



Trimix Hypoxique  
Octobre 2011  
Séance n°3

## Objectif

Assistance, trois blocs de décompression.

## Organisation

Plongée air à 40 mètres sur un fond de 45.

## Ateliers

Descente.

Stabilisation au gilet.

Sur un signe de demande d'assistance, réaction et remontée de 40 à 21 mètres avec arrêt marqué à 27 et 24 mètres et, stabilisé à 21 mètres, largage de parachute à cette dernière profondeur en conservant la prise d'assistance .

Nouvelle descente et inversion des rôles des candidats.

## 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.