National Capital Ski Club

Quick Turns

01 Mar 2016

"On Snow More Often For Less Money"

Club de ski de la capitale nationale

« Quick Turns »

1 mars 2016

"Sur les pentes plus souvent moins cher"

Greetings from the National Capital Ski Club!

Please check out the Ski Club website for more detailed information and exciting offers from local business: http://www.ncskiclub.ca/discounts.html.

New This Week…

Unfortunately due to weather and safety concerns we are cancelling the trip to Mont-Tremblant tomorrow. HOWEVER! We are hoping to send a bus on Friday instead! If you wish to transfer your registration from Wed to this Friday, please respond to this email Office@NCSkiClub.ca by noon on Thursday.

Ski Vacations

If anyone is interested in joining the St Anton trip (11-19 March), please contact the office as we may have last minute cancellations due to sickness, injury, etc.

Stories from the Road

Talk About Humility…

On the Killington trip this year, our bus, a 56-passenger luxury highway coach, was with us for the entire trip and it came equipped with an electronic customizable sign.

One night the driver activated the sign with "**V.I.P. Group**".

Even though it was the only big red bus in the parking lot, none of us recognized

Salutations de la part du Club de ski de la capitale nationale !

Veuillez consulter le site Web du Club de ski pour de plus amples informations et des offres intéressantes des entreprises locales : http://www.ncskiclub.ca/discounts_f.html.

Nouveau dans cette édition …

Malheureusement, en raison de la météo et préoccupations de sécurité, nous annulons le voyage au Mont-Tremblant demain. TOUTEFOIS! Nous espérons envoyer un autocar vendredi à la place! Si vous souhaitez transférer votre inscription du mercredi à vendredi, veuillez répondre à ce courriel Office@NCSkiClub.ca avant jeudi midi.

Forfaits Ski

Si quelqu'un est intéressé à se joindre au voyage de St Anton (11 au 19 Mars), veuillez communiquer avec le bureau, vue que nous pourrions avoir des annulations de dernière minute pour cause de maladie, de blessure, etc.

Histoires de la route

Cas d'humilité…

Cette année, au cours du forfait de Killington, notre autobus, un autocar luxueux de 56 passagers, était avec nous pendant tout le forfait et était équipé d'un panneau électronique personnalisable.

Un soir, le conducteur a activé le panneau avec « **V.I.P. Group** ».

Bien que c'était le seul autocar rouge dans le stationnement, aucun d'entre nous n'a reconnu

"our bus".

Ski Tip of the Week*

Moguls
Moguls for most skiers are challenging as we have become use to impeccably groomed slopes. One thing is sure to happen when you ski at a place like Tremblant during a heavy snow fall … the dreaded Mogul will appear!! This is why you should know some of the basics to help you with Bumps. Dealing with students who want guidance through these natural mine fields can be a challenge as most are what I call "emotional". Before I can teach or before the student can learn, I have to get them into the right environment. (something they feel comfortable doing)
Here is my recipe for anyone who has problems with moguls.

Start by finding the right environment, a blue run (no moguls) with a steeper pitch and practice doing short radius turns. (This is KEY to Mogul skiing).

Here are some tips.

- Make your short turns close to the fall line**
- A Solid Pole Plant / this will help you to stay centered overtop of your skis by keeping the upper body stable. (A three legged stool is way more stable than one with just two legs lol)
- Feet together as you are dealing with more fore and aft balance. Note : in a large turn shape we have our feet around shoulder width apart because we need more lateral balance. Feet together for MOBILITY, feet apart for STABILITY. Skiing is about continuously making adjustment to your speed, radius for the terrain that you are skiing on.
- Keep increasing you speed when you are practicing short turns on Blue runs.
- Now find an area with small bumps on a blue run. If you can find a run

« notre autobus ».

Astuce de ski de la semaine *

Bosses
Les bosses sont difficiles pour la plupart des skieurs, depuis que nous sommes accoutumés de skier des pentes impeccablement damées. Ce qui est certain de se produire lorsque vous skiez un endroit comme Mont Tremblant après une bonne chute de neige… les bosses redoutées apparaîtront!! C'est la raison pour laquelle vous devriez connaître certains principes de base pour vous aider à naviguer dans une zone de bosses. Faire face à des étudiants qui recherchent une orientation à travers ces champs de mines naturelles peut être un défi, car la plupart sont ce que j'appelle « émotionnel ». Avant que je puisse enseigner ou avant que l'étudiant puisse apprendre, je dois les amener dans un bon environnement (un endroit où ils seront à l'aise de le faire).
Voici ma recette pour quelqu'un qui a de la difficulté avec les bosses.

Commencez par trouver le bon environnement, une pente novice (sans bosses) avec une bonne dénivelée et pratiquez vos virages à court rayon. (Cela est ESSENTIEL pour skier les bosses).

Voici quelques astuces :

- Faites des virages court à proximité de la ligne de pente**
- Plantez vos bâtons solidement - cela vous aidera à rester centrée au dessus de vos skis en gardant le haut du corps stable. (Un tabouret à trois pattes est beaucoup plus stable qu'un avec seulement deux pattes. Rire à haute voix)
- Pieds joints pour répondre à une demande supérieure d'équilibre avant-arrière. Remarque : Dans un grand virage, les pieds sont plus à la largeur des épaules pour un meilleur équilibre latéral. Pieds ensemble pour MOBILITÉ, pieds écartés pour STABILITÉ. Faire du ski c'est d'ajuster continuellement votre vitesse et le rayon de virage selon le terrain sur lequel vous skiez.
- Continuez d'augmenter votre vitesse lorsque vous pratiquez vos virages à court rayon sur des pentes novices.
- Maintenant, trouvez une zone avec des petites bosses sur une pente novice. Si vous

with half bumps and half groomed this is perfect training terrain.
- Ski along the divide between the bumps and the groomed area … slowly get into the bumps, maybe do 1-3 moguls and then get back on the groomed. Each run try to challenge yourself by doing more moguls than the run before.
- Skiing the moguls too slowly is like riding a bicycle too slow …. You will eventually fall over.
- If you have ever waterskied you know the toughest part is trying to get up on top of the water, once you are skiing on top of the water it becomes extremely easy. The same is somewhat true for Skiing moguls at speed. It actually becomes easier with a little more speed.
- To control your speed / absorb the energy as you are hitting the face of a mogul by bending you ankles, knees and waist / Or by pointing, turning the skis across the fall line** more / Or by skidding-sliding into the face of the mogul will also absorb some speed.
- Plant pole on back side of Mogul.

Any questions please post / this is not a CSIA approved post lol.

** FALL LINE, If you had a ball on a ski hill and let that ball roll down the hill … the line that the ball would leave is called a FALL LINE.

**Superdave / CSIA III Instructor @CF / NCSC / HEAD Sponsored*

pouvez trouver une pente mi-bosse et mi-damée, c'est le terrain idéal d'entrainement.
- Skiez le long de la division entre la zone des bosses et la zone damée … entrez lentement dans la zone des bosses, peut-être faire une à trois bosses et ensuite retournez dans la zone damée. Chaque descente essayez de vous mettre au défi en faisant plus de bosses que la descente précédente.
- Skiez une zone de bosses trop lentement est équivalent à faire de la bicyclette trop lentement … vous tomberez éventuellement.
- Si vous avez déjà fait du ski nautique, vous savez que la partie la plus difficile c'est d'essayer de se lever au dessus de l'eau, une fois que vous skiez au dessus de l'eau, cela devient extrêmement facile. L''éuivalent est un peu vrai pour skiez une zone de bosses avec vitesse. Cela devient en fait plus facile avec un peu plus de vitesse.
- Pour contrôler votre vitesse - absorbez l'énergie lorsque vous frappez la face d'une bosse en fléchissant vos chevilles, genoux et hanches - ou en pointant, tournant vos skis plus à la perpendiculaire de la ligne de pente** - ou en dérapant, glissant vers la face de la bosse; ce qui absorbera aussi un peu de vitesse.
- Plantez votre bâton sur le coté arrière de la bosse.

Veuillez afficher toutes questions - Ceci n'est pas un affichage approuvé par l'AMSC …Rire à haute voix.

** LIGNE DE PENTE, si vous aviez une boule sur une pente de ski et laissez la boule rouler vers le bas de la pente … la ligne que la boule laisserait s'appelle la LIGNE DE PENTE.

** « SuperDave » / moniteur de niveau III de l'AMSC @FC / Club de ski de la capitale nationale / Parrainé par HEAD*

Day Trips Guaranteed to Go

Day trips on Wednesdays in March are **guaranteed to run** (as long as the weather permits). So, go ahead and book that day off and join us for a day at Mont Tremblant!

Register the usual way at http://www.ncskiclub.ca/forms/2015-16_day-trips_b.pdf

Excursions d'une journée garanti de partir

Les excursions des mercredis en mars sont **garanties de partir** (tant que les conditions météorologiques le permettra). Donc, aller de l'avant et réserver ce jour de congé et venez avec nous pour une journée au Mont Tremblant!

Inscrivez-vous de la manière habituelle au : http://www.ncskiclub.ca/forms/2015-16_day-trips_b.pdf

Unfortunately due to weather and safety concerns we are cancelling the trip to Mont-Tremblant tomorrow. HOWEVER! We are hoping to send a bus on Friday instead! If you wish to transfer your registration from Wed to this Friday, please respond to this email Office@NCSkiClub.ca **by noon on Thursday.**

Malheureusement, en raison de la météo et préoccupations de sécurité, nous annulons le voyage à Mont-Tremblant demain. TOUTEFOIS! Nous espérons envoyer un bus le vendredi à la place! Si vous souhaitez transférer votre inscription du mercredi à ce vendredi, s'il vous plaît répondre à cet e-mail Office@NCSkiClub.ca avant midi le jeudi.

IN CASE YOU MISSED IT...

END-OF-SEASON WIND DOWN AT MONT TREMBLANT

From 18 Mar to end of season 2016

Again this year the club has arranged for special pricing at the 4-star Sommet des Neiges at the base of the gondola at Mont Tremblant. Also reduced lift ticket prices apply.
Prices below; full details are posted on our website.

DANS LE CAS OÙ VOUS L'AURIEZ MANQUÉ...

CLÔTURE DE LA SAISON DU CLUB - MONT TREMBLANT

Du 18 mars jusqu'à la fin de la saison 2016

De nouveau cette année, le club a négocié des tarifs spéciaux pour Le Sommet des Neiges, hébergement 4 étoiles, à la base de la télécabine au Mont Tremblant. Et des tarifs réduits pour billets de remonté s'appliquent.
Tarifs ci-dessous; les informations complètes sont publiées sur notre site.

Le Sommet des Neiges	Rate / Night / Unit Tarifs / Nuitée / Unité					
	18-19 Mar 18 et 19 mars	**20-24 Mar 20 au 24 mars**	**25-27 Mar 25 au 27 mars**	**28-31 Mar 28 au 31 mars**	**1-2 Apr 1 et 2 avr.**	**3 Apr to end of season 3 avr. jusqu'à la fin de la saison**
1 bedroom suite Suite d'une chambre à coucher	$150 150 $	$139 139 $	$314 314 $	$119 119 $	$140 140 $	$119 119 $
2 bedroom suite – 2 beds Suite de 2 chambres à coucher – 2 lits	$200 200 $	$175 175 $	$427 427 $	$168 168 $	$183 183 $	$140 140 $
2 bedroom suite – 3 beds Suite de 2 chambres à coucher – 3 lits	$200 200 $	$175 175 $	$427 427 $	$168 168 $	$183 183 $	$140 140 $
3 bedroom suite Suite de 3 chambres à coucher	$300 300 $	$208 208 $	$536 536 $	$195 195 $	$250 250 $	$179 179 $

SENS DEAL

Purchase tickets to a Sens game and get a free ski pass. Packages start at $56.
The Ottawa Senators Hockey Club is offering the opportunity to receive a free lift ticket for either Camp Fortune, Calabogie Peaks or Edelweiss ski areas with the discounted purchase of a Sens game ticket. So, not only do you save on the Sens ticket, you also get a free lift

AUBAINE DES SENS

Achetez des billets pour un match des Sénateurs et obtenez un laissez-passer de ski gratuit. Forfaits à partir de 56 $.
Le club de hockey des Sénateurs d'Ottawa offre la possibilité de recevoir un billet de remontée gratuit soit pour Camp Fortune, Calabogie Peaks ou Edelweiss à l'achat d'un billet à prix réduit pour un match des Sénateurs. Donc, non seulement vous économiserez sur le billet des Sens, vous

ticket pass to a local ski area. Check out the savings:
300 Level, Upper $56 ($ 91.50 value)
200 Level, Ends $81 ($161.50 value)
100 Level, Ends $96 ($181.50 value)
To purchase your tickets, visit: http://www.capitaltickets.ca/events/type/sports_ottawa-senators/#events select a game then use promo code **NCSC2**.

Let us Help You Organize an Office Sports Day

Looking for a special office sports day? Take advantage of our Wednesday Day Trip buses to Mont Tremblant and let us help you organize a group ski or board event for your office (Division, Directorate, Section, building etc).

All participants get member pricing of $95.00, which includes luxury coach and lift ticket (lift ticket price at the hill this season is $99.46).

Available dates are every Wednesday in Feb & Mar.

For more info or to get started contact DayTrip@NCSkiClub.ca

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.

To be removed from this list please contact Office@NCSkiClub.ca / Tel: 613-521-1842 ex. 111

Please do not reply to this email

Send your applications and forms, or general questions to the **National Capital Ski Club**:

- Hylands Golf Club, 2101 Alert Road, Ottawa, ON K1V 1J9
- By email to: Office@NCSkiClub.ca
- By fax to: 613-280-1308

obtiendrez également un billet de remontée gratuit à un centre de ski local. Découvrez les économies :
Niveau 300 supérieur 56 $ (valeur de 91.50 $)
Niveau 200 extrémités 81 $ (valeur de 161.50 $)
Niveau 100 extrémités 96 $ (valeur de 181.50 $)
Pour acheter vos billets, visitez : http://www.capitaltickets.ca/fr/evenements//categorie/sports-fr_senateurs-ottawa/#événements, sélectionnez un match et ensuite utilisez le code promo **NCSC2**.

Laissez-nous vous aider à organiser une journée de sport pour le bureau

Cherchez-vous une journée spéciale de sport pour le bureau? Profitez de nos excursions du mercredi au Mont-Tremblant par autocar et laissez nous vous aider à organiser une journée de ski ou de glisse pour votre bureau (division, direction, section, édifice, etc.).

Tous les participants obtiennent les tarifs de membre, soit 95.00 $. Cela comprend le passage en autocar et le billet de remontée (cette saison, le tarif du billet de remontée à la billetterie du Mont Tremblant est 99.46 $).

Tous les mercredis de févr., et mars sont disponibles.

Pour de plus amples renseignements ou pour la mise en marche, veuillez communiquer avec : Daytrip@NCSkiClub.ca

Si vous éprouvez des difficultés en affichant 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 inconvénient.

Pour être retiré de cette liste, veuillez communiquer avec : Office@NCSkiClub.ca ou par tél. au :613-521-1842 poste 111.

Veuillez ne pas répondre à ce courriel

Envoyez vos demandes, formulaires ou des questions générales au **Club de ski de la capitale nationale** :

- Club de golf Hylands, 2101, chemin Alert, Ottawa, ON K1V 1J9
- par courriel à : Office@NCSkiClub.ca
- téléc. au: 613-280-1308

National
Capital
Ski
Club
Club de ski
de la capitale
nationale