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

SOYEZ PRÊTS PHYSIQUEMENT POUR LA PRATIQUE DE VOS LOISIRS ET SPORTS D'HIVER

Montréal, le 12 novembre 2025 - 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 loisirs et sports d'hiver.

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.

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.

Une activité d'apparence banale, telle que le pelletage, peut conduire à des blessures ou encore à un problème cardiaque ou respiratoire sans une préparation adéquate.

Le meilleur moyen pour diminuer les risques de blessures et/ou de problèmes de santé demeure la prévention grâce à une préparation physique minimale.

Les quelques 430 membres de la CTSQ, répartis au Québec, sont des professionnel.le.s de la santé prêts à offrir leurs services pour la préparation physique des adeptes d'activités sportives, peu importe leur niveau.

Nos « thérapeutes du sport » 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 loisirs et sports d'hiver à communiquer avec l'un.e de nos « thérapeutes du sport » pour mieux profiter de leurs activités.

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

-30-

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