

# Les Tables de plongée



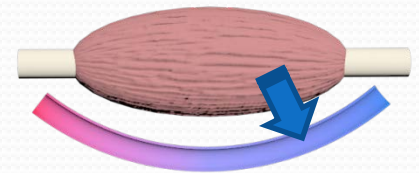
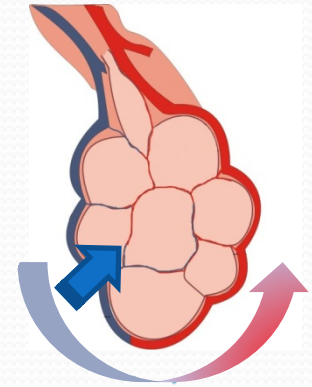
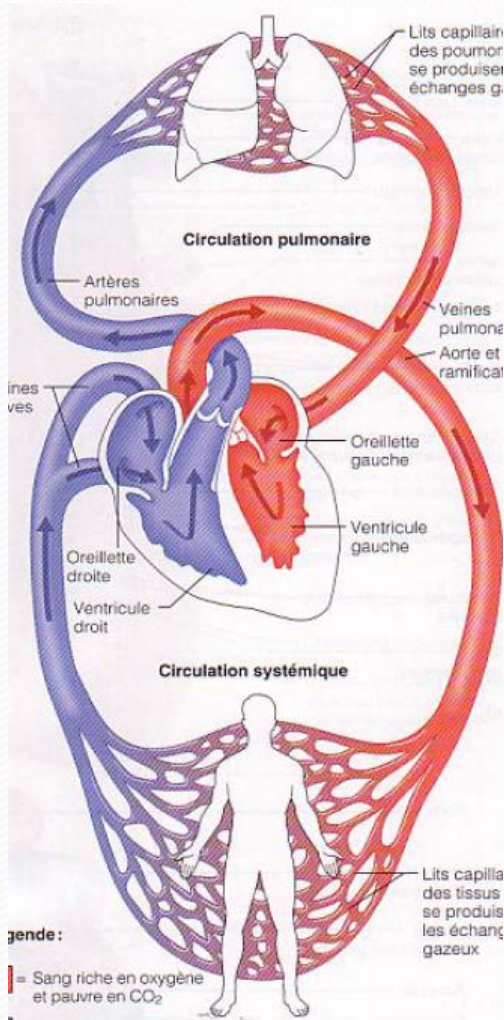
& Cours N2 ASCG 2011/2012

# Rappels

- Remontée = désaturation éliminées par les poumons (en fonction du gradient de pression)

Sous forme de très petites bulles,

élimination de l'azote accumulé dans nos organes



# Rappels

- Si la différence de pression entre la tension de l'azote dans le sang et la pression ambiante est trop importante:

- les bulles vont ....

- ✓ ...être très nombreuses (désaturation)

- ✓ ...grossir (baisse de pression)

Ne peuvent plus être éliminées



ADD



# A quoi ça sert une table?

- Pour désaturer avec le plus de sécurité possible:

## Remontée lente

Éventuellement arrêts momentanés = **paliers**

But=laisser le temps aux bulles de s'éliminer par les  
poumons

Pour ça: **outils**

= tables .....et ordinateurs

# Rappels réglementation

- Pour plonger en autonomie:

« Moyen de calculer sa décompression »

- Ordinateur

Ou

- Montre + profondimètre +....tables

- Pourquoi s'embêter avec les tables :

- un ordi peut tomber en panne
- utilisation intelligente des ordi

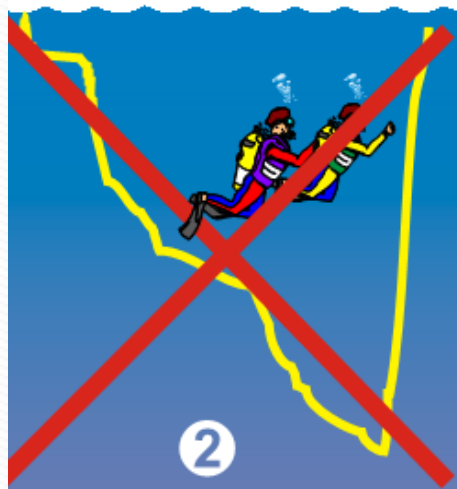
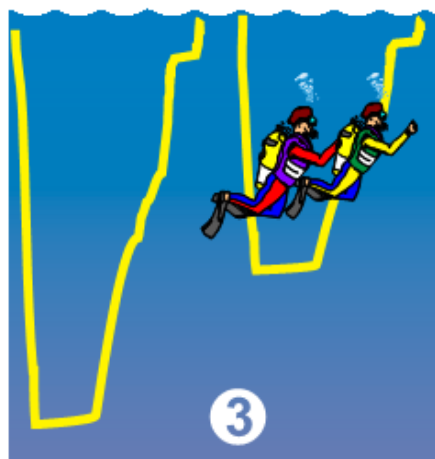
# Limites d'utilisation

- Tables: = approximation (modélisation mathématique)



- Plongées à l'air
- Pas plus de 60 m
- Au niveau de la mer
- 2 plongées maxi / 24 h
- Profils carrés ( ●\* profils à risque !)

# Limites des tables: profils à risque



# Limites des tables: facteurs de risque d'ADD

- Une table ne sait pas si:
- Je suis malade
- Je suis fatigué
- J'ai froid
- Je suis âgé
- .....



# Vitesse de remontée

- 15 mètres/ minute
- Entre les paliers et jusqu'à la surface: 6 m / min  
Indépendant de tout autre facteur

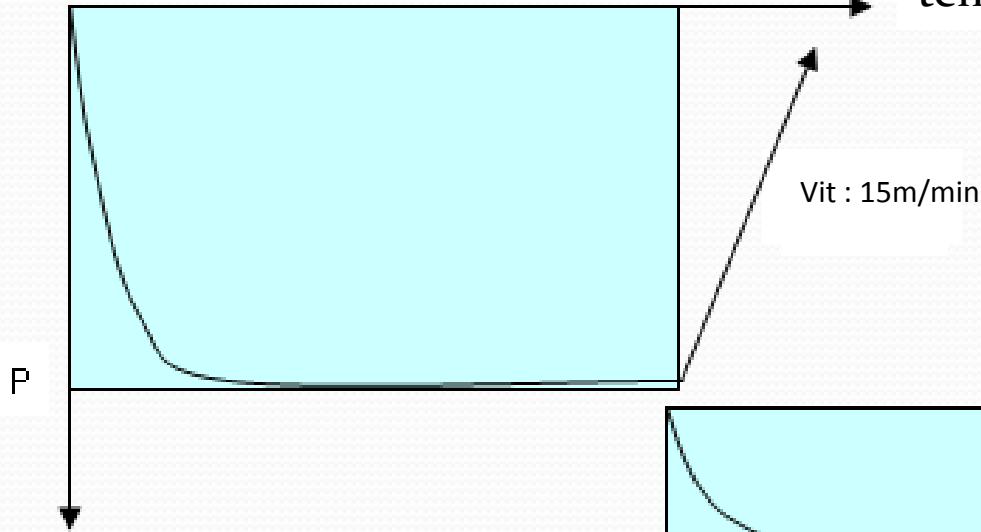
## Paliers:

- Dépendent de 2 paramètres:
  - La **profondeur** atteinte
  - La **durée** de la plongée

# Paramètres: profondeur, durée

T

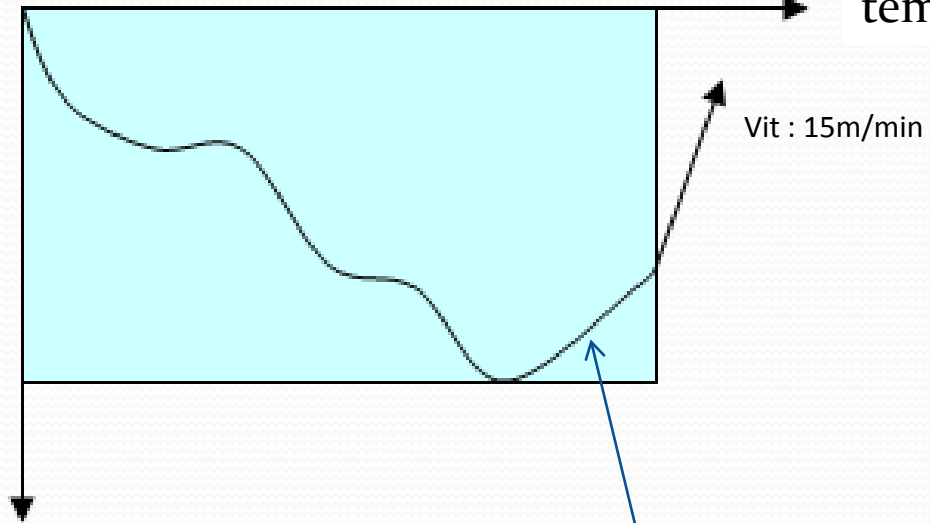
temps



Vit : 15m/min

P  
Profond

temps



Vit : 15m/min

Vit < 15m/min donc inclus dans la plongée

Ex: plongée  
sur un fond de 18 m  
Pendant 1 heure

Quels paliers ?

Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	6m	3m	DTR	GPS	
6m	15 min		1	A	12m	1h20		1	H	18m	35 min		2	F	25m	5 min			2	B	
	30 min		1	B		1h25		1	I		40 min		2	G		10 min			2	C	
	45 min		1	C		1h30		1	I		45 min		2	H		15 min			2	D	
	1h15		1	D		1h35		1	J		50 min		2	H		20 min			2	E	
	1h45		1	E		1h40		1	J		55 min	1	3	I		25 min		1	3	F	
	2h15		1	F		1h45		1	J		60 min	5	7	J		30 min		2	4	H	
	3h00		1	G		1h50		1	K		1h05	8	10	J		35 min		5	7	I	
	4h00		1	H		1h55		1	K		1h10	11	13	K		40 min		10	12	J	
	5h15		1	I		2h00		1	K		1h15	14	16	K		45 min		16	18	J	
	6h00		1	J		2h10		1	L		1h20	17	19	L		50 min		21	23	K	
						2h15		1	L		1h25	21	23	L		55 min		27	29	L	
						2h20	2	4	L		1h30	23	25	M		60 min		32	34	L	
8m	15 min		1	B		2h30	4	6	M		1h35	26	28	M		1h05		37	39	M	
	30 min		1	C		2h40	6	8	M		1h40	28	30	M		1h10	1	41	45	M	
	45 min		1	D		2h50	7	9	N		1h45	31	33	N		1h15	4	43	50	N	
	60 min		1	E		3h00	9	11	N		1h50	34	36	N		1h20	7	45	55	N	
	1h30		1	F		3h10	11	13	N		1h55	36	38	N		1h25	9	48	60	O	
	1h45		1	G		3h20	13	15	O		2h00	38	40	O		1h30	11	50	64	O	
	2h15		1	H		3h30	14	16	O												
	2h45		1	I		3h40	15	17	O	20m	5 min		2	B	28m	5 min			2	B	
	3h15		1	J		3h50	16	18	O		10 min		2	B		10 min			2	D	
	4h15		1	K		4h00	17	19	O		15 min		2	D		15 min			2	E	
	5h00		1	L		4h10	18	20	P		20 min		2	D		20 min		1	4	F	
	6h00		1	M		4h15	19	21	P		25 min		2	E		25 min		2	5	G	
						4h30	22	24	P		30 min		2	F		30 min		6	9	H	
10m	15 min		1	B							35 min		2	G		35 min		12	15	I	
	30 min		1	C	15m	5 min		1	A		40 min		2	H		40 min		19	22	J	
	45 min		1	D		10 min		1	B		45 min	1	3	I		45 min		25	28	K	
	60 min		1	F		15 min		1	C		50 min	4	6	I		50 min		32	35	L	
	1h15		1	G		20 min		1	C		55 min	9	11	J		55 min	2	36	41	M	
	1h45		1	H		25 min		1	D		60 min	13	15	K		60 min	4	40	47	M	
	2h00		1	I		30 min		1	E		1h05	16	18	K		1h05	8	43	54	N	
	2h15		1	J		35 min		1	E		1h10	20	22	L		1h10	11	46	60	N	
	2h45		1	K		40 min		1	F		1h15	24	26	L		1h15	14	48	65	O	
	3h00		1	L		45 min		1	G		1h20	27	29	M		1h20	17	50	70	O	
	4h00		1	M		50 min		1	G		1h25	30	32	M		1h25	20	53	76	O	
	4h15		1	N		55 min		1	H		1h30	34	36	M		1h30	23	56	82	P	
	5h15		1	O		60 min		1	H												
	5h30		1	P		1h05		1	I	22m	5 min		2	B	30m	5 min			2	B	
	6h00	1	2	P		1h10		1	I		10 min		2	C		10 min			2	D	
12m	5 min		1	A		1h15		1	J		15 min		2	D		15 min		1	4	E	

# Utilisation des tables

Ex: plongée  
sur un fond de 18 m  
Pendant 1 heure

Quels paliers ?

DTR	GPS	Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS	Prof.	Durée	6 m
1	I	18m	35 min		2	F	25m	5 min	
1	I		40 min		2	G		10 min	
1	I		45 min		2	H		15 min	
1	J		50 min		2	H		20 min	
1	J		55 min	1	3	I		25 min	
1	J		60 min	5	7	J		30 min	
1	K		1 h 05	8	10	J		35 min	
1	K		1 h 10	11	13	K		40 min	
1	K		1 h 15	14	16	K		45 min	
1	L		1 h 20	17	19	L		50 min	
1	L		1 h 25	21	23	L		55 min	
1	L		1 h 30	22	25	M		60 min	

Ex: plongée  
sur un fond de 21 m  
Pendant 31 minutes

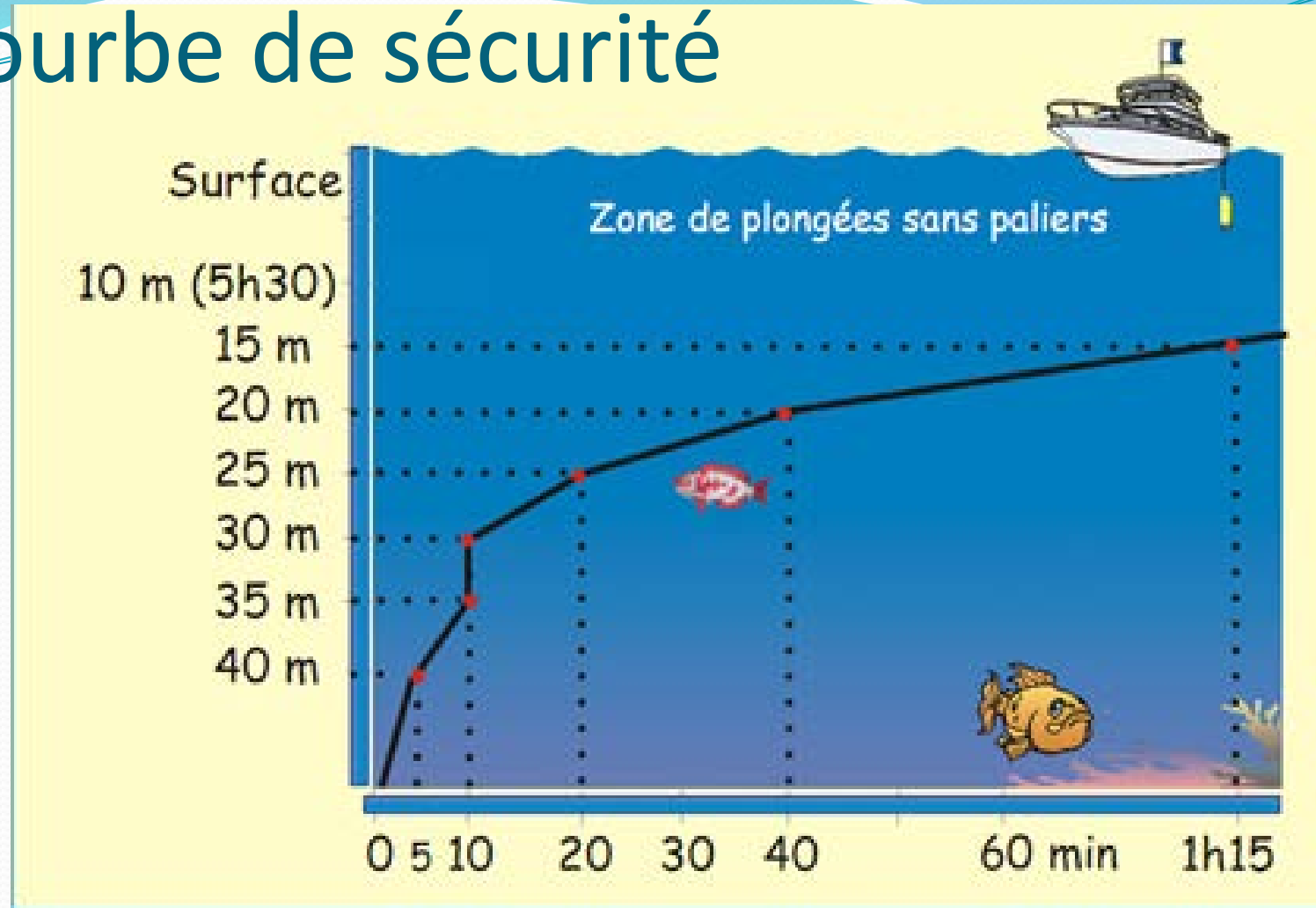
Quels paliers ?

Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	6m	3m	DTR	GPS	
6m	15 min		1	A	12m	1h20		1	H	18m	35 min		2	F	25m	5 min			2	B	
	30 min		1	B		1h25		1	I		40 min		2	G		10 min			2	C	
	45 min		1	C		1h30		1	I		45 min		2	H		15 min			2	D	
	1h15		1	D		1h35		1	J		50 min		2	H		20 min			2	E	
	1h45		1	E		1h40		1	J		55 min	1	3	I		25 min		1	3	F	
	2h15		1	F		1h45		1	J		60 min	5	7	J		30 min		2	4	H	
	3h00		1	G		1h50		1	K		1h05	8	10	J		35 min		5	7	I	
	4h00		1	H		1h55		1	K		1h10	11	13	K		40 min		10	12	J	
	5h15		1	I		2h00		1	K		1h15	14	16	K		45 min		16	18	J	
	6h00		1	J		2h10		1	L		1h20	17	19	L		50 min		21	23	K	
						2h15		1	L		1h25	21	23	L		55 min		27	29	L	
8m	15 min		1	B		2h20	2	4	L		1h30	23	25	M		60 min		32	34	L	
	30 min		1	C		2h30	4	6	M		1h35	26	28	M		1h05		37	39	M	
	45 min		1	D		2h40	6	8	M		1h40	28	30	M		1h10	1	41	45	M	
	60 min		1	E		2h50	7	9	N		1h45	31	33	N		1h15	4	43	50	N	
	1h30		1	F		3h00	9	11	N		1h50	34	36	N		1h20	7	45	55	N	
	1h45		1	G		3h10	11	13	N		1h55	36	38	N		1h25	9	48	60	O	
	2h15		1	H		3h20	13	15	O		2h00	38	40	O		1h30	11	50	64	O	
	2h45		1	I		3h30	14	16	O	20m	5 min		2	B	28m	5 min			2	B	
	3h15		1	J		3h40	15	17	O		10 min		2	B		10 min			2	D	
	4h15		1	K		3h50	16	18	O		15 min		2	D		15 min			2	E	
	5h00		1	L		4h00	17	19	O		20 min		2	D		20 min		1	4	F	
	6h00		1	M		4h10	18	20	P		25 min		2	E		25 min		2	5	G	
						4h15	19	21	P		30 min		2	F		30 min		6	9	H	
						4h30	22	24	P		35 min		2	G		35 min		12	15	I	
10m	15 min		1	B							40 min		2	H		40 min		19	22	J	
	30 min		1	C	15m	5 min		1	A		45 min	1	3	I		45 min		25	28	K	
	45 min		1	D		10 min		1	B		50 min	4	6	I		50 min		32	35	L	
	60 min		1	F		15 min		1	C		55 min	9	11	J		55 min		2	36	41	M
	1h15		1	G		20 min		1	C		60 min	13	15	K		60 min		4	40	47	M
	1h45		1	H		25 min		1	D		1h05	16	18	K		1h05	8	43	54	N	
	2h00		1	I		30 min		1	E		1h10	20	22	L		1h10	11	46	60	N	
	2h15		1	J		35 min		1	E		1h15	24	26	L		1h15	14	48	65	O	
	2h45		1	K		40 min		1	F		1h20	27	29	M		1h20	17	50	70	O	
	3h00		1	L		45 min		1	G		1h25	30	32	M		1h25	20	53	76	O	
	4h00		1	M		50 min		1	G		1h30	34	36	M		1h30	23	56	82	P	
	4h15		1	N		55 min		1	H												
	5h15		1	O		60 min		1	H												
	5h30		1	P		1h05		1	I	22m	5 min		2	B	30m	5 min			2	B	
	6h00	1	2	P		1h10		1	I		10 min		2	C		10 min			2	D	
12m	5 min		1	A		1h15		1	J		15 min		2	D		15 min		1	4	E	

Courbe  
de  
sécurité  
=  
zone de  
plongée  
sans  
palier

Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	3m	DTR	GPS	Prof.	Durée	6m	3m	DTR	GPS
6m	15 min		1	A	12m	1h20		1	H	18m	35 min		2	F	25m	5 min			2	B
	30 min		1	B		1h25		1	I		40 min		2	G		10 min			2	C
	45 min		1	C		1h30		1	I		45 min		2	H		15 min			2	D
	1h15		1	D		1h35		1	J		50 min		2	H		20 min			2	E
	1h45		1	E		1h40		1	J		55 min	1	3	I		25 min		1	3	F
	2h15		1	F		1h45		1	J		60 min	5	7	J		30 min		2	4	H
	3h00		1	G		1h50		1	K		1h05	8	10	J		35 min		5	7	I
	4h00		1	H		1h55		1	K		1h10	11	13	K		40 min		10	12	J
5h15		1	I	2h00		1	K	1h15	14	16	K	45 min		16	18	J				
6h00		1	J	2h10		1	L	1h20	17	19	L	50 min		21	23	K				
8m	15 min		1	B	2h15		1	L	1h25	21	23	L	55 min		27	29	L			
	30 min		1	C	2h20	2	4	L	1h30	23	25	M	60 min		32	34	L			
	45 min		1	D	2h30	4	6	M	1h35	26	28	M	1h05		37	39	M			
	60 min		1	E	2h40	6	8	M	1h40	28	30	M	1h10	1	41	45	M			
	1h30		1	F	2h50	7	9	N	1h45	31	33	N	1h15	4	43	50	M			
	1h45		1	G	3h00	9	11	N	1h50	34	36	N	1h20	7	45	55	M			
	2h15		1	H	3h10	11	13	N	1h55	36	38	N	1h25	9	48	60	O			
	2h45		1	I	3h20	13	15	O	2h00	38	40	O	1h30	11	50	64	O			
3h15		1	J	3h30	14	16	O	20m	5 min		2	B	28m	5 min			2	B		
4h15		1	K	3h40	15	17	O		10 min		2	B		10 min			2	D		
5h00		1	L	3h50	16	18	O		15 min		2	D		15 min			2	E		
6h00		1	M	4h00	17	19	O		20 min		2	D		20 min		1	4	F		
10m	15 min		1	B	4h10	18	20		P	25 min		2		E	25 min		2	5	G	
	30 min		1	C	4h15	19	21		P	30 min		2		F	30 min		6	9	H	
	45 min		1	D	4h30	22	24		P	35 min		2		G	35 min		12	15	I	
	60 min		1	F	15m	5 min			1	A	40 min			2	H	40 min		19	22	J
	1h15		1	G		10 min		1	B	45 min	1	3	I	45 min		25	28	K		
	1h45		1	H		15 min		1	C	50 min	4	6	I	50 min		32	35	I		
	2h00		1	I		20 min		1	C	55 min	9	11	J	55 min	2	36	41	M		
	2h15		1	J		25 min		1	D	60 min	13	15	K	60 min	4	40	47	M		
2h45		1	K	30 min			1	E	1h05	16	18	K	1h05	8	43	54	M			
3h00		1	L	35 min			1	E	1h10	20	22	L	1h10	11	46	60	M			
4h00		1	M	40 min			1	F	1h15	24	26	L	1h15	14	48	65	O			
4h15		1	N	45 min		1	G	1h20	27	29	M	1h20	17	50	70	O				
5h15		1	O	50 min		1	G	1h25	30	32	M	1h25	20	53	76	O				
5h30		1	P	55 min		1	H	1h30	34	36	M	1h30	23	56	82	P				
6h00	1	2	P	60 min		1	H	22m	5 min		2	B	30m	5 min			2	B		
12m	5 min		1	A	1h05		1		I	10 min		2		C	10 min			2	D	
	1h10		1	I	1h15		1		J	15 min		2		D	15 min		1	4	E	

# Courbe de sécurité



Intérêt si conditions à risque: houle, courant, froid, exercices, reprise de plongée....

# Les plongées « normales »

## Plongées simples

- Plongée séparée de toute autre plongée d'au moins 12 heures

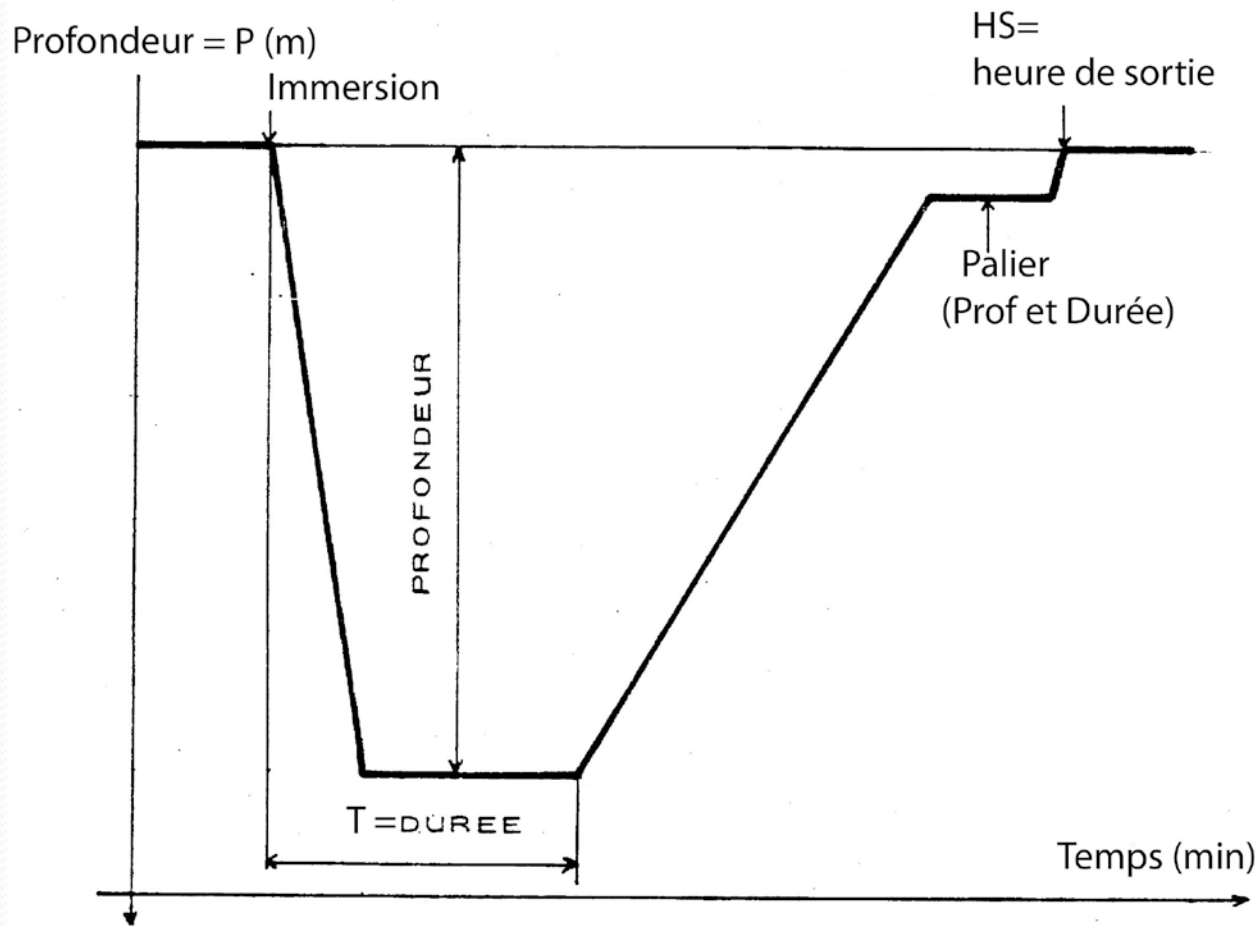
## Plongées successives

- Plongée qui suit une autre avec un intervalle de surface d'au moins 15 minutes et de moins de 12 heures

≤ 15 et > 12 heures

# Plongée simple

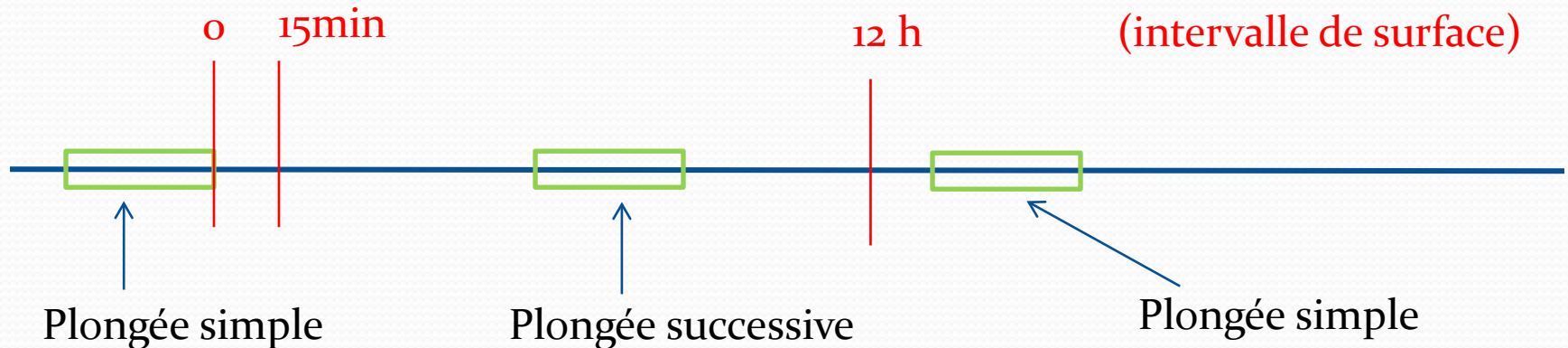
Plongée séparée de toute autre plongée d'au moins 12 heures

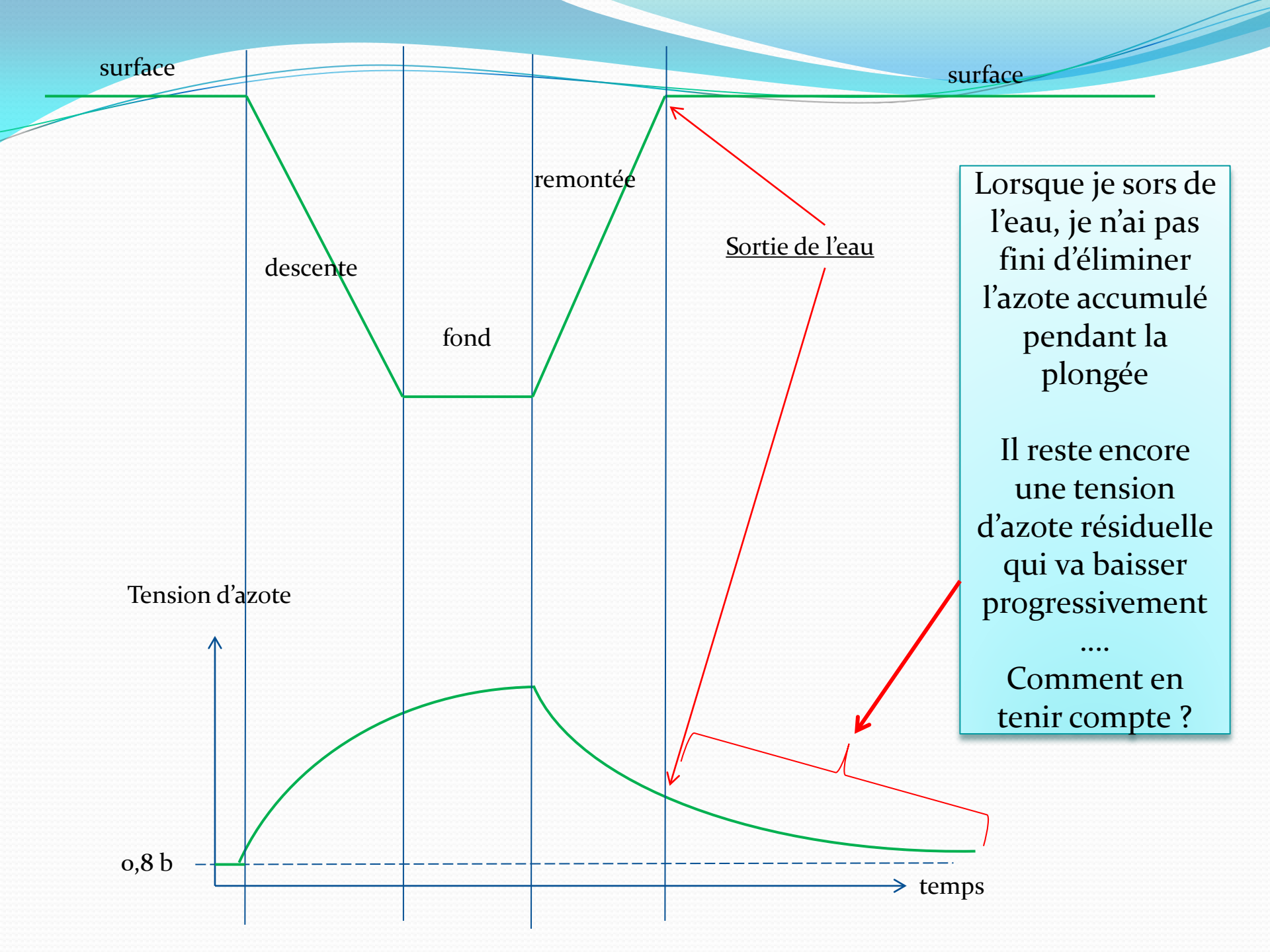


# Plongées successives

Plongée qui suit une autre avec un intervalle de surface d'au moins 15 minutes et de moins de 12 heures

$\leq 15$  et  $> 12$  heures





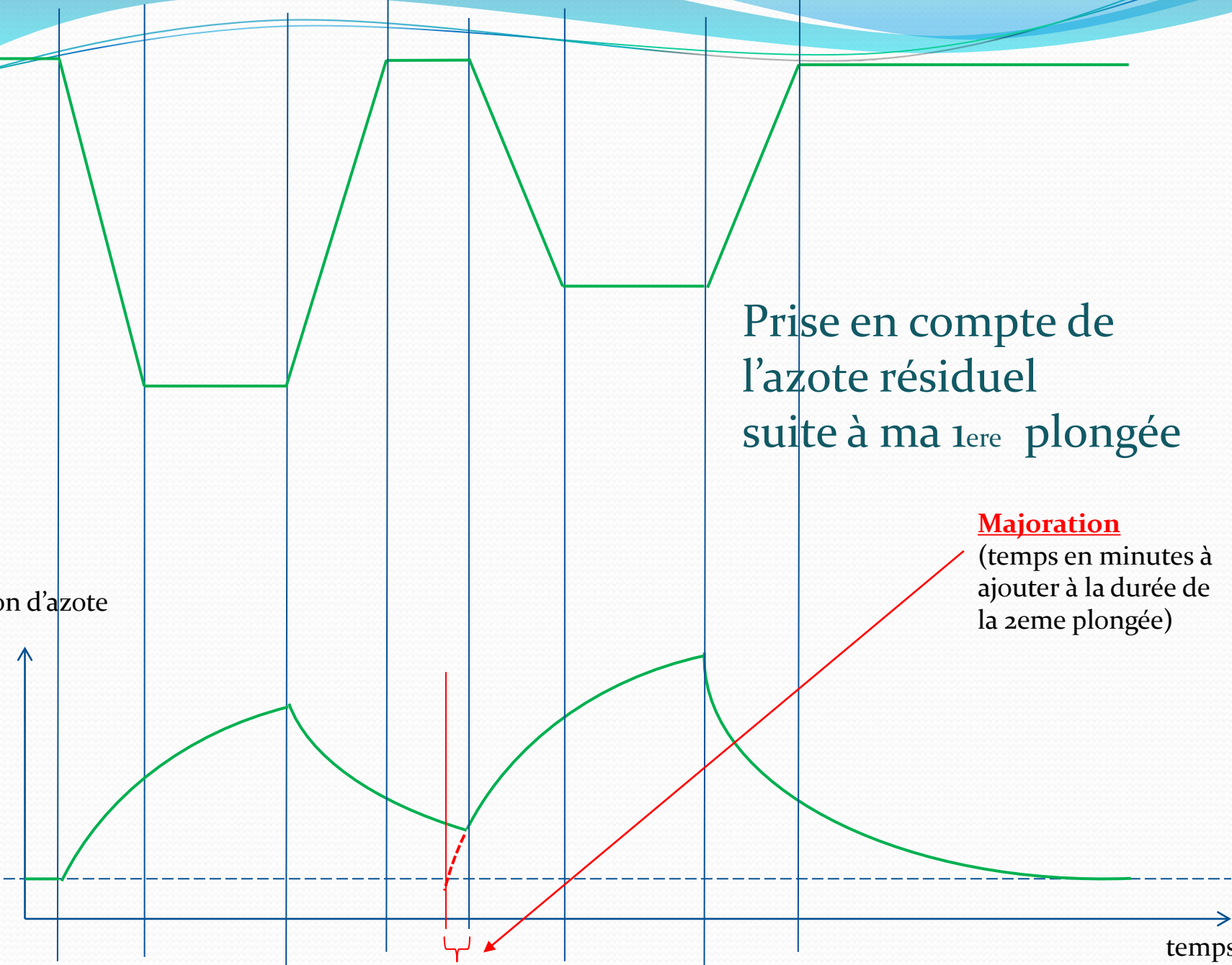
Tension d'azote

0,8 b

temps

Prise en compte de  
l'azote résiduel  
suite à ma 1<sup>ère</sup> plongée

**Majoration**  
(temps en minutes à  
ajouter à la durée de  
la 2<sup>ème</sup> plongée)



# Plongées successives

Tableau I

DTR	GPS	Prof.	Durée	3 m	DTR	GPS	Prof.	Durée	6 m
1	H	18m	35 min		2	F	25m	5 min	
1	I		40 min		2	G		10 min	
1	I		45 min		2	H		15 min	
1	J		50 min		2	H		20 min	
1	J		55 min	1	3	I		25 min	
1	J		60 min	5	7	J		30 min	
1	K		1 h 05	8	10	J		35 min	
1	K		1 h 10	11	13	K		40 min	
1	K		1 h 15	14	16	K		45 min	

Plongée à 18 m de 1 heure : GPS (Groupe de Plongée Successive): J

Sortie de l'eau à 10 h

Intervalle de surface = 4 h 30

2eme plongée prévue à 14 h 30, sur un fond de 15 m

# Plongées successives

Tableau I : Evolution de l'azote résiduel entre deux plongées

Groupe de plongée successive	Intervalles de surface																									
	15 min	30 min	45 min	1h	1h30	2h	2h30	3h	3h30	4h	4h30	5h	5h30	6h	6h30	7h	7h30	8h	8h30	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h
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	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	0,81	0,81	0,81	0,81	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	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81				
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	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81			
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	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,84	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81	0,81
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	0,85	0,84	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81
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	0,85	0,85	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81
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	0,86	0,85	0,84	0,84	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81	0,81
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	0,86	0,85	0,84	0,84	0,83	0,83	0,82	0,82	0,82	0,81	0,81

Tableau II : Détermination de la majoration en minutes

Azote résiduel	Profondeur de la deuxième plongée																			
	12 m	15 m	18 m	20 m	22 m	25 m	28 m	30 m	32 m	35 m	38 m	40 m	42 m	45 m	48 m	50 m	52 m	55 m	58 m	60 m
0,82	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0,84	7	6	5	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
0,86	11	9	7	7	6	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
0,89	17	13	11	10	9	8	7	7	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3
0,92	23	18	15	13	12	11	10	9	8	8	7	7	6	6	5	5	5	5	4	4
0,95	29	23	19	17	15	13	12	11	10	10	9	8	8	7	7	7	6	6	6	5
0,99	38	30	24	22	20	17	15	14	13	12	11	11	10	9	9	8	8	8	7	7
1,03	47	37	30	27	24	21	19	17	16	15	14	13	12	11	11	10	10	9	9	9
1,07	57	44	36	32	29	25	22	21	19	18	16	15	15	13	13	12	12	11	10	10
1,11	68	52	42	37	34	29	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	12
1,16	81	62	50	44	40	34	30	28	26	24	22	21	20	18	17	16	16	15	14	13
1,20	93	70	56	50	45	39	34	32	29	27	24	23	22	20	19	18	18	17	16	15
1,24	106	79	63	56	50	43	38	35	33	30	27	26	24	23	21	20	19	18	17	17
1,29	124	91	72	63	56	49	43	40	37	33	30	29	27	25	24	23	22	20	19	19
1,33	139	101	79	70	62	53	47	43	40	36	33	31	30	28	26	25	24	22	21	20
1,38	160	114	89	78	69	59	52	48	44	40	37	35	33	30	28	27	26	24	23	22
1,42	180	126	97	85	75	64	56	52	48	43	39	37	35	33	30	29	28	26	25	24
1,45	196	135	104	90	80	68	59	55	51	46	42	39	37	34	32	31	29	28	26	25

# Comment faire si....

- Si la durée de l'intervalle de surface n'existe pas dans le tableau I:  
il faut prendre la valeur immédiatement **inférieure**. (Dans le sens de la sécurité)
- Si la valeur de  $N_2$  résiduel n'existe pas dans le tableau II:  
il faut prendre la valeur immédiatement **supérieure**. (Dans le sens de la sécurité)
- Si la profondeur prévue n'existe pas dans le tableau II:  
il faut prendre la valeur immédiatement **supérieure, plus profonde**.  
(Parce que c'est celle qui nous servira ensuite à calculer les paliers avec la table)

# Plongées successives

- Comment je rentre dans ma table:
- Profondeur: la profondeur de la 2eme plongée
- Durée: temps réel de la plongée + majoration

# Les plongées anormales (à éviter absolument)

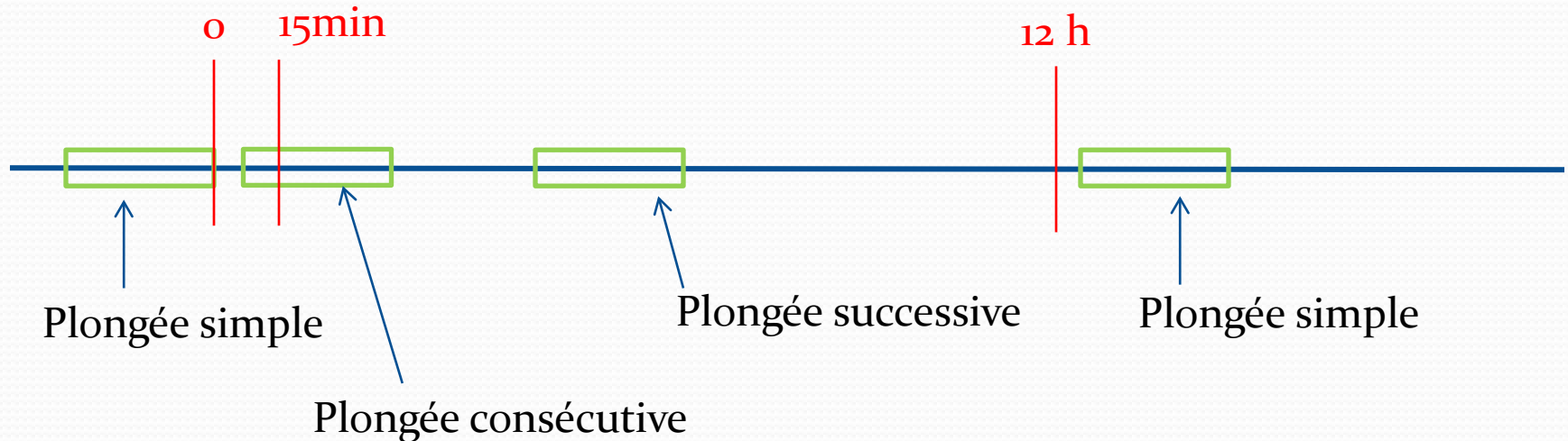
- Plongées consécutives

Plongées séparées par un intervalle de surface de moins de 15 minutes

- Remontées rapides

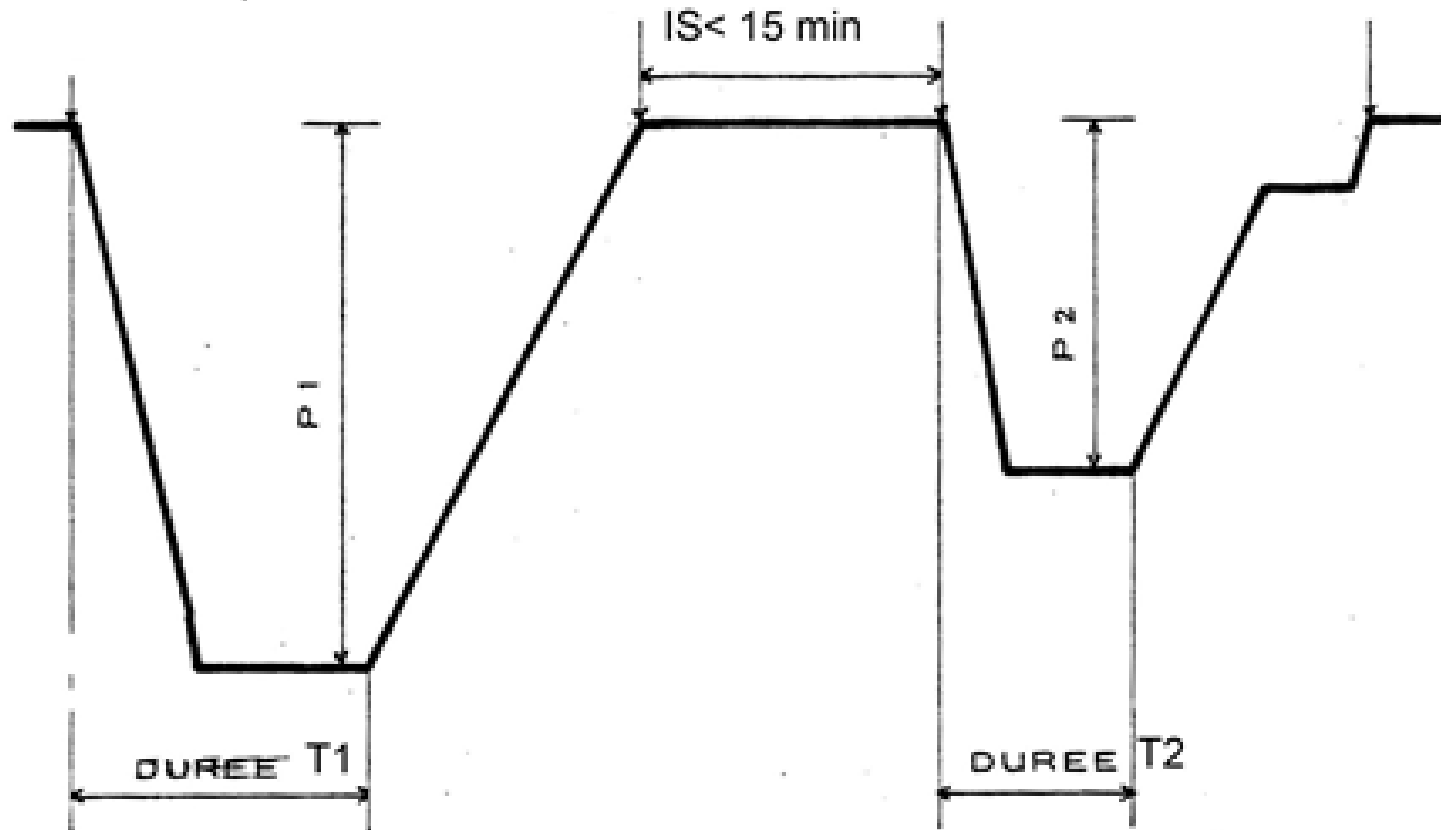
- Interruption de palier

- Remontées lentes



# Plongées consécutives

- = 1 seule et même plongée
- Paramètres : profondeur : la plus profonde des 2
- Durée: somme des 2 plongées

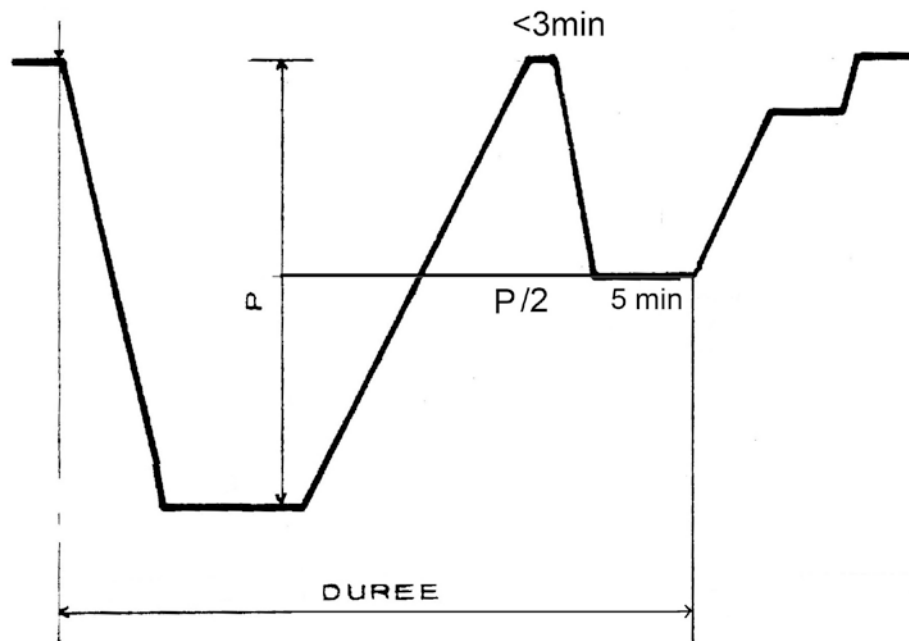


durée =  $T_1 + T_2$

profondeur la plus importante soit  $P_1$

# Remontées rapides

- Redescendre à mi profondeur en moins de 3 minutes
- Faire un palier de 5 minutes
- Calculer ses paliers avec les paramètres:
  - Profondeur max
  - Durée: entre immersion et fin du palier à mi profondeur



Si absence de palier:  
faire au moins 2 min à 3 m

# Interruption de palier

- Redescendre en moins de 3 minutes à la profondeur du palier interrompu
- Refaire le palier dans son intégralité

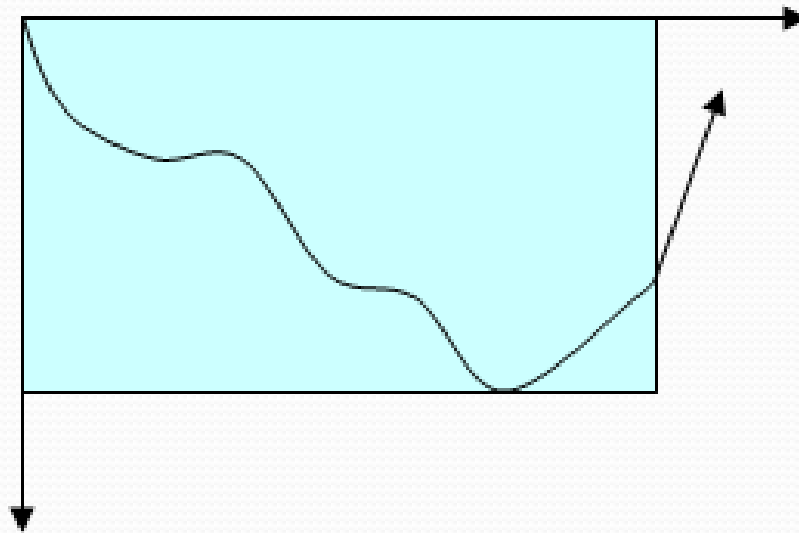
Dans les 2 situations : remontée rapide et interruption de palier

Si on dépasse les 3 minutes,

Il faut déclencher les secours même en l'absence de signes anormaux

# Remontées lentes

- La durée de remontée est incluse dans le temps de plongée
- Le calcul des paliers éventuels devra intégrer ce temps



MERCI !

