



Nicolas Steinmann

DU FROID DE L'AAR AU BOUILLANT DU SAUNA

Dès son arrivée à Berne il y a 16 ans, Luca Arnold s'est passionné pour la baignade dans l'Aar, tout d'abord en été, puis tout au long de l'année. Avec une bande de copains qui se jettent à l'eau avec lui, ce juriste argovien et francophile s'est dit que ce serait idéal que de pouvoir profiter d'un sauna tout de suite après la nage en eau froide. En 2023, ils ont lancé le projet *Saunaare* en installant une puis depuis peu quatre roulottes transformées en sauna au fil de l'Aar, soit deux à Berne, une autre à Bienne et la dernière à Soleure. Et à la suite d'un article dans la presse bernoise, c'est un succès retentissant : l'équipe croule sous les demandes de réservation. Propos recueillis en cheminant entre les deux roulottes d'Eichholz et du Schönausteg, avant de tester le sauna de ce dernier.



Photo: © Iris Andermatt

Comment vous est venue l'idée de vous baigner durant toute l'année ?

Lorsqu'en 2008 nous nous sommes établis avec ma femme à Berne (ndlr : une ville dont le couple est tombé sous le charme), j'ai découvert et tout de suite apprécié aller nager dans l'Aar. Puis avec des copains, nous nous sommes dit qu'il fallait une fois essayer la *Zibeleschwümme*, cette nage en eau froide organisée par la section bernoise de la Société suisse de sauvetage un jour avant le *Zibelemärit*. Après cette première expérience, nous avons décidé de nager au moins jusqu'à Noël, puis une fois le rythme pris, continué pendant tout l'hiver. Petit à petit, d'autres personnes qui nous voyaient nous baigner ont rejoint le groupe et voilà maintenant huit ans que nous sommes toute une équipe à pratiquer la nage en hiver. Grâce au groupe WhatsApp créé à l'occasion, il y a toujours quelqu'un qui motive d'autres membres à aller se baigner tel ou tel jour.

Et comment vous est venue l'idée de passer si l'on veut du froid de l'Aar au chaud du sauna ?

Au début, c'était une boutade qu'on se lançait à chaque fois que l'on sortait de l'Aar, en rêvant de pouvoir profiter d'un sauna après notre baignade. Mais en janvier 2023, on a décidé de passer des paroles à l'acte en se disant qu'on ne risquait rien d'autre que cela ne fonctionne pas. Il nous fallait simplement construire un sauna que l'on peut déplacer, d'où l'idée de roulotte, et trouver un terrain pour l'installer pendant les mois froids de l'année. Finalement, nous nous sommes retrouvés à cinq, Sebastian, Schorsch, Guy, Kilian et moi-même, à nous lancer dans la construction du sauna en achetant tout d'occasion, seul le bois nécessaire à la cabine a été commandé dans une scierie. En novembre 2023,

tout était prêt pour l'inauguration. Mais il nous manquait une place. Ce n'est qu'à la mi-décembre 2023 que le *Wasserverbund Region Bern* nous a gentiment mis à disposition la surface nécessaire devant son bâtiment au Schönausteg. Et à la suite d'un article paru dans le *Bund*, on a été submergé de demandes de réservation alors que nous n'avions pas encore de système de réservation ni de paiement. Nous étions débordés et n'avions même plus l'occasion de profiter de notre sauna. Il a fallu s'organiser et adapter notre page Internet pour faciliter la réservation et le paiement. Depuis le début 2024, tout est organisé et nous avons pu améliorer les quelques imperfections du système. Il faut préciser que nous ne cherchons pas à faire du bénéfice, mais juste à offrir la possibilité aux Bernoises et aux Bernois de pratiquer le sauna dans un endroit aussi joli et bucolique que les bords de l'Aar, et pour pas cher.

C'est la deuxième année que vous proposez *Saunaare*, avec trois nouveaux sites. Comment se comportent les utilisateurs avec les installations ?

Le principe est basé sur la confiance et la simplicité et tout le monde joue vraiment le jeu. Les utilisateurs sont très disciplinés et respectent les quelques règles que l'on a édictées. Jusqu'alors, nous n'avons pas fait de mauvaise expérience. On peut dire que nous avons réussi à communiquer le feu sacré de la pratique du sauna qui nous animait à celles et à ceux qui profitent maintenant du résultat de notre rêve devenu une passion. On fait en quelque sorte la promotion de la culture du sauna à Berne. Mais notre rêve ultime serait de trouver un bel endroit outre-Sarine pour faire goûter les joies du sauna aux Romands. Alors si vous avez des lecteurs qui ont une idée et les contacts, nous sommes preneurs (rires).

Internet : www.saunaare.ch

Post CH AG
Changements d'adresse :
Association romande et
francophone de Berne et environs
3000 Berne

CH-3001 Berne
P.P. / Journal

NATURELLEMENT
DEPUIS 1933

Nos pharmacies
à Berne et Bienne

Depuis trois générations,
la santé, le bien-être
ainsi que le soutien des
personnes sont la
priorité de la famille Noyer
et de ses équipes.

www.drnoyer.ch

DR. NOYER
PHARMACIES