

Le porteur doit être vigilant à la longueur de son flexible ainsi qu'au poids de son ARI qui peuvent être limitants dans la mise en œuvre de cette technique.

Il existe plusieurs techniques pour remettre en place son ARI : la méthode classique façon « veste » ou par-dessus la tête.



© Matthieu Robert



Une attention particulière doit être portée sur le risque de fermeture de la bouteille par frottement avec le sol.

## 5. La gestion de l'air

### 5.1. Économiser l'air

La consommation du sapeur-pompier est variable selon l'effort effectué :

- très intense : elle peut s'élever à 135 l/min ;
- intense : elle peut s'élever à 90 ou 100 l/min ;
- modéré : elle se situe entre 40 et 70 l/min ;
- en mode « économie d'air », le porteur peut réduire sa consommation jusqu'à 10 l/min.

### 5.2. Gérer son air



Position permettant de réduire sa consommation d'air  
© Matthieu Robert

Lors d'un effort important ou d'un sentiment de malaise, il est recommandé de faire des pauses en position de récupération et mettre en œuvre les techniques d'économie d'air. La position

de récupération doit être la plus économique possible en oxygène (assis jambes sur les côtés ou allongé sur le flanc).



**La gestion de l'air devient indispensable pour se sortir d'une situation critique non prévue et/ou en attendant le binôme de sécurité.**

### 5.2.1. Les techniques de respiration

La respiration joue un rôle essentiel dans le maintien du sang-froid. Plus ces respirations sont maîtrisées et utilisées, plus elles seront efficaces. Elles permettent une stabilisation de l'état émotionnel, un évitement de la panique et une diminution des effets du stress opérationnel.

Les techniques de gestion de l'air permettent d'économiser l'air disponible dans la bouteille. Elles peuvent être mises en œuvre :

- dès que l'ARI est coiffé afin d'augmenter l'autonomie, pour mener à bien sa mission ;
- lors d'un sentiment de mal-être afin de retrouver ses capacités.

Elles deviennent indispensables pour se sortir d'une situation critique non prévue et/ou attendre une équipe de secours.

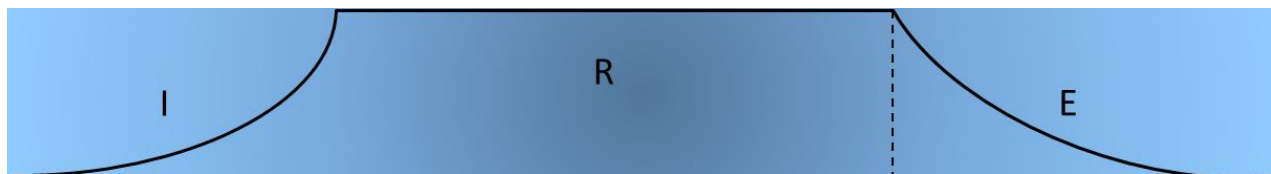
Afin de se mettre en mode « économie d'air », on peut employer plusieurs techniques de respiration. Pour que ces techniques soient efficaces, il convient de les avoir préalablement testées pour déterminer celle qui convient le mieux.



**Il est nécessaire de s'entraîner régulièrement à ces techniques, avec et sans effort.**

- **Le saut d'une respiration**

1. Inspirer profondément (I) ;
2. Retenir sa respiration et attendre son seuil de limite (R) ;
3. Expirer lentement (E) ;
4. Recommencer le cycle.



- **L'intervalle respiratoire**

1. Inspirer lentement sur une période de 5 sec. ;
2. Retenir son souffle sur une période de 5 sec. ;
3. Expirer lentement sur une période de 5 sec. ;
4. Retenir son souffle sur une période de 5 sec. ;
5. Recommencer le cycle.



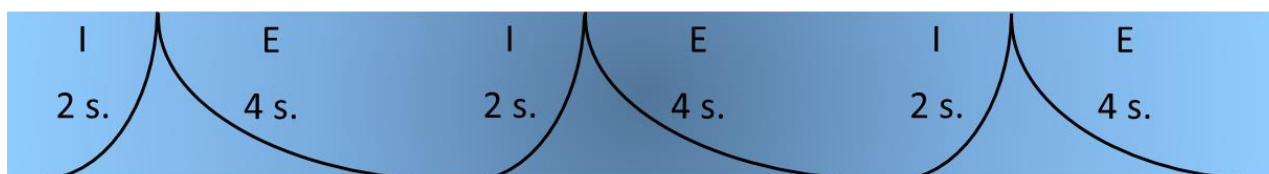
- **La méthode Reilly**

1. Inspirer normalement ;
2. Faire un bourdonnement tout en expirant lentement son air ;
3. Recommencer le cycle.



- **La méthode 2/4"**

1. Inspirer sur une période de 2 sec. ;
2. Expirer sur une période de 4 sec. ;
3. Recommencer le cycle.



### 5.2.2. L'impact du sifflet

Lorsque la pression d'air de la bouteille atteint les 50 bar, elle entraîne le déclenchement du sifflet de fin de charge.

La consommation d'air du sifflet est de 4 à 7 litres par minute selon les modèles. Cette consommation d'air « perdu » doit être prise en compte pour économiser de l'air si le binôme ou le sapeur-pompier dissocié est en mode d'attente des secours.



**Il est possible de réduire cet impact en coiffant le sifflet avec son gant ou en appliquant la technique de gestion d'une fuite d'air décrite plus loin.**

### 5.3. L'assistance respiratoire du porteur

Pour secourir un sapeur-pompier en difficulté avec son matériel respiratoire, il existe plusieurs techniques possibles :

- l'assistance respiratoire au moyen d'une prise accessoire de l'ARI d'un des équipiers ;
- l'utilisation d'une cagoule respiratoire ;
- le changement de dossard et/ou de masque ;
- l'emploi d'un lot d'assistance respiratoire.