



La corporation des
thérapeutes du sport
du Québec

BIEN SE PRÉPARER AVANT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Montréal, le 26 avril 2023 - La Corporation des thérapeutes du sport du Québec (CTSQ) incite la population à participer, le 2 mai prochain, à la « Journée nationale du sport et de l'activité physique ».

La CTSQ encourage la pratique d'un sport ou d'une activité physique, non seulement lors de cette journée nationale, mais le plus régulièrement possible.

Toutefois, nous sommes d'avis qu'une bonne préparation physique est primordiale et peut réduire le nombre de blessures qui surviennent chaque année.

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, tout en réduisant les coûts des soins de santé qui s'en suivent.

Les quelques 400 « thérapeutes du sport » 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.

De plus, nos membres sont qualifiés pour identifier la nature d'une blessure ainsi qu'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 vous invitons à communiquer avec l'un.e de nos thérapeutes du sport qui pourra vous offrir des suggestions pour mieux vous préparer à la pratique de votre sport ou activité physique.

BONNE JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

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