

## informations importantes

### POUR COMMANDER :

**TÉLÉPHONE** (commande par carte de crédit)

Sans frais : 1-877-651-3755

À Ottawa : (613) 234-3755

**TÉLÉCOPIE** (carte de crédit/commande d'achat)

(613) 234-3565

**POSTE** Société canadienne de physiologie de l'exercice  
18, rue Louisa, bureau 370  
Ottawa (ON) K1R 6Yza6

#### FRAIS D'EXPÉDITION ET DE MANUTENTION

Frais applicables pour chaque commande :

COÛT TOTAL DE LA MARCHANDISE	FRAIS
0 à 10,00 \$	6,00 \$
10,01 \$ à 40,00 \$	7,50 \$
40,01 \$ à 90,00 \$	12,50 \$
90,01 \$ à 150,00 \$	16,50 \$

Commandes de plus de 150 \$ **APPELEZ-NOUS**  
Veuillez communiquer avec nous pour connaître les frais d'envoi aux É.-U. ou ailleurs dans le monde.

**OPTIONNEL** : Frais supplémentaires pour les commandes expresses - AJOUTEZ 20 \$ aux frais mentionnés ci-dessus pour les commandes de moins de 150 \$.

Les commandes sont habituellement envoyées par Postes Canada et requièrent une signature à la livraison. Prévoir de 2 à 3 semaines avant la réception de votre commande. Les commandes expresses sont envoyées par UPS le même jour si vous passez la commande avant 14 h (le jour suivant si c'est après 14 h). Toutes les ventes sont définitives. La marchandise défectueuse sera remplacée. N° de TPS/TVH R121749667

## paiement et expédition

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

ville \_\_\_\_\_ province/état \_\_\_\_\_ code postal/zip \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE ( ) \_\_\_\_\_

COURRIEL \_\_\_\_\_

**MODE DE PAIEMENT:**  
 VISA  MASTERCARD  
 AMERICAN EXPRESS  
 Mandat-poste pour le MONTANT TOTAL payable à la **Société canadienne de physiologie de l'exercice**  
 Joindre une copie officielle de la COMMANDE D'ACHAT de votre entreprise

TITULAIRE DE LA CATE DE CRÉDIT : \_\_\_\_\_

N° DE CARTE

EXPIRATION : (MM/AA)  
  /

N° DE C.V.C.

SIGNATURE AUTORISÉE : \_\_\_\_\_

Les commandes par carte de crédit doivent obligatoirement être signées.

(numéro de 3 ou 4 chiffres sur le dos)

## bon de commande

	Quantité		Prix	Sous-total
	FRA	ANG		
SPAP-SCPE			85,00 \$	
EPC-SCPE Guide de certification			29,95 \$	
PEC-SCPE Guide de certification			50,00 \$	
Manuel de référence du CPHV-II			55,00 \$	
Inclusive Fitness ... for All Disabilities			75,00 \$	
Vie active et grossesse			11,95 \$	
Fresh & Healthy Cooking for Two			24,95 \$	
Stylo « CSEP »* (2.25 \$ ch. pour 5 et plus)			2,50 \$*	
Porte-clés « CSEP »* (2.25 \$ ch. pour 5+)			2,50 \$*	
Etiquette de bagage « CSEP »*			4,50 \$*	

#### Directives canadiennes SCPE [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives)

##### Directives : Cahiers\*

1 à 4: 2,50 \$ ch. 5 à 99: 2,25 \$ ch. 100+: 2,00 \$ ch.

		2,50 \$*	
--	--	----------	--

##### Directives : Cartons d'information\* (paquets de 25)

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes

		8,00 \$*	
--	--	----------	--

##### Directives : Blocs de 50 feuilles\*

Indiquer le nombre de blocs :

FRA ANG

\_\_\_ petite enfance de 0 à 4 ans  
 \_\_\_ adultes âgés de 18 à 64 ans  
 \_\_\_ adultes âgés de 65+ ans  
 \_\_\_ petite enfance de 0 à 4 ans (en matière de comportement sédentaire)  
 \_\_\_ jeunes âgés de 5 à 17 ans (en matière de mouvement sur 24 heures)

##### Nombre total de blocs :

1 à 9 \_\_\_ × 9,00 \$\* ch.  
 10 à 99 \_\_\_ × 7,50 \$\* ch.  
 100+ \_\_\_ × 6,50 \$\* ch.

\*Dans les provinces avec le TPH, appliquez le TPH en place du TPS pour les titres indiqués

#### SOUS-TOTAL :

« COÛT TOTAL DE LA MARCHANDISE »

#### FRAIS D'EXPÉDITION :

« TOUTES LES COMMANDES »

#### POUR COMMANDES EXPRESSES :

« OPTIONNEL — 20 \$ + TAXES »

#### SOUS-TOTAL :

« MARCHANDISE + EXPÉDITION »

#### Ont., N.B., Î.-P.-E., T.-N.-L.:

TPS (5 %) : ARTICLES SANS «\*»

\*TVH : ARTICLES AVEC «\*»

15 % (N.-B., N.-É., T.-N.-L.), 14 % (Î.-P.-E.), 13 % (Ont)

#### Alb., C.-B., Sask., Man., Qc, Yn, T.N.-O., NU :

TPS (5 %) : TOUS LES ARTICLES

(LES COMMANDES D'AUTRES PAYS SONT EXEMPTES DE TAXES)

#### MONTANT TOTAL

MERCI POUR VOTRE COMMANDE



## ressources

### SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE

18 RUE LOUISA, BUREAU 370

OTTAWA, (ON) K1R 6Y6 CANADA

SANS FRAIS : 1-877-651-3755

TÉL (613) 234-3755 • TÉLÉC (613) 234-3565

info@csep.ca • [www.scpe.ca](http://www.scpe.ca)

#### La santé par la pratique d'activité physique (SPAP-SCPE)

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) est fière de présenter le manuel La santé par la pratique d'activité physique-SCPE (SPAP-SCPE) 2013 : le remarquable résultat de la refonte et de la mise à jour complètes du Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie (Guide du conseiller CPHV) de 2003. Avec un nouveau titre, un nouveau processus et une mine de nouveau contenu, l'outil SPAP-SCPE est la ressource exhaustive fondée sur des données probantes par excellence pour soutenir la formation et le travail des professionnels de l'exercice qualifiés tels que les Entraîneurs personnels certifiés SCPE® (EPC-SCPE) et les Physiologistes de l'exercice certifiés SCPE® (PEC-SCPE). 300 pp. + code d'enregistrement pour accéder à la boîte à outils en ligne. Reliure à 3 anneaux. Visitez le [www.scpe.ca/SPAP](http://www.scpe.ca/SPAP) pour plus d'information.

© 2013 ISBN 1-896900-32-1 85,00 \$

#### Entraîneur Personnel Certifié SCPE® Guide de certification

Ce guide aidera toutes les personnes qui se préparent pour l'obtention de la certification d'entraîneuse ou d'entraîneur personnel la plus professionnelle et la plus reconnue au Canada. Si vous détenez une formation universitaire reconnue dans le domaine, ce guide de certification vous aidera à vous préparer pour l'obtention de la certification d'entraîneur personnel certifié SCPE®. Les sujets couverts dans le guide comprennent : le champ d'activité d'une EPC-SCPE; la description du processus de certification, c.-à-d. les conditions préalables et les compétences de base exigées; des exemples de questions d'examen théorique, des renseignements sur l'examen pratique et des études de cas de prescription d'exercices. 52 p. Reliure spirale. Visitez le [www.scpe.ca/epc-scpe](http://www.scpe.ca/epc-scpe) pour plus d'information sur cette certification.

© 2014 ISBN 978-1-896900-33-9 29,95 \$

#### Physiologiste de l'exercice certifié SCPE® Guide de certification

La version française sera disponible en 2015. Voici la sommaire de la version anglaise: Le physiologiste de l'exercice certifié SCPE® possède une formation reconnue en activité physique ou en science de l'exercice ainsi qu'une expérience pratique dans les applications de conditionnement physique en lien avec la santé et la performance destinées aux populations non cliniques et cliniques. Le guide PEC-SCPE Guide de certification est conçu pour aider les personnes désirant devenir PEC-SCPE à se préparer pour le processus d'évaluation théorique et pratique. Il est fortement recommandé que les personnes désirant obtenir cette certification soient compétentes dans tous les sujets abordés dans le guide. 150 p. Reliure spirale. Visitez le [www.scpe.ca/pec-scpe](http://www.scpe.ca/pec-scpe) pour plus d'information sur cette certification.

© 2014 ISBN 978-1-896900-36-0 (anglais) 50,00 \$

#### Manuel de référence du Conseiller en condition physique et habitudes de vie II (CCPHV-II)

Ce manuel couvre la majorité des exigences pratiques requises pour obtenir la certification de PEC-SCPE® (ancien nom Conseillère ou Conseiller en condition physique et habitudes de vie II). Ce manuel définit et présente les protocoles d'évaluation dont sont responsables les candidats PEC-SCPE pendant la certification traitant de sujets tels que la composition corporelle, la capacité aérobie, la FC/PA/ECG, la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, la capacité anaérobie, la fonction pulmonaire et l'étalonnage d'équipement. De plus, le manuel comprend des feuilles de travail couvrant la plupart des protocoles. 150 p. Reliure à 3 anneaux.

© 1993 ISBN 1-896900-05-4 55,00 \$

#### Inclusive Fitness And Lifestyle Services For All Disabilities

Ce manuel complet, conçu pour améliorer l'expertise des conseillers qualifiés en condition physique, contient des ressources spécialisées nécessaires pour fournir des services d'évaluation de la condition physique et de counseling pour une vie active à la population canadienne apparemment en bonne santé qui souffre d'une incapacité. Les sujets clés comprennent : l'activité physique et les gens aux prises avec une incapacité; miser sur les capacités; l'inclusion et une vie active; l'incapacité et les sept étapes d'évaluation; incapacité, conseils pour une vie active; et protocoles d'évaluation : solutions de rechange. Ce manuel présente le matériel de base nécessaire pour l'attestation pour le module de formation supplémentaire Enhancing Inclusive Fitness Services CSEP. Le document comprend un CD-ROM avec des outils grand format. 300 p. Reliure à 3 anneaux. Offert en anglais seulement.

© 2002 ISBN 978-1-896900-10-0 75,00 \$

#### Vie active et grossesse : Guide d'activité physique pour la mère et son bébé

Une ressource complète pour les femmes enceintes qui souhaitent continuer à faire de l'activité physique, ou commencer à en faire, dans le but d'apporter des changements positifs à leur style de vie et de vivre une grossesse en santé. Les sujets couvrent les avantages de l'exercice pendant la grossesse, les considérations relatives à la sécurité, des exercices précis, les principes FITT, la saine alimentation et des suggestions d'exercices post-partum. Ce guide constitue une excellente ressource pour les leaders de la condition physique, les professionnels de la condition physique et de la santé et les médecins. Le document contient des photographies et des illustrations. 40 p. Reliure spirale.

© 1999 ISBN 978-1-896900-07-3 11,95 \$

#### Fresh & Healthy Cooking for Two: Easy Meals for Everyday Life

Aux études? À la retraite? Les enfants ont quitté le nid? Voici un nouveau livre de recettes qui vous conviendra à merveille! Préparer un repas pour deux est toujours sympathique, mais trouver des recettes qui conviennent à deux personnes (et non pas à six!) peut constituer un défi. Rédigé par Ellie Topp et Marilyn Booth, ce livre attrayant regorge de recettes santé et faciles à réaliser pour les repas de tous les jours. Chaque recette est accompagnée du profil nutritionnel et est composée d'ingrédients frais, souvent locaux. Bon nombre des recettes proposent un truc santé ou suggèrent des plats d'accompagnement. De plus, le livre contient de belles photos de même que des liens vers des vidéos « dans les coulisses avec le chef Michael Howell » qui vous montrent comment préparer vos recettes préférées. 160 p. Reliure sans couture. Offert en anglais seulement.

© 2011 Formac Publishing Company Limited ISBN 978-0-88780-982-8 24,95 \$

#### Accessoires « CSEP »

Vos clients (et vos professeurs) sauront que vous êtes la Norme par excellence en science de l'exercice et en entraînement personnel quand ils voient vos accessoires avec le logo de la SCPE!

- **Stylo** 23 g, encre bleu, compris une couverture portant logo « CSEP » imprimé. 2,50 \$
- **Porte-clés** 20 g, plaqué en laiton portant logo « CSEP » en relief. 2,50 \$
- **Etiquette de bagage** 25 g, cuir reconstitué portant logo « CSEP » en relief. 4,50 \$

#### Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes

Suer. Bouger. Dormir. S'asseoir. Ces directives s'appliquent à tous les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les enfants et les jeunes sont encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain.

#### Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire

Téléchargez-les à : [www.scpe.ca/directives](http://www.scpe.ca/directives)  
Les bienfaits pour la santé associés à l'activité physique comprennent une amélioration de la condition physique et de la force ainsi qu'un sentiment de bien-être accru. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire s'adressent à toutes les personnes faisant partie du groupe d'âge indiqué sur les Directives sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial.

#### Cahier pour les Directives

Le cahier pour les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire comprend les huit Directives aussi que des journaux hebdomadaires avec les idées que votre famille et vous pourrez utiliser pour être actifs chaque jour. Tout ça dans un seul livre! 32 p. couleur. Une version interactive est disponible en ligne.

© 2012 ISBN 978-1-896900-29-2 2,50 \$ chacun (prix de gros disponible)

#### Directives en blocs de 50

© 2011, 2012 9,00 \$ pour un bloc de 50 (prix de gros disponible)

Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans

...en matière de **comportement sédentaire** pour la petite enfance de 0 à 4 ans

Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans

...en matière de mouvement sur **24 heures** pour les enfants et les jeunes âgés de 12 à 17 ans

Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans

Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus

#### Formulaires pour tests de dépistage avant de commencer un programme d'entraînement

Téléchargez-les à : [www.scpe.ca/formulaires](http://www.scpe.ca/formulaires)

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique plus (Q-AAP+)

Questionnaire médical sur l'aptitude à l'activité physique pour femmes enceintes (X-AAP pour femmes enceintes)