



Lexique des pas

A

Across : Mouvement d'un pied croisé devant ou derrière le pied opposé avec ou sans le poids du corps

Anchor Step : Dans l'exemple, déplacement vers l'avant, avec le poids sur le pied gauche :

1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (Position 5)

& Pied gauche sur place

2 Pied droit derrière (Position 3)

Apple Jack : Consiste à avoir le poids un pied sur le talon et l'autre sur la plante et diriger le talon et la plante libre du poids

dans une même direction puis revenir

B

Back : Vers l'arrière du danseur

Backward : Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'arrière en déplaçant le corps vers l'arrière

Balance Step : Un pas dans une direction, suivi par un pas proche sans mettre le poids du corps, et une pause

Ball : Il s'agit de la partie du pied juste derrière les orteils. (La plante du pied)

Mettre le pied sur la plante avec ou sans poids du corps

Ball Change : Ensemble de deux pas syncopés : Consiste à prendre un pas sur la plante d'un pied dans une direction et

revenir sur l'autre pied sur place

Ball Cross : Ensemble de deux pas syncopés : Consiste à prendre un pas sur la plante d'un pied dans une direction et

revenir sur l'autre pied croisé devant

Ball Step : Ensemble de deux pas syncopés : Consiste à prendre un pas sur la plante d'un pied dans une direction et

revenir sur l'autre pied dans une direction

Behind : Mouvement du pied droit ou du pied gauche en croisant un pied derrière le pied opposé

Body Roll : Mouvement ondulatoire effectué par le haut dans une direction donnée

Boggie Walk : Mouvement qui implique un déplacement

1 Pied devant ou derrière avec un mouvement de hanche dans la direction du pas effectué

2 Rotation vers l'extérieur

Boogie Woogie : Les 2 pieds assemblés, lever un talon et redéposer en relevant l'autre avec déhanchement

B.P.M. : Battements par minute - Terme nous informant du nombre de battements par minute d'une pièce musicale (donc sa vitesse !)

Bounce : Poser le pied à plat, soulever le talon et le reposer au sol

Brush : Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'avant ou vers l'arrière.

- Vers l'avant : en balançant le pied, le danseur brosse légèrement le sol avec la plante du pied, à côté du pied

opposé.

- Vers l'arrière : en balançant le pied, le danseur brosse légèrement la plante du pied à côté du pied opposé

Bump : Mouvement qui se fait sur place, sans bouger le haut du corps, avec transfert du poids du corps dans une

direction donnée

C

Camel Walk : Mouvement qui se fait en se déplaçant

Déplacement en marchant, les genoux fléchis puis en remontant le corps en sa position normale

Charleston : 1 Pied gauche devant

2 Coup de pied du pied droit devant (kick)

3 Pied droit derrière

4 Pointe du pied gauche derrière

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, et peut être aussi accompagné de Swivel

Chassé : Ensemble de pas qui se font vers l'arrière, vers l'avant ou de côté

1 Faire un pas avec le pied gauche

& Ramené le pied droit près du pied gauche

2 Faire un pas avec le pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Clap : Mouvement fait sur des temps, ou des demi-temps (syncopé)

Frapper dans les mains

Clic : Mouvement qui se fait sur place

Ecarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon

Coaster Step : Mouvement fait sur place, impliquant

1 Pied droit derrière Soit $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de temps

& Assembler le pied gauche à côté du pied droit - Soit $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ de temps

3 Pied droit devant 1 temps

Ou alors Slow Coaster Step -3 temps :

1 Pied droit derrière 1 temps

2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit 1 temps

Pied droit devant 1 temps

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit.

Corkscrew : Effectuer une rotation de $\frac{3}{4}$ ou 1 tour sur la plante des pieds, croiser une jambe devant l'autre, pour terminer

les jambes croisées

Cross Jumping Jack : Mouvement sur place, sur des temps ou 2 demi-temps et 1 temps plein avec un compte de 1&2

1 Sauter en écartant les pieds

2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Cross Jumping Jack & Pivot :

Mouvement exécuté sur place, sur des temps ou des demi-temps

1 Sauter en écartant les pieds

2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception

3 Réaliser le pivot (tour)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Cross Shuffle : 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)

& Pied gauche à gauche (Position 2)

2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

D

Développer : Élévation et flexion du genou suivi d'une extension de l'avant de la jambe pointe de pied tendue

Diagonale : Mouvement qui se fait en se déplaçant

Avancer ou reculer en effectuant un mouvement à 45 degrés à gauche ou à droite en partant du centre

Dig : Mouvement qui se fait sur place

Toucher le sol avec la plante ou le talon du pied libre en mettant beaucoup d'emphase (exagération)

Drag : Déplacement d'un pied genou fléchi, puis ramener lentement le pied libre de poids vers le pied porteur (en

prenant plus de 2 temps)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied droit ou du pied gauche, dans toutes les directions

E

Elvis Move : Le poids étant sur la plante et le talon est relevé, faire une rotation du genou vers l'intérieur et revenir

Etiquette Piste : Ensemble des actes que l'on se doit de respecter sur un plancher de danse. Ce document "Etiquette de la piste" est mis à disposition des danseurs afin qu'ils prennent connaissance des règles à respecter sur les planchers face aux différents styles de danse (danse stationnaire (ligne) danse de partenaire, two step etc)

Extension : Tendre ou allonger une partie du corps.

F

Flick : Flexion vive et rapide du genou vers l'arrière en gardant les genoux serrés

Follow Through : Faire passer le pied libre de poids près du pied porteur

Foot Boogie : Mouvement qui se fait sur place: exemple pied gauche sur place:

1 Ouvrir la pointe du pied droit vers l'extérieur

2 Ouvrir le talon vers l'extérieur

3 Ramener le talon vers l'intérieur

4 Ramener la pointe droite à l'intérieur

Ce mouvement peut s'effectuer avec le pied droit, le pied gauche ou les 2 pieds

Forward : Terme qui signifie devant ou vers l'avant

Freeze : Arrêt complet d'un mouvement

Funky Walk (Skate) : Succession de petit pas vers l'avant : Poids du corps sur le pied supporteur

Le pied supporteur pivote sur la plante en rapprochant l'autre pied qui provoque le changement de direction,

puis on avance légèrement sur la diagonale et on recommence en changeant de pied. Elle s'exécute sur la plante

des pieds

G

Grapevine ou Vine : Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche

1 Pied droit de côté (Position 2)

2 Croisé le pied gauche derrière le pied droit (Position 5)

3 Pied droit de côté légèrement en avant (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

H

Half Grapevine : Ensemble de 4 pas s'effectuant de côté (droit ou gauche)

1 Pied droit de côté (Position 2)

2 Pied gauche croisé derrière (Position 5)

& Pied droit de côté (Position 2)

3 Pied gauche croisé devant (Position 5 avant)

Ce mouvement peut être inversé

Heel Ball Cross : Mouvement « sur place ou dans un léger déplacement »

1 Talon droit devant

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche sur le bal du pied

2 croiser le pied gauche devant le pied droit

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Ball Step : Mouvement sur place ou dans un léger déplacement

1 Talon droit devant

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche, poids sur le pied droit sur le ball du pied

2 Pied gauche en avant du pied droit, poids sur le pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Fan : Le talon d'un pied fait une rotation de côté puis retourne à la position de départ

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Grind : Mettre un pied devant en déposant le talon sur le sol (pointe vers l'intérieur) et faire pivoter la pointe du pied sur

talon comme pour creuser dans le sol (la pointe vers l'extérieur)

Heel Raise : 1 En pliant les genoux, lever un ou les deux talons

2 Ramener dans la position de départ

Heel Splits : 1 Soulever légèrement les talons du pied droit et du pied gauche avec une légère flexion des genoux en les écartant vers l'extérieur

2 Ramener les talons vers le centre

Heel Strut : 1 Déposer le talon d'un pied vers l'avant

2 Déposer la plante du même pied sur le sol

Hip Bump : Coup de hanche avec transfert du poids du corps dans une direction donnée

Hip Lift : Action de lever la hanche en redressant la jambe libre (position sur le ball du pied et talon relevé)

Hip Roll : Mouvement circulaire du bassin en partant d'une direction donnée, avec ou sans transfert du poids du corps

Hitch : Lever le genou vers l'avant (entre 60° et 90°)

Peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou croisé devant celle-ci

Hold ou Pause : Arrêt de mouvement durant l'exécution d'une danse

Hook : Croiser un pied devant ou derrière l'autre jambe, « hauteur du tibia », un peu plus bas que le genou

Hook Combinaison : Figure à quatre temps

Toucher le talon devant en diagonale (P.3 ouverte)

Hook pied libre de poids (croiser devant la jambe d'appui)

Toucher le talon devant en diagonale (P. 3 ouverte)

Ramener le pied libre de poids près de l'autre pied

Hop : Petit saut sur place, sur le pied qui supporte le poids du corps

I

I.L.O.D ou Inside Line of Dance: Terme utilisé en danse de partenaire. On est orienté vers l'intérieur de la ligne de danse (dos au mur)

In Front : En avant de ou devant

J

Jazzbox : 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (1ère Lock)

2 Pied gauche vers l'arrière du pied droit (Position 4)

3 Pied droit à droite (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Jump : Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière. Peut se faire sur des demi-temps

Jump Apart : Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière mais en écartant les pieds à la réception.

Peut se faire sur des demi-temps

Jumping Jack : 1 Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés

2 Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds assemblés

Jump Together : Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble

K

Kick : 2 mouvements, 1 temps.

Élévation du genou puis extension du pied vers l'avant, pointe du pied vers le sol, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche.

Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon en fonction du pied sur lequel on prend appui

Kick Ball Change : Mouvement exécuté sur place (Kick av. suivie d'un ball change)

1 Kick du pied droit vers l'avant

& Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche

2 Transférer le poids sur le pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Kick Ball Cross : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant (Kick av. suivie d'un ball cross)

1 Kick du pied droit vers l'avant

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit

2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en déposant le poids sur le pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Kick Ball Step : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant

1 Kick du pied droit vers l'avant

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche

2 Pied droit déposé devant

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Kick Ball Turn : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant

1 Kick du pied droit vers l'avant

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit

2 Déposer le poids sur le pied gauche tout en faisant 1/4 de tour vers la gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Knee Pop : Mouvement exécuté sur place

Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, faire une rotation extérieur du genou et revenir

L

Left open Promenade : Terme utilisé dans l'exécution de danses de partenaire. L'homme se trouve à l'extérieur de la ligne de danse

Côte à côte, l'homme est à la droite de la femme, sa main gauche est dans la main droite de celle-ci.

Left Skaters : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

Côte à côte, l'homme est à gauche de la femme, les bras sont croisés à l'avant. Main gauche de l'homme dans main droite de la femme, et main droite de l'homme dans la main gauche de la femme.

Lock : Ensemble de 2 pas, exécuté en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière

1 - Pied avant ou arrière, 2 - Croiser le pied opposé devant ou derrière

Lock Step « Back » : Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'arrière (Lock suivi d'un step)

1 - Pied arrière, 2 - Croiser le pied opposé devant, 3 - Pied arrière,

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Lock Step « Forward » : Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant (Lock suivi d'un step)

1 - Pied avant, 2 - Croiser le pied opposé derrière, 3 - Pied avant,

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

LOD ou Line of Dance: Terme utilisé pour les danses de partenaire

On se dirige dans une même direction, dans la ligne de danse, (A l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse) le mur est à notre droite

Loop Turn : Terme utilisé pour les danses de partenaire

Un tour sous le bras, à gauche pour la femme et à droite pour l'homme

Lunge : Faire un pas dans une direction donnée, le genou du pied porteur est fléchi et l'autre jambe est allongée

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

M

Mambo: 1 Déposer le pied dans une direction donnée avec le poids du corps

2 Retour sur le pied opposé

3 Assembler le pied danseur au côté de l'autre pied

4 Hold

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné

Mambo Step Back : 1 Déposer le pied droit en avant avec le poids du corps

2 Retour sur le pied opposé

3 Déposer le pied droit en arrière avec le poids du corps

4 Hold

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné

Mambo Step Forward : 1 Déposer le pied gauche en arrière avec le poids du corps
2 Retour sur le pied opposé
3 Déposer le pied gauche en avant avec le poids du corps
4 Hold

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné

Mashed Potatoes : Consiste à avancer ou reculer les pieds sur la plante et en écartant les talons et en les ramenant vers l'intérieur de façon à croiser les pieds

Maxixes : Série de pas syncopés, se font sur place :

&: Pied gauche - Heel en avant

1 : Pied droit - Glisser légèrement en avant avec le poids du corps

& : Pied gauche - Plante en arrière

2 : Pied droit - Glisser légèrement en arrière avec le poids du corps

Monterey Turn : Mouvement exécuté sur place « 4 pas »

1 Le pied supporteur genou plié et pointe l'autre pied de côté

2 Faire 1/2 tour dans la direction demandée en ramenant le pied pointé de côté et en terminant avec le pied

assemblé l'autre pied, jambe tendue.

3 Pointe l'autre pied de côté genou plié

4 Ramener le pied pointé de côté à l'autre pied avec le poids du corps ou tap.

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Avec ce mouvement on peut réaliser : 1/4, 1/2, 3/4 ou 1 tour complet

Military Pivot : Ensemble de 2 pas

(Step Pivot) 1er : Déplacement d'un pied en avant en 5ème, puis pivoter $\frac{1}{2}$ tour sur le même pied

2e : Remettre le poids sur l'autre pied en 5ème.

N

Nanigo : Mouvement rapide du bassin av/arrière

O

O.L.O.D. ou Outside Line of Dance: Terme utilisé pour les danses de partenaire

On se dirige vers l'extérieur du plancher de danse, le mur est devant nous

P

Paddle Turn : Un tour soit à droite soit à gauche, tout en faisant des (Ball Changes) changements de poids avec 1/4 tours :

1 Avancer un pied vers l'avant (Position 5)

& Avancer et déposer l'autre pied avec $\frac{1}{4}$ tour (Position 2)

2 Avancer un pied vers l'avant (Position 5)

& Avancer et déposer l'autre pied avec $\frac{1}{4}$ tour (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Plancher de danse : Surface réservée exclusivement à l'exécution des danses lors des animations dansantes (bals initiations etc..)

Point : Pointer le pied libre à gauche, à droite, en avant ou en arrière

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Position Closed : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

L'homme est face à la femme, main gauche de l'homme tient la main droite de la femme, la main droite de l'homme est dans le dos de la femme à la hauteur de l'omoplate, et la main droite de la femme est sur l'épaule gauche de l'homme

Position Indienne : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

L'homme est placé derrière la femme avec les mains jointes à la hauteur des épaules

Position Indienne Inversée : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

La femme est placée derrière l'homme avec les mains à la hauteur des hanches

Position Promenade : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

Côte à côte, l'homme est à droite ou à gauche de la femme, main droite dans main gauche ou main gauche dans la main droite

Position Skaters : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

Côte à côte, l'homme est à droite ou à gauche de la femme, les bras sont croisés à l'avant

Position Sweetheart : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
-Position souvent appelée Side-By-Side

Côte à côte, l'homme à gauche de la femme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche

Position Sweetheart inversée : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire - Position souvent appelée Side-By-Side Inversée

Côte à côte, la femme à gauche de l'homme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche

Position Tandem : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

L'homme est placé derrière la femme, main gauche dans la main gauche presque qu'à la hauteur des épaules,

main droite de la femme sur la main droite de l'homme qui est sur la hanche droite de la femme avec les doigts

pointés vers son côté gauche. Position aussi appelée Shadow à cause de la danse du même nom

Q

Quality of dance : Mettre en pratique ce que vous venez de lire sur ce document !!

R

Right Open Promenade : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire, l'homme se trouve à l'intérieur de la ligne de danse

Côte à côte, l'homme est à la gauche de la femme. Sa main droite est dans la main gauche de celle-ci

Right Skaters : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire

Côte à côte, l'homme est à droite de la femme, les bras sont croisés à l'avant. Main droite de l'homme dans la

main gauche de la femme et main gauche de l'homme dans la main droite de la femme

Ripple ou Body Rolls Snakes: Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre.

Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit

R.L.O.D. ou Reverse Line of Dance : Terme utilisé pour les danses de partenaire

On se dirige dans le sens contraire de la ligne de danse, l'extérieur du plancher de danse est à notre gauche

Rock Step : Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps :

1 Déposer le pied dans une direction donnée en y mettant le poids du corps

2 Retour sur l'autre pied en y transférant le poids du corps

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les

directions

Rock Step Back : Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps

1 Déposer le pied droit derrière en gardant le poids vers l'avant

2 Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Rock Step Forward : Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps

1 Déposer le pied droit devant en y mettant le poids du corps

2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Rock & Step Forward : Mouvement sur place

1 Déposer le pied droit devant en y mettant le poids du corps

2 Retour sur pied gauche derrière en y transférant le poids

& Assembler le pied droit à côté du pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Roll : Mouvement s'exécutant sur place

Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps

Romps (Heel Jack) : Ensemble de 4 pas syncopés

& Transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour (en arrière, de côté, ou diagonale arrière)

1 Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue

& Redéposer le pied danseur sur place

2 Sur place, Assembler ou pas

Running Man : Mouvement s'exécutant sur place

Course sur place en glissant légèrement les pieds vers l'arrière ce qui donne l'impression de courir tout en

restant sur place

Rumba Box : Mouvement sur 4 temps (Peut être faire du PG ou du PD en avant, en arrière ou de côté)

1 Pied Gauche en avant

2 Hold (On fini de ramener le Pdc sur le Pied Gauche)

3 Pied Droit a droite (En passant le pied danseur par le pied porteur)

4 Pied gauche assemblé au pied Droit

Sailor Step : 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (Position 5)
(Sailor Shuffle) & Pied gauche à gauche (Position 2)

2 Pied droit à droite (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Saut Vaudeville : Position de départ pour l'exemple : Talon gauche devant, en diagonale.

& Déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit (sur le bal du pied)

1 Croiser le pied droit devant le pied gauche

& Amener le pied gauche à gauche

2 Placer le talon droit devant, en diagonale

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Scissor : Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps

1 Le poids du corps est réparti sur les deux pieds

2 Faire glisser un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière

Scoot : Mouvement sur 1 temps et en se déplaçant, poids sur le pied d'appel

1 Faire un saut en levant l'autre jambe en un glissement sur pied d'appel

Ce mouvement peut être exécuté dans toutes directions

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche, du pied droit et des deux pieds

Scuff : Mouvement sur 1 temps. Il peut être brossé en diagonale

Mouvement du pied droit ou du pied gauche, fait vers l'avant. Le danseur brosse le sol avec le talon du pied

danseur, à côté du pied opposé

Shimmy : Mouvement rapide les épaules en alternant vers l'avant et vers l'arrière

« Peut se faire du haut vers le bas »

Shuffle : Consiste en 3 pas consécutifs dans la même direction dans lesquels on assemble ou semi-assemble les pieds au second pas.

1 Pied droit dans la direction requise

& Glisser le pied gauche à côté du pied droit

2 Pied droit dans la direction requise

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Shuffle Back : 1 Pied droit derrière (Position 3 ouverte)

& Glisser le pied gauche à côté du pied droit (P. 3)

2 Pied droit derrière (P. 3 ouverte)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Shuffle Forward : 1 Pied droit devant (Position 3 ouverte)

& Glisser le pied gauche à côté du pied droit (P.3)

2 Pied droit devant (Position 3 ouverte)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Side" Rock Step : Mouvement sur place s'exécutant sur 2 temps

1 Déposer le pied droit à droite en y mettant le poids du corps

2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids du corps

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Side Shuffle : Mouvement s'exécutant sur le côté dans la ligne droite

Mettre un pied de côté, glisser l'autre pied à côté du pied porteur et mettre le pied de côté

Mouvement pouvant se faire de côté droit ou gauche

Slap : Mouvement sur place

Frapper le pied avec la main opposée, exemple : talon gauche avec la main droite derrière ou devant le corps

Slide : Ensemble de 2 pas :

1 Faire un pas dans une direction donnée

2 Rapprocher en glissant au sol le pied opposé « avec ou sans poids »

Slow Coaster Step : Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

1 Pied droit derrière

2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit

3 Pied droit devant

Snap : Claquer des doigts

Spin : Mouvement sur place : Tour complet sur un pied (360°) (sans transfert du poids du corps)

Step : Déplacement d'un pied avec le poids du corps dans une direction donnée

Step Pivot : Ensemble de 2 pas

1er : Déplacement d'un pied en avant en suite prendre $\frac{1}{2}$ tour sur le même pied

2e : Transférer le poids sur le pied opposé sur place

Stomp Down : Frapper le sol du pied avec force, en mettant le poids du corps sur ce pied

Stomp up : Frapper le sol avec le pied avec force en gardant le poids du corps sur le pied opposé

Sugar Foot : Action de la plante du pied supporteur qui pivote pour changer la direction du pied danseur qui suit le

mouvement mais sans rapprochement. Elle s'exécute sur la plante des pieds

Sway : Mouvement exécuté sur place, incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.

Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit

Sweep (Leg Swing, Rondé ou Rond de Jambe) : Mouvement circulaire (de l'avant vers l'arrière) avec la jambe tendue la pointe pied vers le sol

Switch : Déplacement rapide d'un pied en assemblant, et l'on déplace l'autre pied

Swivel : Mouvement sur place ou avec un déplacement sans bouger le haut du corps

Tourner les talons ou la pointe des pieds de côté puis revenir au centre où alterner un déplacement de côté

talon, pointe.

Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit

Swivet : Mouvement sur place, pied légèrement écarté (P. 2) Mettre le poids sur le talon d'un pied et sur la plante pour

l'autre pied puis pousser le talon et la pointe libre de poids vers l'extérieur

1 Pivoter le talon droit vers la droite et la pointe gauche vers la gauche

2 Ramener les pieds au centre

Syncopated Jumping Jack :

1 Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés (P. 2)

& Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble (P. 1)

Autre possibilité :

& Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés (P. 2)

1 Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble (P. 1)

Syncopated Weave à droite : Ensemble réalisé sur 4 pas et voire plus dans une même direction

1 Pied droit à droite

& Croiser le pied gauche devant le pied droit

2 Pied droit à droite

& Croiser le pied gauche derrière le pied droit

Syncopated Weave à gauche : Idem Mouvement impliquant 4 demi-temps et s'exécutant vers la gauche

1 Pied gauche à gauche

& Croiser le pied droit devant le pied gauche

2 Pied gauche à gauche

& Croiser le pied droit derrière le pied gauche

T

Tap : Mouvement sur place

Taper sur le plancher avec le talon ou la plante du pied sans transfert de poids

Toe Fan : Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place

La pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ.

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Toe Split : Mouvement sur place impliquant 2 temps

Ecarter les plantes des pieds et ramener les vers le centre

Toe Strut : Mouvement sur place ou en avançant, ou en reculant

1 Déposer la plante du pied droit

2 Déposer le talon du pied droit

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche, du pied droit ou des deux pieds

Together : Ramener les pieds ensemble avec un changement de poids

Torque : Rotation du corps (préparation d'un tour) Mouvement de torsion du haut du corps en isolant le bas du corps

Touch : Toucher le plancher avec le talon ou la plante du pied en gardant le poids du corps sur le pied opposé

Three Step Turn : Mouvement sur 3 temps, en réalisant un tour complet en se déplaçant de côté sur la ligne droite

(Chainey Turn) Exemple : 1 tour complet à droite :

1 Pied de côté. $\frac{1}{4}$ de tour, pivot « $\frac{1}{4}$ » de tour

2 Pied de côté, pivot « $1/2$ » tour

3 Pied de côté

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Triple Step : Mouvement sur place avec 3 pas

1 Pied droit sur place (à plat)

& Pied gauche sur place (Plante)

2 Pied droit sur place (A plat)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Twist : Mouvement sur place, le poids du corps sur les plantes faire pivoter les talons en alternant la direction

Twinkle : On utilise ce terme dans les valse. Ensemble de 3 pas

1 Croiser un pied devant l'autre (P.5)

2 Mettre l'autre pied de côté (P.2)

3 Avancé le pied opposé avec une légère diagonale (P.3 ouverte)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied droit ou du pied gauche

U

Unwind : Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation de 1/2 ou 3/4 de tour pour terminer

assemblé. Le poids du corps sur le pied qui a croisé

V - W

Vaudeville : Mouvement impliquant un léger déplacement (peut se faire du pied droit ou du pied gauche)

1 Croiser devant

& De côté légèrement arrière

2 Heel Touch diagonalement 1/8 de tour

& Semi-assemblé

Peut être réalisé sur les temps « 1.2.3.4 »

Vine ou Grapevine : Mouvement impliquant 3 temps, s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche

1 Pied de côté (Position 2)

2 Croiser derrière (Position 5)

3 Pied de côté légèrement en avant (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Walk Série de pas dans une direction.

Wave Mouvement ondulatoire : « pour donner un effet de vague » par le corps ou une partie du corps

Weave Mouvement : impliquant 4 pas voire plus, s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, peut aussi être exécuté sur des temps syncopés - exemple (à droite) :

1 Pied droit à droite

2 Pied gauche croisé devant ou derrière le pied droit

3 Pied droit à droite

4 Croiser le pied gauche derrière ou devant le pied droit

Wizard Step : Mouvement impliquant 6 pas, s'exécutant soit vers la gauche ou vers la droite

1 Pied droit en avant dans la diagonale droite

2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit (1ère Lock)

& Pied droit en avant dans la diagonale droite

3 Pied gauche en avant dans la diagonale

4 Croiser le pied gauche derrière le pied droit (1ère Lock)

& Pied gauche en avant dans la diagonale