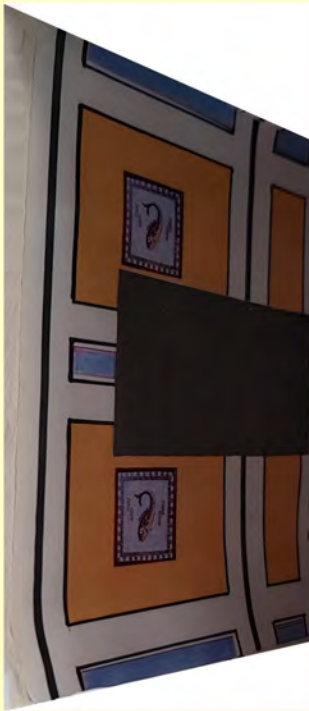
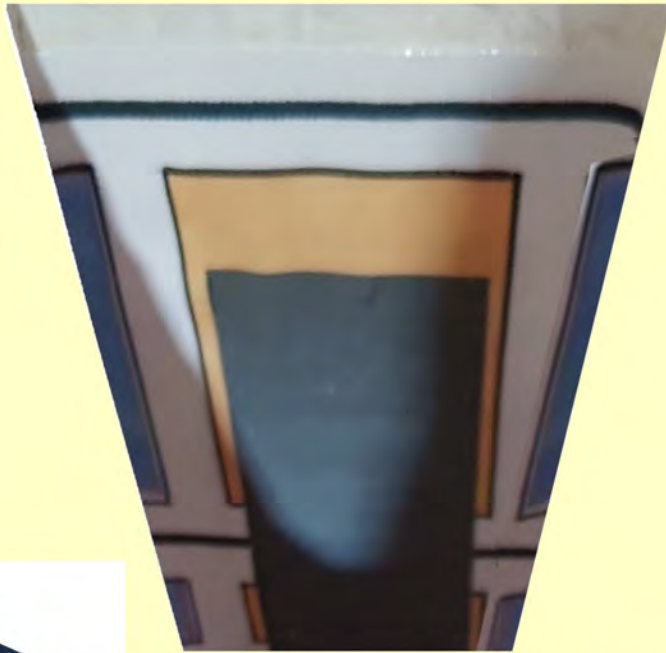








1 Entrée/Sortie



2 Apodyterium

A son arrivée, le Romain se dévêtait dans l'**apodyterium** et plaçait ses vêtements dans les niches creusées dans le mur. La surveillance des vêtements était confiée à un esclave.



Avant de faire de l'exercice ou d'aller transpirer dans une étuve, il s'enduisait le corps d'huile parfumée, ensuite, il la raclait à l'aide d'un strigile, petit racloir en fer recourbé.

Vestiaire



3 Latrina



Latrines

4 Gymnasium



Puis le Romain se rendait à la salle de sport où il faisait des exercices physiques et de la musculation.

Salle de musculation



5 Natatio



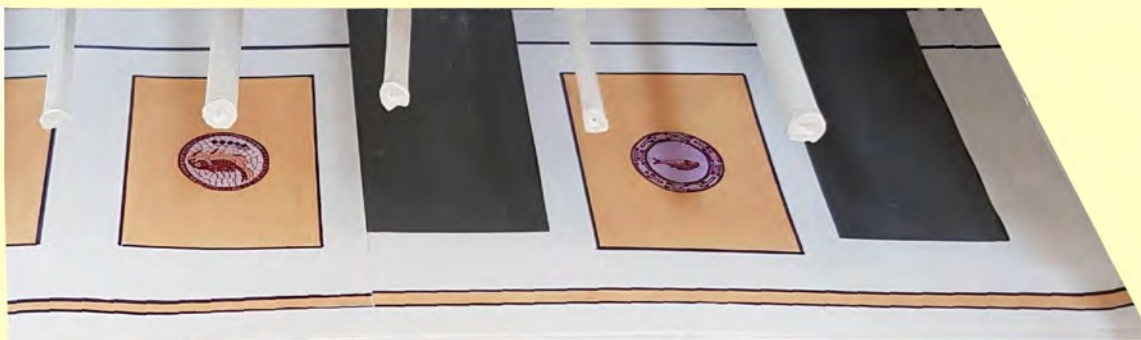
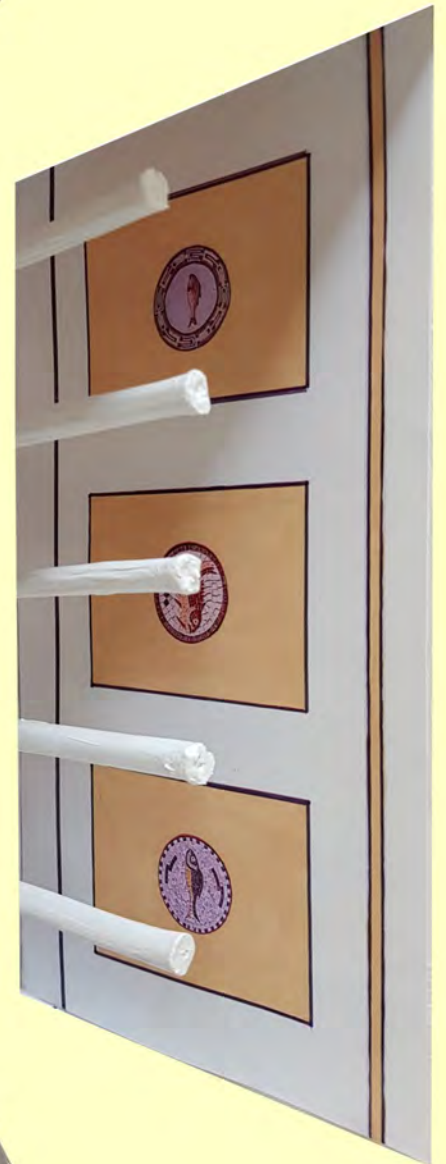
Piscine

Il pouvait aussi nager dans la **natatio**.

6 *Palestra*

Dans la palestra, il pratiquait des sports de combat comme la lutte, faisait des jeux de balles ou encore s'exerçait au lancer du javelot ou du disque.

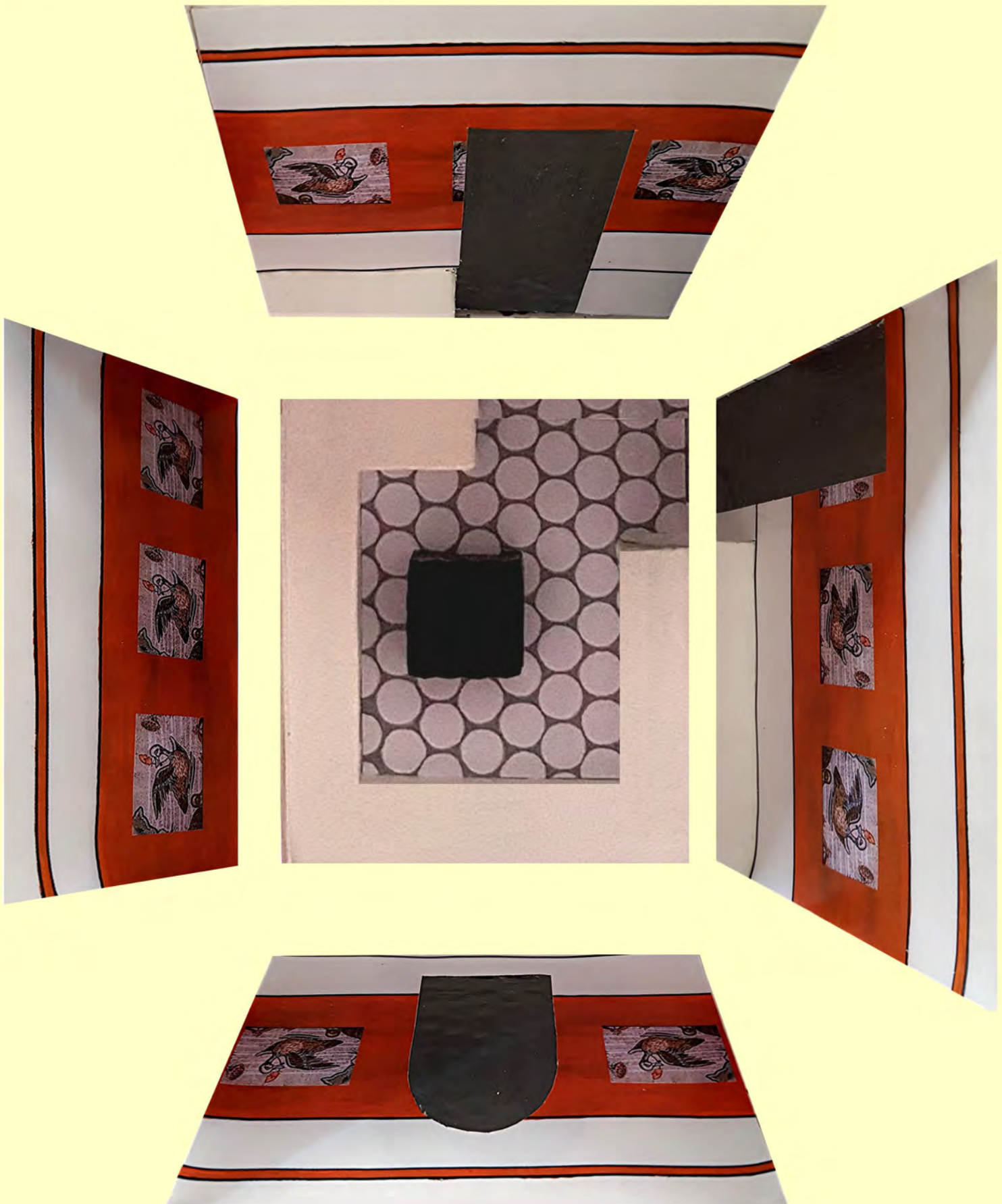
Palestra : elle était entourée d'un péristyle. Un péristyle est une galerie couverte bordée de colonnes.



Palestre entourée d'un péristyle

7 *Laconicum*

Un brasero chauffait le **laconicum**.



Sauna (chaleur sèche)

8 *Sudatorium*

Après le sport, il rejoignait le **laconicum** ou le **sudatorium**. Celui qui ne pratiquait pas de sport, se rendait directement dans l'une de ces deux salles.



Hammam (chaleur humide)

9 *Caldarium*

Quand il avait bien transpiré, le Romain pénétrait dans le **caldarium** et se baignait dans le bain chaud.



Salle des bains chauds

10 Labrum



Vasque d'eau froide

Pour supporter la chaleur, il pouvait se rafraîchir avec l'eau froide du **labrum**. Avec le strigile, il raclait l'huile qu'il avait sur le corps et les peaux mortes.

11 Tepidarium



Il passait ensuite dans le
tepidarium pour prendre un bain

Salle des bains tièdes

12 *Unctarium*

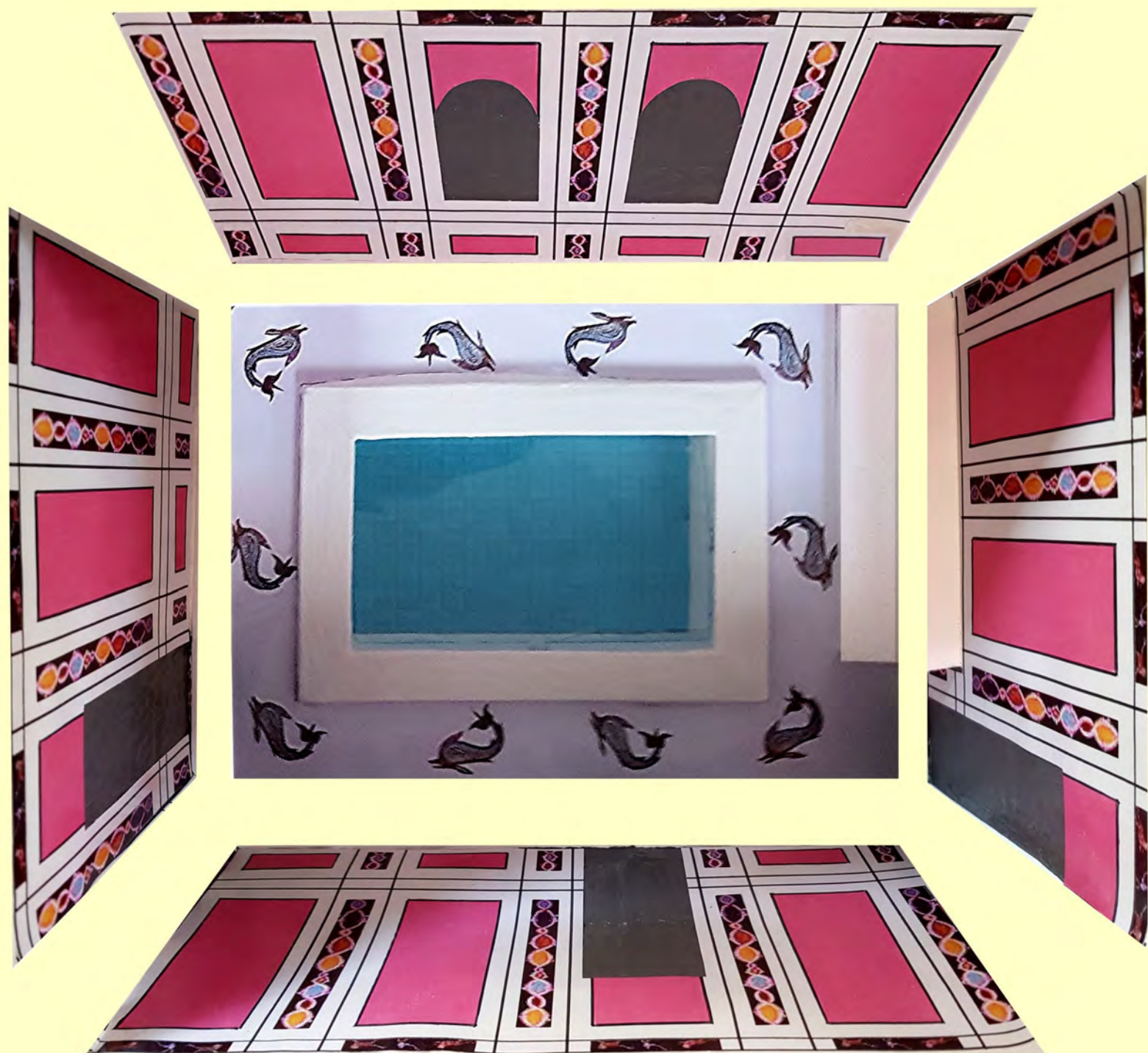
Dans l'*unctarium*, il se faisait masser avec des pommades et des onguents.



Salle de massages

13 *Frigidarium*

Enfin il allait dans le **frigidarium** prendre un bain froid pour éliminer les pommades et les onguents et raffermir la peau.



Salle des bains froids

14 *Bibliotheca*

Après ce parcours de soins, le Romain reposé, se rendait à la bibliothèque pour lire ou jouer aux dés ou bien se promenait dans la galerie du péristyle pour discuter, traiter des affaires ou parler politique avec des amis...



Bibliothèque

15 Hypocauste

Praefurnium



Le **praefurnium** désignait la salle de chauffe ou le foyer, lui même, que les esclaves alimentaient avec du bois.

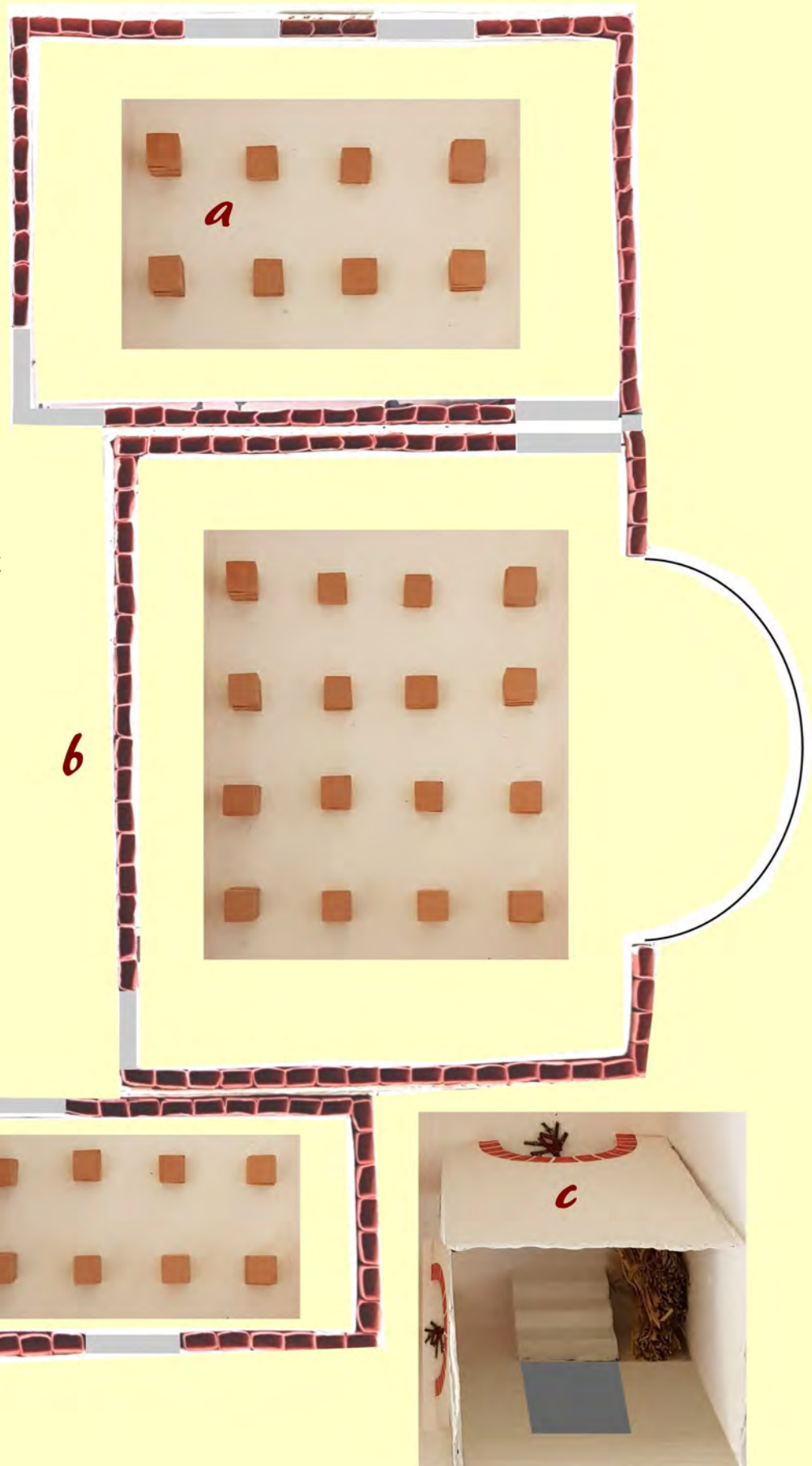
16 a/b/c Hypocauste

L'hypocauste était un système de chauffage par le sol.

A partir du foyer ou **praefurnium**, l'air chaud circulait sous le sol légèrement surélevé par des pilettes. Puis il s'échappait en montant dans les **tubuli** ce qui permettait de chauffer également les murs.

a Les pilettes (**pilae**) étaient des empilements de carrés de terre cuite ou de briques disposés à intervalles réguliers sous le plancher.

b Les **tubuli** étaient des conduits de terre cuite insérés verticalement dans les murs.



c Le praefurnium

17 Pièces chauffées par l'hypocauste

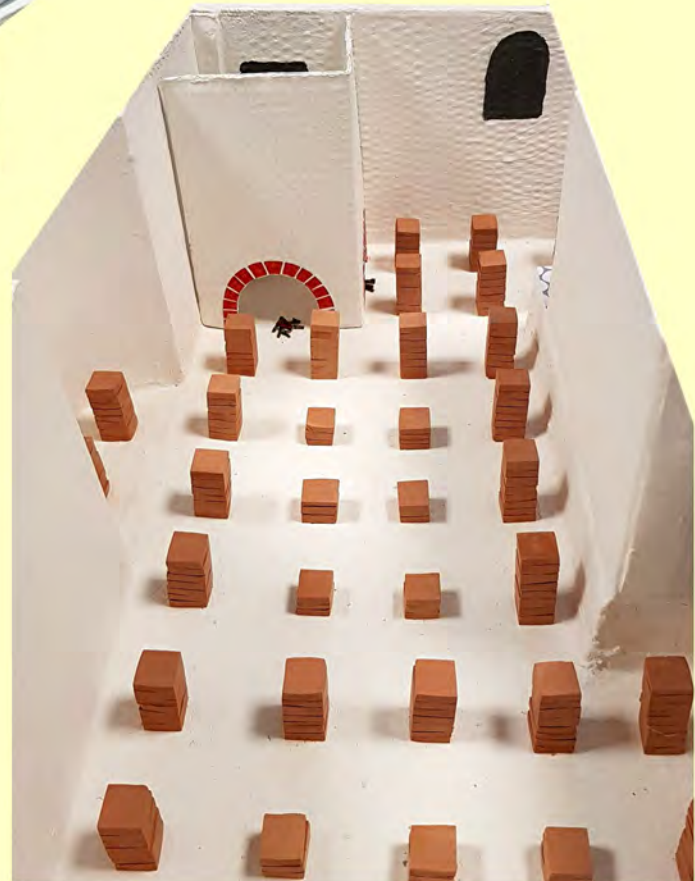
Tepidarium : salle des bains tièdes

Caldarium : salle des bains chauds

Sudatorium (hamman) chaleur humide

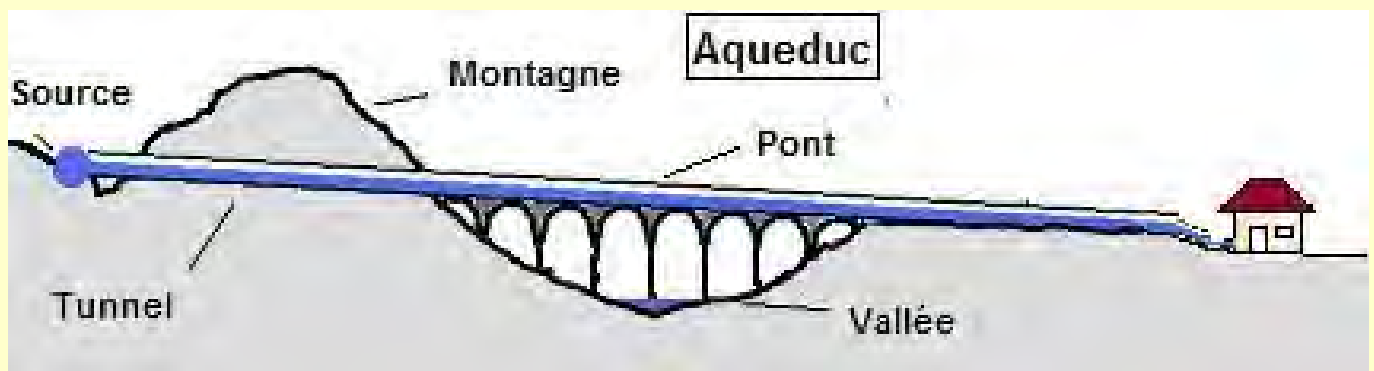


Pilettes



L'alimentation en eau

L'eau était amenée par un aqueduc dans d'immenses réservoirs placés au-dessus du niveau des thermes afin que la pression soit suffisante pour alimenter les cuves des différentes salles.



Un aqueduc est un système de transport d'eau par des canaux couverts et des canalisations (tuyaux) servant à amener l'eau d'un endroit (source), vers un autre (ville...), en utilisant la pente du terrain.

Conception, réalisation et décoration de la maquette : Colette Perrier

Peinture du fond : Lionel Fleury

Conception, réalisation du mobilier et des accessoires : Colette Perrier

Peinture du mobilier : Jacques Charansonnet

Photos, perspectives et présentation de la maquette : Lionel Fleury

Textes : Colette Perrier

Impression à la médiathèque : avec l'aide de Marjorie Guillot

Assistance : Raymonde Rolland