	<b>REFERENTIEL TECHNIQUE FORMATION INCENDIE</b>	<b>Création :</b> Mars 2020
	Fiche Technique Opérationnelle INC	<b>Mise à jour :</b> 30/09/2020

## FTO 15 INC : L'économie d'air



### Références

-Source GTO « Engagement en milieu vicié » ; p56

### Matériels

ARI



### Objectif

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.

### Technique opérationnelle

Tel le principe du sablier, le temps que met notre bouteille d'air à se vider représente le temps qu'il nous reste à vivre si l'on n'arrive pas à rejoindre la sortie.

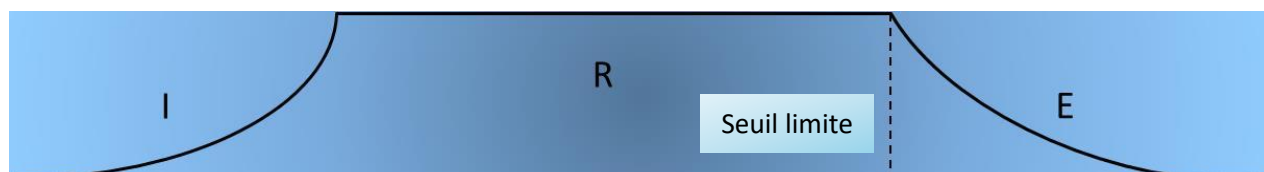
#### TECHNIQUE DE RESPIRATION :

Il existe plusieurs techniques de respiration ayant pour but de réduire sa consommation d'air :

- Sauter une respiration ;
- Intervalle respiratoire ;
- Méthode Reilly ;
- Méthode 2 / 4''.

- **Sauter 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.



Selon les personnes, cette technique permet de réaliser une moyenne de 3 ou 4 inspirations par minute. Ce n'est pas la technique la plus efficace mais c'est la plus simple pour un débutant

- **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.



Le cycle représentant 20 secondes, cette technique permet de réaliser théoriquement 3 inspirations par minute.

- **Méthode Reilly**

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

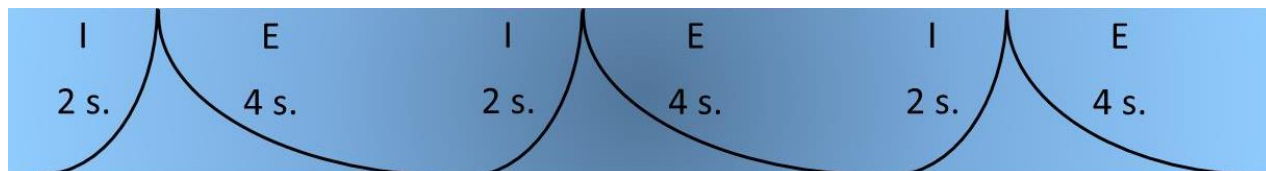


Cette technique est l'une des plus efficaces, elle ralentit considérablement le rythme cardiaque et permet d'atteindre en moyenne 2 inspirations par minute.

- **Méthode 2/4''**

1. Inspirer sur une période de 2 sec. ;

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



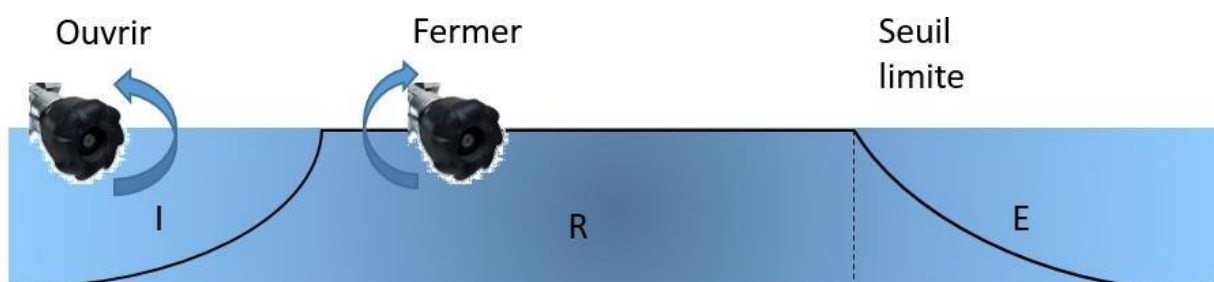
### GERER UNE FUITE :

Cette technique est mise en œuvre lors d'un bris d'équipement (partie faciale, tuyau, détendeur...) qui entraîne une fuite d'air. Celle-ci est maîtrisée en contrôlant le débit d'air avec le robinet de la bouteille.

Cette technique n'est pas une technique de respiration d'économie d'air, elle est utilisée uniquement pour palier un bris d'équipement.

- Technique ouverture/fermeture du robinet :

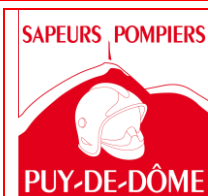
1. Ouvrir le robinet de la bouteille (1/4 de tour seulement) et inspirer (I) ;
2. Fermer le robinet de la bouteille et retenir sa respiration (R) jusqu'au seuil de limite ;
3. Expirer lentement (E) ;
4. Recommencer le cycle.



Certains appareils de protection respiratoire disposent d'un bouton permettant de stopper l'arrivée d'air dans le masque au niveau de la soupape à la demande (SAD).

Cette action peut être réalisée plus facilement qu'en manipulant le robinet de la bouteille d'air, dans le cas d'un dommage sur la partie faciale de l'ARI entraînant une fuite.





## REFERENTIEL TECHNIQUE FORMATION INCENDIE

**Création :**  
Mars 2020

### Fiche Technique Opérationnelle INC

**Mise à  
jour :**  
30/09/2020

#### Risques et contraintes

Pour que ces techniques soient efficaces, il convient de les avoir préalablement testées pour déterminer celles qui conviennent le mieux.

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