

# MOIS DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

## 8 MAI 2025



12H00

### SALLE DES PAS PERDUS

- Bingo, un mois équilibré

### LOCAUX

G-2855

- Volleyball girl power

B-3308

- Réchauffement et «cooldown» pour patineurs

F-1720

- Les amis du podomètre

### AGORA

- Bien-être et nature en famille

12H30

### SALLE DES PAS PERDUS

- L'ergonomie auprès des concierges

### LOCAUX

G-2855

- Tournois «Fair Play»

F-1720

- Prévention des blessures chez les jeunes joueurs de hockey

### AGORA

13H00

### SALLE DES PAS PERDUS

- Sécuritransfert
- Bouger pour mieux vider ses pensées !
- On bouge !

### LOCAUX

G-2855

- Tournois de baseball

B-3308

- Chanterelle en action

F-1720

- Prévenons l'abandon

### AGORA

- La plage en hiver

13H30

### SALLE DES PAS PERDUS

- Petits, mais actifs
- Bougeotte et bonheur
- Promotion de la santé chez les jeunes sportifs
- Initiation au patin
- Supfitness
- Marche en groupe

### LOCAUX

G-2855

- MDJ en action

B-3308

- Prévention et protocole pour les commotions

F-1720

- Les amis du podomètre

### AGORA

14H15

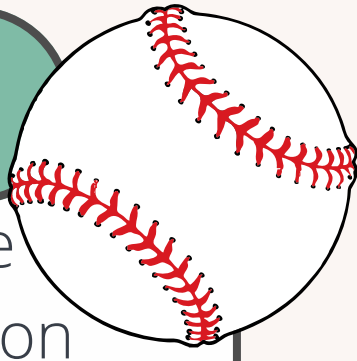
G-5802 / G-5805 / G-5821 / G-5825 /  
DÉPARTEMENT / AQUARIUM / LOCAL ÉTUDIANT

- Journée synthèse

# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

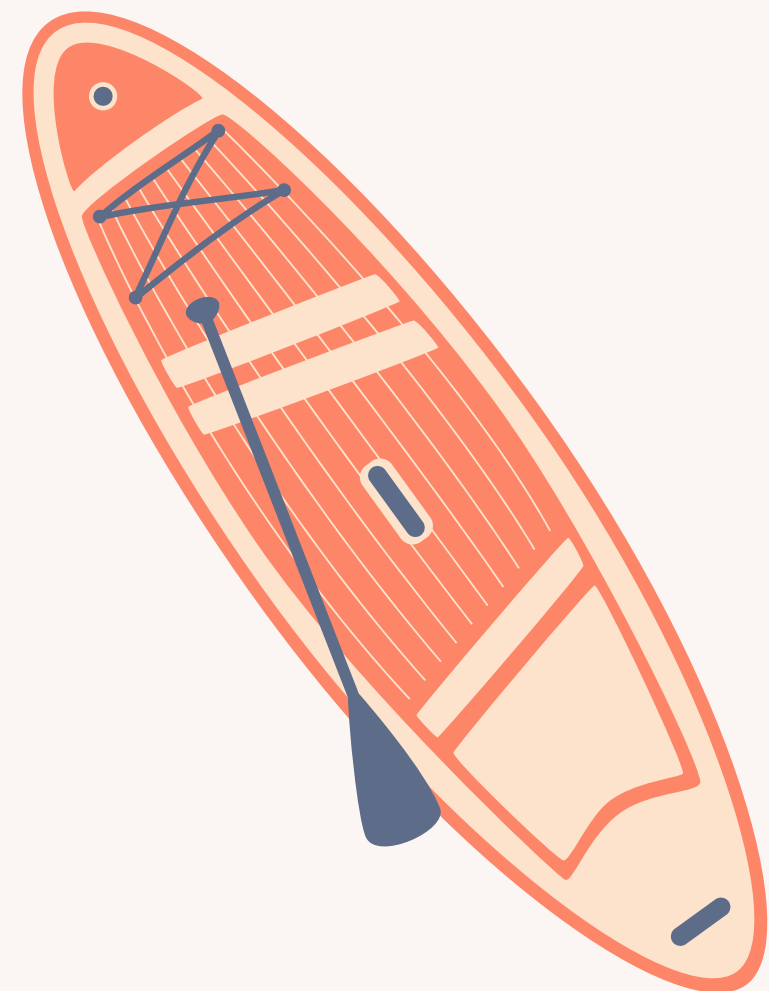
## TOURNOIS «FAIR PLAY»

Ce projet consiste en un tournoi de soccer accompagné d'une présentation sur la surspécialisation sportive, visant à sensibiliser les jeunes athlètes des Canonnières de Québec à la prévention des blessures et à la diversité des activités physiques.



## SUPFITNESS

Ce projet consiste en une activité de supfitness en piscine destinée aux adeptes de paddle board, afin de maintenir leur forme physique hors saison et prévenir les blessures de reprise, dans un cadre inclusif et durable.



## BIEN-ÊTRE ET NATURE EN FAMILLE

« Bien-être et nature en famille » est une randonnée parents-enfants combinant activité physique, relaxation et ateliers sur la santé mentale afin de promouvoir le bien-être familial en plein air.



## BINGO DU BIEN-ÊTRE

Activité ludique et adaptée organisée en résidence pour personnes âgées, combinant exercices physiques et interactions sociales afin de favoriser la mobilité, le bien-être mental et la prévention de la perte d'autonomie.





# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

## CHANTERELLE EN ACTION

Atelier de promotion de la santé et de l'activité physique offert à des élèves de 2e année, visant à contrer la sédentarité par des jeux actifs en classe et à l'extérieur.



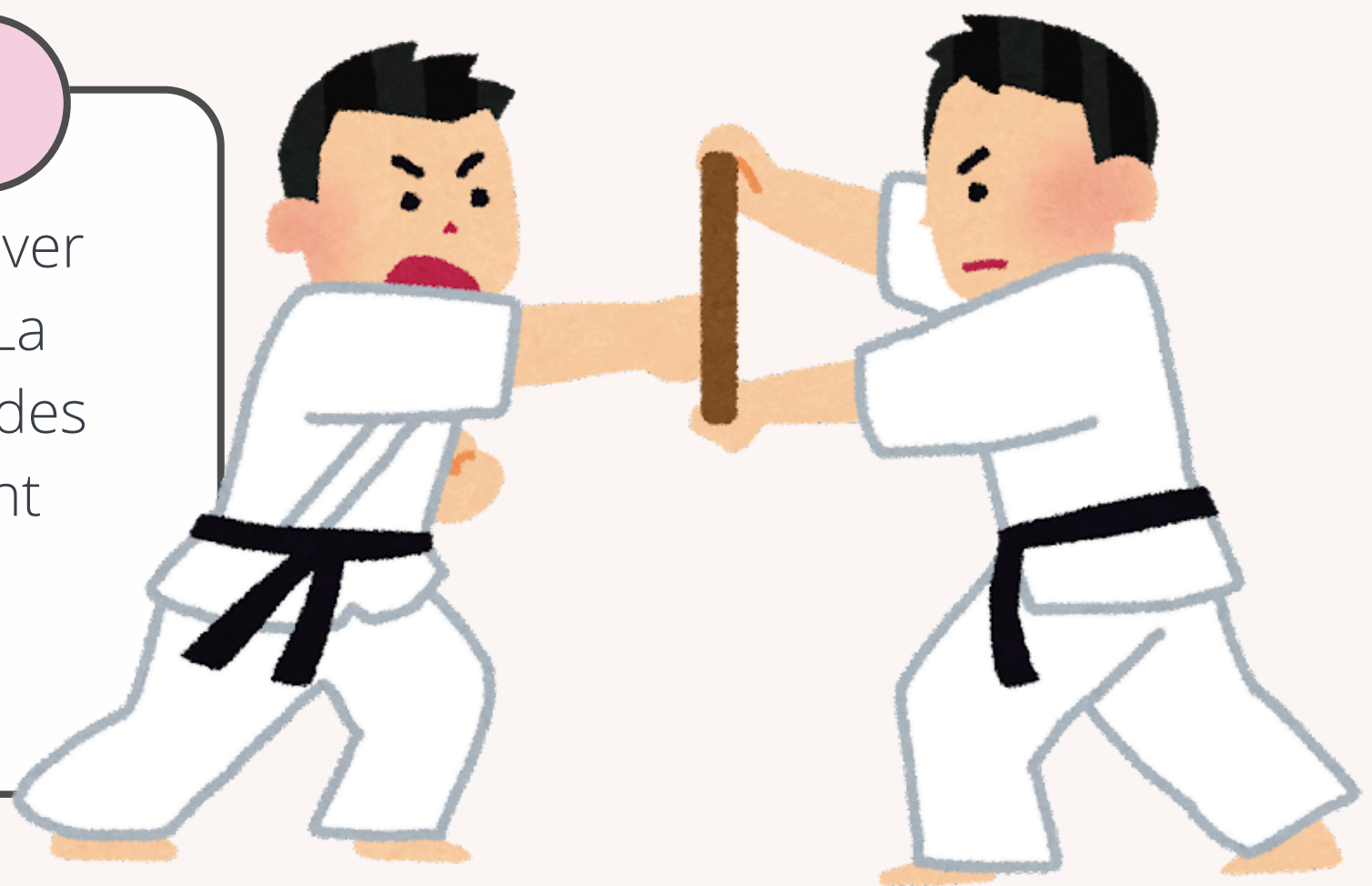
## LES AMIS DU PODOMÈTRE

Cette marche éducative de 4 km, adaptée aux aînés, vise à prévenir le déconditionnement physique par l'activité en plein air, tout en intégrant des pauses d'information sur les bienfaits de l'exercice dans une perspective durable et inclusive.



## MDJ EN ACTION

Le projet « MDJ en action » vise à motiver les jeunes de la Maison des jeunes La Symbiose à adopter de saines habitudes de vie grâce à une activité combinant karaté, exercices actifs et l'aménagement d'un espace d'entraînement durable.



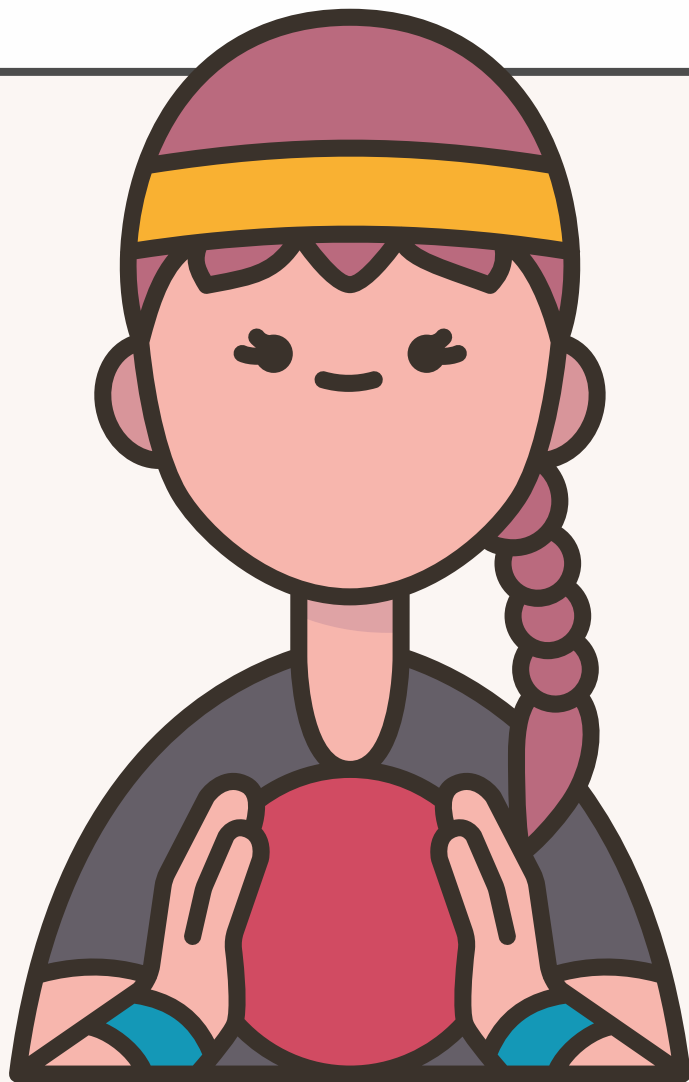
## ON BOUGE !

« On bouge! » est une classe d'exercices offerte aux aînés du CHSLD Saint-Célestin pour prévenir le déconditionnement et l'isolement, en leur fournissant des outils concrets pour bouger de manière autonome au quotidien.

# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

## PETITS, MAIS ACTIFS

« Petits mais actifs » est une activité éducative et physique offerte à des élèves de maternelle visant à leur transmettre les bienfaits de l'activité physique et des saines habitudes de vie de façon ludique et durable.



## PRÉVENONS L'ABANDON

Ce projet propose une activité scolaire dynamique destinée aux élèves de 4e et 5e secondaire pour les sensibiliser à l'importance de l'activité physique, en lien avec les recommandations de l'OMS et les principes de développement durable.

## PRÉVENTION DES BLESSURES

Ce projet consiste en une séance de sport axée sur la prévention des blessures, offerte à des adolescents du Juvénat Notre-Dame afin de les sensibiliser à l'importance de prendre soin de leur corps dans un contexte de sport-études intensif.



## RÉCHAUFFEMENT ET «COOL DOWN» POUR PATINEURS

Ce projet propose une séance de réchauffement hors glace et de retour au calme sur glace pour des patineurs artistiques, afin de réduire les risques de blessure et d'encourager l'autonomie dans leur préparation physique.

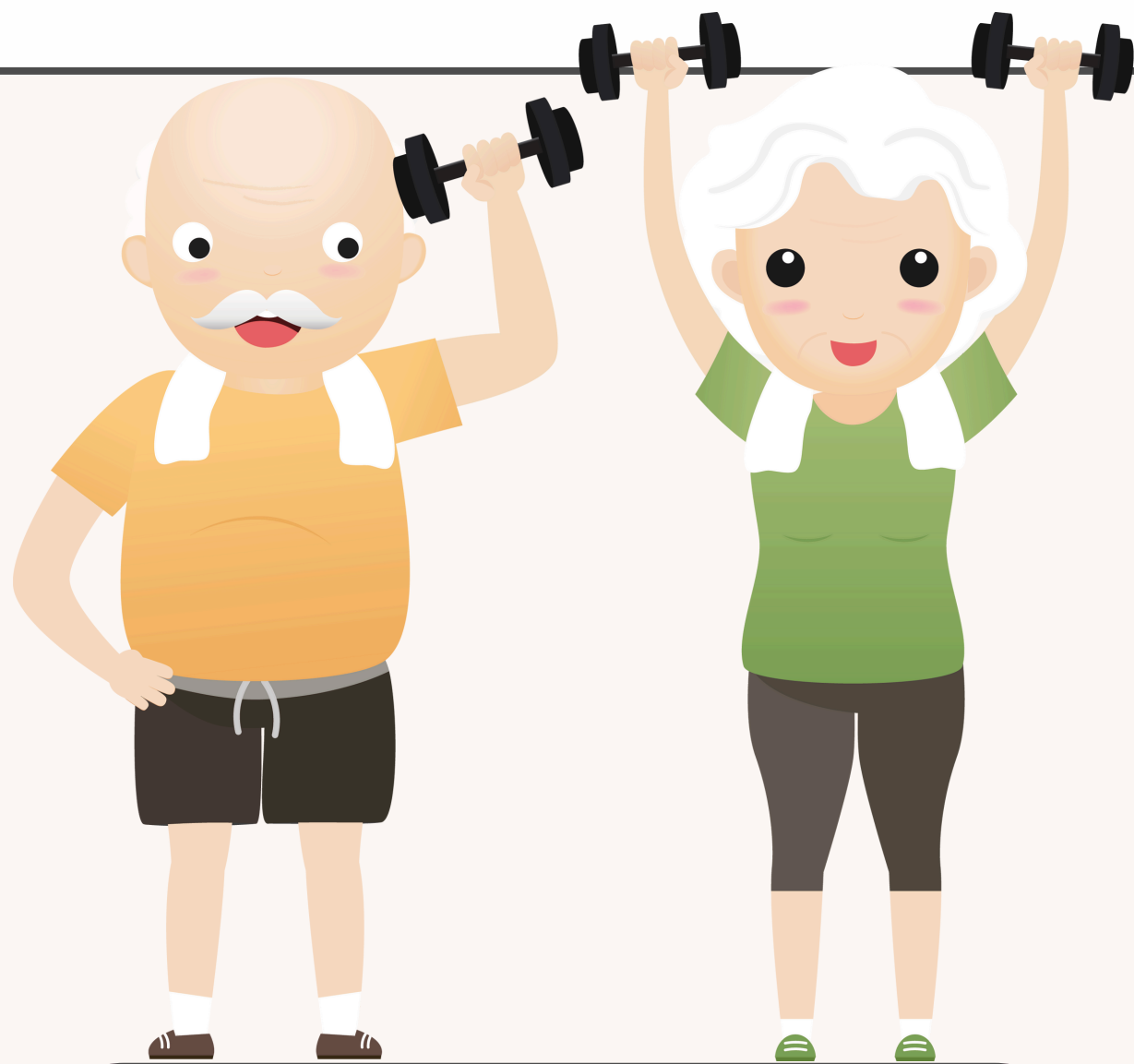




# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

## BINGO: UN MOIS ÉQUILIBRÉ

« Bingo : Un mois équilibré » est un défi santé numérique proposé aux étudiants sous forme de carte de bingo, visant à promouvoir de saines habitudes de vie physique et mentale tout au long du mois de mars.



## BOUGER POUR MIEUX VIDER TES PENSÉES

Ce projet propose une course amicale en sentier suivie d'une discussion sur le stress, visant à sensibiliser les étudiants aux bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et à favoriser le partage de stratégies de gestion du stress.



## BOUGEOTTE ET BONHEUR

Ce projet propose une classe d'exercices à la Villa Laurence visant à promouvoir un mode de vie actif chez les personnes âgées, en mettant l'accent sur les bienfaits de l'activité physique pour leur autonomie et leur qualité de vie.



## MARCHE EN GROUPE

Ce projet propose une marche en groupe accompagnée d'une séance d'information pour sensibiliser les personnes âgées sédentaires aux bienfaits de l'activité physique et les encourager à intégrer le mouvement dans leur quotidien.

# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

## PRÉVENTION DES BLESSURES CHEZ LES JEUNES JOUEURS DE HOCKEY

Ce projet consiste en une conférence en ligne visant à outiller les jeunes professionnels en soins sportifs à la prévention des blessures chez les joueurs de hockey élite M15 et M18.



## PRÉVENTION ET PROTOCOLE POUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Ce projet consiste en une conférence virtuelle sur la prévention et la prise en charge des commotions cérébrales chez les jeunes athlètes, destinée aux entraîneurs, parents et intervenants du milieu sportif.



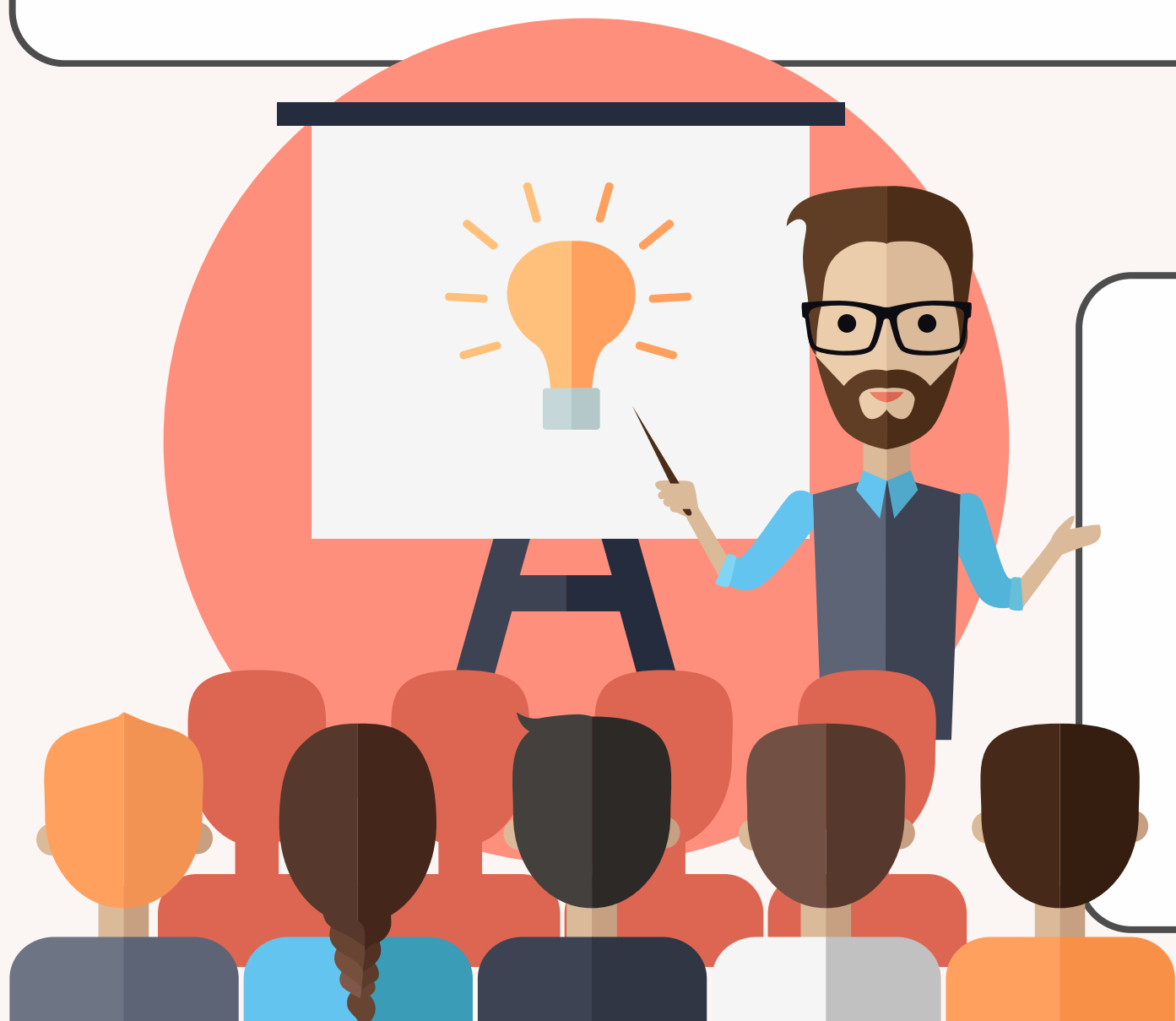
## PROMOTION DE LA SANTÉ CHEZ LES JEUNES SPORTIFS

Ce projet vise à sensibiliser des élèves de secondaire 1 aux blessures sportives et au métier de technologue en physiothérapie à travers une activité interactive et éducative, intégrant des principes de développement durable.



## L'ERGONOMIE AUPRÈS DES CONCIERGES

Ce projet propose une conférence en ligne sur l'ergonomie au travail destinée aux concierges, incluant des conseils pratiques, un podcast et une séance d'étirements, afin de prévenir les blessures et valoriser leur rôle essentiel.





# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

## SÉCURITRANSFERT

« Sécuritransfert – des gestes sûrs pour tous » est un projet de capsules vidéo éducatives visant à sensibiliser soignants, proches aidants et étudiants à des techniques sécuritaires de transfert et de déplacement pour prévenir les blessures.

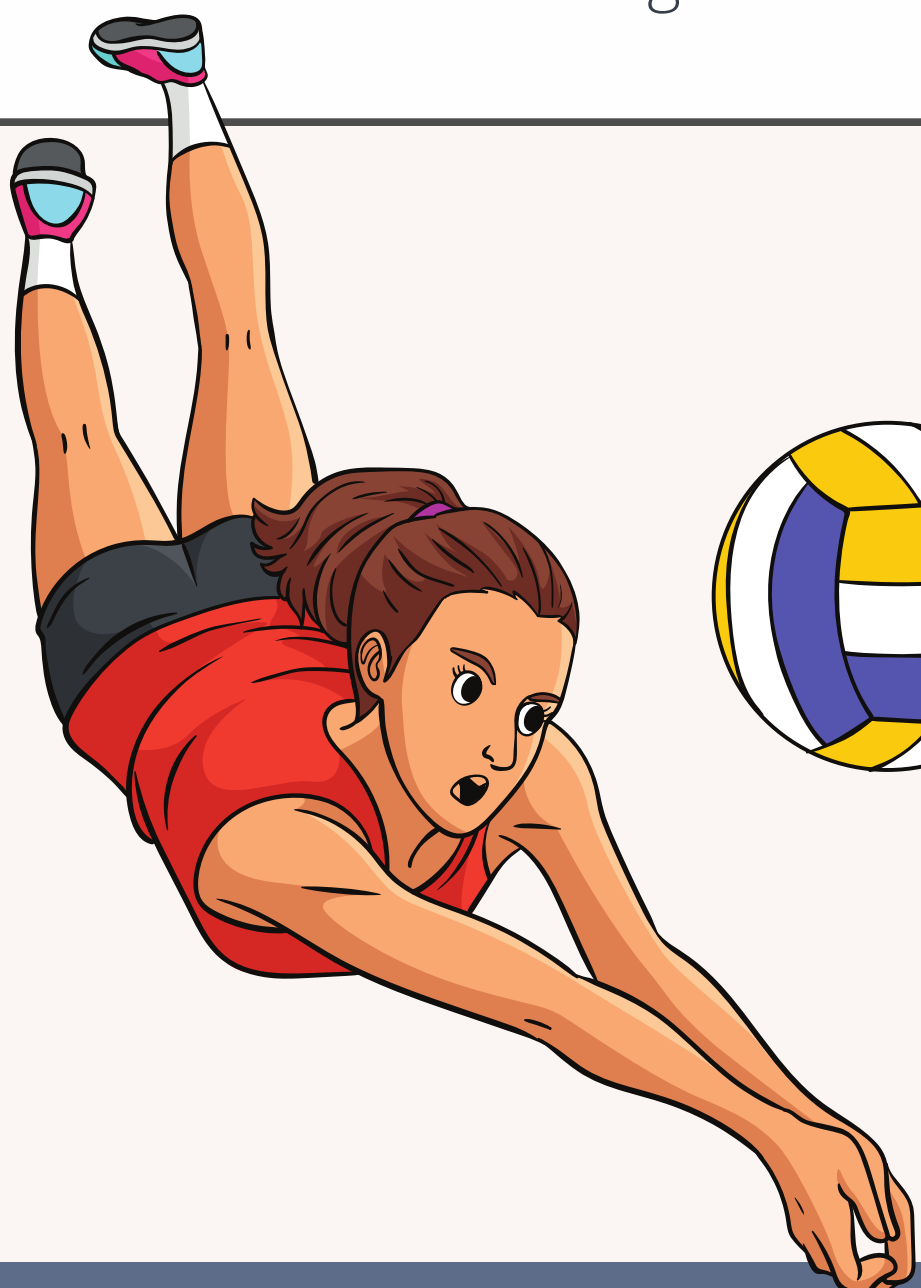


## LA PLAGE EN HIVER

Ce projet propose une séance d'exercices fonctionnels et une activité de sensibilisation aux saines habitudes de vie pour des résidents du Domaine St-Dominique, afin de promouvoir la santé globale en lien avec le rôle du T.Phys.

## TOURNOIS DE BASEBALL

Organisation d'un mini tournoi de Baseball 5 pour encourager l'activité physique chez les jeunes de 8 à 13 ans durant la saison morte, en partenariat avec l'Association de baseball mineur de Charlesbourg.



## VOLLEYBALL GIRL POWER

Ce projet propose une journée d'ateliers et d'activités de volleyball pour des filles de 11 à 13 ans, incluant une conférence sur la prévention des blessures et les saines habitudes de vie, suivie d'un tournoi amical.

# DESCRIPTION DES PRÉSENTATIONS

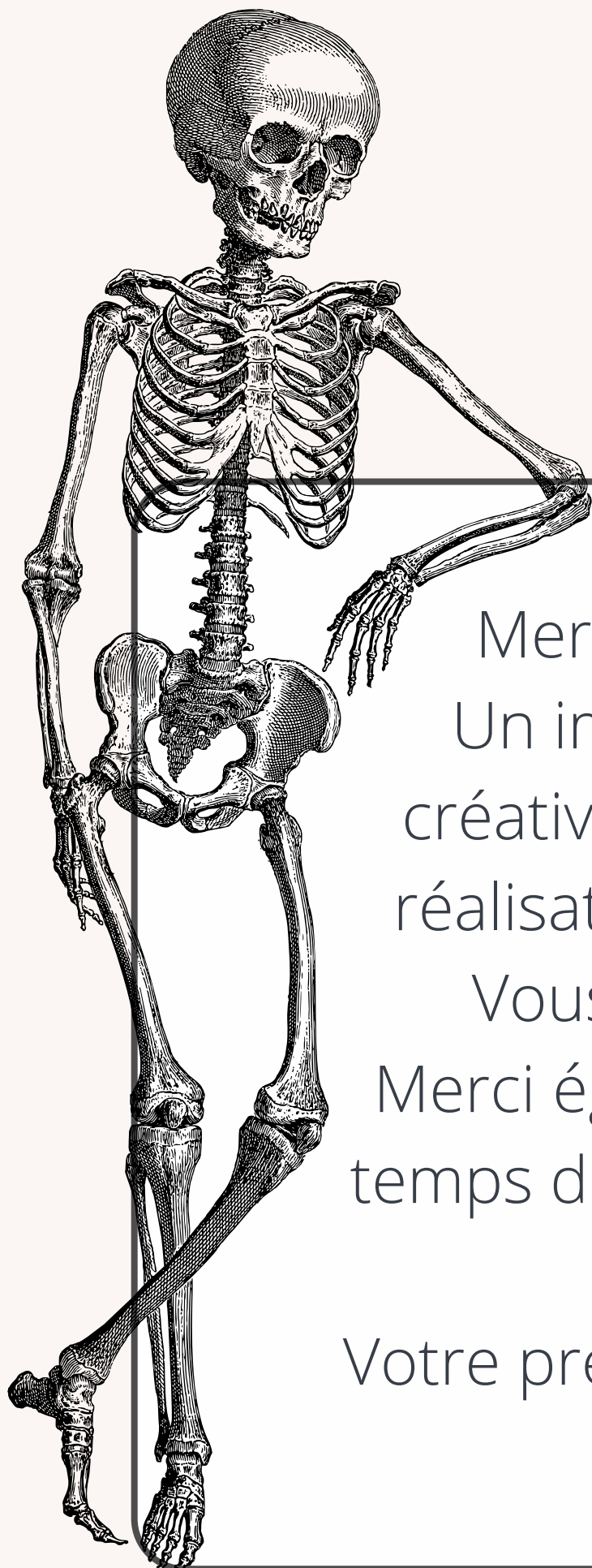
## INITIATION AU PATIN

Ce projet propose une séance d'initiation au patin sur glace pour des enfants issus de communautés immigrantes, afin de promouvoir l'activité physique hivernale dans une perspective inclusive et écoresponsable.



## L'ABC DE L'AVC

« L'ABC de l'AVC » est un projet visant à informer les patients ayant subi un AVC sur leur processus de réadaptation, par la création d'un dépliant explicatif et l'animation d'une séance d'information à l'URFI de Jonquière.



Merci pour votre énergie et votre engagement !  
Un immense bravo à tous les étudiants pour leur créativité, leur passion et leur travail acharné dans la réalisation de leurs projets en promotion de la santé.  
Vous avez relevé le défi avec brio, et ça promet !  
Merci également à tous ceux et celles qui prendront le temps de venir découvrir ces projets inspirants pendant le Mois de la physiothérapie.  
Votre présence est précieuse et donne un véritable sens aux efforts déployés.

