

**Quelques exercices**  
**Pour**  
**La forme 😊**

# 1<sup>er</sup> exercice

3 plongeurs après avoir vérifié leurs matériels, pression bouteille, détendeur, etc...

Après avoir écouté les consignes du DP : profondeur max 30m, durée max 40 mn, retour sur le bateau avec 50 bars dans leur bouteille, calculent les caractéristiques de leur plongée et se mettent à l'eau à 9 h 30.

- **Tracer le profil de la plongée en indiquant :**
  - **Les paliers éventuels**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

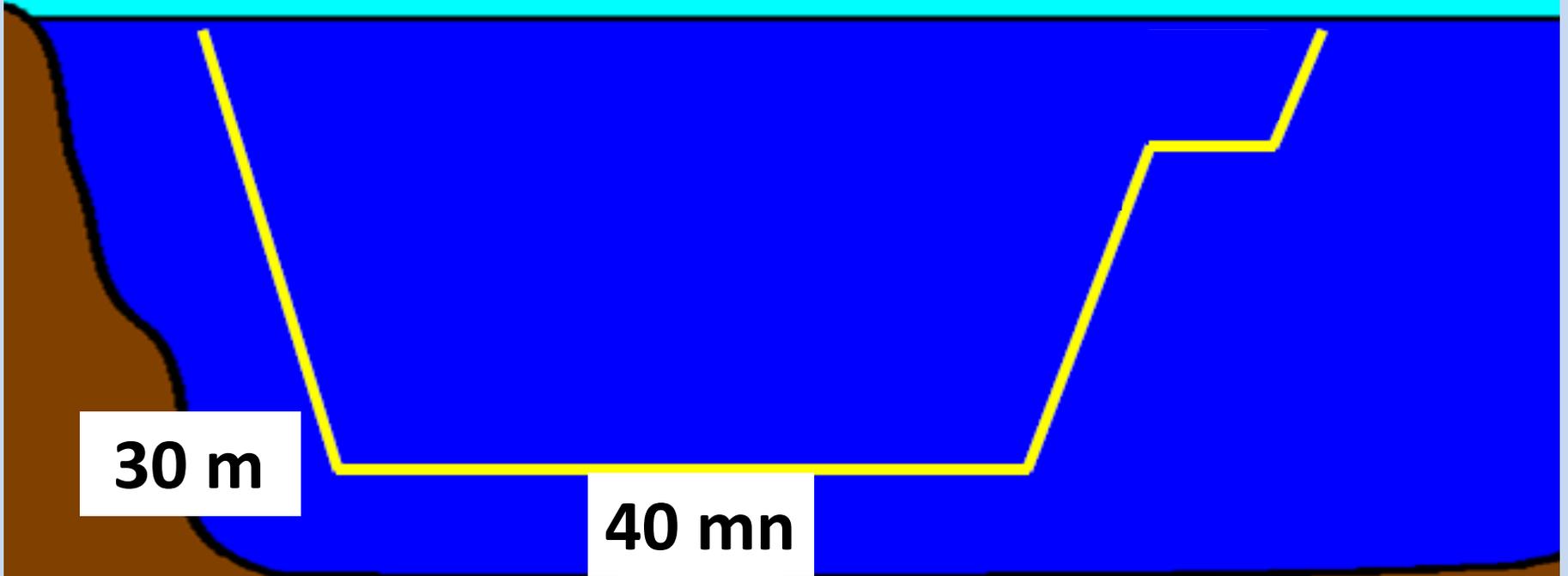
# Profil de la plongée



9 h 30

30 m

40 mn



- Calculs sur les tables :
- 1 paliers à 3 m de **24 mn**
- L'heure de sortie compte-tenu de la DTR = **10 h 37**
- Le GPS = **K**

Prof.	T	6 m	3 m	DTR	GPS
	5			2	B
	10			2	D
	15		1	4	E
	20		2	5	F
	25		4	7	H
	30		9	12	I
<b>30</b>	35		17	20	J
	40		24	27	<b>K</b>
	45	1	31	35	L
	50	3	36	42	M
	55	6	39	48	M
	60	10	43	56	N
	1h05	14	46	63	N
	1h10	17	48	68	O

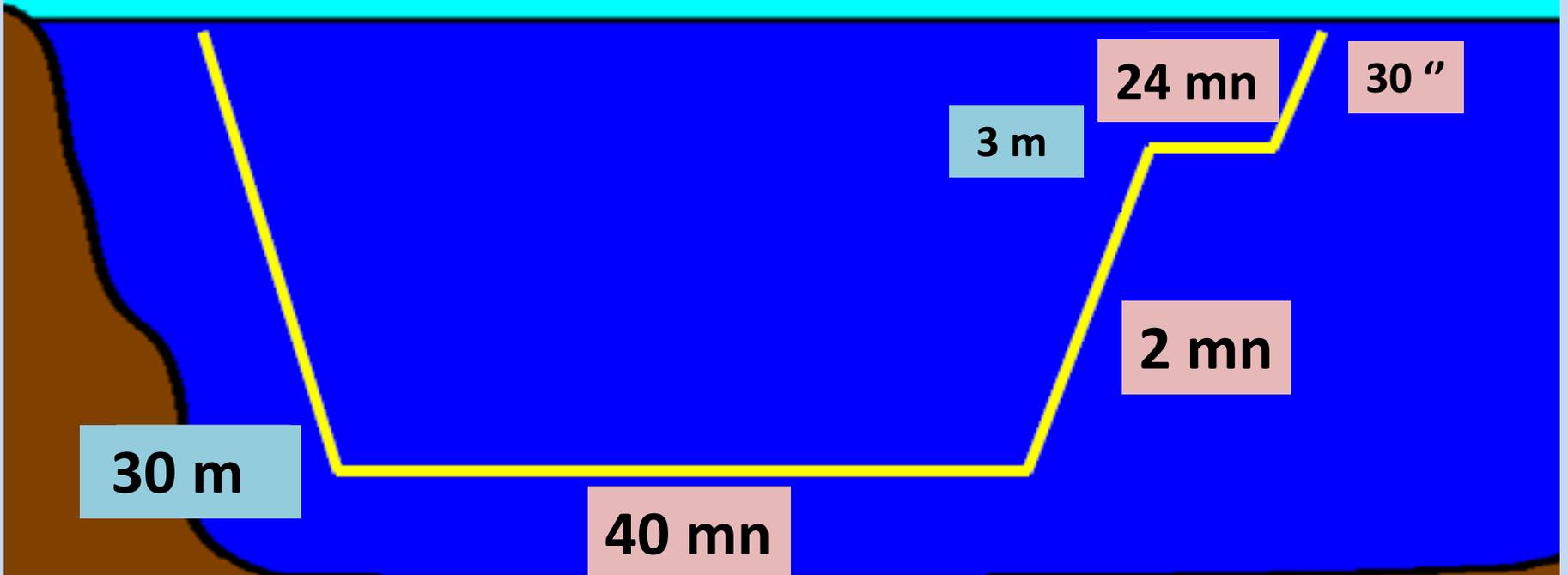
# Profil de la plongée



GPS = K

9 h 30

10 h 36 30''



Finalement, le fond est à 27 m et Patrick ( gros consommateur d'air ) signale aux 2 plongeurs de sa palanquée qu'il est à mi- pression au bout de 33 mn. Le groupe se décide à remonter et recalcule ses paramètres.  
(OUI, normalement, on a ses tables en plongée !!)

- **Calculs sur les tables :**
  - **1 paliers à 3 m de 12 mn**
  - **L'heure de sortie compte-tenu de la DTR = 10 h 18**
  - **Le GPS = I**

Prof.	T	6 m	3 m	DTR	GPS
	5			2	B
	10			2	D
	15			2	E
	20		1	4	F
	25		2	5	G
	30		6	9	H
	35		12	15	I
28	40		19	22	J
	45		25	28	K
	50		32	35	L
	55	2	36	41	M
	60	4	40	47	M
	1h05	8	43	54	N
	1h10	11	46	60	N
	1h15	14	48	65	O
	1h20	17	50	70	O
	1h25	20	53	76	O
	1h30	23	56	82	P

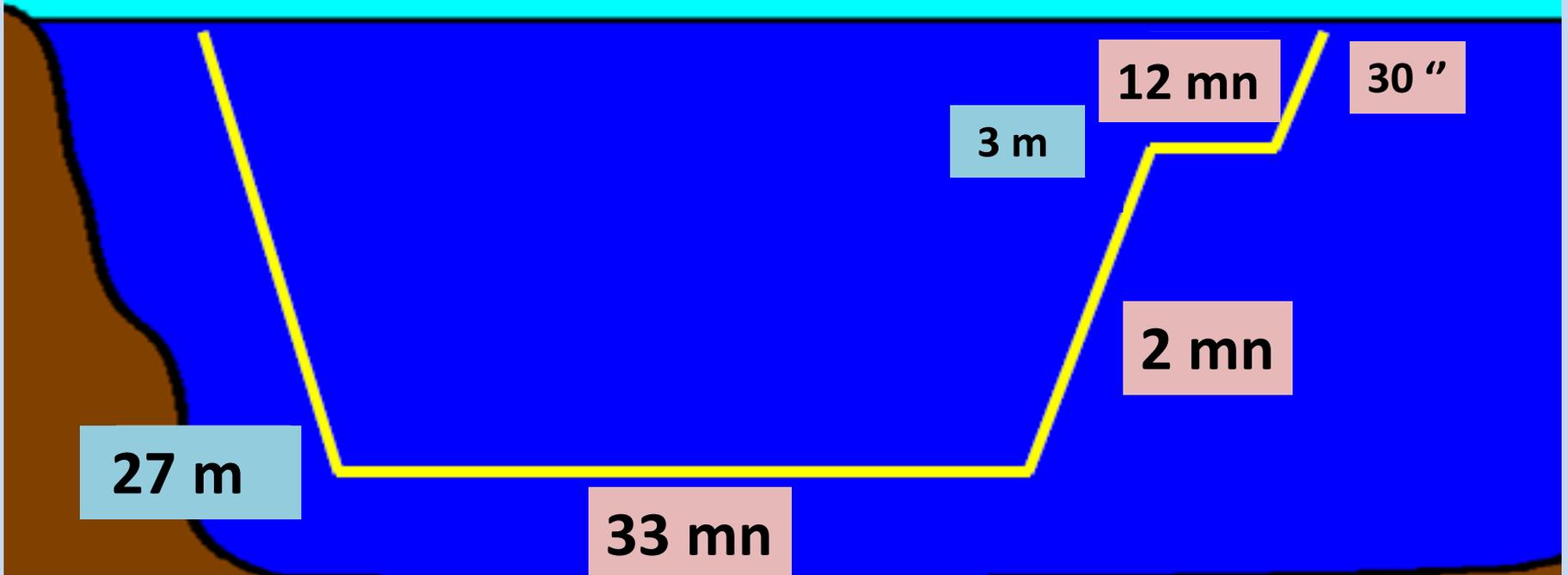
# Profil de la plongée



GPS = I

9 h 30

10 h 17 30''



12 mn

30''

3 m

2 mn

27 m

33 mn

C'est la pause méridienne, on mange bien mais pas trop, on boit ... de l'eau exclusivement, on en profite pour se reposer et c'est reparti.

Le bateau est prêt à 14h30 pour une mise à l'eau 45 mn après.

Le DP interdit les plongées inversée et bien que le site ait une profondeur de 50 m ses préconisations sont :

Profondeur MAX 25 m, durée MAX 40 mn et 50 bars dans la bouteille sur le bateau.

- **Tracer les profils des 2 plongées en indiquant :**
  - **Le type de plongée**
  - **Les paliers éventuels**
  - **L'azote résiduel**
  - **La majoration éventuelle**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

On commence par calculer l'intervalle entre les deux plongées...

Sortie d'eau de la première plongée 10 h 18

Mise à l'eau de la seconde : 15 h 15

Intervalle = **4 h 57 c'est donc une plongée successive**

GPS = I

**Coefficient d'azote résiduel : N2 = 0,88**

		Intervalle en surface														
		0h15	0h30	0h45	1h00	1h30	2h00	2h30	3h00	3h30	4h00	4h30	5h00	5h30	6h00	6h30
Groupe de plongée successive	A	0,84	0,83	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	
	B	0,88	0,88	0,87	0,86	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81
	C	0,92	0,91	0,90	0,89	0,88	0,87	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81
	D	0,97	0,95	0,94	0,93	0,91	0,89	0,88	0,86	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82
	E	1,00	0,98	0,97	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82
	F	1,05	1,03	1,01	0,99	0,96	0,94	0,91	0,90	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83	0,83
	G	1,08	1,06	1,04	1,02	0,98	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,85	0,85	0,84	0,83
	H	1,13	1,10	1,08	1,05	1,01	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88	0,86	0,85	0,85	0,84
	I	1,17	1,14	1,11	1,08	1,04	1,00	0,97	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84
	J	1,20	1,17	1,14	1,11	1,06	1,02	0,98	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86	0,85
	K	1,25	1,21	1,18	1,15	1,09	1,04	1,01	0,97	0,95	0,92	0,90	0,89	0,87	0,86	0,85
	L	1,29	1,25	1,21	1,17	1,12	1,07	1,02	0,99	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86
	M	1,33	1,29	1,25	1,21	1,14	1,09	1,04	1,01	0,97	0,94	0,92	0,90	0,89	0,87	0,86
	N	1,37	1,32	1,28	1,24	1,17	1,11	1,06	1,02	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87
	O	1,41	1,36	1,32	1,27	1,20	1,13	1,08	1,04	1,00	0,97	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87
	P	1,45	1,40	1,35	1,30	1,22	1,15	1,10	1,05	1,01	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,87

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(0,88)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(25 m)**

4 h 57

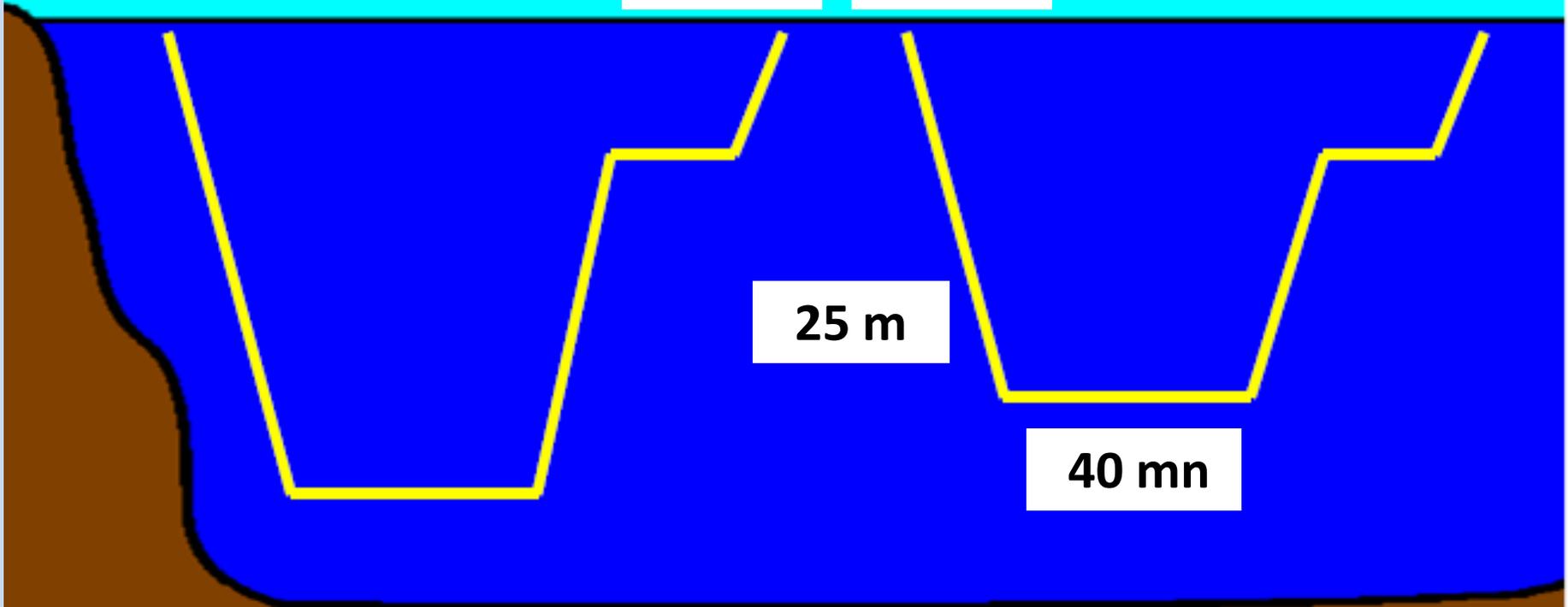
GPS = 1

10 h 18

15 h 15

25 m

40 mn



# Tableau 2 – pour le calcul de la majoration

Profondeur de la 2<sup>ème</sup> plongée : **25 m on retient 25 m**

Coefficient  $N_2$  : **0,88**  
**On retient 0,89**

		Profondeur de la deuxième plongée									
		12	15	18	20	22	25	28	30	32	35
Abt résiduel	0,82	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1
	0,84	7	6	5	4	4	3	3	3	3	2
	0,86	11	9	7	7	6	5	5	4	4	4
	0,89	17	13	11	10	9	8	7	7	6	6
	0,92	23	18	15	13	12	11	10	9	8	8
	0,95	29	23	19	17	15	13	12	11	10	10
	0,99	38	30	24	22	20	17	15	14	13	12
	1,03	47	37	30	27	24	21	19	17	16	15
	1,07	57	44	36	32	29	25	22	21	19	18
	1,11	68	52	42	37	34	29	26	24	22	20
	1,16	81	62	50	44	40	34	30	28	26	24
	1,20	93	70	56	50	45	39	34	32	29	27
	1,24	106	79	63	56	50	43	38	35	33	30
	1,29	124	91	72	63	56	49	43	40	37	33
	1,33	139	101	79	70	62	53	47	43	40	36

**La majoration est de  
8 mn**

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(0,88)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(25 m)**

4 h 57

GPS = I

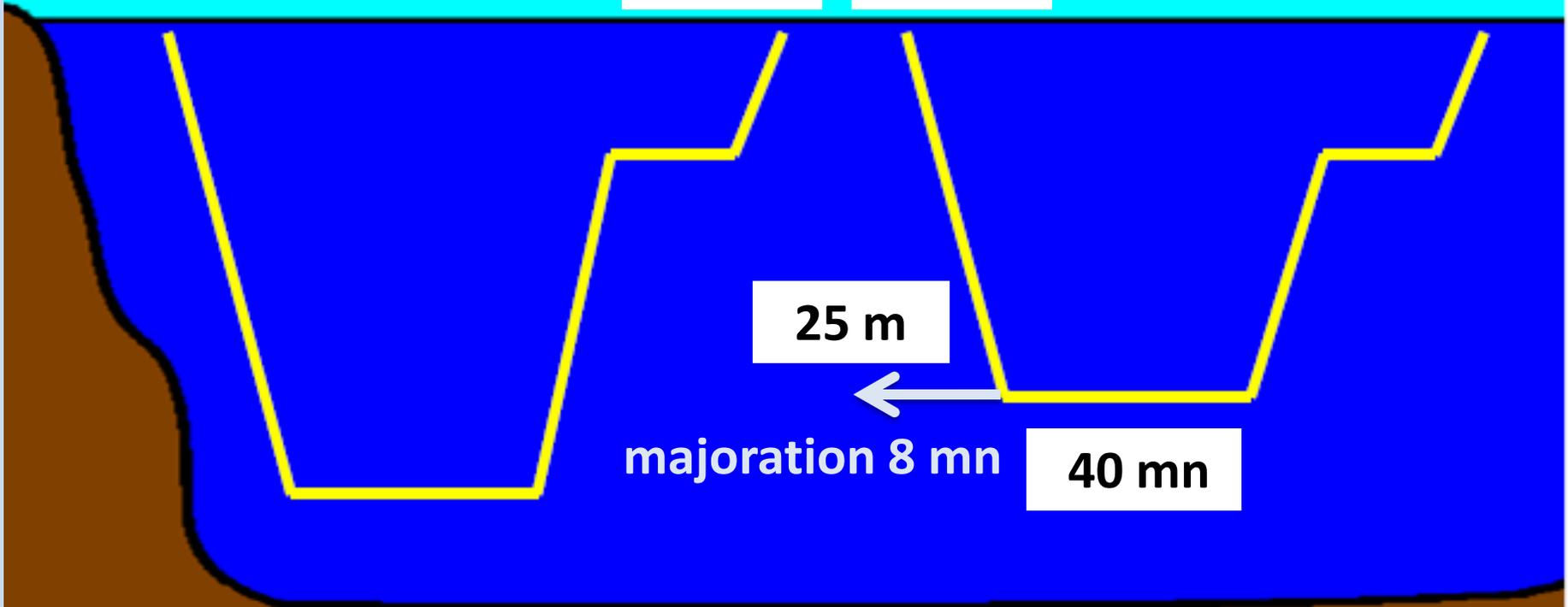
10 h 18

15 h 15

25 m

majoration 8 mn

40 mn



# Calcul des paliers majorés

Prof.	T	6 m	3 m	DTR	GPS
	5			2	B
	10			2	C
	15			2	D
	20			2	E
	25		1	3	F
	30		2	4	H
	35		5	7	I
	40		10	12	J
	45		16	18	J
	50		21	23	K
	55		27	29	L
	60		32	34	L
	1h05		37	39	M
	1h10	1	41	45	M
	1h15	4	43	50	N
	1h20	7	45	55	N
	1h25	9	48	60	O
	1h30	11	50	64	O

La profondeur : 25 m.

Le temps de plongée : (40 + 8) On retient 50 mn

La durée du palier sera de 21 mn à 3 m

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(0,88)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(25 m)**

**GPS = 1**

**4 h 57**

**9 h 30**

**10 h 18**

**15 h 15**

**16 h 19**

**12 mn**

**30''**

**21 mn**

**30''**

**2 mn**

**25 m**

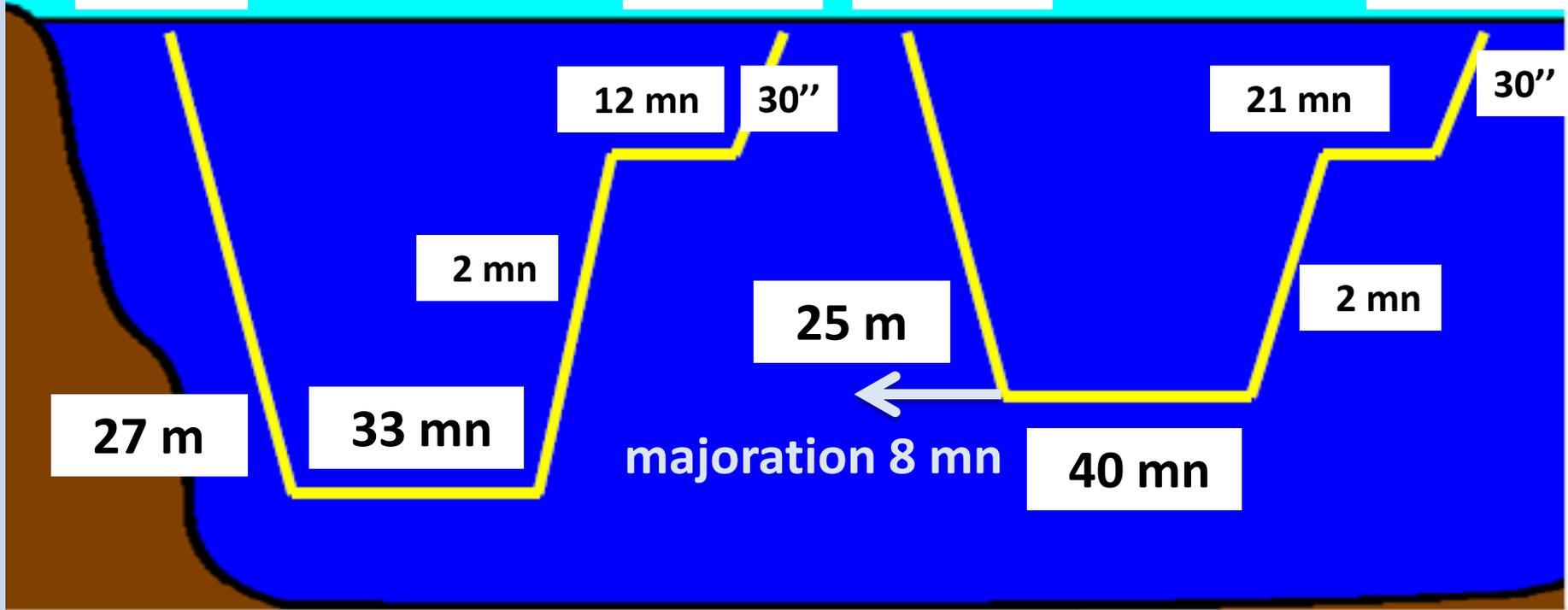
**2 mn**

**27 m**

**33 mn**

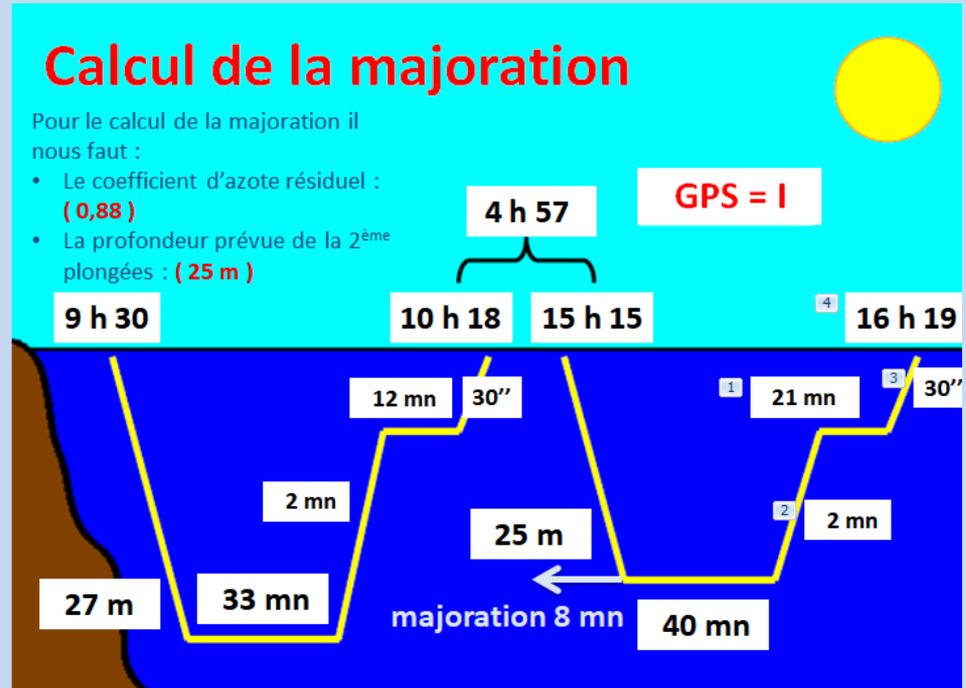
**majoration 8 mn**

**40 mn**



# Solution

## Exercices 1 et 2



- Tracer les profils des 2 plongées en indiquant :
  - Le type de plongée : **Successive**
  - Les paliers éventuels : **21 mn**
  - L'azote résiduel : **0,88**
  - La majoration éventuelle : **8 mn**
  - Le GPS : **I**
  - L'heure de sortie :  $15h15 + 40 + 2 + 21 + 30'' = \mathbf{16h18 30''}$

# Exercice 3

Le lendemain, nouvelle journée, nouvelles plongées 😊

Départ du bateau 10 h. Ce coup-ci le spot est une épave située à 40 mn du port et à une profondeur de 51 m. Nous savons déjà que la plongée va être courte, vu la profondeur et les paramètres du DP le confirme, remontée si l'un des critères suivants est atteint : 15 mn max sur l'épave ou pression bouteille : 110 bars

- **Tracer le profil de la plongée en indiquant :**
  - **Les paliers éventuels**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

- **Calculs sur les tables :**

Prof.	T	12 m	9 m	6 m	3 m	DTR	GPS
	5				1	5	D
	10			1	4	10	F
	15			3	10	18	I
	20		1	5	23	34	K
	25		2	9	34	50	L

- 1 paliers à 6 m de **3 mn**
- 1 paliers à 3 m de **10 mn**
- L'heure de sortie compte- tenu de la DTR = **11 h 13**
- $15 + 3 + 3 + 30'' + 10 + 30'' = 10h40 + 32 =$  **11 h 12**
- Le GPS = **I**

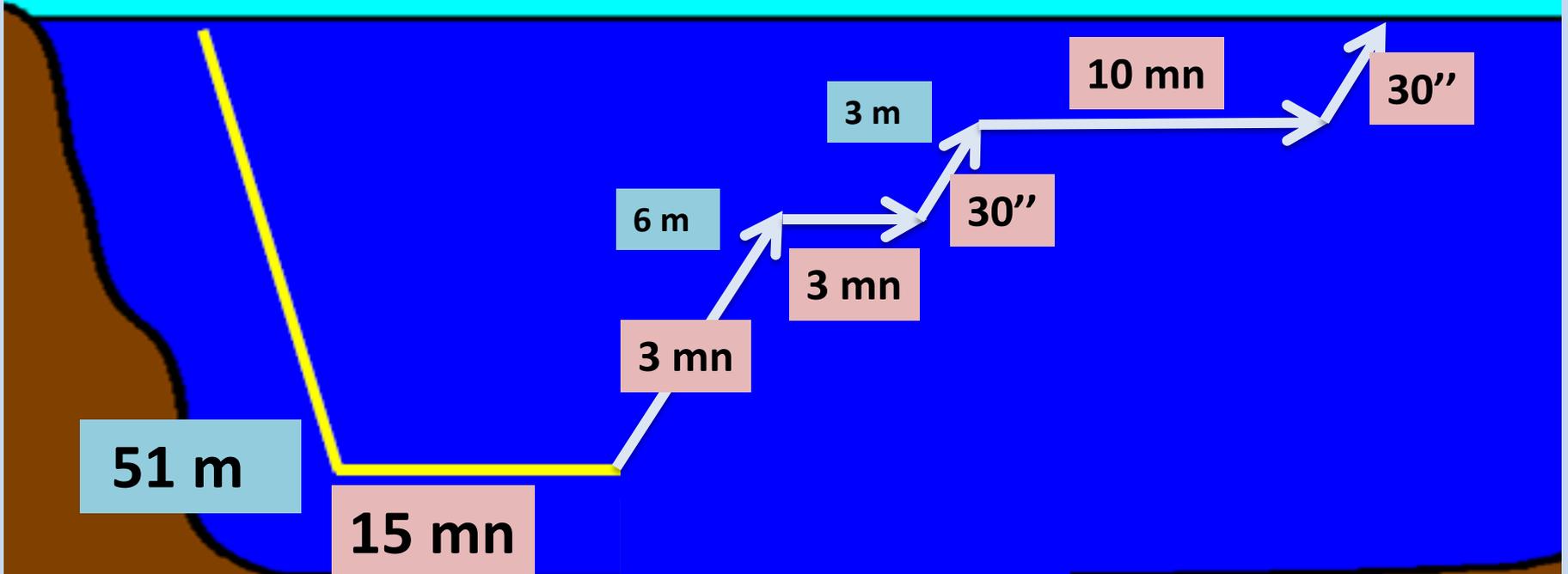
# Profil de la plongée



GPS = I

10 h 40

11 h 12



## Suite exercice 3

Journée intensive, rentrée au port, déjeuner rapide et retour sur le bateau pour un nouveau départ. Le spot est une patate sur un fond de 20 m. La mise à l'eau est faite à 13 h 00 et la plongée ne doit pas dépasser les 30 mn.

- **Tracer les profils des 2 plongées en indiquant :**
  - **Le type de plongée**
  - **Les paliers éventuels**
  - **L'azote résiduel**
  - **La majoration éventuelle**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

On commence par calculer l'intervalle entre les deux plongées...

Sortie d'eau de la première plongée 11 h 12

Mise à l'eau de la seconde : 13 h 00

Intervalle = **1 h 48 c'est donc une plongée successive**

GPS = I

**Coefficient d'azote résiduel : N2 = 1,04**

		Intervalle en surface														
		0h15	0h30	0h45	1h00	1h30	2h00	2h30	3h00	3h30	4h00	4h30	5h00	5h30	6h00	6h30
Groupe de plongée successives	A	0,84	0,83	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	
	B	0,88	0,88	0,87	0,86	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81
	C	0,92	0,91	0,90	0,89	0,88	0,87	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81
	D	0,97	0,95	0,94	0,93	0,91	0,89	0,88	0,86	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82
	E	1,00	0,98	0,97	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82
	F	1,05	1,03	1,01	0,99	0,96	0,94	0,91	0,90	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83	0,83
	G	1,08	1,06	1,04	1,02	0,98	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,85	0,85	0,84	0,83
	H	1,13	1,10	1,08	1,05	1,01	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88	0,86	0,85	0,85	0,84
	I	1,17	1,14	1,11	1,08	1,04	1,00	0,97	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87	0,86	0,85	0,84
	J	1,20	1,17	1,14	1,11	1,06	1,02	0,98	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86	0,85
	K	1,25	1,21	1,18	1,15	1,09	1,04	1,01	0,97	0,95	0,92	0,90	0,89	0,87	0,86	0,85
	L	1,29	1,25	1,21	1,17	1,12	1,07	1,02	0,99	0,96	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87	0,86
	M	1,33	1,29	1,25	1,21	1,14	1,09	1,04	1,01	0,97	0,94	0,92	0,90	0,89	0,87	0,86
	N	1,37	1,32	1,28	1,24	1,17	1,11	1,06	1,02	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,88	0,87
	O	1,41	1,36	1,32	1,27	1,20	1,13	1,08	1,04	1,00	0,97	0,94	0,92	0,90	0,88	0,87
	P	1,45	1,40	1,35	1,30	1,22	1,15	1,10	1,05	1,01	0,98	0,95	0,93	0,91	0,89	0,87

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(1,04)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(20 m)**

**GPS = I**

**1 h 48**

**11 h 12**

**13 h 00**

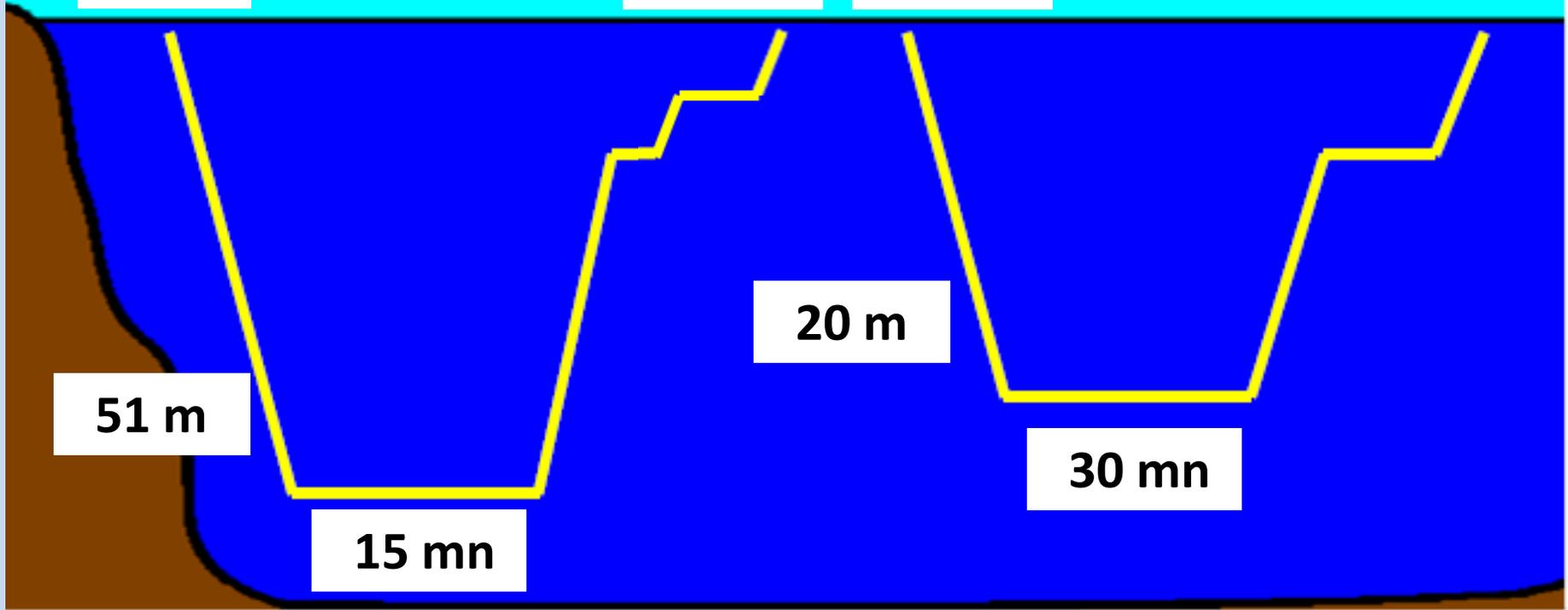
**10 h 40**

**51 m**

**15 mn**

**20 m**

**30 mn**



# Tableau 2 – pour le calcul de la majoration

Profondeur de la 2<sup>ème</sup> plongée : **20 m** on retient **20 m**

		Profondeur de la deuxième plongée									
		12	15	18	20	22	25	28	30	32	35
Azote résiduel	0,82	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1
	0,84	7	6	5	4	4	3	3	3	3	2
	0,86	11	9	7	7	6	5	5	4	4	4
	0,89	17	13	11	10	9	8	7	7	6	6
	0,92	23	18	15	13	12	11	10	9	8	8
	0,95	29	23	19	17	15	13	12	11	10	10
	0,99	38	30	24	22	20	17	15	14	13	12
	1,03	47	37	30	27	24	21	19	17	16	15
	1,07	57	44	36	32	29	25	22	21	19	18
	1,11	68	52	42	37	34	29	26	24	22	20
	1,16	81	62	50	44	40	34	30	28	26	24
	1,20	93	70	56	50	45	39	34	32	29	27
	1,24	106	79	63	56	50	43	38	35	33	30
	1,29	124	91	72	63	56	49	43	40	37	33
1,33	139	101	79	70	62	53	47	43	40	36	

Coefficient  $N_2$  : **1,04**  
On retient **1,07**

La majoration est de  
**32 mn**

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(0,88)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(25 m)**

**GPS = I**

**1 h 48**

**10 h 40**

**11 h 12**

**13 h 00**

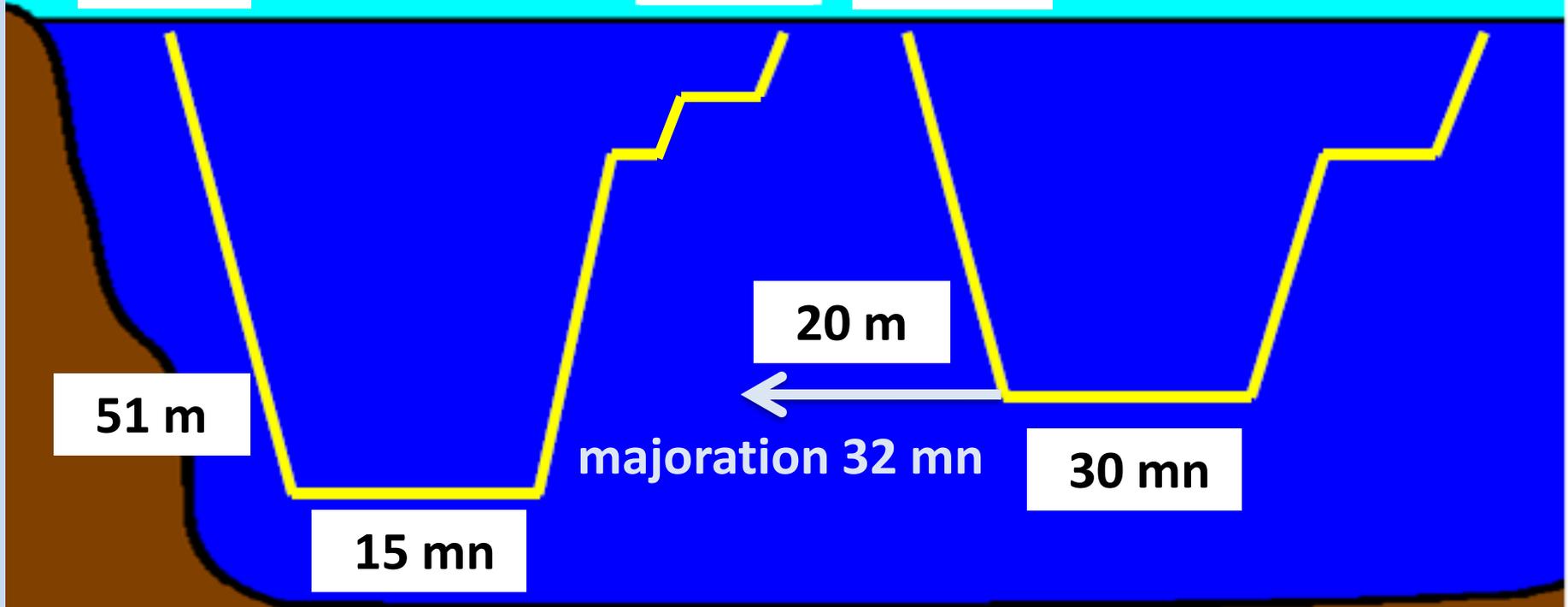
**51 m**

**20 m**

**15 mn**

**majoration 32 mn**

**30 mn**



# Calcul des paliers majorés

Prof.	T	3 m	DTR	GPS
	5		2	B
	10		2	B
	15		2	D
	20		2	D
	25		2	E
	30		2	F
	35		2	G
20	40		2	H
	45	1	3	I
	50	4	6	I
	55	9	11	J
	60	13	15	K
	1h05	16	18	K
	1h10	20	22	L
	1h15	24	26	L
	1h20	27	29	M

La profondeur : 20 m.

Le temps de plongée : (30 + 32) On retient 65 mn

La durée du palier sera de 16 mn à 3 m

# Calcul de la majoration



Pour le calcul de la majoration il nous faut :

- Le coefficient d'azote résiduel : **(0,88)**
- La profondeur prévue de la 2<sup>ème</sup> plongées : **(25 m)**

**GPS = I**

**1 h 48**

**10 h 40**

**11 h 12**

**13 h 00**

**13 h 48**

**51 m**

**15 mn**

**20 m**

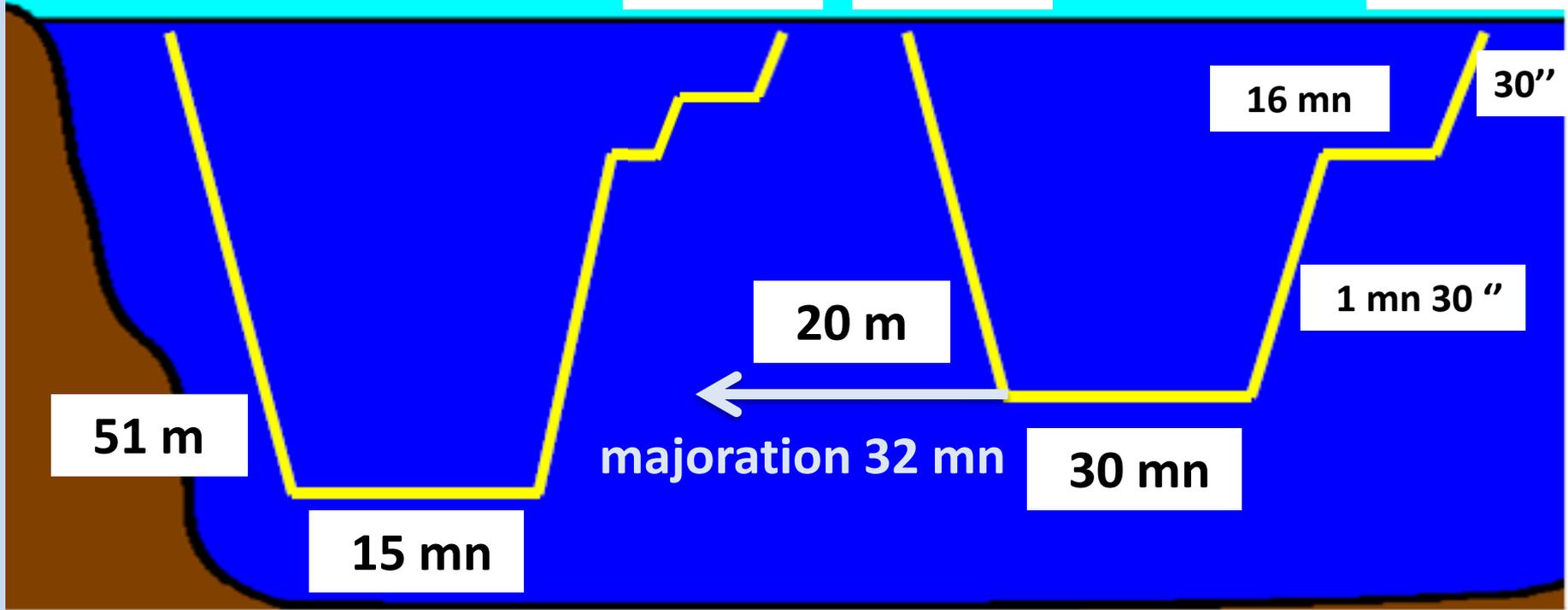
**majoration 32 mn**

**30 mn**

**16 mn**

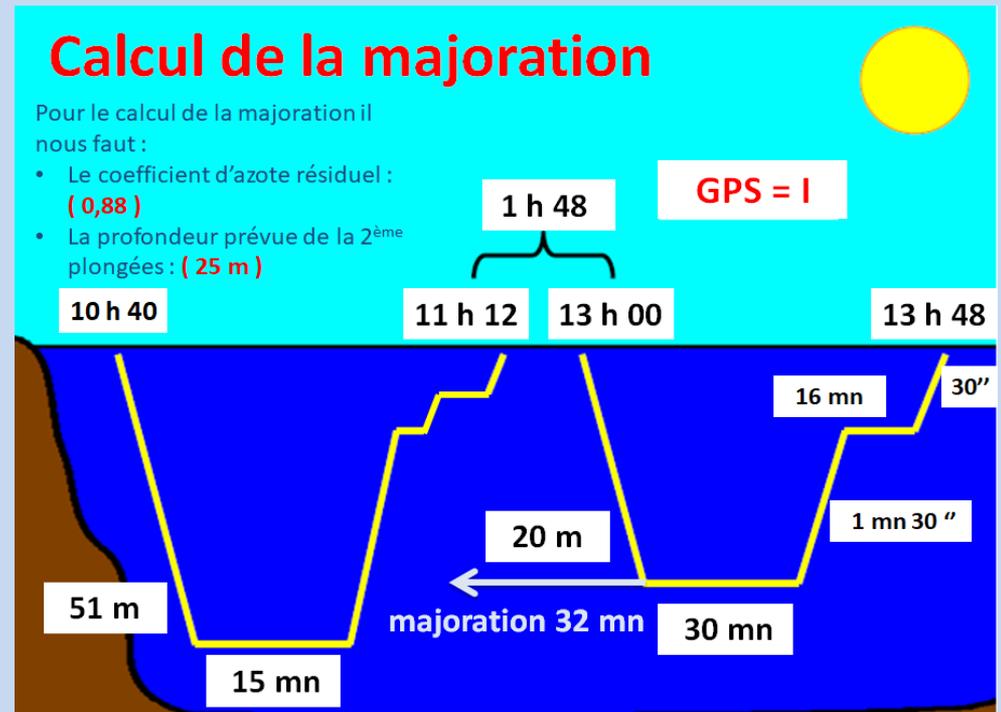
**1 mn 30 "**

**30"**



# Solution

## Exercice 3



- Tracer les profils des 2 plongées en indiquant :
  - Le type de plongée : **Successive**
  - Les paliers éventuels : **16 mn**
  - L'azote résiduel : **1,04**
  - La majoration éventuelle : **32 mn**
  - Le GPS : **I**
  - L'heure de sortie :  $13h00 + 30 + 1mn30'' + 16 + 30'' =$  **13 h 48**

# Exercice 4

Nouvelle journée, la fatigue commence à se faire sentir. Les plongeurs décident de limiter leur plongée du matin afin de ne pas avoir de palier. Sachant que le fond est à 20 m, combien de temps peuvent-ils rester en plongée ?

Mise à l'eau à 10 h et tout s'est bien passé... mais en remontant sur le bateau Bruno fait tomber sa GOPRO à l'eau. Ayant encore de l'air, il replonge dans la minute qui suit et retrouve sa caméra au bout de 8 mn sur un fond de 18 m !

- **Tracer le profil de la plongée en indiquant :**
  - **Le type de plongée**
  - **Les paliers éventuels**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

Le temps de la première plongée est donné par la courbe de sécurité pour ne pas avoir de palier :

**à 20m -> 40mn max**

Pour le reste

**C'est une Plongée consécutive**

C'est une plongée qui suit une autre plongée dans un

**Intervalle inférieur à 15 minutes.**

**C'est une plongée exceptionnelle !**

# Solution

## Exercice 4

### Calcul des paliers

**La profondeur :** on retient 20 m ( la plus profonde ).

**Le temps de plongée :** On retient 50 mn pour 48 mn

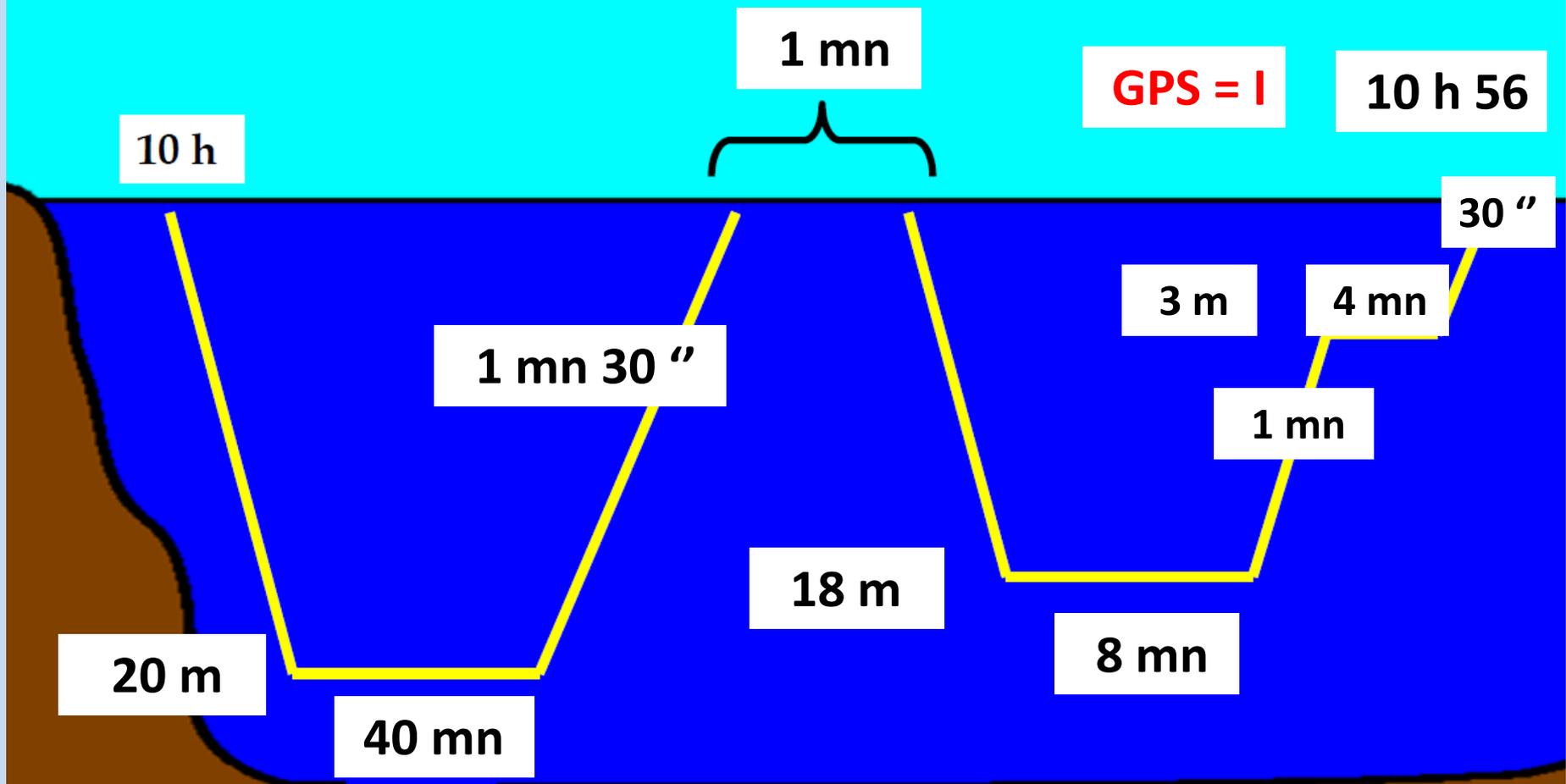
**La durée du palier sera de 4 mn à 3 m**  
**Le GPS = I**

Prof.	T	3 m	DTR	GPS
	5		2	B
	10		2	B
	15		2	D
	20		2	D
	25		2	E
	30		2	F
	35		2	G
	40		2	H
	45	1	3	I
	50	4	6	I
	55	9	11	J
	60	13	15	K
	1h05	16	18	K
	1h10	20	22	L
	1h15	24	26	L
	1h20	27	29	M
	1h25	30	32	M
	1h30	34	36	M

Dans ce cas particulier, on additionne les deux durées de plongée et on retient la profondeur maximum atteinte, pour calculer ses paliers, soit :

$$40 \text{ mn} + 8 \text{ mn} = 48 \text{ mn à } 20 \text{ m}$$

$$40 + 1,30 + 1 + 8 + 1 + 4 + 0,30 = 56 \text{ mn}$$



# Exercice 5

Pour une plongée sans palier ... c'est foutu !! Direction : la soupe.

Le lendemain plongée prévue à 10h sur un fond de 27 m.

Le DP indique 35 mn max, retour sur le bateau avec 50 bars dans la bouteille.

Au bout de 35 mn la palanquée commence son ascension et son palier ... MAIS !!!

3 mn après le début du palier, un autre groupe passe sous cette palanquée et Patrick est emporté par les bulles de ce groupe et perce la surface !!!

Quelle est la conduite à tenir ?

- **Tracer le profil de la plongée en indiquant :**
  - **Le type de plongée**
  - **Les paliers éventuels**
  - **Le GPS**
  - **L'heure de sortie**

# Solution

## Exercice 5

Il s'agit d'une remontée avec palier interrompu !

- Rejoindre palier interrompu en moins de 3'
- Recommencer le palier en entier
- Poursuivre la procédure de décompression

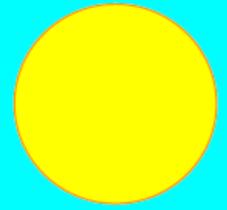
Le temps de plongée : 35 mn

La profondeur : 27 m.

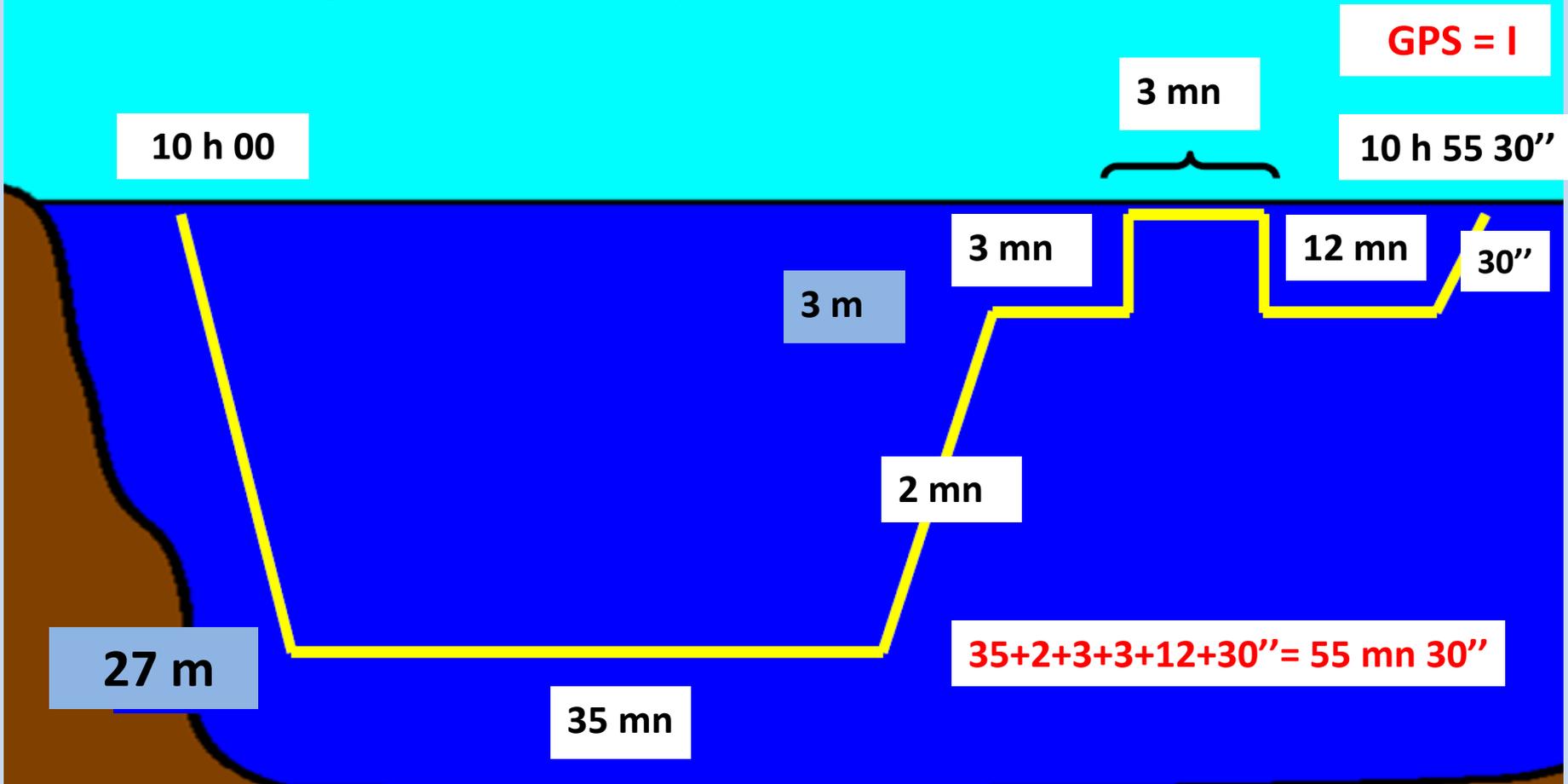
La durée du palier sera de 12 mn à 3 m

Prof.	T	6 m	3 m	DTR	GPS
	5			2	B
	10			2	D
	15			2	E
	20		1	4	F
	25		2	5	G
	30		6	9	H
	35		12	15	I
28	40		19	22	J
	45		25	28	K
	50		32	35	L
	55	2	36	41	M
	60	4	40	47	M
	1h05	8	43	54	N
	1h10	11	46	60	N
	1h15	14	48	65	O
	1h20	17	50	70	O
	1h25	20	53	76	O
	1h30	23	56	82	P

# Interruption de paliers



- Rejoindre palier interrompu en moins de 3'
- Recommencer le palier en entier ( 12 mn à 3 m )
- Poursuivre la procédure de décompression



# Exercice 6

L'après midi, un groupe qui n'avait pas plongé le matin, descend sur le DONATOR ...

Pour info, il se trouve à 50 m de la surface !

Directives du DP : 10 mn max sur l'épave et/ou pression de 120 bars dans la bouteille déclencheront la remontée. Mise à l'eau : 15 h

Les plongeurs sont sur l'épave 3mn après, tout semble bien se passer... MAIS !

Après 2 mn, une jeune fille est prise de panique. Elle est prise en charge par un ancien qui la remonte vers la surface...

La jeune fille tombe en syncope et l'ancien, totalement concentré sur sa prise en charge, ne fait pas attention à sa vitesse de remontée (25 m/mn) et perce la surface !

La jeune fille reprend ses esprits au contact de l'air et semble aller bien.

Quelle est la conduite à tenir ?

- **Tracer le profil de la plongée en indiquant :**
  - **Le type de plongée**
  - **Les paliers éventuels**
  - **L'heure de sortie**

# Remontée rapide

## si la vitesse $> 15$ m / mn

- Rejoindre mi-profondeur en moins de 3'
- Y faire un palier de 5'
- Nouveau temps de plongée : temps + 3' + 5'
- Faire un minimum de paliers : 2' à 3 m

# Solution

## Exercice 6

### Cas d'une remontée rapide

- Rejoindre mi-profondeur en moins de 3' (25m)
- Y faire un palier de 5'
- Nouveau temps de plongée : 3+2 mn (temps) + 3' + 5' = 13 mn
- Faire un minimum de paliers : 2' à 3 m (4 mn)

Le temps de plongée :  $(3+2+3+5) = 13$  mn

La profondeur : 50 m.

La durée des paliers sera de :

5 mn à 25 m, 2mn à 6m et 9 mn à 3m

Il faudra ajouter les temps des remontées :

- De 25 à 6m : 1mn 30''
- De 6 à 3m : 30''
- De 3m à la surface : 30''

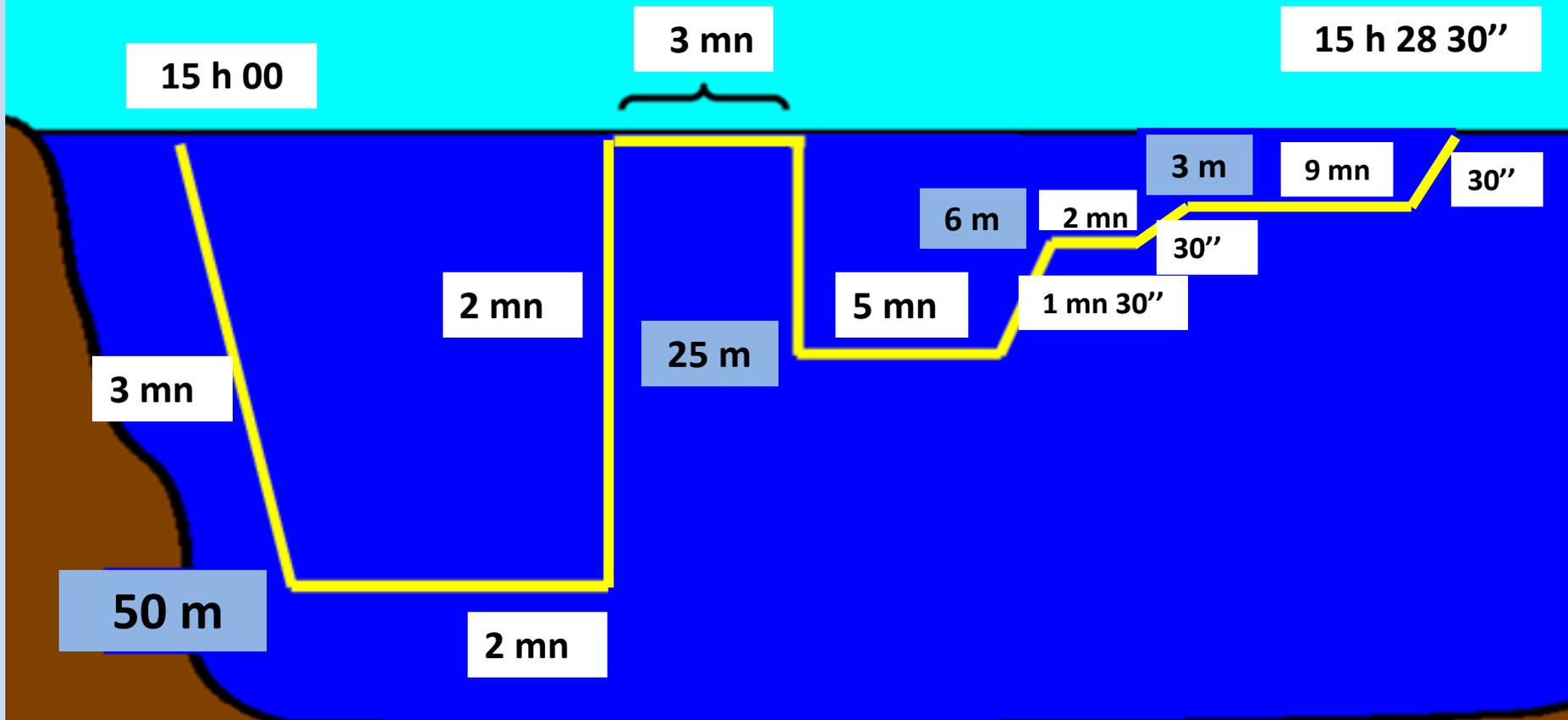
Soit au total :  $3+2+2+3+5+1,5+2+0,5+9+0,5 = 28,5$

Prof.	T	12 m	9 m	6 m	3 m	DTR	GPS
	5				1	5	D
	10				4	8	F
	15			2	9	15	H
	20			4	22	30	J
	25		1	8	32	46	L
50	30		2	14	39	60	M
	35		5	20	45	75	N
	40		9	24	50	88	O
	45	1	12	29	55	102	*
	50	2	17	30	62	116	*
	55	5	19	34	67	130	*

# Remontée rapide si la vitesse > 15 m / mn



- Rejoindre mi-profondeur en moins de 3' (25m)
- Y faire un palier de 5'
- Nouveau temps de plongée : 3+2 mn (temps) + 3' + 5' = 13 mn
- Faire un minimum de paliers : 2' à 3 m (4 mn)



# Pour résumer ...

- **Plongée simple** : intervalle > 12h
- **Plongée successive** : 15' < intervalle < 12h
- **Plongée consécutive** : intervalle < 15'
- **Remontée rapide** : palier de 5' à mi-profondeur puis palier mini de 2' à 3 m
- **Interruption paliers** : recommencer palier interrompu

# En conclusion

Les tables

C'est pas compliqué  
mais il faut un minimum de  
concentration

