



Fédération  
québécoise  
de la montagne  
et de l'escalade

# Pratique du psicobloc

révisé en juillet 2021



Psicobloc (Deep water solo)	
Description	<p>Le <i>psicobloc</i><sup>1</sup> (de l'espagnol) ou <i>deep-water soloing</i> (DWS), de l'anglais, est une forme d'escalade sans encordement qui consiste à grimper au-dessus de l'eau, et où la chute se fait dans l'eau. Les <b>conséquences d'une chute dans l'eau sont</b> minimales. Le psicobloc est pratiqué essentiellement sur des falaises maritimes, mais les grimpeurs peuvent parfois évoluer au-dessus de rivières, de lacs et même de piscines.</p> <p><b>Pour être sécuritaire, la hauteur de chute d'un problème devrait être inférieure à 5 mètres (mesurée depuis la surface de l'eau jusqu'à la partie la plus basse du corps du grimpeur).</b></p> <p>Les grimpeurs qui fréquentent ces sites doivent être autonomes, avertis <b>et connaître les limites de l'escalade de rocher</b>. De plus, ils doivent avoir des habiletés de natation. Ils ont aussi la responsabilité <b>de s'assurer que l'atterrissage dans l'eau est sécurisé</b>.</p>
Accessibilité	Site extérieur, nécessitant en général un accès par embarcation nautique <b>ou par la rive du milieu. Le temps et la difficulté d'approche vont influencer l'engagement du site.</b>
Approche	Se fait par voie nautique. Cependant un site peut avoir une approche par la rive, ou une descente en rappel pour accéder aux voies\problèmes.
Aménagements	Les voies ou problèmes doivent être purgés de tous les blocs instables. <b>Les prises nécessaires à l'accomplissement d'un problème sont nettoyées de la terre, des champignons et des mousses, pour optimiser la qualité et la sécurité de l'expérience de grimpe.</b> Il est possible, selon le cas, <b>d'aménager un sentier pour redescendre ou une main courante permettant de faire un saut sécuritaire dans l'eau.</b> Dans l'éventualité où l'approche se fait par la rive ou en rappel, il devrait y avoir un endroit où la géomorphologie permet aux grimpeurs d'être au repos sans effort. (ex une berge, une vire, etc.) Dans l'éventualité où le site n'ait pas de lieu propice, il est possible d'aménager une corde fixe qui permet aux grimpeurs de se retenir facilement hors de l'eau.
Protections	Chaque problème nécessite une profondeur adéquate pour l'atterrissage à l'eau. La profondeur minimale varie selon la hauteur de la voie. L'absence d'obstacle sous l'eau est essentielle afin que la chute soit sécuritaire.
Vérification	<b>La stabilité d'un rocher doit être déterminée avant l'aménagement d'un problème. L'érosion et l'effritement du rocher d'un problème doivent être surveillés régulièrement, les prises fragiles peuvent être consolidées en respectant les règles d'éthique locale et le consensus établi par les utilisateurs du site.</b>
Exemple	La Paroi Écho, dans le parc Régional du Poisson blanc, Laurentides.

# Informations complémentaires sur la pratique du psicobloc

## 1. Définition de l'activité

Le Psicobloc, Deep-water soloing (DWS), est une forme d'escalade sans encordement qui se pratique au-dessus de l'eau. La sécurité de la chute est dépendante de la profondeur de l'eau et de l'absence d'obstacles dans l'eau.

Afin d'assurer la sécurité, une embarcation, un gilet de sauvetage et une corde à lancer devraient toujours être présents et accessibles. Un partenaire doit toujours être présent, à proximité, dans l'éventualité d'une mauvaise chute.

## 2. Description d'un site de Psicobloc

Un site de psicobloc est caractérisé par une falaise qui plonge dans l'eau. Les éléments essentiels pour permettre l'activité sont :

- L'angle de la falaise devrait être vertical ou déversant et sans obstacle qui pourraient être frappés lors d'une chute. Un voie ou un problème peut être à un angle moindre que la verticale si la hauteur ne dépasse pas 2 mètres et lorsque la chute permet au grimpeur de se pousser afin de dégager le bas de paroi. Tout problème/voie de plus de 3m doit être déversant.
- La profondeur de l'eau doit être suffisante pour permettre de ralentir la chute du grimpeur. De plus, aucun obstacle ne doit être présent sous l'eau qui pourrait être accrochée lors d'une chute.
- Il n'y a pas de limite de hauteur pour la falaise. Cependant, plus la hauteur augmente, plus une mauvaise chute peut avoir des conséquences de blessures. La FQME ne sanctionne pas le psicobloc à une hauteur de plus de 6m. Passé cette hauteur, le risque de blessure est élevé et l'escalade s'apparente au solo intégral, cette pratique n'étant pas sanctionnée par la FQME.
- Le fond marin devrait être cartographié à l'aide d'un sonar pour établir avec précision le relief et vérifier s'il répond aux caractéristiques de profondeur essentielles pour la sécurité.

### 3. Classification de l'exposition des voies et des problèmes

Il existe une classification de l'engagement pour les chutes en Psicobloc. Ces cotations « S » sont une indication de la sécurité de la chute. Elle n'a aucune relation avec la difficulté du problème ou la voie. Elle dépend entre autres le l'angle du rocher, la hauteur du problème/voie, de la profondeur de l'eau et de la présence d'obstacles sous l'eau. Dans certains cas, elle peut être affectée par les marées ou d'autres changements de la profondeur de l'eau. Voici un résumé de la classification « S » :

- S0 : indique une voie/problème qui est sécuritaire, peu importe les variances de l'eau et de la voie. La chute et l'atterrissage à l'eau sont sans aucun risque.
- S1 : indique une voie/problème qui est généralement sécuritaire. Il faut cependant porter une attention aux variances de l'eau. Aussi, la cotation peut indiquer que le crux est situé à une hauteur assez élevée qu'une chute pourrait faire mal ou être difficile à contrôler, même avec une profondeur d'eau adéquate.
- S2 : indique une voie/problème qui n'est pas entièrement sécuritaire sur toute la longueur. Il peut avoir de l'escalade difficile au-dessus d'une zone plus à risque (obstacle ou profondeur marginale). L'escalade devrait être tentée seulement dans les situations d'eau (marée) haute. Peut nécessiter que le grimpeur puisse se pousser un peu de la falaise afin d'éviter un obstacle sur le rocher ou sous l'eau. Une chute hors de contrôle pourrait engendrer des blessures.
- S3 : indique une voie/problème où une chute entraîne un très haut risque de blessure grave voire même la mort. Cela s'approche d'un solo intégral au sol.

**Afin d'assurer une pratique sécuritaire, le niveau d'engagement maximal recommandé par la FQME est le S2 dans les conditions optimales. Le S3 est déconseillé tout comme le solo intégral sur les sites FQME.**

### 4. Les niveaux de difficulté

Le système de cotation de difficulté utilisé en général est celui du bloc avec les « V » pour les problèmes courts 0 à 4 m et les cotations du YDS pour les voies plus longues.

### 5. L'engagement du site

La distance et la facilité d'intervention par les équipes de secours sont un facteur très important au niveau de l'engagement des grimpeurs. Le milieu aquatique est un milieu qui ajoute un élément de complication dans les interventions de secours. De plus, la sortie de l'eau en cas de blessures est une étape de plus dans la chaîne de secours.

## 6. Aménagements

Les sites de psicobloc nécessitent un nettoyage et une purge des voies afin d'éliminer le risque de roches instables.

Pour les voies/problèmes plus durs et plus hauts, un sentier de descente vers un point plus bas devrait être aménagé. Il y a aussi **une possibilité d'installer une corde fixe pour permettre d'atteindre un point plus facilement** afin d'effectuer un saut dans l'eau. (Il est important que la corde fixe ne soit pas située dans un problème/voie.

Il devrait y avoir un endroit où la géomorphologie permet aux grimpeurs d'être au repos sans effort. (ex une berge, une vire, etc.) Dans l'éventualité que le site n'ait pas de lieu propice, il est possible d'aménager une corde fixe qui permet aux grimpeurs de se retenir facilement hors de l'eau.

Le site devrait avoir un endroit qui permet la sortie de l'eau assez facile afin d'effectuer des manœuvres d'urgence dans le cas où l'approche ne se fait pas avec une embarcation nautique. Sinon une main courante pourrait être installée pour faciliter la sortie de l'eau.

## 7. Description de la zone d'atterrissage à l'eau

La zone d'atterrissage est l'élément clé pour assurer la sécurité. Celle-ci devrait être inspectée pour sa profondeur et la présence d'obstacles (paliers, arbres, souches, etc.) Pour la profondeur, ayant comme références les normes de la FINA<sub>1</sub> pour les plateformes de plongeon, et de la WCDF<sub>2</sub> voici une description des profondeurs minimales requises :

- Pour les problèmes et traverses inférieurs ou égaux à 1 mètre, une profondeur de 3.30m est requise sur une largeur de 1.90m et un dégagement de la paroi d'au moins 4.5m
- Pour les problèmes et voies entre 1m et 3m, une profondeur de 3.60m est requise sur une largeur de 2.30m et un dégagement de la paroi d'au moins 5.5m
- Pour les problèmes et voies entre 3m et 5m, une profondeur de 3.80m est requise sur une largeur de 3.50m et un dégagement de la paroi d'au moins 6.0m
- Pour les voies entre 5m et 7.5m, une profondeur de 4.50m est requise sur une largeur de 4.50m et un dégagement de la paroi d'au moins 8.0m (\*\* il est important de noter que le DWS à une hauteur supérieure à 6m est déconseillé et jugé une pratique non sécuritaire tout comme le solo intégral.\*\*)
- Pour les voies entre 7.5m et 10m une profondeur de 5.00m est requise sur une largeur de 5.25m et un dégagement de la paroi d'au moins 11.0m
- À plus de 10m on est dans les normes de la WHDF et voici les recommandations : la profondeur minimale de l'eau est de 5m. Cependant, tout saut/chute d'une hauteur de plus de 20m nécessite la présence d'une équipe de sauvetage en plongée sous-marine.

## 8. Effet de la hauteur sur la vitesse de la chute

Il est important de considérer que la hauteur de la chute a une influence sur la vitesse **d'impact dans l'eau et une chute hors contrôle d'une hauteur de plus de 6m peut entraîner** des compressions de la colonne vertébrale ou une commotion cérébrale. **D'une hauteur de 10m et plus, on rencontre des risques de paralysie, voire même la mort.**<sup>3</sup>

## 9. Principes de sécurité aquatique

Voici quelques recommandations pour la pratique sécuritaire du psicobloc.

- Le pratiquant devrait avoir une maîtrise des techniques de natation.
- Le pratiquant doit **toujours être accompagné d'un partenaire disponible en cas d'urgence.**
- Un moyen de communication avec les secours devrait être disponible.
- Les pratiquants doivent avoir une embarcation.
- Un VFI devrait être disponible pour chaque individu. (Voir questionnement au point 11, sur le port du VFI lors de la pratique du psicobloc.)
- Le pratiquant et son partenaire devraient avoir une corde flottante à lancer de disponible.

**Un autre facteur important à considérer est l'effort physique. Les pratiquants font un effort physique soutenu et la chute dans l'eau peut, sous cet effort, compliquer la situation et avoir de graves conséquences telles que: la perte de souffle au contact de l'eau, la difficulté de s'orienter dans l'eau, le temps nécessaire pour sortir de l'eau.** Pour ces raisons et plusieurs autres, on recommande toujours que la pratique du psicobloc se fasse avec un partenaire disponible pour récupérer une personne en détresse.

## 10. Utilisation d'embarcations

La présence d'une embarcation est un élément qui rehausse la sécurité. Cependant, il faut respecter certains principes afin que l'embarcation ne devienne pas une source d'accident.

- La distance des embarcations à la base de la voie/problème doit respecter les **exigences de la zone d'atterrissage à l'eau du point 7.**
- Pour les embarcations à moteur, le moteur devrait toujours être éloigné de la falaise.
- **Pour les canots, en cas d'urgence, embarquer un individu en besoin de secours dans un canot est une situation qui risque de faire chavirer le canot.** Il faut donc prévoir de stabiliser le canot au préalable.

## 11. Autres considérations et questionnements à avoir

- Le gestionnaire du site doit avoir un plan mesure d'urgence et tout pratiquant devrait le connaître.
- La température de l'eau et de l'air a une influence sur la pratique sécuritaire du psicobloc, ainsi que le port de vêtements adaptés ex: combinaison isothermique en néoprène, rash-guard, etc. Ceux-ci devront être considérés dans une pratique sécuritaire.
- Il est important de mentionner que l'hiver le sport ne se pratique pas au Québec. La glace rend toute pratique de psicobloc du solo intégral.
- Le courant est un facteur qui peut influencer la sécurité; sur les sites avec un courant de haut débit une analyse de la situation selon le débit d'eau devra être faite afin de déterminer les balises de courant permettant une pratique sécuritaire.
- Certaines sources interrogées recommandent le port d'un casque et d'un VFI lors de sauts d'une falaise. (Certaines compagnies de rafting qui offrent le saut de falaises exigent le port de casque et de VFI pour faire les sauts) Cependant, nous avons une inquiétude que le port d'un casque puisse engendrer un grand risque de blessure au cou lors de l'entrée dans l'eau. De même, nous avons entendu que le port d'un VFI a été la source de blessures lors de l'entrée à l'eau. Ce point devra être étudié plus en profondeur. Cependant, pour le moment, nous recommandons que le port d'un gilet soit optionnel et devrait être la responsabilité du pratiquant d'en juger l'utilité, et ce, pour le psicobloc jusqu'à une hauteur de 6m

## 12. Ressources

1. [https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/19/1b90bf5e-901f-4c45-bd72-fdc1d9c6ccc4/fina\\_diving\\_facilities\\_certificate\\_for\\_og\\_wc\\_february\\_2020.pdf](https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/19/1b90bf5e-901f-4c45-bd72-fdc1d9c6ccc4/fina_diving_facilities_certificate_for_og_wc_february_2020.pdf)
2. <https://stressi.jimdofree.com/information/general-regulations/>
3. <https://adventure.howstuffworks.com/outdoor-activities/water-sports/cliff-diving3.htm>