

PRÉVENTION DES BLESSURES

VOTRE OBJECTIF: RÉALISER AU MOINS UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME

PRENDRE SOIN DE SON ESPRIT :



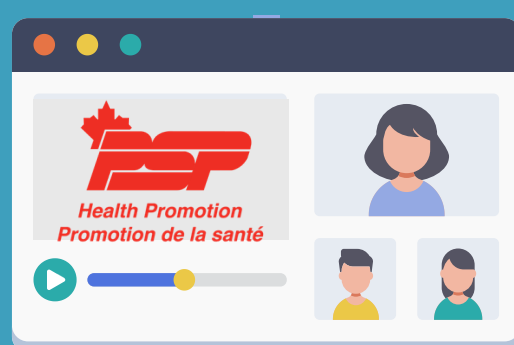
- Soyez créatif: dessinez, peignez, écrivez une chanson ou préparez un nouveau repas
- Se recroqueviller et lire un bon livre
- Passez du temps avec vos enfants - faites-leur la lecture, écoutez leurs rires, jouez avec eux
- Écoutez des podcasts, des vidéos ou de la musique agréables
- Pratiquer la pleine conscience, être dans le moment présent.
- Riez bien!
- Faites une liste de remerciements
- Soyez actifs!

PRENDRE SOIN DE SON CORPS :

- Veillez à porter un équipement de protection individuelle spécifique au sport, tel qu'un casque, un écran facial, des lunettes de protection, un protège-dents, des protège-poignets, des protège-coudes et des genouillères.
- Effectuez un échauffement approprié avant chaque séance d'exercice. Vous ne savez pas comment? Consultez la page facebook des PSP de votre région pour obtenir de bons conseils.
- Augmentez progressivement la fréquence et l'intensité de votre activité physique. Ne dépassez pas 5 à 10 % par semaine.
- Intégrez des exercices de base dans votre routine quotidienne.
- Mélangez-les! Variez les choses en vous entraînant de façon croisée. Par exemple, si vous êtes un coureur, essayez d'incorporer des exercices de cyclisme, de force et de mobilité dans votre routine.



[La programmation des loisirs virtuels de la PSP propose de superbes activités pour toute la famille!](#)



[Consultez la bibliothèque de webinaires de la promotion de la santé pour voir un dossier de 60 minutes sur une variété de sujets tels que les stratégies de réduction des blessures et la forme mentale.](#)

N'OUBLIEZ PAS : CHAQUE EFFORT COMPTE; MÉLANGEZ VOS ACTIVITÉS, ESSAYEZ DE LES VARIER; FAITES PARTICIPER VOTRE FAMILLE; ÉCHAUFFEZ-VOUS AVANT DE FAIRE DE L'EXERCICE; ET [PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS.](#)