

HORAIRE DES ATELIERS / CLASS SCHEDULE

SAMEDI / SATURDAY

Heure/ Time	Gymnast Double/ Espace de Classe 1 Double Gymnasium/ Class Space 1	Salle des Entraîneurs/ Espace de Classe 2 Coaches Room/ Class Space 2	Salle de Lutte/ Espace de Classe 3 Wrestling Room/ Class Space 3	Espace de pratique/ Espace de Classe 4 Practice Space/ Class Space 4	Espace de Classe 5 Comp. Floor/ Class Space 5
10:00	« Twist Up » : Perfectionner la montée 360 / Full Ups : Perfecting the full twist mount. Par/By Kenny Feeley	Démarrer un programme : (école ou civile) / Starting a Program : (school or allstar). Par/By Heather Jeffries			
11:00	Démontage Intermédiaire- Avancé : Simple Twist, Double Twist, et d'autre démontage créatif. / Intermediate-Advanced Dismounts : Full downs, Double Downs and other creative dismounts. Par/By Jen Melton	Préparation a l'accréditation USASF : En savoir plus sur les titre USASF / IASF. / USASF Credentialing Prep : Learn about USASF/IASF Credentialing. Par/By Lisa Aucoin			
12:00	Projection Débutant 101 : Retour à l'essentiel. / Beginner Basket Tosses 101 : Back to basics. Par/By Kenny Feeley	Conseil de juge : Quoi rechercher. / Judging Tips : What to look for. Par/By Jen Melton			
1:00	« Stunts » & Techniques de base : Les positions et techniques fondamentale de bases. / Basic Stunts & Techniques : The hollow position and fundamental basing techniques. Par/By Kenny Feeley	Chorégraphie : du point de vue d'un juge. / Choreography : From a judge's point of view: Par/By Lisa Aucoin	Educatif de gymnastique au sol et compétence de base : Jusqu'au « flic ». / Essential Tumbling Building Blocks & Beginner Skills . Up to back handsprings. Par/By Jen Melton		
2:00	Projection Avancée : Jusqu'au Kick double twist. / Advanced Basket Tosses . Up to Kick Doubles. Par/By Kenny Feeley	Interprétation des règlements USASF / IASF : Réponses à vos questions de légalité. / USASF/IASF Rule Interpretations : Answering your legality questions. Par/By Billy Browdy	Le produit final : Comment l'accentuer et améliorer votre performance et routine. / The Final Product : How to accent your performance. Par/By Lisa Aucoin	Utilisation d'équipement : Apprenez à utiliser les nouveaux équipements de sécurité dans l'industrie. / Equipment Usage : The hottest new cheer safety equipment. Par/By Core Athletics	
3:00	« Stunt Co-Ed » : Comment enseigner et effectuer des « stunt co-ed » solide. / Co-Ed Stunting . How to teach & perform solid Co-Ed Partner Stunts. Par/By Kenny Feeley	Q&R sur VOS score : Poser vos questions à propos de vos scores. / Ask the Judging Panel about YOUR scores. Par les juges de CheerExpo/CheerExpo Judging Panel	Sauts : Comment les enseigner et effectuer correctement. / Jumps : How to condition and perform them properly and build height. Par/By Jen Melton	Gymnastique au sol Intermédiaire : Gymnastique en course et sur place jusqu'au tendu. / Intermediate Tumbling : Up to layouts. Par/By Aaron Charboneau	Danse Intermédiaire : Mettez vos soulier de danse et venez danser ! / Intermediate Dance : Put your dancin' shoes on & work up a sweat! Par/By Heather Jeffries
4:00	Technique de « Stunt » Intermédiaire . / Intermediate Stunts & Techniques . Par/By Matt Rhine	Le top 10 des PIRES choses qui puisse arriver dans votre gym et comment s'y préparer, les prévenir et les gérer. / Top 10 WORST things that could happen in your gym and how to prepare for them. Par/By Heather Jeffries	Danse Avancée : Hip Hop Happy! / Advance Dance : Hip Hop Happy! Par/By Jen Melton	Gymnastique au sol Avancée : Jusqu'à double vrille. Gymnaste sérieux seulement! / Advanced Tumbling Skills : Up to double fulls. Serious tumblers only! Par/By Aaron Charboneau	Technique de « Stunt » Avancée : Conseils pour exécuter les compétences de haut niveau. / Advanced Stunts & Techniques : Tips to nail high level skills. Par/By Kenny Feeley

HORAIRE DES ATELIERS / CLASS SCHEDULE

DIMANCHE / SUNDAY

Heure/ Time	Gymnast Double/ Espace de Classe 1 Double Gymnasium/ Class Space 1	Salle des Entraîneurs/ Espace de Classe 2 Coaches Room/ Class Space 2	Salle de Lutte/Espace de Classe 3 Wrestling Room/Class Space 3
10:00	Libertés : Les clés du mystère des « stunt » a une jambe. / Liberties : Keys to unlocking the mystery of the perfect one legged skill. Par/By Kenny Feeley	Plan d'affaires sur 5 ans : Pour la réussite d'un club civile. / Five Year Business Plan for Allstar Gym Success. Par/By Heather Jeffries	
11:00	Compétence et projection de Niveau 6 . / Level 6 Tosses & Skills . Par/By Kenny Feeley	Maximisation de votre feuille de pointage . / Maximizing Your Score Sheet . Par/By Jen Melton	
12:00	Transitions de base : Double prise, Squish, etc. / Basic Transitions : Double take, squish, etc. Par/By Lisa Aucoin	Conseil de juge : Quoi rechercher. / Judging Tips : What to look for. Par/By Jen Melton	
1:00	Démontage Débutant / Intermédiaire : « Pop downs », « cradles », twist simple. / Beginner/Intermediate Dismounts : Pop downs, cradles, twist cradles. Par/By Kenny Feeley	Plus de fond : Utiliser votre gym et personnel à leur plein potentiel. / Mo' Money : Use your gym and staff to their full potential. Par/By Lisa Aucoin	Détection et correction des erreurs communes de gymnastique au sol : Amenez vos questions. / Detecting & Correcting Common Tumbling Errors : Bring your issues! Par/By Jen Melton
2:00	Transition Avancée : Tick tocks, 360, yo-yo et « rewind ». / Advance Transitions : Tick tocks, 360's, yo-yo's and rewrites. Par/By Kenny Feeley	Taches d'entraîneur hors gym : Les tâches administratives à l'école et ainsi que pour les club civile. / Coaching off the Floor : Administrative tasks for school and allstar teams. Par/By Lisa Aucoin	Flexibilité : Comment gagner et conserver la flexibilité. / Flexibility : How to gain and maintain flexibility. Par/By Jen Melton