

VITESSE DE REMONTÉE : 10 METRES / MINUTE

t (min)	s	t (min)	Pal. 3 m	s	t (min)	Paliers 6 m	3 m	s	t (min)	Paliers 9 m	6 m	3 m	s	t (min)	Paliers 12 m	9 m	6 m	3 m	
3 m		18 m			27 m				42 m					60 m					
60	A	15		C	10			C	5				C	5				1	4
120	B	20		D	15			E	10				E	10				1	4
6 m		25		E	20			F	15			2	G	15				3	7
50	B	30		F	25			G	20			6	I	20				7	14
100	D	40		G	30			H	25			14	J	25				14	25
9 m		50		H	40		7	J	30			5	K	30				5	21
30	B	55		I	50		18	L	40			21	K	40				21	30
45	C	60		J	60		25	M	50			25	L	50				25	40
60	D	70	2	K	30 m				45 m					64 m					
75	E	80	7	L	10			D	10			1	E	5				2	4
95	F	21 m			15			E	15			3	G	10				5	13
120	G	10		C	20			F	20			7	H	15				10	23
12 m		15		D	25			G	25			8	L	20				11	24
15	B	20		E	30			H	30			3	I	10				13	23
25	C	30		F	35			D	40			4	J	15				16	21
30	D	40		G	40			E	45			11	H	15				16	21
40	E	50		H	50			F	60			20	K	20	1			11	24
50	F	60	8	K	60			G	70			25	M	20	1			11	24
70	G	70	14	L	5			C	48 m					70 m					
80	H	24 m			10			D	5			1	D	5				2	6
100	I	5		B	15			F	10			1	F	10				3	6
15 m		10		C	20			H	15			4	H	15				4	18
15	C	15		D	25			I	20			7	J	15				6	21
25	D	20		E	30			J	25			11	K	15				6	21
30	E	25		F	30			L	30			25	M	15				6	21
40	F	30		G	40			C	30			2	L	15				7	22
50	G	40		H	50			D	40			7	L	15				7	22
60	H	50		I	60			E	50			15	L	15				7	22
70	I	60		J	70			F	60			23	L	15				9	22
80	J	70		K	80			G	70			23	L	15				9	22
90	K	80		L	90			H	80			23	L	15				10	22
100	L	90	10	K	10			C	90			2	L	15				10	22
18 m		10		D	15			F	10			3	L	15				11	24
21 m		20		E	20			H	10			3	L	15				11	24
24 m		25		F	25			I	10			3	L	15				11	24
27 m		30		G	30			J	10			3	L	15				11	24
30 m		40		H	40			K	10			3	L	15				11	24
33 m		50	2	L	50			L	10			3	L	15				11	24
36 m		5		C	5			C	10			3	L	15				11	24
39 m		10		D	10			D	10			3	L	15				11	24
42 m		15		E	15			E	10			3	L	15				11	24
45 m		20		F	20			F	10			3	L	15				11	24
48 m		25		G	25			G	10			3	L	15				11	24
51 m		30		H	30			H	10			3	L	15				11	24
54 m		40	2	L	40			L	10			3	L	15				11	24
57 m		5		C	5			C	10			3	L	15				11	24
60 m		10		D	10			D	10			3	L	15				11	24
64 m		15		E	15			E	10			3	L	15				11	24
67 m		20		F	20			F	10			3	L	15				11	24
70 m		25		G	25			G	10			3	L	15				11	24
73 m		30		H	30			H	10			3	L	15				11	24
76 m		40	2	L	40			L	10			3	L	15				11	24
79 m		5		C	5			C	10			3	L	15				11	24
82 m		10		D	10			D	10			3	L	15				11	24
85 m		15		E	15			E	10			3	L	15				11	24
88 m		20		F	20			F	10			3	L	15				11	24
91 m		25		G	25			G	10			3	L	15				11	24
94 m		30		H	30			H	10			3	L	15				11	24
97 m		40	2	L	40			L	10			3	L	15				11	24
100 m		5		C	5			C	10			3	L	15				11	24

DANGER		REMONTÉE TROP RAPIDE		DANGER	
AVANT SURFACE		JUSQU'À LA SURFACE			
STOPPER LA REMONTÉE Attendre le temps qui aurait été nécessaire pour atteindre normalement cette profondeur.		PLONGÉE SANS PALIER : Pas de réimmersion. Maintenir en observation permanente pendant 1h auprès d'une autorité qualifiée.		PLONGÉE AVEC PALIER : Dans les 5 min maximum, redescendre au 1 ^{er} palier obligatoire (le + profond). Paliers à 12 m ou + : refaire la durée initiale Paliers à 9, 6 & 3 m : la durée x 1,5	
MÊME PROCÉDURE POUR INTERRUPTION DE PALIER					

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

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

1 JOUR DE REPOS APRÈS 5 JOURS DE PLONGÉES INTENSIVES

PLONGÉES SUCCESSIVES

INTERVALLES ENTRE LES PLONGÉES (de h:min. à h:min.)

A															0:10	12:00
B															0:10	3:21
C													0:10	1:40	4:50	12:00
D												0:10	1:10	2:39	5:49	12:00
E										0:10	0:55	1:58	3:25	6:35		
F									0:10	0:45	1:29	2:28	3:57	7:05	12:00	
G							0:10	0:41	1:16	2:00	2:59	4:26	7:36			
H						0:10	0:36	1:06	1:41	2:23	3:20	4:49	7:59	12:00		
I					0:10	0:33	0:59	1:29	2:02	2:44	3:43	5:12	8:21	12:00		
J				0:10	0:31	0:54	1:19	1:47	2:20	3:04	4:02	5:40	8:50	12:00		
K			0:10	0:28	0:49	1:11	1:35	2:03	2:38	3:21	4:19	5:48	8:58	12:00		
L		0:10	0:26	0:45	1:04	1:25	1:49	2:19	2:53	3:36	4:35	6:02	9:12	12:00		
M	0:10	0:25	0:42	0:59	1:18	1:39	2:05	2:34	3:08	3:52	4:49	6:18	9:28	12:00		
N	0:10	0:24	0:39	0:54	1:11	1:30	1:53	2:18	2:47	3:22	4:04	5:03	6:32	9:43	12:00	

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
12	213	187	161	138	116	101	87	73	61	49	37	25	17	7
15	142	124	111	99	87	76	66	56	47	38	29	21	13	6
18	107	97	88	79	70	61	52	44	36	30	24	17	11	5
21	87	80	72	64	57	50	43	37	31	26	20	15	9	4
24	73	68	61	54	48	43	38	32	28	23	18	13	8	4
27	64	58	53	47	43	38	33	29	24	20	16	11	7	3
30	57	52	48	43	38	34	30	26	22	18	14	10	7	3
33	51	47	42	38	34	31	27	24	20	16	13	10	6	3
36	46	43	39	35	32	28	25	21	18	15	12	9	6	3
39	40	38	35	31	28	25	22	19	16	13	11	8	6	3
42	38	35	32	29	26	23	20	18	15	12	10	7	5	2
45	35	32	30	27	24	22	19	17	14	12	9	7	5	2
48	33	31	28	26	23	20	18	16	13	11	9	6	4	2
51	31	29	26	24	22	19	17	15	12	10	8	6	4	2
54	29	27	25	22	20	18	16	14	11	10	8	6	4	2
57	28	26	24	21	19	17	15	13	10	10	8	6	4	2

PENALISATIONS EN MINUTES