



La corporation des
thérapeutes du sport
du Québec

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

Montréal, le 27 novembre 2024 - 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 », en particulier, sont une source importante de ces blessures qui peuvent mettre soudainement fin au plaisir d'exercer les multiples activités hivernales en plus d'affecter négativement d'autres occupations quotidiennes, tel le travail.

La prévention grâce à une préparation physique adéquate est le meilleur moyen pour diminuer les risques de blessures. Les fractures trônent bien haut dans le palmarès des blessures les plus fréquentes, tout sport hivernal confondu, suivi pour plusieurs activités par les traumatismes crâniens, comme les commotions cérébrales.

Les quelques 468 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/>

-30-

**Source et entrevue :
Roland Mailhot
(514) 718-1311**