

Protocole "Enchaînement d'exercices Quantifiés Avec Traçabilité" (EQAT)

**Objectif quantifié : au minimum 30 minutes d'activités aérobies par jour
(recommandé par la Fédération Française de Cardiologie)**

Simple et efficace : un seul paramètre (appelé paramètre de contrôle) à enregistrer.

NOM :

PRENOM :

DATES

Durée des exercices, sans temps de repos, quantifiée en minutes

	DATES	Durée des exercices, sans temps de repos, quantifiée en minutes	
Date 1 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 2 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 3 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 4 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 5 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 6 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 7 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 8 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 9 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 10 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 11 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 12 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 13 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 14 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 15 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 16 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 17 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 18 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 19 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 20 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 21 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 22 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 23 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 24 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 25 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 26 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 27 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 28 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 29 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 30 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 31 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 32 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 33 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 34 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 35 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 36 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 37 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 38 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 39 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 40 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 41 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 42 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 43 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 44 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 45 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 46 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 47 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 48 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 49 ▶			◀ Durée totale des exercices
Date 50 ▶			◀ Durée totale des exercices

Idéal pour les personnes dont le périmètre de marche est supérieur à 500 mètres

**Le but est de lutter contre le déconditionnement à l'effort aérobique
et d'améliorer l'équilibration statique et dynamique.**

version papier 290916

Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique :

Dans l'espace ci-dessus, on écrit par exemple :

Le sujet enchaîne plusieurs exercices, sans temps de repos : le tapis de marche, puis le stepper, les escaliers, des squats, debout-assis au sol-debout et on recommence dans le même ordre.

On choisira des activités en position debout (marche, escaliers, vélo elliptique, squats, katas de karaté, etc...) pour un travail efficace de l'équilibre dynamique. On évitera si possible, les activités assises (vélo d'appartement, rameur, etc...).

Chaque performance est enregistrée et valorisée.

La traçabilité de ce "bilan-traitement" permet de suivre toute l'évolution du protocole et d'assurer la transmission des informations dans d'excellentes conditions.