



## Lexique des pas de danse country

### A

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

**A.K.A. (Also known as)** : Autre nom d'une danse

**ALIGNMENT** : Position du corps par rapport à la ligne de danse

**ANCHOR STEP** : TRIPLE STEP effectué sur place

Dans l'exemple, poids du corps sur le pied gauche :

1 & 2 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (1) - Pied gauche sur place (&) - Pied droit sur place (2)

**AND (&)** : Mouvement sur la demie d'une mesure de musique

**APART** : a- Mouvement pour écarter les pieds (OUT – OUT)

b- Mouvement pour s'éloigner du partenaire avec ou sans contact du corps

**APPLE JACK** : Mouvement simultané des 2 pieds

1- Avec le poids du corps sur le talon du pied gauche et sur la pointe du pied droit, tourner la pointe du pied gauche et le talon du pied droit vers la gauche (position en V)

&- Ramener la pointe du pied gauche et le talon du pied droit au centre

2- Avec le poids du corps sur le talon du pied droit et sur la pointe du pied gauche, tourner la pointe du pied droit et le talon du pied gauche vers la droite (Position en V)

&- Ramener la pointe du pied droit et le talon du pied gauche au centre

### B

**BABY STEPS** : Petits pas rapides en avant, en arrière ou de côté (**BABY SIDE STEPS**)

Exemple avec un déplacement vers l'avant :

1- Pied droit devant

2- Pied gauche à côté du pied droit

3- Pied droit devant

4- Pied gauche à côté du pied droit

**BACK** : Déplacement vers l'arrière

**BACK BEAT** : a- Un temps faible appuyé avec accentuation

b- Une accentuation entre les temps (1 & 2, 3 & 4)

**BACKWARD** : Mouvement du pied droit ou du pied gauche vers l'arrière avec déplacement du corps

**BALANCE** : Etat d'équilibre ou de stabilité pour garder le centre de gravité au-dessus de la base

**BALANCE STEP** : Pas dans une direction suivi par un pas verrouillé et une pause ou un pas sur place. Plus souvent utilisé pour les valse.

**BALL** : Plante du pied

**BALL CHANGE** : Ensemble de 2 pas

1- Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps

2- Transférer le poids sur l'autre pied sur place

**BALL CROSS** : Ensemble de 2 pas

1- Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps

2- Transférer le poids sur l'autre pied croisé

**BALL TAP** : Ensemble de 2 pas

1- déposer la plante du pied dans une direction donnée

2- rassembler la plante de l'autre pied à côté (sans transfert de poids du corps)

**BALL TOUCH** : Ensemble de 2 pas

1- déposer la plante du pied dans une direction donnée

2- déposer la plante de l'autre pied dans une direction donnée (sans poids du corps)

**BEAT** : Unité de mesure d'un rythme

**BEHIND** : Mouvement d'un pied croisant derrière l'autre

**BEHIND SIDE CROSS** : Ensemble de 3 pas souvent syncopés.

Dans l'exemple Behind side cross du pied droit

1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Croiser le pied droit devant le pied gauche

**BEHIND SIDE FRONT** : Ensemble de 3 pas souvent syncopés

Dans l'exemple, Behind side front du pied droit

1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Poser le pied droit devant le pied gauche

**BIG STEP ou LARGE STEP** : Grand pas du pied droit à droite ou du pied gauche à gauche

**BODY ALIGNMENT** : Alignement sur une ligne verticale de toutes les parties du corps

**BODY ROLL** : Mouvement ondulatoire effectué par le haut du corps dans une direction donnée

**BOOGIE** : Mouvement circulaire de la hanche libre de poids vers l'extérieur

**BOOGIE MOVE** : Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur

**BOOGIE ROLL** :

1- Mouvement vers l'avant et en arrière du bassin

2- Mouvement circulaire commençant dans la région du bassin et remontant vers les épaules

**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 tout en se déhanchant

**BOUNCE ou HEEL BOUNCE** : Pied à plat, soulever le talon et le reposer au sol

**BOX STEPS** : Séquence de pas formant un carré (boîte) au sol, en général sur 4 temps

**B.P.M.** : Battement par minute, il détermine la vitesse d'un morceau de musique

**BREAK** : Arrêt d'une action de danse ou de musique

**BREAK STEP** : Pas sur 2 temps utilisé en danse latine, compression du pas et retour à la position initiale. Comme un ROCK STEP

**BRIDGE** : Est utilisé pour décrire un break dans la musique et une addition de séquence de pas pour compenser le break

**BRUSH** : Action rapide de frotter la plante du pied au plancher vers l'avant ou vers l'arrière

**BUMP ou HIP BUMP** : Mouvement de hanche avec transfert du poids du corps

**BUZZ** : Variation du PADDLE TURN (tour complet)

## C

**CAMEL WALK** : Déplacement en marchant sur 2 temps

1- Pas avant ou arrière

2- KNEE POP avec la jambe d'appui et jambe libre tendue

**CHAINÉ** : Tour complet en TRIPLE STEP

Pas en 1/4 tour, rassembler les 2 pieds avec transfert du poids du corps, pas en 3/4 tour

**CHA-CHA-CHA** : TRIPLE STEP avant, arrière, de côté ou sur place, plus ou moins « chaloupé »

**CHARLESTON ou BLACK BOTTOM** : Ensemble de 4 pas en partant du pied droit ou gauche (peut aussi être accompagné de SWIVELS). Dans l'exemple, départ du pied gauche :

1- Pied gauche devant

2- Pointe du pied droit devant (KICK)

3- Pied droit derrière

4- Toucher pointe du pied gauche derrière

**CHASSÉ ou SHUFFLE ou TRIPLE STEP** : Mouvement composé de 3 pas syncopés

1- Pied droit ou gauche en avant, sur place, en arrière ou sur le côté

&- Ramener le pied opposé à côté du pied danseur

2- Pied droit ou gauche en avant, sur place, en arrière ou sur le côté

**CHUG** : Consiste à glisser sur la plante d'un pied ou des pieds

**CLAP** : Frapper ses mains ensemble sur un temps ou demi-temps (syncopé)

**CLOCKWISE (CW)** : sens de progression vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre)

**CLOSE ou TOGETHER** : Assembler les pieds avec ou sans changement du poids du corps

**COUNT** : compte, utilisé pour compter le rythme des mouvements de pieds ou les mesures de musiques

**COUNTERCLOCKWISE (CCW)** : sens de progression vers la gauche (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre)

**COASTER STEP** : Ensemble de 3 pas vers l'avant (**COASTER STEP FORWARD**) ou l'arrière et pouvant être syncopé. Dans l'exemple, départ du pied droit vers l'arrière :

1- Pied droit derrière

2- Assembler le pied gauche à côté du pied droit

3- Pied droit devant

**COASTER CROSS** : Ensemble de 3 pas syncopés, le 3<sup>ème</sup> pas est croisé devant

**COASTER HEEL** : Ensemble de 3 pas syncopés, le 3<sup>ème</sup> pas est un HEEL (talon) devant

**COASTER POINT** : Ensemble de 3 pas syncopés, le 3<sup>ème</sup> pas est un pied pointé sur le côté

**COASTER SIDE** : Ensemble de 3 pas syncopés, le 3<sup>ème</sup> pas est sur le côté (SIDE)

**COASTER TOUCH** : Ensemble de 3 pas syncopés, le 3<sup>ème</sup> pas est un TOUCH

**CORKSCREW ou TWIST TURN** : Croiser un pied devant l'autre et effectuer une rotation d' 1/2, de 3/4 ou d' 1 tour complet sur la plante des pieds, pour terminer les jambes croisées

**CRISS CROSS** : Ensemble de 3 pas, souvent syncopés. Dans l'exemple départ du pied droit :

1- Croiser la pointe du pied droit devant le pied gauche

&- Pied droit à droite

2- Croiser la pointe du pied gauche devant le pied droit

**CROSS** : Croiser un pied devant ou derrière le pied opposé

**CROSS BALL CHANGE** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Pied droit croisé derrière le pied gauche

&- Plante du pied gauche à gauche

2- Pied droit à droite

**CROSS HITCH** : Lever et croiser un pied devant la jambe d'appui

**CROSS JUMPING JACK** : Sauter sur place en écartant les pieds et ramener les jambes croisées l'une devant l'autre à la réception

**CROSS JUMPING JACK & PIVOT** : Sur place, sauter en écartant les pieds, ramener les jambes croisées l'une devant l'autre à la réception et pivoter

**CROSS ROCK** : Mouvement du pied libre croisé devant le pied d'appui avec transfert du poids du corps vers l'avant et retour du poids du corps à l'arrière

**CROSS SHUFFLE** : Déplacement latéral syncopé. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Croiser le pied droit devant le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Croiser le pied droit devant le pied gauche

**CROSS STOMP** : STOMP croisé d'un pied devant l'autre

**CROSS STRUT** : Ensemble de 2 pas. Dans l'exemple départ du pied droit :

1- Plante du pied droit croisée devant le pied gauche

2- Déposer la plante du pied au sol

**CROSS HEEL STRUT** : Ensemble de 2 pas. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Talon du pied droit croisé devant le pied gauche

2- Déposer la plante du pied au sol

**CROSS WALK** : Pas de marche croisés

**CUBAN HIPS** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Pied droit devant en poussant les hanches devant en diagonale à droite

&- Pousser les hanches derrière en diagonale à gauche

2- Pousser les hanches devant en diagonale à droite

## D

**DÉBOULÉ** : Déplacement rotatif latéral sur 3 pas en ligne droite (généralement 1/4 T - 1/4 T - 1/2 T)

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

**DIAGONAL** : Direction à 45° à gauche ou à droite de la ligne de danse. Direction indiquée dans certains noms de pas : **Diagonal Rock, Diagonal Cross Rock,...**

**DIG** : Toucher le sol avec la plante ou le talon en amplifiant le mouvement

**DOROTHY STEPS ou WIZARD STEPS** : Ensemble de 6 pas s'effectuant dans les diagonales et vers l'avant. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Pied droit en avant en diagonale droite
- 2- Croiser pied gauche derrière pied droit (LOCK)
- &- Pied droit en avant en diagonale droite
- 3- Pied gauche en avant en diagonale gauche
- 4- Croiser pied droit derrière pied gauche (LOCK)
- &- Pied gauche en avant en diagonale gauche

**DOUBLE FOOT BOOGIE** : Ensemble de 4 pas

- 1- Tourner les pointes vers l'extérieur
- 2- Tourner les talons vers l'extérieur
- 3- Ramener les pointes vers l'intérieur
- 4- Ramener les talons vers l'intérieur

**DRAG ou TANGO DRAW** :

- 1- Grand pas à droite ou à gauche
- 2- Ramener en traînant au sol le pied libre vers le pied d'appui

**DWIGHT STEP ou SUGAR FOOT SWIVELS** : Ensemble de 2 pas dans une direction donnée

- 1- Pointer un pied à l'intérieur de l'autre pied (instep) tout en tournant le talon opposé vers le pied pointé
- 2- Talon en diagonale légèrement avant en pivotant la pointe du pied opposé vers le talon

## E

**ELECTRIC KICK** : Ensemble de 4 pas que l'on retrouve surtout dans le Hip Hop

- 1- Pied droit devant en faisant un kick gauche léger derrière
- 2- Pied gauche derrière en faisant un kick droit léger devant
- 3- Pied droit derrière en faisant un kick gauche léger devant
- 4- Pied gauche devant en faisant un kick droit léger derrière

**ELVIS KNEES** : Mouvement sur 2 temps. Position de départ une jambe tendue, une jambe fléchie :

- 1- Pousser le genou fléchi vers l'intérieur de la jambe d'appui en relevant le talon
- 2- Poser le talon et revenir en position initiale

**ETIQUETTE DE LA PISTE** : Ensemble des règles que l'on se doit de respecter sur un plancher de danse face aux différents styles de danse : danse stationnaire (en ligne), danse en couples, two step, etc...)

## F

**FAN** : Mouvement de pivot vers l'extérieur de la pointe (**TOE FAN**) ou du talon (**HEEL FAN**) avec retour en position de départ les pieds assemblés

**FAN KICK** : Élévation et flexion du genou suivies d'une extension rapide de la jambe vers le sol avec un mouvement circulaire

**FAST HEEL** : Ensemble de 2 pas

- 1- Soulever les talons vers l'extérieur
- 2- Ramener les talons vers le centre

**FLAP** : Frapper la cuisse droite avec la main droite ou la cuisse gauche avec la main gauche en continuant le mouvement avec la main

**FLICK** : Flexion rapide du genou vers l'arrière et sur le côté, talon en l'air et les genoux serrés

**FOLLOW THROUGH** : Ramener le pied libre à côté du pied d'appui avant de changer de direction

**FOOT BOOGIE** : Mouvement en 4 temps. Dans l'exemple, appui pied gauche :

- 1- Ouvrir la pointe du pied droit vers l'extérieur
- 2- Ouvrir le talon droit vers l'extérieur
- 3- Ramener le talon droit vers l'intérieur
- 4- Ramener la pointe droite à l'intérieur

**FORWARD** : Déplacement vers l'avant

**FREEZE** : Arrêt complet d'un mouvement

**FRONT** : (In front) En avant de

**FULL** : Complet

**FULL TURN** : Tour complet en 2 pas en faisant 1/2 tour à chaque pas, ou en 4 pas en faisant 1/4 tour à chaque pas.

**FUNKY APPLE JACK** : Ensemble de pas souvent syncopés

Dans l'exemple, départ pied droit :

- 1- Pointer pied droit à côté du pied gauche (TOE TOUCH)  
&- Descendre talon droit tout en ouvrant plante gauche vers l'extérieur (TOE FAN)
- 2- Pointer pied gauche à côté du pied droit (TOE TOUCH)  
&- Descendre talon gauche tout en ouvrant plante droite vers l'extérieur (TOE FAN)

## G

**GRAPEVINE ou VINE** : Déplacement latéral composé de 3 pas. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Pas pied droit de côté à droite
- 2- Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3- Pas pied droit de côté à droite

Ce dernier pas peut s'effectuer en rotation d'1/4, d'1/2 ou de 3/4 de tour.

**GRAPEVINE EXTENDED** : Ensemble de 8 pas composé de 2 Grapevine à la suite

**GRIND WALK** : Ensemble de 2 pas

Dans l'exemple départ du pied droit :

- 1- Le talon droit est étendu en avant croisé devant le pied gauche avec la pointe vers la gauche
- 2- Garder le poids sur le talon droit, twister la pointe à droite et faire un pas à gauche du pied gauche

## H

**HANDS ON THIGHS** : Frapper la cuisse droite avec la main droite et la cuisse gauche avec la main gauche en gardant les mains sur les cuisses

**HALF GRAPREVINE** : Ensemble de 4 pas s'effectuant de côté. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Pied droit de côté à droite
- 2- Croiser pied gauche derrière pied droit
- &- Pied droit de côté à droite
- 3- Croiser pied gauche devant pied droit

**HEEL** : Talon

**HEEL BALL CHANGE** : Mouvement sur 3 temps. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Toucher talon droit devant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche
- 2- Pas pied gauche sur place

**HEEL BALL CROSS** : Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Touche talon droit devant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche
- 2- Croiser le pied gauche devant le pied droit

**HEEL BALL STEP** : Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Toucher talon droit devant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche (poids du corps sur pied droit)
- 2- Pas pied gauche en avant (poids du corps sur le pied gauche)

**HEEL CLICKS** : Ecarter et rassembler les talons rapidement en les claquant au sol (comptes &1&2)

**HEEL CROSS** : Mouvement latéral composé de 2 pas ou plus. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Croiser le talon droit devant le pied gauche
- 2- Pas pied gauche légèrement à gauche

**HEEL GRIND ou CRUNCH** : Croiser un pied devant l'autre en déposant le talon sur le sol (pointe vers l'intérieur) et faire pivoter la pointe du pied sur talon (pointe vers l'extérieur)

**HEEL JACK ou ROMPS** : Ensemble de 4 pas syncopés

- 1- Appui rapide sur un pied avec ou sans rotation, en arrière, de côté ou en diagonale arrière
- &- Toucher le talon de l'autre pied en avant, jambe tendue
- 2- Redéposer le pied danseur sur place
- &- Sur place, rassembler ou Touch

**HEEL POINT** : Pointer le talon sans toucher le sol, jambe tendue

**HEEL SPLITS ou BUTTERMILK** : Position de départ les pieds assemblés

- 1- Soulever légèrement les talons avec une légère flexion des genoux en les écartant vers l'extérieur
- 2- Ramener les talons vers le centre

**HEEL STOMP** : Mouvement en 2 temps

- 1- Soulever les 2 talons en pliant les genoux
- 2- Redéposer les talons sur le sol

**HEEL STRUT** : Pas en 2 temps

- 1- Déposer le talon d'un pied vers l'avant
- 2- Déposer la plante du même pied sur le sol

**HEEL TOUCH** : Déposer le talon au sol sans appui dessus

**HINGE** : Déplacement latéral sur un pied, en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui

**HIP LIFT** : Action de lever la hanche en redressant la jambe libre (appui sur la plante 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

**HIP SWAYS** : Rock step avec coup de hanche. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Rock du pied droit légèrement à droite avec coup de hanche à droite

2- Retour sur le pied gauche avec coup de hanche à gauche

**HIP WALK** : Coup de hanche en marchant vers la gauche ou vers la droite

**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** : Pause, arrêt du mouvement durant l'exécution d'une danse

**HOOK** : Croiser un pied devant ou derrière l'autre jambe à hauteur du tibia, un peu plus bas que le genou

**HOP** : Petit saut sur place, sur le pied d'appui

**HOP CROSS** : Petit saut effectué en croisant un pied devant l'autre

**HORSE PAW** : Râcler le sol comme les chevaux d'avant en arrière

## I

**IN** : A l'intérieur

**IRISH HEEL** : Ensemble d'au moins 2 pas syncopés généralement terminé par un touch du pied opposé et exécuté avec les mains sur les hanches. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Talon droit légèrement devant et en diagonale

&- Pied droit à côté du pied gauche

2- TOUCH du pied gauche à côté du pied droit

## J

**JACKSON SQUARE** : Ensemble de 8 pas. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Poser pied droit devant

2- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche

3- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche

4- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit

5- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche

6- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit

7- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche

8- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit



**JAZZ BOX ou JAZZ SQUARE** : Figure de danse en 4 temps décrivant un carré (une boîte) au sol

Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Croiser le pied droit devant le pied gauche (1ère Lock)
- 2- Reculer pied gauche
- 3- Pied droit à droite
- 4- Pied gauche devant ou croiser pied gauche devant pied droit (**JAZZ BOX CROSS**)

**JAZZ JUMP** : Ensemble de 3 pas. Dans l'exemple, départ du pied droit :

&- Pied droit arrière ou avant

- 1- Rassembler pied gauche à côté du pied droit
- 2- Pause

**JAZZ TRIANGLE** : Figure de danse à 4 temps décrivant un triangle au sol. Exemple départ du pied droit :

- 1- Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2- Reculer le pied gauche
- 3- Faire un pas de côté avec le pied droit
- 4- Amener le pied gauche près du pied droit

**JUMP** : Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière

**JUMP APART** : Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière en écartant les pieds à la réception

**JUMP TOGETHER** : Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble

**JUMPING JACK ou JUMP OUT, JUMP IN** : Saut sur place comprenant 2 pas

- 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

## K

**KICK** : Elévation du genou et extension du pied vers l'avant, pointe du pied vers le sol

**KICK BALL BACK** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple départ du pied droit :

- 1- Kick du pied droit vers l'avant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche avec appui sur le pied droit
- 2- Pied gauche derrière

**KICK BALL CHANGE** : Mouvement exécuté sur place. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Kick du pied droit vers l'avant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche
- 2- Transférer le poids du corps sur le pied gauche

**KICK BALL CROSS** : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Kick du pied droit vers l'avant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche avec appui sur le pied droit
- 2- Croiser le pied gauche devant le pied droit avec appui sur le pied gauche

**KICK BALL HEEL** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Kick du pied droit devant
- &- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps
- 2- Talon gauche devant

**KICK BALL OUT** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

2- Poser le pied gauche à gauche

**KICK BALL POINT** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

2- Pointer le pied gauche à gauche

**KICK BALL SIDE** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

2- Faire un pas du côté gauche

**KICK BALL SLIDE** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

2- Faire un pas du côté gauche en glissant

**KICK BALL STEP** : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit vers l'avant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche

2- PAS pied droit devant

**KICK BALL TOUCH** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

2- TOUCH du pied gauche à côté du pied droit

**KICK BALL TURN** : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit vers l'avant

&- Ramener la plante du pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

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

**KICK CROSS TOUCH** : Ensemble de 3 pas souvent syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Croiser le pied droit devant le pied gauche en y déposant le poids du corps

2- TOUCH du pied gauche à côté du pied droit

**KICK STEP POINT** : Ensemble de 3 pas souvent syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Kick du pied droit devant

&- Poser le pied droit devant en y déposant le poids du corps

2- Pointer le pied gauche à gauche

**KNEE POP** : Sur place, décoller le talon du sol (poids du corps sur la plante) et plier le genou légèrement vers l'avant puis reposer le talon au sol (compté & 1)

**KNEE ROLL** : Rouler le genou droit vers la droite ou le genou gauche vers la gauche

**KNEE TURN** : Tourner le genou droit vers le genou gauche ou le genou gauche vers le genou droit

## L

**LEAP** : Saut d'un pied sur l'autre

**LEFT** : Gauche

**LEG SWING ou SWEEP ou RONDÉ ou ROND DE JAMBE** : Mouvement circulaire avec la jambe allongée et le pied pointé vers le sol

**LINDY** : Combinaison en partie syncopée d'un TRIPLE STEP latéral à droite ou à gauche suivi d'un ROCK STEP arrière

**L.O.D** : Ligne de Danse, sens de progression d'une danse sur la piste

**LOCK** : Croiser le pied droit ou le pied gauche devant ou derrière le pied d'appui

**LOCK STEP BACK** : Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'arrière  
Pied droit ou pied gauche derrière, croiser le pied opposé devant le pied d'appui

**LOCK STEP FORWARD** : Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant  
Pied droit ou pied gauche devant, croiser le pied opposé derrière le pied d'appui

**LONG STEP** : Du pied droit ou du pied gauche, grand pas en avant ou en arrière

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

**LUNGE** : Faire un pas en avant ou sur le côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée

## M

**MAMBO** : Ensemble de 3 pas syncopés composé d'un ROCK STEP avant (**MAMBO FORWARD**) ou arrière (**MAMBO BACK**) du pied droit ou du pied gauche suivi :

d'un pas devant : **MAMBO STEP FORWARD**

ou d'un pas derrière : **MAMBO STEP BACK**

ou d'un pas à côté du pied opposé : **MAMBO STEP SIDE**

ou d'un pas croisé devant le pied opposé : **MAMBO CROSS**

**MASHED POTATOES** : Mouvement avant ou arrière consistant à réaliser une série de HEEL SPLIT croisés

**MILITARY TURN & MILITARY PIVOT TURN** : Ensemble de 2 pas du pied droit ou du pied gauche composé d'un pas en avant suivi d'un pivot 1/4 tour ou 1/2 tour avec transfert du poids du corps

**MONTEREY TURN** : Mouvement en 4 temps exécuté sur place

1- Pointe du pied droit à droite ou du pied gauche à gauche

2- Avec le pied d'appui, faire ¼ tour ou 1/2 tour dans le sens du pied pointé et terminer les pieds assemblés avec transfert du poids du corps sur le pied opposé

3- Pointe du pied gauche à gauche ou du pied droit à droite (pied opposé au pied de départ)

4- Assembler à côté de l'autre pied avec transfert du poids du corps

Ce mouvement peut également se réaliser en 3/4 tour ou en tour complet (**MONTEREY SPIN**)

**MOON WALK** : CAMEL WALK en arrière. Se fait en marchant les genoux fléchis, puis en remontant le corps dans sa position normale

## O

**OUT** : A l'extérieur

## P

**PADDLE TURN** : Tour complet vers la droite ou vers la gauche, en faisant des BALL CHANGES en 1/4 tour

- 1- Avancer le pied d'appui en 1/4 tour  
&- Ball change du pied opposé
- 2- Avancer le pied d'appui en 1/4 tour  
&- Ball change du pied opposé
- 3- Avancer le pied d'appui en 1/4 tour  
&- Ball change du pied opposé
- 4- Avancer le pied d'appui en 1/4 tour

**PATTY CAKE** : Série de claps effectués avec les autres danseurs en face ou de côté

**PIGEON TOE** : Déplacement latéral en faisant des swivels avec bascule du poids du corps : placer le poids du corps sur le talon d'un pied et la plante de l'autre pied, rassembler les pointes des pieds l'une près de l'autre (les pieds forment un V à l'envers), intervertir le poids du corps en bascule talon pointe et amener les talons l'un contre l'autre en éloignant les pointes vers l'extérieur.

**PIVOT ou STEP TURN** : Pas en avant avec prise d'appui pour effectuer une rotation d'1/4 ou d'1/2 tour

**POINT** : Pointer le pied libre (jambe tendue) à gauche, à droite, en avant ou en arrière

**PRESS** : Presser la pointe du pied droit ou du pied gauche en diagonale à droite ou à gauche en pliant légèrement le genou

**PRISSY WALK** : Marcher en croisant un pied devant l'autre avec le corps en angle. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Croiser pied droit devant pied gauche (angle du corps dans le coin gauche)
- 2- Croiser pied gauche devant pied droit (angle du corps dans le coin droit)

## R

**RECOVER** : Revenir à la position de départ

**RESTART** : Recommencer la chorégraphie au milieu de la danse

**RIGHT** : Droit

**ROCK STEP** : Mouvement de balance du poids du corps sur place s'exécutant sur 2 temps :

1- Faire un pas en y mettant le poids du corps

en avant : **ROCK STEP FORWARD**

ou en arrière : **ROCK STEP BACK**

ou de côté : **SIDE ROCK STEP**

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

**ROCKING CHAIR** : Ensemble de 4 pas composé d'un ROCK STEP FORWARD et d'un ROCK STEP BACK

**ROCK & CROSS** : Faire un SIDE ROCK STEP et croiser le pied danseur devant le pied d'appui

**ROCK & HEEL** : Faire un ROCK STEP FORWARD et poser le talon du pied opposé devant

**RODEO KICKS** : Enchaînement de 2 KICKS l'un vers l'avant (du pied droit ou gauche) et l'autre sur le côté du même pied

**ROLLING VINE ou TURNING VINE** : Tour complet latéral exécuté vers la droite ou la gauche sur 4 temps en effectuant un changement de direction sur les temps 1-2-3, le 4ème temps étant généralement un TOUCH avec ou sans CLAP

Exemples de rotation : 1/4 – 1/2 – 1/4 ou 1/4 – 1/4 – 1/2

**RUADE** : Glisser et relever le pied vers l'arrière avec flexion du genou du pied danseur

**RUMBA BOX** : Ensemble de 8 pas dans une direction donnée formant un carré sur le sol

1- Pied droit ou gauche de côté

2- Assembler le pied opposé

3- Pied droit ou gauche en avant ou en arrière

4- Pause ou Assembler le pied opposé (facultatif : TOUCH / BRUSH/ SCUFF)

5- Pied gauche ou droit de côté

6- Assembler le pied opposé

7- Pied gauche ou droit en arrière ou en avant

8- Pause ou Assembler le pied opposé (facultatif : TOUCH / BRUSH/ SCUFF)

**RUN** : Petit pas couru

**RUNNING MAN** : Course sur place en glissant légèrement les pieds vers l'arrière ce qui donne l'impression de courir tout en restant sur place

## S

**SAILOR** : Ensemble de 2 pas syncopés (appelé pas du marin) combinés la plupart du temps avec un troisième pas :

1- Pied droit ou gauche croisé derrière le pied opposé

&- Pied gauche à gauche ou pied droit à droite

**SAILOR CROSS** : Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Pied droit croisé derrière le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Pied droit croisé devant le pied gauche

**SAILOR STEP** : Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Pied droit croisé derrière le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Pied droit à droite

Peut se faire avec une rotation d'1/4, d'1/2, de 3/4 tour ou d'un tour complet

**SAILOR STEP REVERSE** : SAILOR STEP à l'envers. Dans l'exemple, départ du pied droit :

1- Pied droit croisé **devant** le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Pied droit à droite

**SCISSOR SLIDE** : Mouvement sur place 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

**SCISSOR STEP** : Ensemble de 3 pas. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Pied droit à droite
- 2- Pied gauche à côté du pied droit avec transfert du poids du corps
- 3- Croiser Pied droit devant pied gauche

**SCOOT** : Saut en glissant sur le pied d'appui (vers l'avant, l'arrière ou de côté) et en levant l'autre jambe

**SCUFF** : Mouvement de frottement du sol avec le talon du pied droit ou du pied gauche, vers l'avant

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

**SHOULDER SHRUG** : Hausser les épaules

**SHUFFLE BACK** : TRIPLE STEP en arrière

**SHUFFLE TURNING** : TRIPLE STEP en cercle vers la gauche ou vers la droite

**SHUFFLE FORWARD** : TRIPLE STEP en avant

**SIDE SHUFFLE** : TRIPLE STEP latéral à droite ou à gauche

**SIDE** : De côté

**SKATE** : Patiner du pied droit en diagonale à droite ou du pied gauche en diagonale à gauche

**SLAP** : Frapper une partie du corps avec la ou les mains. Par 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 avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé

**SLIDE BALL CHANGE** : Ensemble de 3 pas syncopés. Dans l'exemple, départ du pied droit :

- 1- Glisser le pied droit à droite
- &- Poser la plante du pied gauche à côté du pied droit
- 2- Déposer le poids du corps sur le pied droit

**SLIDE DRAG** : Ensemble de 2 pas

- 1- Pied droit à droite ou pied gauche à gauche
- 2- Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé

**SLOW** : Un pas ou transfert de poids qui prend 2 mesures de musique

Exemple le SLOW COASTER STEP :

- 1- Pied droit ou gauche en arrière
- 2- Assembler la plante du pied opposé
- 3- Pied droit ou pied gauche devant

**SMALL** : Petit

**SNAP ou FINGER CLICK** : Claquer des doigts

**SPIN** : Sur place, tour complet sur un pied sans transfert du poids du corps

**SPLIT** : Sur place, écarter les pieds en répartissant le poids sur les 2 pieds

**SPOT ou SPOTTING:** Retarder la rotation de la tête par rapport à la rotation du corps, en fixant son regard sur un ou plusieurs points fixes

a- **HARD SPOT** : la tête tourne rapidement à partir d'un point fixe pour se focaliser à nouveau sur ce point fixe après un tour

b- **SOFT SPOT** : la tête est maintenue au-dessus des épaules et peut tourner vers le mur ou le Partenaire

**STAMP ou STOMP UP** : Frapper le sol du pied sans poids du corps (poids du corps sur le pied opposé)

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

**STOMP DOWN** : Frapper le sol du pied en y mettant le poids du corps

**SUGAR FOOT** : Sur place ou en avançant, mouvement de la plante du pied d'appui qui pivote (SWIVEL) pour changer la direction du pied opposé qui suit le mouvement mais sans FOLLOW THROUGH. Il s'exécute en isolant le haut du corps

**SWING** : Le pied libre de poids est levé et déplacé devant, derrière, de côté ou en croisé

**SWITCH** : Déplacement rapide d'un pied en assemblant tandis que l'on déplace l'autre pied

**SWIVEL** : Mouvement sur place ou avec déplacement sans bouger le haut du corps

Tourner les talons (**SWIVEL HEEL**) ou la pointe des pieds (**SWIVEL TOE**) de côté puis revenir au centre ou alterner un déplacement de côté talon, pointe

**SWIVET** : Mouvement sur place, pieds légèrement écartés

Mettre le poids du corps sur le talon d'un pied et sur la plante de l'autre pied puis pousser le talon et la pointe libre de poids vers l'extérieur, ramener les pieds au centre

**SYNCOPIATION** : Insertion de pas entre les temps de musique (sur les comptes &)

Exemple des SYNCOPATED SPLITS (OUT OUT, IN IN)

&- Pied droite à droite

1- Pied gauche à gauche

&- Ramener pied droit au centre

2- Ramener pied gauche à côté de pied droit

## T

**TAG** : Temps supplémentaire(s) dans une chorégraphie pour rattraper le tempo musical et remettre la danse en accord avec la musique

**TAP** : Sur place, taper sur le plancher avec le talon ou la plante du pied sans transfert de poids

**TOE** : Pointe de pied

**TOE POINT** : Pointer la pointe du pied droit ou gauche jambe tendue et sans toucher le sol

**TOE SPLIT** : Sur place, écarter les pointes des pieds et les ramener vers le centre

**TOE STRUT** : Mouvement sur place ou en avançant, ou en reculant, sur 2 temps

1- Déposer la pointe du pied

2- Déposer le talon du pied droit

**TOE SWITCH** : À partir d'un TOUCH, rassembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée

**TOE TOUCH** : Toucher le sol de la pointe du pied dans la direction indiquée sans prendre appui

**TOUCH** : Toucher le sol avec la pointe, la plante ou le talon en gardant son appui sur le pied opposé

**TOUCH ACROSS** : Faire un TOUCH en croisant devant le pied opposé

**TOUCH SIDE** : Faire un TOUCH sur le côté

**TRAVELING BACK** : Effectuer un ensemble de pas tout en reculant

**TRAVELING PIVOT** : Ensemble de 5 pas

- 1- Avancer un pied devant
- 2- Pivot 1/2 tour
- 3- Poser le pied opposé derrière en y mettant le poids du corps
- 4- Pivot 1/2 tour
- 5- Pied de départ devant

**TURN SPIN** : Tour complet sur un pied

**TURNING VINE** : VINE vers la droite ou vers la gauche se terminant par une rotation. Exemple départ pied droit :

- 1- Pied droit à droite
- 2- Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3- Faire un 1/4 ou 1/2 tour selon la chorégraphie et pied droit devant

**TWICE** : Répéter deux fois

**TWINKLE** : Ensemble de 3 pas. Dans l'exemple, départ du pied gauche

- 1- Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2- Poser le pied droit à droite
- 3- Poser le pied gauche à côté du pied droit

**TWIST** : Le poids du corps étant sur la plante, pivoter les talons en alternant les directions

## U

**UNWIND** : Croiser un pied devant ou derrière l'autre et effectuer une rotation d' 1/2, de 3/4 ou d'1 tour complet pour terminer les pieds assemblés, le poids du corps sur le pied qui a croisé

## V

**VAUDEVILLE** : Ensemble de pas syncopés impliquant un léger déplacement à droite ou à gauche

- 1- Croiser un pied devant ou derrière le pied opposé
- &- Poser le pied opposé de côté et légèrement en arrière
- 2- HEEL TOUCH du pied de départ en 1/8 de tour
- &- Ramener le pied de départ à côté du pied opposé

## W

**WALK** : Succession de pas avec transfert de poids

**WAVE** : Mouvement ondulatoire « de vague »



**WEAVE** : Ensemble de pas s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, sur des temps pouvant être syncopés. Exemple de WEAVE 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

**WEIGHT CHANGE** : Transfert de poids

**WHEEL** : Rotation sur place vers la droite ou la gauche en prenant le centre pour axe de rotation

**WIGGLE WALK** : Pas effectués en se trémoussant

**WINDMILL TURN** : Succession de TRIPLE STEP 1/2 tour

**WOBBLE** : Faire trembler les jambes ou les bras

## Z

**ZIGZAG** : Mouvement en diagonale en croisant la ligne de danse