

**EQAT :****Protocole "Enchaînement d'exercices Quantifiés Avec Traçabilité"**

Adapté aux patients dont le périmètre de marche est supérieur à 500 mètres,  
avec une atteinte fruste ou modérée = stades 1, 2 et 3 de Hoehn et Yahr

**Objectif quantifié :** 30 minutes d'activités aérobies par jour  
pour lutter contre le déconditionnement à l'effort aérobic  
et améliorer l'équilibration statique et dynamique.

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

**Nom et prénom  
du patient :**

**Date**

**Durée totale  
(en minutes)**

On choisira si possible des activités en position debout (marche avant, arrière, pas  
chassé, monter et descendre les escaliers, demi-tours, squats, vélo elliptique, katas de  
karaté, etc...) pour un travail efficace de l'équilibre dynamique.  
On évitera si possible les activités assises (vélo d'appartement, rameur, etc...).

Pour utiliser cette fiche comme **moyen de transmission entre thérapeutes et comme  
outil de communication avec le médecin**, il convient de décrire brièvement ci-dessous  
les conditions de pratique.