

<p>National Capital Ski Club</p> <p>Quick Turns 15 Dec 2016</p> <p>"More Hills for Less Money"</p>		<p>Club de ski de la capitale nationale</p> <p>« Quick Turns » 15 déc. 2016</p> <p>"plus de pentes pour moins cher"</p>
--	---	---

Greetings from the National Capital Ski Club!

Best Wishes

The staff and the executive of the National Capital Ski Club wish you a warm and joyful holiday season and a safe and fun filled ski season.

The National Capital Ski Club exists to promote affordable skiing and snowboarding in the local Ontario, Quebec (including Mont Tremblant) region. While the club's primary focus is to support the men and women of the Canadian Armed Forces and Department of National Defence employees, **the club is open to anyone**. Make us your one-stop shop to ensure you and your family get to the hill, more often, for less money.

Please check out the Ski Club website for more detailed information:
<http://www.ncskiclub.ca>

The snow is here. Have you become a member yet? Here are more of the many reasons to join:

Used Equipment Sales

A good selection of used skis and boards are available for members to purchase; \$80 Adult skis, \$60 Junior skis, (size 6 boots and smaller), \$50 all boards (plus tax). For details contact office@ncskiclub.ca.

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

Meilleurs Vœux

Le personnel et le conseil d'administration du Club de ski de la capitale nationale vous souhaite une chaleureuse et joyeuse saison de vacances et une saison de ski sécuritaire et pleine de plaisir.

Le Club de ski de la capitale nationale existe afin de promouvoir le ski et la planche à un prix abordable dans la région locale de l'Ontario et du Québec (y compris le Mont Tremblant). Bien que l'objectif principal du club soit de soutenir les hommes et les femmes des Forces canadiennes et les employés du ministère de la Défense nationale, **toute personne peut devenir membre du club**. Faites de nous votre guichet unique afin que vous et votre famille puissiez aller aux pentes de ski plus souvent pour moins cher.

Veuillez consulter le site web du club de ski pour de plus amples informations :
http://www.ncskiclub.ca/index_f.html.

La neige est ici. Êtes-vous devenu membre? Voici plusieurs des nombreuses raisons d'adhérer :

Ventes d'équipement usagé

Une bonne sélection de skis et de planches usagés sont à vendre aux membres : 80 \$ pour ski d'adulte, 60 \$ pour ski de taille junior (pointure de botte de 6 ou moins), 50 \$ pour toutes les planches (taxes en sus). Pour de plus amples renseignements, communiquez avec : office@ncskiclub.ca

Ski Vacations - This season the National Capital Ski Club is going to 3 destinations: Big White, British Columbia; Jackson Hole, Wyoming and Sunday River, Maine. Prices and details are available on the website. Get your application in ASAP as all trips sold out last season. Our prices can't be beat! First come first served.

Big White	22 - 29 Jan	\$1750
Jackson Hole	4 - 11 Feb	\$2525
Sunday River	26 Feb - 3 Mar	\$579-\$1079

For details see our website
www.ncskiclub.ca/vacations.html.

Sign up at
<http://www.ncskiclub.ca/membership.html>.

Forfaits ski - Cette saison, le Club de ski de la capitale nationale ira à quatre destinations : Big White, Colombie-Britannique; Jackson Hole, Wyoming and Sunday River, Maine. L'information et les tarifs sont disponibles sur notre site. Soumettez votre demande aussitôt que possible, nous étions complet la saison dernière. Nos tarifs sont imbattables! Premier arrivé, premier servi.

Big White	22 - 29 janv.	\$1750
Jackson Hole	4 - 11 févr.	\$2525
Sunday River	26 févr. - 3 mars	\$579-\$1079

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter notre site :

http://www.ncskiclub.ca/vacations_f.html.

Inscrivez-vous à :
http://www.ncskiclub.ca/membership_f.html.

In This Issue...

Important Dates

1. Season Kick Off at Mont Tremblant registration
2. Office Hours
3. Office Holiday Closure

New This Issue...

4. Mont Tremblant Ski Max Tickets
5. Extra Ski Max Tickets
6. Membership Card & Renewal Sticker Update
7. Jay Peak Tickets
8. Ski Vacations: There is still time...
9. Day Trips start 4 Jan 17
10. Guard of Honour Newspaper Article
11. Super Dave's Ski Tips: "Rocker" not that type of Rocker :-)"
12. Crossing Home: A Skier's Journey (Series Finale)

In Case You Missed It...

13. Rental Equipment Pick-Up
14. Lessons and Lift Ticket Discounts
15. AGM Closeout
16. Super Dave's Ski Tips: The Gliding Experience (for Beginner Skiers)
17. Six Ways to Score Deals and Discounts on Ski Trips this Winter
18. Lift Ticket Savings
19. 'The Big Picture' Documentaries

Dans cette édition ...

Dates importantes

1. Lancement de la saison - du 2 jusqu'au 14 janvier 2017
2. Heures de bureau
3. Fermeture du bureau pour les fêtes

Nouveau dans cette édition ...

4. Billets « Ski Max » du Mont Tremblant
5. Billets « Ski Max » du Mont Tremblant additionnels
6. Mise à jour - Cartes de membre et autocollant de renouvellement
7. Billets de Jay Peak
8. Forfaits ski : Il reste encore du temps ...
9. Excursions d'une journée commencent le 4 janv. 2017
10. Article du journal « Garde d'Honneur »
11. Astuces de ski de Super Dave : « Rocker » pas ce type de rocker
12. Documentaires « Crossing Home: A Skier's Journey (Series Finale) »

Dans le cas où vous l'auriez manqué...

13. Distribution de l'équipement loué
14. Rabais pour leçons et billets de remontée
15. Clôture de l'AGA
16. Astuces de ski de Super Dave : l'expérience du glissement (pour skieurs novices)
17. Six façons d'obtenir des promos et rabais sur les voyages de ski cet hiver
18. Économies de billets de remontée
19. Documentaires « The Big Picture »

- 20. Let Us Help You Organize an Office Sports Day
- 21. Follow us on Twitter

- 20. Laissez-nous vous aider à organiser une journée de sport pour le bureau
- 21. Suivez-nous sur Twitter

Important Dates...

1. Season "Kick-Off" Registration: 2 – 14 January 2017

Dates importantes ...

1. Inscription pour le lancement de la saison - du 2 au 14 janvier 2017

Check-in Arrivée	Rate / Night / Unit Tarif / Nuitée / Unité			
	Mon-Thu 2-5 Jan Lun.-jeu. 2 au 5 janv.	Fri-Sat 6-7 Jan Ven.-sam. 6 et 7 janv.	Sun-Thu 8-12 Jan Dim.-jeu. 8 au 12 janv.	Fri-Sat 13-14 Jan Dim.-sam. 13 et 14 janv.
1 bedroom suite Suite d'une chambre à coucher	\$150 150 \$	\$175 175 \$	\$139 139 \$	\$170 170 \$
2 bedroom suite – 1Q+1Q Suite de deux chambres à coucher – 2 grands lits	\$225 225 \$	\$275 275 \$	\$175 175 \$	\$255 255 \$
2 bedroom suite – 1Q+2D Suite de deux chambres à coucher – 1 grand lit et deux lits doubles	\$245 245 \$	\$280 280 \$	\$190 190 \$	\$258 258 \$
3 bedroom suite Suite de trois chambres à coucher	\$300 300 \$	\$385 385 \$	\$258 258 \$	\$375 375 \$

To receive the discount, reservations must be made 8 or more days in advance of your stay. Contact the office for reservation discount codes.

<http://www.ncskiclub.ca/events.html>

Pour recevoir le tarif escompté, les réservations doivent être effectuées 8 jours ou plus à l'avance de votre séjour.

http://www.ncskiclub.ca/events_f.html

2. Office Hours

Normally the ski club office (in the Pro Shop at Hylands Golf Club) is open 0800-1600 Monday through Friday. Additionally, from 1600-1900 members can go to the Uplands Military Community Centre, 330 Croil Private, Building 471 on the former Uplands base. **However, for specific things like ticket or equipment pick up arrangements should be made in advance.**

2. Heures de bureau

Normalement, le bureau du Club de ski (dans la boutique du Pro du Club de golf Hylands) est ouvert de 08h00 à 16h00 du lundi au vendredi. En outre, de 16h00 à 19h00 les membres peuvent aller au Centre communautaire militaire d'Uplands, édifice 471, 330, privé Croil sur l'ancienne base d'Uplands. **Toutefois, des arrangements doivent être effectués à l'avance pour des choses spécifiques comme prendre possession de billet ou de l'équipement.**

3. Office Holiday Closure

The ski club office will be closed 23 December 2016 through 2 January 2017. Emails will be monitored during this period for Day Trip registrations only.

3. Fermeture du bureau pour les fêtes

Le bureau du Club de ski sera fermé du 23 décembre 2016 au 2 janvier 2017 inclusivement. Pendant cette période, les courriels seront surveillés seulement pour les inscriptions à l'excursion du mercredi.

New This Issue...

4. Tremblant Ski Max Tickets

All Ski Max tickets have arrived in the Office. By now, if you pre-ordered your tickets, you should have received an email message to this effect. If somehow we missed you (an unlikely occurrence) you can contact the office for confirmation.

5. Extra Ski Max Tickets

While the deadline to pre-order Ski Max tickets has passed, the Office has a supply of "extra" tickets priced at \$63. Note:

- Walk-up price for Adult ticket at Mont Tremblant this season is \$103.03 (royalty & taxes included).
- With Ski Max tickets you can proceed directly to the lifts. You don't need to stand in line to exchange a coupon.
- Ski Max tickets can be used any day including weekends and holidays and are valid to early Dec 2017 if you don't use them this season.
- Ski Max tickets are FULLY TRANSFERABLE but are NON REFUNDABLE.

6. Membership Cards and Stickers Update

At publication time all applications (new and renewal) up to about 1 December had been processed and were scheduled to have been mailed. With the Ski Vacations and Ski Max ticket rush now behind us we can spend more time on processing memberships.

7. Jay Peak Tickets

Contact the Office for discounted Adult Jay Peak tickets available for CAD56.00. This represents significant savings over hill prices of USD82.00. Another great deal!

Nouveau dans cette édition ...

4. Billets « Ski Max » du Mont Tremblant

Tous les billets « Ski Max » ont été reçus au bureau. Si vous avez précommandé vos billets, vous devriez avoir reçu un courriel à cet effet. Si, au cas que nous vous avons manqué (un événement peu probable), vous pouvez communiquer avec le bureau pour confirmation.

5. Billets supplémentaires « Ski Max » du Mont Tremblant

Bien que l'échéance pour l'achat des billets « Ski Max » soit passée, le bureau offre des billets « supplémentaires » au tarif de 63 \$. Remarques :

- Cette saison, le tarif du billet de remontée pour adulte à la billetterie du Mont Tremblant est de 103.03 \$ (redevances et taxes incluses).
- Avec les billets « Ski Max » vous pouvez vous rendre directement aux remontées. Vous n'avez pas besoin de faire la queue pour échanger un coupon.
- Les billets de remontée peuvent être utilisés sans restriction, même les fins de semaine et les jours fériés, et sont valables jusqu'au début de déc. 2017, si vous ne les utiliser pas cette saison.
- Ces billets de remontée sont COMPLÈTEMENT TRANSFÉRABLES mais NE SONT PAS REMBOURSABLES.

6. Mise à jour - Cartes de membre et autocollant de renouvellement

Au moment de la publication, toutes les demandes (nouvelles et renouvellement) jusqu'au 1er décembre avaient été traitées et devaient être envoyées par la poste. Maintenant que la ruée des vacances de ski et des billets « Ski Max » est derrière nous, nous pouvons passer plus de temps sur le traitement des adhésions.

7. Billets pour Jay Peak

Communiquez avec le Bureau pour obtenir des billets d'adulte à tarif réduit pour Jay Peak, disponibles pour 56.00 \$ CAD. Cela représente des économies importantes par rapport au tarif de 82.00 \$ USD à la billetterie de Jay Peak. Une autre bonne aubaine

8. Ski Vacations

Jackson Hole has received 100" of snow in two weeks with more feet coming by Friday!

There are still a couple of spots open for Sunday River on the bus and, as always, we have the "U Drive" option where you can drive to Sunday River (nice drive on a winter's day) and still take advantage of the group rates on the hotel and for lift tickets.

For Jackson Hole and Big White we are maintaining a "Waiting List" from which we fill any openings that arise. Because there is a large registration for Big White, chances are good if you are on the waiting list. Apply now!

<http://www.ncskiclub.ca/vacations.html> & http://www.ncskiclub.ca/forms/2016-17_vacations_brochure_e.pdf.

9. Day Trips Start 4 Jan 17

Wednesday 4 January 2017 is our first day trip to Mont Tremblant and it's guaranteed to go (ALL trips in January are guaranteed to go). For less than the price of a walk-up ticket you are driven to and from the hill in a luxury highway coach. Drop-off and pick-up is right at the bottom of the south side (avoiding the long trek from/to the parking lot). Best deal in town!

http://www.ncskiclub.ca/Day_Trips.html.

10. Guard of Honour

If you haven't already seen it, check out the brief write up on our club in 8 December 2016 issue of *Guard of Honour* (page 17 at <http://guardofhonour.newspaperdirect.com/epaper/viewer.aspx>) Thanks to all who made this happen.

As part of the submission we received some testimonials from club members. Here's one:

"Tracy and I have been club members since I was posted to Ottawa in 2006. From our very first trip, we fell in love with the friendly and inspiring athletes

8. Forfaits ski

Jackson Hole a reçu 100 » de neige en deux semaines avec plus de pieds venant vendredi !

Il y a encore quelques places dans l'autocar pour Sunday River et, comme toujours, nous avons l'option "U Drive" permettant de vous conduire vous-même à Sunday River (une belle redonnée pour une journée d'hiver) et aussi de profiter du tarif de groupe pour l'hôtel et les billets de remontées.

Pour Jackson Hole et Big White, nous maintenons une « liste d'attente » à partir de laquelle nous remplissons toutes les ouvertures qui se présentent. Parce qu'il y a un grand nombre d'enregistrement pour Big White, les chances sont bonnes si vous êtes sur la liste d'attente. Inscrivez-vous maintenant!

http://www.ncskiclub.ca/vacations_f.html et http://www.ncskiclub.ca/forms/2016-17_vacations_brochure_f.pdf.

9. Les excursions du mercredi commencent le 4 janv. 2017

Notre première excursion d'une journée au Mont Tremblant aura lieu mercredi, le 4 janvier 2017 et il est garanti d'y aller (TOUS les voyages en janvier sont garantis). À un coût moindre que le tarif d'un billet à la billetterie, vous serez conduit aller-retour au centre de ski dans un autocar de luxe.

Débarquement et embarquement se font juste au bas du côté sud (évitant la longue marche du stationnement). La meilleure aubaine en ville!

http://www.ncskiclub.ca/Day_Trips_f.html.

10. Garde d'Honneur

Si vous ne l'avez pas déjà lu, consultez le bref résumé de notre Club dans l'édition du 8 décembre 2016 de Garde d'Honneur (page 17 de <http://guardofhonour.newspaperdirect.com/epaper/viewer.aspx>). Merci à tous ceux qui ont participé à la production de l'article.

Dans le cadre de la soumission, nous avons reçu des témoignages des membres du Club. En voici un :

« Tracy et moi sommes membres du Club depuis que j'ai été affecté à Ottawa en 2006. Depuis notre tout premier voyage, nous sommes tombés amoureux des athlètes sympathiques et

of all ages that we meet regularly on annual trips. Trips are planned and organized by exceptionally dedicated and knowledgeable volunteers who love to ski and ride, and know what combination of hill, accommodation, meals and price it takes to make a great, no-hassle trip. Loads of other benefits like cheap local lift tickets, merchant discounts, and Tremblant accommodation make the \$25 club membership price the best deal in town!"

11. *Super Dave's Ski Tips: "Rocker" not that type of Rocker :-)"

Ski Build Technology

Rocker is essentially the opposite of camber, also known as reverse or negative camber. Camber describes the shape of a traditional ski. Place one on a flat surface. It will rest near its tip and tail while its waist (middle of Ski) arcs upward. This built-in arch is the camber of the ski. The location of "Rocker" technology can be found at the tip of Skis. Some manufactures have put this technology at the tip and the tail. So why get skis with rockers? ... Rockered skis improve flotation in powder conditions and also provide greater maneuverability; fully rockered skis, while made to stay afloat, have a shorter effective edge.

A little bit of rocker in the tip of the ski will give you some good float if the snow gets soft and a smoother ride when the snow is chopped up and cruddy; while the camber underfoot provides great grip. When trying skis out at local Demo Days make sure to tell them what sort of skier you are and the terrain you ski on. After my research and skiing on skis** with Rocker Technology, I've found that they do a good job for eastern skiing. Western skiers will prefer more rocker in the tip and the tail. Now get off your Rocker and get skiing :-)

** 2017 HEAD Magnum 163cm with rocker technology at the Tip

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

inspirants de tous âges que nous rencontrons régulièrement au cours des voyages annuels. Les voyages sont planifiés et organisés par des bénévoles exceptionnellement dévoués et bien informés qui aiment skier et voyager, et savent quel ensemble de pentes, d'hébergement, de repas et de prix qu'il faut pour faire un excellent voyage, sans tracas. Beaucoup d'autres avantages tels que les billets de remontées, les rabais chez les marchands et l'hébergement à Tremblant font du prix d'adhésion de 25 \$, la meilleure aubaine en ville! »

11. *Astuces de ski de Super Dave : « Rocker » pas ce genre de rocker :-)"

Technologie de construction des skis

Le rocker est essentiellement l'opposé du cambre, aussi connu sous cambre inversé. Le cambre décrit la courbure du ski traditionnel. Placez un ski sur une surface plate. Le point de contact se fait aux deux extrémités, la spatule et le talon tandis que le patin (centre du ski) est légèrement surélevé. Cette forme arquée est la cambrure du ski. La technologie du rocker peut être trouvée dans la spatule. Certains fabricants ont mis cette technologie dans la spatule et dans le talon. Alors, pourquoi obtenir des skis avec des rockers? ... Les skis avec rocker en spatule flotte plus facilement en poudreuse et offre une plus grande maniabilité; les skis avec rocker complet, tout en étant fabriqués pour une flottaison optimale, ont une efficacité réduite des carres.

Un peu de rocker en spatule vous offrira une bonne flottaison lorsque la neige est poudreuse et une descente plus douce lorsque la neige est haché et en mauvaise conditions; tandis que la cambrure sous le pied procure une meilleur accroche. Lorsque vous essayez des skis durant les journées de démo locales, assurez-de leur dire le type de skieur que vous êtes et le type de terrain que vous skiez. D'après mes recherches et mon expérience sur des skis ** avec la technologie du rocker, j'ai trouvé qu'ils sont effectif pour skier les pentes de l'Amérique de l'est. Les skieurs de l'ouest préféreront plus de rocker en spatule et talon. Maintenant descendez de vos rockers et faites du ski :-)

** 2017 HEAD Magnum de 163 cm avec rocker en spatule

*« SuperDave » / Moniteur niveau III de l'AMSC / Club de ski de la capitale nationale / Commandité par HEAD

12. Crossing Home: A Skier's Journey (Series Finale)

This came our way
<http://www.askiersjourney.com/> a 29 minute professional video on skiing in BC from Arc'teryx, Gore-Tex and Super Natural British Columbia.
Thought you might enjoy it.

In Case You Missed It...

13. Rental Equipment Pick-Up

If you were unable to visit our office on the 19th to pick up your equipment, all is not lost! You can pick up ski/boards during office business hours (see our website). It's a good idea to contact the office before you come out. The office will give you a certificate for the ski/adjustment at Camp Fortune's La Boutique (check the Camp Fortune website for La Boutique's hours).

14. Lessons and Lift Ticket Discounts

The information on our website is now complete.

- <http://www.ncskiclub.ca/tickets.html>
- <http://www.ncskiclub.ca/lessons.html>

Lesson rosters fill quickly and some centres limit the number of participants that can register at "club" rates. **Be sure to register early with the centre of your choice!**

15. AGM Closeout

As we wrap up the AGM we would like to express our thanks to all who contributed to its success. From the many club members who generously volunteered their time to the merchants who donated prizes, the event was another success. Specifically we'd like to thank Kunststadt Sports, a long-time supporter of our club, for donating the grand prize: a new set of skis. We'd also like to thank Camp Fortune's La Boutique, Bushtukah, Great Escape Outfitters, Vorlage and Mont Ste-Marie for offering draw prizes as well.

12. DOCUMENTAIRES « CROSSING HOME : A SKIER'S JOURNEY (SERIES FINALE) »

Ceci nous est parvenu :
<http://www.askiersjourney.com/>, une vidéo professionnelle de 29 minutes sur le ski en Colombie-Britannique d' Arc'teryx, Gore-Tex et Super Natural British Columbia.
Nous avons pensée que vous l'aimeriez

Dans le cas où vous l'auriez manqué...

13. Prendre possession de l'équipement loué

Si vous ne pouviez pas visiter notre bureau le 19 pour prendre possession de votre équipement, tout n'est pas perdu! Vous pouvez prendre possession des skis et planches pendant les heures de bureau (consultez notre site Web.) C'est une bonne idée de communiquer avec le bureau avant de venir. Le bureau vous remettra un certificat pour l'ajustement des skis à La Boutique du Camp Fortune (consultez le site Web du Camp Fortune pour les heures de La Boutique).

14. RABAIS POUR LEÇONS ET BILLETS DE REMONTÉE

L'information sur notre site Web est maintenant complète.

- http://www.ncskiclub.ca/tickets_f.html
- http://www.ncskiclub.ca/lessons_f.html

Les listes de leçons se remplissent rapidement et certains centres limitent le nombre de participants qui peuvent s'inscrire aux tarifs « de club». **N'oubliez pas de vous inscrire très tôt au centre de votre choix!**

15. Clôture de l'AGA

Alors que nous terminons l'AGA, nous tenons à remercier tous ceux qui ont contribué à son succès. Des nombreux membres du club qui ont généreusement offert leur temps, aux marchands qui ont donné des prix, cette activité a été un autre succès. Plus précisément, nous tenons à remercier Kunststadt Sports, un supporter de longue date de notre club, pour le don du gros prix : une nouvelle paire de skis. Nous aimerions également remercier La Boutique de Camp Fortune, Bushtukah, Great Escape Outfitters, Vorlage et Mont Ste-Marie pour aussi avoir offert des prix de présence.

16. *Super Dave's Ski Tips: The Gliding Experience (for Beginner Skiers)

All Canadian Instructors are trained by the Canadian Ski Instructors Alliance to deliver you the Gliding Experience. Beginners always start on a flat environment or at the base of the Bunny Run. There are four essential parts to a beginner lesson to get you on the way to your first green run.

1. **Mobility:** Getting the student to walk around with one ski, then two skis. Moving all the joints, ankle, knees and waist, helps mobility.
2. **Gliding:** Students glide with their skis to experience the feeling of sliding and being well-centred over top of their ski for better balance.
3. **Direction Change:** Learn a basic turn, e.g. pressure on the outside right ski will turn the student left; working with balancing in all planes and turning with the lower body.
4. **Speed Management:** Turning left and right to control one's speed.

NOTE: On your first time out be prepared by wearing layered clothing as you will get hot and might need to take layers off. The next day you will have sore muscles, but at least you got off the couch and learned something new! All regional Ski Hills have a 1-2- hour beginner special.

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

17. Six Ways to Score Deals and Discounts on Ski Trips this Winter

We all know how expensive skiing can be. Here are some tips you might find useful. <http://snowsportsculture.com/6-ways-to-score-deals-and-discounts-on-ski-trips-this-winter/>. To most experienced ski travellers, there's not much new in this list (but you can always learn). The big saving generator that's missing, of course, is to join a ski club that offers group trips (Hmmm... let me see...). This way you not only save money but see new resorts and

16. *Astuces de ski de Super Dave : l'expérience du glissement (pour skieurs novices)

Tous les instructeurs canadiens sont formés par l'Alliance canadienne des instructeurs de ski pour vous offrir l'expérience du glissement. Les débutants commencent toujours dans un environnement plat ou à la base de la piste des novices. Il ya quatre parties essentielles à une leçon de débutant pour vous amener sur le chemin de votre première piste verte.

1. **Mobilité :** Amener l'élève à marcher avec un ski, puis deux skis. Le mouvement de toutes les articulations, la cheville, les genoux et la taille, aide à la mobilité.
2. **Glissement :** Les élèves glissent avec leurs skis pour éprouver le sentiment de glisser et d'être bien centré au-dessus de leur ski pour un meilleur équilibre.
3. **Changement de direction :** Apprendre un virage de base, p. ex. : la pression sur le ski extérieur droit va tourner l'élève vers la gauche; travailler avec l'équilibre dans tous les plans et tourner avec le bas du corps.
4. **Control de la vitesse :** Tourner à gauche et à droite pour contrôler la vitesse.

REMARQUE : Lors de votre première sortie, soyez prêt à porter des vêtements en couches car vous aurez chaud et pourrait avoir besoin d'enlever des couches. Le lendemain, vous aurez des muscles endoloris, mais au moins vous vous êtes levé du sofa et avez appris quelque chose de nouveau! Tous les centres de ski de la région ont une promo de 1 à 2 heures pour débutant.

**« SuperDave » / Moniteur niveau III de l'AMSC / Club de ski de la capitale nationale / Commandité par HEAD*

17. Six façons d'obtenir des promos et rabais sur les voyages de ski cet hiver

Nous savons tous à quel point le ski peut être coûteux. Voici quelques conseils que vous pourriez trouver utiles (Désolé, en anglais seulement). <http://snowsportsculture.com/6-ways-to-score-deals-and-discounts-on-ski-trips-this-winter/>. Pour la plupart des voyageurs de ski expérimentés, il n'y a pas beaucoup de nouveaux dans cette liste (mais vous pouvez toujours apprendre). Le gros générateur d'économie qui manque, bien sûr, c'est d'adhérer à un club de ski qui offre des voyages en groupe (Hmmm ... laissez-moi voir ...). De cette

make new friends as well.

18. Lift Ticket Savings

- <https://www.liftopia.com/>
- <http://www.getskitickets.com/>

19. 'The Big Picture' Documentaries

"Fourteen of the fifteen hottest years on record have occurred since 2000 and 2016 will be the hottest ever. Those dire statements open 'The Big Picture', four short documentaries on the future of skiing produced by Switchback Entertainment for Whistler-Blackcomb." Well worth watching, these four short documentaries offer much food for thought for responsible winter sports enthusiasts. Check out <http://snowsportsculture.com/documentary-series-future-skiing-opens-discussion/>. You'll be glad you did.

20. 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 \$100.00, which includes luxury coach and lift ticket (lift ticket price at the hill this season more than \$103). Available dates are every Wednesday in Jan, Feb & Mar. For more info or to get started contact DayTrip@NCSkiClub.ca.

21. Follow us on Twitter!

The club now has its own Twitter account and is posting regular tweets (thanks to Peter Nabien, our webmaster). Follow us at [@nckiclub](https://twitter.com/nckiclub).

façon vous non seulement économisez de l'argent, mais vous visitez aussi des nouveaux centres de skis et vous faites de nouveaux amis.

18. Économies de billets de remontée

- <https://www.liftopia.com/>
- <http://www.getskitickets.com/>

19. Documentaires « The Big Picture »

« Quatorze des quinze années les plus chaudes ont été enregistrées depuis 2000 et 2016 sera la plus chaude que jamais. Ces déclarations terribles ouvrent « The Big Picture », quatre courts documentaires sur l'avenir du ski produit par Switchback Entertainment pour Whistler-Blackcomb ». Ca vaut la peine de les regarder, ces quatre courts documentaires offrent beaucoup de pensées à réfléchir pour les amateurs responsables de sports d'hiver. Visionnez <http://snowsportsculture.com/documentary-series-future-skiing-opens-discussion/> (Désolé, en anglais seulement). Vous serez heureux que vous l'avez fait.

20. 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 de 100.00 \$. 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 103 \$). Tous les mercredis de janv., févr. et mars sont disponibles. Pour de plus amples renseignements ou pour la mise en marche, veuillez communiquer avec DayTrip@NCSkiClub.ca

21. Suivez-nous sur Twitter!

Le club a maintenant son propre compte Twitter et affiche régulièrement des tweets (grâce à Peter Nabien, notre administrateur du site Web). Suivez-nous sur [@nckiclub](https://twitter.com/nckiclub)

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.

Please do not reply to this email

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

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

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.

Veillez ne pas répondre à ce courriel

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

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