



# CTSQ

## CORPORATION DES THÉRAPEUTES DU SPORT DU QUÉBEC

### LA CTSQ RECOMMANDE UNE PRÉPARATION ADÉQUATE À LA SAISON DE SKI

**Montréal, le 7 novembre 2019 - La Corporation des thérapeutes du sport du Québec (CTSQ) est d'avis qu'une bonne préparation à la pratique d'un sport ou d'un loisir peut réduire le nombre de blessures qui surviennent à chaque année sur les pistes et sentiers de ski.**

**Ces blessures peuvent couper court au plaisir de pratiquer ces activités en plus de restreindre les autres occupations quotidiennes tel le travail.**

**La CTSQ est d'avis que la prévention de ces blessures est 'souvent' possible ce qui aurait, de plus, comme effet de réduire les coûts des soins qui s'en suivent.**

**À ce titre, nos quelques 400 membres répartis au Québec sont des professionnels de la santé qui peuvent offrir des services dans la préparation physique des adeptes d'activités sportives.**

**Nos membres sont tout aussi qualifiés pour identifier la nature des blessures et offrir conseils et soins pour permettre aux adeptes de reprendre leurs activités en toute sécurité et dans les plus brefs délais.**

**Nous invitons les amateurs de ski alpin et de ski de fonds à communiquer avec l'un de nos membres qui pourra vous offrir des suggestions pour mieux vous préparer physiquement en vue de la prochaine saison.**

<http://ctsq.qc.ca/fr/>