



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

## **LA PRÉPARATION PHYSIQUE À VOS SPORTS ET LOISIRS D'ÉTÉ**

**(LES « THÉRAPEUTES DU SPORT » OFFRENT L'ACCOMPAGNEMENT  
POUR UNE MEILLEURE PRÉPARATION)**

**Montréal, le 16 avril 2025 – Une préparation physique adéquate à la pratique des sports et loisirs d'été permet de mieux profiter de ces activités tout en réduisant le risque de blessures.**

**Les 400 « thérapeutes du sport » du Québec, membres de la CTSQ, peuvent offrir un encadrement personnalisé à vos activités sportives de prédilection. Ces professionnel.le.s de la santé vous guideront dans cette préparation physique, ou encore, vous aideront à soigner vos blessures pour vous permettre de retourner à la pratique de vos activités le plus rapidement possible.**

**Un travail adéquat en amont de la saison estivale permettra une meilleure expérience de vos loisirs, et ce, peu importe votre calibre.**

**Cette préparation globale inclut des exercices préparatoires avant l'été, des conseils sur la récupération après vos séances d'activités, mais aussi la planification de réchauffement et de retour au calme efficace.**

**Les « thérapeutes du sport » de la CTSQ sont tous qualifiés : pour guider les adeptes de sport et loisir dans la préparation à la pratique de leur activité, pour identifier la nature d'une blessure, offrir des conseils et prodiguer des soins pour permettre une reprise des activités en toute sécurité et dans les plus brefs délais.**

**Les amateurs d'activités physiques sont invités à communiquer avec l'un.e de nos « thérapeutes du sport » qui pourra offrir des suggestions pour une meilleure préparation en vue de la prochaine saison estivale.**

**[ctsq.qc.ca](http://ctsq.qc.ca)**

**-30-**

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