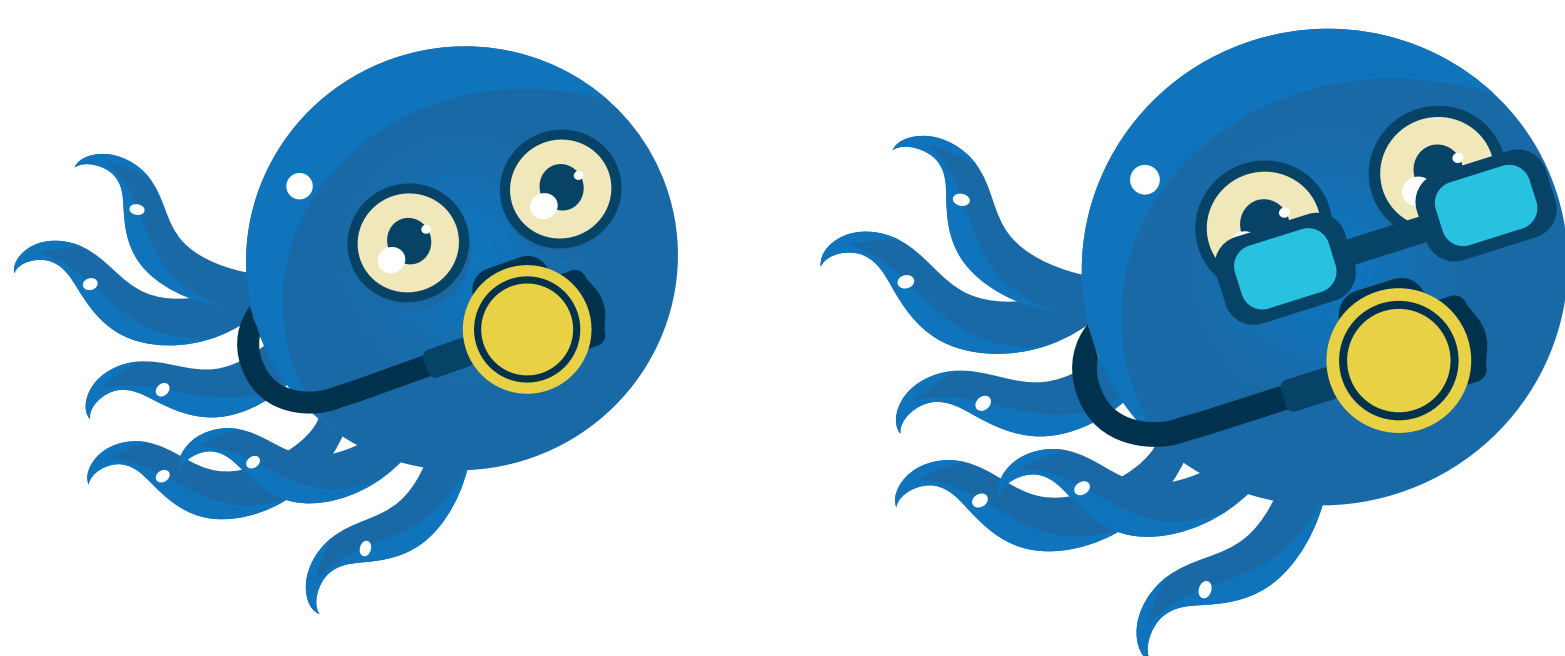


LA REMONTÉE

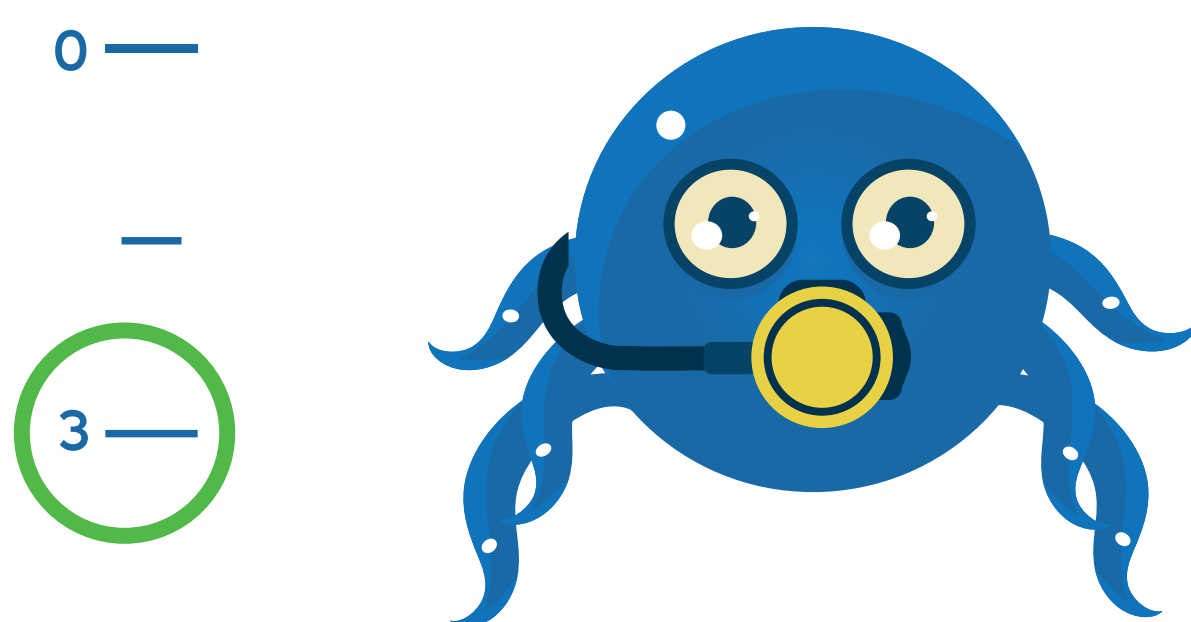
NIVEAU 1

Une remontée bien conduite est une garantie de bien-être et de sécurité. Quelques conseils à suivre...

CONSEILS POUR UNE REMONTÉE BIEN CONDUITE



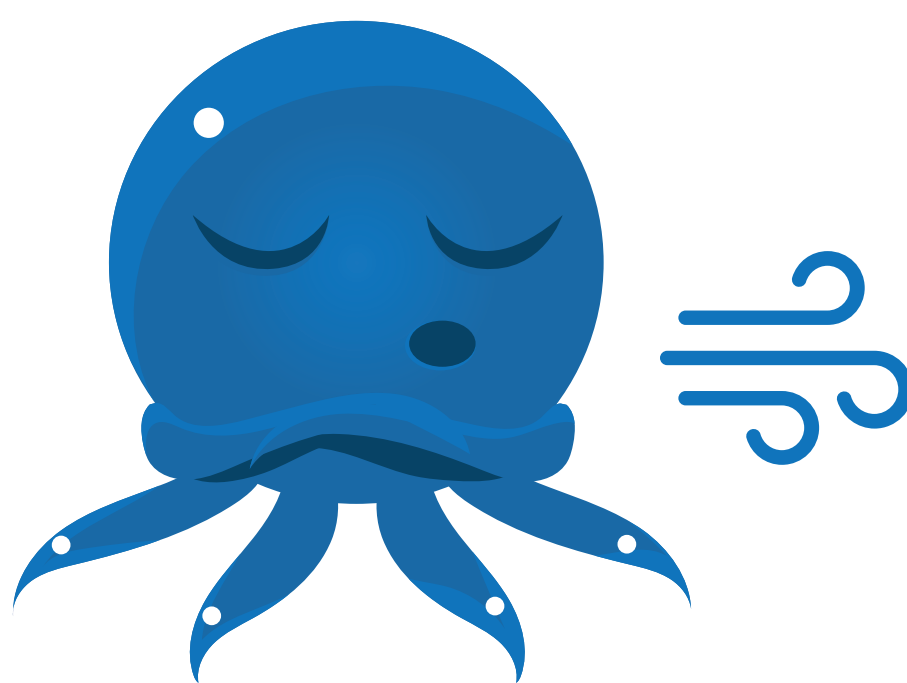
Toujours lentement ! Calquer sa vitesse sur le moniteur, de 10 à 15 mètres par minute.



Marquer un temps d'arrêt au palier de 3 mètres. La remontée de 3 mètres à la surface doit être très lente (environ 30 secondes) et s'accompagner d'un tour d'horizon.



Être correctement lesté et maîtriser le volume de son gilet !



En remontant, pensez à bien souffler et ne bloquez surtout pas votre ventilation.

