

## *Parcours du sportif :*

Pour entrer dans les Thermes on suppose que le client (l'usager) passait par la rampe d'accès puis dans le vestibule et dans le vestiaire, pour se déshabiller et se vêtir d'une serviette.

Ensuite il pouvait faire du sport dans une **palestre** ouverte ou fermée (1 et 2), au choix, pour transpirer. Puis il allait dans le **destrictarium** (3), s'enduisait d'huiles essentielles pour se nettoyer le corps, enlever la crasse et la sueur à l'aide d'un **strigile** (racloir).

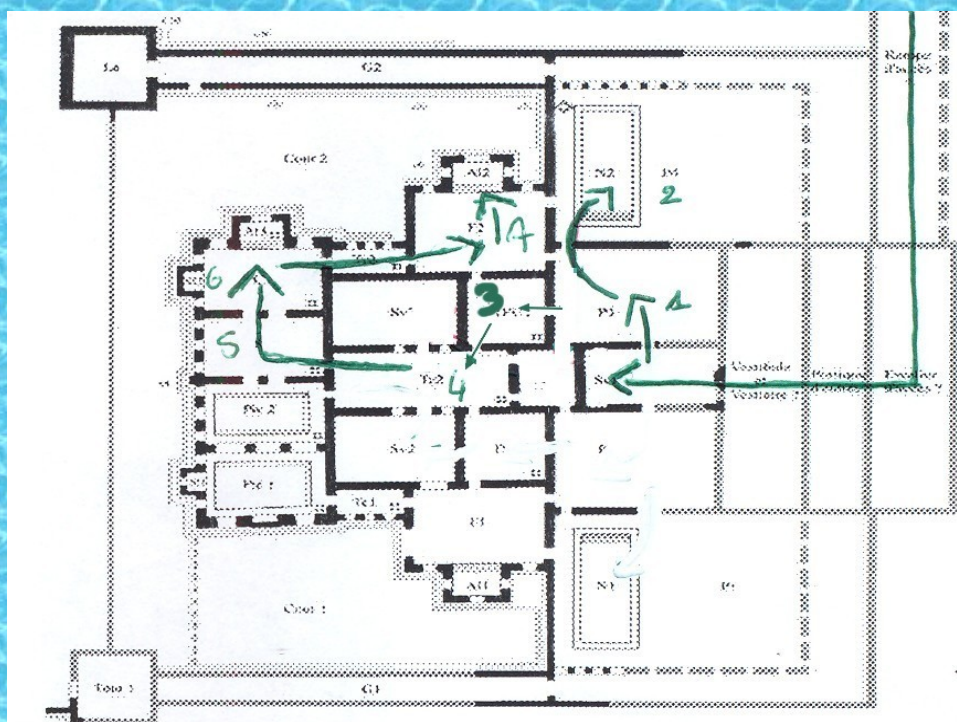
Il se rendait après dans le **grand tepidarium** (4) (salle tiède sans eau) c'est là que le parcours curiste et sportif se séparent, dans le **sudatio** (5) (étuve sèche), dans le **caldarium** (6) (salle chaude avec **labrum** : lavabo et **alveus** : petit bassin).

Il franchissait le **tepidarium** pour se tempérer avant d'aller dans le **frigidarium** (7) où il pouvait profiter d'un petit bassin froid.

Il pouvait finir à la palestre ou à l'**unctarium** (3) (salle d'onction on l'on pouvait se faire faire des massages par les esclaves).

Le parcours sportif était fait pour prendre soin de son corps et pour le plaisir.

## *Schéma du parcours sportif :*



*Garance Aubouin, Léa Dernet, Laura Charlanne*