

National Capital Ski Club

Quick Turns

8 February 2018

"More Hills for Less Money"



Club de ski de la capitale nationale

« Quick Turns »

8 février 2018

« Skiez plus souvent à moindre coût »

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>.

Sign up for membership at:

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

Le Club de ski de la capitale nationale existe afin de promouvoir le ski et la planche à neige à un prix abordable dans la région de l'Ontario et du Québec (y compris le Mont-Tremblant). Bien que l'objectif principal du Club soit d'offrir des services aux hommes et aux femmes des Forces armées canadiennes et aux employés du ministère de la Défense nationale, **n'importe qui peut devenir membre du Club**. Faites de nous votre guichet unique afin que votre famille et vous puissiez faire du ski plus souvent à moindre coût.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web du Club de ski :

www.ncskiclub.ca/index_f.html.

Inscrivez-vous comme membre

www.ncskiclub.ca/membership_f.html.

In This Issue...

Important Dates

1. Support Our Troops Gala 23 Feb 2018

New This Issue...

2. Events
3. Ski Vacations: Record Season!
4. Super Dave's Ski Tips: "A Good skier can Carve, but a Great skier can Slide and Carve!"
5. Next Day Trip: Wednesday 14 Feb 2018

Stuff You Should Know...

6. New online membership registration option
7. New Day Trip Registration Option
8. Member Services Web Page
9. Pool of Ski Max Tickets

Dans cette édition...

Dates importantes

1. Gala Soutenez nos troupes, le 23 févr. 2018

Nouveau dans cette édition...

2. Activités
3. Forfaits ski : saison record!
4. Astuces de ski de Super Dave : « Un bon skieur peut effectuer un virage coupé, mais un excellent skieur peut à la fois glisser et effectuer un virage coupé! »
5. Prochaine excursion d'une journée : le 14 févr. 2018

Ce que vous devriez savoir...

6. Nouvelle option d'inscription des membres en ligne
7. Nouvelle option pour s'inscrire à une excursion d'une journée
8. Page Web « Services aux membres »
9. Billets supplémentaires « Ski Max »

10. Join us on Facebook, Instagram and Twitter!

10. Venez nous voir sur Facebook, Instagram et sur Twitter!

Important Dates...

1. SUPPORT OUR TROOPS GALA 23 FEB 2018

Don't miss out on this year's Support Our Troops Gala: 23 Feb 18 1800-2300 at the Centurion Centre 170 Colonnade Road in Ottawa.

Dates importantes...

1. GALA « SOUTENEZ NOS TROUPES », LE 23 FÉVR. 2018

Ne manquez pas le gala de cette année « Soutenez nos troupes » : le 23 févr. 2018, de 18 h à 23 h, au centre Centurion, 170, chemin Colonnade à Ottawa.



Tickets available at www.HealthAndCharity.com.

Les billets sont disponibles au : www.HealthAndCharity.com.

New This Issue...

2. EVENTS

Our Events Manager, Renée De Laire has been working hard arranging some social events for us. Check out the following events and come join us for some good times:

- February 9th at 8:00 pm: **The Art of Mindreading with Jaymes White**

From Jaymes' website: "Using the ancient study of mindreading, Jaymes with the help of the audience, is able to accomplish astonishing feats of memory, hypnotism and mindreading. Audiences of all ages leave Jaymes' shows feeling amazed, uplifted, and with a much greater appreciation for the untapped potential within their own mind".

Please note that the event will be performed in English.

Nouveau dans cette édition...

2. ACTIVITÉS

Notre gestionnaire des activités, Renée De Laire, a travaillé fort pour organiser des activités sociales pour nous. Découvrez les activités suivantes et venez nous rejoindre pour passer de bons moments :

- 9 février à 20h : **l'art de la télépathie avec Jaymes White**

Du site Web de Jaymes : « Utilisant l'étude ancienne de la télépathie, Jaymes avec l'aide du public, est capable d'accomplir des prouesses de mémoire étonnantes, d'hypnotisme et de télépathie. Les spectateurs de tous âges sortent les émissions de Jaymes émerveillés, exaltés et avec une bien meilleure appréciation du potentiel inexploité de leurs propres facultés mentales ».

Veillez noter que cette activité se déroulera en anglais.

Ticket cost (per person): \$36.80 + tax (a 20% discount off the regular ticket price)

Location: The Museum of Nature (4th floor), 240 McLeod St, Ottawa, ON

Arrive by: 7:45 p.m.

Meet at: Museum of Nature Lobby (look for a National Capital Ski Club sign).

Contact Renee De Laire at Events@NCSkiClub.ca for more information and/or to purchase tickets.

- February 17 at 7:00 pm: **Pub Night at the Red Lion**

Cost: See

<https://theredliongroup.com/lunch-dinner/>.

Location: 47 Clarence Street in the Byward Market.

RSVP to Events@NCSkiClub.ca.

- February 28th: **Dinner and Comedy Night at Absolute Comedy**

Pro-Am comedy night with Headliner Brendan McKeigan and MC Danny Polishchuk.

Cost for Dinner plus show: \$23.00 + tax.

Cost for just the show: \$8.

Location: 412 Preston Street, Ottawa, ON.

Meet: Main lobby of Absolute Comedy (base of the stairs).

Contact Renee De Laire at Events@NCSkiClub.ca for more information and/or to purchase tickets.

- March 7 at 7:00 pm to 8:30 pm: **Learn to Meditate** at the Ottawa Shambhala Centre

Details from Website: An ideal way to bring the simple yet profound and powerful practice of meditation into your everyday life. Taught by our qualified instructors, this basic mindfulness meditation class is for beginners, as well as anyone who would like to refresh their

Coût du billet (par personne) : 36,80 \$ + taxes (un rabais de 20 % sur le prix du billet régulier)

Endroit : musée de la nature (4e étage), 240, rue McLeod, Ottawa ON

Arrivée : 19 h 45

Rencontre : foyer du musée de la nature (recherchez l'enseigne du Club de ski de la capitale nationale).

Pour de plus amples informations ou pour acheter des billets, veuillez communiquer avec Renée De Laire à : Events@NCSkiClub.ca.

- 17 février à 19 h : **soirée de pub au Red Lion**

Coût : Veuillez consulter :

<https://theredliongroup.com/lunch-dinner/>.

Endroit : 47, rue Clarence dans le marché Byward.

RSVP : Events@NCSkiClub.ca.

- 28 février : **dîner et soirée d'humour présentée à Absolute Comedy**

Soirée d'humour Pro-Am mettant en vedette : Brendan McKeigan et MC Danny Polishchuk.

Coût pour le dîner et spectacle : 23,00 \$ + taxes.

Coût pour le spectacle seulement : 8 \$.

Endroit : 412, rue Preston, Ottawa ON.

Rencontre : foyer principal de Absolute Comedy (au bas des escaliers).

Pour de plus amples informations ou pour acheter des billets, veuillez communiquer avec Renée De Laire à : Events@NCSkiClub.ca.

- 7 mars de 19 h à 20 h 30 : **apprendre à méditer** au Centre Shambhala d'Ottawa

Détails du site Web : Un moyen idéal pour incorporer la pratique simple, mais profonde et puissante, de la méditation dans votre vie quotidienne. Enseigné par nos instructeurs qualifiés, ce cours d'introduction à la méditation de pleine conscience s'adresse aux débutants, mais également à toute personne qui voudrait rafraîchir sa compréhension de la

understanding of the technique.
Cost: Free.
Location: 119 Ross Ave., Ottawa, ON.
Attire: comfortable clothing.
RSVP to Events@NCSkiClub.ca.

Deadline to RSVP is 5 calendar days before the date of the event (except in the case of the Art of Mindreading - please RSVP by 9:00 pm on Feb. 8th).

Bring your friends for a great time at one or more of these events – there's something for everyone. See you there!

3. SKI VACATIONS: RECORD SEASON!

Our Panorama and Revelstoke trips were both a resounding success! We have now hit 180 participants - shatters all previous records. If anybody from the Panorama or Revelstoke trips wants to post some pictures, we'd love to see them and read your comments!

For those of you that missed the Ski Vacations Kick-Off on Sunday 14 Jan at Hylands Golf Club, you missed a great event. More than fifty "tripaholics" (from first timers to seasoned vets) enjoyed a few hours of catching up and watching Murray Gallant's videos. Murray does an excellent job on these and really captures the mood with the music he selects to accompany the visuals. We're already looking forward to next year's event.

4. *SUPER DAVE'S SKI TIPS: "A GOOD SKIER CAN CARVE, BUT A GREAT SKIER CAN SLIDE AND CARVE!"

When the Parabolic ski came out in the mid 90's, most skiers were used to sliding because that was a critical skill to have with the older, straight skis.

Most skiers I teach today can carve/skid, but are unable to slide the ski. Let's first understand the difference between the following three skills: **Sliding** is done on a flat ski relating to the slope of the hill (ski tracks are flat marks left on the snow). **Skidding** is when the ski has a little bit of edge angle (ski tracks are flat, but with some lines from the edges).

technique.
Coût : gratuit.
Endroit : 119, avenue Ross, Ottawa, ON.
Tenue : vêtements confortables.
RSVP : Events@NCSkiClub.ca.

Veillez répondre au moins 5 jours avant la date de l'activité (sauf dans le cas de l'art de la télépathie ou vous devez confirmer votre présence avant 21 h, le 8 février).

Amenez vos amis et amusez-vous à une ou plusieurs de ces activités - il y en a pour tous les goûts. On se voit là-bas!

3. FORFAITS SKI : SAISON RECORD

Nos voyages à Panorama et à Revelstoke ont remporté un succès retentissant! Nous avons atteint 180 participants - brisant tous les records précédents. Si un participant au forfait de Panorama ou de Revelstoke veut afficher des photos, nous serions ravis de les voir et de lire ses commentaires!

Ceux d'entre vous qui ont raté le lancement des vacances de ski le dimanche, 14 janvier au Club de golf Hylands, ont manqué une excellente activité. Plus de cinquante « passionnés des forfaits ski » (de débutants aux vétérans chevronnés) ont profité de quelques heures pour renouer avec les amis et pour regarder les vidéos de Murray Gallant. Murray fait un excellent travail sur ceux-ci et capte vraiment l'ambiance avec la musique qu'il choisit pour accompagner les vidéos. Nous attendons déjà avec impatience l'activité de l'année prochaine.

4. ASTUCES DE SKI DE SUPER DAVE : « UN BON SKIEUR PEUT EFFECTUER UN VIRAGE COUPÉ, MAIS UN EXCELLENT SKIEUR PEUT À LA FOIS GLISSER ET EFFECTUER UN VIRAGE COUPÉ! »

Lorsque le ski parabolique est sorti au milieu des années 90, la plupart des skieurs étaient habitués à glisser, car c'était une compétence essentielle à avoir avec les anciens skis droits.

La plupart des skieurs auxquels j'enseigne aujourd'hui peuvent effectuer un virage coupé et dérapé, mais ne peuvent pas glisser sur leurs skis. Comprenons d'abord la différence entre les trois compétences suivantes : la **glisse** se fait sur un ski plat relatif à la pente de la colline (les traces de ski sont des marques plates laissées sur la neige). Le **dérapiage**, c'est quand le ski a un peu d'angle de carre (les traces de ski sont plates,

Carving is when the ski has a very pronounced edge angle to the slope of the hill (ski tracks are two clean lines in the snow, looks like railway tracks). Now you are probably saying to yourself, what's so important about having the ability to Slide? The ability to Slide is an important skill to have when skiing, and sliding will really help your short-radius turns and moguls. If you were to do short-radius turns on too much edge it would hinder the directional change (turn) of the skis. Directional change is a lot easier to execute if you start off with a flat ski. Sliding/skidding will help you in the moguls with directional change, which also helps speed control.

Here is a drill that is long and technical, but it will help you with your sliding: Find an area with steeper terrain (in a safe area). Start with an athletic stance, shoulders facing down the fall line. Now move your downhill ski to a flat ski by moving your knee in the direction of the fall line (Don't worry about the other ski, it will follow the downhill ski!). Your goal is to slide down the fall line without going forward or backwards. If you go forward, it may be because your skis aren't flat enough. If you slide backwards, you are out of balance (aft). Therefore, the ability to slide on your skis is an important skill that will enhance your overall skiing technique. Now get off the computer and try to work on your sliding !!

**Superdave / CSIA III Instructor @Camp Fortune / NC Ski Club Equipment Manager / HEAD Sponsored*

5. Next Day Trip: Wednesday 14 Feb 2018!

Our Day Trips to Mont Tremblant are almost halfway through for our regularly scheduled Wednesday outings.

And Mont Tremblant has not disappointed at any time!!

We enthusiastically invite you to join us with family, friends, working units--your

mais avec quelques lignes de bord). Le **virage coupé**, c'est lorsque le ski a un angle de bord très prononcé par rapport à la pente de la colline (les traces de ski font deux lignes propres dans la neige qui ressemblent à des voies ferrées). Maintenant, vous vous dites probablement, quelle est l'importance d'avoir la possibilité de glisser? La capacité de glisser est une compétence importante à posséder lorsque vous skiez, et la glisse vous aidera vraiment dans vos virages à rayon court et dans les bosses. Si vous deviez effectuer des virages à rayon court avec trop de carres, cela entraverait le changement de direction des skis (virage). Le changement de direction est beaucoup plus facile à exécuter si vous commencez avec un ski à plat. La glisse et le dérapage vous aideront dans les bosses avec le changement de direction, qui aide également à contrôler la vitesse.

Voici un exercice qui est long et technique, mais qui vous aidera avec la glisse : trouvez une pente plus abrupte (dans une zone sécurisée). Commencez avec une position athlétique, les épaules en direction de la ligne de chute. Maintenant, mettez votre ski du bas de la pente à plat, en déplaçant votre genou dans la direction de la ligne de chute (ne vous inquiétez pas pour l'autre ski, il suivra le ski du bas de la pente!). Votre objectif est de glisser vers le bas de la ligne de chute sans avancer ni reculer. Si vous allez de l'avant, c'est peut-être parce que vos skis ne sont pas assez plats. Si vous reculez, vous êtes déséquilibré (vers l'arrière). Par conséquent, la capacité de glisser sur vos skis est une compétence importante qui améliorera votre technique de ski globale. Maintenant, lâchez l'ordinateur et essayez de travailler sur votre glisse!

**« SuperDave » / Moniteur niveau III de l'AMSC au Camp Fortune / Gérant de l'équipement du Club de ski de la capitale nationale / Commandité par HEAD*

5. PROCHAINE EXCURSION : LE MERCREDI 14 FÉVR. 2018

Nos excursions programmées du mercredi au Mont-Tremblant sont presque 50 % complétées.

Et en aucun temps, nous n'avons été déçus par les conditions du Mont Tremblant!!

Nous vous invitons avec enthousiasme à nous

choices--for our comfortable transportation in a luxury coach, and well-priced ski tickets.

Leave the work to us!!

Join us to enjoy a great day on the slopes (or in the restaurants or spas available).

Check out the item below, "New Online Day Trip Registration Option" below for an easier and more secure way to register. Details at

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

Stuff You Should Know...

6. NEW ONLINE MEMBERSHIP REGISTRATION OPTION

The National Capital Ski Club is going paperless (finally!). If you like you can still use the online PDF forms we've used for the past few seasons but, if you use the new paperless format:

- Your credit card payment goes directly to the bank with the credit card information no longer passing through the office.
- The information you enter is directly recorded in our database and your membership is registered immediately. There will not be a need for us to transcribe the information from the form to our database. This not only saves time but also improves accuracy of your data.
- You will have your own account and can check on your registration anytime you want.

To start this process, go to

<https://bk.cfpsa.com/ottawapub/courses/index.asp>.

7. NEW DAY TRIP REGISTRATION OPTION

In continuing to our "going paperless" initiative, we have added Day Trips registration to the new registration

rejoindre avec votre famille, vos amis, vos unités de travail - à votre choix - pour un transport confortable dans un autocar de luxe et des billets de remontée à un coût avantageux.

Laissez-nous le travail!!

Rejoignez-nous pour profiter d'une belle journée sur les pentes (ou dans les restaurants ou les spas disponibles).

Jetez un coup d'œil à l'article ci-dessous, « Nouvelle option - inscription en ligne à une excursion d'une journée », pour un moyen plus simple et plus sécuritaire de vous inscrire. Pour de plus amples renseignements, visitez : www.ncskiclub.ca/Day_Trips_f.html.

Ce que vous devriez savoir...

6. NOUVELLE OPTION D'INSCRIPTION COMME MEMBRE EN LIGNE

Le Club de ski de la capitale nationale passe au vert (enfin!). Si vous le souhaitez, vous pouvez toujours utiliser les formulaires PDF en ligne que nous avons utilisés au cours des dernières saisons, mais si vous utilisez le nouveau format sans papier :

- Votre paiement par carte de crédit ira directement à la banque sans que les informations de carte de crédit ne passent par le bureau.
- Les informations que vous entrez seront directement enregistrées dans notre base de données et votre adhésion sera enregistrée immédiatement. Aucun besoin de transcrire l'information du formulaire dans notre base de données. Cela permet non seulement de gagner du temps, mais améliore également la précision de vos données.
- Vous aurez votre propre compte et pourrez vérifier votre inscription à tout moment.

Pour commencer ce processus, allez à :

<https://bk.cfpsa.com/ottawapub/courses/index.asp>.

7. NOUVELLE OPTION - INSCRIPTION EN LIGNE À UNE EXCURSION D'UNE JOURNÉE

En continuant notre initiative « verte », nous avons ajouté l'inscription aux excursions d'une journée à la nouvelle option d'inscription. Si vous

option. If you like you can still use the online PDF form we've used for the past few seasons but, if you use the new paperless format:

- Your credit card payment goes directly to the bank with the credit card information no longer passing through the office.
- The information you enter is directly recorded in our database and your reservation is registered immediately. There will not be a need for us to transcribe the information from the form to our database. This not only saves time but also improves accuracy of your data.
- You will have your own account and can check on your registration anytime you want.
- If your reservation is for both a ticket and the bus and then have to cancel at the last minute, the ticket portion of your reservation is credited directly back to your credit card.

To access this new process:

- 1) Go to <https://bk.cfpsa.com/ottawapub/courses/index.asp> (there is a language switch in the upper right corner of the page if you would like to change languages).
- 2) In the menu bar below the page heading, click **My Account** and login or create a new account.
- 3) In the menu bar below the page heading, click **Courses**.
- 4) Select the trip you want and then register.

8. MEMBER SERVICES WEB PAGE

Our Member Services web page contains some neat stuff, from the availability of rental accommodation to archive copies of the *Quick Turns* newsletter. There is also a section for posting member's ads.

Check for deals:

http://ncskiclub.ca/member_services.html.

le souhaitez, vous pouvez toujours utiliser le formulaire PDF en ligne que nous avons utilisé au cours des dernières saisons, mais si vous utilisez le nouveau format électronique :

- Votre paiement par carte de crédit ira directement à la banque sans que les informations de carte de crédit ne passent par le bureau.
- Les informations que vous entrez seront directement enregistrées dans notre base de données et votre réservation sera enregistrée immédiatement. Aucun besoin de transcrire l'information du formulaire dans notre base de données. Cela permet non seulement de gagner du temps, mais améliore également la précision de vos données.
- Vous aurez votre propre compte et pourrez vérifier votre inscription à tout moment.
- Si votre réservation comprend à la fois un billet de remontée et l'autocar et que vous devez ensuite annuler à la dernière minute, le coût du billet de votre réservation est crédité directement sur votre carte de crédit.

Pour accéder ce nouveau processus :

- 1) Allez à : <https://bk.cfpsa.com/ottawapub/courses/index.asp> (si vous voulez changer de langue, il y a un commutateur de langue dans le coin supérieur droit de la page).
- 2) Dans la barre de menu sous l'en-tête de la page, cliquez sur **Mon compte** et ouvrez une session ou créez un nouveau compte.
- 3) Dans la barre de menus sous l'en-tête de la page, cliquez sur **Cours**.
- 4) Sélectionnez l'excursion de votre choix, puis inscrivez-vous.

8. PAGE WEB « SERVICES AUX MEMBRES »

Notre page Web « Services aux membres » contient de bons trucs allant de la disponibilité d'hébergement à louer jusqu'aux archives de l'infolettre « Quick Turns ». Il y a aussi une section pour l'affichage des annonces des membres. Vérifiez les offres au :

www.cskiclub.ca/member_services_f.html.

9. POOL OF SKI MAX TICKETS

Again this season the Club has purchased some extra Ski Max tickets for members who find they have the opportunity to ski after the order deadline has passed. Contact the office to arrange purchase and pick-up.

10. JOIN US ON FACEBOOK, INSTAGRAM AND TWITTER!

Follow us on **Facebook**:

<https://www.facebook.com/search/top/?q=national%20capital%20ski%20club> and at: <https://www.facebook.com/NationalCapitalSkiClub/> (members making Friend requests will be welcomed).

Our **Instagram** account is just getting going so check us out at:

<https://www.instagram.com/nationalcapitalski/> and send photos you'd like to post to: Office@NCSkiClub.ca.

Follow us on **Twitter** @[nckskiclub](https://twitter.com/nckskiclub).

In Case You Missed It...

Did you miss the last issue? Previous issues? You can access them here (look for the **Newsletter** frame near the bottom of the Member Services page: http://www.nckskiclub.ca/member_services.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.

Please do not reply to this email.

To be removed from this list please contact: Office@NCSkiClub.ca / **Tel: 613-998-8216.**

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

9. BILLETS « SKI MAX » SUPPLÉMENTAIRES

De nouveau cette saison, le Club a acheté des billets Ski Max supplémentaires pour les membres qui voudraient skier après la date limite de la commande. Veuillez communiquer avec le bureau pour organiser l'achat et la cueillette.

10. VENEZ NOUS VOIR SUR FACEBOOK, INSTAGRAM ET TWITTER!

Suivez-nous sur **Facebook** :

<https://www.facebook.com/search/top/?q=national%20capital%20ski%20club> et sur : <https://www.facebook.com/NationalCapitalSkiClub/> (on encourage les membres à faire des demandes d'amitié).

Notre compte **Instagram** est tout nouveau, alors consultez-nous au :

<https://www.instagram.com/nationalcapitalski/> et faites parvenir les photos que vous voudriez afficher à : Office@NCSkiClub.ca.

Suivez-nous sur **Twitter** : @[nckskiclub](https://twitter.com/nckskiclub).

Au cas où vous l'auriez manqué...

Avez-vous reçu la dernière édition? Les éditions précédentes? Vous pouvez les consulter ici (consultez le cadre **Infolettre** situé au bas de la page Services aux membres) : www.nckskiclub.ca/member_services_f.html.

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 de tout inconvénient.

Veuillez ne pas répondre à ce courriel.

Pour être retiré de cette liste, veuillez communiquer avec : Office@NCSkiClub.ca ou par **tél. au : 613-998-8216.**

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

- By snail mail to: 330 Croil Private, Ottawa, ON K1V 1J1; or
- By email to: Office@NCSkiClub.ca or SUO.SkiClub-ClubdeSki@forces.gc.ca.
- par la poste au : 330, privé Croil, Ottawa, ON K1V 1J1; ou
- par courriel à : Office@NCSkiClub.ca ou SUO.SkiClub-ClubdeSki@forces.gc.ca.

For direct email to the editor please use QT@NCSkiClub.ca.

Pour communiquer directement avec l'éditeur par courriel, veuillez utiliser : QT@NCSkiClub.ca.

