

**PLUDEAT : Protocole de Lutte contre le Déconditionnement à l'Effort Aérobic avec Traçabilité**

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 deconditionnement à l'effort aérobie  
et d'améliorer l'équilibration statique et dynamique.**

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 et on recommence dans le même ordre.**

**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.**

Pour un nombre considérable de personnes saines peu actives, de convalescents et de patients présentant une atteinte neurologique fruste, un réentraînement à l'effort aérobique quantifié en minutes est indispensable. On choisira (si possible) des exercices en position debout qui permettent en même temps un travail de l'équilibration : marche à l'extérieur, tapis de marche, vélo elliptique, stepper, course, escalier, etc...

La connaissance des résultats (CR) permet de motiver le participant et de fixer des objectifs raisonnables à atteindre lors de sa prochaine séance d'entraînement. Chaque minute effectuée en plus de la séance précédente est une victoire. Ces "petits" progrès sont très importants pour la motivation et la progression de l'entraînement.

Un excès de précision nuit à la compréhension de la CR.  
Par exemple, il ne faut pas dire au participant : "vous avez fait 22 minutes et 19 secondes".  
Une précision moyenne est nécessaire et suffisante pour motiver le sujet.  
"vous avez travaillé pendant 22 minutes"  
Le but de la séance suivante sera d'améliorer ce "record".

Ce protocole donne au participant une connaissance des résultats d'une grande sensibilité ce qui le motive et facilite sa progression

Notion de "paramètre de contrôle" :

La théorie nous apprend qu'un paramètre de contrôle permet de modifier les autres paramètres d'un système dynamique.

La durée totale des exercices est le "paramètre de contrôle" du reconditionnement à l'effort aérobique.

Lorsque la durée totale des exercices augmente, les autres paramètres s'améliorent automatiquement.

La Fédération Française de Cardiologie recommande : zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour et trente minutes d'activité physique au quotidien.

Pour plus d'informations et quelques exemples d'utilisation voir l'article intitulé:

PLUDEAT : Protocole de Lutte contre le Déconditionnement à l'Effort Aérobique avec Traçabilité  
à l'adresse ci-dessous :

<http://reeducationtransmissiondessavoirs.hautetfort.com/archive/2013/01/25/pludeat-protocole-de-lutte-contre-le-deconditionnement-a-l-e.html>