



## Objectif

Test de narcose, respiration alternée, remontée **complète** à l'étanche sur un run-time fictif avec changements de gaz.

## Organisation

Plongée air à 40 mètres sur un fond de 45.

Mise en place des deux blocs de décompression et d'un scooter pour gérer l'encombrement.

Alterner la respiration sur les détendeurs droit et gauche.

Gérer le suivi du run-time fictif fourni.

Faire les changements de gaz sur l'ordinateur trimix.

Utiliser l'ordinateur air pour la décompression réelle.

Marquer les pressions avant et après la plongée pour évaluer les consommations réelles.

## Ateliers

Avant la plongée, analyser les routages et emplacements de matériel.

Stabilisation au gilet.

Test narcose (support plastifié fournis).

Transfert de volume d'air de la wing vers l'étanche.

Remontée à l'étanche jusqu'à la surface avec respect du run-time fictif fourni. Effectuer le lancé du parachute juste après le changement de gaz intermédiaire.

## Mémento

- Prise des pressions de chaque gaz avant et après les plongées pour affiner les notions de consommation gaz.
- Respiration alternée sur le gaz fond sauf sur les assistances.
- Descente 30 mètres par minute et remontée 10 mètres par minute.



Trimix Hypoxique  
Octobre 2011  
Séance n°1