

Questionnaire avec éléments de réponse.

Note pour les jurys : il ne s'agit ici que d'éléments partiels de réponse. Le jury orientera la discussion pour évaluer au mieux le candidat.

« Un Week-end en Zélande »

Pour fêter votre nouveau brevet 3*, vous organisez un WE en Zélande avec quelques amis plongeurs. Vous possédez chacun votre propre équipement complet. C'est l'été, il fait très chaud. Pendant ce WE, plusieurs questions vont se poser. Voyons ce qu'il en est.

0. Prise de contact avec les jurys, pour vous décontracter effectuez 3 nœuds utiles aux plongeurs.

1. Vous êtes, en plus de vous-même, 4 plongeurs : Jules 1*, Arthur 3* ppa, Monique 2* et Chantal AM. Jules n'a jamais plongé en Zélande. Quel WE allez-vous choisir en Juillet en fonction des tableaux ci-joints et pourquoi ? Que signifient les abréviations et les mots (NAP, Doodtij, NM, EK, etc...) sur ces tableaux (voir feuille annexe)?

Question sur la manipulation des tables de marées et l'organisation : on attend un choix de WE avec une amplitude de marée minimale (Jules est inexpérimenté) et que le candidat démontre qu'il peut utiliser (même lentement) le carnet de marée.

2. Votre dernière plongée était à la Gombe, qu'avez-vous à adapter ? Pourquoi ?

Lestage, salinité de l'eau, Archimède : énoncé de la loi et 1 ou 2 exemples.

3. Qui peut plonger avec qui ? A quelle profondeur ? Qu'allez-vous emporter comme matériel supplémentaire avec vous ?

On attend que le candidat nous donne le matériel de sécurité qu'il va emporter et qu'il attire notre attention sur le matériel spécifique Zélande.

| | NH | P1 | P2 | P3 | P3 brevet PPA | P4 | AM | C-F-N |
|---------------|------|------|---------------|------|--|--------------|------|-------|
| NH | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | N.A. | 15m* | 15m |
| P1 | N.A. | N.A. | N.A. | 15m | 15m | 15m | 20m | 20m |
| P2 | N.A. | N.A. | 18 ans 20m | 30m | 30m 40m** | 30m 40m** | 40m | 40m |
| P3 | N.A. | 15m | 30m | 40m | 40m | 40m | 40m | 40m |
| P3 brevet PPA | N.A. | 15m | 30m 40m** | 40m | La limite de 60m est recommandée lors de l'utilisation de l'air comme gaz fond | | | |
| P4 | N.A. | 15m | 30m 40m** | 40m | | | | |
| AM | 15m* | 20m | 40m | 40m | | | | |
| C-F-N | 15m | 20m | 40m | 40m | | | | |

N.A. = non autorisé

* : Les 2 premières plongées du NH doivent obligatoirement être effectuées par un moniteur (MC, MF ou MN).

** : Le plongeur 2* qui comptabilise au moins 5 plongées à 40m effectuées sous le contrôle d'un AM minimum, pourra plonger à 40m avec un plongeur 3* titulaire du brevet de spécialisation PPA.

| Non brevetés & 1* | En tous lieux | |
|--|---|--|
| Palmes, masque, tuba | Obligatoire | |
| vêtement | | |
| Système de stabilisation | | |
| Bouteille + manomètre ou gestion d'air | | |
| Moyen primaire de décompression | | |
| Couteau ou cisaille | | |
| 2 sources de gaz respirable | | |
| 2 défendeurs sur 2 sorties | Recommandé | |
| Compas, sifflet, parachute | | |
| Back-up de décompression | | |
| Lampe | Recommandé / Obligatoire en Zélande | |
| Dragonne | Recommandé si courant ou visibilité réduite Obligatoire en Zélande | |

| A partir du brevet plongeur 2* | En tous lieux | EAO |
|---|--|--|
| Palmes, masque, tuba | Obligatoire | |
| vêtement | | |
| Système de stabilisation | | |
| Bouteille + manomètre ou gestion d'air | | |
| Couteau ou cisaille | | |
| 2 sources de gaz respirable * | | |
| 2 défendeurs sur 2 sorties * | | |
| Compas, sifflet | Obligatoire | |
| Moyen primaire de décompression | | |
| Back-up de décompression (ordinateur ou table et montre/chrono) | | |
| Parachute | Obligatoire | Obligatoire sauf carrière |
| Lampe | Recommandé | Obligatoire en Zélande |
| Dragonne | Recommandé si courant ou visibilité réduite | Obligatoire en Zélande et en plongée sous glace |

3. Pour votre première plongée vous plonger sur un site qui descend en pente douce de la surface jusqu'à 40m. Le temps est superbe, vous organisez les palanquées. Comment allez-vous vous y prendre ? Quel va être votre briefing ?

Equilibrage des palanquées, problématique de Jules, risques et règles spécifiques Zélande, aspects sécuritaires.

4. Tous vos compagnons plongent à l'ordi et avec un backup tables sauf vous qui plongez aux tables Lifras94. La mise à l'eau à lieu, pour tous, ½ heure avant la marée (quelle heure ?). Après cinq minutes de plongée vous êtes pris dans un courant violent mais, au prix d'efforts intenses, vous arrivez à revenir dans un endroit plus calme, vous êtes alors sur le fond à -37m. Que faites-vous et pourquoi ?

Vérification des pressions de bouteille, modification du plan de plongée pour tenir compte des conditions difficiles (entrée dans les tables au temps supérieur) => on remonte vers moins profond et on raccourci le temps.

5. Toujours pendant cette plongée, après 22 minutes vous êtes à -8 mètres, vous décidez alors de terminer votre plongée. Calculez : paliers éventuels et heure de sortie. Avez-vous des remarques à formuler ?

Prof table : -39m temps table 30' (car effort) => 3' à -6m et 18' à -3m. Déco lourde !!! Conditions difficiles + débutant + beaucoup de palier = mauvaise idée !!!

6. Pour l'après-midi, vous avez choisi un site qui devrait être plus calme et qui descend jusqu'à -30m. Vous vous mettez à l'eau pile à l'heure de la marée. Vous plongez cette fois avec Chantal qui a effectué un très beau profil le matin : descente jusqu'à -40m, remontée dans la zone des -15m, pas de palier obligatoire, palier de sécu de 5' à 5m et sortie après 32 minutes.

Vous êtes descendus jusqu'au -30m et vous vous baladez maintenant dans la zone des -20m. Après 21', Chantal s'aperçoit que son ordinateur est en panne.

Comment gérez-vous cet incident ? Calculez : paliers éventuels, heure de sortie. Après la sortie de l'eau, quel est votre débriefing ?

On attend que le candidat interrompe immédiatement la plongée, de faire passer Chantal sur son moyen de déco (table) et applique la procédure prévue dans Revod. Indice Chantal au sortir de sa plongée du matin : 40m et 27' : K, intervalle 5h58 (6h + 1/2h - 32', intervalle entre marée de 6h à vérifier) => pénalité à -30m : 7' => temps table 28', prof table : -30m => 3' à 3m.

Mais attention : vous étiez vous en indice M (-39m et 30') !!! Intervalle 5H46 (6h + 1/2h -44') => pénalité à 30m de 10'=> temps table 31', prof table : -30m => 15' à 3m.

Durée de la plongée = 21' + 2' + 15' = 38'.

7. Le lendemain le vent s'est levé, la mer bouge beaucoup mais la plongée reste possible. Vous assurerez la sécurité sur le bord avec l'O₂ et la bouteille de réserve. Cependant Jules a beaucoup de peine à descendre, énervé, il gère mal son gilet et fait quelques Yoyo. Chantal, qui l'accompagne, décide de mettre fin à la plongée.

A la sortie de l'eau Jules se plaint de douleurs à l'oreille et ne tient plus debout. Qu'en pensez-vous ? Que faire ?

On attend d'abord une remarque du candidat sur le fait que Chantal était en procédure d'incident (panne moyen déco principal) => au moins 24h sans plonger.

Douleur oreille + vertiges : barotraumatisme de l'oreille => ORL en urgence

8. Pendant la même plongée, Monique et Arthur ont dû palmer intensément pour revenir au bord. Ils sortent complètement épuisés, même si elle ne ressent aucune douleur, Monique grelotte et a même des nausées. Ils ont vidé leur bouteille et n'ont même pas pu finir leur paliers (il leur restait 3 minutes à -3m). Que faites-vous ? Pourquoi ?

On craint l'ADD mais conditions très difficile et épuisés : on ne se réimmerge pas, O2, hydratation, confort thermique, maintenir en observation, appel DAN.

9. Vrai ou faux ?

| | Vrai | Faux |
|--|------|------|
| Pour Boyle et Mariotte : $P_1 * V_2 = P_2 * V_1$. | | X |
| A la remontée, si un obstacle empêche d'expirer l'air contenu dans les poumons, il y aura augmentation de la pression dans les alvéoles pulmonaires. | | X |
| L'essoufflement est un incident essentiellement dû à la pression partielle de CO2 dans l'air respiré. | | X |
| Pour une même profondeur et un même temps, si je plonge en altitude, j'aurais un peu moins de paliers puisque la pression absolue sera un peu plus faible. | | X |
| Un détendeur compensé est un détendeur dans lequel la moyenne pression varie avec la profondeur. | | X |
| A partir du 2*, je dois toujours plonger avec 2 détendeurs complets. Les non-brevetés et 1* peuvent se contenter d'un détendeur et d'un octopus. | | X |

Watergetijden
2011

JULI 2011

| datum | hoogwater | | laagwater | | NAP -cm |
|----------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
| | h min | NAP +cm | h min | NAP -cm | |
| 16 za | 5.12 | 199 | 11.10 | 135 | |
| | 17.30 | 186 | 23.37 | 172 | |
| 17 zo | 5.55 | 200 | 11.45 | 130 | |
| 18 ma | 6.32 | 198 | 0.15 | 173 | |
| | 18.45 | 185 | 12.20 | 128 | |
| 19 di | 7.10 | 193 | 0.52 | 174 | |
| | 19.17 | 182 | 12.55 | 128 | |
| 20 wo | 7.45 | 185 | 1.30 | 173 | |
| | 19.50 | 176 | 13.35 | 129 | |
| 21 do | 8.20 | 176 | 2.02 | 170 | |
| | 20.25 | 168 | 14.10 | 129 | |
| 22 vr | 8.52 | 166 | 2.40 | 165 | |
| | 21.02 | 158 | 14.50 | 128 | |
| 23 za LK 6.04 | 9.30 | 155 | 3.15 | 157 | |
| | 21.45 | 144 | 15.25 | 123 | |
| 24 zo | 10.17 | 143 | 3.55 | 146 | |
| | 22.40 | 130 | 16.20 | 117 | |
| 25 ma | 11.15 | 132 | 4.55 | 135 | |
| | 23.55 | 122 | 17.30 | 114 | |
| 26 di | 12.35 | 131 | 6.10 | 129 | |
| | | | 18.45 | 119 | |
| 27 wo | 1.07 | 131 | 7.20 | 131 | |
| | 13.45 | 142 | 19.55 | 130 | |
| 28 do | 2.17 | 149 | 8.25 | 136 | |
| | 14.45 | 157 | 20.55 | 142 | |
| 29 vr | 3.15 | 168 | 9.15 | 139 | |
| | 15.35 | 170 | 21.40 | 153 | |
| 30 za NM 19.40 | 4.05 | 185 | 10.05 | 141 | |
| | 16.25 | 181 | 22.25 | 161 | |
| 31 zo | 4.45 | 198 | 10.45 | 141 | |
| | 17.05 | 188 | 23.10 | 169 | |

JULI 2011

| datum | hoogwater | | laagwater | | NAP -cm |
|---------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|
| | h min | NAP +cm | h min | NAP -cm | |
| 1 vr NM 9.54 | 4.22 | 179 | 10.20 | 147 | |
| | 16.40 | 179 | 22.45 | 161 | |
| 2 za | 5.05 | 189 | 11.00 | 146 | |
| | 17.25 | 182 | 23.25 | 167 | |
| 3 zo | 5.47 | 196 | 11.45 | 144 | |
| | 18.05 | 182 | | | |
| 4 ma | 6.30 | 198 | 0.12 | 173 | |
| | 18.47 | 179 | 12.30 | 141 | |
| 5 di | 7.15 | 196 | 1.00 | 177 | |
| | 19.30 | 174 | 13.15 | 139 | |
| 6 wo | 8.00 | 192 | 1.45 | 180 | |
| | 20.15 | 170 | 14.05 | 137 | |
| 7 do | 8.45 | 186 | 2.35 | 181 | |
| | 21.00 | 166 | 14.50 | 136 | |
| 8 vr EK 7.30 | 9.37 | 180 | 3.17 | 180 | |
| | 21.55 | 162 | 15.40 | 136 | |
| 9 za | 10.35 | 171 | 4.05 | 174 | |
| | 22.55 | 157 | 16.35 | 135 | |
| 10 zo | 11.37 | 164 | 5.07 | 166 | |
| | | | 17.40 | 134 | |
| 11 ma | 0.05 | 154 | 6.17 | 157 | |
| | 12.47 | 160 | 18.50 | 138 | |
| 12 di | 1.15 | 158 | 7.35 | 152 | |
| | 14.00 | 163 | 20.05 | 147 | |
| 13 wo | 2.27 | 170 | 8.40 | 150 | |
| | 15.05 | 170 | 21.07 | 157 | |
| 14 do | 3.35 | 183 | 9.35 | 146 | |
| | 16.00 | 178 | 22.05 | 164 | |
| 15 vr NM 7.39 | 4.25 | 193 | 10.25 | 140 | |
| | 16.47 | 183 | 22.50 | 169 | |

Wemeldinge

| Maand | Doodtij | | Springtij | |
|-----------|---------|-----|-----------|-----|
| | Dag | Dag | Dag | Dag |
| Januari | 14, 28 | | 6, 22 | |
| Februari | 13, 27 | | 5, 20 | |
| Maart | 15, 28 | | 7, 21 | |
| April | 13, 27 | | 5, 20 | |
| Mei | 13, 26 | | 5, 19 | |
| Juni | 11, 25 | | 4, 18 | |
| Juli | 10, 25 | | 3, 17 | |
| Augustus | 8, 24 | | 1, 15 | |
| September | 6, 22 | | 1, 14, 29 | |
| Oktober | 6, 22 | | 14, 28 | |
| November | 4, 20 | | 13, 27 | |
| December | 4, 20 | | 12, 26 | |

VITESSE DE REMONTÉE : 10 MÈTRES/MINUTE

| t (min.) | S | t (min.) | Pal. 3 m | 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 | |
| 120 | B | 20 | D | 15 | | E | 10 | | E | 10 | |
| 6 m | | 25 | E | 20 | | F | 15 | | G | 15 | 1 |
| 50 | B | 30 | F | 25 | | G | 20 | 2 | I | 20 | 3 |
| 100 | D | 40 | G | 30 | | H | 25 | 2 | J | 25 | 7 |
| 9 m | | 50 | H | 40 | 7 | J | 30 | 5 | K | 30 | 14 |
| 30 | B | 55 | I | 50 | 18 | L | 45 m | | | 64 m | |
| 45 | C | 60 | J | 60 | 25 | M | 5 | | C | 5 | |
| 60 | D | 70 | K | 30 m | | | 10 | | E | 10 | |
| 75 | E | 80 | L | 10 | | D | 15 | | G | 15 | 1 |
| 95 | F | 21 m | | 15 | | E | 20 | 2 | H | 20 | 2 |
| 120 | G | 10 | C | 20 | | F | 25 | 4 | K | 25 | 3 |
| 12 m | | 15 | D | 25 | | H | 30 | 8 | L | 30 | 8 |
| 15 | B | 20 | E | 30 | 3 | I | 48 m | | | 70 m | |
| 25 | C | 30 | F | 40 | 15 | K | 5 | | D | 5 | |
| 30 | D | 35 | G | 50 | 2 | L | 10 | | F | 10 | 1 |
| 40 | E | 40 | H | 33 m | | | 15 | 1 | H | 15 | 1 |
| 50 | F | 45 | I | 10 | | D | 20 | 3 | J | 20 | 3 |
| 70 | G | 50 | J | 15 | | F | 25 | 7 | K | 25 | 7 |
| 80 | H | 60 | K | 20 | | G | 30 | 11 | M | 30 | 11 |
| 100 | I | 70 | L | 25 | 3 | H | 51 m | | | 73 m | |
| 15 m | | 24 m | | 30 | 7 | J | 5 | | D | 5 | |
| 15 | C | 5 | B | 40 | 2 | L | 10 | | F | 10 | 1 |
| 25 | D | 10 | C | 36 m | | | 15 | 2 | H | 15 | 2 |
| 30 | E | 15 | D | 5 | | C | 20 | 4 | J | 20 | 4 |
| 40 | F | 20 | E | 10 | | D | 25 | 7 | L | 25 | 7 |
| 50 | G | 25 | F | 15 | | F | 54 m | | | 76 m | |
| 60 | H | 30 | G | 20 | 2 | H | 5 | | D | 5 | |
| 70 | I | 35 | H | 25 | 6 | I | 10 | | F | 10 | 2 |
| 80 | J | 40 | I | 30 | 14 | J | 15 | 3 | I | 15 | 3 |
| 90 | K | 50 | K | 40 | 5 | L | 20 | 1 | K | 20 | 5 |
| 100 | L | 60 | L | 39 m | | | 25 | 3 | L | 25 | 10 |
| | | | | 10 | | E | 57 m | | | 79 m | |
| | | | | 15 | 1 | F | 5 | | D | 5 | |
| | | | | 20 | 4 | H | 10 | 1 | G | 10 | 1 |
| | | | | 25 | 10 | J | 15 | 4 | I | 15 | 3 |
| | | | | 30 | 3 | M | 20 | 2 | K | 20 | 6 |
| | | | | | | | 54 m | | | 82 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 3 | F | 10 | 2 |
| | | | | | | | 15 | 6 | I | 15 | 4 |
| | | | | | | | 20 | 17 | K | 20 | 11 |
| | | | | | | | 25 | 24 | L | 25 | 24 |
| | | | | | | | 51 m | | | 85 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 2 | F | 10 | 1 |
| | | | | | | | 15 | 5 | H | 15 | 2 |
| | | | | | | | 20 | 15 | J | 20 | 4 |
| | | | | | | | 25 | 23 | L | 25 | 10 |
| | | | | | | | 54 m | | | 82 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 3 | F | 10 | 2 |
| | | | | | | | 15 | 6 | I | 15 | 4 |
| | | | | | | | 20 | 17 | K | 20 | 11 |
| | | | | | | | 25 | 24 | L | 25 | 24 |
| | | | | | | | 51 m | | | 85 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 1 | G | 10 | 1 |
| | | | | | | | 15 | 4 | I | 15 | 3 |
| | | | | | | | 20 | 7 | K | 20 | 5 |
| | | | | | | | 25 | 20 | L | 25 | 16 |
| | | | | | | | 57 m | | | 88 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 3 | G | 10 | 2 |
| | | | | | | | 15 | 7 | I | 15 | 3 |
| | | | | | | | 20 | 20 | K | 20 | 16 |
| | | | | | | | 25 | 20 | K | 25 | 17 |
| | | | | | | | 57 m | | | 91 m | |
| | | | | | | | 5 | | D | 5 | |
| | | | | | | | 10 | 3 | G | 10 | 3 |
| | | | | | | | 15 | 7 | I | 15 | 3 |
| | | | | | | | 20 | 20 | K | 20 | 3 |

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 1 h auprès d'une autorité qualifiée. | PLONGÉE AVEC PALIER : Dans les 5 minutes maximum, redescendre au 1 ^{er} palier obligatoire (le plus profond). Paliers à 12 m et + : refaire la durée initiale. Paliers à 9, 6 et 3 m : refaire la durée × 1,5. |
| MÊME PROCÉDURE POUR INTERRUPTION DE PALIER | | |

EFFORT ET FROID

Entrer dans la table en prenant le temps supérieur.

MER HOULEUSE

Exécuter le palier de 3 m à 6 m en doublant le temps de 3 m.
Successive permise en prenant l'indice supérieur.

COLIQUES

Redescendre jusqu'à 6 m maximum.

DÉLAIS AVION

Plongée unitaire sans palier = 12 heures.
Plongée unitaire avec palier ou successive = 24 heures.

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 3:20 | 3:21 12:00 |
| C | | | | | | | | | | | | 0:10 1:39 | 1:40 4:49 | 4:50 12:00 |
| D | | | | | | | | | | | 0:10 1:09 | 1:10 2:38 | 2:39 5:48 | 5:49 12:00 |
| E | | | | | | | | | 0:10 0:54 | 0:55 1:57 | 1:58 3:24 | 3:25 6:34 | 6:35 12:00 | |
| F | | | | | | | | 0:10 0:45 | 0:46 1:29 | 1:30 2:28 | 2:29 3:57 | 3:58 7:05 | 7:06 12:00 | |
| G | | | | | | | 0:10 0:40 | 0:41 1:15 | 1:16 1:59 | 2:00 2:58 | 2:59 4:25 | 4:26 7:35 | 7:36 12:00 | |
| H | | | | | | 0:10 0:36 | 0:37 1:06 | 1:07 1:41 | 1:42 2:23 | 2:24 3:20 | 3:21 4:49 | 4:50 7:59 | 8:00 12:00 | |
| I | | | | | 0:10 0:33 | 0:34 0:59 | 1:00 1:29 | 1:30 2:02 | 2:03 2:44 | 2:45 3:43 | 3:44 5:12 | 5:13 8:21 | 8:22 12:00 | |
| J | | | | 0:10 0:31 | 0:32 0:54 | 0:55 1:19 | 1:20 1:47 | 1:48 2:20 | 2:21 3:04 | 3:05 4:02 | 4:03 5:40 | 5:41 8:50 | 8:51 12:00 | |
| K | | | 0:10 0:28 | 0:29 0:49 | 0:50 1:11 | 1:12 1:35 | 1:36 2:03 | 2:04 2:38 | 2:39 3:21 | 3:22 4:19 | 4:20 5:48 | 5:49 8:58 | 8:59 12:00 | |
| L | | 0:10 0:26 | 0:27 0:45 | 0:46 1:04 | 1:05 1:25 | 1:26 1:49 | 1:50 2:19 | 2:20 2:53 | 2:54 3:36 | 3:37 4:35 | 4:36 6:02 | 6:03 9:12 | 9:13 12:00 | |
| M | 0:10 0:24 | 0:25 0:39 | 0:26 0:54 | 0:43 1:11 | 1:00 1:30 | 1:19 1:53 | 1:40 2:18 | 2:06 2:47 | 2:35 3:22 | 3:09 4:04 | 3:53 5:03 | 4:50 6:32 | 6:19 9:43 | 9:29 12:00 |
| N | 0:10 0:24 | 0:25 0:39 | 0:40 0:54 | 0:55 1:11 | 1:12 1:30 | 1:31 1:53 | 1:54 2:18 | 2:19 2:47 | 2:48 3:22 | 3:23 4:04 | 4:05 5:03 | 5:04 6:32 | 6:33 9:43 | 9:44 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 |

PÉNALISATIONS EN MINUTES

TABLES DE PLONGÉE LIFRAS© 1994 d'après l'U.S. Navy 1993