BADSTU



Badstu Social : le sauna public,
nouveau rite collectif urbain

Elisa Meygret

TFE 2026 [LBARC2200] – **LOCI Bruxelles**

Titre : Badstu : le sauna public, nouveau rite collectif urbain

Étudiante : MEYGRET Elisa

Copromoteur-expert : ANDERSON Matthew

Copromoteurs: CHANVILLARD Cécile ; FONTAINE Christine

Date de présentation : 17 juin 2026

Résumé :
Ce travail de recherche architecturale explore le renouveau du sauna public comme espace de lien social dans la ville contemporaine, en prenant Oslo comme terrain d'étude principal.
Depuis l'Antiquité, les rituels de sudation, thermes romains, hammam islamique, sauna finlandais, partagent une même dimension : chaleur, purification et partage collectif. Aujourd'hui, face à l'individualisation des modes de vie et à la disparition des espaces communs, le sauna public connaît un renouveau marqué dans les villes nordiques.
À Oslo, l'association Oslo Badstuforening a joué un rôle central en développant des saunas flottants sur le fjord, accessibles à tous et fondés sur le bénévolat. L'analyse de quatre de ces saunas montre comment l'architecture façonne l'expérience rituelle : la séquence des espaces, la disposition des bancs, le rapport à l'eau et à la lumière définissent chaque fois une atmosphère particulière. Des projets co-construits comme Sompasauna à Helsinki, le sauna de Göteborg ou le projet Sofienberg à Oslo confirment que la participation collective dans la fabrication d'un lieu renforce son appropriation et sa vie sociale.
En réponse à ces observations, trois saunas sont proposés le long de la rivière Akerselva, construits en bois de récupération issu de chalets démontés. Chacun s'adapte à son site et propose une ambiance singulière, tout en prolongeant la politique de reconnexion d'Oslo avec ses cours d'eau. Ces structures légères sont conçues comme des invitations à habiter la rivière, à créer du commun et à prendre soin du corps, des habitants et de l'écosystème.

Mots-clefs : Sauna public, Bien-être collectif, Oslo Rivière Akerselva, Co-construction / participation

UCLouvain

LOCI Bruxelles Louvain-la-Neuve Tournai — Faculté d'architecture d'ingénierie architecturale d'urbanisme

TRAVAIL DE FIN D'ÉTUDES *EN* ET *SUR* L'ARCHITECTURE [LBARC2200]

DECLARATION DE DEONTOLOGIE à intégrer aux documents du TFÉ

Considérant que le plagiat est une faute inacceptable sur les plans juridique, éthique et intellectuel ;

Reconnaissant que le Règlement Général des Etudes et Examens de l'UCLouvain précise la notion de plagiat et décrit les procédures et sanctions liées à sa pratique : https://uclouvain.be/fr/etudier/reglement-general-desetudes-et-des-examens.html

Notant que les étudiant·e·s sont sensibilisé·e·s aux questions d'intégrité intellectuelle durant leur parcours académique et que le site web de l'UCLouvain met à disposition des ressources spécifiques sur le sujet : https://uclouvain.be/fr/etudier/lutter-contre-le-plagiat.html

Je déclare sur l'honneur que ce travail de fin d'étude a été écrit et dessiné de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie. Toutes les informations (dessins, maquettes, idées, phrases, graphes, tableaux, …) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur.

Notant qu'un travail universitaire est le fait d'une production personnelle, réflexive et critique, je déclare en outre avoir fait l'usage suivant des outils d'intelligence artificielle de type agent conversationnel et/ou de production graphique :

	Oui	Non
J'ai utilisé l'IA		x
J'ai utilisé l'IA pour produire/retravailler des images, auquel cas une mention explicite est indiquée en légende desdites images ;		x
J'ai utilisé l'IA pour retravailler/traduire mon texte, auquel cas une mention explicite est indiquée en préambule ;		x
J'ai utilisé l'IA pour récolter/compiler des données, auquel cas une mention explicite des requêtes formulées et des réponses reçues de l'IA est indiquée dans la section présentant la méthode de recherche ;		x
J'ai utilisé l'IA pour synthétiser/analyser de l'information, auquel cas la réponse produite par l'IA est utilisée comme source secondaire faisant l'objet d'une analyse critique personnelle explicite, impliquant que je reconnais comme miens les éléments présentés dans le travail et prends toute responsabilité à leur égard.		x

Fait à Uccle, Belgique

Le 16 mai 2026

Signature de l'étudiant·e



Basdstu social

Le sauna public,
nouveau rite collectif urbain

Atelier de recherche 2025-2026

COMPOSITON

Elisa Meygret

UCLouvain
Faculté d'architecture, d'ingénierie architecturale, d'urbanisme (Site de Bruxelles)

LARCB-LARCI 2280

Transversalité en & sur l'architecture,
outils et méthodes : COMPOSITION

Titulaires
Cécile Chanvillard
Christine Fontaine

Co-Promoteur, expert
Matthew Anderson

UCLouvain
Faculté d'architecture, d'ingénierie architecturale, d'urbanisme (Site de Bruxelles)

Remerciements

Je souhaite exprimer en premier lieu ma reconnaissance envers mes deux professeures d'atelier Composition. Christine Fontaine, dont l'engagement m'a permis de partir vivre à Oslo et de trouver le fil de ce travail de fin d'études. Elle porte les projets de ses étudiants comme si c'était les siens.
Cécile Chanvillard, pour son aide précieuse, sa rigueur et sa disponibilité tout au long de ce travail.
Je remercie également mon expert Matthew Anderson pour ses conseils éclairés et son suivi attentif, malgré la distance.
Ma gratitude va aussi à l'association Oslo Badstuforening ainsi qu'à Julia van der Velde, pour leur aide dans la compréhension des enjeux du sauna à Oslo.
Je remercie tous mes amis, avec qui j'ai partagé ces cinq années remplies de souvenirs, et plus particulièrement mes amis d'atelier avec qui j'ai passé de longues heures ce dernier quadrimestre, et qui ont su répondre à toutes mes questions.
Enfin, je remercie ma famille, qui m'a soutenue sans relâche tout au long de ces six années.

Table des matières

1. PREMIÈRE PARTIE - QUESTION 11

1.1 Avant Propos

1.2 Introduction

1.3 Méthodologie

2. DEUXIÈME PARTIE - ETUDE THEORIQUE 23

2.1 Etat de l'art 24

2.1.1 Les rituels de sudation dans le monde

2.1.2 Le sauna archaïque et les origines vernaculaires du sauna

2.1.3 La renaissance du sauna : tradition, modernité et bien-être collectif

2.1.4 Le rituel et le lien avec la nature (philosophie du sauna)

2.2 Le sauna aujourd'hui; renouveau spatialisé et engagement social 43

2.2.1 Le sauna comme fait culturel

2.2.2 Le sauna comme dispositif architectural

2.2.3 Le sauna comme espace social

2.3 Co-construire ensemble 53

2.3.1 Les intérêts de la co-construction

2.3.2 Cas d'études de saunas

3. TROISIÈME PARTIE - ETUDE PROJECTUELLE 69

3.1 Le cas d'Oslo 71

3.1.1 Le développement des saunas à Oslo

3.1.2 Le cas d'étude de quatre différents saunas de l'association Oslobadstuforening

3.1.3 Le contexte : la rivière et les différents sites

3.1.4 Composer avec contrastes

3.2 Conclusion

4. BIBLIOGRAPHIE, ICONOGRAPHIE, ANNEXE 139

1. PREMIÈRE PARTIE - QUESTION

1.1 Avant Propos

Depuis que je suis enfant, je vois ma mère se réjouir d'aller au sauna de temps en temps, quand elle le peut, sans que je comprenne vraiment pourquoi. Je trouvais le hammam plus attrayant, sans doute parce qu'il me semblait plus doux et plus accessible. À vrai dire, je n'avais jamais réellement eu l'occasion de découvrir les bienfaits du sauna ni d'en faire l'expérience de manière régulière.
Ma véritable introduction au sauna s'est faite lors d'un workshop, dans le cadre d'un cours de construction, au cours duquel nous nous sommes rendus à Oslo pour en construire un. Nous avons également eu l'occasion de le tester, ainsi que de découvrir les saunas de la ville, connus pour leur caractère flottant et leur architecture singulière et ludique.

Sachant déjà que je reviendrais à Oslo pour un échange, je me suis un peu forcée à tenter l'expérience lors de cette première visite. L'idée de me mettre en maillot de bain, d'être mouillée, exposée au froid puis à la chaleur ne m'enchantait pas particulièrement. Pourtant, mon avis a très vite changé dès mon premier sauna à Oslo. Je me sentais étonnamment bien, dans un état comparable à celui que l'on ressent après une séance de sport ou un footing : une sensation de détente profonde mêlée à une énergie renouvelée.
C'est à ce moment-là que j'ai compris ma mère et sa fascination pour le sauna. En en parlant autour de moi, je me suis rendue compte que beaucoup de mes amis sportifs partageaient ce rapport : ils disaient adorer le sauna, être presque "addicts" à cette pratique après leurs séances, au point de choisir leur salle de sport en fonction de la présence d'un sauna.
Peu à peu, tout a pris sens. Le sauna est une activité largement appréciée, mais à Oslo il prend une dimension particulière : il se suffit à lui-même. On ne va pas au sauna pour compléter une autre activité ou pour se reposer dans un bain, on y va pour le sauna, pour l'expérience qu'il propose en tant que telle.

En vivant à Oslo, j'ai commencé à y aller environ une fois par semaine. On ne se donnait plus rendez-vous au bar pour boire un verre, mais au sauna. La plupart de mes amis n'étaient pas norvégiens ; ils n'y allaient pas forcément aussi souvent, même s'ils connaissaient l'importance du sauna pour la santé. Le rendez-vous sauna est alors devenu une sorte de rituel, une habitude.

Depuis mon retour à Bruxelles les saunas me manquent. Mais je suis heureuse de constater que des associations commencent à mettre en place des saunas accessibles, en dehors du cadre des spas hors de prix. Je sens que ce phénomène est en train de se répandre et je suis convaincue que cela est pour de bonnes raisons.

1.2 Introduction

Aujourd'hui, dans un contexte urbain où les espaces libres et accessibles se font rares, une question essentielle se pose : où imaginer encore des lieux de bien-être collectif, vecteurs de lien social pour toutes et tous ? Pendant longtemps, les bains publics ont tenu ce rôle, avant la démocratisation des salles de bains privées. Lieux de rituel, d'hygiène, mais aussi de rencontre, de soin et de conversation, ils permettaient de créer des moments partagés et des relations sociales profondes. Leur disparition progressive liée à des raisons culturelles et à l'individualisation du confort moderne ainsi que leur remplacement par des piscines standardes ou des spas privés ont laissé un vide.

Dans certaines villes nordiques on assiste à un renouveau avec la réapparition de saunas publics et sociaux très souvent développés par des associations à but non lucratif. Ces structures permettre une autre manière d'être ensemble : prendre soin de soi, tisser du lien dans l'espace public et réactiver une pratique culturelle nordique, tout en répondant à de nouveaux besoins urbains. Du fait de leur popularisation, elles posent aussi des questions d'accessibilité et de mixité sociale : qui fréquente ces lieux, à qui échappent-ils ? Comment penser une architecture de l'hospitalité capable de s'ancrer dans les usages, les besoins et les rythmes d'un territoire, et d'offrir un espace partagé réellement inclusif ?

> « Les bains publics étaient autrefois un lieu de rencontre intense dans nos villes. […] Ce lieu a disparu et a été remplacé par des piscines et spas publics plus austères et axés sur les loisirs. […] Les qualités sensorielles des bains nous offrent un lieu où il n'y a ni compétition, ni consommation, ni spectacle, mais où l'accent est mis uniquement sur le partage d'espaces et de pensées. »
> — Raumlabor, 2015[1]

Le bain impliquait historiquement un lien empathique avec la nature, exposant le corps à l'environnement et laissant la nature devenir une partie de soi afin de purifier le corps et l'esprit. Autrefois, il était un processus collectif, accompagné d'amis, de famille, de voisins et d'invités : un exercice communautaire de purification et de partage, parfois genré, parfois mixte.

Aujourd'hui, le développement de la salle de bains s'est accéléré et individualisé : ce qui pourvait constituer une matinée ou un après-midi entier se réduit souvent à une douche de dix minutes isolé. Or les individus ont ce besoin de moments où la technologie se tait pour se ressourcer et prendre soin du corps et de l'esprit, en mêlant

---

1 Skov, A. B. (2024). Social Sauna Bathing and Wellbeing. Nordic Journal of Health and Culture

hygiène, relations humaines et santé mentale. Dans un monde où tout s'individualise, très peu d'activités permettent de prendre du temps pour soi sans dépenser beaucoup d'argent ni se retrouver dans un spa chic réservé aux plus aisés.

Le sauna public pourrait incarner cette possibilité. En recréant un espace sensoriel et social où le corps et l'esprit peuvent se reconnecter à eux-mêmes et aux autres tout en maintenant un lien avec l'eau et la nature environnante.
Ces micro-architectures révèlent pourtant beaucoup sur le territoire ainsi que ses usages et les formes collectives de soin ordinaire par leur matérialité leur construction et leur organisation. Le sauna public apparaît alors comme un vecteur de sens communautaire, d'hospitalité urbaine, de lien social et de communion avec la nature:.
Un lieu particulier où le commun peut se vivre, et où le corps et l'esprit retrouvent une respiration partagée. Il relie la ville à la nature en créant des connexions entre l'environnement naturel et le cadre urbain.
L'espace du sauna articule ainsi la fonction quotidienne du bain et de la chaleur avec un univers plus immatériel, fait de rituels et d'expériences collectives s'inscrivant dans une culture partagée un lieu qui, par sa matérialité et sa forme, transporte dans une autre dimension.
En partant de l'analyse des saunas publics d'Oslo, il s'agit de comprendre comment un espace aussi simple et sensitif peut créer du lien, de la vie et une forme d'attention partagée à l'autre.
Quels usages peuvent en émerger, et à quelles conditions sociales, spatiales, écologiques ou économiques leur ouverture peut-elle se déployer ?



001



002

001-2 photos prise par l'autricee opéra d'Oslo (14 Novembre 2025)

1.3 Méthodologie

Cette recherche s'appuie sur une méthodologie combinant analyse architecturale, immersion de terrain et exploration territoriale. Elle mobilise différents outils tels que le dessin analytique, l'observation, la photographie, la marche exploratoire, ainsi que des échanges informels avec les usagers et les acteurs locaux.

La première étape de cette recherche a consisté à redessiner plusieurs références de saunas à partir de photographies et de plans. Ce travail de redessin a alors permis d'analyser leur organisation spatiale leur matérialité et leurs usages avant même d'avoir l'occasion de visiter ces lieux. Le dessin a ainsi constitué un premier outil de compréhension architecturale m'amenant à identifier les logiques de conception et les principes qui structurent ces espaces.

Dans un second temps nous nous sommes rendus à Oslo en juin 2025 pour participer à la construction d'un sauna dans le cadre d'un workshop. Cette première expérience de chantier collectif s'est révélée particulièrement inspirante et m'a alors permis d'observer concrètement les différentes étapes de construction d'un sauna et aussi de comprendre comment un projet construit collectivement peut favoriser la création de liens entre les participants.

Le fait d'avoir auparavant analysé plusieurs saunas d'Oslo par le dessin, puis de pouvoir les visiter et les utiliser par la suite, m'a également permis de les appréhender sous un angle nouveau. Cette expérience a enrichi ma compréhension des intentions de conception et de la manière dont ces espaces sont réellement vécus par leurs utilisateurs.

La ville d'Oslo développe actuellement une politique visant à étendre la culture du sauna vers le tissu urbain à travers le développement de saunas de quartier.[2] Ces initiatives ont pour but de reconnecter la ville avec le fjord et les espaces naturels environnants. Dans ce contexte la deuxième étape de la recherche a consisté à mener une exploration de terrain directement à Oslo.

Ayant eu l'opportunité d'y habiter pendant un quadrimestre j'ai alors pu m'immerger dans la culture du sauna norvégien et y participer activement. Cette immersion m'a permis de fréquenter différents saunas de la ville et den observer les usages quotidiens. Elle a également donné lieu à de nombreuses conversations informelles avec les usagers, permettant de recueillir des impressions, des anecdotes et des expériences personnelles liées à ces lieux.

Durant ces cinq mois passés sur place plusieurs rencontres ont également pu contribuer à enrichir la recherche. La rencontre avec les membres de l'association Oslo Badstuforening m'a permis de mieux comprendre les enjeux liés au développement et à la gestion des saunas urbains[3]. Ces échanges ont permis d'aborder différentes questions comme les demandes de permis de construire, l'organisation du travail

2 Transborder Studio, Oslo Badstueforening, & Norsk Byggkeramikkforening. (s.d.). Mulighetsstudie: Nabolags-badstue.

w

bénévole, la gestion quotidienne des saunas ou encore les projets actuellement en attente de réalisation.
J'ai également eu l'occasion d'assister à une interview organisée directement dans un sauna à laquelle plusieurs membres de l'association étaient conviés. Ces discussions ont permis de mieux comprendre les attentes et les besoins des utilisateurs ainsi que la place que ces espaces occupent dans la vie quotidienne de la ville.
Dans cette même perspective, plusieurs échanges ont également été menés avec des habitants, des associations de quartier et certains acteurs locaux. Ces conversations ont permis de recueillir les attentes explicites des usagers, mais aussi de faire émerger des besoins plus implicites qui ne deviennent visibles qu'à travers une observation attentive du contexte social.
Une autre rencontre importante fut celle du fondateur de l'association Lilleborg Sauna, un architecte à l'origine d'un projet de sauna de quartier situé à proximité de la rivière Akerselva. Ce projet avait notamment pour objectif d'être co-construit avec les habitants du quartier, afin de renforcer l'appropriation collective du lieu. Cette discussion fut vraiment pertinente dans la compréhension concrète de la construction d'un sauna, les fondamentaux à connaître pour que la chaleur soit idéale.
Cette phase d'immersion et de rencontres a permis d'adopter une approche plus sociale et sociologique du sujet. Alors que la première étape reposait principalement sur une analyse architecturale par le dessin, cette seconde phase s'est davantage appuyée sur l'observation des usages et sur les échanges avec les différents acteurs impliqués.

À la suite de ces rencontres, ainsi que de la lecture du rapport consacré aux saunas de quartier à Oslo une analyse territoriale de la ville a été menée. Cette analyse s'est principalement appuyée sur l'exploration des différents quartiers par la marche et l'observation du paysage urbain. Cette démarche a permis d'identifier plusieurs lieux potentiels où de futurs saunas de quartier pourraient être implantés.
Le choix de la rivière Akerselva s'est alors progressivement imposé comme particulièrement pertinent. Cette rivière traverse la ville d'Oslo du nord au sud jusqu'au fjord et elle constitue un élément structurant du paysage urbain reliant différents quartiers aux caractéristiques très variées et offrant de nombreux points de contact avec l'eau.
L'objectif de cette recherche est ainsi de contribuer à la réflexion autour du développement des saunas de quartier, en cherchant à identifier de nouveaux emplacements possibles le long de la rivière.
C'est à travers des promenades le long de la rivière que plusieurs sites potentiels ont alors été identifiés. Ces lieux ont été sélectionnés par la diversité des contextes qu'ils représentaient : depuis les quartiers en amont de la rivière, caractérisées par un environnement plus naturel, jusqu'aux secteurs plus urbains proches du centre-ville, en passant par certains espaces aujourd'hui pas accessibles au public.
Une attention particulière a également été portée à l'état des terrains disponibles, à leur accessibilité ainsi qu'à leur relation avec l'eau. L'importance de la rivière Akerselva

dans la structure urbaine d'Oslo en fait ainsi un support particulièrement intéressant pour l'implantation de nouveaux saunas urbains.
Dans la continuité de l'expérience de construction menée lors du workshop, l'utilisation de matériaux de récupération apparaît comme une approche pertinente pour ce projet.
Cette contrainte constructive pourrait alors devenir un principe de conception en impliquant les usagers.
La recherche de matériaux pourrait notamment s'effectuer à travers différentes plateformes locales de revente ou de récupération comme Finn.no afin de privilégier le réemploi et inscrire le projet dans une logique de sobriété matérielle.

Concernant l'approche architecturale elle devra s'adapter aux spécificités du site retenu et répondre à plusieurs enjeux contemporains comme la sobriété énergétique et la résilience environnementale. Une analyse plus approfondie des caractéristiques géographiques, climatiques, hydrauliques et écologiques du site (biodiversité, qualité de l'eau ou encore ressources matérielles) disponibles à proximité permettra de concevoir un projet cohérent avec son environnement.
L'objectif serait ainsi de proposer une architecture modeste adaptable pour favoriser l'ouverture et le partage et permettre une réappropriation collective de l'espace public et de la relation à l'eau à la ville.
Les échanges menés avec les usagers ont également permis de souligner l'importance de l'enchaînement des espaces dans l'expérience du sauna. Celle-ci ne se limite pas à la pièce chauffée elle-même, mais commence dès l'arrivée sur le site : depuis l'espace public en approché à l'espace de change jusqu'à l'accès à l'eau pour la baignade, en passant par des espaces permettant de se reposer, de discuter ou de boire avec un point de vue dpuis le saune vers la ville proche.
Enfin, en s'inspirant du modèle participatif développé par l'association Oslo Badstuforening cette recherche nous propose également de réfléchir à des formes de gestion collective et inclusive du sauna. Dans ce modèle les habitants, bénévoles et acteurs locaux pourraient être impliqués dans la construction et la gestion de la vie quotidienne du lieu.

Cette étude vise ainsi à questionner le rôle que peut jouer un sauna public dans un quartier parfois marginalisé : à la fois comme espace de bien-être, de sociabilité et de reconnexion à la nature, mais aussi comme outil architectural capable de redonner du sens à certains espaces oubliés de la ville.
Enfin, l'analyse comparative de plusieurs saunas existants permettra d'identifier certains principes fondamentaux de conception, parmi lesquels : le site et son environnement, c'est-à-dire la manière dont le sauna s'inscrit dans son contexte ; la dimension collective, notamment la présence d'espaces partagés en dehors de la pièce du sauna ; le rituel, c'est-à-dire la manière dont l'expérience du sauna se déroule et s'enchaîne ; l'espace du sauna lui-même, sa taille, ses matériaux, ses bancs ou encore



002

003 photo prise par l'autrice sauna Sukkerbitten (14 Novembre 2025)

son système de chauffage ; la matérialité, et la manière dont le bâtiment exprime sa relation avec l'extérieur.
Ces principes seront analysés à travers la notion de parcours considérant le mouvement comme un outil central d'analyse et de conception. Il s'agira d'observer le mouvement du corps dans l'espace du sauna et aussi celui des éléments qui le composent. Le mouvement de la matière depuis son origine jusqu'à sa mise en œuvre, le mouvement de l'air, essentiel au fonctionnement du sauna et enfin le mouvement de l'eau, élément fondamental de l'expérience. Depuis l'eau dans laquelle on se baigne jusqu'à celle que l'on verse sur les pierres ou que l'on boit pour s'hydrater.

2. DEUXIÈME PARTIE - ETUDE THEORIQUE

2.1 Etat de l'art :

2.1.1 Les rituels de sudation dans le monde

En Europe, le bain est aujourd'hui considéré comme une routine quotidienne destinée à débarrasser le corps des odeurs et de la saleté en se lavant avec du savon et de l'eau chaude, dans une pièce dédiée équipée de plomberie moderne. Pourtant, cette manière de se laver à l'intérieur du logement est d'origine récente. Le bain, en tant que pratique corporelle, sociale et symbolique, existe depuis les débuts de l'humanité. Cette analyse soulève une question fondamentale pourquoi les humains se lavent/ baignent-ils ?

Depuis l'Antiquité certains penseurs ont cherché à comprendre les liens entre le corps, la santé et l'environnement. Hippocrate[4] fut l'un des premiers à séparer la médecine de la religion en affirmant que la maladie n'était pas une punition mais le résultat des conditions environnementales et de nos modes de vie. Dans la Grèce antique les bains publics appelés balaneia se développèrent comme des lieux d'hygiène et de soin du corps.
Ces pratiques grecques ont alors posé les bases d'une culture du bain se développant pleinement à l'époque romaine. Les thermes romains ont transformé le bain en une expérience collective structurée alternant chaleur, eau et repos. Les thermes ne sont pas de simples lieux de lavage faisant du bain un véritable lieu de vie publique.

Dans le monde islamique on retrouve l'héritage grec et romain à travers le hammam. Le bain garde une fonction de purification corporelle mais s'inscrit également dans un cadre religieux et social. Le hammam devient donc un espace de préparation à la prière, de soin du corps et de rencontre. Tout en étant structuré par une succession de salles chaudes, tièdes et froides où le temps est volontairement ralenti.
Parallèlement à ces formes méditerranéennes et orientales, d'autres cultures ont développé des pratiques de sudation fondées moins sur l'eau que sur la chaleur elle-même. Dans les régions nordiques notamment en Finlande, en Suède et en Norvège le bain de sudation est attesté depuis des millénaires. Chaque village ou communauté possédait traditionnellement un petit cabanon chauffé au feu de bois, utilisé pour se laver, se détendre, socialiser, mais aussi pour des rites de naissance, de guérison ou de passage. Cette logique de la sudation traverse de nombreuses cultures à travers le monde. La sueur est essentielle pour la guérison du corps : elle élimine les déchets, régule la température et maintient la peau propre et souple. Provenant des couches profondes de la peau elle confère au bain de transpiration un effet nettoyant intense.

---

4 Aaland, Mikkel. Sweat: Illustrated History and Description of the Finnish Sauna, Russian Bania, Islamic Hammam, Japanese Mushi-Buro, Mexican Temescal and American Indian & Eskimo Sweat Lodge. Capra Press, 1978.

La chaleur produit une forme de fièvre artificielle stimulant l'ensemble des organes, bien que le corps soit immobile, les fonctions internes sont alors activées comme lors d'un effort physique. Le système immunitaire est donc renforcé et le corps est nettoyé de l'intérieur par la peau et la sueur.

Mais le bain dépasse la seule dimension physiologique. Le rituel du bain est aussi un moment de guérison pour l'âme. Le corps et l'esprit y sont purifiés ensemble. Lisa Edelsward[5], experte en sauna, décrit le rituel comme un pouvoir transformant la pollution en propreté et le profane en sacré, insufflant énergie et vitalité au baigneur énergie et vitalité au baigneur.

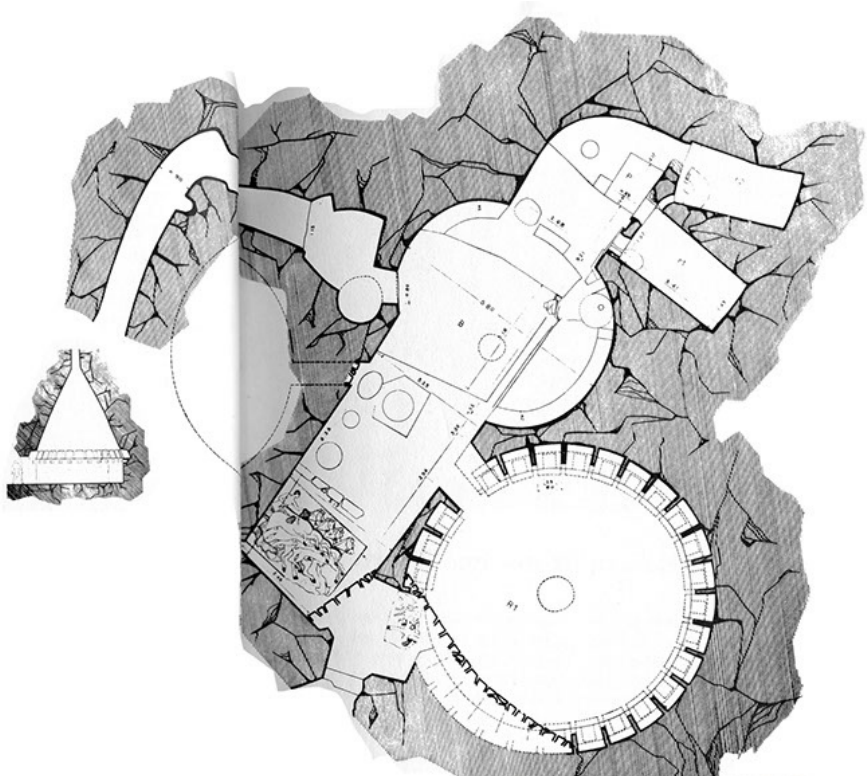
> *« Durant la période liminale du bain, la nudité et la vulnérabilité subissent un stress symbolique pour souligner ce pouvoir, mais le passage du temps non structuré à la vie sociale normale est régénérateur, une renaissance symbolique. »*

Cette articulation entre chaleur, rituel et communauté se retrouve dans de nombreuses traditions : la banya russe, avec son air humide, l'usage abondant de l'eau et des accessoires comme le venik ; l'onsen japonais, fondé sur l'eau chaude naturelle et une stricte attention à la propreté et au respect ; ou encore les sweat lodges autochtones d'Amérique du Nord et les temazcals mésoaméricains, lieux de courage, de confiance et de transformation spirituelle. Malgré leurs formes différentes, toutes ces pratiques reposent sur les mêmes éléments fondamentaux : la chaleur, l'eau ou la vapeur, et le partage du rituel.

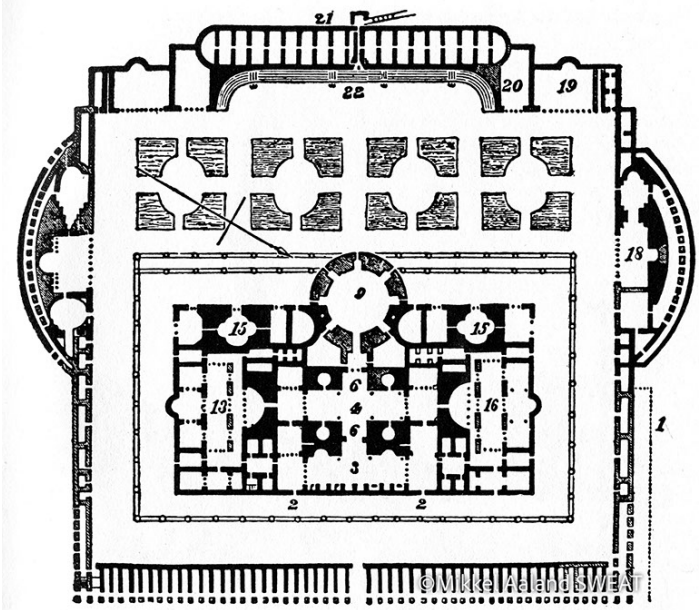
Parmi ces rituels de sudation, le sauna Finlandais occupe une place singulière. Héritier direct des pratiques archaïques de sudation, il a su conserver jusqu'à aujourd'hui sa dimension collective, rituelle et territoriale, tout en s'adaptant aux évolutions sociales et architecturales. C'est cette continuité exceptionnelle qui en fait un terrain privilégié pour interroger le renouveau contemporain des cultures du bain.

---

5 IEdelsward, Lisa-Marlene. Sauna as Symbol: Society and Culture in Finland. New York u.a.: Lang, 1991.

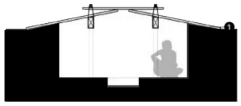


004

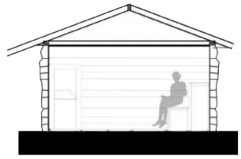


005

004 reconstitution d'un bain grec antique René Ginouves.
005 plan au sol des thermes de Caracalla.



06



010



07



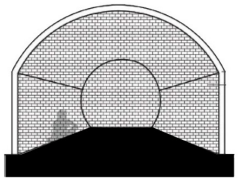
011



08



012



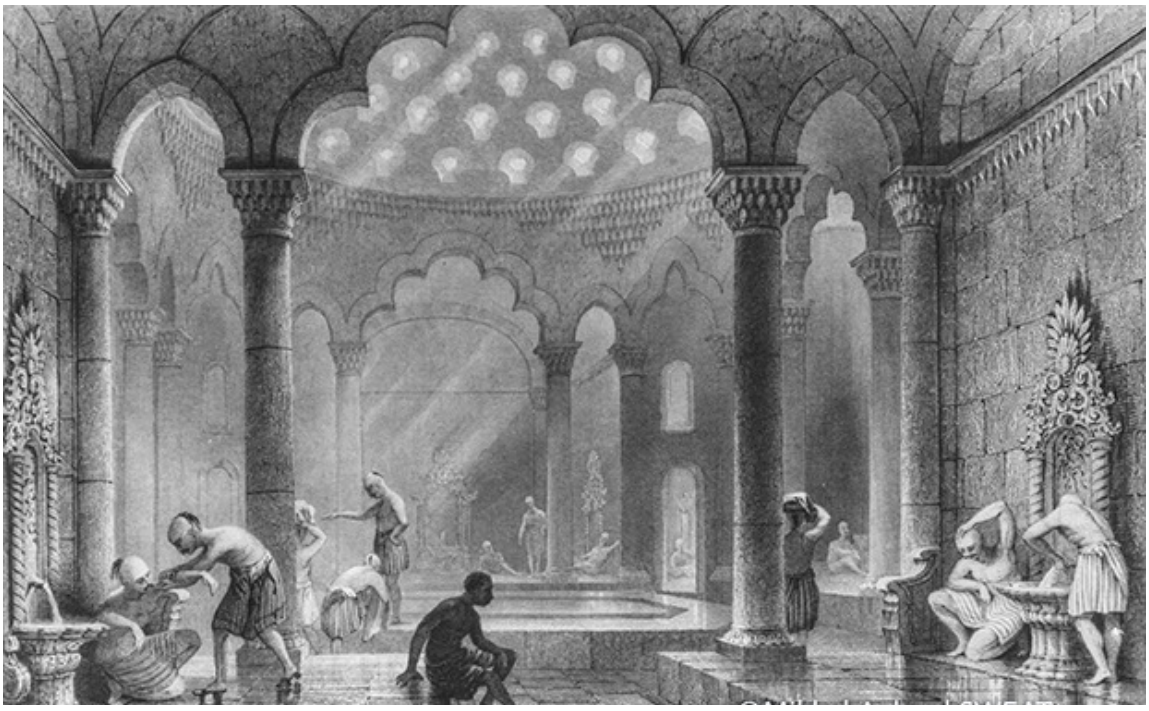
09



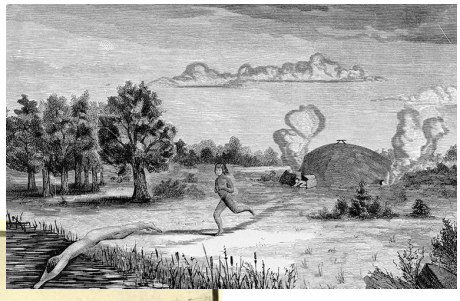
013

Coupes schématiques à travers l'histoire mondiale
des architectures du bain de chaleur et de sudation

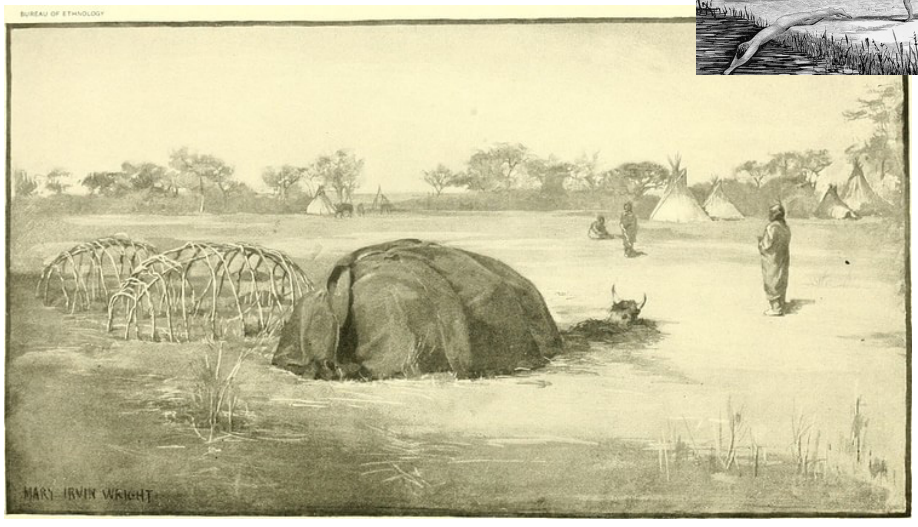
06 hupe de sudation, chauffé par feu et pierre Californie (1000ap. JC)
07 temezcal, chauffé par pierres volcaniques Amérique Centrale (7000 av JC)
08 Sauna chauffé par four à bois Finlande (1100 av JC)
09 Badtsu chauffé par four à bois Suède (1600 apr JC)
010 inipi chauffé par four et pierres Amérique du Nord (900 apr JC)
011 Banya chauffé par pierres chauffées et bouleau Russie (900 apr JC)
012 Sifutu chauffé par des pierres chauffées Afrique du sud



014

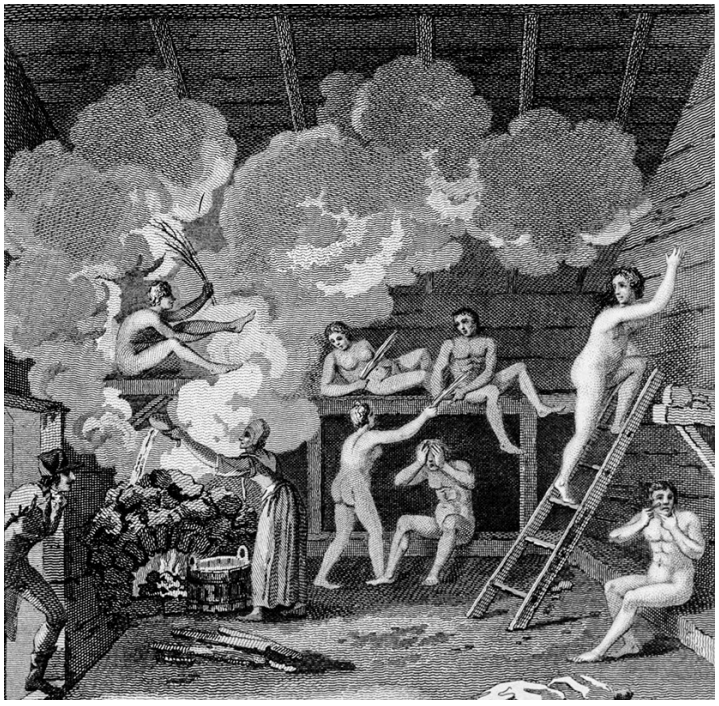


015

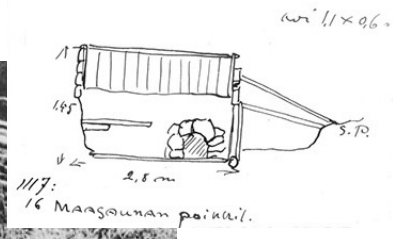


016

014 hammam de Çagaloglu, construit au XVIe siècle, le plus ancien hammam encore en activité à Istanbul.
015 Les bains d'air chaud de la Haute Californie, représentés par Alexander Forbes au début des années 1880
016 hutte de sudation Mary Irvin Wright (Domaine public)



017



018



019

019 «rituel traditionnel du bain finlandais» par l'explorateur, écrivain et diplomate italien Giuseppe Acerbi (1802)
020«Sauna construit sous terre» par Bögelund PJ / HelsinginKaupunginmuseo (1930)
021 «coupe transversale d'un sauna de terre traditionnel finlandais» par Samuli Paulaharju (1907)

2.1.2 Le sauna archaïque et les origines vernaculaires du sauna

Si les rituels de sudation se retrouvent dans de nombreuses cultures à travers le monde, le sauna finlandais se distingue par la profondeur historique et la continuité de ses formes vernaculaires. Bien avant l'apparition des infrastructures modernes et de la salle de bain domestique, le sauna constituait un élément central de l'habitat et de la vie communautaire dans les régions nordiques.
Les premières formes de sauna (depuis la préhistoire) prenaient la forme de fosses creusées dans le sol souvent recouvertes de structures légères et chauffées par des roches brûlantes.
Le sauna n'était pas ici vu comme espace annexe, mais était un lieu essentiel à la vie quotidienne : on s'y lavait, s'y soignait, y donnait naissance, y préparait les morts.
Concentrant les fonctions vitales du quotidien et les moments clés de l'existence.

Le rituel

Les origines du sauna sont obscurcies par les brumes du temps et le mysticisme qui entoure ce qui, pour les Finlandais du moins, est considéré comme un rituel presque religieux. Il y a des milliers d'années, les Finlandais ont commencé leur migration depuis l'Asie centrale[6] vers le sud-ouest de la Russie, l'Europe centrale et les pays baltes, pour s'installer dans ce qui est aujourd'hui la Finlande. Les premiers bains étaient probablement portables, à l'instar des huttes de sudation portables utilisées par certains peuples indigènes d'Amérique et que l'on trouve encore aujourd'hui en Asie centrale. Lorsque la réforme a entraîné la fermeture des bains publics dans toute l'Europe, seuls les finlandais, les russes et les estoniens ont perpétué la tradition, et ils en sont toujours les gardiens aujourd'hui. Les finlandais, en particulier, ont donné au sauna une signification presque spirituelle. Dans son essai intitulé « The Sauna »[7], June Pelo cite un économiste suédois qui écrivait en 1776 :

> *« Ce peuple obstiné associe même le sauna à sa théologie et considère le bâtiment qui l'abrite comme une sorte de sanctuaire. »*

Au XIXe siècle, alors que le mouvement romantique national façonnait une identité culturelle finlandaise distinctive après des siècles de domination russe et suédoise, le sauna a été consacré dans cette idylle rurale. La vénération des finlandais pour cette simple cabane prend tout son sens dans le contexte d'un paysage inhospitalier, parsemé de lacs gelés et plongé dans la morosité pendant une grande partie de l'hiver, lorsque les températures peuvent descendre jusqu'à -50 °C. La place importante du sauna dans la culture finlandaise s'explique donc aussi en grande partie par les conditions environnementales du territoire. Dans un climat marqué par de longs hivers, sombres

---

6 Aaland, Mikkel. Sweat: Illustrated History and Description of the Finnish Sauna, Russian Bania, Islamic Hammam, Japanese Mushi-Buro, Mexican Temescal and American Indian & Eskimo Sweat Lodge. Capra Press, 1978.

7 Pelo, June, The Sauna, Swedish Finn Historical Society
www.swedishfinnhistoricalsociety.org/the-sauna

et froids, le sauna est une réponse spatiale et expérience de bien être aux contraintes environnementales pouvant offrir chaleur, purification et sociabilité.

La pièce

Les formes les plus anciennes de sauna en Finlande peuvent témoigner d'une relation directe mélangeant territoire, ressources disponibles et pratiques du bain. Souvent souterrains ou semi-enterrés et creusés à flanc de colline, ces premiers saunas étaient construits à partir de matériaux locaux (terre, pierres, rondins de bois) et recouverts de tourbe afin d'assurer une isolation thermique. À l'intérieur un amas de pierres chauffées servait de poêle primitif, produisant une chaleur lente et durable, adaptée aux climats froids et aux usages prolongés. Ces structures parfois utilisées comme habitations temporaires, dépassaient donc la simple fonction hygiénique et constituaient de véritables architectures thermiques, pensées comme dispositifs de survie, de soin et de rassemblement. Le sauna apparaît ainsi comme une architecture profondément ancrée dans son contexte écologique et culturel de par sa forme, ses matériaux et ses usages étant le produit direct d'un territoire particulier et des modes de vie qu'il engendre. Cette continuité mêlant environnement, culture et architecture souligne le rôle fondamental du lieu dans la définition des pratiques du bain.

La source de chaleur

Le kiuas[8], poêle à pierres finlandais montre comment territoire et culture ont façonné la pratique du bain. Sa forme primitive est un amas de pierres volcaniques ou de granite, creusé pour le feu et capable de conserver la chaleur plusieurs jours. C'est l'eau versée sur ces pierres qui vient créer le löyly[9] l'élément fondamental de l'expérience sauna. Ce terme désigne la vapeur produite en versant de l'eau sur le kiuas. Il apporte une dimension symbolique incarnant la chaleur vivante et l'esprit du sauna en reliant la technique de chauffage, le corps et le rituel. Ce mot exprime comment le sauna finlandais combine utilité thermique et expérience «cérémonielle», transformant un geste simple en pratique sociale et culturelle profondément ancrée dans l'environnement nordique.
Apparu au fil du Moyen Âge le savusauna[10], ou sauna à fumée, apparait avant l'invention de la cheminée et reste aujourd'hui l'expérience sauna traditionnelle[11].

---

8 Étymologie incertaine, probablement un mot composé défiguré de kivi et de kasa « tas de pierres » ou de kivi et de kota « abri/tente à pierres ». Le four traditionnel est entassé de pierres.

9 Vapeur sacrée du sauna : transformatrice et hors du commun. Une chaleur enveloppante qui dissipe les angoisses, les tensions et les rancœurs, vecteur de mythes et de purification.

10 forme traditionnelle de sauna sans cheminée, typique de la Finlande et que l'on retrouve aussi dans certaines régions de la Norvège et de la Suède.

11 Michel Aaland 1978



022

022 «Nu au bania dit Vénus russe» par Boris Koustodiev (1925)
023 «izbas russes enfumées» illustration du Iöyly par Anthonis Goeteeris (1616)





024

024 «Savusauna» par Mikkel Aaland (?)

Sans cheminée, la fumée du foyer envahit toute la pièce pendant plusieurs heures de chauffe, imprégnant les murs et les bancs de suie.
Historiquement, la savusauna était le premier bâtiment construit remplissant de multiples fonctions. L'architecture et les dimensions de la cabine porte basse obligeant à se courber, top du poêle placé pour maintenir la vapeur étaient conçues pour optimiser cette expérience corporelle et rituelle, liant fonction utilitaire, bien-être et dimension cérémonielle.

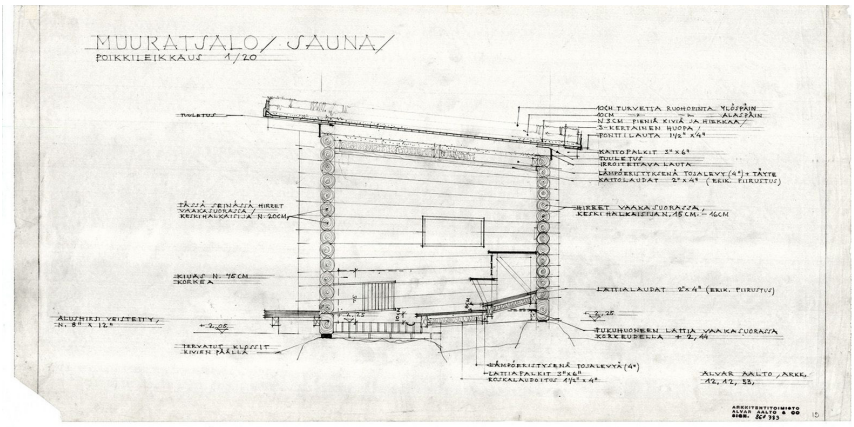
Une matérialité frugale

Parallèlement, des cabines en bois se sont développées construites avec des matériaux naturels comme le pin ou l'épicéa, choisis pour leurs propriétés thermiques et leur parfum. Ces cabines indépendantes, situées la plupart du temps en lisière de forêts ou au bord de lacs, restent aujourd'hui les formes les plus répandues en Scandinavie. Elles renforcent l'idée du sauna comme refuge dans la nature, loin du rythme urbain moderne. Et rappellent que hygiène, soin du corps et immersion dans les cycles naturels ne faisaient traditionnellement qu'un.

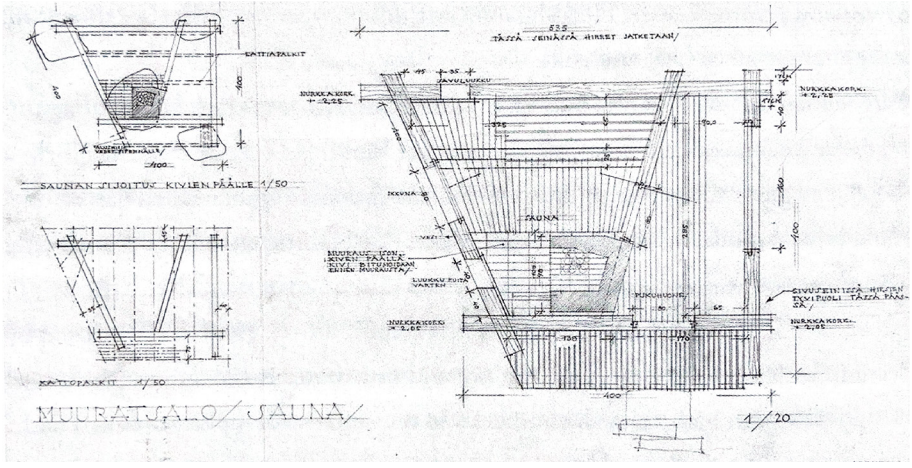
2.1.3 La Renaissance du Sauna : Tradition, Modernité et Bien-Être Collectif

Même si les finlandais ont un attachement profond aux traditions vernaculaires, le sauna a pu évoluer avec son contexte social et culturel. Bien que la cabane en bois posée sur un rocher de granit, entourée d'eau et de forêt, reste un idéal, le sauna s'est aussi transformé en un espace d'expérimentation. Dans d'autres pays nordiques, la tradition pose un cadre, permettant ainsi l'innovation et la réinterprétation du sauna.

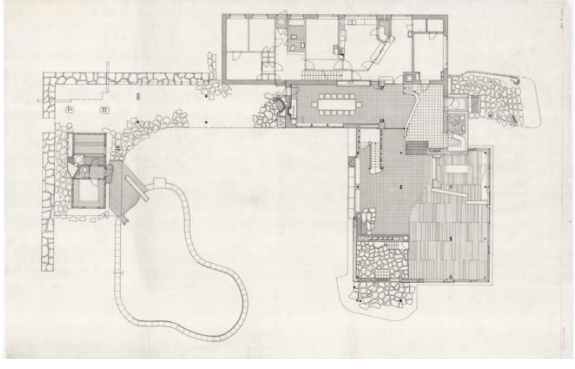
Au XIXe siècle, l'essor des bains publics et collectifs a pu contribuer à démocratiser la pratique du sauna dans les villages des pays nordiques et les quartiers urbains. Ces lieux sont devenus des espaces de bien-être collectif aussi bien de rencontre favorisant les discussions mais aussi permettant le silence partagé ou la détente hebdomadaire. Dans les campagnes, les savusaunas sont encore courants, mais en ville de nouvelles contraintes de sécurité amènent à l'apparition de cheminées, permettant de mieux gérer la fumée.
À la fin du XIXè siècle, avec les débuts de l'industrialisation, de nouveaux matériaux font leur apparition : les poêles métalliques remplacent les foyers en pierre. Ils permettent une chauffe plus rapide et modifient la diffusion de la vapeur, transformant non seulement l'architecture intérieure des saunas mais aussi l'expérience corporelle qui s'y déroule. Ces innovations ont facilité l'installation des saunas dans les environnements urbains, où la question de la qualité de l'air devient centrale un enjeu que de nombreux amateurs considèrent comme étant en tension avec l'esprit traditionnel du sauna.



022



025



026



027

022-25 plan et coupe du sauna de la Maison expérimentale de Muuratsalo (Muuratsalon koetalo).
027 «photo de Alvar Aalto sortant de son sauna par Heikki Havas (1960)
026 Villa Mairea par Alvar Aalto Finlande, Noormarkku (1937-39)

Au XXè siècle apparaît un déclin des saunas publics de par l'urbanisation rapide. Reflétant un tournant culturel vers l'individualisation et la perte progressive des rituels collectifs. À Helsinki (Finlande), le nombre de saunas publics serrait passé de plus de 100 dans les années 1950 à seulement 3 au début des années 2000[12].
Mais depuis le début du XXIe siècle, on assiste à un renouveau du sauna traditionnel. Valeur communautaire, l'esthétique vernaculaire et désir de reconnexion avec la nature redonnent vie aux saunas publics des villes nordiques. Ce regain d'intérêt pour les rituels collectifs traduirait une sorte de volonté de retourner à l'essentiel dans un monde surconnecté.

La deuxième avancée majeure dans le domaine des saunas depuis l'ajout du conduit de fumée a été l'invention du sauna électrique. Bien que le poêle électrique pour sauna ait été inventé plusieurs années avant que le sauna ne devienne populaire en Amérique, son apparition a convaincu les entrepreneurs que le sauna pouvait être adapté au marché américain. Selon les rapports des fabricants de poêles pour sauna, les ventes n'ont cessé de croître depuis les années 1950, s'étendant même aux amateurs de sauna d'origine non finlandaise.

Dans les années 1940, le sauna électrique s'est répandu dans les complexes d'appartements, officiellement connu sous le nom de « sauna collectif ».
Dans les années 1970, le sauna a évolué vers les maisons individuelles, souvent installé dans les sous-sols, isolé et déconnecté de la vie sociale. Sa taille a diminué et il a perdu l'identité rituelle qui le caractérisait autrefois. Cette individualisation a eu un effet paradoxal, dans de nombreuses maisons le sauna n'est finalement presque jamais utilisé, faute de temps ou de coût et finit par devenir un espace de stockage, comme un garage ou une remise. Cette évolution illustre ici la perte de la dimension collective et sociale du sauna et son retrait progressif de la vie quotidienne.

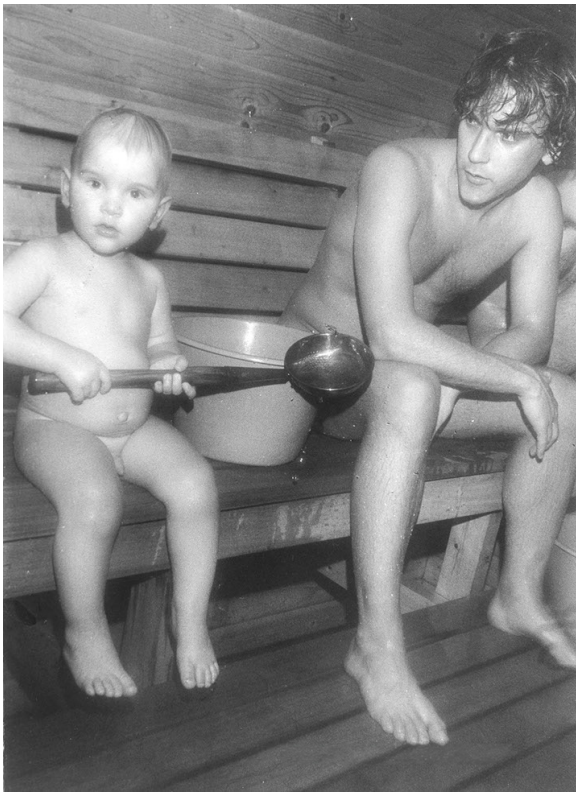
Depuis l'architecte Alvar[13] Aalto, pour qui le sauna était un lieu de fusion entre le physique et le spirituel, cette typologie a été repensée comme un espace de transition entre nature et culture.[14] Aalto, qui en conçut plus d'une trentaine, a profondément marqué cette tradition moderniste du sauna, notamment à travers celui de la Villa Mairea. Ce dernier, relié à la maison par une loggia couverte d'un toit végétalisé, mêlant influences vernaculaires, modernisme international, références japonaises et africaines dans un collage raffiné où le sauna devient un symbole.

---

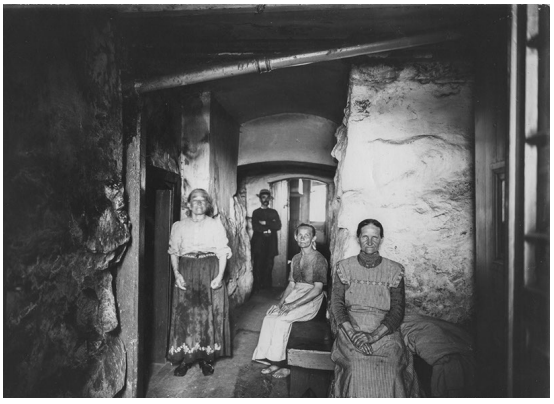
12 Sauna Talk. (2025, June 10). #112: Norway's Badstuprat from London [Audio podcast episode]. In Sauna Talk. Spotify.

13 Architecte, dessinateur, urbaniste et designer finlandais[1], adepte du fonctionnalisme et de l'architecture organique.

14 Reed, Peter, and Kenneth Frampton. Alvar Aalto: between Humanism and Materialism. New York, NY: Museum of Modern Art, 1998.



028



029



030

028 «amis de Mikkel Aaland dans leur appartement à Helsinki», par Mikkel Aaland (19..)

029- 030 «photo dans les bains publics situés au 13a Mariankatu, Helsinki, Finlande» par Signe Brander(1913)

031 «photo d'une marchande souriante vend des faisceaux de branches de bouleau, appelés vasta ou vihta» par Matti Poutvaara (1950)

032 «photo des soldats finlandais sortent entièrement nus d'une cabane en rondins après un bain de sauna» par Carl Mydans (1940)

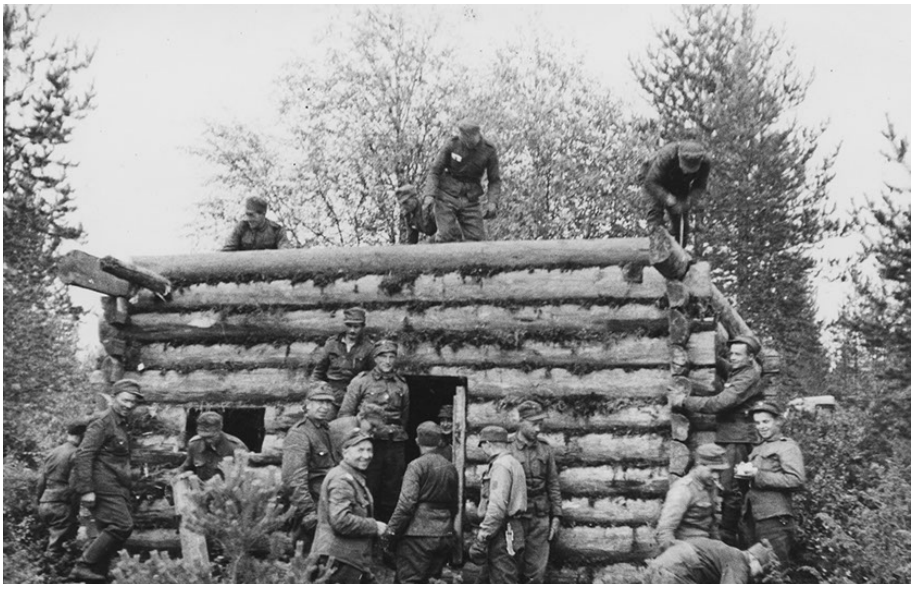
033 «photo de soldats finlandais construisant une cabane de sauna en rondins sur le front» par inconnu (1942)



031



032



033

«Aujourd'hui, le sauna est devenu une activité mondiale, et ceux qui n'ont pas grandi avec ses coutumes ne sont pas familiers avec l'ensemble du processus. Voici le déroulement typique d'un savusauna, qui peut être adapté et suivi dans n'importe quel sauna. Les éléments les plus importants sont la séquence chaleur intense suivie d'un refroidissement rapide, à répéter plusieurs fois, ainsi que le fait de prendre suffisamment de temps pour apprécier l'ensemble du rituel.

Prenez le temps de préparer le sauna. Chauffez le poêle et entretenez le feu pendant plusieurs heures. Une fois chaud, libérez la fumée et nettoyez la suie des bancs.
Lavez-vous ou douchez-vous avant d'entrer dans le sauna.
En entrant dans le sauna, demandez si vous pouvez faire de la vapeur et versez doucement de l'eau à l'aide d'un kippo sur les pierres chaudes.
Restez dans le sauna jusqu'à ce que vous ne supportiez plus la chaleur (cela varie : 10 à 15 minutes ou plus).
Utilisez un vihta, un fagot de brindilles de bouleau feuillues trempées dans de l'eau chaude, pour fouetter ou battre doucement la peau, stimulant ainsi la circulation sanguine et la transpiration tout en dégageant un parfum de forêt.
Utilisez le vihta lors du deuxième passage, une fois que la peau s'est assouplie.
Faites suivre la chaleur intense du sauna d'un bain froid — dans la mer, un lac, un bain plongeant, une douche, ou en se roulant dans la neige.
Reposez-vous et rafraîchissez-vous à l'extérieur avant la prochaine session.
Répétez plusieurs fois selon votre envie.
Prenez une dernière douche ou un dernier rinçage.
Détendez-vous dans un endroit chaud, de préférence près d'un feu.
Buvez quelque chose de frais et mangez un peu, en poursuivant les discussions commencées dans le sauna.»

034 Texte écrit dans «sauna social bathing and wellbeing» traduit en Français

Une partie de l'engouement actuel pour le sauna tient à son lien avec un rituel vernaculaire et primitif encore vivant. Dans notre monde d'acier, de béton, l'attrait de la cabane en bois primitive touche à des idées d'écologie, de nostalgie, de bien-être holistique.

2.1.4 Le rituel et le lien avec la nature (philosophie du sauna)

Le rituel, aujourd'hui, nous permet de nous reconnecter, de célébrer quelque chose ensemble et de créer une temporalité plus lente dans une société où tout va trop vite. Même si nous semblons démunis de rituels, nous gardons ce plaisir presque naturel de partager des moments qui nous rassemblent et nous font du bien. Le rituel structure le temps et l'espace, il crée des repères symboliques et favorise la résonance entre les individus, les objets et l'environnement.
Byung-Chul Han[15] écrit :

> *« Les rituels sont des actes symboliques qui transmettent et représentent les valeurs et les ordres sur lesquels se fonde une communauté. Ils produisent aujourd'hui une communauté sans communication, en un temps où règne une communication sans communauté. »*

Ce manque de symbolique dans le monde contemporain rend le rituel encore plus essentiel : il réintroduit de la permanence, une forme de stabilité sensible. « Dans le cadre rituel, on ne consume pas les choses, on ne les consomme pas non plus, on les utilise, et c'est ainsi qu'elles peuvent vieillir. » Le rituel rend littéralement le temps habitable : « Ils font du monde un lieu fiable, ils sont dans le temps ce qu'un logement est dans l'espace. »

Ce qui est intéressant, c'est que malgré la multiplication des formes architecturales contemporaines, les éléments fondamentaux du rituel restent les mêmes. L'« Order of the Bath »[16] le rituel du savusauna traditionnel continue d'exister, même adapté. Il commence par la préparation du sauna : chauffer lentement le poêle pendant plusieurs heures, libérer la fumée, nettoyer les bancs. Puis se laver avant d'entrer, demander si l'on peut faire de la vapeur, verser doucement l'eau sur les pierres, attendre que la chaleur devienne insoutenable, sortir pour un choc thermique dans l'eau froide, se reposer dehors avant de recommencer. La séquence se répète en moyenne trois fois avant de terminer par une douche puis un moment de repos autour du feu, une boisson fraîche et quelque chose à manger. Et surtout continuer les discussions commencées dans le sauna, comme si la chaleur avait déjà ouvert un espace de parole particulier.

---

15 Han, B.-C. (2020). The disappearance of rituals: A topology of the present (D. Steuer, Trans.). Polity Press.
16 Withers, J., & Hawthorn, R. (2023). Social sauna : bathing & wellbeing. Jane Withers Studio / Therme Group.

Les architectures du bain peuvent donc être comprises comme de véritables générateurs de rituels, conçues non pas seulement comme des espaces fonctionnels mais comme des séquences expérientielles. Comme l'explique l'anthropologue Arnold van Gennep[17], tout rituel s'organise en trois phases : la séparation, la transition et la réintégration. Le bain illustre pleinement ce processus. En entrant et en se dénudant, on se détache du monde extérieur et le corps libéré des codes sociaux expérimente une intensité sensorielle et émotionnelle accrue. Puis vient le retour au quotidien, transformé et régénéré.
L'architecture participe activement à cette expérience en mobilisant les contrastes de température de lumière, de matière et d'humidité, comme le souligne Lisa Heschong[18] pour de stimuler tous les sens et produire de l'intensité. Les bains publics deviennent ainsi des lieux de régénération individuelle et collective, mais aussi des espaces sociaux essentiels, favorisant le soin, la rencontre et la création de communs.

Les rituels du sauna produisent ainsi une harmonie et un rythme communs, permettant de sortir de l'isolement individuel et d'entrer dans un espace partagé de sens et de résonance.

17 Wulf, C. (2005). Introduction : Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales (N. Gabriel, Trad.). Hermès, La Revue, 43(3), 9–20.

18 Heschong, L. (2021). Architecture et volupté thermique (H. Guillaud, trad.). Éditions Parenthèses.

2.2 Le Sauna collectif en ville : renouveau spatialisé et engagement social

Aujourd'hui, les saunas collectifs et publics connaissent un retour spectaculaire. Leur renaissance n'est pas seulement liée au bien-être, mais aussi à un désir de créer de nouveaux lieux de connexions.
Les saunas urbains ne sont plus seulement des espaces dédiés au soin individuel mais deviennent aussi des lieux à la fois de sociabilité, de contemplation et de ralentissement dans un environnement qui, lui a tendance à accélérer. À travers des architectures légères, frugales ou monumentales, fixes ou temporaires, ils proposent de véritables parcours sensoriels, mêlant matériaux bruts, variations de température, jeux de lumière et relations directes avec l'eau ou le paysage.
Ce renouveau s'accompagne aussi d'approches plus modestes et participatives basées sur la construction collective, l'autogestion ou l'appropriation temporaire de certains sites urbains. Il devient alors outil de réactivation urbaine et prétexte pour rassembler et fabriquer ensemble.
Enfin ce mouvement dialogue de plus en plus avec d'autres traditions thermales et s'inscrit dans une hybridation culturelle plus large. Le sauna dépasse la culture nordique finlandaise et devient un rituel partagé capable de rassembler etde créer des temporalités lentes en ouvrant des espaces à la fois sociaux et spirituels.

2.2.1 Le sauna comme fait culturel

Le sauna s'inscrit aujourd'hui dans un mouvement plus large de retour du rituel au sein des sociétés contemporaines. Imposant une suspension des rythmes ordinaires il donne au corps une place centrale réactivant des formes de pratiques archaïques s'adaptant aux besoins contemporains.

Diffusion mondiale et hybridation culturelle

Ancré initiallement dans le contexte finlandais et nordique, le sauna connaît aujourd'hui une diffusion vers le sud de l'Europe. En sortant de son cadre culturel d'origine, il rencontre d'autres traditions thermales.
Le sauna devient ainsi un langage commun du soin collectif, capable d'intégrer des influences multiples tout en conservant les principes fondamentaux : la chaleur, la répétition, le contraste, le partage. Il se construit progressivement comme un imaginaire global, dépassant son origine géographique pour répondre à des aspirations universelles. Cette réinterprétation permet donc de faire évoluer le rituel tout en se référant aux fondamentaux, et aux besoins de nos jours.

«Now people are comparing the sauna to a bar, right? To like the new pub or something and like I guess it's a nice thing that it shows kind of the social aspect but it's also like it's a lot more of course than a bar but I think it's an interesting thing now that's happening like with this trend of like oh it's the new pub and yeah we were just speculating on that
as well of like how it is a health thing which is now like a wellness trend thing but it's also yeah like becoming a place to also connect i feel like people may be doing that more with friends instead of going for a drink orbecause do you also experience that that you also may choose to go to the
sauna or something we went with your family saturday actually yeah uh itwas an activity to have with your father and your sister yeah 11 year old sister yeah exactly yeah yeah because um There are a few child-friendly sessions and she loves swimming so it's nice that we can go there with the pool as well.»

035 Extraits d'une interview donnée dans un sauna faite avec Julia, étudiante en Anthropologie avec comme sujet de thèse les saunas à Oslo

Besoins contemporains

L'essor du sauna aujourd'hui peut révéler certains besoins profonds au sein des sociétés contemporaines comme le besoin de rituels structurants réengageant le corps dans des pratiques non productives et aussi de retrouver des formes de collectif et de lenteur.

Face à l'individualisation et à la virtualisation croissante des modes de vie le sauna propose une expérience simple, sensible et partagée. En ce sens le sauna ne représente pas seulement l'héritage d'une tradition passée et apparaît également comme un outil culturel actif permettant de penser le présent. Dans le même temps, les citadins manifestent aujourd'hui un besoin croissant de renouer avec la nature et de retrouver des formes de contact avec leur environnement.

> *«La ville contemporaine est souvent perçue comme un environnement stressant et saturé de stimuli, ce qui renforce chez les habitants un besoin de contact avec la nature.»* Lise Bourdeau-Lepage [19](2019)

Les espaces naturels urbains contribuent ainsi à l'amélioration du bien-être de la santé et de la qualité de vie tout en jouant un rôle social dans la ville. Cette recherche de nature se matérialise souvent à travers la création de parcs, de berges aménagées ou encore de bains urbains. Dans cette dynamique, le sauna peut également s'inscrire comme un dispositif permettant de réactiver la relation entre le corps, l'eau et le paysage tout en favorisant des formes sociales et de partage en ville.

Rituels guidés et expériences collectives

Dans les saunas collectifs contemporains, il est aussi possible de participer à des rituels animés par un maître-sauna[20]. Le plus répandu est l'aufguss, ou infusion de vapeur.
Ce rituel serrait né de la nécessité de renouveler l'air à l'intérieur d'un sauna. Toutes les heures environ, une fenêtre ou une porte est ouverte. Pour rétablir efficacement la température et l'humidité, on jetait de l'eau sur la pierre chaude du sauna et on utilisait le mouvement rotatif d'une serviette pour diffuser la vapeur l'ancêtre de l'Aufguss actuel.
Le maître-sauna verse de l'eau aromatisée (menthe, eucalyptus, pin) sur les pierres chaudes puis agite une serviette ou un éventail afin de propager la chaleur et la vapeur dans tout le sauna.

---

19 Bourdeau-Lepage, L. (2019). De l'intérêt pour la nature en ville : cadre de vie, santé et aménagement urbain. Revue d'Économie Régionale & Urbaine, (5), 893-911. https://doi.org/10.3917/reru.195.0893

20 Le maître sauna est l'animateur du rituel de sauna : il régule la chaleur, la vapeur et le rythme de la séance, tout en orchestrant une expérience collective, sensorielle et ritualisée (Deutscher Sauna-Bund ; Liikkanen ; Newson et al., 2026).



036



038

037-38 Badeschiff, Berlin photos prise par l'autrice, Juillet 2023

La manipulation vient créer des vagues de chaleur et intensifie la sudation en parfumant l'air et stimulant le corps et les sens.
Après l'aufguss un temps de méditation ou de silence est guidé et permet aux participants de prendre conscience de leur respiration de leur corps et de l'espace collectif.
Le maître-sauna indique ensuite le passage vers le cycle chaud/froid, avec immersion dans l'eau froide ou sous la douche, puis retour dans le sauna pour répéter le rituel.
Les rituels contemporains ne se limitent pas à l'aufguss classique. Dans certains espaces urbains innovants, les séances sont accompagnées de musique, karaoké ou performances artistiques, transformant le sauna en véritable lieu d'animation sociale. Par exemple Salt à Oslo, d'abord installé comme installation temporaire de festival, ce sauna propose maintenant des soirées à thème, karaoké et expériences immersives à l'intérieur.

2.2.2Le sauna comme dispositif architectural

Le sauna comme dispositif spatial et parcours sensoriels et corporelles

Le sauna contemporain ne peut être réduit à une simple cabine chauffée. Il détient un véritable dispositif spatial, pensé à travers une succession de seuils, de parcours et d'expériences sensorielles. Il organise et intensifie l'expérience par la configuration de l'espace, la matérialité et la gestion des transitions thermiques.
Les saunas jouent entre les seuils et les transitions, historiquement et aujourd'hui constitutive de leur pratique. Alternance chaud / froid, intérieur / extérieur, compression / dilatation, obscurité / ouverture : ces oppositions structurant l'expérience corporelle.
Ces principes traduisent la puissance du seuil comme outil architectural et sensoriel.

La matérialité permet aussi d'aider à la définition de l'expérience avec le bois, la pierre, la chaleur diffuse et la lumière permettent la création d'une atmosphère spécifique.

L'architecture du sauna organise ainsi de véritables parcours, le corps est guidé à travers l'espace. Quelques exemples emblématiques illustrent cette logique : Löyly à Helsinki, Kulttuurisauna à Helsinki ou Sky Lagoon à Reykjavik.
Parallèlement c'est cette simplicité constructive qui incarne ces architectures. Le bois, l'eau, le feu et l'air constituent la base de ces constructions, modulaires et parfois temporaires, permettant une plus grande adaptabilité.
Les projets Badeschiff à Berlin, Salt à Oslo ou Sompasauna à Helsinki démontrent que la simplicité matérielle n'a pas amoindrit l'expérience. Elle peut au contraire la renforcer en permettant des construction collective et participative.



039
Seuil d'entrée



040
Sauna



041
Seuil d'entrée



042
Entrée dans l'eau

039-40 Kulttuurisauna à Helsinki
041-42 Löyly à Helsinki

Architectures expérimentales, participatives et réversibles

Le sauna contemporain peut aussi être vu comme un outil d'expérimentation spatiale. Le sauna peut donc aussi devenir un prototype urbain et terrain d'expérimentation pour le temporaire, le participatif et le modulable, préparant le terrain pour la réflexion sur les usages sociaux qui suivra.

2.2.3 Le sauna comme espace social

> *« «Les données montrent que le rituel partagé est au cœur des sentiments de connexion et de bien-être qui émergent de la pratique du sauna. Les gens ne viennent pas seulement pour la chaleur ; ils viennent pour la communauté.» » (Newson et al., 2026).*[21]

Variations culturelles et accessibilité sociale

La perception et l'usage du sauna varient selon les contextes culturels. Dans le Nord de l'Europe, il s'agit d'une pratique quotidienne et normalisée, intégrée à la vie familiale et communautaire, centrée sur la santé et le partage.
Dans le Sud de l'Europe, le sauna est plus souvent perçu comme une activité ponctuelle ou de luxe, associée aux spas, hôtels ou équipements sportifs, et donc moins intégrée à la vie sociale ordinaire. Ces différences influencent directement l'accessibilité et le potentiel inclusif des pratiques. Mais nous voyons émerger des dynamiques semblables aux communotés de sauna Nordiques en France et en Belgique par exemple.
Par exemple à Bruxelles Koti inspiré de la tradition finlandaise de par sa fondatrice finlandaise, le sauna y est pensé comme un espace chaleureux et accessible. Mais aussi en Angleterre la «community sauna bath» propose une vision profondément communautaire et inclusive du sauna. Leur mentalité se caractérise par la volonté de démocratiser une pratique traditionnellement associée au bien-être élitiste en la rendant accessible, abordable et ancrée dans le quotidien urbain. Le sauna n'est pas envisagé comme un service commercial, mais comme un bien commun et un outil de santé collective, sociale.

Gestion d'un sauna

C'est très souvent le sauna master qui assure la gestion du lieu. Le sauna nécessite un entretien régulier pour garantir une expérience optimale : gestion de la ventilation, alimentation du feu en bûches et ajout d'eau sur les pierres pour produire la vapeur (löyly). La personne en charge doit aussi veiller à ce que l'espace soit chaud pour les premiers usagers, ce qui implique d'arriver plus tôt sur place.

---

21 Newson, M., McGrath, R., Mosina, I., Reason, G., & Peitz, L. (2026). Sauna culture improves physical and mental wellbeing in the UK through social connection and ritual. Social Science & Medicine



043



044

043 «photo des saunas de la Community sauna bath» à Londres par Liz Seabrook en 2022
044 «photo de l'événement Wellness Picnic » organisé par le collectif citoyen Park Poetik à Bruxelles.par Kotisauna 2021

Reposant sur la présence, le partage et l'engagement des corps, le sauna collectif ne peut se limiter à un usage passif de l'espace. Il appelle une implication directe des usagers dans l'entretien, la gestion ou même la fabrication du lieu.

L'analyse des saunas contemporains permet de dégager différents enseignements. Le lieu apparaît comme un dispositif de ralentissemen introduisant temporalités lentes et des moments de pause dans la ville.
Ce type de lien horizontal constitue l'une des qualités les plus précieuses à viser : une sociabilité douce, non programmée, rendue possible par la seule présence partagée. Les projets étudiés montrent également l'importance d'une architecture frugale, où la simplicité des composants (bois, pierre, eau et feu) participent à la richesse du moment.
Ce n'est pas malgré cette sobriété que le ressenti est intense, c'est grâce à elle : le matériau réduit à son essence concentre toute la force de l'espace. La frugalité n'est donc pas une contrainte, mais une stratégie plaçant le corps et le sensible au cœur du projet.Par ailleurs, le sauna possède un fort potentiel participatif. De nombreuses initiatives reposent sur des processus de construction collective faisant de ce dispositif non seulement un objet architectural, mais aussi un processus social de fabrication du lieu. Ces communautés engagées rappellent que le projet doit penser simultanément deux échelles d'appartenance. Premièrement l'ancrage local de ceux qui font du sauna un rituel hebdomadaire, puis l'ouverture à ceux qui le découvrent pour la première fois.

Enfin ces installations peuvent jouer un rôle de catalyseur urbain en réactivant des sites délaissés comme des friches portuaires, des berges ou les espaces publics sous-utilisés. Ainsi, le sauna contemporain apparaît comme un outil architectural, social et urbain capable d'articuler le corps le paysage et la communauté, tout en proposant des formes d'architecture simples accessibles et collectives, parfaitement adaptées aux besoins des sociétés contemporaines.



045 site Sauna de Atlas plateforme cartographique collaborative mondiale qui recense les saunas, banyas et bains de sudation à travers le monde les pastilles indiquant le nombre de saunas répertoriés par région (très forte concentration en Europe avec plus de 4 300 entrées).

2.3 Co-construire ensemble

2.3.1 Les intérêts de la co-construction

Après avoir participé à plusieurs chantiers participatifs, il m'a semblé pertinent d'amener cette question dans ma démarche architecturale. En effet, les sensations produites lors des workshops sont très souvent de ma perspective positives. Elles permettent de se sentir valorisée, de comprendre que nous sommes tous capables de construire les espaces qui nous entourent et de comprendre notre environnement nous construit en retour. Et se sentir acteur, nous fait prendre plus soin des choses.
La participation en architecture est un processus qui vise à ouvrir la démarche d'un projet au public concerné (habitants, riverains, citoyens, porteurs de projets, etc.) en allant au-delà de la simple consultation et en lui proposant un rôle actif dans le processus.
Quand les futurs utilisateurs participent au projet, ils développent un sentiment d'appartenance et de responsabilité envers l'espace construit. La confrontation des savoirs (professionnels, habitants, collectivités) permet d'explorer davantage de solutions et d'innover.

Ici, la participation se justifiera sous l'angle de la co-construction. En effet la partie conception se fera par l'architecte qui sera sur chantier et pourra réfléchir pendant le chantier à des possibles modifications.

2.3.2 Cas d'études

La méthode d'analyse des cas d'études va se développer sous cette méthode :

- Origine du projet
- La co-construction
- Outils participatifs
- La matérialité

2.3.3.3 Sompasauna (Helsinki)

L'histoire de Sompasauna commence en 2011, lorsqu'un groupe d'habitants d'Helsinki met la main sur un vieux poêle à bois et décide de construire un sauna rudimentaire sur un terrain vague du port. Dès la première année, des centaines d'amateurs s'y retrouvent. Peu à peu, une vingtaine d'habitués se lient d'amitié avec les fondateurs et passent les étés suivants à rénover et améliorer le lieu ensemble. Construit presque entièrement à partir de matériaux trouvés ou donnés, le projet ne coûte alors que 150 euros par an le prix d'une cheminée et d'une scie.

«Sompasauna est toujours ouvert. Il n'y a pas de personnel ; vous pouvez venir chauffer le sauna vous-même.
L'accès au sauna est gratuit. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire un don ou adhérer à l'association.
Sompasauna est un sauna mixte ouvert à tous. Il n'y a pas de créneaux horaires séparés pour les femmes et les hommes.
Le port du maillot de bain est facultatif. Vous pouvez utiliser le sauna et nager nu(e) ou en maillot de bain.
Apportez de l'eau et une serviette. Le sauna n'a pas d'eau courante. Il n'y a pas de douches ni de lavabos.
Apportez votre propre cadenas. Le sauna ne dispose pas de vestiaires. Des casiers sont à votre disposition pour vos objets de valeur ; vous devez apporter votre propre cadenas.
Sompasauna applique une politique de tolérance zéro en matière de harcèlement sexuel. Toute personne ayant un comportement inapproprié pourra être exclue du sauna. Signalez tout harcèlement via le formulaire SafeSompis.
Les photos et l'utilisation de haut-parleurs sont interdites dans le sauna. Vous pouvez jouer de la musique acoustique et chanter ; un piano est à votre disposition.
Soyez respectueux.»

046 texte tiré du site Sompasauna sur les règles à suivre

Depuis ses débuts, Sompasauna est resté fidèle à ses principes : un sauna public, mixte, ouvert à tous, sans condition. Né du hasard d'une trouvaille, il est devenu une véritable légende urbaine.
Entre 2011 et 2013, la ville d'Helsinki a fait démanteler à plusieurs reprises le sauna non autorisé. C'est en réaction, que l'association Sompasaunaseura (Association Sompasauna) a été fondée afin de gérer le sauna et de promouvoir la culture du sauna public.
Le Sompasauna a ensuite remporté le prix du public lors des Helsinki Cultural Acts de 2012 à 2014, et a décroché un premier prix de 5 000 € en 2015.
En 2021 le sauna a dû déménager en raison de travaux de construction à Sompasaari. La communauté s'est alors mobilisée et en quelques semaines des bénévoles ont pu tout reconstruire dans le nouvel emplacement. Il a rapidement conquis le cœur du public prouvant que la singularité de Sompasauna ne réside pas dans sa situation géographique mais dans sa capacité à rassembler les gens.

L'organisation du site est sans personnel sur place les visiteurs doivent donc respecter les règles affichées et contribuer à l'entretien du lieu en effectuant des tâches comme la coupe de bois et le transport d'eau. Le sauna est ouvert 24h/24 et son utilisation est gratuite pour tous.

La récupération des matériaux

Le projet a débuté avec des matériaux trouvés dans le port et les zones industrielles voisines. Des planches, palettes, bois de chantier, éléments abandonnés sur des sites industriels, vieux poêles à bois... Les personnes qui fréquentent le lieu participent ont pour habitude d'apporter du matériel ou du bois pour le feu.

L'exemple de Sompasauna illustre comment un sauna installé dans une ancienne friche peut devenir espace public à ciel ouvert et nouvelle forme de mobilier urbain.
Le projet fonctionne grâce à une entraide des bénévoles, prouvant ainsi l'efficacité des initiatives communautaires pour la création et l'entretien d'espaces publics.
Son ouverture permanente, et gratuite, permet l'appropriation libre et spontanée de l'espace par ses utilisateurs. Ainsi la gestion du lieu encourage les visiteurs à participer également à son entretien et son fonctionnement renforçant l'implication de tous.
Sompasauna constitue donc une référence importante imaginant la création d'un lieu de vie par la co-construction. Mettant en avant l'importance de laisser une place à l'action des usagers dans la fabrication et la gestion des espaces pour favoriser l'émergence d'un lieu vivant et partagé.



047

048 illustration par l'autrice
047,49 Sauna en bois emblématique de l'histoire de Sompasauna prise par un utilisateur du sompasauna



048



049

2.3.4.4 Goteborg (Raumlador)

Imaginé par le bureau d'architecture Raumlador Berlin le sauna public à Göteborg est vu comme un cas exemplaire de sauna monumental contemporain, naissant d'un processus expérimental et collectif. Imaginé comme prototype temporaire et construit avec des matériaux réemploi il était destiné à durer cinq ans mais a finalement obtenu un statut permanent en 2019.
Cette décision engageant la ville sur le plan administratif, architectural et symbolique, transformant une architecture de l'impermanence en objet patrimonialisé.

Le sauna est ouvert, gratuit et inclusif. Conçu dès le départ comme un processus collectif. Les architectes ont commencé en lançant des appels ouverts aux habitants de la ville afin de participer à la construction et de réfléchir à l'avenir du site.

Pendant les ateliers, environ une vingtaine de participants issus de différents milieux étudiants, artistes, urbanistes et habitants ont travaillé ensemble sur le chantier. Les participants étaient répartis en plusieurs groupes de travail avec chacun chargé d'un élément du projet. Par exemple un groupe construisait le pavillon d'entrée avec des fenêtres récupérées pendant qu' un autre aménageait la place et les sols en pierre, tandis qu'un troisième réalisait les douches à partir de bouteilles en verre recyclées. Le sauna et ses équipements ont ainsi été réalisés principalement avec des matériaux recyclés ou récupérés localement. Cette approche faisait partie de la démarche expérimentale du projet permettant à la fois de réduire les coûts et de donner une identité forte au lieu.

Travailler sur le site pendant plusieurs semaines a également permis de transformer la perception de cet ancien espace portuaire. Les participants ont pu observer les nombreux usages déjà présents sur le site. Il ne s'agit pas seulement des personnes participant aux activités organisées, comme le roller derby, les projections de films en plein air ou le club de jardinage. On y trouve aussi des usagers venus pratiquer leurs propres loisirs comme le pilotage de drones, le surf sur asphalte ou la conduite de voitures et de motos. L'espace possède déjà une atmosphère particulière très différente des espaces publics plus urbanisés de la ville. On y ressent un sentiment d'ouverture et de potentiel. Sa proximité avec le centre historique de Göteborg contraste avec l'intimité qu'il a su conserver. S'asseoir sur les pontons en bois au bord de l'eau, tandis que les bateaux de pêche rentrent au port, crée une relation directe avec le paysage maritime et donne l'impression d'une grande liberté spatiale.

> *« Vivre ensemble » n'est pas une fin en soi, mais un processus. C'est pourquoi il est important de planifier et de construire le prototype avec les personnes qui l'utiliseront et le géreront à l'avenir. « Construire ensemble » est aussi l'occasion de réunir des personnes de classes sociales et d'origines ethniques différentes autour d'une expérience enrichissante. L'idée est de leur donner l'opportunité de faire quelque chose qu'ils n'auraient jamais l'occasion de faire*



050

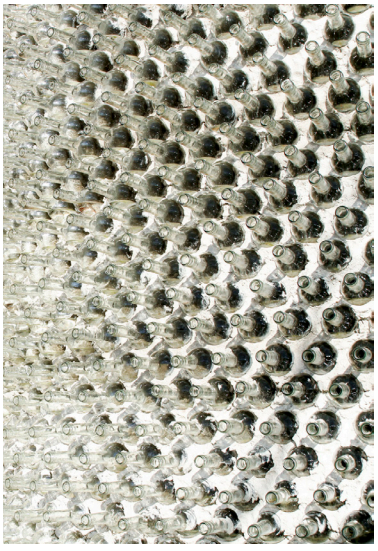


051

046-47 étapes d'un processus de fabrication collective par Raumlabor (2022)
048-50 photo prise par atelier Variable septembre pour le projet de sauna à Goteborg (2014)



051



051



050

autrement : élargir leur horizon urbain en leur offrant la possibilité de créer leur propre espace en ville.» Raumlabor

Ce projet relève des questions

«comment un bâtiment fondé sur la contingence, l'expérimentation et la non-fixité peut-il devenir monument ? Le monument ne doit plus être compris uniquement comme une forme stable ou commémorative, mais comme un dispositif actif, capable d'agir sur les pratiques sociales, politiques et environnementales.[22]

Le sauna, par sa matérialité, son élévation sur pilotis, son implantation sur l'eau et son entretien continu, devient un outil critique face aux modes de planification abstraits et prescriptifs.

En conclusion, le sauna public de Goteborg est présenté comme un monument de la contingence, démontrant que l'architecture peut agir comme levier politique, social et écologique. Il illustre une autre manière de faire la ville : par le prototypage, la co-construction, l'expérimentation et l'attention portée aux usages réels plutôt qu'aux formes figées.

2.3.5.5 Sofienberg

À Oslo, de nombreuses collaboratives se mettent en place pour revaloriser des lieux et créer des activités pour les habitants du quartier. C'est dans ce cadre que s'inscrivent le projet de l'église et du parc de Sofienberg. Celui-ci vise à créer un lieu de rencontre ouvert aux enfants, aux jeunes, aux habitants du quartier et à la vie culturelle d'Oslo. Pour poursuivre ce projet et amener davantage d'activité dans le quartier, le projet Sofienberg a décidé de se connecter avec l'association Oslo Badstuforening. De cette collaboration a découlé la construction de deux saunas en parallèle.

L'un s'est tenu dans le cadre d'un cours optionnel de construction expérimentale à l'Oslo School of Architecture and Design (aho.architecture), où l'un des saunas prend place dans le parc Sofienberg. Le second correspond à la réhabilitation d'une roulotte entièrement gérée par des bénévoles de l'association Oslo Badstuforening. Celui-ci est susceptible de changer encore de lieu en attendant les autorisations. Étant sur des roulettes, cela ne pose pas de problème.

Le projet mêle ainsi construction expérimentale, apprentissage collectif et participation à un espace public vivant. Les étudiants de AHO et de l'UCLouvain ont donc pu participer au déroulement du projet, de l'analyse des références jusqu'à sa construction. La réflexion sur le design du sauna s'est déroulée en parallèle de la réflexion sur les matériaux. En effet, pour ce projet, la question du réemploi a également été introduite. Il s'agissait aussi d'une réflexion sur la prise de décision en groupe, la

22 Melis, A. (2020). Agency in the sauna: The architectural monument in the era of the Anthropocene. Ardeth, (6). https://doi.org/10.17454/ARDETH06.14



052

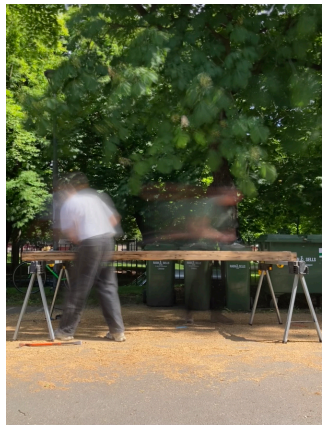
051 photo prise lors de la construction du sauna à Oslo Sofienberg par Christine Fontaine (2025)
052 illustration par l'autrice



053



054



055



056

053-56 photos prise lors de la construction du sauna Sofienberg à Oslo par l'autrice

communication, les méthodes de travail, ainsi que sur le partage de connaissances et les liens communautaires.

> *«Le projet des étudiants ne se limitait pas à la construction d'une structure ; il s'agissait d'une exploration plus profonde de ce que signifie construire aujourd'hui. La recherche durant le quadrimestre s'était aussi beaucoup focalisée sur la recherche des matériaux à utiliser, leur provenance, leur cout...»Nicolas Ibaceta*

Toutes les décisions liées à la conception et à la construction ont été prises collectivement par les étudiants et c'est grâce à leur dévouement et à leur engagement que le projet a vu le jour. L'opportunité de collaborer à plusieurs reprises entre des étudiants d'Oslo et de Bruxelles a permis un échange enrichissant de perspectives et d'idées.
Cette approche leur a permis d'explorer des solutions durables et de valoriser des ressources existantes en d'intégant un sens de l'histoire et de la mémoire matérielle dans le projet.

La construction du sauna s'est faite en deux parties. La première a été réalisée par les étudiants de l'AHO, qui ont construit la structure dans la cour de l'école. Ensuite, le sauna a été déplacé sur le parking de Sofienberg (qui n'est pas son emplacement final) et a été poursuivi lors d'un workshop d'une semaine par les étudiants de l'UCLouvain-loci-ima venus pour l'occasion.
Le chantier débute très souvent le matin par une réunion sur l'organisation de la journée, puis chacun peut se consacrer à son occupation. Les tâches sont très différentes d'un jour à l'autre. Nous avons également pu observer l'évolution du design pendant le chantier.

> *«Ces derniers jours, j'ai eu l'occasion d'observer presque comme une magnifique chorégraphie la relation entre concentration et perfectionnisme lors de la phase finale du projet : en collaboration avec loci.ima et aho.architecture, un sauna pour oslobadstuforening. Ces éléments ne marchent pas séparément ; ils marchent main dans la main, unis par un lien émotionnel profond : passionné, intense, complexe et indispensable.» Nicolas Ibaceta*

> *«Le perfectionnisme cesse d'être l'ennemi du temps et devient un puissant moteur intérieur. Il y a de la frustration; le sentiment que rien n'est jamais assez; mais aussi de l'amour : pour le métier, pour le détail parfaitement exécuté, pour la ligne impeccable, pour la vis qui trouve sa place.»*
> *«Cette relation n'est pas linéaire. Parfois, la concentration se perd dans la recherche de la perfection. D'autres fois, le perfectionnisme cède la place au possible. Mais lorsque ces deux aspects s'équilibrent, une force puissante émerge : l'abandon au processus, là où le technique et l'émotionnel convergent. Dans ce lien profond avec le processus, quelque chose de plus grand que le résultat se révèle : un sentiment d'amour et de pleine présence. Ce groupe d'étudiants était présent, concentré, en quête d'une perfection porteuse de sens, et, sans aucun*

doute, ils ont tissé une magnifique histoire d'amour avec l'architecture, avec ce petit sauna, et avec eux-mêmes en tant que futurs architectes.»Nicolas Ibaceta[23]

L'analyse et ma participation personnelle à ce chantier m'ont permis de comprendre plus précisément l'organisation d'un chantier partagé. Pour gérer un chantier à plusieurs, il faut un chef de chantier qui permet de diriger, de répondre aux questions et de rassurer les participants qui n'auraient jamais touché à des outils.
La phase de rangement du site en fin de journée est aussi primordiale. Il faut un lieu facile d'accès pour pouvoir ranger facilement et réutiliser les outils le lendemain. De plus, un accès facile à de l'eau ainsi qu'à des toilettes permet d'être plus confortable.
Lors des chantiers, beaucoup de décisions se prennent encore au cours du processus. Il faut donc faire preuve de patience et d'écoute entre tous, et ne pas être impatient. Beaucoup se joue dans la communication et l'écoute.
Les outils pouvant être dangereux, il faut également rester attentif.

2.3.6.6 Lilleborg

Lilleborg Elvebadstue est une association gérée par des passionnés de sauna et de baignade en rivière vivant dans les environs de Lilleborg, située au bord de la rivière Akerselva à Oslo.
Le sauna est conçu, construit et géré entièrement grâce au bénévolat par un grand groupe de voisins né pendant la pandémie de Covid-19. Ils ont d'abord commencé avec un sauna mobile, car ils voulaient expérimenter différentes situations et emplacements.

« Nous souhaitons offrir à tous une expérience unique le long de l'Akerselva et contribuer à créer un environnement unificateur et dynamique à Lilleborg. »

Tous les bénéfices sont consacrés à des activités inclusives dans le quartier, à Sagene et dans les districts environnants.
La construction de ce sauna s'est faite en une semaine d'assemblage. En effet, les troncs de bois ont été prédécoupées en amont dans un atelier, puis livrées sur place et montées comme une sorte de kit. Cette façon d'assembler le bois permet de ne pas isoler les murs et s'avère très efficace du point de vue de l'utilisation des matériaux.
L'architecte du projet est d'origine finlandaise et possède une connaissance très technique de la construction de saunas.

« Quand tu construis un sauna, il y a des règles à respecter, comme la position du feu par rapport à la fenêtre et à la porte, ou encore le rapport entre la hauteur des bancs et celle du feu. Les yeux doivent être au-dessus du niveau du feu… J'ai pu intégrer tous ces éléments dans

---

23 Ibaceta, N. [@nicolas.ibaceta]. (2025). Sauna à Sofienberg parc avec Ima et Aho [Photo]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DKodXT9KDF6/



057



058

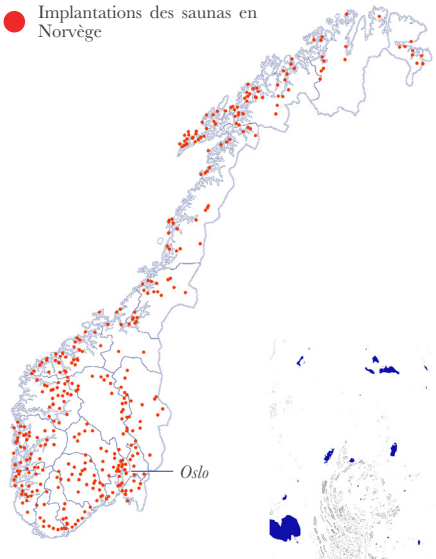
051 photo du sauna Lilleborg prise à Oslo par l'autrice (2025)
052 illustration par l'autrice

ce sauna. Ce sauna est prévu pour huit personnes, mais il pourrait en réalité en accueillir davantage ; le choix ici était plutôt de privilégier le confort en groupe. »

Il est intéressant ici d'observer la méthode de construction du sauna, pensée comme une sorte de kit, donc plus facile à assembler. Cela ressemble presque à un jeu de construction auquel tout le monde peut participer, enfants comme adultes.
Le fait que ce sauna existe simplement par sa fonction, sans être relié à un autre programme ou à un bâtiment, est également très pertinent. Le seul moyen de se retrouver après le sauna est de faire un feu et de se réunir autour, ce qui renforce l'aspect convivial et collectif du lieu.
importance de l'architecte : il analyse le contexte et permet de comprendre les besoins et permet d'aider la communauté à prendre place, être entremetteur. Comprendre comment on peut construire.

3. ETUDE PROJECTUELLE

Implantations des saunas en Norvège





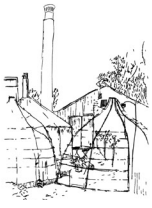
Lilleborg elvebadstue



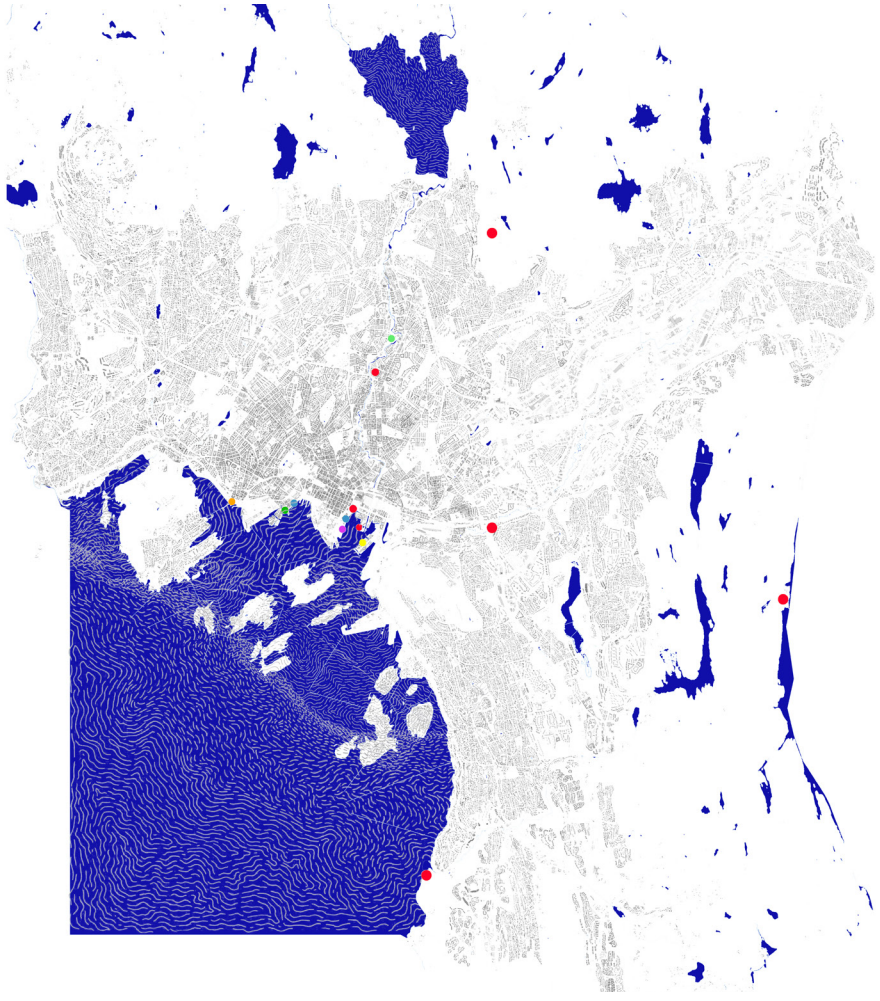
SALT - Art & Music



KOK Oslo Sauna, Langkaia



Oslo Badstuforening, site kroloftet



Kongen Marina Sauna

Oslo Fjord Sauna by Fjord CleanUP

Mad Goats Tjuvholmen

Oslo Badstuforening

SALT - Art & Music

KOK Oslo Sauna, Langkaia

Lilleborg elvebadstue

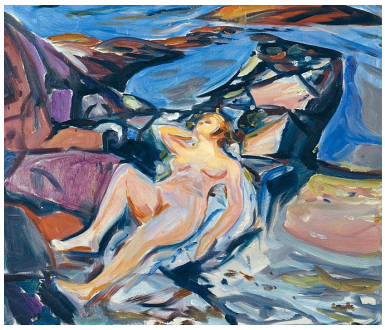
059 Map des saunas répertoriés en Norvège et à Oslo

3.1 Le contexte d'Oslo

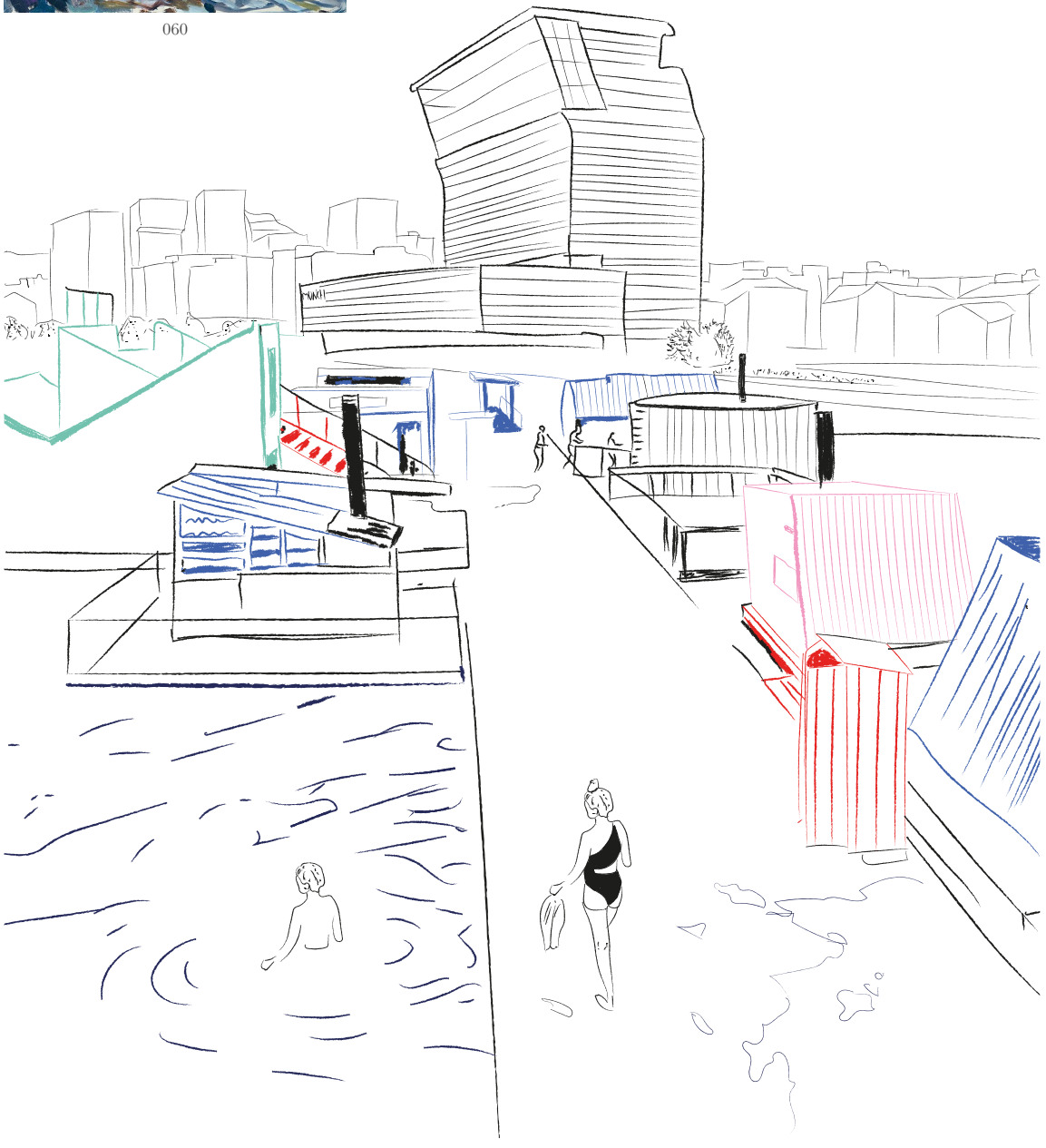
3.1.1 Le développement des saunas à Oslo

Le Badstu, version Norvégienne du sauna, se distingue historiquement par son fort aspect social. Dès le Xe siècle, des bains publics existaient en Norvège, et de nombreuses anecdotes témoignent de l'intégration du sauna dans la vie quotidienne et collective. En 1414, par exemple, un marchand italien échoué sur une île décrit avec étonnement le rituel hebdomadaire des habitants se déshabillant pour se baigner ensemble. Cette culture a toutefois été interrompue au XVIIe siècle, lorsque le roi danois Christian IV interdit la nudité collective, mettant fin à plusieurs siècles de tradition.
Dans les années 1970 et 1980, l'essor du pétrole et l'amélioration des conditions de logement ont conduit à la construction de grandes maisons individuelles, entraînant une nouvelle fois la disparition progressive du sauna collectif au profit de pratiques plus privées. Contrairement à une idée reçue, le sauna n'est pourtant pas un produit importé de Finlande : la Norvège a longtemps cultivé sa propre tradition, profondément ancrée dans la vie sociale.
Depuis une dizaine d'années, cette pratique connaît un renouveau marqué. Environ 1 000 saunas sont aujourd'hui gérés par près de 170 associations, ONG et entreprises à travers le pays. Ces lieux fonctionnent comme de véritables espaces de rencontre ouverts à tous, comparables à des pubs ou à des églises, où il n'est pas nécessaire d'avoir un prétexte pour rencontrer des inconnus.
C'est dans ce contexte que la ville d'Oslo constitue un terrain d'étude pertinent. Alors que le sauna ne faisait plus entièrement partie de la culture quotidienne il réapparaît aujourd'hui comme un outil de renouveau urbain et comme un nouveau type de lieu social au cœur de la ville. Contrairement à la Finlande où le sauna demeure une pratique profonde et normée, les norvégiens disposent eux d'une plus grande liberté pour se réapproprier cette tradition et en redéfinir les règles au fil des usages.

Oslo Badstuforening a été fondée en 2016 par une association à but non lucratif suite à la rencontre entre un groupe «d'anarchiste» et un groupe de diplomate dans l'idée de réinvestir la tradition ancienne du sauna en l'adaptant aux besoins contemporains. L'objectif principal de l'association est de rendre le sauna accessible à tous et renforcer le lien des habitants avec le fjord promouvant la culture du bien-être, de la convivialité et du lien social au cœur de la ville.
Son fonctionnement repose sur un modèle participatif, soutenu par des bénévoles qui organisent des événements autour de la baignade en eau froide et anime des débats sur l'urbanisme, le bien-être, en développant des initiatives visant à démocratiser l'accès au fjord.
Parallèlement Oslo Badstuforening développe des ambitions environnementales explorant le potentiel de ses saunas flottants pour favoriser la biodiversité sous-marine



060



061

060 «Bains de soleil» Edvard Munch (1863–1944)
061 sukkerbitten, des baigneurs à côté du Munch (Oslo) par l'autrice

et proposer une architecture durable et réversible. Grâce à ce modèle les saunas flottants sont devenus des éléments majeurs de la vie sociale d'Oslo en réinterprétant la tradition du sauna flottant et contribuant à la création de nouveaux espaces sociaux tout en revalorisant le front de mer.

À travers l'émergence de saunas flottants dans le centre d'Oslo le front de mer a vu ses usages se transformer. L'architecture de ces structures propose une nouvelle vision de l'espace public offrant un littoral non plus exclusivement dédié aux infrastructures portuaires mais aussi au bien-être collectif et culturel. Les saunas deviennent ainsi des symboles de la transformation d'Oslo en une ville plus conviviale et inclusive.
Ce rapport renouvelé au fjord fait écho à une image mentale profondément ancrée dans la culture norvégienne notamment celle véhiculée par les tableaux d'Edvard Munch. Dans ses peintures le fjord apparaît comme un paysage à la fois intime et existentiel étant un espace de projection émotionnelle où le corps et la nature entretiennent une relation directe. Les saunas flottants prolongent cette lecture sensible du paysage en réintroduisant le corps dans le fjord et en transformant une vision picturale et mentale en une expérience physique et collective.

Ces structures fonctionnent également comme des prototypes d'une architecture résiliente et durable. Leur conception prend en compte les contraintes environnementales du fjord et privilégie des matériaux résistants à l'humidité en s'inscrivant dans une logique de respect de l'écosystème. Cette adaptabilité fait du sauna flottant une architecture « réversible » et capable d'être déplacée réparée ou transformée sans altérer durablement le site.
Aujourd'hui les saunas de l'association sont situés à deux emplacements sur le fjord, l'un face à l'Opéra d'Oslo (Langkaia) et l'autre à proximité du musée Munch (Sukkerbiten). Regroupés sur des plateformes flottantes en béton ils peuvent être réservés pour des créneaux de 1h30. Langkaia en compte cinq tandis que Sukkerbiten en regroupe huit. Chaque site dispose également d'un sauna silencieux.
En période hivernale la forte fréquentation par les touristes comme par les habitants rend la réservation indispensable plusieurs jours à l'avance. Les échanges avec les usagers révèlent des préférences contrastées par exemple à Sukkerbiten, les visiteurs occasionnels sont souvent attirés par le sauna conçu par Estudio Herreros, architecte du musée Munch, tandis que les habitués privilégient des structures plus modestes et moins démonstratives architecturalement.
L'analyse architecturale se concentrera ainsi sur trois de ces saunas ainsi que sur le sauna en forme de yourte situé à Kroloftet. Implanté sur la terre ferme et dépourvu de vues extérieures, ce dernier mobilise d'avantage les autres sens proposant une expérience plus introspective centrée sur la chaleur, l'acoustique et l'odeur du bois.

« Après avoir contourné la gare depuis l'arrêt de tram, longé et marché sur l'opéra d'Oslo, j'arrive enfin aux saunas. Je me change dans les vestiaires mixtes, puis je me dirige en maillot de bain équipé de ma serviette et ma gourde vers une nouvelle expérience de sauna. Je marche pieds nus sur la plateforme humide en béton de Sukkerbiten. Je me dirige vers ce sauna qui a l'air d'avoir été fait à la main. Je tourne à droite, je me trouve maintenant sur la plateforme en bois flottante du sauna. Je contourne le sauna et je pose ma gourde sur le petit banc en bois accolé sur le côté. Je découvre la porte d'entrée, petite et vitrée.

À l'intérieur, deux Norvégiens sont assis face à face et discutent. Ils me saluent et je m'assois à côté de l'un d'eux. Deux bancs d'environ 1m80 se font face. Mes pieds ne touchent pas le sol, ils sont légèrement surélevés, ce qui est agréable. Le feu se trouve au fond, à droite quand on entre. C'est un vrai poêle à bois, avec son odeur caractéristique. En face du poêle, je vois les bûches à disposition, et à côté, le seau avec la louche pour jeter l'eau sur les pierres.

Une fenêtre donne sur l'eau du fjord : c'est la seule ouverture vers l'extérieur. Il fait sombre, mais la lumière du feu crée une ambiance intime. Le Norvégien à côté de moi remet de l'eau régulièrement sur les pierres car il ne fait pas très chaud.

Après 12 minutes, je décide d'aller me rafraîchir dans le fjord. Je sors, tourne à gauche, bois une gorgée d'eau, pose mon essuie, puis emprunte les petits escaliers pour aller dans l'eau. Elle n'est pas encore trop froide : c'est septembre. Une fois rafraîchie, je rebois une gorgée, prends mon essuie et pars découvrir un autre sauna. »

3.1.2 Cas d'études

Måken

Le premier sauna analysé est Måken. Premier sauna de l'association, il a été construit par des passionnés de sauna. Initialement implanté à Langkaia, il a ensuite été déplacé à Sukkerbiten, démontrant dès le départ le caractère réversible et mobile de cette architecture. Relié aujourd'hui à la plateforme en béton flottante, le sauna entretient une relation directe avec le fjord, accessible immédiatement après la séance.

> *«Nous étions un groupe de personnes qui avons commencé à nager pendant notre pause déjeuner, par une chaude journée de juillet. C'était tellement agréable de nager avec des collègues pendant les heures de travail. Nous avons donc décidé de continuer à nager, et puis, soudain, septembre, puis novembre, puis décembre et janvier, et nous nous sommes mis aux bains de glace. Elle n'imaginait pas que ce nouveau passe-temps deviendrait son nouveau travail quotidien, et peut-être aussi une passion. Un jour, quelqu'un du club de bains de glace a aperçu un étrange bâtiment, un peu délabré, flottant sur l'eau. Il s'agissait du sauna Måker, construit à l'époque sur Drivet, au cœur du fjord d'Oslo, par des anarchistes. Nous sommes devenus amis avec les constructeurs du sauna, les anarchistes, et les diplomates se sont joints à eux pour former l'Association des Saunas d'Oslo. Voilà comment ça s'est passé. Un concours de circonstances, mêlé à une bonne dose de curiosité et d'ouverture à l'inconnu. Qui aurait cru que des anarchistes et des diplomates du ministère des Affaires étrangères formeraient un duo si prometteur ? C'est comme ça que les grandes choses peuvent se produire. C'était très excitant au début, lors de la création de l'association. Nous avions bien précisé qu'il s'agirait d'une association de bénévoles, et non d'une association à but non lucratif. L'activité a alors débuté modestement, avec quelques créneaux horaires libres et des réservations privées.»*[24]

Le sauna est aujourd'hui situé accolé à la plateforme en béton de Sukkerbiten. La porte d'entrée se situe de l'autre côté de la plateforme, il faut donc le contourner pour y entrer. Cela crée un parcours et permet de créer du lien entre la porte d'entrée et l'extérieur plutôt que la plateforme. Sur la plateforme et directement accolé au sauna il y a un banc et un petit porte manteau permettant de déposer ses affaires rapidement avant d'entrer dans le sauna. Le vestiaire accolé peut contrairement au sauna se traverser, permettant une fluidité de circulation entre la plateforme en béton et le sauna.
La porte d'entrée ouvre direcement sur le sauna. L'absence de sas crée donc une transition directe entre intérieur et extérieur, amenant chaque ouverture de porte perceptible dans le rituel thermique.

---

24 Dokk Holm, E., & Birkeli-Gauss, K. (2026, 19 février). Fra badstue til byutvikling – hvordan anarkister forandret Bjørvika [Épisode de podcast]. Dans Bak fasaden. Folk, steder og arkitektur.



063 Sauna Maken, en arrière plan Trosten et le musée Munch par l'autrice (2025)

Conçu pour accueillir huit personnes (quatre face à quatre), Måken est l'un des saunas préférés des habitués. Sa taille et la disposition des bancs favorise une ambiance conviviale et intime. Ce face-à-face aide à l'échange mais peut également devenir intimidant lorsqu'on se retrouve entouré d'inconnus.

> *«Au milieu, il y a deux autres bancs où l'on s'assoit face à face. C'est un peu ce que je voulais emporter avec moi, car dans ce genre de situation, on peut avoir de bonnes conversations et vraiment se détendre.»*

Les pieds des usagers sont légèrement surélevés améliorant le confort thermique. Le poêle à bois est placé au fond à droite, avec les bûches visibles et le seau d'eau à proximité, rendant le fonctionnement du sauna lisible. Une seule fenêtre dans la porte donne sur le fjord. La pénombre, combinée à la lumière du feu, amène une atmosphère intime.

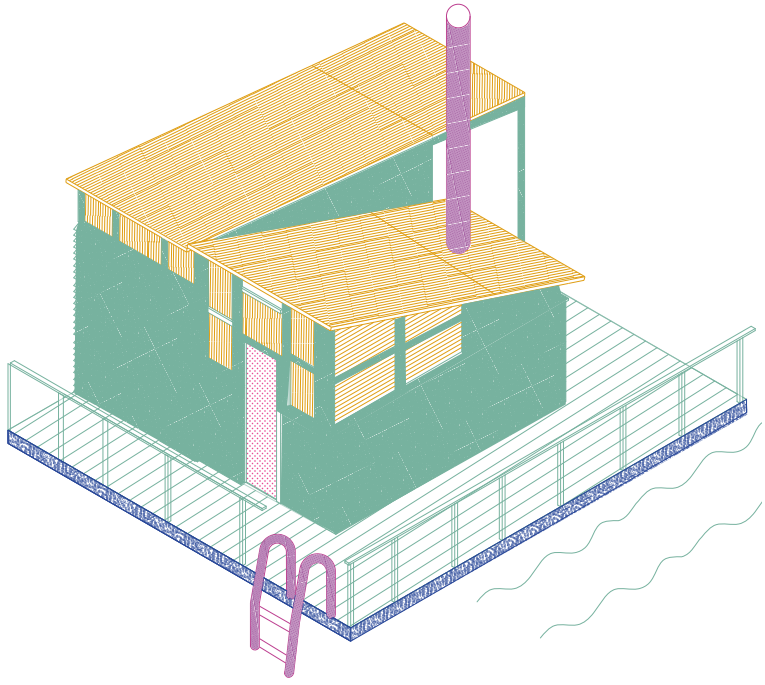
Entre chaque séance de sauna il est facile d'aller se baigner car la porte ouvre presque directement sur l'échelle qui descend à l'eau.

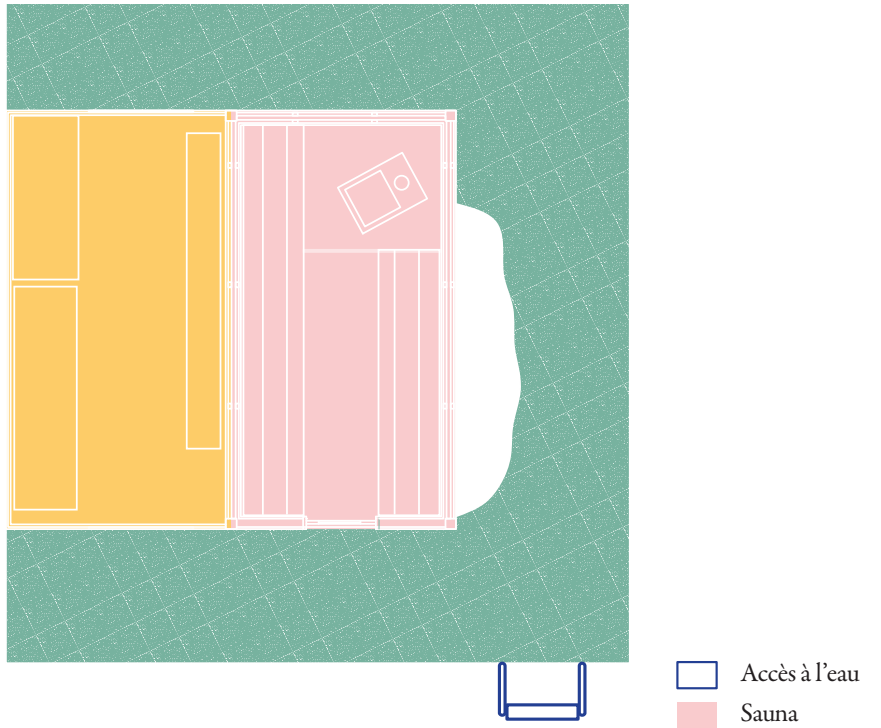
Le sauna est construit à partir de bois flotté provenant du fjord et de plaques de polycarbonate. L'enveloppe se compose d'un soubassement en bois et d'une partie supérieure en polycarbonate avec châssis en bois peint en blanc, surmontée d'une toiture inclinée.
Le vieillissement du bois, est perçu comme naturel et participe à l'expression architecturale de ce sauna.

> *«En fait, le sauna en forme de corne de mer, notre sauna bénévole, est devenu le sauna le plus cher que nous ayons construit jusqu'à présent. En effet, en plus d'avoir des bénévoles, nous en avions beaucoup, ce qui nous a obligés à embaucher de nombreux charpentiers.»*

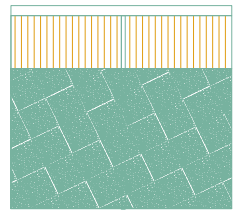
Un sauna nécessite une bonne circulation d'air pour fonctionner correctement. Dans le cas de Måken les pertes thermiques sont importantes, notamment en raison de l'absence de sas. La porte donne directement sur l'extérieur pouvant provoquer un refroidissement rapide à chaque ouverture. Il est donc nécessaire d'ajouter régulièrement de l'eau sur les pierres pour maintenir une température élevée.
Ce choix reflète les limites mais aussi les qualités, d'une micro-architecture autoconstruite. La simplicité constructive lisibilité du fonctionnement, mais performances thermiques réduites, particulièrement dans un climat côtier exposé au vent.

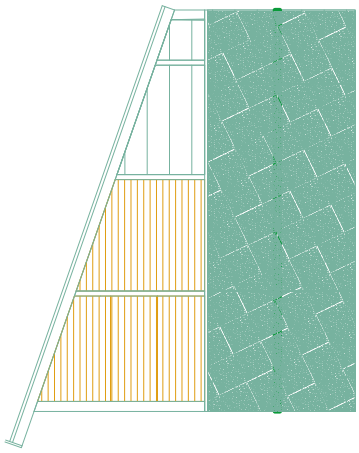
Métal, Béton, Aluminium, Polycarbonate, Bois

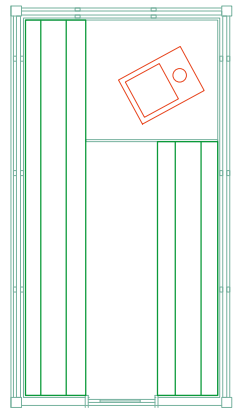


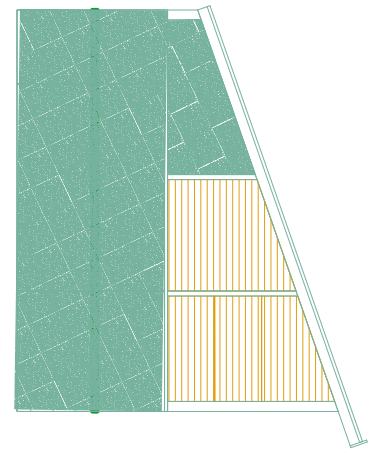


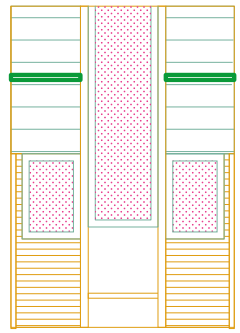
064 Dessins analytiques sauna Maken par l'autrice

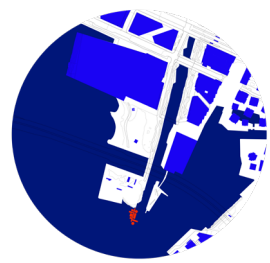














«Je me change dans les vestiaires collectifs car je sais que le vestiaire de ce sauna est situé dans le passage. Je sors du vestiaire et marche sur la plateforme en béton pieds nus, car j'oublie tout le temps de prendre mes flip-flops. Le sol est froid et humide, car il a plu aujourd'hui. Je me dirige sur la plateforme flottante en béton, revêtue d'une sorte de caoutchouc rouge un peu rugueux. J'ouvre la porte épaisse et je me retrouve directement dans le couloir qui fait office de vestiaire. Dans la continuité du couloir, il y a un petit banc où je dépose ma gourde. Puis je retourne sur mes pas et j'entre dans le sauna. C'est un sauna silencieux.

Il y a quatre personnes déjà assises, mais il reste encore beaucoup de place. La porte d'entrée fait face au feu, qui est électrique, mais cela n'est pas dérangeant. Je marche à l'intérieur sur le tapis en caoutchouc posé sur le terrazzo. Je m'assois en haut d'un banc à ma droite, qui fait face à la fenêtre allongée permettant une vue sur l'extérieur. Ce silence me rappelle un peu les spas où j'avais l'habitude d'aller avec ma mère. L'espace est grand mais je ne ressens pas de vide. Certaines personnes sont allongées, moi je suis simplement assise sur ma serviette et regarde la vue. C'est rare de ne rien faire et de rester assis pendant 15 minutes.

Après cela, je sors et mets maladroitement mon pied sur le terrazzo, qui me brûle très rapidement le pied. J'ouvre la porte et tourne à droite pour me diriger de l'autre côté du sauna, qui a un accès direct à l'eau. J'aperçois depuis le hublot l'eau du fjord. J'ouvre la porte, dépose mon essui sur le petit banc situé à ma droite et utilise l'échelle pour descendre dans l'eau. Une autre personne utilise la petite douchette car elle dit que l'eau du fjord est trop sale pour s'y baigner. Je ressors de l'eau puis ouvre la première porte qui m'amène au vestiaire, ainsi que la deuxième qui me redirige vers la plateforme en béton. Je décide de me poser cinq minutes à l'extérieur car il y a toujours un petit rayon de soleil et je veux en profiter. Il y a une sorte de grand théâtre extérieur avec des marches et des assises qui permettent aussi de sauter du haut du sauna. Je m'assois finalement seulement deux minutes, car le sol n'est pas très agréable sans habits. Je redescends et pars à la conquête d'un dernier sauna.»

Trosten

Le second sauna analysé a été directement initié par l'association Oslo Badstuforening en 2023. Ils ont ont collaboré avec les architectes Estudio Herreros également architectes du musée Munch situé au bord du fjord. Le sauna accueille un public souvent composé de touristes et de grands groupes, contrastant avec le caractère plus intimiste de Måken plutôt fréquenté par les habitués.

Situé également en lien avec la plateforme en béton, il dispose d'un parcours structuré : la porte d'entrée située quelque mètres en retrait de la plateforme en béton permet d'accéder aux vestiaires. Sur la droite directement depuis le vestiaire se situe le sauna et dans la continuité se situe un des accès à l'eau. La conception de ce sauna a également pris en compte l'accès aux fauteuils roulants, amenant des volumes plus large.

L'intérieur de la pièce du sauna est vaste, avec une grande hauteur sous plafond. Trois niveaux de bancs en bois naturel se font face, créant différents rapports à la chaleur. Le poêle est électrique large et central. Le sas d'entrée avant le sauna permet moins de déperdition de chaleur.
Le sauna dispose aussi d'une fenêtre allongée offrant une vue cadrée vers l'extérieur générant un lien visuel avec le fjord tout en conservant une atmosphère calme.

L'accès à l'eau depuis la salle de sauna peut se faire de deux façons. Il est possible de sortir par la porte du fond de la zone de change et se retrouver sur une petite plateforme disposant d'une échelle pour descendre dans l'eau et d'un banc pour s'assoir. Cet espace dispose aussi d'une douchette permettant de pouvoir se mouiller si l'on est sur un fauteuil roulant. L'autre accès à l'eau se fait de l'autre côté. Il faut repasser par la porte d'entrée. En effet au dessus du sauna se situe des marches créant une terrasse sous forme d'amphithéâtre extérieur créant des assises et aussi un plongeoir tout en haut de ces marches.
De plus, la possibilité de s'arrêter sur les bancs extérieurs ou dans l'amphithéâtre prolonge le rituel au-delà du temps de chauffe.

Le choix de l'aluminium recyclé associé à la géométrie continue du volume, inscrit le sauna dans une esthétique "muséale" cohérente avec le vocabulaire architectural du musée Munch.

La structure est réalisée en bois certifié, recouverte de façades en aluminium recyclé vert. Cela permet de protéger le bâtiment de l'humidité et du vent. La géométrie continue et l'utilisation de profilés en aluminium extrudé traduisent une esthétique contemporaine, cohérente avec le vocabulaire architectural du musée Munch.
Les banquettes de l'escalier extérieur et certaines zones de circulation sont recouvertes de caoutchouc recyclé, permettant une bonne adhérence face à l'humidité.

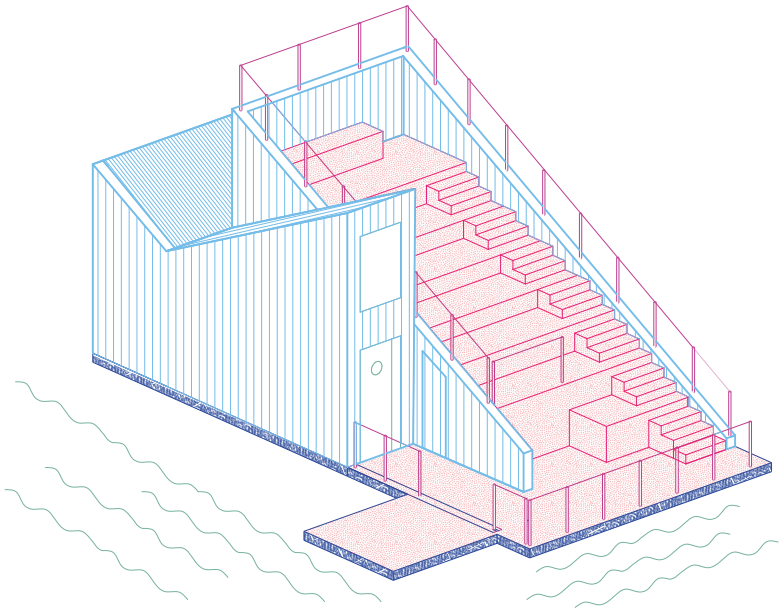
L'intérieur du sauna et de la zone de change est revêtu de grandes dalles de terrazzo. Ce matériau minéral lourd possède une haute masse thermique et une conductivité absorbant rapidement la chaleur et la restituant lentement. L'ajout d'un tapis en cahoutchouc a permis de pouvoir circuler sans se brûler les pieds.

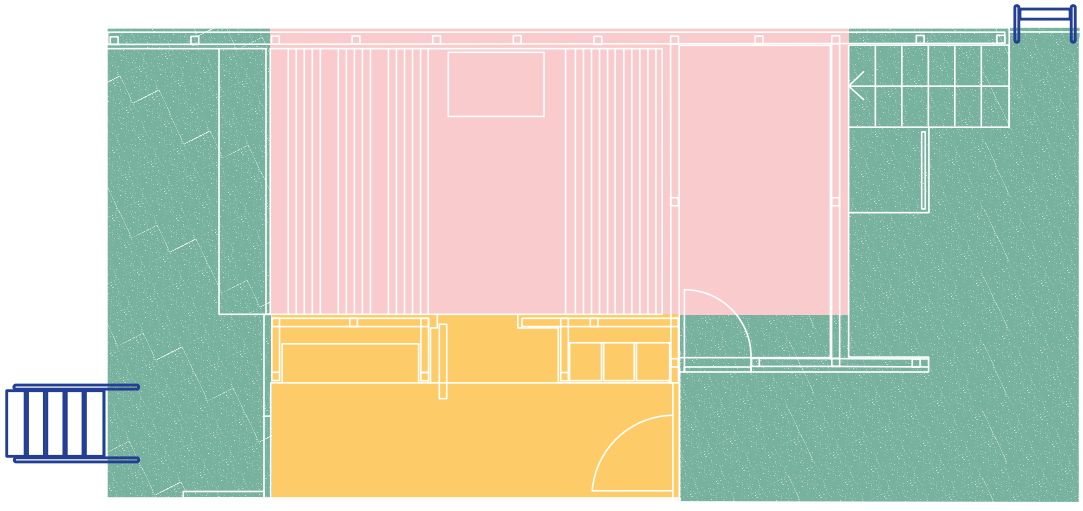
Le système de ventilation du sauna repose sur des principes passifs et une stratification naturelle de l'air, son efficacité est finalement limitée dans la pratique. Le volume important du sauna, l'usage d'un poêle électrique, la fréquence des ouvertures et la forte inertie thermique des matériaux réduisent la capacité du tirage naturel à assurer un renouvellement d'air satisfaisant.
Le système, pensé comme discret et non mécanique, peine à fonctionner convenablement.

La structure en bois a été assemblée dans un atelier hors de la ville avant de pouvoir être installée sur la plateforme en béton flottante. C'est à ce moment qu'ont été réalisés les aménagements extérieurs et intérieurs.

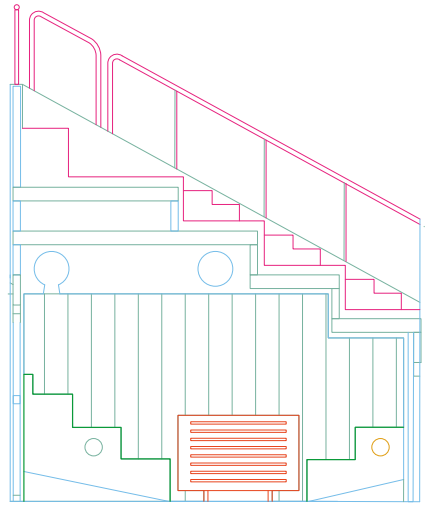
Comparé au sauna Måken, Trosten a nécessité des coûts plus élevés, mais se distingue par une réflexion approfondie sur l'accessibilité et le choix des matériaux. À l'inverse, Måken démontre que des moyens plus limités et des matériaux de récupération peuvent également produire des architectures durables et résilientes.

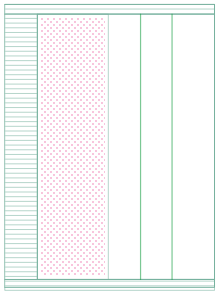
Métal, Béton, Aluminium, Caoutchouc, Bois

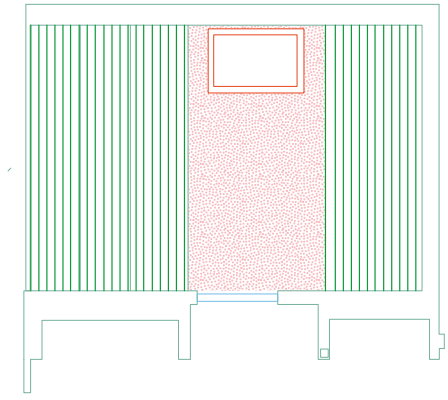


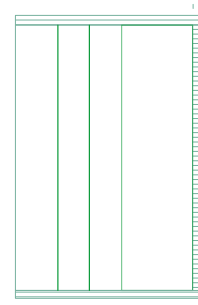


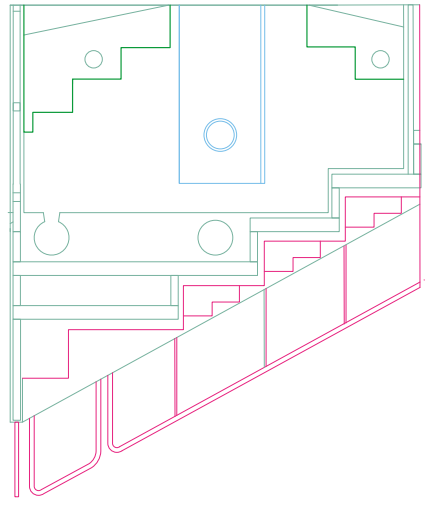
Accès à l'eau
Sauna
Vestiaire
Espace extérieur, circulation













066-67 Sauna Trosten par l'autrice (2025)


TROSTEN
SALT

«Je marche le long de la rivière et aperçois enfin, après 15 minutes depuis l'arrêt de bus, la cheminée du café. J'emprunte la petite passerelle puis commence à monter la colline dans la forêt, qui me mène directement au sauna. L'entrée se fait directement ; il n'y a personne pour surveiller, l'entrée se situe sous une structure en forme de yurt. Je vois sur ma droite la demi-yurt qui fait office d'espace de change relié au sauna par une passerelle en bois. Je vais directement me changer, il fait froid et humide, puis j'emprunte le passage en bois jusqu'à la yurt. J'ouvre la porte et devant moi deux grands feux entourés de bancs en bois. Je passe par la droite et m'assois derrière les feux. Il fait déjà très chaud. Je décide de m'asseoir sur les marches du bas car celles du haut sont un peu trop hautes par rapport à la toile de la yurt. Je suis accompagnée de deux amies, nous commençons à discuter : c'est cosy. On entend le bruit de la rivière au loin et l'odeur du feu, cela nous transporte dans un autre univers.
Après 15 minutes, nous décidons de prendre l'air et tournons à gauche de la yurt pour accéder à la douche froide ainsi qu'au bain gelé. Je me douche à l'eau froide puis tente le bain gelé : c'est agréable, ce contraste est vivifiant. Puis nous nous asseyons sur les marches quelques minutes avant de retourner au sauna.»

Jurten Kroloftet

Le troisième sauna que je voudrais analyser n'est pas situé à côté des autres sur le fjord, mais en bordure de la forêt de Svartdalen, près d'une petite rivière que l'on peut entendre depuis le sauna. Accessible à pied le long de la rivière ou depuis son habitation, il est véritablement utilisé par les habitants du quartier. De plus, il est situé sur la même parcelle qu'un café et qu'un autre sauna, permettant d'allier les usages.

Il faut longer la rivière ou habiter pour y accéder La marche permettant la découverte progressive du lieu et l'immersion.

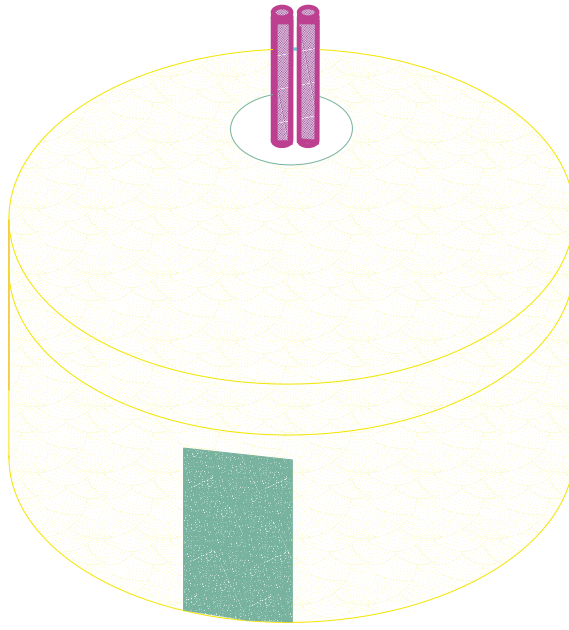
L'accès se fait par le haut ou bien par le café. Le vestiaire, sauna et zone de douche sont reliés par une plateforme en bois permettant de ne pas marcher sur les graviers pieds nus. Sur la gauche se situe le vestiare en forme de demi yourte, puis au milieu le sauna avec une entrée direct sans sas d'entrée. Du moins le sas d'entrée est directement dans le sauna.
La première partie est une zone de passage, d'accès au feu et au bois puis derrière les deux cheminées se situe les bancs arrondis. Aucune fenêtre ne donne sur l'extérieur.
A l'opposé du vestiaire se trouve un aménagement en bois avec une douche et un bain glacé surrélevé.

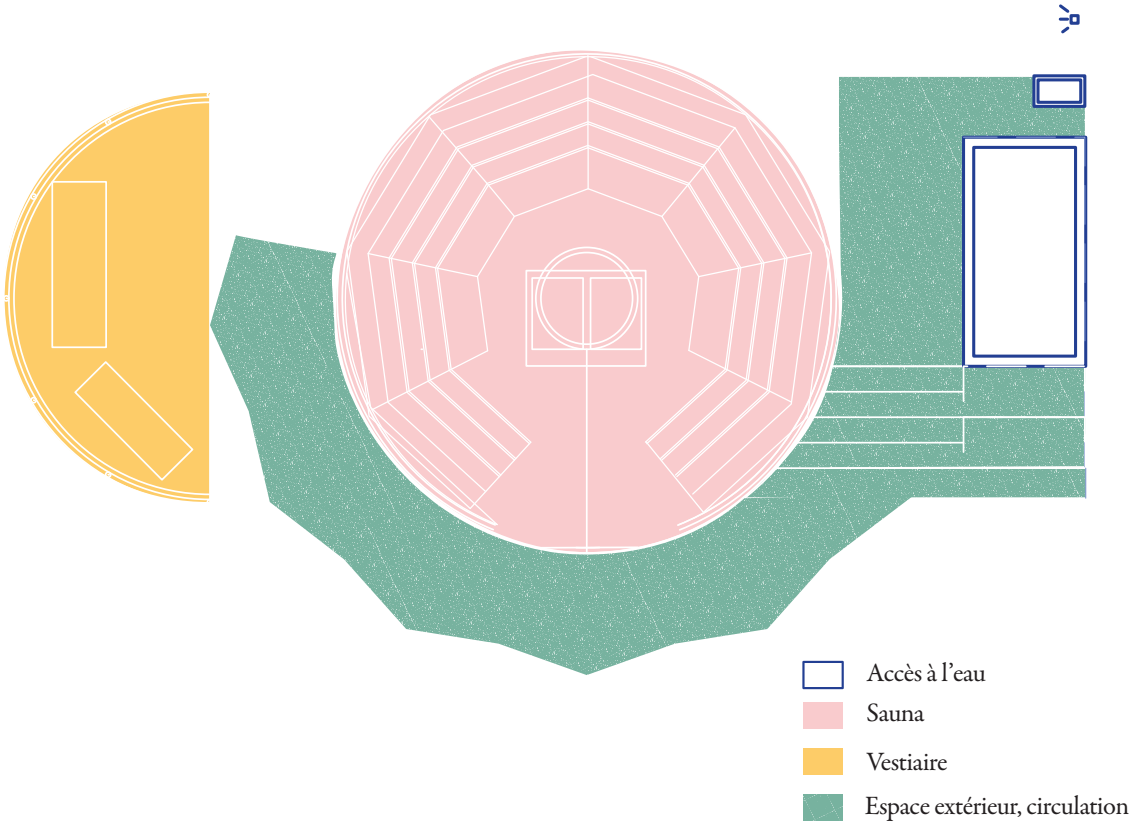
La construction a été directement inspirée de la yourte traditionnelle circulaire. L'absence de vue et de lumière vers l'extérieur permet de concentrer l'expérience sur le foyer central et l'interaction avec les autres usagers. Le sauna est construit en tissu et en bois léger. Le textile est temporaire et peut être retiré ou couvert en hiver.

Le bruit de la rivière avec l'odeur du bois brûlé, la fraîcheur de l'air et l'humidité de la forêt agissent comme des éléments actifs du rituel.

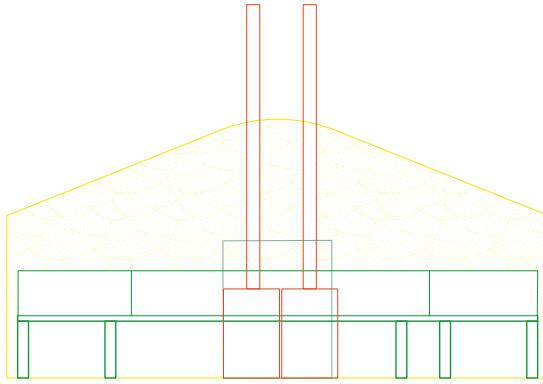
Ce sauna est le plus souvent utilisé par les habitants du quartier, appréciant l'accès libre et informel au sauna et la proximité avec le café aide à la convivialité et l'appropriation quotidienne du lieu combinant usages sociaux et nature.
La yourte est sûrement moins performante thermiquement mais performe par sa forme socialement et spatialement.

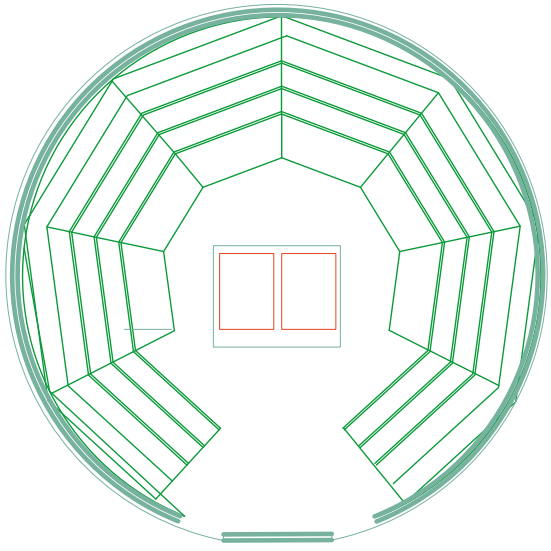
Métal, Tissu, Bois

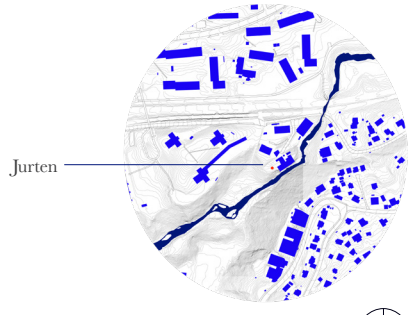




073 Dessins analytiques sauna Jurten par l'autrice






Jurten



070

070-72 Sauna Jurten par l'autrice (2025)



071



072

«Après avoir admiré le coucher de soleil sur le toit de l'opéra avec mon frère venu me voir à Oslo pour semaine, nous décidons de nous diriger vers les saunas situés à Sukkerbiten. J'avais réservé une horraire qui correspondait bien avec le coucher du soleil, tout était contrôlé. Nous longeons l'opéra, passons devant le musée Munch, une belle promenade architecturale jusqu'à arriver à l'entrée des saunas. Nous prenons le petit ponton qui relie la terre à la plateforme des saunas, passons le guichet et allons nous changer. C'est toujours la même histoire les vestiaires mix, tu te dépèches pour te changer sous ta serviette qui te glisse sur le dos. Le sol était assez humide ce jour la, une sensation assez désagréable quand tu enlèves tes chaussures et que tu poses ton pied entouré d'une chaussette. Après nous être changé je décide de faire commencer l'expérience à mon frère par le sauna Anda, l'un de mes préférés et aussi le préféré de beaucoup d'habitués. Nous marchons sur la plateforme en béton très froide et humide aussi, nous avions oublié nos claquettes. J'ouvre la porte du sauna et il est déjà difficile de comprendre l'espace, il fait assez sombre. Ce qui est marrant dans ce sauna c'est que la circulation se fait autour du sauna lui même dans des petits couloirs assez sombre et doté de quelques fenêtres carrés. Je loupe à chaque fois la porte. Je dépose ma bouteille d'eau dans une des petites fenêtres et nous entrons dans le sauna et il est presque blindé mais les personnes nous acceuillent volontier et se déclaent. Nous sommes tous assez proche des autres mais nos peaux se touchent pas (c'est la pire sensation je trouve). Les utilisateurs étaient assez sociable ce jour car ils commencent à nous parler très rapidement. D'ou on vient, la nature de notre relation... Il fait très chaud et mes cordes vocales se bloque donc j'arrête de parler et j'observe. Mais il est très difficile de voir les visages étant donné que la seule source lumineuse du sauna et la lumière venant du feu. L'ambiance est très agréable et certaines personnes avaient amené des huiles essentielles ce qui améliore d'autant plus l'expérience (de mon point de vu). Après sûrement 10minutes nous décidons de sortir du sauna par la porte droite et d'aller se baigner. J'ouvre donc la porte et me dirige sur la gauche sur la plateforme faisant face à la grande baie vitrée du sauna. J'emprunte l'échelle, descenc quelques secondes dans l'eau et remonte rapidement, toujours aussi fou comme expérience. Nous décidons ensuite de réumprunter le sombre couloir et de nous diriger vers un autre sauna.

Anda Sukkerbiten

Le sauna flottant « Anda » a été construit en 2020 pour l'association Oslo Badstueforening,
les collaborateurs sont ACT! AS, Borhaven Arkitekter AS et Fjord Ingeniører AS.
La conception du sauna repose sur l'idée que le sauna est une activité sociale, un rituel collectif qui s'organise autour d'une source de chaleur, où les phases de chauffe, de baignade et de repos s'enchaînent de manière cyclique.

Les différents moments rituel de ce sauna sont organisés selon deux cercles concentriques. Le centre accueille le sauna avec des bancs disposés en amphithéâtre face à la vue sur le fjord. L'espace extérieur regroupe lui les fonctions de vestiaire, de repos et de baignade avec deux portes qui accèdent à l'extérieur.

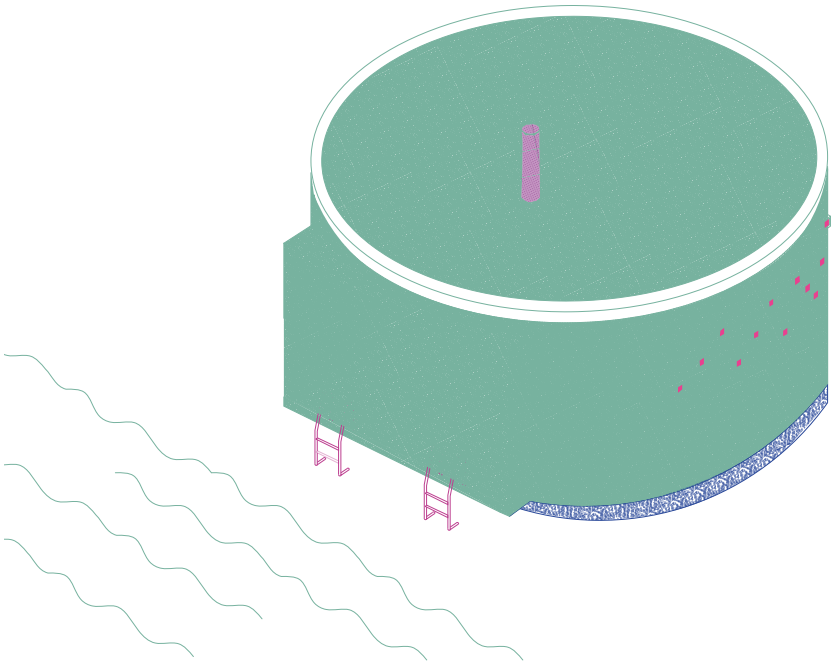
L'intérieur est construit en bois plaqué et panneaux. L'enveloppe extérieure constituée de parois en bois massif et est composée de planches de bardage décalées. Le contraste entre fermeture et ouverture est accentué par l'usage de matériaux sombres et clairs et la variation des apports lumineux et des cadrages de vues.

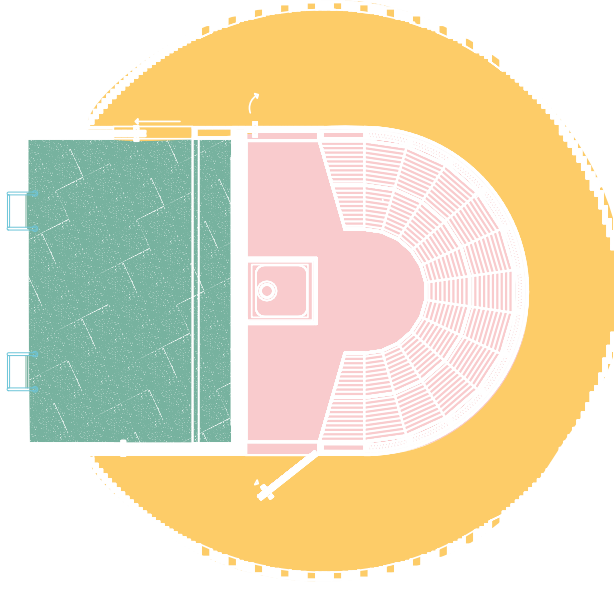
Cette disposition arrondie permet au vestiaire d'être chauffé par les pertes thermiques du sauna et assure une répartition optimale des charges. L'espace enveloppant ne reçoit la lumière naturelle que par de petites fenêtres encastrées dans la structure.
En complément de sa fonction principale le sauna dispose d'une terrasse en toiture destinée au repos au soleil et aux sauts dans la mer. Il est accessible par deux échelles métalliques encadrant la porte d'entrée.

Les cloisons courbes et les différentes orientations des petits ouvertures dans les des parois produisent des effets de lumière et d'ombre enrichissant l'atmosphère intérieure.

Les architectes ont cherché à créer une situation la plus protégée possible pour les usagers afin que, malgré la localisation très centrale du site, ceux-ci puissent faire l'expérience du calme et du bien-être, à l'abri des regards des passants. Le sauna adopte ainsi une expression fermée et presque mystérieuse du côté de l'entrée et de la ville, tandis qu'il s'ouvre largement vers le paysage, en direction de Hovedøya.
La volumétrie, évoquant la proue d'un bateau ou un tonneau de harengs, renforce les références maritimes du projet.

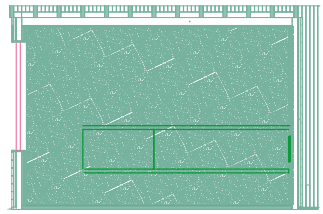
Métal, Béton, Bois, Fenêtre

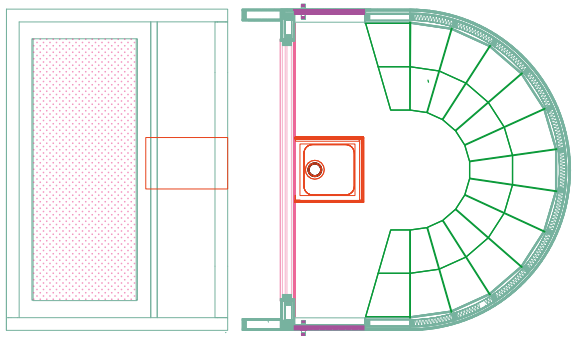


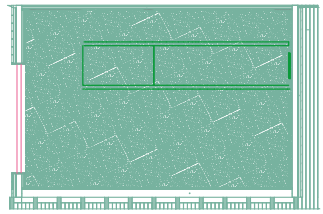


Accès à l'eau
Sauna
Vestiaire
Espace extérieur

075 Dessins analytiques sauna Jurten par l'autrice

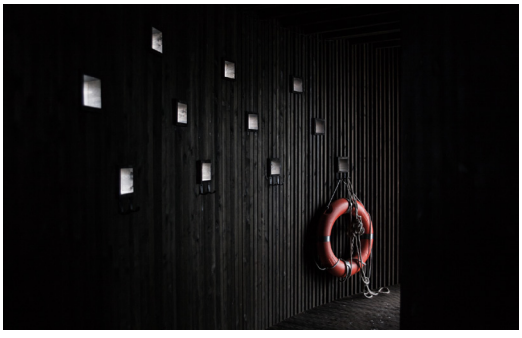








076



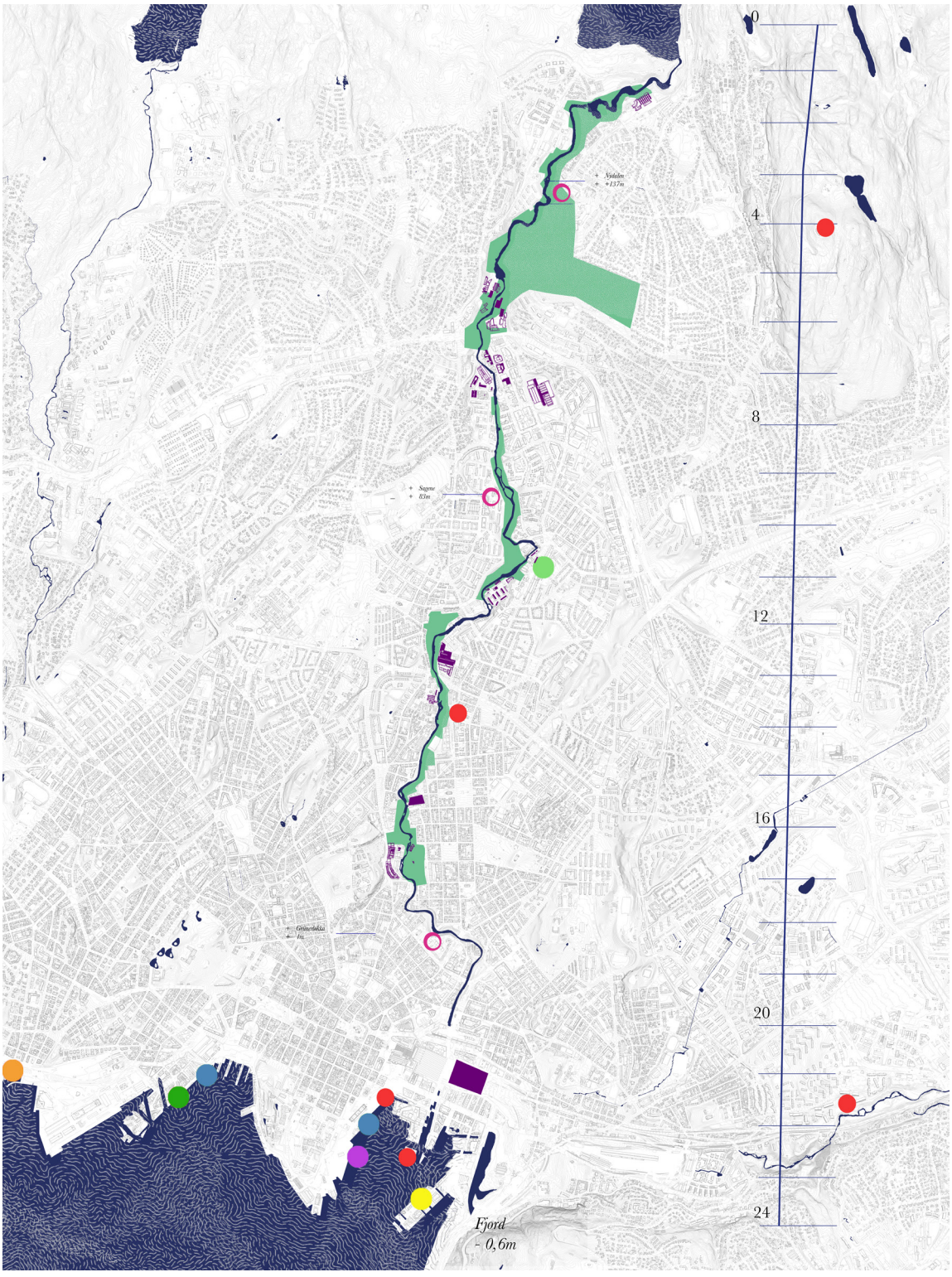
077



078

L'analyse de ces 4 saunas m'a permis de comprendre la différence des besoins pour chacun et ce qu'ils pouvaient apporter. Chaque sauna est intéressant et comporte des faiblesses en terme de chaleur, matériaux, réactions au froid et au corps.
Il nous indique aussi l'importance de certains aspects dont les saunas ont besoin pour faire vivre une certaine expérience. Tout premièrement l'espace de change accolé ou éloigné du sauna est un endroit primordial pour commencer le rituel. Il ne doit pas être laissé de côté car c'est par la ou tout commence et la ou tout se termine. On se met à nue à ce moment la. Pour la plupart en Norvège les zones de change sont mixes, le respect est assez développé, il est assez rare d'entendre une mauvaise histoire. Cet espace de change doit être équipé de casier pour pouvoir ranger ses affaires et laisser derrière soit notre journée. Après cela le chemin jusqu'au sauna doit être pratiquable pieds nu. Il peut être couvert ou accolé au sauna. Accolé au sauna on doit pouvoir laisser sa gourde quelque part si on ne veut pas la prendre à l'intérieur du sauna, ainsi que ses tongues. Puis dans le sauna, la hauteur sous plafond, l'implantation des bancs, la taille du sauna, l'emplacement du feu, les vues sont très importantes et feront varier l'expérience. Nous pouvons apprendre beaucoup du premier sauna construit par l'association car en therme de forme il a été imaginé par des adeptes du sauna. Il reste un des préférés des utilisateurs malgré son manque d'isolation vers le froid extérieur. L'ajout d'un sas d'entrée pourrait sûrement améliorer ce confort. La matière à l'intérieur et à l'extérieur du sauna doivent s'entremêler pour créer une expérience fluide et sensible de l'intérieur vers l'extérieur.
En hiver, le contraste entre l'extérieur et l'intérieur est si fort, qu'il est aussi intéressant de ne pas avoir de sas car il permet de vivre l'expérience contrastée à 100%

Contrairement à la Finlande ou des écritos sont notés sur certains saunas comme «sauna de discussion» en Norvège les saunas sont pour la plupart des moments de sociabilité même avec des inconnus. Les Norvégiens sont très ouverts à la discussion. Si vous ne voulez pas parler il faudrait mieux aller pour vous dans un sauna silencieux. Chaque sauna dispose de ces mêmes outils : le seau d'eau avec la pelle pour verseer l'eau sur la pierre, le feu, le banc, la cheminée, un lien avec l'eau froide pour se baigner ou se doucher.



Passé industriel

Coulée verte

079 Map de la rivière Akerselva et ses quartiers alentours

3.1.3 Le contexte : la rivière et ses différents sites

Oslo est une ville géographiquement encaissée entre eau et collines. Au sud, le fjord. Dans toutes les autres directions, des hauteurs boisées jusqu'au point culminant de à 631 mètres. Ce cadre naturel apporte à Oslo une morphologie unique pour une capitale.
La rivière Akerselva traverse ce territoire. Prenant sa source dans les lacs de Nordmarka au nord, jusqu'a se jeter dans l'ancien port industriel d'Oslo, directement sur le fjord. Ce trajet de quelques kilomètres illustre toute la ville. Forêt, anciennes usines, quartiers ouvriers, pour finir au port et l'eau salée. La rivière est à la fois une frontière historique qui séparait autrefois les quartiers ouvriers de l'est des quartiers bourgeois de l'ouest et un couloir écologique continu, du lac jusqu'à la mer.
Le lac de source est aujourd'hui le principal réservoir d'eau potable de la ville.

La rivière a pendant longtemps constitué un élément central du développement industriel d'Oslo, qui a fortement dégradé son écosystème, entraînant une pollution importante de l'eau et la disparition de nombreuses espèces animales et végétales.

À partir de la fin du XXe siècle, la politique de la ville a décidé la mise en place de politiques ambitieuses de restauration de l'eau pour la réduction du rejets des polluants dans l'eau et une réglementation plus stricte.
En même temps un vaste travail de renaturation a été engagé. Des dispositifs spécifiques ont aussi été mis en place favorisant la continuité écologique, comme la construction et l'amélioration de passes à poissons. Enfin, l'aménagement d'un parc environnemental continu le long de la rivière a permis de reconnecter la ville à ce milieu naturel, transformant les anciennes zones industrielles en espaces publics accessibles.
Aujourd'hui, la rivière est redevenue un corridor écologique important et un lieu de vie, où coexistent nature, patrimoine industriel et activités.

3.1.4 Composer avec contrastes

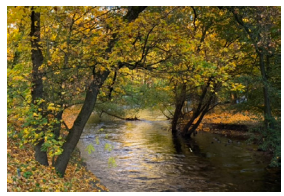
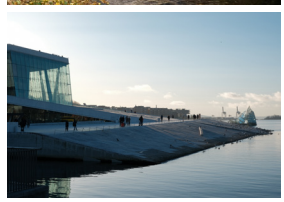
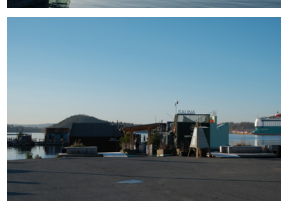
L'Akerselva trois saunas pour une rivière

Après avoir longé la rivière une trentaine de fois depuis l'école d'architecture d'Oslo pour me rendre aux saunas sur les bords du Fjord, il m'a semblé presque évident de penser à cette rivière comme une nouvelle implantation. Les saunas du Fjord sont très populaires : ils offrent la possibilité de se baigner directement dans l'eau après le sauna, avec en arrière-plan l'impressionnant opéra de Snøhetta et, quand la chance est de la partie, le coucher de soleil.
Lors de la construction du sauna à Sofienberg, dans un parc de la ville, la question revenait souvent : « Mais comment allons-nous nous baigner ? » Bien sûr, l'installation







080 Photos de la rivière Akerselva prise par l'autrice

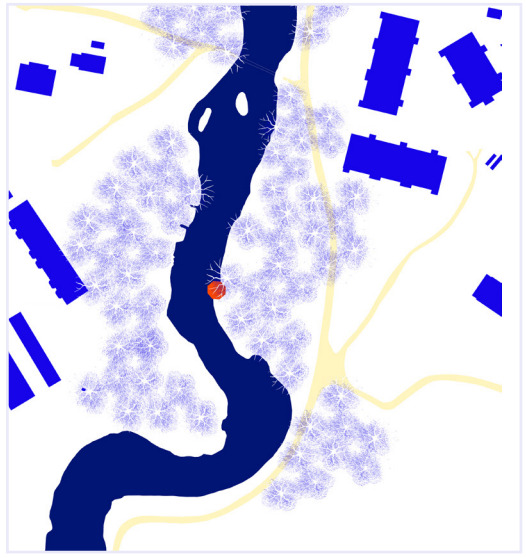




080



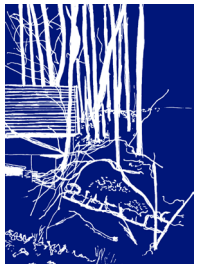
081



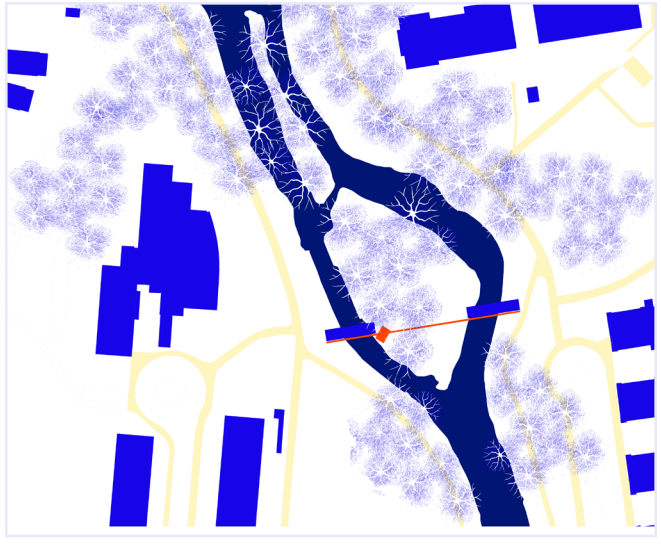
084



082



083



085



083



086

081-83 croquis des sites par l'autrice
084-86 map des trois sites (en haut site un, en bas site trois)

d'un bain est possible, mais j'y ai surtout vu l'opportunité de créer et de prolonger la continuité que la ville d'Oslo cherche à établir avec l'eau dans la ville. Cette rivière peu canalisée permet de ressentir rapidement la nature en plein cœur urbain.
Après avoir discuté avec des utilisateurs réguliers des saunas du fjord il est apparu que la majorité des installations se situaient aux extrémités de la ville et laissit le centre relativement dépourvu de saunas. La rivière Akerselva semblait donc un repère parfait pour un projet intermédiaire. J'ai alors fais une balade photographique depuis le haut de la rivière jusqu'au fjord un dimanche ensoleillé mais glacial pour identifier des sites inspirants le long de son parcours.

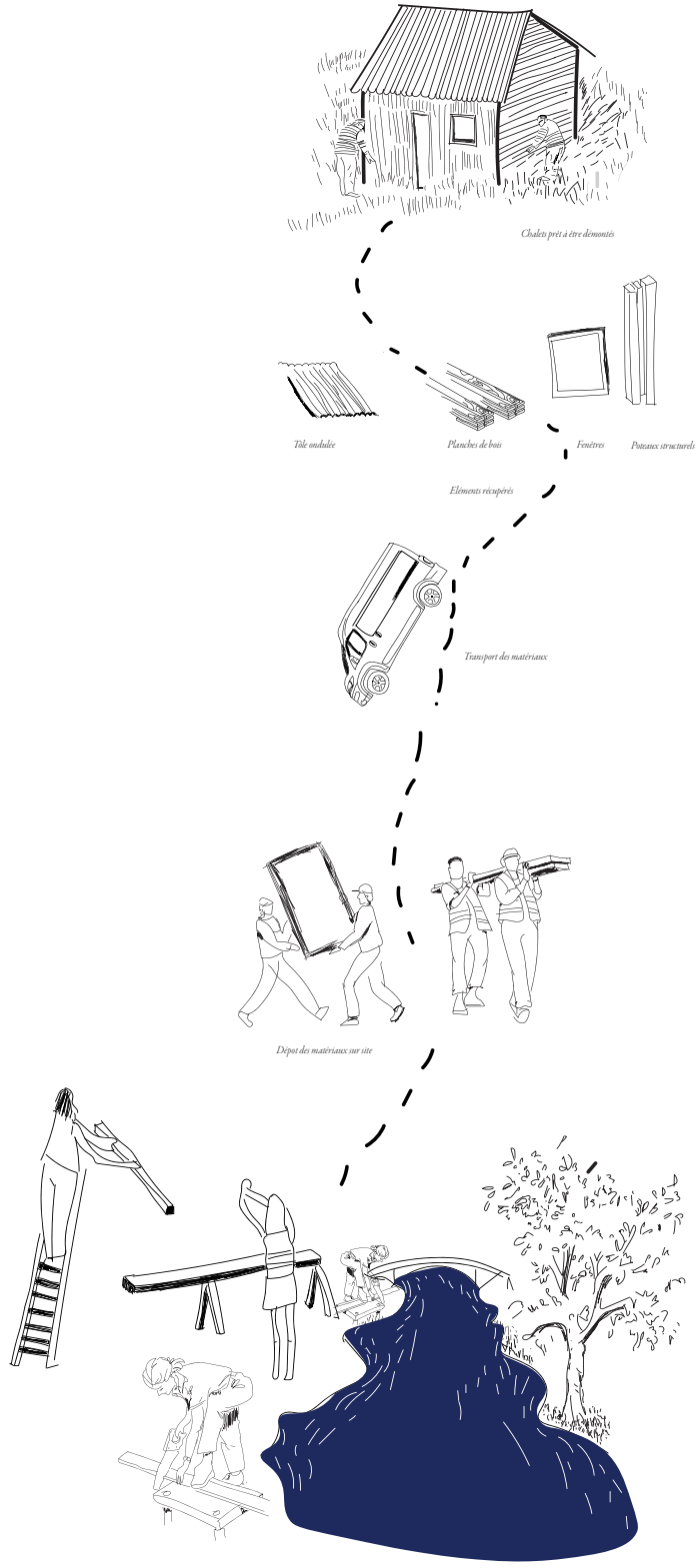
Trois sites

Trois sites ont pu se détacher assez naturellement.

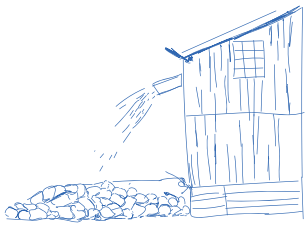
Le premier se découvre en quittant le chemin principal et en pénétrant dans une petite forêt. Sans attentes et un peu hésitante à me retrouver seule, j'ai découvert une placette au bord de la rivière, déjà légèrement aménagée par deux chaises et des pierres disposées en cercle laissant penser que des personnes s'y réunissent pour faire des feux.
Le second site se trouve à mi-chemin entre le lac et le Fjord. La rivière se sépare en deux à cet endroit et crée une île. Elle est reliée par deux ponts inaccessibles au public, car ils contiennent des tubes gérant les flux d'eau. L'île, recouverte d'arbres et entourée d'un soubassement en pierre, est comme un îlot magique au cœur de la ville intriguant par son isolement.
Le troisième site se situe à quelques pas de l'école d'architecture, sur un terrain délaissé, entre un cinéma, une école et une ancienne usine aujourd'hui occupée par des artistes. Le terrain est en pente depuis le cinéma, puis contient une petite placette avant de descendre jusqu'à l'eau, qui se trouvant sous une passerelle. Une petite plage se découvre, entourée d'arbres.

La matière le bois des chalets démontés

La recherche sur l'histoire de l'Akerselva m'a conduit vers des images d'archives de la période industrielle. On y retrouve des typologies architecturales simples : soubassements en pierre, ossatures bois... Des bâtiments qui s'installaient au bord de l'eau avec une économie des moyens et une solidité de geste.
En Norvège des milliers de chalets de montagne sont démontés chaque année, rénovés ou remplacés. Ces démontages produisent du bois de qualité. Sec et travaillé, souvent vieux de plusieurs décennies, imprégné d'histoire. Ce bois-là est le matériau principal de ces trois saunas. Ce choix n'est pas seulement esthétique.
Il permet d'aborder des questions fondamentales. Savoir d'où vient la matière, les cheminements de la matière jusqu'au chantier, la mise en oeuvre.



087 Illustration réemploi des matériaux par l'autrice



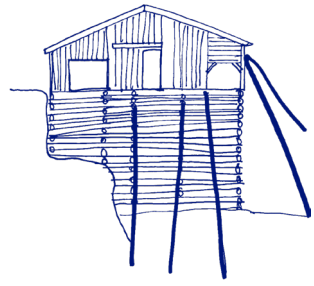
088



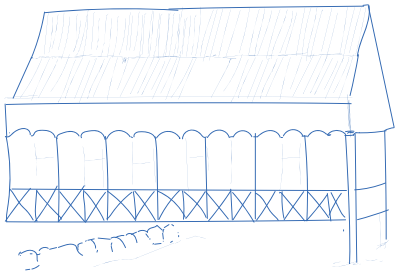
089



090



091



092



093

088,91,92 croquis par l'autrice des bâtiments industriels
089,90,93 images d'archives de la rivière Akerselva pendant la période industrielle

3.1.5.5 Le rituel : ce que l'architecture doit ménager

Le sauna n'est pas seulement un équipement. C'est un rituel. On entre dans la chaleur quinze minutes. Puis on sort et on plonge dans l'eau froide. On recommence. Trois fois.
C'est de ces séquences que découlent des seuils successifs que l'architecture doit ménager avec soin :

La porte.
Permet le passage entre le monde extérieur et le rituel. Elle doit être basse, épaisse, lourde. Elle coupe le son.

Le feu.
C'est sa position dans l'espace qui organise le reste. Au centre il fédère. Déplacé sur un côté il libère de l'espace pour la rencontre. En face on l'observe.

Les bancs.
Leur disposition permet de structurer la sociabilité à l'intérieur. En rond on est ensemble autour du feu. En face à face on est dans la rencontre. En gradins vers l'eau on est spectateur de la rivière.

La fenêtre.
Elle n'est pas seulement source de lumière. Elle permet un cadre et décide de ce qu'on voit depuis le banc de ce qui existe pendant qu'on transpire. Un bandeau haut qui ne montre que les arbres. Des fenêtres basses qui font descendre les yeux vers l'eau. Chaque ouverture est une intention.

La ventilation.
Le sauna respire. Un espace entre le bas des parois et le sol permet à l'air de circuler, à l'eau de s'écouler. C'est une contrainte technique, mais aussi une logique spatiale le sauna est un organisme vivant et pas une boîte hermétique.

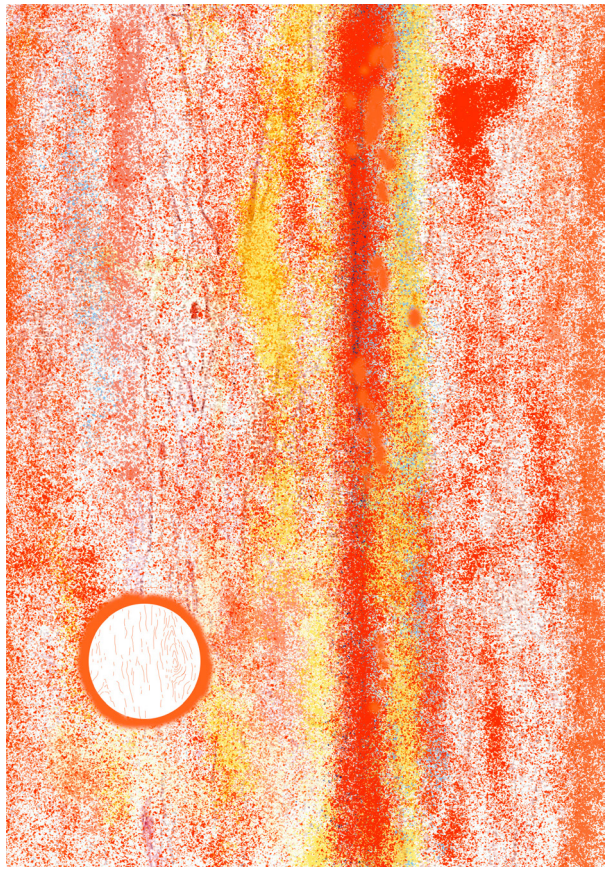
La lumière.
Elle vient de côté, d'en haut, ou en face. Elle guide le regard vers quelque un univers, vers l'eau, vers le ciel, sans agresser. C'est une lumière qui accompagne.

L'eau.
L'eau froide est l'autre pôle du rituel. Elle peut être la rivière elle-même, accessible depuis une terrasse, des escaliers, une plage. Elle peut être une douche alimentée directement par la rivière. Sa présence, visible ou sensible depuis le sauna, est indispensable. Elle permet aussi de créer le loyly sur les pierres.



Le seuil

Je ne suis pas qu'une simple porte.
Je peux être une marche,
un couloir,
un chemin.
Tout commence par l'arrivée.
Il faut une transition avec le monde extérieur,
un signe,
une distinction
qui te fait déjà oublier les tracas du quotidien.
Je fais ressentir chaque étape.
Je sais que grâce à moi,
l'expérience peut devenir magique.



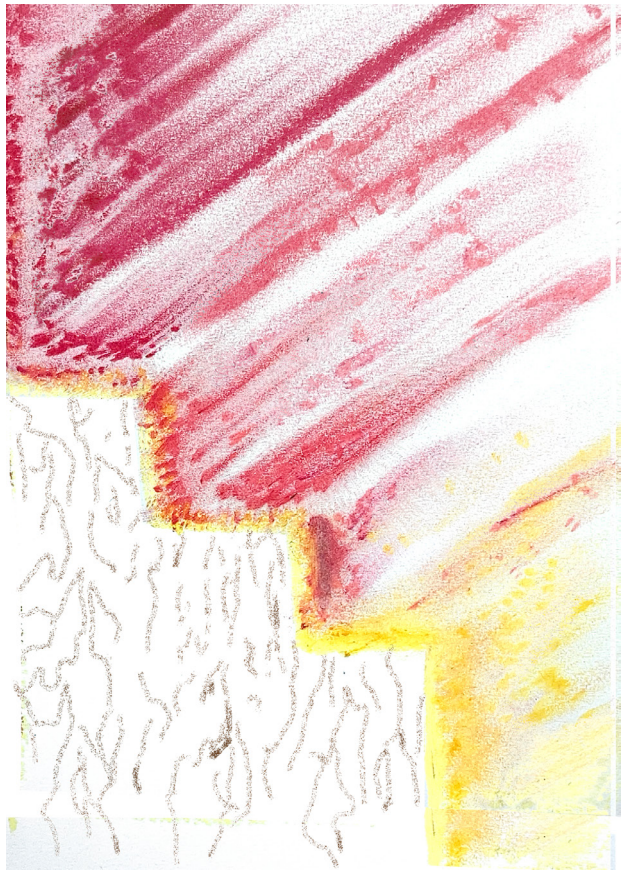
La porte

Je cède juste le temps de te laisser
passer
puis je reviens,
avant que la chaleur ne s'échappe.
Je suis rapide.
Je dois l'être.
Car ce que je garde à l'intérieur
est précieux.



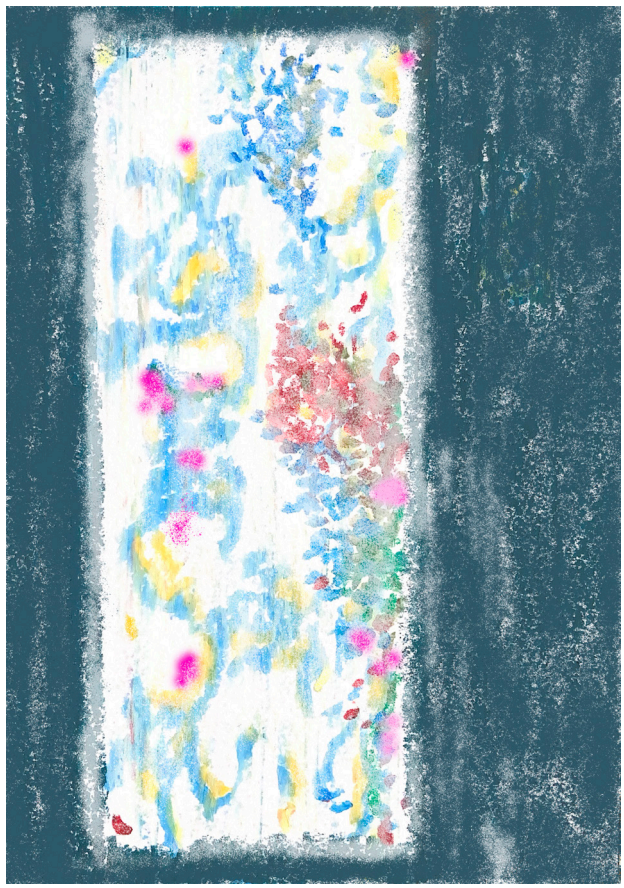
Le feu

Il faut une certaine technique pour m'allumer.
J'ai déjà vu des personnes abandonner.
Mais quand tu as la bonne méthode, les
bonnes dimensions, les bons éléments,
alors tout devient simple et rapide.
Dès que je prends, je diffuse une odeur
appréciée ou non.
J'ai longtemps complexé à cause de ça,
surtout depuis l'arrivée du poêle électrique.
La pièce met du temps à se réchauffer
et il faut veiller sur moi.
J'attire l'attention,
car c'est moi qui rends le sauna possible.
Sans chaleur, pas de sueur.
Je suis un peu comme une star.
On me met en avant dans cet espace réduit,
car mes flammes illuminent
autant qu'elles chauffent.



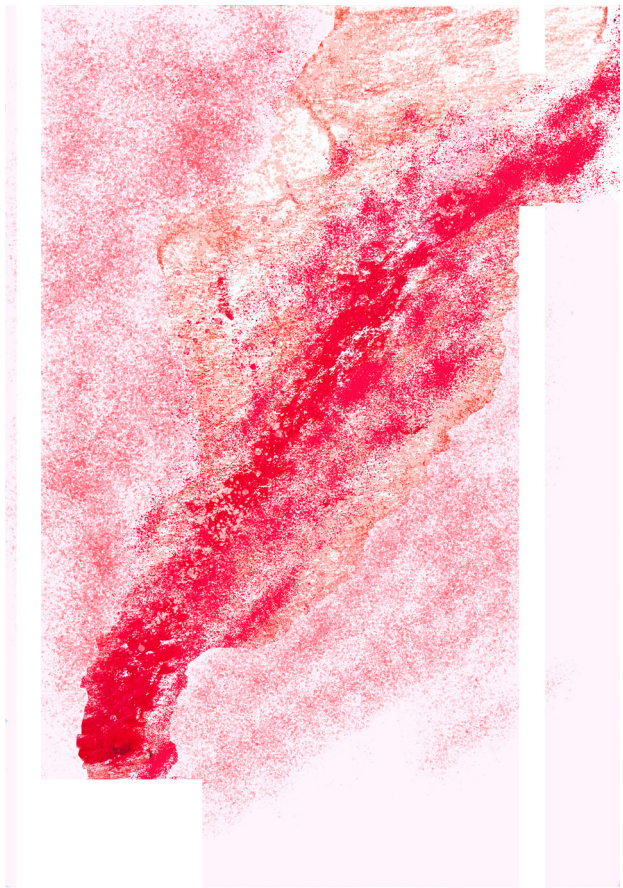
L’assise

Je comprends que tout le monde pose une
serviette sur moi,
car je brûle quand la pièce chauffe.
Plus je suis haut,
plus je suis chaud.
Parfois, j’ai l’impression que ceux qui
s’assoient sur moi
m’aident à réguler la température.
Je suis en bois.
Je crois qu’il n’y a pas vraiment d’autre
solution.
Je permets de se reposer,
d’attendre,
de partager un moment avec les autres.



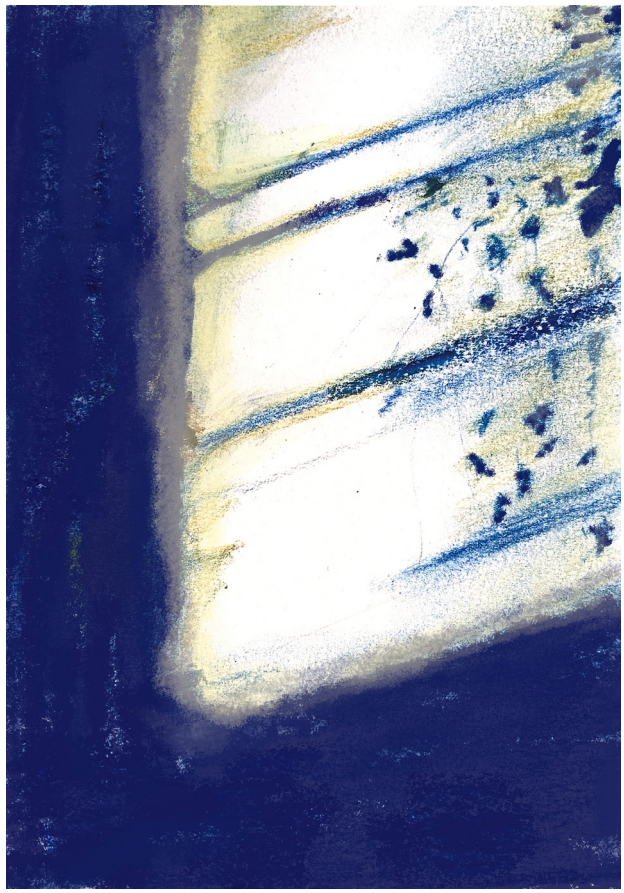
La fenêtre

Je laisse passer la lumière
qui illumine l'espace.
Je permets de regarder,
de voir à l'horizon.
La lumière quand le soleil tape
et vient encore plus chauffer la salle.
Mes points de vue s'ouvrent sur le paysage.
Je choisis vers où tu regardes,
car le cadre est mesuré.



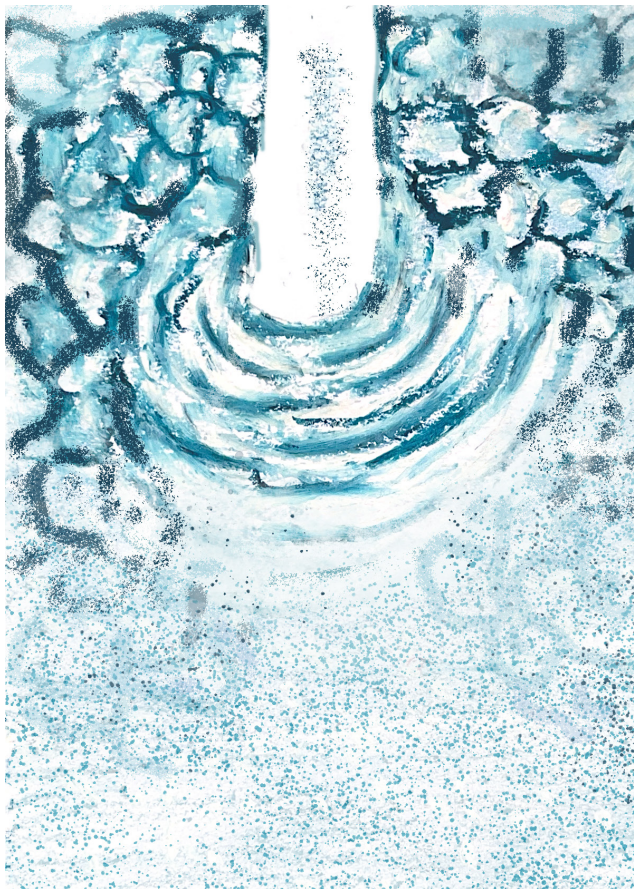
La ventilation

Je ne suis pas qu'un simple trou.
Je suis un murmure,
une respiration.
Je laisse circuler,
sans forcer,
sans bruit.
L'air passe par moi
comme une évidence
doux, continu, invisible.
Je suis le flux
qui équilibre tout.



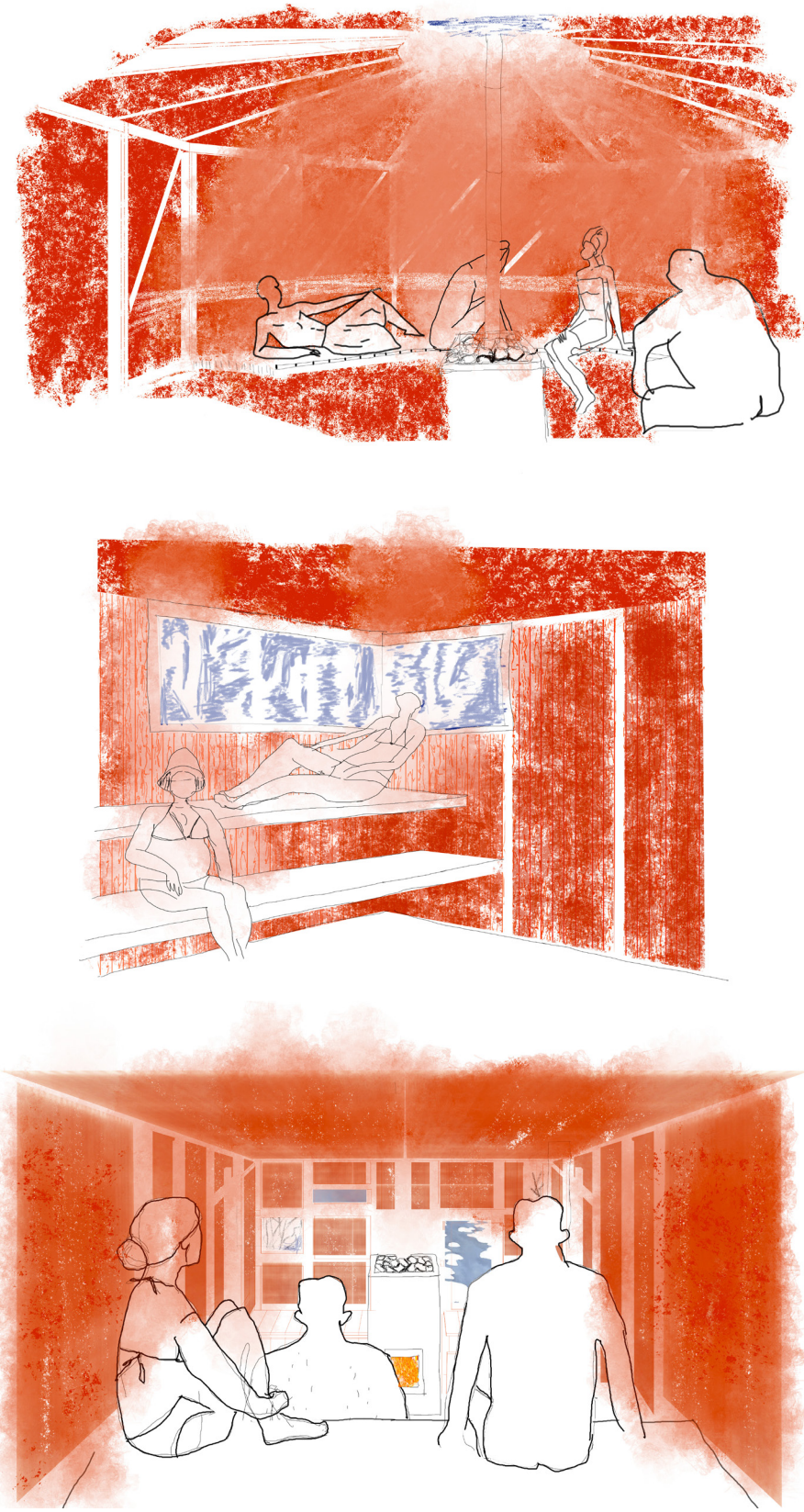
La lumière

Je filtre,
j'adoucis,
je guide.
Je ne cherche pas à aveugler
juste à révéler
ce qui est déjà là.
Tamisée, je invite au calme.
Vive, je réveille les sens.
Je suis ce qui transforme
un espace
en une expérience.



L'eau

Je suis un élément essentiel.
Dès l'arrivée, on m'utilise pour le premier
bain.
Puis c'est encore moi
qui viens créer le löyly sur les pierres,
ce souffle brûlant
qui se transforme en vapeur
et enveloppe les corps.
Les humains me boivent
et se baignent en moi.
Je rafraîchis, je brûle parfois,
je fais circuler.
Sans moi, la chaleur serait sèche,
immobile.
Avec moi, elle devient vivante.



094 Illustration immersive par l'autrice

Ce sont ces éléments porte, bancs, lumière, fenêtre, feu, eau, ventilation qui m'ont guidé à la conception des trois saunas, chacun les interprétant différemment selon le site et l'ambiance recherchée.

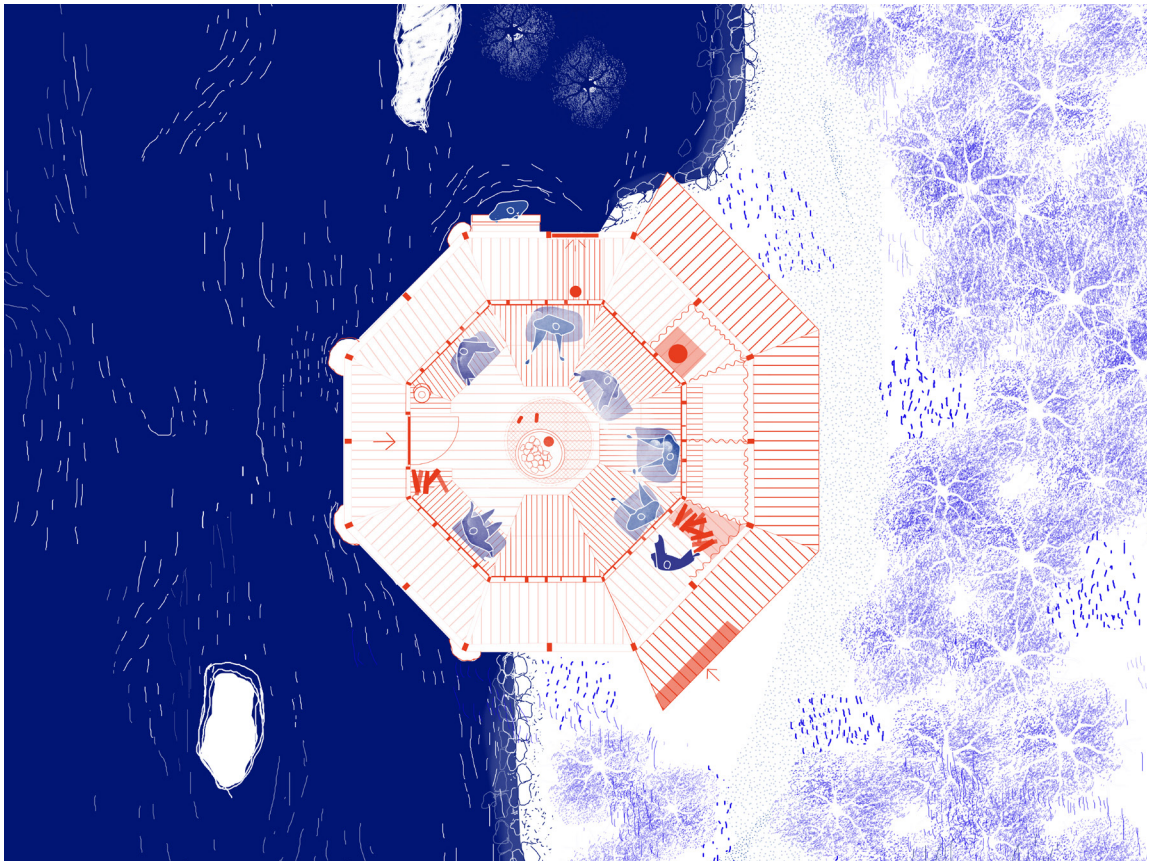
Trois typologies, trois ambiances.

Le premier : Nydalen
Les bancs se disposent en hexagone autour du feu. La lumière tombe du zénith. C'est le recueillement, le cercle, la communauté.
Une coursive entoure la pièce centrale référence directe aux logements ouvriers qui bordaient autrefois l'Akerselva. C'est dans cette coursive que se déroule le parcours : le vestiaire, le rangement du bois, la douche alimentée par l'eau pompée directement dans la rivière, l'accès à l'eau.
Le sauna pose ses fondations racine dans la terre et avance sur l'eau en pilotis. Ces pilotis en pierre naturelle posée en parement portent en eux des niches et des anfractuosités volontaires créant des cavités entre les blocs qui abritent les macroinvertébrés, nourriture directe pour les saumons. La structure du toit est retenue par des poteaux. L'intérieur est en ossature bois recouverte d'une bâche tendue.
On ne prend pas soin de la rivière malgré le sauna. On en prend soin depuis le sauna.

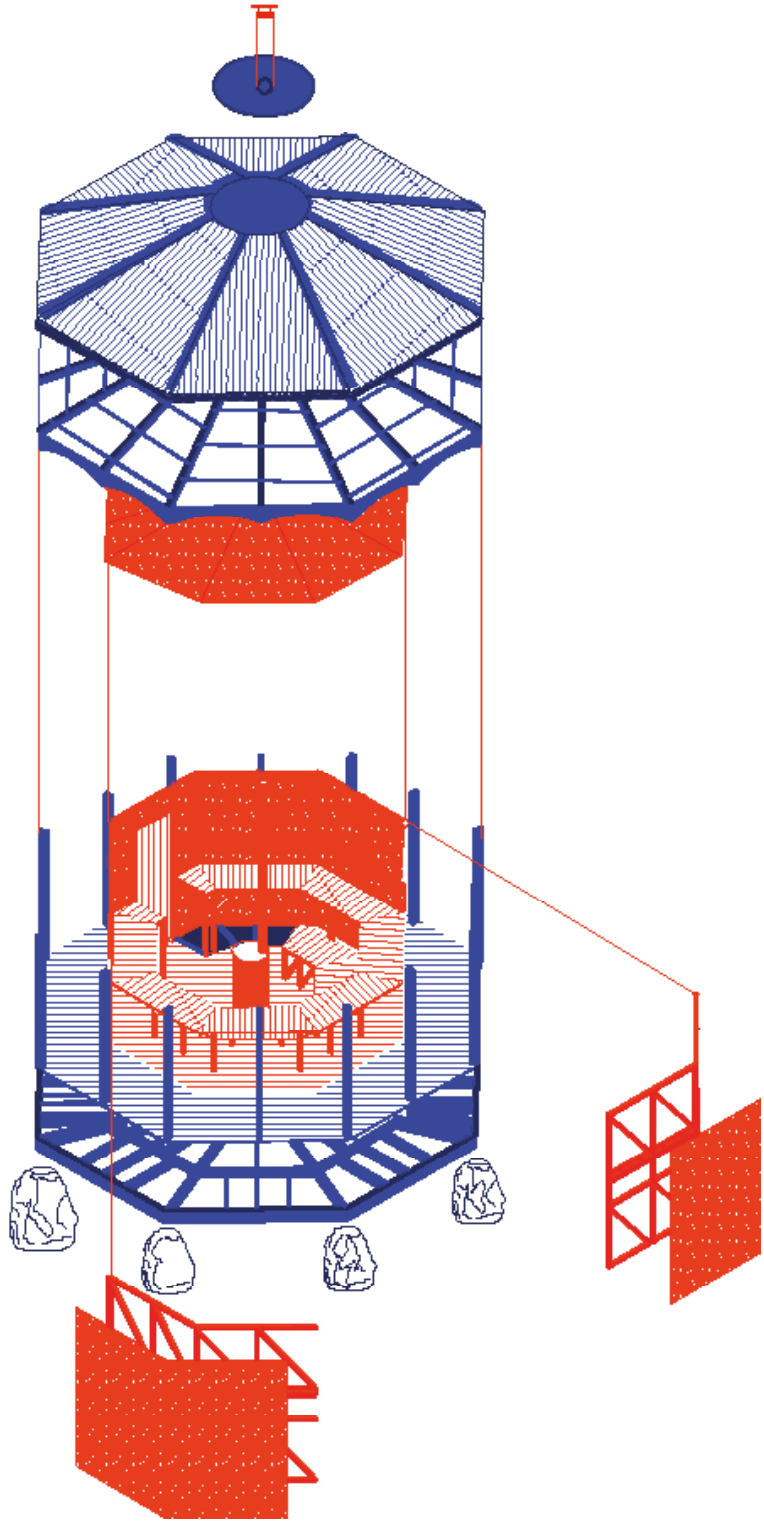
Le deuxième Sagene
Sur l'île inaccessible, au milieu de la rivière. Une passerelle accrochée aux ponts existants permet de relier les deux rives créant le point de départ du parcours. D'un côté, un observatoire à oiseaux avec une niche intégrée dans la structure. De l'autre, le vestiaire et le rangement du bois. Des escaliers descendent vers le sauna et une terrasse depuis laquelle on plonge dans l'eau.
À l'intérieur, les bancs se font face. Le feu n'est pas le centre de la pièce. La lumière entre par un bandeau longitudinal en hauteur, ne laissant voir que les arbres. Le regard reste à l'intérieur. On est sur une île au milieu de la ville, et on ne la ressent pas. L'architecture s'inspire des bâtiments industriels en bord de rivière : soubassement en pierre, ossature bois. Le toit, porté par des colonnes en bois, déborde sur les terrasses et protège l'ensemble.

Le troisième Grünerløkka
On arrive directement par-dessous la passerelle existante sur site. Le parcours se déroule en séquence linéaire : vestiaire séparé en deux, douche accolée, rangement du bois, puis le sauna. L'accès à l'eau se fait directement depuis le sauna. Les bancs sont en gradins face à l'eau. Des fenêtres en contrebas font descendre le regard vers la rivière le corps est en hauteur, les yeux dans l'eau. La ville est là partout autour, mais c'est l'eau qui occupe le regard. La structure moisée porte l'ensemble, en ossature bois recouverte de polycarbonate laissant passer la lumière brumeuse..

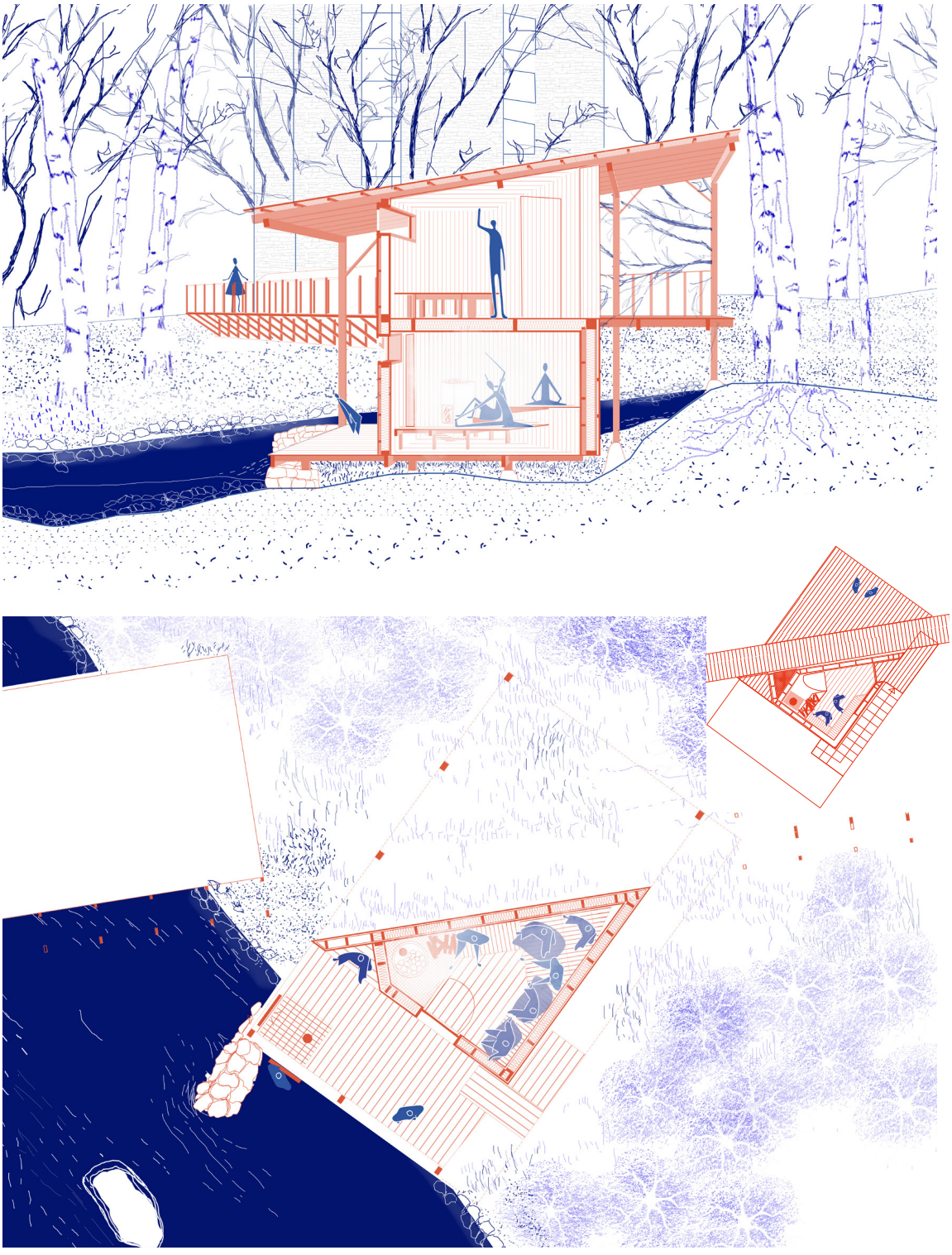




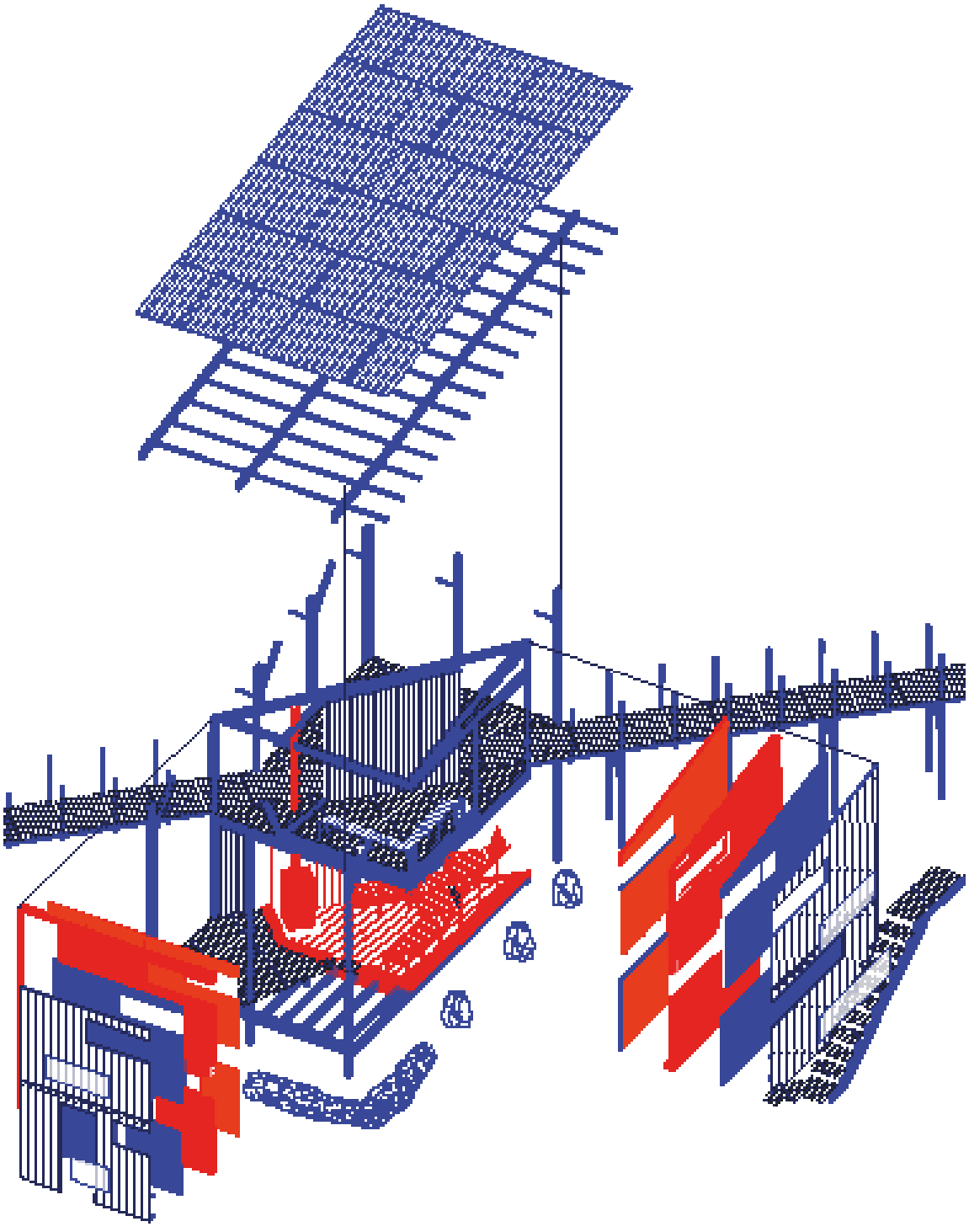
095 coupe et plan du sauna Nydalen 1.30



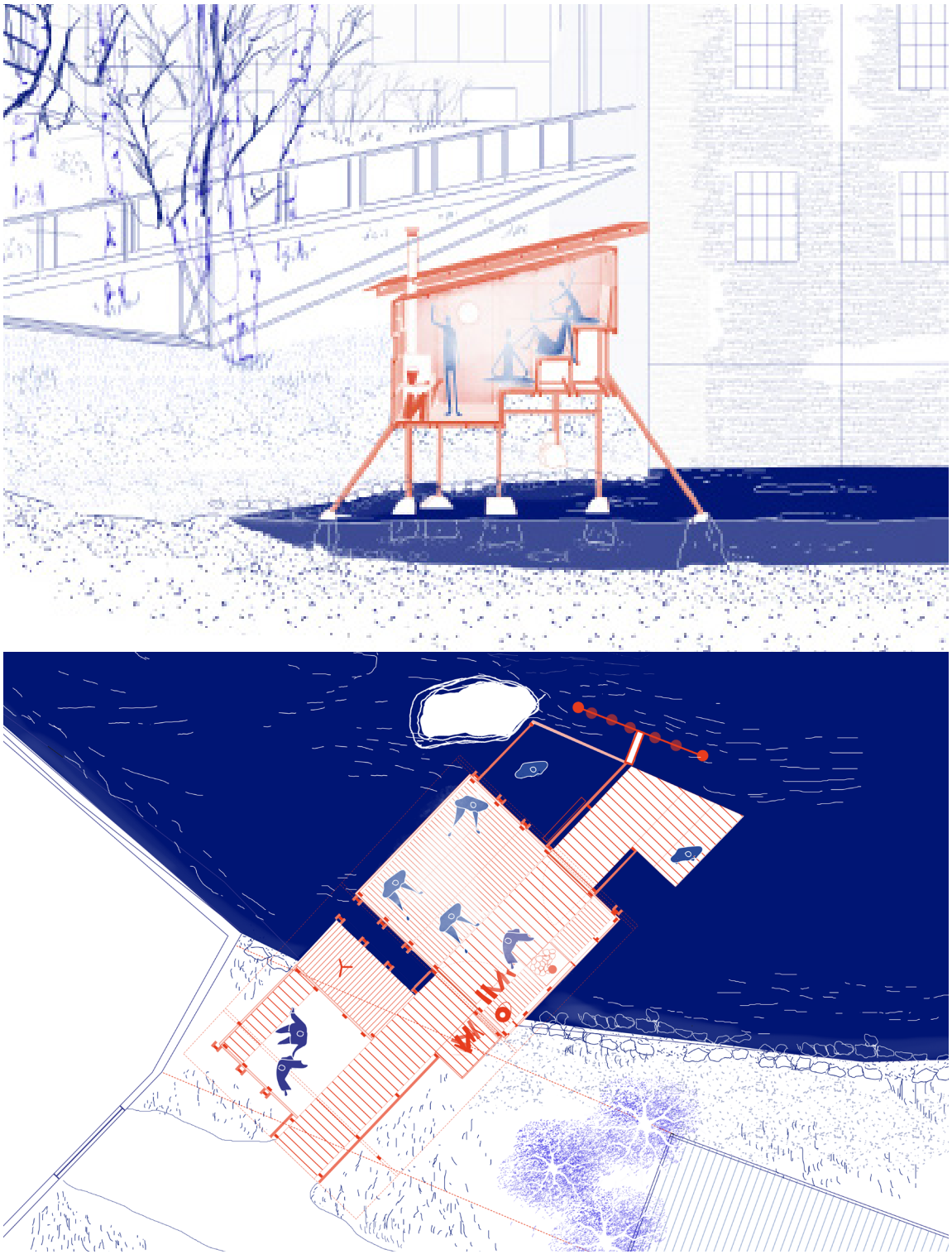
096 Axonométrie sauna Nydalen 1.40



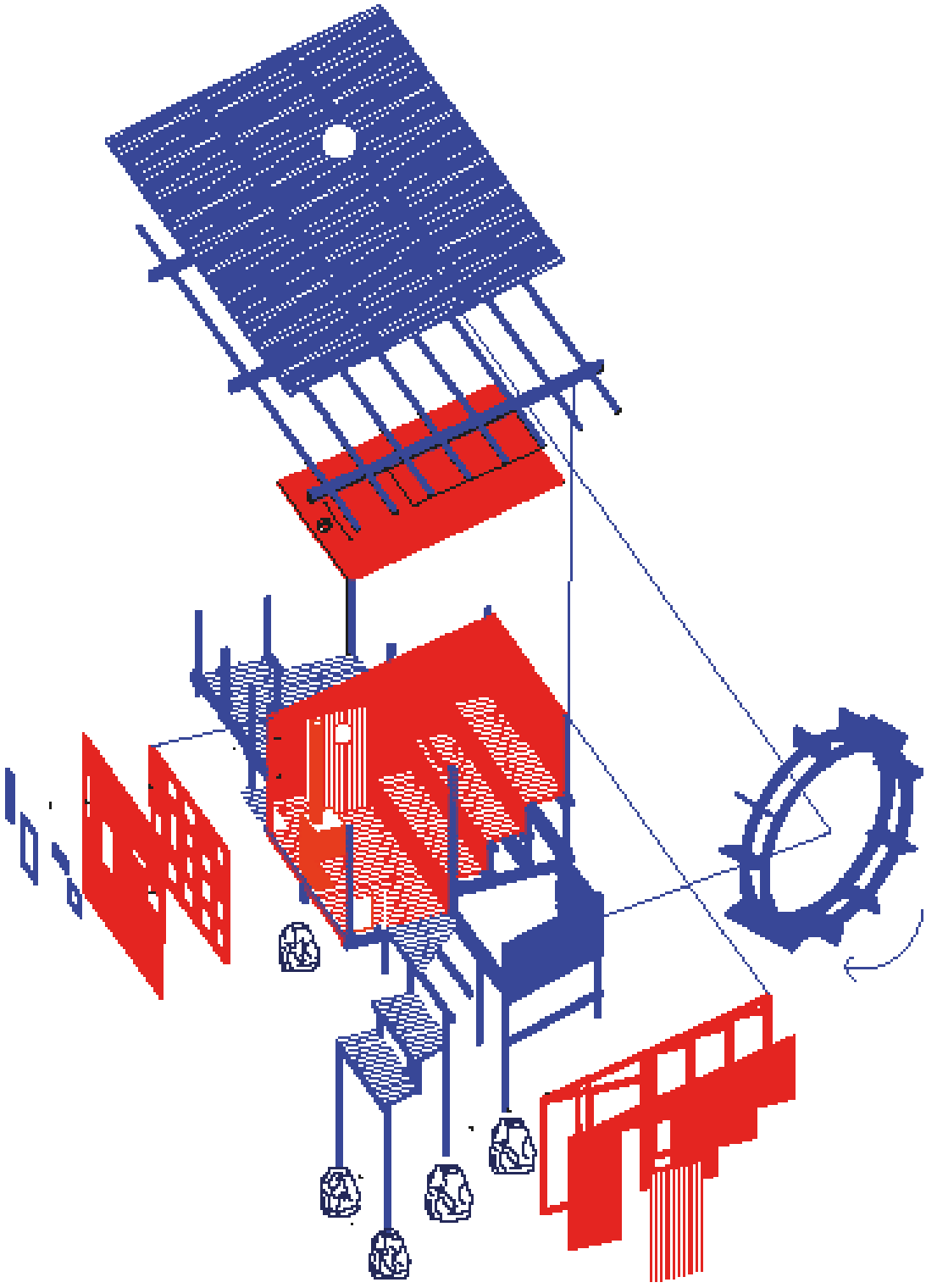
097 coupe et plan du sauna Sagene 1.30



098 Axonométrie sauna Sagene 1.40



099 coupe et plan du sauna Grünerløkka 1.30



100 Axonométrie sauna Grünerløkka 1.40

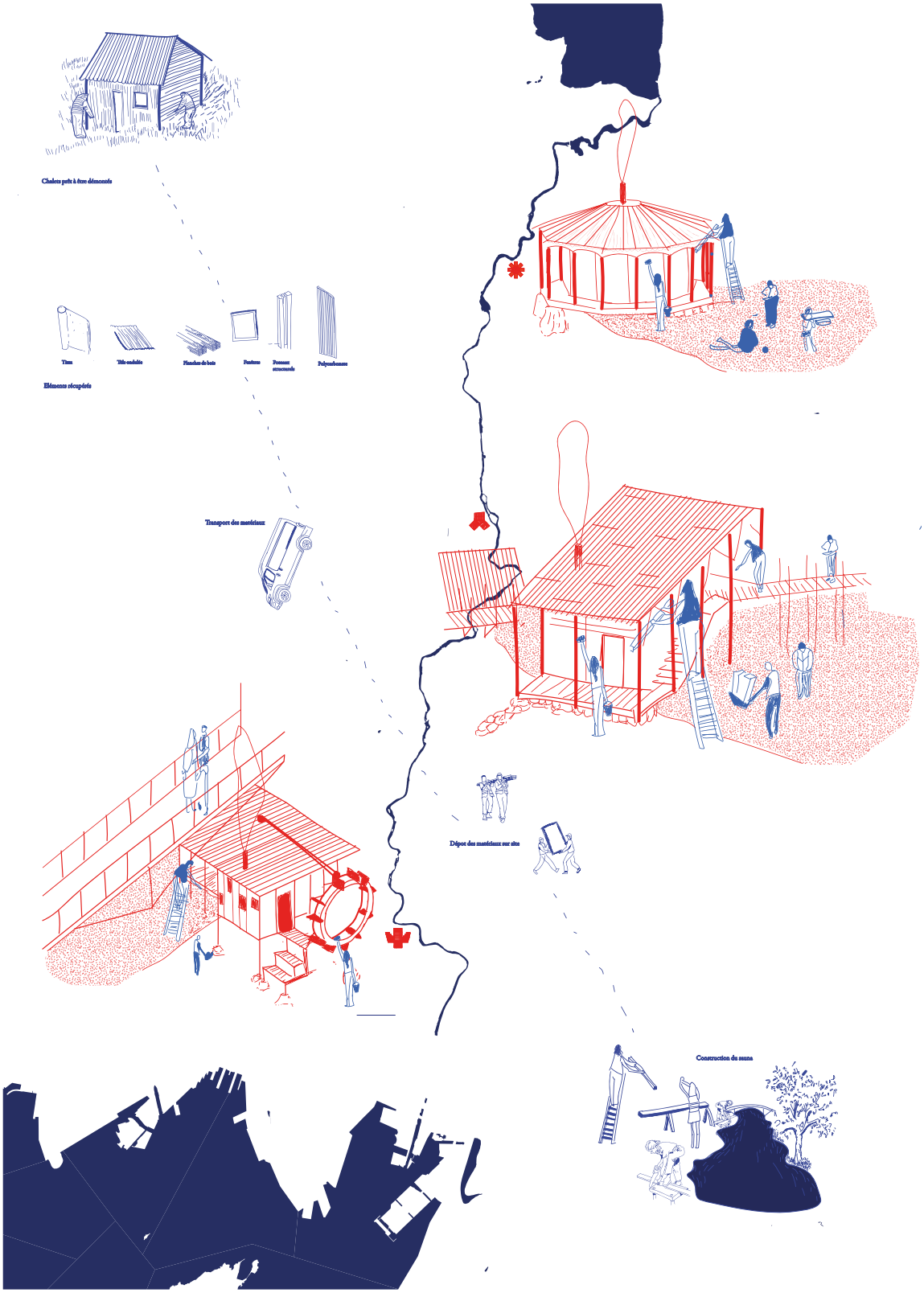
La co-construction

Ces trois projets sont pensés comme des objets finis, posés sur la rivière par décision d'architecte. L'axonométrie de chaque sauna montre une structure claire, lisible, démontable des éléments assemblés plutôt que soudés, des pièces qui peuvent être ajoutées, retirées, modifiées. C'est une architecture qui laisse de la place à l'usage, au temps, aux personnes qui vont s'en emparer.
La co-construction, ici, c'est d'abord une posture : proposer un cadre spatial solide, mais ne pas décider à la place des habitants de comment ils vont vivre ces lieux.
Ces saunas sont des invitations. Pas des programmes fermés.

Ils apportent d'abord des lieux. Des lieux où s'arrêter au bord d'une rivière qu'on longeait sans la voir. Des lieux où le corps reprend ses droits la chaleur, le froid, la lenteur, le silence. Des lieux où des personnes qui ne se connaissent pas se retrouvent à faire la même chose, en même temps, dans le même espace. Le sauna a cette vertu rare : il met tout le monde au même niveau.
Ils apportent ensuite une continuité. La ville d'Oslo a entrepris depuis des décennies un travail de reconnexion avec son eau le fjord, les lacs, les rivières. Ces saunas prolongent ce geste vers l'intérieur du tissu urbain, là où il manquait encore. Ils transforment l'Akerselva en destination, pas seulement en chemin.
Ils apportent aussi une forme de soin. À la rivière d'abord par les pilotis à niches les radeaux végétalisés et les observatoires. Mais aussi aux habitants à ceux qui n'ont pas accès à une nature lointaine, à ceux qui vivent dans des quartiers denses et qui trouvent ici à dix minutes de chez eux quelque chose qui ressemble à un espace naturel.
Et peut-être, enfin ils apportent une manière de penser l'architecture publique autrement. Pas des grands équipements coûteux et figés. Mais des petites structures légères, faites de bois récupéré, ouvertes à l'appropriation, capables d'évoluer avec les usages et les saisons.
Ce que le sauna fait au corps ce cycle de chaleur et de froid, répété trois fois, qui réveille quelque chose ces projets essaient de le faire à l'espace urbain : réveiller une rivière qu'on avait oublié d'habiter.

3.2 Conclusion

La recherche sur l'histoire des saunas et des rituels de sudation a permis de s'immerger dans la connaissance théorique et technique du rituel, comprendre ce que signifie ressentir le löyly, et comment cette pratique ancestrale s'est traduite en une nouvelle façon de faire sauna aujourd'hui.
Puis l'analyse sensible des saunas d'Oslo de leur dimension architecturale à leur dimension sociale a permis de prendre en compte les différentes échelles dans lesquelles s'inscrit l'usage du sauna. Face à cette étude du passé et du présent, il a été possible de prendre position : trois saunas le long de l'Akerselva, en continuité avec l'histoire industrielle de la rivière, ancrés dans une pratique collective et ouverts à l'appropriation.
Ces projets apportent d'abord des lieux. Des lieux où s'arrêter au bord d'une rivière qu'on longeait sans la voir. Des lieux où le corps reprend ses droits la chaleur, le froid, la lenteur, le silence. Des lieux où des personnes qui ne se connaissent pas se retrouvent à faire la même chose, en même temps, dans le même espace. Le sauna a cette vertu rare : il met tout le monde au même niveau. C'est un outil de connexion entre les gens, entre les quartiers, entre la ville et sa rivière.
Ils apportent ensuite une continuité. Oslo a entrepris depuis plusieurs années un travail de reconnexion avec son eau le fjord, les lacs, les rivières. Ces saunas prolongent ce geste vers l'intérieur du tissu urbain, là où il manquait encore. Transformant la rivière Akerselva en destination, pas seulement en chemin. Mais au-delà du lieu, c'est une communauté qui se construit autour du rituel, autour de la rivière, autour d'un projet partagé. Les ateliers de co-construction, la pêche, l'observation des oiseaux, le pique-nique, ou simplement la présence au bord de l'eau : ces usages libres et superposés font vivre ces structures au-delà du sauna lui-même.
Ils essayent d'apporter aussi une forme de soin. À la rivière d'abord par les fondations qui ménagent la faune aquatique, par les toitures qui gèrent les eaux de ruissellement, par les radeaux végétalisés et les observatoires. Mais aussi aux habitants, à ceux qui n'ont pas accès à une nature lointaine, à ceux qui trouvent ici, à dix minutes de chez eux, quelque chose qui ressemble à un espace naturel. Valoriser la rivière, c'est aussi valoriser les quartiers qui la bordent.
Il est certain que ces stratégies architecturales ont pour limite le pouvoir décisionnaire des différents acteurs de terrain la municipalité, les riverains, les usagers comme vus avec l'association OsloBadstruforening. Ces facteurs restent non prévisibles. Néanmoins, ces trois projets ne sont pas pensés comme des objets finis. Ce sont des petites structures légères, faites de bois récupéré, ancrées dans leur site par leurs fondations et protégées par leurs toitures débordantes, ouvertes à l'appropriation, capables d'évoluer avec les usages et les saisons. Des invitations, pas des programmes fermés.
Ce que le sauna fait au corps ce cycle de chaleur et de froid, répété trois fois, qui réveille quelque chose ces projets essaient de le faire à l'espace urbain : réveiller une rivière qu'on avait oublié d'habiter.



101 Illustration par l'autrice du projet



102 Illustration immersive par l'autrice

4. BIBLIOGRAPHIE, ICONOGRAPHIE, ANNEXE

Bibliographie

Aaland, M. (1978). Sweat: The illustrated history and description of the Finnish sauna, Russian bania, Islamic hammam, Japanese mushi-buro, Mexican temescal, and American Indian & Eskimo sweat lodge. Capra Press.

Bell, C. (1992). Ritual theory, ritual practice. Oxford University Press.

Borasi, G. (2010). Une portion du présent : Les normes et rituels sociaux comme sites d'intervention architecturale. Centre Canadien d'Architecture.

Bourdeau-Lepage, L. (2019). De l'intérêt pour la nature en ville : cadre de vie, santé et aménagement urbain. Revue d'Économie Régionale & Urbaine, (5), 893–911. https://doi.org/10.3917/reru.195.0893

Briers, C. (s.d.). Oslo Fjord City: Oslo's strategic waterfront development project.

Burke, C. (2019, 18 octobre). Hot properties: How Oslo went wild for floating saunas. The Guardian.

Dokk Holm, E., & Birkeli-Gauss, K. (2026, 19 février). Fra badstue til byutvikling – hvordan anarkister forandret Bjørvika [Épisode de podcast]. Dans Bak fasaden. Folk, steder og arkitektur.

Edelsward, L.-M. (1991). Sauna as symbol: Society and culture in Finland. Lang.

Frivåg, G. (2012). Friluftsliv: Norwegian nature as a social space. Scandinavian Leisure Studies, 7(2), 23–35.

Grabar, O. (1996). The shape of the holy: Early Islamic Jerusalem. Princeton University Press.

Han, B.-C. (2020). The disappearance of rituals: A topology of the present (D. Steuer, Trad.). Polity Press.

Han, B.-C. (2025). La disparition des rituels : Pour une topologie du temps présent (O. Mannoni, Trad.). Actes Sud.

Hints, A. (Réalisatrice). (2023). Smoke sauna sisterhood [Film]. Alexandra Film ; Keplerfilm ; Ursus Parvus.

Hunter, M. (2020). One does not take a sauna; one goes to the sauna [Mémoire de master, Université Laurentienne].

Kojonsaari, A.-R. (2018). «Smart Kalasatama» and the role of Sompasauna: A case study of the redevelopment of Kalasatama, Helsinki [Mémoire de master, Urban Studies Master's Program, Université de Lund].

Melis, A. (2020). Agency in the sauna: The architectural monument in the era of the Anthropocene. Ardeth, (6). https://doi.org/10.17454/ARDETH06.14

Newson, M., McGrath, R., Mosina, I., Reason, G., & Peitz, L. (2026). Sauna culture improves physical and mental wellbeing in the UK through social connection and ritual. Social Science & Medicine, 394, 119061. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2026.119061

O'Kelly, E. (2023). Sauna: The power of deep heat. Welbeck Publishing.

Oslo Badstuforening. (2026, 28 avril). Prosjekter. https://oslobadstuforening.no/prosjekter/

Reed, P., & Frampton, K. (1998). Alvar Aalto: Between humanism and materialism. Museum of Modern Art.

Sauna Talk. (2025, 10 juin). #112: Norway's Badstuprat from London [Épisode de podcast audio]. Dans Sauna Talk. Spotify.

Skov, A. B. (2024). Social sauna bathing and wellbeing. Nordic Journal of Health and Culture.

Transborder Studio, Oslo Badstueforening, & Norsk Byggkeramikkforening. (s.d.). Mulighetsstudie: Nabolagsbadstue.

Velazquez, L., Villalba, S., García, R., & Munguía, N. (2019). Life cycle evaluation of sustainable practices in a sauna bath. Sustainability, 11(20), 5647.

Withers, J., & Hawthorn, R. (2023). Social sauna: Bathing & wellbeing. Jane Withers Studio / Therme Group.

Wulf, C. (2005). Introduction : Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales (N. Gabriel, Trad.). Hermès, La Revue, 43(3), 9–20. https://doi.org/10.4267/2042/25562

Birkeli-Gauss, K. (Productrice & Réalisatrice). (2026, 12 février). Fra badstu til byutvikling – hvordan anarkister endret Bjørvika (Épisode 17) [Épisode de podcast]. Dans Bak fasaden. Folk, steder og arkitektur. Arkitektbedriftene i Norge, Afag & Norsk Eiendom. https://open.spotify.com/episode/4zwRDejgsrBgUFFGBNwxX6

Pearson, C. (2020). The architecture of bathing: Body, landscape, art. Massachusetts Institute of Technology Press.

Allan, K. (1992). Finnish sauna: Design and construction. The Architectural Press.

Jetsonnen, J. (Photographe). (1997). Furo sauna : Näyttelyn suojelija Suomen tasavallan presidentti Martti Ahtisaari.

Iconographie

001–002 Photographies de l'autrice. Opéra d'Oslo, Norvège (14 novembre 2025).
003 Photographie de l'autrice. Sauna Sukkerbitten, Oslo, Norvège (14 novembre 2025).
004 Hammam de Çağaloğlu, Istanbul [Photographie]. XVIe siècle (en activité). Domaine public.
005 Forbes, A. (ca. 1880). Les bains d'air chaud de la Haute Californie [Illustration]. Reproduit dans Aaland, M. (1978). Sweat. Capra Press.
006 Wright, M. I. (s.d.). Hutte de sudation [Photographie]. Domaine public.
007 Ginouves, R. (s.d.). Reconstitution d'un bain grec antique [Illustration]. Domaine public.
008 Plan au sol des thermes de Caracalla [Dessin architectural]. Domaine public.
009 Acerbi, G. (1802). Rituel traditionnel du bain finlandais [Illustration]. Domaine public.
010 Bögelund, P. J. / Helsingin Kaupunginmuseo. (1930). Sauna construit sous terre [Photographie]. Helsingin Kaupunginmuseo.
011a Paulaharju, S. (1907). Coupe transversale d'un sauna de terre traditionnel finlandais [Illustration]. Domaine public.
011b Koustodiev, B. (1925). Nu au bania dit Vénus russe [Peinture]. Domaine public.
012 Goeteeris, A. (1616). Izbas russes enfumées illustration du löyly [Illustration]. Domaine public.
013 Aaland, M. (s.d.). Savusauna [Photographie]. Reproduit dans Aaland, M. (1978). Sweat. Capra Press.
014 Kenya Information Services. (1969). Premier poêle de sauna commercial [Photographie]. Domaine public.
015 Aaland, M. (s.d.). Amis dans leur appartement à Helsinki [Photographie]. Reproduit dans Aaland, M. (1978). Sweat. Capra Press.
016–017 Brander, S. (1913). Bains publics au 13a Mariankatu, Helsinki [Photographies]. Helsingin Kaupunginmuseo.
018 Poutvaara, M. (1950). Marchande de vasta/vihta, Helsinki [Photographie]. Domaine public.
019 Mydans, C. (1940). Soldats finlandais sortant d'un sauna [Photographie]. Domaine public.
020 Auteur inconnu. (1942). Soldats finlandais construisant un sauna sur le front [Photographie]. Domaine public.
021–022 Plan et coupe du sauna de la Maison expérimentale de Muuratsalo (Muuratsalon koetalo) [Dessins architecturaux]. Fondation Alvar Aalto.
023 Havas, H. (1960). Alvar Aalto sortant de son sauna [Photographie]. Fondation Alvar Aalto.
024a Aalto, A. (1937–1939). Villa Mairea, Noormarkku, Finlande [Photographie architecturale]. Fondation Alvar Aalto.
024b Withers, J., & Hawthorn, R. (2023). Social sauna: Bathing & wellbeing (p. X). Jane Withers Studio / Therme Group. [Texte traduit par l'autrice.]
025 Hutte de sudation californienne, chauffée par feu et pierres [Illustration]. Californie (ca. 1000 apr. J.-C.). Domaine public.
026 Temazcal, chauffé par pierres volcaniques [Illustration]. Amérique centrale (ca. 7000 av. J.-C.). Domaine public.
027–032 Illustrations typologiques comparatives des bains de sudation mondiaux [Illustrations]. Reproduit dans Aaland, M. (1978). Sweat. Capra Press. (Sauna finlandais, Badstu suédois, Inipi nord-américain, Banya russe, Sifutu sud-africain.)
033 Entretien avec Julia, étudiante en anthropologie (sujet de thèse : les saunas à Oslo) [Extrait d'entretien]. Réalisé par l'autrice (2025).
034 Vapor bath in Finland [Illustration]. (1852). Wellcome Collection. https://wellcomecollection.org
035–036 Kulttuurisauna, Helsinki [Photographies]. (s.d.).

037–038 Löyly, Helsinki [Photographies]. (s.d.).
039 Seabrook, L. (2022). Community Sauna Bath, Londres [Photographies].
040 Kotisauna. (2021). Wellness Picnic, organisé par Park Poetik, Bruxelles [Photographie].
041 Sauna Atlas — plateforme cartographique mondiale des saunas, banyas et bains de sudation [Capture d'écran cartographique]. (s.d.). https://saunaatlas.com
042 Sompasauna. (s.d.). Règles du Sompasauna [Texte]. https://sompasauna.fi
043 Illustration par l'autrice.
044–045 Auteur·e inconnu·e. (s.d.). Sauna historique de Sompasauna [Photographies].
046–047 Raumlabor. (2022). Étapes d'un processus de fabrication collective [Photographies].
048–050 Atelier Variable. (2014, septembre). Projet de sauna, Göteborg [Photographies].
051a Fontaine, C. (2025). Construction du sauna Sofienberg, Oslo [Photographie].
051b Photographie de l'autrice. Sauna Lilleborg, Oslo (2025).
052 Illustration par l'autrice.
053–056 Photographies de l'autrice. Construction du sauna Sofienberg, Oslo (2025).
059 Carte des saunas répertoriés en Norvège et à Oslo [Carte]. (s.d.).
060 Munch, E. (1912–1913). Bains de soleil [Peinture]. Munchmuseet, Oslo.
061 Photographie de l'autrice. Sukkerbitten — baigneurs à côté du Munch, Oslo (2025).
062 Texte narratif par l'autrice.
063 Photographie de l'autrice. Sauna Måken, avec Trosten et le musée Munch en arrière-plan, Oslo (2025).
064 Dessins analytiques du sauna Måken par l'autrice.
065 Texte narratif par l'autrice.
066–067 Photographies de l'autrice. Sauna Trosten, Oslo (2025).
068 Dessins analytiques du sauna Trosten par l'autrice.
069 Texte narratif par l'autrice.
070–072 Photographies de l'autrice. Sauna Jurten, Oslo (2025).
073 Dessins analytiques du sauna Jurten par l'autrice.
074 Texte narratif par l'autrice.
075 Dessins analytiques du sauna Jurten par l'autrice.
076–078 Act! (s.d.). Sauna Anda [Photographies].
079 Carte de la rivière Akerselva et ses quartiers [Carte]. Par l'autrice.
080–083 Croquis des sites par l'autrice.
084–086 Cartes des trois sites [Cartographie]. Par l'autrice.
087 Illustration — réemploi des matériaux. Par l'autrice.
088–093 Illustrations — les éléments du sauna. Par l'autrice.
094 Illustration immersive par l'autrice.
095 Coupe et plan du sauna Nydalen, 1:30.
096 Axonométrie du sauna Nydalen, 1:40.
097 Coupe et plan du sauna Sagene, 1:30.
098 Axonométrie du sauna Sagene, 1:40.
099 Coupe et plan du sauna Grünerløkka, 1:30.
100 Axonométrie du sauna Grünerløkka, 1:40.
101 Illustration par l'autrice du projet.
102 Illustration immersive par l'autrice.

Annexe

The thought of the place

I hear.
Bodies passing.
Cars gliding slowly. Some doors slamming.
Conversations far away, .
Determined footsteps.
A bike braking. A bell ringing.
Birds chirping.
Birds perching.
Leaves rustling in the autumn wind.
Water rolling over stones.
Wind whistling between trees.
Dogs barking far away.
A building door opening.
Students shouting.
Sometimes, a can opening.
The muffled bass of a party.
A can falling.
A lighter striking.
A single laugh.
Secret conversations.

I smell.
The odour of damp grass.
Rain falling.
Dead autumn leaves.
Water rising slowly.
Tar heated by the sun.
The scent of trees in spring.
Wet metal on the railing.
The smell of spilled beer.
A cigarette smoke.

I wait.
I feel alone.
The passage is permanent but ephemeral.
Calm dominates activity.
I observe my neighbours.
Movie theatre exit.
Classroom exit.
Musicians, activists, artists leaving.

But I heard.
An alarm.
Machines turning.
The creaking.
A hammer hitting, repeated blows.
A sustained rhythm.
Whistles.
A vibrating pipe.
Voices over mechanical crashes.
Water hitting the turbine wheels.
Chains screeching.
Alarm alerts.
I smelled.
Hot oil and heated metal.
Stagnant humidity.
Rusty metal, wet iron.
Fine sawdust dust.
Chemical products.
Human sweat.

I felt heavy.
A constant weight full of machines.
Vibrations.
No rest.
Diffuse burning heat.
Permanent tension.
A frantic rhythm.
Time felt counted.
Chaos was organized.

I would like to keep listening to the water lapping softly along the river.
The light rustling of leaves on old trees.
Winter wind.
Dawn birds.
Wood crackling in the fire.
Water sizzling on heated stones.
Soft footsteps of the man going to bathe.
The muffled cry of the human cooled by the river.
The duck.
A door opening.
Back and forth to collect fresh water.
I would like to smell again the resin of trees.
Accentuated by the steam of the sauna.
The smell of freshly cut wood.
Steam rising.
Summer grass, softly cut.
The smell of ash and heated stones.
A coffee.
I will take my time.
I will breathe.

Texte écrit en se mettant à la place du lieu (site 3) dans le passé, présent et futur
Elisa Meygret,
Octobre 2025

Entretien de groupe dans jurten sauna

Participants : Julia (chercheuse), Sif, Simard, Lea, Marina, Christiane, Elisa

Julia : Merci à tous d'être venus. Je suis vraiment contente que vous soyez là. Vous avez probablement lu mon Google Forms, mais je vais me présenter à nouveau. Je m'appelle Julia, je viens des Pays-Bas à l'origine, et je fais un master en anthropologie sociale à l'Université d'Oslo. J'ai décidé de consacrer mon mémoire au sauna, au bastu. Au départ, je ne savais pas vraiment que c'était un monde aussi vaste, mais ça l'est vraiment. Ce qui m'intéresse, c'est tout ce que le sauna représente au-delà de la santé. Je m'intéresse aussi au bien-être, à la façon dont les gens se sentent dans le sauna. Mais il existe déjà beaucoup de recherches sur les bénéfices biomédicaux. En revanche, il y en a très peu sur l'aspect social : comment on se connecte dans un sauna, comment des communautés s'y construisent, comment des amitiés s'y forment. Cela fait six mois que j'observe et que je mène des entretiens. Je suis en fin de collecte de données, et je voulais terminer avec un entretien de groupe dans un sauna, pour capturer l'expérience dans sa globalité, tout en partageant ensemble. Je veux que ce soit une vraie conversation, pas seulement un questionnaire. Et bien sûr, si quelqu'un a trop chaud ou veut sortir, il est libre de le faire. Pour commencer, j'aimerais apprendre à vous connaître. Peut-être pour commencer : qui êtes-vous, et pourquoi êtes-vous là ?
Sif : Je m'appelle Sif, je suis danoise. Je me suis installée à Oslo il y a sept ans, et la première chose que j'ai cherchée en arrivant, c'était une association de sauna, parce que j'en faisais partie d'une à Aarhus, au Danemark. J'ai trouvé Oslo Badstueforening, et j'y ai aussi décroché un poste : ça fait six ans que je travaille ici. Mais aujourd'hui, je suis là en tant que passionnée de sauna, comme vous tous. Je suis également là pour soutenir la recherche de Julia, qui me semble vraiment importante. Je pense que nous vivons tous l'aspect social du sauna, mais très peu de choses sont écrites à ce sujet. Se rassembler ainsi et en parler, c'est aussi l'occasion d'apprendre.
Simard : Je m'appelle Simard, j'ai grandi à Oslo. J'ai étudié en France, j'y ai vécu six ans, et je suis revenu à Oslo en février. J'ai fait mon premier sauna il y a quelques années, donc je suis assez novice. Mais ces derniers mois, j'y suis allé beaucoup plus souvent.
Lea : Je m'appelle Lea, je suis française. Je suis à Oslo depuis six semaines seulement. J'ai découvert le sauna quand je vivais en Finlande, il y a trois ou quatre ans. L'ambiance sociale y était assez différente, mais très intéressante aussi. Maintenant, j'y vais assez régulièrement, notamment le vendredi et le mardi.
Marina : Je m'appelle Marina, je viens de Russie. J'ai découvert le sauna enfant : c'est très différent. En Russie, c'est une activité entre amis ou en famille, souvent dans des maisons ou des datchas. Quand je me suis installée à Oslo il y a huit ans, j'ai redécouvert le sauna ici, et c'est devenu pour moi une façon de me connecter aux gens et de me détendre. Je suis en général quelqu'un qui parle facilement aux inconnus.

Christiane : Je m'appelle Christiane, je suis originaire d'Allemagne. Mes parents avaient, et ont toujours, un sauna dans leur sous-sol. Je ne me souviens pas exactement quand ils l'ont construit, peut-être quand j'avais sept ans environ. J'ai donc grandi avec le sauna, mais comme Marina l'a dit, c'était une affaire de famille : on n'y invitait jamais d'amis. Quand j'ai étudié ailleurs en Allemagne, il n'y avait pas vraiment de culture du bastu ou du sauna comme ici. Les saunas étaient généralement annexés à des hôtels, donc ce n'était pas un endroit où j'aurais songé à aller. C'est en venant ici que je les ai redécouverts. Pour moi, le bastu à Oslo est un endroit où je n'ai aucun problème à y aller seule, parce que je sais que d'autres y viennent également seuls. Et d'un point de vue culturel, c'est un espace où il est permis de parler à des inconnus, ce qui est vraiment unique.
Elisa : Je m'appelle Elisa. Je suis ici en échange à l'école d'architecture, et je travaille aussi sur une thèse autour du sauna, mais sous l'angle architectural. Ma mère allait au sauna quand j'étais petite, mais ça ne m'intéressait pas vraiment. L'an dernier, ma professeure s'est intéressée au sauna en Norvège et m'a introduite à ce sujet. Avec ma classe, nous avons même construit un sauna en septembre, une belle façon d'entrer dans le sujet. Dans ma thèse, je veux me concentrer sur l'aspect social du sauna et sur ce que je peux apporter en tant qu'architecte spécialisée dans les saunas.

Julia : J'aimerais qu'on commence par comment vous vous êtes mis à fréquenter le bastu ici, ce qui vous y a attirés et comment vous vivez l'expérience. Je peux commencer. Aux Pays-Bas, il n'y a pas vraiment de culture du sauna, ou en tout cas, je n'en avais pas conscience. Ma mère allait dans des spas, parfois avec ma grand-mère, mais je ne comprenais pas vraiment ce que c'était. Quand je suis devenue plus grande et que je l'ai accompagnée, j'ai trouvé ça agréable, mais c'était de grands complexes avec des saunas électriques, des bassins, et tout le monde était nu. Il y avait aussi des rituels. Mais il n'y avait pas de saunas en bois, ni d'associations, rien de ce genre. Quand je suis arrivée ici, j'étais déjà attirée par le sauna, mais je ne savais pas où chercher. Le bastu était très visible, il est près de l'Opéra, et c'est comme ça que j'y ai mis les pieds. Ce qui m'a vraiment frappée, c'est l'aspect social. Aux Pays-Bas, on doit se taire dans le sauna : il y a même des espaces dédiés à ceux qui veulent parler. Alors arriver ici et voir les gens discuter librement, c'était vraiment différent. Je sentais qu'il se passait quelque chose de plus que dans un simple sauna, quelque chose dans cet aspect social, dans la façon de retrouver un lien avec les autres. C'est ce qui m'a amenée à cette recherche.
Marina : Pour moi, au départ, le sauna était surtout lié à la santé. Il y en avait un à ma salle de sport. Puis quelqu'un m'a invitée à un de ces bastus en bord de mer, et j'ai trouvé ça fantastique : on peut aussi nager. Ensuite, ça a pris une autre dimension. Je cherche souvent des communautés, et le sauna est devenu un endroit où je vais pour socialiser, même quand je n'ai pas de plans, juste pour rencontrer des gens.
Julia : C'est intéressant, parce que les activités liées à la santé ne sont généralement pas associées à la dimension sociale. On les pratique seul. Mais on voit émerger des

clubs de running, par exemple, qui combinent santé et lien social. On a d'ailleurs discuté avant de l'idée que le sauna est parfois comparé à un bar, le «nouveau pub». C'est une façon de montrer l'aspect social, même si le sauna est évidemment bien plus qu'un bar. Il y a cette tendance maintenant : ce qui était une pratique de santé devient une tendance bien-être et un lieu de connexion. Est-ce que vous aussi, vous choisissez parfois d'aller au sauna plutôt que de sortir boire un verre ?

Simard : Oui, par exemple, j'y suis allé avec mon père et ma sœur de onze ans samedi. C'était une activité en famille. Il y a des séances pour enfants, et comme elle adore nager, c'est parfait avec le bassin.

Lea : Pour moi, l'aspect social du sauna est assez nouveau. En Finlande, on devait rester silencieux, comme aux Pays-Bas tu disais. J'allais souvent au Sompasauna, un sauna communautaire et gratuit, très bien. Mais si des gens parlaient trop fort, des touristes par exemple, quelqu'un versait de l'eau pour faire grimper la température et les faire partir. C'était une ambiance vraiment différente. Mais c'était social aussi, à sa manière. Ici à Oslo, j'y suis allée encore peu de fois, mais j'ai l'impression que la communauté se construit aussi autour des événements et du bénévolat. Comme quand on est allés au Høstfest, puis ici : c'est l'occasion de retrouver les mêmes gens, de tisser des liens. Mais parfois, je me sens encore un peu bizarre à parler fort dans un sauna, l'habitude finlandaise sans doute. Et parfois, les saunas silencieux me manquent un peu.

Julia : C'est intéressant, parce que quand j'en parle à des gens de France ou de Belgique, ils réagissent souvent en disant qu'ils ne pourraient pas aimer : ils préfèrent le silence. Est-ce que la transition d'un sauna silencieux à un sauna social a été difficile ?

Lea : Je me pose aussi la question de l'origine de cette culture sociale du sauna à Oslo. Les associations comme Oslo Badstueforening sont assez récentes, peut-être une dizaine d'années. Je me demande si, dès le départ, elles ont été fondées avec cette dimension sociale, et si c'est propre à la Norvège ou plus global.

Sif : Ça me rappelle les cabanes DNT. Dans ces refuges, il y a aussi une norme sociale implicite : on est autorisé à parler aux inconnus, parce que c'est un espace partagé et que tout le monde a choisi d'y venir. Le sauna fonctionne de la même façon. Il y a une règle non écrite : si tu es là, c'est parce que tu veux être avec les autres, sinon tu n'y serais pas.

Julia : C'est vrai. Et il y a aussi une rupture dans l'histoire du sauna en Norvège, dont on a parlé aujourd'hui. Je pense que cette rupture a peut-être permis au sauna de se réinventer différemment, plutôt que de simplement reproduire le modèle finlandais ou estonien.

Elisa : Peut-être que c'est aussi lié à l'architecture. J'ai remarqué que selon la configuration d'un sauna, les gens parlent plus ou moins. Les grands espaces, très propres et lumineux, incitent moins à la conversation. Les petits saunas, comme Måken à Sukkelviven, créent presque naturellement une conversation collective : les gens se font face, comme en cercle. Dans les grands, les discussions sont cloisonnées, en binômes.

Elisa : J'ai aussi l'impression que les habitués n'aiment pas toujours les nouveaux saunas. Est-ce parce qu'ils s'attachent aux anciens, ou parce que les nouveaux sont trop grands, trop normés ?
Sif : C'est une bonne question. Quand on a eu Ulka, le bateau jaune, il y a deux ans, certains habitués étaient réticents. Ils n'aimaient pas Albertsfossen, le grand sauna rouge, à cause de sa taille, de son sol non en bois, de son chauffage électrique. Mais quand Ulka est arrivé, ils l'ont adoré. Certains préfèrent simplement les petits saunas chauffés au bois. Cela dit, Albertsfossen est aussi très social, juste d'une autre manière : les gens y vont avant le travail avec des collègues, les conversations sont en petits groupes, ce qui peut le rendre plus bruyant. Dans Måken, il ne peut y avoir qu'une ou deux conversations en même temps.
Sif : Chaque sauna a sa propre identité. Quand je veux emmener quelqu'un, je pense à quel sauna correspond le mieux à la personne ou au groupe. Mes parents, je les ai emmenés au fjord pour qu'ils profitent de l'eau. Des amis, j'irais plutôt à Saigon, qui a une ambiance plus luxueuse. Et Marienlyst, c'est marcher dans la forêt norvégienne, au bord du canal, une toute autre expérience. Sagene, c'est la musique, l'atmosphère des années 1920. Ici, à Proloftet, l'endroit lui-même favorise le lien social : on peut prendre un verre avant ou après. J'aime ces ambiances variées, qui s'adaptent à l'humeur du moment.
Julia : Est-ce que d'autres ont des expériences dans différents saunas, avec des ambiances différentes ? Et comment c'était en Finlande, à l'intérieur du sauna : la structure, la façon dont les gens parlaient ?
Lea : Ça dépend vraiment. J'ai été au plus vieux sauna d'Helsinki, ça m'a rappelé Sagene, très grand, avec plusieurs niveaux. C'était un espace très communautaire. Mais dans les endroits plus touristiques, comme celui à Allas Sea Pool au centre d'Helsinki, les gens parlaient plus. Dans d'autres saunas, c'est généralement très silencieux, sauf si les gens sont des touristes ou très alcoolisés.
Julia : C'est intéressant. On parle beaucoup du bastu ensemble, parce qu'on fait toutes les deux des recherches dessus maintenant. Je pense qu'on peut sortir et continuer cette conversation dehors.

Note prise lors de l'écoute d'un podcast en Norvégien
Birkeli-Gauss, K. (Productrice & Réalisatrice). (2026, 12 février). Fra badstu til byutvikling – hvordan anarkister endret Bjørvika (Épisode 17) [Épisode de podcast]. Dans Bak fasaden. Folk, steder og arkitektur.

Oslo et sa relation aux saunas

Oslo est une ville qui a un rapport particulier à l'eau et au corps. Le sauna n'y est pas un luxe, ni une mode c'est une pratique qui tente de nouveau de s'ancrer dans la culture Norvégiene. Transpirer ensemble, plonger dans l'eau froide, recommencer. Un rituel simple, physique, collectif.

Depuis une quinzaine d'années, une association a fait le pari de réimplanter ce rituel dans le tissu urbain d'Oslo. Ils ont installé des saunas le long du fjord des petites structures en bois, flottantes ou sur pontons, depuis lesquelles on plonge directement dans l'eau. Le succès a été immédiat. Ces saunas sont devenus des lieux de vie, fréquentés toute l'année, par toutes sortes de personnes. Ils ont transformé le rapport des Osloïtes à leur front d'eau.

Mais ces saunas se concentrent aux extrémités de la ville. Le centre reste peu équipé. Et pendant ce temps, une rivière traverse Oslo du nord au sud, à quelques minutes à pied de la plupart des quartiers, sans que personne ne s'y arrête vraiment pour se baigner, pour souffler, pour être ensemble au bord de l'eau.

C'est de ce constat qu'est né ce projet.

L'Akerselva territoire et histoire

L'Akerselva prend sa source dans les lacs de Nordmarka, au nord d'Oslo. Elle descend vers le sud en traversant la ville de part en part, et vient se jeter dans l'ancien port industriel, directement sur le fjord. En quelques kilomètres, elle raconte toute la ville : la forêt, les usines, les quartiers ouvriers, le port, la mer.

Oslo est physiquement contenue le fjord au sud, des hauteurs boisées dans toutes les autres directions. La rivière est l'épine dorsale de ce territoire. Elle a longtemps été une frontière sociale : elle séparait les quartiers ouvriers de l'est des quartiers bourgeois de l'ouest. Elle était aussi le moteur du développement industriel de la ville les usines s'y installaient, puisaient son eau, déversaient leurs rejets.

Elle a été épuisée, polluée, abandonnée.

Et puis, à partir de la fin du vingtième siècle, quelque chose a changé. La ville a entrepris un vaste travail de renaturation : réduction des rejets industriels, réouverture de tronçons canalisés, amélioration des habitats aquatiques, construction de passes à poissons. En 2019, une passe à poissons installée à Grønvoldsterskelen a permis au saumon de remonter à nouveau.

Le saumon est revenu dans l'Akerselva.

Ce n'est pas un détail technique. C'est le signe d'une transformation profonde — d'une rivière traitée comme un égout industriel vers un corridor écologique vivant, que la ville protège et réouvre au public. Aménager des saunas le long de cette rivière,

ce n'est pas exploiter ce qu'elle est redevenue. C'est prolonger ce soin. Continuer, par l'architecture, le geste que la ville a commencé par l'écologie.

Les matériaux le réemploi comme point de départ

L'histoire de l'Akerselva m'a conduit vers des images d'archives de la période industrielle. On y voit des typologies architecturales simples et robustes : soubassements en pierre, ossatures bois, planches clouées, structures moisées. Des bâtiments qui s'installaient au bord de l'eau avec économie de moyens et solidité de geste.
C'est cette logique que j'ai voulu retrouver, mais en la déplaçant.
En Norvège, des milliers de chalets de montagne des cabines sont démontés chaque année, rénovés, ou remplacés. Ces démontages produisent du bois de qualité : du bois sec, travaillé, souvent vieux de plusieurs décennies, imprégné d'histoire. Ce bois-là est le matériau principal de ces trois saunas.
Ce choix n'est pas seulement esthétique. Il pose des questions fondamentales : d'où vient la matière ? Comment le bois arrive-t-il sur le chantier ? Que raconte-t-il de la Norvège, de ses forêts, de ses usages ?

Les éléments du sauna ce que l'architecture doit ménager

Pour concevoir ces saunas, j'ai d'abord cherché à comprendre ce que le sauna exige.
Le sauna n'est pas un équipement. C'est un rituel. On entre dans la chaleur quinze minutes. Puis on sort, on plonge dans l'eau froide. On recommence. Trois cycles. C'est seulement à partir du troisième qu'on commence à sentir vraiment ce que ce rituel fait au corps et à l'esprit.
De cette séquence découlent des seuils successifs que l'architecture doit ménager avec soin. Voici les éléments que j'ai pris comme matière de conception :
La porte. C'est le premier seuil le passage entre le monde extérieur et le rituel. Elle doit être basse, épaisse, lourde. Elle coupe le son. Elle marque l'entrée dans quelque chose d'autre.
Les bancs. Leur disposition structure la sociabilité à l'intérieur du sauna. En rond, on est communauté autour du feu. En face à face, on est dans la rencontre. En gradins vers l'eau, on est spectateur de la rivière. Chaque configuration produit une atmosphère différente.
La lumière. Dans un sauna, la lumière ne doit pas être frontale. Elle vient de côté, d'en haut, ou en contrebas. Elle guide le regard vers les arbres, vers l'eau, vers le ciel sans agresser. C'est une lumière qui accompagne.
La fenêtre. Elle n'est pas seulement source de lumière. Elle cadre. Elle décide de ce qu'on voit depuis le banc, de ce qui existe pendant qu'on transpire. Un bandeau haut qui ne montre que les arbres. Des fenêtres basses qui font descendre les yeux vers l'eau. Chaque ouverture est une intention.

Le feu. L'âtre est le cœur du sauna. Sa position dans l'espace organise tout le reste. Au centre, il fédère. Déplacé sur un côté, il libère de l'espace pour la rencontre.
L'eau. L'eau froide est l'autre pôle du rituel. Elle peut être la rivière elle-même accessible depuis une terrasse, des escaliers, une plage. Elle peut être une douche alimentée directement par la rivière. Sa présence, visible ou sensible depuis le sauna, est indispensable.
La ventilation. Le sauna respire. Un espace entre le bas des parois et le sol permet à l'air de circuler, à l'eau de s'écouler. C'est une contrainte technique, mais aussi une logique spatiale : le sauna est un organisme vivant, pas une boîte hermétique.
Ce sont ces éléments porte, bancs, lumière, fenêtre, feu, eau, ventilation qui ont guidé la conception des trois saunas, chacun les interprétant différemment selon le site et l'ambiance recherchée.

Les trois saunas

Le premier — la yourte
Le plan s'inspire de la yourte. Les bancs se disposent en hexagone autour du feu. La lumière tombe du zénith. C'est le recueillement, le cercle, la communauté autour de la flamme.
Une coursive ceinture la pièce centrale référence aux logements ouvriers qui bordaient autrefois l'Akerselva. C'est dans cette coursive que se déroule le parcours : le vestiaire, le rangement du bois, la douche alimentée par l'eau pompée directement dans la rivière.
Le bâtiment prend racine dans la terre et avance sur l'eau en pilotis. Ces pilotis en pierre naturelle posée en parement portent en eux des niches et des anfractuosités volontaires des cavités entre les blocs qui abritent les macroinvertébrés, nourriture directe des juvéniles de saumon. Un radeau de nidification végétalisé est amarré à l'un des pilotis, visible depuis le sauna au fil des saisons.
On ne prend pas soin de la rivière malgré le sauna. On en prend soin depuis le sauna.

Le deuxième le pont

Sur l'île inaccessible, au milieu de la rivière. Une passerelle accrochée à l'existant relie les deux rives et constitue le point de départ du parcours. D'un côté, un observatoire à oiseaux avec une niche intégrée dans la structure. De l'autre, le vestiaire et le rangement du bois. Des escaliers descendent vers le sauna et une terrasse depuis laquelle on plonge dans l'eau.
À l'intérieur, les bancs se font face. Le feu quitte le centre de la pièce c'est la rencontre qui prime. La lumière entre par un bandeau longitudinal en hauteur, ne laissant voir que les arbres. Le regard reste dedans. On est sur une île au milieu de la ville, et on l'oublie presque.

L'architecture s'inspire des bâtiments industriels en bord de rivière : soubassement en pierre, ossature bois, planches clouées. Le toit déborde sur les terrasses et protège l'ensemble.

Le troisième la passerelle urbaine
On arrive par-dessous une passerelle. Le parcours est linéaire : vestiaire séparé en deux, douche accolée, rangement du bois, puis le sauna. L'accès à l'eau se fait directement depuis le sauna, ou depuis la rivière elle-même par une petite plage en contrebas.
Les bancs s'étagent en gradins face à l'eau. Des fenêtres en contrebas font descendre le regard vers la rivière le corps est en hauteur, les yeux dans l'eau. La ville est là, partout autour, mais c'est l'eau qui occupe le regard.

La co-construction

Ces trois projets ne sont pas pensés comme des objets finis, posés sur la rivière par décision d'architecte.
L'axonométrie de chaque sauna montre une structure claire, lisible, démontable. Des éléments assemblés plutôt que soudés. Des pièces qui peuvent être ajoutées, retirées, modifiées. C'est une architecture qui laisse de la place à l'usage, au temps, aux personnes qui vont s'en emparer.
La co-construction, ici, c'est d'abord une posture : proposer un cadre spatial solide, mais ne pas décider à la place des habitants de comment ils vont vivre ces lieux. Est-ce que la terrasse devient un lieu de pêche ? Est-ce que le radeau végétalisé devient un sujet d'observation pour les enfants de l'école voisine ? Est-ce que l'observatoire à oiseaux est utilisé par des ornithologues amateurs ou par des personnes qui viennent juste s'asseoir au calme ?
Ces saunas sont des invitations. Pas des programmes fermés.

Conclusion ce que ces saunas apportent à la ville

Alors, qu'est-ce que ces saunas apportent à Oslo ?
Ils apportent d'abord des lieux. Des lieux où s'arrêter au bord d'une rivière qu'on longeait sans la voir. Des lieux où le corps reprend ses droits la chaleur, le froid, la lenteur, le silence. Des lieux où des personnes qui ne se connaissent pas se retrouvent à faire la même chose, en même temps, dans le même espace. Le sauna a cette vertu rare : il met tout le monde au même niveau.
Ils apportent ensuite une continuité. La ville d'Oslo a entrepris depuis des décennies un travail de reconnexion avec son eau le fjord, les lacs, les rivières. Ces saunas prolongent ce geste vers l'intérieur du tissu urbain, là où il manquait encore. Ils transforment l'Akerselva en destination, pas seulement en chemin.
Ils apportent aussi une forme de soin. À la rivière d'abord par les pilotis à niches, les radeaux végétalisés, les observatoires. Mais aussi aux habitants, à ceux qui n'ont pas

accès à une nature lointaine, à ceux qui vivent dans des quartiers denses et qui trouvent ici, à dix minutes de chez eux, quelque chose qui ressemble à un espace naturel.
Et peut-être, enfin, ils apportent une manière de penser l'architecture publique autrement. Pas des grands équipements coûteux et figés. Mais des petites structures légères, faites de bois récupéré, ouvertes à l'appropriation, capables d'évoluer avec les usages et les saisons.
Ce que le sauna fait au corps ce cycle de chaleur et de froid, répété trois fois, qui réveille quelque chose ces projets essaient de le faire à l'espace urbain : réveiller une rivière qu'on avait oublié d'habiter.