



La corporation des  
**thérapeutes du sport**  
du Québec

SOYEZ PRÊTS PHYSIQUEMENT POUR LA SAISON DES SPORTS D'HIVER

**Montréal, le 15 novembre 2022 - La Corporation des thérapeutes du sport du Québec (CTSQ) est d'avis qu'une bonne préparation physique peut réduire le nombre de blessures qui surviennent chaque année, dans la pratique des sports d'hiver.**

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

**La prévention grâce à une préparation physique adéquate est le meilleur moyen pour diminuer les risques de blessures, ou encore les dommages causés par un accident. Incidemment, cela peut réduire les coûts des soins qui s'en suivent.**

**À ce titre, nos quelques 500 membres répartis au Québec sont des professionnel.le.s de la santé qui peuvent offrir des services dans la préparation physique des adeptes d'activités sportives.**

**Nos membres sont tous qualifiés pour vous préparer à votre sport favori que pour identifier la nature d'une blessure, offrir des conseils et prodiguer des soins pour permettre aux adeptes de reprendre leurs activités en toute sécurité et dans les plus brefs délais.**

**Nous invitons les adeptes des sports d'hiver à communiquer avec l'un.e de nos thérapeutes du sport qui pourra vous offrir des suggestions pour mieux vous préparer physiquement en vue de la prochaine saison.**

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