



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

## L'IMPORTANCE D'ÊTRE PRÊT PHYSIQUEMENT POUR LES SPORTS D'HIVER

**Montréal, le 22 novembre 2023 - 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.**

**On note chaque année que les « sports de glisse » sont une source importante de ces blessures qui peuvent couper court au plaisir d'exercer les multiples activités hivernales 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 dont les principales sont les fractures, les commotions cérébrales et les traumatismes cervicaux.**

**À ce titre, les quelques 475 membres de la CTSQ, répartis au Québec, sont des professionnels de la santé qui peuvent offrir leurs services pour la préparation physique des adeptes d'activités sportives, peu importe leur niveau.**

**Nos membres sont tous qualifiés pour vous préparer à profiter de votre sport favori, identifier la nature d'une blessure, offrir des conseils, ou encore prodiguer les soins appropriés 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 pour mieux profiter de la saison qui débutera bientôt.**

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