

**VITESSE DE REMONTEE: 10 METRES/ MINUTE**

t (min)	S
<b>3 m</b>	
60	A
120	B
<b>6 m</b>	
50	B
100	D
<b>9 m</b>	
30	B
45	C
60	D
75	E
95	F
120	G
<b>12 m</b>	
15	B
25	C
30	D
40	E
50	F
70	G
80	H
100	I
<b>15 m</b>	
15	C
25	D
30	E
40	F
50	G
70	H
80	I
90	K
100	L

t (min)	Pal. 3m	S
<b>18 m</b>		
15	C	
20	D	
25	E	
30	F	
40	G	
50	H	
55	I	
60	J	
70	2	K
80	7	L
<b>21 m</b>		
10	C	
15	D	
20	E	
30	F	
35	G	
40	H	
45	I	
50	J	
60	8	K
70	14	L
<b>24 m</b>		
5	B	
10	C	
15	D	
20	E	
25	F	
30	G	
35	H	
40	I	
50	10	K
60	17	L

t (min)	Paliers 6m	3m	S
<b>27 m</b>			
10			C
15			E
20			F
25			G
30			H
40		7	J
50		18	L
60		25	M
<b>30 M</b>			
10			D
15			E
20			F
25			H
30		3	I
40		15	K
50		24	L
<b>33 m</b>			
10			D
15			F
20			H
25			I
30			K
40		2	L
<b>36 m</b>			
5			C
10			D
15			F
20			H
25			I
30		2	H
35		6	I
40		14	J
50		5	L
60		25	L
<b>39 m</b>			
10			E
15		1	F
20		4	H
25		10	J
30	3	18	M

t (min)	Paliers 9m	6m	3m	S
<b>42 m</b>				
5				C
10				E
15			2	G
20			6	I
25		2	14	J
30			21	K
<b>45 m</b>				
5				C
10			1	E
15			3	G
20		2	7	H
25		4	17	K
30		8	24	L
<b>48 m</b>				
5				D
10			1	F
15		1	4	H
20		3	11	J
25		7	20	K
30	2	11	25	M
<b>51 m</b>				
5				D
10			2	F
15		2	5	H
20		4	15	J
25	2	7	23	L
<b>54 m</b>				
5				D
10			3	G
15		3	6	I
20	1	5	17	K
25	3	10	24	L
<b>57 m</b>				
5				D
10		1	3	G
15		4	7	I
20	2	6	20	K

t (min)	Paliers 12m	9m	6m	3m	S
<b>60 m</b>					
5					1
10			1		4
15		1	4		10
20		3	7		27
25		7	14		25
<b>64 m</b>					
5					1
10			2		4
15		1	5		13
20		4	10		23
<b>67 m</b>					
5					1
10			2		5
15		2	5		16
20		3	11		24
<b>70 m</b>					
5					2
10		1	3		6
15		3	6		18
<b>73 m</b>					
5					2
10		1	3		6
15		4	6		21
<b>76 m</b>					
5					2
10		1	4		7
15		4	7		22
<b>79 m</b>					
5					2
10		2	4		9
15		4	10		22
<b>82 m</b>					
5					3
10		2	5		10
15		3	11		24
<b>85 m</b>					
5					2
10	1	2	5		13
<b>88 m</b>					
5					3
10	1	3	5		16
<b>91 m</b>					
5					3
10	1	3	6		17

**PLONGEES SUCCESSIVES**

INTERVALLES ENTRE LES PLONGEES (de h:min. à h:min.)															0:10 12:00						
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Prof.							
(m)	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A							
3												279	159	88	39						
6								399	279	208	159	120	88	62	39	18					
9	469	349	279	229	190	159	132	109	88	70	54	39	25	12	7	12					
12	213	187	161	138	119	101	87	73	61	49	37	25	17	7	4	12					
15	142	124	111	99	87	76	66	56	47	38	29	21	13	6	6	12					
18	107	97	88	79	70	61	52	44	36	30	34	17	11	5	5	12					
21	87	80	72	64	57	50	43	37	31	26	20	15	9	4	4	12					
24	73	68	61	54	48	43	38	32	28	23	18	13	8	4	4	12					
27	34	58	53	47	43	38	33	29	24	20	16	11	7	3	3	12					
30	57	52	48	43	38	34	30	26	22	18	14	10	7	3	3	12					
33	51	47	42	38	34	31	27	24	20	16	13	10	6	3	3	12					
36	46	43	39	35	32	28	25	21	18	15	12	9	6	3	3	12					
39	40	38	35	31	28	25	22	1	16	13	11	8	6	3	3	12					
42	38	35	32	29	26	23	20	18	15	12	10	7	5	2	2	12					
45	35	32	30	27	24	22	19	17	14	12	9	7	5	2	2	12					
48	33	31	28	26	23	20	18	16	13	11	9	6	4	2	2	12					
51	31	29	26	24	22	19	17	15	12	10	8	6	4	2	2	12					
54	29	27	25	22	20	18	16	14	11	10	8	6	4	2	2	12					
57	28	26	24	21	19	17	15	13	10	10	8	6	4	2	2	12					
<b>PENALISATIONS EN MINUTES</b>																					

DANGER		REMONTEE TROP RAPIDE		DANGER		
AVANT SURFACE		JUSQU'À LA SURFACE				
STOPPER LA REMONTEE Attendre le temps qui aurait été nécessaire pour atteindre normalement cette profondeur.	PLONGEE SANS PALIER Pas de réimmersion. Maintenir en observation permanente pendant 1h auprès d'une autorité qualifiée.	PLONGEE AVEC PALIER : Dans les 5 min maximum. redescendre au 1er palier obligatoire (le plus profond). <b>Paliers à 12 m ou + :</b> refaire la durée initiale <b>Paliers à 9, 6 &amp; 3 m :</b> la durée X 1,5				
<b>MEME PROCEDURE POUR INTERRUPTION DE PALIER</b>						

<b>EFFORT ET FROID</b>
Entrer dans la table en prenant le temps supérieur.
<b>MER HOULEUSE</b>
Exécuter le palier de 3m à 6m en doublant le temps de 3m Successive permise en prenant l'indice supérieur.

<b>COLIQUES</b>
Redescendre jusqu'à 6m maximum
<b>DELAI AVION</b>
Plongée unitaire sans palier = 12h Plongée unitaire avec palier ou successive = 24h

**UN JOUR DE REPOS APRES 5 JOURS DE PLONGEES INTENSIVES**

**TABLES DE PLONGEE LIFRAS 1994 D'après l'U.S. Navy 1993**