

**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 :**

version 191118	DATES	Durée des exercices, <u>sans</u> <u>temps de repos</u> , quantifiée en minutes	Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique :
Date 1 ▶			
Date 2 ▶			
Date 3 ▶			
Date 4 ▶			
Date 5 ▶			
Date 6 ▶			
Date 7 ▶			
Date 8 ▶			
Date 9 ▶			
Date 10 ▶			
Date 11 ▶			
Date 12 ▶			
Date 13 ▶			
Date 14 ▶			
Date 15 ▶			
Date 16 ▶			
Date 17 ▶			
Date 18 ▶			
Date 19 ▶			
Date 20 ▶			
Date 21 ▶			
Date 22 ▶			
Date 23 ▶			
Date 24 ▶			
Date 25 ▶			
Date 26 ▶			
Date 27 ▶			
Date 28 ▶			
Date 29 ▶			
Date 30 ▶			
Date 31 ▶			
Date 32 ▶			
Date 33 ▶			
Date 34 ▶			
Date 35 ▶			
Date 36 ▶			
Date 37 ▶			
Date 38 ▶			
Date 39 ▶			
Date 40 ▶			
Date 41 ▶			
Date 42 ▶			
Date 43 ▶			
Date 44 ▶			
Date 45 ▶			
Date 46 ▶			
Date 47 ▶			
Date 48 ▶			
Date 49 ▶			
Date 50 ▶			

Idéal pour les personnes dont le périmètre de marche est supérieur à 500 mètres. **But** : lutter contre le déconditionnement à l'effort aérobique et améliorer l'équilibration statique et dynamique.