

**Gonfle ton gilet**

**Purge ton gilet**

**Stabilise toi**

**Doucement/Ralenti**

**Paramètre profondeur?**

**Paramètre air?**

**Compte Dizaines/Unités**

**Observe/Touche**

**Ça va? Oui ça va**

**Ça va? Non ça va pas**

**Monte**

**Descends**