

National Capital Ski Club

Newsletter

1 December 2020

**“On snow more often
for Less Money”**



Club de ski de la capitale
nationale

Infolettre

1 décembre 2020

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

Greetings from the National Capital Ski Club (NCSkiClub)

This message is being sent out to our members, past and present, in an attempt to catch up and update you to the programs we will have and how the pandemic may affect some of these activities. We are still not completely set to announce everything as a few of our plans are waiting on new protocols to be announced, however, our membership is growing steadily and we'll be here this winter to get you on the snow, more often, for less money.

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

Sign up for membership at:

www.ncskiclub.ca/membership.html.

Dear Member,

As the snow accumulates and the lifts get set to run, we would like to reach out to our members with our updated information. Since early summer, the club's board of executives have been monitoring their respective programs closely and we will use these newsletters to update you as situations change. Your safety has always been of paramount importance to us, and will continue to be our primary focus as we assess the ever changing protocols.

Don't miss a new installment of Ski Tips with Super Dave found at the bottom of the newsletter. In this edition Dave gets a doctor's advice on boot fitting.

Meilleurs vœux de la part du Club de ski de la capitale nationale (NCSkiClub)

Ce message est envoyé à nos membres, passés et présents, dans le but de vous rattraper et de vous tenir au courant des programmes que nous aurons et de la façon dont la pandémie pourrait affecter certaines de ces activités. Nous ne sommes pas encore tout à fait prêts à tout annoncer car quelques-uns de nos plans attendent que de nouveaux protocoles soient annoncés, cependant, notre adhésion augmente régulièrement et nous serons ici cet hiver pour vous mettre sur la neige, plus souvent, pour moins d'argent.

Veillez consulter le site Web du Ski Club pour plus d'informations: www.ncskiclub.ca/accueil.

Inscrivez-vous à l'adresse suivante:

www.ncskiclub.ca/adhesion.html.

Cher membre,

Au fur et à mesure que la neige s'accumule et que les remontées mécaniques sont rôdées pour l'hiver, nous désirons communiquer à nos membres les mises à jour sur les activités prévues. Depuis le début de l'été, les membres du conseil d'administration du club surveillent de près leurs programmes respectifs et nous utiliserons ces infolettres pour vous tenir au courant à mesure que les situations changent. Votre sécurité a toujours été d'une importance capitale pour nous et continuera d'être notre objectif principal lors de nos évaluations des protocoles en constante évolution.

Ne manquez pas un nouvel épisode d'astuces de ski avec Super Dave qui se trouve au bas de l'infolettre. Dans cette édition, Dave reçoit les conseils d'un médecin sur l'ajustement des bottes.

The National Capital Ski Club, a short history of volunteerism

- Pierre Lanoix, President

The National Capital Ski Club (NCSkiClub) was originally a ski club for the military personnel stationed in the National Capital Region (NCR). Over the years, the club started to welcome members from the community at large (associate members). During its existence as a military club, the military was supporting the NCSkiClub through its Personnel Support Programs (PSP). This support included some part time personnel paid by the club along with some office space and accounting services, provided at no cost to the club. Volunteers ran the various programs offered by the club but a lot of the administrative tasks were carried out by the paid part time employee.

A little more than 2 years ago, DND decided to sever its link to the NCSkiClub. Obviously, this was done at the most inappropriate time of the year, early fall, when the season is getting under way and members were making plans for their ski vacations. This meant that the board members (all volunteers) at the time had to turn around and set up a club under the *Canada Not for Profit Corporations Act*, develop procedures to accept payments from members, purchase liability insurance, purchase skis for the ski rental program and write bylaws for the Club to operate. The new status also implies some accountability and filings with respect to the *Not for Profit Corporations Act*. But the volunteers at the time made it happen and the NCSkiClub not only survived but thrived.

As mentioned earlier, the NCSkiClub is entirely run by volunteers, people like you who give a few hours to the Club. DND does not provide any support to the Club: no more part time employee, no more office space, no more accounting services. So the Club is always looking for volunteers who can give a little of their time to the cause and sometimes bring some valuable experience and save the Club from having to purchase some services; send us your name and we will be happy to discuss opportunities. Any accountant or lawyer interested in helping the Club can send their name to president@ncskiclub.ca. Anyone with experience in communications would also be warmly welcomed.

The Club needs you! Come join a fun group of dedicated volunteers and skiers!

Le Club de ski de la capitale nationale, une brève histoire de bénévolat

- Pierre Lanoix, président

Le Club de ski de la capitale nationale (NCSkiClub) était à l'origine un club de ski pour le personnel militaire en poste dans la région de la capitale nationale (RCN). Au fil des ans, le club a commencé à accueillir des membres de la communauté en général (membres associés). Au cours de son existence en tant que club militaire, la base militaire soutenait le NCSkiClub par le biais de ses programmes de soutien du personnel (PSP). Ce soutien comprenait du personnel à temps partiel payé par le club, ainsi que des espaces de bureau et des services de comptabilité, fournis sans frais pour le club. Les bénévoles géraient les différents programmes offerts par le club, mais une grande partie des tâches administratives étaient réalisées par l'employé à temps partiel rémunéré.

Il y a un peu plus de 2 ans, le MDN a décidé de mettre fin à ses liens avec le NCSkiClub. Évidemment, cela a été fait au moment le plus inapproprié de l'année, au début de l'automne, lorsque la saison commence et que les membres préparent leurs vacances de ski. Cela signifiait que les membres du conseil (tous bénévoles) à l'époque devaient créer un club en vertu de la *Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif*, élaborer des procédures pour accepter les paiements des membres, souscrire une assurance responsabilité civile, acheter des skis pour le programme de location de ski et rédiger les règlements administratifs pour que le club fonctionne. Le nouveau statut implique également une certaine responsabilité et la soumission de rapports en vertu de la *Loi sur les organisations à but non lucratif*. Mais les bénévoles de l'époque l'ont fait et le NCSkiClub a non seulement survécu mais prospéré.

Comme mentionné précédemment, le NCSkiClub est entièrement géré par des bénévoles, des gens comme vous qui donnent quelques heures au Club. Le MDN n'offre aucun soutien au Club : pas d'employé à temps partiel, pas d'espace de bureau, pas de services comptables. Le Club est donc toujours à la recherche de bénévoles qui peuvent donner un peu de leur temps à la cause et parfois apporter une expérience précieuse et éviter au Club d'avoir à acheter certains services; envoyez-nous votre nom et nous serons heureux de discuter des opportunités que nous pouvons vous offrir. Et tout comptable ou avocat intéressé à aider le Club peut envoyer son nom à president@ncskiclub.ca. Toute personne ayant de l'expérience en communication serait également chaleureusement accueillie.

Le Club a besoin de vous! Rejoignez un groupe amusant et engagés de bénévoles et de skieurs!

National Capital Ski Club DAY TRIP PROGRAM 2020-21 UPDATE

- Brian Armishaw

This is a message for all the great National Capital Ski Club members who were looking forward, with high expectations, to this season's Day Trip Program.

Unfortunately, after a thorough examination of the overwhelming challenges to offering this Program to our members, the Executive agreed unanimously that the Day Trip Program should be cancelled for the immediate future.

This decision was not taken lightly: the Executive made its decision primarily to ensure the health and safety of our membership.

You can count on the National Capital Ski Club to bring back the Day Trip Program as soon as the conditions will allow.

"A La Prochaine"

Local Hill Discounts Update

-Youri Banville

This winter we have secured great deals for season passes, but remember the **deadline for purchase is 15 Dec 2020**. To get your promo code, log in to [the members only section](#). The following discounts are available:

CAMP FORTUNE SEASON PASSES FOR 2020-21

Club members have until **15 Dec 2020** to purchase a season pass online at a **30% discount** with the club's promo code and you do not need to be in a foursome. Simply **login** to [Members Only](#) to view your code, and purchase your season pass with the code on the Camp Fortune website: <https://campfortune.com/en/season-passes/>.

EDELWEISS

Privilege pricing is available for club members until 15 Dec 2020. Detailed pricing available at: [Edelweiss Privilege Agreement \(PDF\)](#)

PROGRAMME D'EXCURSION D'UNE JOURNÉE 2020-21 du Club de ski de la capitale nationale : MISE À JOUR

- Brian Armishaw

Ce message est destiné à tous les membres du Club de Ski de la Capitale nationale qui avaient hâte de participer aux excursions du mercredi à Tremblant.

Malheureusement, après une revue exhaustive des défis à surmonter pour continuer à offrir ces sorties à nos membres, le comité exécutif du Club a décidé unanimement d'annuler ce programme pour le moment.

Ce fut une décision très difficile qui fut en fin de compte motivée par notre souci pour la santé et la sécurité de nos membres.

Vous pouvez être assurés que nous ferons tout en notre pouvoir pour organiser ces voyages du mercredi plus tard dans la saison si les conditions venaient à s'améliorer.

« See you soon! »

Réductions des tarifs dans les centres de ski de la région : mise à jour

-Youri Banville

Cet hiver, nous avons obtenu de bonnes affaires pour les abonnements de saison, mais n'oubliez pas que **la date limite d'achat est le 15 décembre 2020**. Pour obtenir votre code promotionnel, connectez-vous à la section [réservée aux membres](#). Les réductions suivantes sont disponibles:

Abonnement 2020-21 au Camp Fortune

Les membres du Club ont jusqu'au **15 déc. 2020** pour obtenir un **rabais de 30 %** sur leur abonnement saisonnier au Camp Fortune avec le code promotionnel du Club. L'exigence de former un groupe de quatre n'est plus requise. Accédez la page « Membres seulement » pour obtenir les codes promotionnels du Club. Vous devez acheter votre abonnement de saison en ligne à : [Boutique en ligne](#) avec le code promotionnel et suivre les instructions.

Edelweiss

Tarifs privilégiés sont disponibles pour les membres du club jusqu'au 15 décembre 2020. L'information à propos des tarifs sont disponibles à : [Entente privilège d'Edelweiss \(PDF\)](#)

**SOMMET SAINT-SAUVEUR AND ALL ASSOCIATED HILLS
(EDELWEISS, MONT OLYMPIA, MONT GABRIEL, MORIN
HEIGHTS, MONT AVILA)**

Privilege pricing available for club members until 15 Dec 2020: [Les Sommets privilege Agreement \(PDF\)](#)

Mont Blanc

Unfortunately, Mont Blanc is not able to offer any discounts at all this season.

AGM Update

In preparation for the AGM to be held on 08 Dec, you can find all pertinent documents on the NCSkiClub web site in the members only section. To access those documents, please open the NCSkiClub web site, login to your account and then you will find the documents under the "members only" tab. Instructions on how to join the virtual AGM will be sent to you at a future date.

Here is the link to the AGM registration:

<https://ncskiclub.wildapricot.org/event-4041672>

Ski Rentals

- *Super Dave*

Members of the National Capital Ski Club have the privilege of renting equipment (skis for adults and children) for the entire season. This means you take them home for the season to use wherever and whenever you ski. All rentals include bindings. Each member can rent a maximum of one pair of skis per season.

Ski Tips

- *Super Dave / CSIA III, CSCF II, Park Cert I / Ski Tips and Equipment Manager,*

Today tip is about Ski Boot Fitting, as I'm not a boot fitter I thought I would ask one of the best in Canada, Mr. Gord Pransche D.Ch. I asked Gord to give us a Coles notes of the 5 Ws of Ski Boot fitting. Gord is a podiatrist and Master ski boot fitter at Revelstoke Mountain Resort. See his tips at the end of the Newsletter.



Previous issues of the Newsletter can be accessed here (look for the Newsletter frame near the bottom of the Member Services page):

www.ncskiclub.ca/member_services.html

**SOMMET SAINT-SAUVEUR ET TOUTES LES COLLINES ASSOCIÉES
(EDELWEISS, MONT OLYMPIA, MONT GABRIEL, MORIN HEIGHTS, MONT
AVILA)**

Tarifs Privilège disponibles pour les membres du club jusqu'au 15 décembre 2020 : [Entente privilège de Les Sommets \(PDF\)](#)

Mont blanc

Malheureusement, le Mont Blanc n'est pas en mesure d'offrir des rabais cette saison.

Mise à jour sur L'AGA

En préparation de l'AGA du 8 décembre, tous les documents pertinents sont sur le site Web du NCSkiClub dans la section réservée aux membres. Pour accéder à ces documents, veuillez ouvrir le site Web NCSkiClub, connectez-vous à votre compte et ensuite vous trouverez les documents sous l'onglet « membres seulement ». Des instructions sur la façon de participer à l'AGA virtuelle vous seront envoyées à une date ultérieure.

Voici le lien vers l'inscription à l'AGA :

<https://ncskiclub.wildapricot.org/event-4041672>

Location de skis

- *Super Dave*

Les membres du Club ont le privilège de pouvoir louer du matériel (skis pour adultes et enfants) pour toute la saison. Cela signifie que vous les emportez à la maison pour la saison pour les utiliser où et quand vous skiez. Toutes les locations incluent les fixations. Chaque membre peut louer au maximum une paire de skis par saison.

Astuces de ski

- « *SuperDave* » / *AMSC niveau III, FESC niveau II, Cert. Parc niveau I / Gérant de l'équipement et des astuces de ski*

Aujourd'hui, l'astuce porte sur l'ajustement des bottes de ski. Comme cela n'est pas ma spécialité, j'ai demandé conseil à l'un des meilleurs au Canada, M. Gord Pransche D, Ch. J'ai demandé à Gord de nous donner les notes explicatives sur les étapes de sélection de bottes de ski. Gord est podologue et maître dans l'ajustement des bottes de ski du centre de ski de Revelstoke. Voir ses conseils à la fin de l'infolettre.



Les éditions précédentes de l'Infolettre sont accessibles (recherchez le cadre Infolettre près du bas de la page Services aux membres)

www.ncskiclub.ca/services_aux_membres.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.

*Copyright © 2020 National Capital Ski Club,
All rights reserved.*

[Unsubscribe from this list](#)
[Update subscription preferences](#)

Si vous éprouvez des difficultés à visualiser nos liens, veuillez copier le lien dans la barre d'adresse de votre navigateur, et si des astérisques apparaissent dans l'adresse, veuillez les supprimer. Nous nous excusons pour tout inconvénient.

Veuillez ne pas répondre à ce courriel.

*Droits d'auteur © 2020 Club de ski de la capitale nationale,
Tous droits réservés.*

[Me désinscrire de cette liste](#)
[Mettre à jour les préférences de l'abonnement](#)

Boot Fitting 101

Managing to buy a properly fitted ski boot is something that seems to be a rare occurrence, a bit of a Unicorn if I may. Some of your readers may say “hold on now, I went to Johnny at the local ski shop and he did a fine job fitting me up”.

Well now that in itself is part of the problem, I’ve been at this for 35 years now and I can tell you that WE DON’T KNOW WHAT WE DON’T KNOW, this includes you and Johnny and many top level ski instructors for that matter.

Case in point I just helped out a CSIA level 4 instructor/level 2 examiner last week, who is training to get onto the CSIA demo team next year – his race boots were at least 1 size too big, the shop fit him into a larger boot to make up for his wider foot. When I told him that this boot was at least 1 size too big, he said “I’ve been skiing in this size boot for 11 years” – 11 years too long I replied. He technically was in a “comfort fit” that wasn’t very comfortable...

This my friends, happens ALL the time at all levels, it wasn’t until 15 years ago that I realized I was skiing in a boot that was a bit too big and went down a size.

My point - just because someone says that they are a “boot fitter” doesn’t mean that they know what they are doing. Like in any field there are levels of experience, in my experience many city shops just don’t pay enough to keep really experienced boot fitters and have boot fitting clerks that may be able to get you into the right size boot or the right model for you, if you’re lucky.

So, let’s talk about the **Why’s** and **When’s** of proper ski boot fit.

WHY do I need a proper fitting ski boot?

Your ski boot is the one interface that attaches your body (foot) firmly to the ski through the boot/binding interface. You got a fairly rigid connection to a relatively long lever (ski). Remember that your foot is a fairly flexible structure made up of 26 bones. Putting this flexible structure into a loosely fitting ski boot is more likely to cause pain while skiing than having it in a snugly fitting ski boot that will hold it firmly and allow you to direct the ski where you want it to go.

Bottes de ski : Ajustement de base

Parvenir à acheter une botte de ski bien ajustée est quelque chose qui semble être un fait rare, un peu une licorne si je peux. Certains de vos lecteurs pourraient dire : « Attendez un peu, je suis allé voir Johnny à la boutique de ski locale et il a fait du bon travail à me chausser ».

Et cela fait partie du problème en soi : je suis dans ce domaine depuis 35 ans et je peux vous dire que NOUS NE SAVONS PAS CE QUE NOUS NE SAVONS PAS, cela inclut vous et Johnny ainsi que de nombreux moniteurs de ski de haut niveau.

Par exemple, je viens d’aider la semaine dernière un instructeur de niveau 4 / examinateur de niveau 2 de l’AMSC, qui s’entraîne pour faire parti l’année prochaine de l’équipe de démonstration de l’AMSC - ses bottes de course étaient au moins une pointure trop grande, la boutique l’a chaussé dans une botte plus grande pour le confort de son plus large pied. Quand je lui ai dit que cette botte était au moins une pointure trop grande, il a dit: « Je skie dans cette pointure depuis 11 ans » - 11 ans de trop, ai-je répondu. Il était techniquement dans un «ajustement confortable» qui n’était pas très confortable...

Cela, mes amis, se produit TOUT le temps à tous les niveaux. Ce n’est qu’il y a 15 ans que je me suis rendu compte que je skiais moi-même avec des bottes un peu trop grandes et que j’ai réduit d’une pointure.

Mon point - ce n’est pas parce que quelqu’un dit qu’il est un ajusteur de botte, qu’il sait ce qu’il fait. Comme dans tout domaine, il y a des niveaux d’expérience. D’après mon expérience, de nombreuses boutiques en ville ne paient tout simplement pas le salaire pour garder des ajusteurs de bottes vraiment expérimentés. Leurs commis vendeurs peuvent être en mesure de vous vendre la bonne taille de bottes ou le bon modèle pour vous.... si vous avez de la chance.

Parlons donc du **Pourquoi** et **Quand** des bottes de ski bien ajustées.

POURQUOI ai-je besoin de bottes de ski bien ajustées? Votre botte de ski est la seule interface qui lie fermement votre corps (pied) au ski via l’interface botte/fixation. Vous avez une connexion assez rigide à un levier (ski) relativement long. N’oubliez pas que votre pied est une structure assez flexible composée de 26 os. Mettre cette structure flexible dans une botte de ski mal ajustée est plus susceptible de causer de la douleur en skiant que si le pied est dans une botte bien ajusté, qui le maintiendra fermement et vous permettra de diriger le ski là où vous le souhaitez.

WHEN should I get a proper fit ski boot? As soon as possible, even if you're a beginner and even if you're renting gear. If you know that it is a sport that you really like, it is important to invest in a really good ski boot right away. This will ensure that you stay comfortable and warm and continue to enjoy this amazing sport.

An experienced fitter will not only get you in the right size, shape and flex ski boot for you they will ensure that you are in a boot that will help you to progress, so don't get stuck in the "beginner boot rut" It is far more important to have your own boots than it is to own skis if you're on a budget, expect to spend almost the same amount on the boots as you would on skis and bindings. We have a saying in the boot fitter community "you marry your boots, you date your skis."

Now let's talk about the **Where, How and Who**

Talk to some friends, find out **where** they went and **who** helped them. Good experiences of others are generally a good indicator of quality service. **Do not** however, get recommendations from your friends as to which boot to buy, just because that boot was good for them does not mean it will be good for you – there is no such thing as the best boot, just the best boot for **YOU**.

Do some research online and in magazines on ski boot tests and have a bit of an idea of what you're in for. Go to a few of the shops that were recommended by friends, try to go at off peak times – a proper fit can take some time. If a specific fitter has been recommended maybe call ahead and arrange a time that they can be available to fit you – weekends or evenings are not the time to just drop in.

How - Make sure the fitter measures both of your feet and checks for width and length at the very least, an experienced fitter will want to see your bare feet and examine them to determine which model will be best for your particular foot shape. Once the measuring and examining is done, they will bring out their first choice of boot that they feel is best for you, they should take the time to discuss how a proper fit should feel and what to expect.

QUAND dois-je obtenir une botte de ski bien adaptée? Dès que possible, même si vous êtes débutant et même si vous louez du matériel. Si vous savez que c'est un sport que vous aimez vraiment, il est important d'investir tout de suite dans de très bonnes bottes de ski. Cela vous assurera de rester à l'aise et au chaud et de continuer à profiter de ce très beau sport.

Un ajusteur expérimenté ne vous donnera pas seulement la pointure, forme et flexibilité de botte de ski approprié pour vous, en fait, il s'assurera que vous êtes dans une botte qui vous aidera à progresser. Il ne faut pas que vous restiez coincé dans « l'ornière de la botte de débutant ». Il est beaucoup plus important d'avoir ses propres bottes que de posséder des skis si vous avez un budget limité, attendez-vous à dépenser presque le même montant pour les bottes que pour les skis et les fixations. Nous avons un dicton dans la communauté des ajusteurs « vous épousez vos bottes, vous sortez avec vos skis ».

Parlons maintenant du **Où**, du **Comment** et du **Qui**

Parlez à des amis, découvrez **où** ils sont allés et **qui** les a aidés. Les bonnes expériences des autres sont généralement un bon indicateur d'un service de qualité. Cependant, **n'obtenez pas** de recommandations de vos amis sur la botte à acheter, ce n'est pas parce que cette botte était bonne pour eux que ce sera bon pour vous - il n'y a pas de meilleure botte, juste la meilleure pour **VOUS**.

Faites des recherches en ligne et dans des périodiques sur les tests de bottes de ski et ayez une idée de ce que vous recherchez. Allez dans quelques-unes des boutiques recommandées par des amis, et essayez d'y aller en dehors des heures de pointe - un ajustement approprié peut prendre un certain temps. Si un ajusteur spécifique a été recommandé, appelez peut-être à l'avance et prenez un rendez-vous pour qu'il vous soit disponible pour vous chausser- les fins de semaine et les soirées ne sont pas des bons moments pour y aller.

Comment - Assurez-vous que l'ajusteur mesure vos deux pieds et vérifie au moins leur largeur et leur longueur. Un ajusteur expérimenté voudra voir vos pieds nus et les examiner pour déterminer quel modèle conviendra le mieux à la forme de votre pied. Une fois la mesure et l'examen terminés, l'ajusteur présentera en premier choix de bottes qui, selon lui ou elle, vous convient le mieux. L'ajusteur devrait prendre le temps de décrire ce qui correspond à un bon ajustement et ce à quoi vous devriez vous attendre.

Do not be surprised if it feels too small, the right fitting boot is usually one size smaller than your shoe size (assuming that is right)

At this point the fitter will pull the liner out to do a “shell check” or visual inspection to confirm that this is the right size – if this is not done you may want to question the fitting process.

The proper fitting boot will seem very tight and it will not feel comfy like slippers, at first your toes will be jammed at the front and your heel will not be sitting all the way back. Once the top buckles are done up and you flex the boot into a skiing stance your toe pressure will ease up as your heel moves back into the heel pocket.

Despite what you think, I don't recommend taking time to walk around the shop to “break the boots in” ski boots are not generally made for walking, so this may bring up pressure points that would not show up during skiing.

Note that a really good fitter should have you in the right boot usually after trying on 2 or 3 pairs max – generally if it takes more than that they either don't have the right selection or the experience.

Once you've got the right boot consider a “drop in” foot bed similar to Super feet or Sidas to make the fit even better, if you wear custom foot orthotics for medical reasons you may require a custom ski footbed that will address your foot deformity in order to get a really good fit.

Take the time, enjoy the process and you will have many great ski seasons ahead.

Gord Pranschke, D.Ch.

Podiatrist and Master ski boot fitter at Revelstoke Mountain Resort

Ne soyez pas surpris si elle semble trop petite, la botte qui convient est généralement une pointure plus petite que celle de votre soulier (en supposant que c'est juste).

À ce stade, l'installateur retirera la doublure pour faire une vérification de la coque ou une inspection visuelle pour confirmer qu'il s'agit de la bonne pointure - si cela n'est pas fait, vous voudrez peut-être remettre en question le processus d'ajustement.

Une botte bien ajustée semblera très serrée et elle ne sera pas confortable comme des pantoufles. Au début, vos orteils seront coincés à l'avant et votre talon ne sera pas assis complètement en arrière. Une fois que les boucles supérieures sont bouclées et que vous pliez la botte en position de ski, votre pression sur les orteils diminuera lorsque votre talon se reposera dans la poche du talon.

Malgré ce que vous pensez, je ne recommande pas de prendre le temps de se promener dans le magasin pour «casser les bottes». Les bottes de ski ne sont généralement pas faites pour la marche, donc cela peut provoquer des points de pression qui n'apparaissent pas pendant le ski.

Notez qu'un très bon ajusteur devrait vous mettre dans la bonne botte généralement après avoir essayé 2 ou 3 paires maximum - généralement si cela prend plus que cela, ils n'ont pas la bonne sélection ou l'expérience.

Une fois que vous avez la bonne botte, envisagez une semelle du type Super Feet ou Sidas pour rendre l'ajustement encore meilleur. Si vous portez des orthèses plantaires personnalisées pour des raisons médicales, vous aurez peut-être besoin d'une semelle de ski personnalisée qui correspondra à votre pied afin d'obtenir un très bon ajustement.

Prenez le temps, profitez du processus et vous aurez de nombreuses belles saisons de ski.

Gord Pranschke, D.Ch.

Podiatre et maître en ajustement de bottes de ski au centre de ski Revelstoke