



National Capital Ski Club

**“On Snow – More Often -
For Less Money”**

February 2020 Newsletter

About the NCSkiClub

SPREAD THE WORD! The National Capital Ski Club exists to promote affordable skiing and snowboarding in the local Ontario and Quebec (including Mont-Tremblant) region. **More information can be found on the NCSkiClub website:** <http://www.ncskiclub.ca>. For membership registration, go to <http://www.ncskiclub.ca/membership.html>.

What's News

1. Ski Vacation

Club de ski de la capitale nationale

**« Sur la neige - plus souvent – à
moindre coût »**

Infolettre de février 2020

À propos du NCSkiClub

FAITES PASSER LE MOT! Le Club de ski de la capitale nationale existe pour promouvoir le ski et la planche à neige à prix abordable dans la région locale de l'Ontario et du Québec (y compris Mont-Tremblant). **Vous trouverez plus d'informations sur la page Web NCSkiClub :** <http://www.ncskiclub.ca/accueil.html>. Pour devenir membre, allez à : <http://www.ncskiclub.ca/adhesion.html>.

Des nouvelles du Club

1. Forfaits ski



Revelstoke (11-18 January) Trip Report

On January 11th, 21 ski club members took off to Revelstoke, BC for an amazing ski week. The team encountered some cold weather and snowy days while skiing in this beautiful ski gem. Accommodations were outstanding, and the heated outdoor pool and hot tub were just what was needed after a full day of skiing!



Rapport du voyage au Revelstoke (11 au 18 janvier)

Le 11 janvier, 21 membres du club de ski sont partis à Revelstoke, C.-B., pour une semaine de ski incroyable. L'équipe a rencontré du temps froid et des journées enneigées en skiant dans ce magnifique bijou du ski. L'hébergement était exceptionnel, et la piscine extérieure chauffée et le bain à remous étaient exactement ce qu'il fallait après une bonne journée sur les pentes!

Mont Ste Anne/Le Massif (02-07 February) Trip Report

Seeing all the smiling faces at the end of the day, we have to conclude that the Mont Ste Anne / Le Massif trip was a great success. The week presented with blue sky days, as well as some clouds, and wrapped up with an abundance of snow, creating the conditions for 5 wonderful days of skiing. Connecting with others and sharing stories après-ski over refreshments and good food, made for a memorable vacation. And, for some, getting on the bus home was difficult, knowing the great new-snow conditions that the next day would have promised.



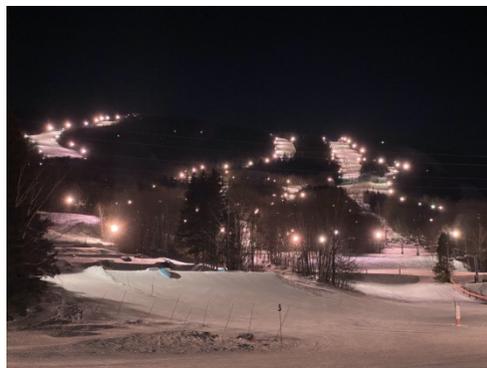
Rapport du voyage au Mont Ste Anne / Le Massif (02 au 07 février)

Avec tous ces visages souriants à la fin de nos journées de ski, nous ne pouvons que conclure que le voyage Mont Ste Anne / Le Massif a été un grand succès. Nous avons commencé la semaine sous un ciel bleu, éventuellement agrémenté de quelques nuages, et l'avons terminée avec une abondance de neige: des conditions idéales pour 5 merveilleux jours de ski. Et à l'après-ski, les connexions avec les autres membres, le partage des histoires du jour autour de

rafraîchissements et de bons repas, tout cela s'est combiné pour créer des vacances mémorables. Pour certains,

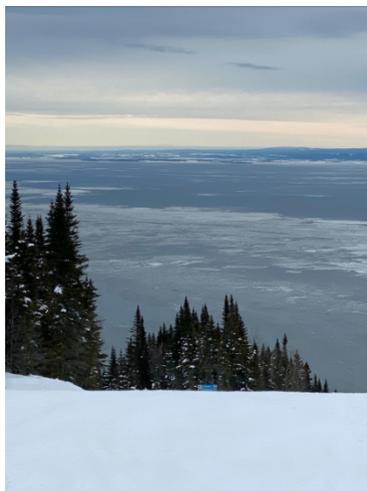
monter dans l'autobus était difficile sachant les excellentes conditions de neige fraîche que le lendemain promettait.

The trip leaders were most impressed with and grateful for the way everyone did their



Les responsables du forfait ont été très impressionnés de la façon dont chacun a fait sa part pour contribuer à ce que chaque

part to help make the days flow smoothly, and recognize the behind-the-scenes efforts of the trip organizers. Everyone's patience in the face of a delayed departure in stormy weather and a long bus trek home was greatly appreciated. Here's to another great trip next year!



journée se déroule sans anicroche, en reconnaissant les efforts des organisateurs en coulisse. La patience de chacun face à un départ retardé par temps orageux et un long trajet de retour en autobus a été grandement appréciée. Au plaisir d'un autre grand voyage l'année prochaine!

Going to Avoriaz in March? Set your alarm for this 😊

<https://www.koreus.com/video/good-morning-richard-permin.html>

(Disclaimer: By posting this video, the NCSkiClub is not promoting or supporting the use of Red Bull and does not receive compensation of any kind. It is being shared purely for entertainment purposes.)

Vous vous rendez à Avoriaz en mars? Réglez votre réveille-matin pour ceci : 😊

<https://www.koreus.com/video/good-morning-richard-permin.html>

(Avertissement : En publiant cette vidéo, le NCSkiClub ne fait pas la promotion ni le soutien de l'utilisation de 'Red Bull' et ne reçoit aucune compensation de quelque sorte que ce soit. Elle est partagée uniquement à des fins de divertissement.)

NOT Going to Avoriaz in March? There's one spot left!

On the Avoriaz, France trip, there is a vacancy for one single male to share a room with a male gentleman. For more information, go to <http://www.ncskiclub.ca/france.html> and contact the trip leader, Denise Cothran, at: avoriaz2020@ncskiclub.ca

Vous ne vous rendez pas à Avoriaz en mars? Il reste une place!

Pour le voyage à Avoriaz, en France, il reste une place pour partager une chambre (homme). Pour plus d'informations, consultez : http://www.ncskiclub.ca/france_f.html et communiquez avec la responsable du forfait, Denise Cothran, à : avoriaz2020@ncskiclub.ca.

2 Day Trips

Join the Fun! - "On Snow—More Often—For Less Money"

'Adventure Tremblant' continues this season with **FIVE (5)** consecutive Day Trips having been completed successfully and enjoyably for all participants!!

The Club wants to bring you **TWELVE (12)** consecutive Day Trips to Tremblant this season. Let's continue the trend! **Don't wait for Spring... sign up now!**



2 Excursions d'une journée

Rejoignez le plaisir! - "Sur la neige – plus souvent – à moindre coût"

'Adventure Tremblant' continue cette saison avec **CINQ (5)** excursions d'une journée consécutives déjà réalisées avec succès et fort agréablement pour tous les participants!!

Le Club veut vous offrir **DOUZE (12)** excursions d'une journée consécutives à Tremblant cette saison. Continuons la tendance! **N'attendez pas le printemps... inscrivez-vous maintenant!**

Important Information Re: 19 February Day Trip

The Day Trip on 19 February takes place during 'Presidents Week', at which time Tremblant will be increasing the cost of tickets to high season rates. Consequently, the NCSkiClub wishes to offer, **for this trip only**, a choice of destinations to registrants:

- Sign-ups have a choice to ski at either **Mont Tremblant or Mont Blanc.**

Please have a close look at the Day Trip section of the Website to choose the destination that is right for you.

The 'How To' of Day Trips

We would like to thank Members for their patience as we have transitioned to **a new sign-up process this year**. Here's a review:

- In order to sign up for a Day Trip, you must register first as a Member or Guest. Sign up is done **on-line at <http://www.ncskiclub.ca>**. **Go to Day Trips.**
- To ensure you get a seat on the bus, your registration is added to the **Waitlist**. The Waitlist is not a wait-list in the traditional sense, but is used to determine the number and size of buses we require for Members and Guests. There is no cost to join the Waitlist and your credit card will NOT be charged until the Day Trip is confirmed.
- A few days before the departure date (usually the Monday morning prior to the Day Trip), you will receive an e-mail confirmation that you are registered for the Day Trip, and you will be sent an invoice for your cost.
- Click on the link in the e-mail to view the invoice and make payment (Visa and Mastercard only).

Please note that if a Registrant is unable to attend at the last moment, the registrant will be charged for the "Bus only" portion of the

Information importante concernant l'excursion d'une journée du 19 février

L'excursion de la journée du 19 février a lieu pendant la « Semaine du président », au cours de laquelle Tremblant augmentera le coût des billets aux tarifs de haute saison. En conséquence, le NCSkiClub souhaite offrir, **pour ce voyage uniquement**, un choix de destinations aux inscrits :

- Les personnes inscrites ont le choix de skier au **Mont Tremblant ou au Mont Blanc.**



Veillez regarder attentivement la section 'Excursion d'une journée' du site Web pour choisir la destination qui vous convient.

Le «comment» des excursions d'une journée

Merci de votre patience car nous sommes en transition vers un **nouveau processus** cette

année. En résumé :

- Pour vous inscrire à une excursion d'une journée, vous devez premièrement vous enregistrer, soit comme membre ou comme invité. L'inscription se fait ensuite **en ligne à <http://www.ncskiclub.ca/accueil.html>**. **Dirigez-vous vers 'Excursions d'une journée'.**
- Pour vous assurer d'avoir une place dans l'autobus, votre inscription est mise sur la **liste d'attente**. La liste d'attente n'est pas une liste d'attente au sens traditionnel, mais est utilisée pour déterminer le nombre et la taille des autobus dont nous avons besoin pour accommoder les personnes inscrites. L'adhésion à la liste d'attente est sans frais et votre carte de crédit NE sera PAS débitée avant que l'excursion est confirmée pour ce jour-là.
- Quelques jours avant la date de départ (normalement le lundi matin de la semaine de l'excursion), vous recevrez un avis et une facture par courriel, indiquant que vous êtes enregistré pour l'excursion.
- Cliquez sur le lien dans le courriel pour consulter la facture et effectuer le paiement (Visa et Mastercard seulement).

Veillez noter que si une personne inscrite n'est pas en mesure de se présenter au dernier moment, elle sera facturée pour la partie «bus seulement» de la

invoice. **To avoid this cost**, be certain to contact Brian at daytrip@ncskiclub.ca to cancel your registration in advance of the confirmation date and time **(9AM on the Monday prior to the Day Trip)** or you will be responsible to pay that cost.

3 Le Sommet des Neiges at Mont Tremblant – Season Wind-up

The National Capital Ski Club has made arrangements for discounted accommodation at the 4-star 'Le Sommet des Neiges' in Mont Tremblant at the base of the gondola, for true ski-in/ski-out convenience. The price is per suite, NOT per person, and taxes and royalties are NOT included. Also, discounted lift tickets are available when you book. **For season wind-up details, go to:** http://ncskiclub.ca/forms/2019-20_Sommet%20Des%20Neiges_e.pdf

4 Skiing in Canada – Some Lesser Known Destinations

<https://www.cbc.ca/life/travel/8-under-the-radar-ski-destinations-across-canada-1.5429788>

5 NCSkiClub Newsletter Survey – What You Told Us

Thank you to the 39 respondents who took the time to complete the newsletter survey and provide comments. While the thoughts expressed may not be representative of the full membership, there was consistency in what we heard from those who participated:

- 100% of respondents agreed that the Newsletter is an important communication tool for Club Members.
- 100% of respondents indicated satisfaction with e-mail as the main Newsletter dissemination method.
- A significant majority expressed preference for monthly distribution of the Newsletter, during and leading up to the ski season.
- A significant majority stated they are satisfied with the length of the Newsletter.

facture. **Pour éviter ces frais**, assurez-vous de contacter Brian, à : daytrip@ncskiclub.ca pour annuler votre inscription avant la date et l'heure de confirmation **(9 h le lundi précédant la journée de l'excursion)** ou vous serez tenu de payer les frais de transport.

3 Le Sommet de Neiges au Mont Tremblant - Clôture de la saison

Le Club de ski de la capitale nationale a négocié des tarifs réduits d'hébergement à l'hôtel quatre étoiles, Le Sommet de Neiges, au pied de la télécabine du Mont Tremblant donnant un accès direct réel aux pentes. Le tarif est par suite, NON par personne, et les taxes et redevances ne sont PAS incluses. Nous avons également des billets de remontée à tarif réduit lorsque vous réservez. Trouvez les détails concernant la clôture de la saison à : http://ncskiclub.ca/forms/2019-20_Sommet%20Des%20Neiges_f.pdf

4 Le ski au Canada - quelques destinations moins connues

Consultez : <https://www.cbc.ca/life/travel/8-under-the-radar-ski-destinations-across-canada-1.5429788>

5 Sondage à propos de l'Infolettre du NCSkiClub - Ce que vous nous avez dit

Merci aux 39 répondants qui ont pris le temps de répondre au sondage et de fournir des commentaires. Bien que les idées exprimées puissent ne pas être représentatives de l'ensemble des membres, il y avait de la cohérence dans ce que nous avons entendu :

- 100 % des répondants ont convenu que l'Infolettre est un outil de communication important pour les membres du Club.
- 100 % des répondants ont indiqué être satisfaits de l'utilisation du courriel comme principale méthode de diffusion de l'Infolettre.
- Une majorité importante a exprimé la préférence pour une distribution mensuelle de l'Infolettre, pendant et avant la saison de ski.
- Une majorité significative s'est déclarée satisfaite de la longueur de l'infolettre.

- For a significant majority, the Newsletter content meets their expectations.
- Most respondents expressed less concern about the creative format of the Newsletter and more concern for relevant and timely content.
- Several people suggested alternative names for the Newsletter, but the vast majority are content with the status quo. (Nevertheless, a new name for the Newsletter may still be put forth.)
- Finally, there were multiple expressions of gratitude to those who volunteer to put the Newsletter together and for its bilingual format. The ongoing communication provided by the Newsletter is most appreciated by those who responded. We thank you for your kind words!
- Pour une considérable majorité, le contenu de l'Infolettre répond à leurs attentes.
- La plupart des répondants ont exprimé moins d'inquiétude quant au format créatif de l'Infolettre et plus de préoccupation pour un contenu pertinent et opportun.
- Plusieurs personnes ont suggéré d'autres noms pour l'Infolettre, mais la grande majorité se contente du statu quo. (Néanmoins, un nouveau nom pour l'Infolettre peut encore être proposé.)
- Enfin, il y a eu plusieurs témoignages de gratitude à ceux qui se sont portés volontaires pour rédiger l'infolettre et pour son format bilingue. La communication périodique fournie par l'Infolettre est très appréciée par ceux qui ont répondu. Nous vous remercions pour vos aimables paroles!

6 Super Demo Day at Tremblant

Super Demo Days are the perfect opportunities to meet some of the biggest names in the ski and snowboard industry. Try next year's ski and snowboard gear before anyone else and compare models before purchasing. Free and open to everyone. A valid photo ID is required. It has to be left with the manufacturer's representative during the tryout, and you must have a valid lift access for the day.

When: 29 February 2020 / 0830h – 1500h

Where: Tremblant, foot of the mountain, south side

Super Dave's Ski Tips

Pole plant / Pole brush

We often learn about a pole plant in shorter radius turns, where we use the planting method to triangulate our platform and stabilize the upper body to improve the timing of movements. What do we do with our poles at speed in a longer turn shape? Why do we have to adapt our pole plant to a pole brush in longer turn shapes? How do we clock our ski poles in short and long turns?

6 Super journée de démonstration à Tremblant

Les journées Super Demo sont des occasions idéales pour rencontrer certains des plus grands noms de l'industrie du ski et de la planche à neige. Essayez le matériel de ski et de planche à neige de l'année prochaine avant tout le monde et comparez les modèles avant d'acheter. Gratuit et ouvert à tous. Une pièce d'identité valide avec photo est requise. Elle doit être laissée au représentant du fabricant lors de l'essai, et vous devez avoir un accès aux remontées valide pour la journée.

Quand : 29 février 2020 / 08 h 30 à 15 h

Où : Tremblant, au pied de la montagne, côté sud

Astuces de ski de Super Dave

Planter du bâton / brossage du bâton

On nous parle souvent du planter du bâton dans des virages à rayon plus court où nous utilisons le planter du bâton pour trianguler notre plate-forme et stabiliser le haut du corps, ce qui améliore la synchronisation des mouvements. Que faisons-nous avec nos bâtons dans un virage plus long à grande vitesse? Pourquoi devons-nous adapter notre planter du bâton et faire un brossage dans les formes de virages plus longues? Comment cadencer nos bâtons de ski entre les virages courts et longs?

Note that I haven't heard of the terms 'Clocking or' Pole Brush' before, as there are no advance poling terms that I can find in the CSIA manual...so I have made them up to reflect the action(s).

Short radius / Moguls

Forearm/hand/pole plant placement: Correct forearm placement will help with your fore-aft balance (like carrying a 2-4 of beer).

- Hands are holding the poles so that the basket/tips are just behind your ski boots (neutral position).
- To use the pole, engage your wrist by moving the basket/tip forward and plant the pole 12 inches (30.5 cm) away from the tip of the ski.
- Once you ski past where you planted the pole, the pole naturally returns to the neutral position.

The pole plant helps to stabilize your upper body during a mogul run. When going through the moguls, its best to plant the pole on the far side of the mogul.

Having three points on the snow at one time helps to maintain balance in the fore-aft plane. The pole tip is at the 6 o'clock position, and the other pole is in the neutral position:



Long turns / GS Turns

Forearm/hand/ pole brush/clocking angle of the pole: Correct forearm placement will help with your lateral and fore-aft balance (Like carrying a Keg of beer).

- Hands are now clocked in the 8 and 4 o'clock positions.
- To use the pole, engage your wrist by moving the basket/tip forward and brushing the pole about 12 inches (30.5 cm) away from the tip of the ski.

Notez que je n'ai jamais entendu parler des termes 'cadencer' ou 'brossage' dans ce contexte auparavant, car il n'y a aucun terme que je puisse trouver dans le manuel de l'AMSC.... Je les ai donc inventés pour refléter les actions discutées ici.

Rayon court / bosses

Le placement de l'avant-bras / de la main / du bâton : Le placement approprié de l'avant bras vous aidera avec votre équilibre avant-arrière (comme transporter une caisse de 24 bières).

- Les mains tiennent les bâtons de sorte que le panier / les pointes soient juste derrière vos bottes de ski (position neutre).
- Pour utiliser le bâton, engagez votre poignet en déplaçant le panier / la pointe vers l'avant et plantez le bâton à 12 pouces devant la pointe du ski.
- Une fois que vous avez dépassé l'endroit où vous avez planté le bâton, il revient naturellement à la position neutre.

Le planter du bâton vous aidera à stabiliser le haut de votre corps pendant un parcours de bosses. Lorsque vous prenez des bosses, il est préférable de planter le bâton de l'autre côté de la bosse.

Avoir trois points sur la neige en même temps aide à maintenir l'équilibre avant-arrière. La pointe du bâton est en position 6 heures / l'autre bâton est en position neutre :

Virages longs / virages SG

Avant-bras / Main / Brossage/ Angle de synchronisation du bâton : Le placement approprié de l'avant-bras aidera à votre équilibre latéral et avant-arrière (comme transporter un baril de bière).

- Les mains sont cadencées à 8 et 4 heures.
- Pour utiliser votre bâton engagez votre poignet en déplaçant le panier / la pointe vers l'avant et en brossant le bâton à environ 12" (30.5 cm) de la pointe du ski.

- Now return to the neutral position. The reason that you don't plant your pole at high speed is because it will severely disrupt the upper body. When you 'pole brush', the pole is parallel to the leg, and both are at the 8 o'clock position.



- The other pole is in the neutral position, while the forearm mirrors the other hand but at the 4 o'clock position:

- Revenez maintenant à la position neutre. La raison pour laquelle vous ne plantez pas votre bâton à grande vitesse est que le mouvement perturberait gravement l'alignement du haut du corps. Lorsque vous brossez le bâton, il est parallèle à la jambe / les deux sont à 8 heures.

- L'autre bâton est en position neutre, tandis que l'avant-bras est vis à vis l'autre main, mais en position 4 heures :

Superdave
CSIA III/CSC II/ParkCert I
NCSkiClub Equipment Manager

Superdave
AMSC niveau III / ESC niveau II / Cert. parc niveau I
Gestionnaire de l'équipement du NCSkiClub

Just Because....

Taos Avalanche Dogs
The story...



https://www.taosavalanchedogs.com/about?fbclid=IwAR31xy-xBmIGl_8sKs7wfCNoglt0Et4ISerR2yJfOABQHeGEmj2IIR_wVb8

Juste parce que....

Chiens d'avalanche de Taos
L'histoire...

https://www.taosavalanchedogs.com/about?fbclid=IwAR31xy-xBmIGl_8sKs7wfCNoglt0Et4ISerR2yJfOABQHeGEmj2IIR_wVb8

Previous issues of the Newsletter can be accessed here (look for the **Newsletter** frame near the bottom of the Member Services page):
http://www.ncskiclub.ca/member_services.html

Les éditions précédentes de l'Infolettre sont accessibles (recherchez le cadre **Infolettre** près du bas de la page Services aux membres) :
http://www.ncskiclub.ca/member_services_f.html

If you experience difficulty viewing our links, please copy the link and paste into your browser address bar, and if any asterisks appear in the address, please remove them first. We apologize for any inconvenience.

Si vous éprouvez des difficultés à visualiser nos liens, veuillez copier le lien dans la barre d'adresse de votre navigateur, et s'il y a des astérisques, veuillez les supprimer. Nous nous excusons pour tout inconvenient.

Please do not reply to this email. To be removed from this list or to send an email to the editor please contact Newsletter@NCSkiClub.ca.

Veillez ne pas répondre à ce courrier. Pour être retiré de cette liste ou pour envoyer un courriel à l'éditeur, veuillez communiquer avec Newsletter@NCSkiClub.ca.