ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES

AVF

ACCUEIL DU NOUVEL ARRIVANT

Granville Terre et Mer

Danses en ligne

-Activité sportive-

Dans les locaux de la Bouchonnerie

Le Mercredi – 17h15 à 18h15

Niveau 1

Animatrice : Micheline Hilliou

Le Lundi – 17h30 à 19h30

Le Vendredi – 17h30 à 19h30

Niveau 2

Animatrice : Micheline Hilliou

Niveau 3

Mercredi – 18h15 à 19h30

Animatrice : Anny-France Foresti

Le lexique des pas de danses : voir pages suivantes

Terminologie

Lexique des pas

Pour la danse en ligne

LEXIQUE DES PAS

Les directions

Right : droit — **Left** : Gauche
Forward : devant — **Back** : derrière
Side : côté — **Behind** : arrière

Parties du corps

Heel : talon — **Toe** : bout du pied
Ball : plante du pied — **Knee** : genou
Hip : Hanche

Des Termes

Step (pas) : Mettre le pied vers l'avant, l'arrière ou le côté
Walk : Marche
Hold : Pause, temps mort
Touch : Poser légèrement la plante du pied à côté de l'autre pied
Heel : Poser le talon devant ou en diagonal
Point : Pointe du pied devant, derrière, à droite ou à gauche
Scuff : Le *talon* frotte le sol et va vers l'avant
Brush : Brosser le sol avec *l'avant* du pied
Stomp : Frapper le pied au sol à côté de l'autre pied
Hitch : Elévation du genou en pliant la jambe
Kick : Petit coup de pied vers l'avant
Hook : Elévation du talon au niveau du tibia de l'autre jambe (devant ou derrière)
Jump : Sauter sur les 2 pieds
Clap : Frapper des mains
Flick : Plier la jambe vers l'arrière
Slap : La main touche le talon (associé au Hook ou au Flick)
Hip Bump : Balancement des hanches
Heel Grind : Presser le talon devant et pivoter la pointe du pied vers l'extérieur en la déposant
Toe Strut : Poser la plante du pied (en avant ou en arrière), puis poser le talon

Pas de base

Triple Step (ou shuffle ou pas chassé) (sur 2 temps : 1&2)
vers l'avant : PD devant, PG à côté du PD, PD devant
(se fait vers l'avant, vers l'arrière ,sur le côté, linéaire ou avec quart de tour, demi tour)

Vine (sur 4 temps : 1-2-3-4)
PD à droite, PG derrière PD, PD à droite, PG « Touch » à côté du PD (peut être remplacé par un Hook, un Flick, un Kick)
(se fait vers la droite ou vers la gauche)

Jazz-Box (sur 4 temps : 1-2-3-4)
PD croisé devant PG, PG en arrière, PD à droite, PG à côté du PD
(ou inversement)

Rock Step (sur 2 temps : 1-2))
droit : PD devant, PG reprend le Pdc (poids du corps)
(se fait vers l'avant, vers l'arrière, ou sur le côté))

Rocking Chair (sur 4 temps : 1-2-3-4) double Rock Step
Rock step avant puis Rock Step arrière du même pied

Cross Shuffle (Shuffle croisé) (sur 2 temps : 1&2)
Vers la droite : PG croisé devant PD, PD à droite, PG croisé devant PD
Vers la gauche : PD croisé devant PG, PG à gauche, PD croisé devant PG

Coaster Step (sur 2 temps : 1&2)
PD en arrière (sur plante), PG à côté (sur plante), PD devant
(Peut se fair inversement)

Mambo (sur 4 temps)
PD à droite , PG reprend Pdc, PD à côté du PG, Hold
(se fait à droite, à gauche, devant, derrière)

LES 9 POSITIONS DE PIED

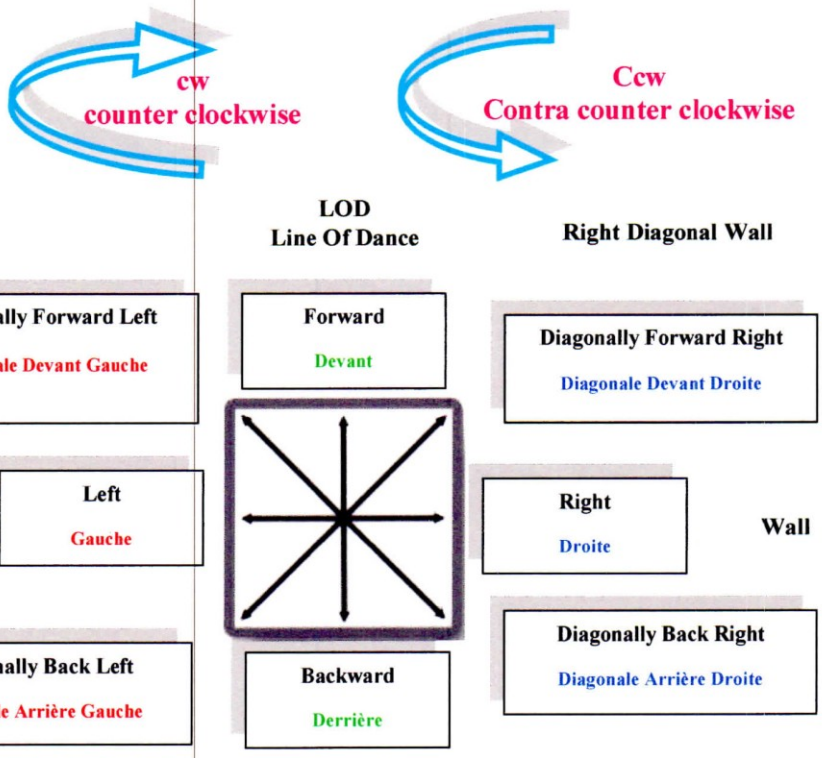
	1ère Position	Les pieds sont parallèles (joints)
	Lock 1ère	Pieds joints croisés
	2ème	Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)
	Lock 2ème	Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches
	3ème	Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'extérieur. *La position est initiée par le buste, qui est tourné vers le pied de l'ouverture.* **** Position d'équilibre pour les rotations*** **** Position utilisée comme position de départ lors des compétitions.***
	3ème Ouverte (ou étendue)	Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)
	4ème	1ère position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée (position de la marche)
	5ème	Talon à la pointe du pied opposé. *Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.* *** Position d'équilibre pour les rotations.**
	5ème Ouverte Ou (étendue)	Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

LES 12 PARTIES DU PIED

Toe **Pointe**	**Inside Toe** **Intérieur pointe**	**Outside Toe** **Extérieur Pointe**
Heel **Talon**	**Inside Heel** **Intérieur Talon**	**Outside Heel** **Extérieur Talon**
Ball **Plante**	**Inside Ball** **Intérieur Plante**	**Outside Ball** **Extérieur Plante**
Flat **Plat**	**Inside Flat** **Intérieur Plat**	**Outside Flat** **Extérieur Plat**

LES DIRECTIONS

Forward	Devant
Backward	Derrière
Right	Droite
Left	Gauche
Diagonally Back Left	Diagonale Arrière Gauche 45°
Diagonally Back Right	Diagonale Arrière Droite 45°
Diagonally Forward Left	Diagonale Devant Gauche 45°
Diagonally Forward Right	Diagonale Devant Droite 45°



RLOD = Reverse Line Of Dance
CLOD = Contrary Line Of Dance

- **L O D :** Ligne de danse (sens de progression des différentes danses sur la piste)
- **Alignement :** Position du corps par rapport à la ligne de danse.
- **Jambe d'appui :** La jambe qui supporte le poids du corps.

LES STYLES

RISE & FALL	**WALTZ**	**1-2-3 4-5-6**
SMOOTH	**WEST COAST SWING** **TWO STEP** **NIGHT CLUB TWO STEP**	**1 2 3&4 5&6** **QQSS* (1 2 34 56)** **SQQSQQ* (1 2& 34&)**
CUBAN	**CHA CHA**	**2-3 4&5 6 7 8&1**
LILT	**POLKA** **EAST COAST SWING**	**1&2 3&4 5&6 7&8** **1&2 3&4 5 6**

***S : SLOW *Q: QUICK**

LEXIQUE DES PAS

1. PAS DE BASES — Pages 6 à 7

BRUSH, SCUFF, HITCH, STOMP, STOMP UP(Stamp), TOUCH, DIG (TAP), POINT, KICK, FLICK, HOLD, HOOK, TOGETHER, CLOSE, CROSS, SLIDE, DRAG, DRAW, SNAP(Click)), HIP BUMP, HIP LIFT, HIP GRIND, HIP ROLL

2. MOUVEMENTS TECHNIQUES — Pages 8 à 9

SHIMMY, FOLLOW TROUGH, NANIGO (Pelvis Thrust), DEVELOPPE, LUNGE, RONDE, SWEEP, SWIVEL, SWIVET, ANCHOR STEP, BOOGIE MOVE, BOOGIE WALK, SKATE, SUGARFOOT

3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS — Pages 10 à 11

BOUNCE, KNEE POP, ELVIS KNEE, HEEL GRIND, HEEL STRUT, TOE STRUT, HEEL SPLIT, TOE SPLIT, HEEL FAN, TOE FAN, HEEL STAND, TOE STAND, ROCK STEP (Rock recover), SIDE ROCK STEP, CROSS ROCK STEP, ½ PIGEON TOED MOVEMENT

4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS — Pages 12 à 13

HOOK COMBINATION, STROLL, RUMBA BOX, CHARLESTON PATTERN, ROCKING CHAIR, GRAPEVINE, WEAVE, JAZZ BOX, JAZZ BOX ¼ ½ tour, JAZZ TRIANGLE, TOE HEEL CROSS SWIVEL, TWINKLE,

5. PAS SYNCOPES — Pages 14 à 16

WIZZARD STEP, SAILOR STEP, BEHIND SIDE CROSS, COASTER STEP, HEEL/TOE SWITCHES, KICK BALL CHANGE, KICK BALL CROSS, KICK BALL STEP, MAMBO STEP, SYNCOPATED ROCK, MAMBO CROSS, SIDE ROCK CROSS, CROSS MAMBO, SYNCOPATED SPLIT, SHUFFLE, TRIPLE STEP, CHASSE, CROSS SHUFFLE, HEEL JACK, VAUDEVILLE HOP, SAILOR SHUFFLE

6. SAUTS — Page 17

SCOOT, JUMP, HOP, LEAP.

7. TOURS — Pages 18 à 19

PADDLE TURN, PUSH TURN, STEP YTURN, MONTEREY TURN, MONTEREY SPIN, TRAVELING PIVOT, TURNING SAILOR STEP, CHAINE TURN, HINGE, SPIRAL TURN, TWIST TURN, TWIST FULL TURN, TURNING VINE, ROLLING VINE, SPIN, PLATFORM SPIN

8. POSITIONNEMENTS — Page 20

BEND, FLEX, BASE, CENTRE, C.B.M, C.B.M.P., TORQUE, SPOTTING, ISOLATION.

9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES ET A LA MUSIQUE — Page 21

CALL, TAG, BRIDGE, RESTART, FUNNEL, FINAL OU INTRO, BREAK, REPEAT.

1 / PAS DE BASES

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
BRUSH		Brosser le sol avec l'avant du pied	3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SCUFF		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HITCH		Lever le genou parallèle au sol, le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
STOMP		Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
STOMP UP (STAMP)		Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TOUCH		Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
DIG /TAP		Toucher la pointe ou le talon devant, derrière ou sur le côté avec une accentuation (une pression)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
POINT		Pointer dans une direction la jambe tendue sans le pdc	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
KICK		Tendre la jambe en avant avec la pointe tendue	3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
FLICK		Flexion sèche en arrière sur le côté – talon en l'air	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HOLD		Pause (ne rien faire).	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HOOK		Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TOGETHER		Ramener le pied libre pour fermer un pas avec transfert du pdc	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CLOSE		Ramener le pied libre pour fermer un pas sans transfert du pdc	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SLIDE		Mouvement glissé de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
DRAG / DRAW		Ramener lentement le pied libre, en effleurant le sol, vers le pied d'appui avec le genou de celle-ci légèrement pliée. sans pdc	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SNAP (click)		Cliquer des doigts	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HIP BUMP		Coup de hanche vers l'avant. l'arrière. ou le côté.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HIP LIFT		Monter la hanche (avec Isolation du haut du corps) Le talon de la jambe libre décolle du sol	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HIP GRIND		Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HIP ROLL		Roulement des hanches (du bassin) en cercle (avec isolation du haut du corps)	

2 / MOUVEMENTS TECHNIQUES

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SHIMMY		Mouvement rapide des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
FOLLOW THROUGH		**REPASSER PAR LE CENTRE.** Le pied libre repasse par le centre avant un changement de direction.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
NANIGO (Pelvis thrust)		Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
DEVELOPPE		Le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture.	3ème étendue

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
LUNGE		Ce mouvement est obtenu avec l'action d'un pas avant ou côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée. (intérieur ou extérieur ball) Le corps est positionné directement au dessus du pied d'appui (et non du genou), le haut du corps reste vertical. Ce mouvement peut se faire vers l'arrière, il sera nommé « DIP ou CORTE »	5ème étendue 3ème ou 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
RONDE		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé **vers le sol sans le toucher,** jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
SWEEP		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé **vers le sol en le touchant**, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SWIVEL		Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SWIVET		(sans isolation) Pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
ANCHOR STEP		Pas d'encrage sur place en 3ième position Surtout en WCS	3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
BOOGIE MOVE		Monter la hanche libre (hip lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
BOOGIE WALK		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball)	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SKATE		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale, Puis follow trought et continuer dans la diagonale opposée sans isolation	5ème étendue

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SUGARFOOT		"Swing step" Enchaînement de swivels alternatifs dans la direction opposée du pied de la jambe d'appui, (sur place, ou en déplacement) Swivel donc : Isolation	3ème

3 / PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
BOUNCE	& 1	& Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds. 1 Les reposer au sol.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
KNEE POP (simple ou double) Un ou deux genoux	& 1	& Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol 1 Le reposer au sol	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
ELVIS KNEES	1-2	Une jambe tendue, une jambe fléchie - monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui tendue, poser le talon, faire de même avec l'autre jambe	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL GRIND		Talon en avant , pointe allant de l' intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol).	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL STRUT TOE STRUT	1-2	Poser le talon ou la pointe dans une direction Laisser descendre la plante du pied ou le talon avec le poids du corps	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL SPLIT TOE SPLIT	1-2	Pdc sur l'avant ou l'arrière des pieds, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HELL STAND TOE STAND	1-2	Pdc sur les talons ou pointes, lever les 2 pointes ou talons et ramener en 1ère.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
ROCK STEP ROCK RECOVER	1-2	Ce mouvement peut se faire en avant ($5^{ème}$ ou $3^{ème}$) en arrière ($5^{ème}$ ou $3^{ème}$) Exemple : Droit Pied D devant avec le Pdc, revenir sur pied G	$5^{ème}$ ou $3^{ème}$

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SIDE ROCK STEP	1 -2	Pied D sur le côté droit et revenir le Pdc sur le pied G – *sur ball*	$2^{ème}$

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CROSS ROCK STEP	1-2	Pied D croisé devant avec Pdc et revenir Pdc sur G	$5^{ème}$

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
½ PIGEON TOED MOUVEMENT		Pdc sur un talon, Pdc sur une pointe, les 2 talons se rejoignent et revenir les pieds en parallèle.	

4 / PAS SUR 3 OU 4 TEMPS

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HOOK COMBINATION	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Talon devant 2 Hook 3 Talon devant 4 Centre	 3ème étendue 3ème étendue 3ème étendue 1ère

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
STROLL	1 2 3 4	Enchaînement 1 Pas avant diagonal 2 Lock step 3 Pas avant diagonal 4 Hold	 3ème étendue 3ème 3ème étendue

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
RUMBA BOX	1 2 3 4	Ce mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), il peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Exemple départ côté droit : 1 Pied droit à droite 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit 3 Pied droit en arrière ou en avant 4 Hold	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CHARLESTON PATTERN (Droit ou Gauche)	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pas avant, 2 Kick avant pied opposé, 3 Pas arrière 4 Pointe arrière, pied opposé (partie intérieure pied)	 4ème 3ème étendue 4ème 4ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
ROCKING CHAIR		Enchaînement de plusieurs rock step *(sur ball) Avant, arrière*	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
GRAPEVINE	1 2 3 [4*]	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – [*un final])	2ème 5ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
WEAVE		Déplacement latéral en commencent avec un **croisé avant ou arrière** Ce mouvement peut être syncopé	5ème 2ème 5ème etc…

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
JAZZ BOX	1 2 3 4	Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche en avant *On peut commencer le jazz par un pas avant*	2ème lock 4ème 2ème 4ème *4ème 2ème lock 4ème 2ème*

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
JAZZ BOX ¼ & ½ TOUR	1 2 3 4	Exemple Jazz Box droit : 1 Croiser droit devant le gauche en 2ième lock 2 Pied gauche en arrière (Préparation) 3 Pied droit à droite avec ¼ ou ½ tour à droite 4 Pied gauche en avant La rotation peut s'effectuer au 2ième ou 3ième temps Voir par 1/8 avec des préparations *(d'où la raison des non positions de pieds)*	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
JAZZ TRIANGLE	1 2 3 4	Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 Pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche assemblé au pied droit	2ème lock 4ème 2ème 1ère

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TOE HEEL CROSS SWIVEL	1 2 3 4	1 « Touch » pied libre , genou à l'intérieur 2 Talon libre légèrement devant, genou à l'extérieur 3 Croiser la jambe libre devant la jambe d'appui 4 Hold (pause) Les 3 pas se font en swivel sur la jambe d'appui. Le swivel se fait légèrement avant l'action	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TWINKLE	1 2 3	Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. (à droite ou à gauche) Exemple Twinkle Gauche : 1 Pas avant pied gauche en diagonale droite 2 Pas avant pied droit 3 Pas avant pied gauche en diagonale gauche	

5 / PAS SYNCOPES

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
WIZZARD STEP	1-2&	1 Pas dans la diagonale 2 Lock derrière & Pas côté (isolation des épaules)	3ème étendue 3ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SAILOR STEP	1 & 2	Le bas du corps bouge vers la droite ou la gauche, tandis que le haut du corps reste sur son axe. 1 Pied droit derrière le pied gauche & Pied gauche à gauche sur le ball 2 Remettre le poids du corps sur le pied droit à droite et légèrement en avant.	 5ème 2ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
BEHIND SIDE CROSS	1 & 2	1 Croiser un pied derrière l'autre & Faire un petit pas sur le côté 2 Croiser le premier pied devant l'autre	5ème 2ème 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
COASTER STEP (avant ou arrière)	1 & 2	Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut s'effectuer aussi en allant d'abord vers l'avant. (coaster step arrière le pdc restera à l'avant) Exemple Coaster step arrière Gauche : 1 Reculer la plante du pied gauche. & Amener la plante du pied droit près du pied gauche. 2 Avancer le pied gauche.	 4ème 1ère 4ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL / TOE SWITCHES	1 & 2	Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
KICK BALL CHANGE	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche à côté du pied droit	**CBM** 3ème étendue 3ème 3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
KICK BALL CROSS	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit	**CBM** 3ème étendue 3ème 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
KICK BALL STEP	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche devant	**CBM** 3ème étendue 3ème 4ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
MAMBO STEP Ou **SYNCOPATED ROCK** **MAMBO CROSS** Ou **SIDE ROCK CROSS** **CROSS MAMBO**	1 & 2 ou 1 2 3 4	Mouvement souvent syncopé composé d'un rock step et d'un retour Avec un croisé au final - Mambo cross droit : 1 Pied droit à droite (avec le poids du corps en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec poids du corps) 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec pdc) Commencer avec un croisé, revenir, assembler	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SYNCOPATED SPLIT (OUT OUT- IN IN)	& 1 & 2	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SHUFFLE (Triple)	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant vers l'avant ou l'arrière, en trois pas (***triple step***) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	3ème étendue 3ème 3ème étendue

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TRIPLE STEP	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour (shuffle) ou avec ¼ , ½, ¾ ou full turn, en trois pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CHASSE	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas (***triple step***) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	2ème 1ère 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé)	1 & 2	Shuffle évoluant sur le coté avec le pied directionnel croisé devant.	5ème 2ème 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HEEL JACK	& 1 & 2	& Faire un petit pas en arrière avec le pied droit 1 Tap avec le talon gauche en avant & Ramener le pied gauche près du pied droit 2 Toucher le pied droit près du pied gauche	3ème étendue 3ème étendue 1ère 1ère

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
VAUDEVILLE HOP	1 & 2&	1 Kick & Pas de côté 2 Croiser un pied devant l'autre & Pas de côté	3ème étendue 2ème 5ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SAILOR SHUFFLE	1 & 2&	& Faire un petit pas sur le côté 1 Tap talon devant ou kick & Pas arrière 2 Croiser un pied devant l'autre	2ème 3ème 5ème 5ème

6 / SAUTS

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SCOOT		Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
JUMP		Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HOP		Saut sur un pied et réception sur même pied	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
LEAP		Saut sur un pied et réception sur l'autre pied	

7 / TOURS

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
PADDLE TURN		Série de 4 pivots ¼ de tour avec changements de Pdc sur un tour complet	5ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
PUSH TURN		Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 ¼ de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
STEP TURN **(break turn)**	1-2	Tour en 5ème position avec deux changements du poids du corps. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour Exemple step turn gauche (1/2 tour) : 1 Avancer pied droit (poids du corps sur pied droit) 2 ½ tour à gauche sur pied droit, puis transférer le poids du corps sur pied gauche.	**CBM** *Démarrer* en 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
MONTEREY TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation (¼ , ½ ou ¾) dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	**CBM** 2ème 1ère 2ème 1ère

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
MONTEREY SPIN		Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2ème temps	**CBM**

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TRAVELLING PIVOT		Série de pivots en 5ème . 1 Pas pied droit en avant 2 ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière 3 ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant *Peut se faire également en arrière*	**CBM** 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TURNING SAILOR STEP	1 & 2	Mouvement pouvant s'effectuer en ½ tour ou ¼ ou tour complet -tour, s'amorce en 5ième pied croisé derrière sur ball Rotation sur le pied libre Remettre le poids du corps sur le pied de réception légèrement en avant.	5ème 2ème 2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
CHAINE TURN	1 & 2	Série de tours Exécuter un step en 5ème avec ¼ puis assemblage des deux pieds avec changement de pdc et ¾ tour et refaire un pas en avant	**CBM** 5ème 1ere

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
HINGE		Déplacement latéral sur un pied, en ½ tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SPIRAL TURN		Avancer un pied et tourner dans le sens opposé de ce pied avancé, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui.	**CBM** Démarrer en 5ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TWIST TURN	1 2	Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler ½ ou ¼	**CBM** 1ère lock ou 2ème lock
TWIST FULL TURN		Même chose avec tour complet	

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
TURNING VINE	1-2-3	Grapevine avec rotation au 3ème compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)	2ème 5ème 3ème

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
ROLLING VINE/ THREE STEP TURN	1-2-3	Tour complet latéral – Grapevine tour complet ¼ ½ ¼ et final ou ¼ ¼ ½ et final	**CBM**

Nom	*Temps*	*Exécution*	*Positions Pieds*
SPIN		Tour complet en 5ième sur un pied sur place	5ème
PLATFORM SPIN		Tour complet en 5ième sur les deux pieds serrés	5ème 1ère

8 / POSITIONNEMENTS

Nom			
BEND		Plier une partie du corps.	

Nom			
FLEX		Flexion légère d'une partie du corps	

Nom			
BASE		Point de contact avec le sol	

Nom			
CENTRE (centering)		Diaphragme	

Nom			
C.B.M. Contra body movement		Exécution Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour Sens contraire à la rotation	
C.B.M.P Contra body movement position		Exécution Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner	

Nom			
TORQUE		Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan)	**CBM**

Nom			
SPOTTING		Fixation du regard sur un point durant le tour	

Nom			
ISOLATION		Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre	

9 / TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

Nom			
CALL		A la place d'un comptage nommer un pas par anticipation	

Nom			
TAG		Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur *Avec un tag j'interprète un bridge*	

Nom			
BRIDGE		Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. *A cause du bridge je chorégraphie avec un tag*	Pont Musical

Nom			
RESTART		Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.	

Nom			
FUNNEL		Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.	

Nom			
FINAL OU INTRO		Rajout de pas dans la chorégraphie, au début ou la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse	

Nom			
BREAK		Suspension dans la danse et la musique.	

Nom			
REPEAT		Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.	

Petit rappel : n'oubliez pas qu'un lexique n'est qu'un support pédagogique.