

# Histoire des pratiques aquatiques

Notes prises par Benoit Feuillet

L2 2006-2007

## **Histoire du corps sportif**

Pr. Bernard Andrieu

### Le gymnase :

Dans l'antiquité, on a inventé un lieu qui s'appelait le gymnase.

Il avait plusieurs fonctions : salles d'escrimes, salles d'hydrothérapie, salles de paume, salles de conférences, promenoirs, promenades, terrains de concours, le Gymnase contenait tout cela et dans de larges proportions.

### Bains dans le gymnase :

Les bains dans le gymnase prennent un rôle de liaison entre la partie physique pratiquée dans la palaestra et la discussion philosophique qui avait lieu à l'exedra.

### Bains d'eau chaude :

Au premier siècle après J.C. que les gymnases vont changer de fonction en raison de l'eau chaude. On va implanter à Bath. Le climat et le type de population vont changer.

### Thermes impériaux :

Il y a un ordre précis dans les bains. On ne rentre pas directement dans le bain d'eau chaude : l'axe nord-sud qui comprend la frigidarium, ensuite le tepidarium et après le caldarium. Le froid est vers l'extérieur. On passe du froid au chaud et du chaud au froid.

### Ordre de passage :

- *Tepidarium* : la température était agréable et c'est la salle plus grande et luxueuse dans les thermes.
- *Caldarium* : la salle la plus chaude.
- *Laconium* : salle très chaude et de petite dimension

Le but est l'évacuation par la transpiration des mauvaises humeurs...

- *Frigidarium* : le petit bassin d'eau froide se transforme ici en une énorme piscine extérieure.
- *Terrain de sport* : les romains ont maintenu un espace pour la pratique du sport, mais ses dimensions ont augmenté.
- *Librairie* : l'exedra est aussi maintenue comme endroit pour discuter, elle est transférée à l'extérieur pour que l'on puisse parler en toute tranquillité.

### Exercices physiques :

- D'abord les exercices physiques dans la palaestra pour stimuler la circulation sanguine.
- Ensuite les bains. La fonction principale du tepidarium est la relaxation, on va du très chaud caldarium en finissant par un bref passage au laconicum, une salle d'atmosphère très sèche et chaude qui atteint 70°C.
- Après ce passage, enfin, le nettoyage et les massages, pour plonger dans la grande piscine d'eau froide du frigidarium qui ferme ce procès de régénération corporelle.

### La peur de l'eau :

Elle caractérise l'occident. C'est un symbole de la peur en raison de la perméabilité de la peau et aussi de la peste. Les maladies contagieuses par le contact ne peuvent s'éviter que par l'isolement. Donc l'eau pourrait faciliter l'épidémie.

### 1<sup>er</sup> établissement :

On va créer en Angleterre à Brighton en 1697, et à Dieppe en 1776. L'eau d'emer va développer des vertus thérapeutiques.

### La douche :

Elle date de 1670. S'organise autour de l'eau un ensemble de pratiques médicales comme le régime, la promenade sans oublier les divertissements.

### La douche massage :

L'invention des douches de massage s'inscrit plutôt dans le contexte de la « prolifération du discours médical » au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle : entre 1815 et 1850 la médicalisation de la culture spa, comme à Vichy par exemple, participe de la formation de l'identité bourgeoise.

### La cure thermale :

Naissent alors les premières villes de bains (Dax, Vittel...) par l'initiative de Napoléon III.

### Arcachon 1823 :

On se baigne habillé. Le Capitaine François Legallais ouvre en août 1823 le premier hôtel-établissement de bains de la région

Fortifier :

Le disciple de Pinel, Louis Léon Rostan (1791-1866) définit le bain froid comme ce qui « fortifie la constitution en redoublant l'énergie des organes »

Le ramollissement du cerveau :

La bain froid a un effet de refouler le sang de la périphérie vers le centre, et de le porter vers la tête, avec d'autant plus de facilité que celle-ci, ne plongeant pas dans l'eau, conserve une température au dessus de celle du reste du corps

Immersion totale :

L'immersion brutale prescrite par les médecins en 1846 devait conjuguer :

- la froideur
- la salinité
- la turbulence

Couper la respiration :

La technique des endurcissements exerce une action sur le diaphragme en coupant la respiration.

Jacuzzi 1943 :

Inventée par des italiens, en 1948, une pompe d'aération pour baignoire est conçue, l'unité est portable, pouvant ainsi être déplacé d'une baignoire à l'autre. En 1956, le Jacuzzi 300 projette l'eau en jet sur les malades qui cherchent le soulagement fourni par le tourbillon portatif.