

PR	Temps	½ h	1 h	1 h ½	2 h	3 h	4 h	5 h	10 h
	TA	Nombre de plongées par heure							
15	1 min	/	/	/	/	57	51	48	45
	2 min	/	/	/	/	28	25	24	22
	3 min	/	/	/	/	19	17	16	15
20	1 min	/	58	52	47	42	38	36	34
	2 min	/	29	26	23	20	19	18	17
	3 min	/	19	17	15	14	12	12	11
25	1 min	/	46	41	37	34	30	29	27
	2 min	/	23	20	18	19	15	14	13
	3 min	/	15	13	12	11	10	9	9
30	1 min	59	38	34	31	28	25	24	22
	2 min	29	19	17	15	14	12	12	11
	3 min	19	13	11	10	9	8	8	7
35	1 min	50	33	29	26	24	22	20	19
	2 min	25	16	13	13	12	11	10	9
	3 min	16	11	9	9	8	7	7	6
40	1 min	4	29	26	23	21	19	18	17
	2 min	22	14	13	11	10	9	9	8
	3 min	14	9	8	7	7	6	6	5
45	1 min	39	25	23	21	19	17	16	15
	2 min	19	13	11	10	9	8	8	7
	3 min	13	8	7	7	6	5	5	5
50	1 min	35	23	20	18	17	15	14	13
	2 min	17	11	10	9	8	7	7	6
	3 min	12	7	6	6	5	5	4	4

Adapté de Héran, 32

Légende

Temps = temps total de la sortie

PR = profondeur atteinte (en mètres)

TA = temps de chaque apnée

Par exemple, pour une sortie de 4 heures avec des apnées à 30 mètres de 2 minutes, il ne faudra pas dépasser 12 apnées par heure.

ATTENTION. – Cette table est livrée à titre indicatif et elle doit être utilisée avec la plus grande précaution : certaines données ne tiennent pas compte des temps de récupération, et la table n'est pas toujours valable pour certaines profondeurs. Ainsi, pour 40 mètres de profondeur, 14 plongées de 3 minutes dépassent la durée de la sortie (30 minutes).

Tableau n° 1. – Table de plongée en apnée proposée par le Dr Héran.

– les années, surtout si elles sont profondes et longues, devront être