



Danses en ligne

Animation "sportive"

Dans les locaux de la Bouchonnerie (grande salle)

Le Jeudi – 17h00 à 18h00

Niveau 1 (Débutants)

Animatrice : Micheline Hilliou

Le Lundi – 17h30 à 19h00

Le Vendredi – 17h30 à 19h00

Niveau 2

Animatrice : Micheline Hilliou

Niveau 3 (Confirmés)

Le Jeudi – 18h00 à 19h30

Animateur : Arnaud Huet de Guerville

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 faire 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



1^{ère} Position

Les pieds sont parallèles (joints)



Lock 1^{ère}

Pieds joints croisés



2^{ème}

Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)



Lock 2^{ème}

Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches



3^{ème}

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.*



**3^{ème} Ouverte
(ou étendue)**

Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)



4^{ème}

1^{ère} position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée
(position de la marche)



5^{ème}

Talon à la pointe du pied opposé.
Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.

** Position d'équilibre pour les rotations.*



**5^{ème} 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**

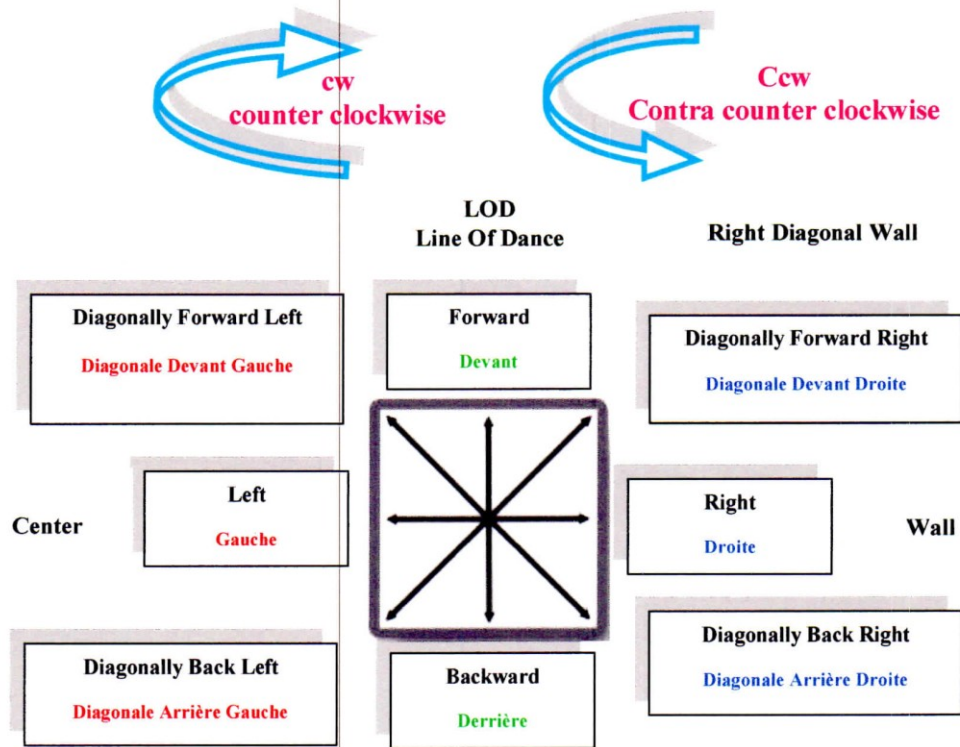
**Flat
Plat**

**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

- **LOD** : 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 3 4 5 6) SQQSQQ* (1 2& 3 4&)
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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
BRUSH		Brosser le sol avec l'avant du pied	3 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SCUFF		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3 ^{ème}

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
STOMP		Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc)	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
STOMP UP (STAMP)		Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc)	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
TOUCH		Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
POINT		Pointer dans une direction la jambe tendue sans le pdc	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
KICK		Tendre la jambe en avant avec la pointe tendue	3 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
FLICK		Flexion sèche en arrière sur le côté – talon en l'air	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HOLD		Pause (ne rien faire).	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HOOK		Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	3 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
TOGETHER		Ramener le pied libre pour fermer un pas avec transfert du pdc	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
CLOSE		Ramener le pied libre pour fermer un pas sans transfert du pdc	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SLIDE		Mouvement glissé de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SNAP (click)		Cliquer des doigts	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HIP BUMP		Coup de hanche vers l'avant. l'arrière. ou le côté.	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HIP GRIND		Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel)	

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

2 / MOUVEMENTS TECHNIQUES

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SHIMMY		Mouvement rapide des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin	

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

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
DEVELOPPE		Le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture.	3 ^{ème} étendue

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 »	5 ^{ème} étendue 3 ^{ème} ou 5 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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.	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
ANCHOR STEP		Pas d'encrage sur place en 3 ^{ème} position Surtout en WCS	3 ^{ème}

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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)	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SKATE		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale, Puis follow trough et continuer dans la diagonale opposée <u>sans isolation</u>	5 ^{ème} étendue

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	3 ^{ème}

3 / PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HELL STAND TOE STAND	1-2	Pdc sur les talons ou pointes, lever les 2 pointes ou talons et ramener en 1 ^{ère} .	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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}


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


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


<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HOOK COMBINATION	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Talon devant 2 Hook 3 Talon devant 4 Centre	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 1 ^{ère}
STROLL	1 2 3 4	Enchaînement 1 Pas avant diagonal 2 Lock step 3 Pas avant diagonal 4 Hold	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 3 ^{ème} étendue
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	
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)	4 ^{ème} 3 ^{ème} étendue 4 ^{ème} 4 ^{ème}
ROCKING CHAIR		Enchaînement de plusieurs rock step (sur ball) Avant, arrière	
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])	2 ^{ème} 5 ^{ème} 2 ^{ème}
WEAVE		Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière Ce mouvement peut être syncopé	5 ^{ème} 2 ^{ème} 5 ^{ème} etc...

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 <i>On peut commencer le jazz par un pas avant</i>	2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème} 4 ^{ème} 4 ^{ème} 2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
JAZZ BOX ¼ & ½ TOUR 	1 2 3 4	Exemple Jazz Box droit : 1 Croiser droit devant le gauche en 2 ^{ème} 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 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} temps Voir par 1/8 avec des préparations <i>(d'où la raison des non positions de pieds)</i>	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème} 1 ^{ère}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
WIZZARD STEP	1-2&	1 Pas dans la diagonale 2 Lock derrière & Pas côté (isolation des épaules)	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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.	5 ^{ème} 2 ^{ème} 2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	5 ^{ème} 2 ^{ème} 5 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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) <u>Exemple Coaster step arrière Gauche :</u> 1 Reculer la plante du pied gauche. & Amener la plante du pied droit près du pied gauche. 2 Avancer le pied gauche.	4 ^{ème} 1 ^{ère} 4 ^{ème}

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 3 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 5 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 4 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	

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

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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.	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé)	1 & 2	Shuffle évoluant sur le coté avec le pied directionnel croisé devant.	5 ^{ème} 2 ^{ème} 5 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 1 ^{ère} 1 ^{ère}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
VAUDEVILLE HOP	1 & 2&	1 Kick & Pas de côté 2 Croiser un pied devant l'autre & Pas de côté	3 ^{ème} étendue 2 ^{ème} 5 ^{ème} 2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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	2 ^{ème} 3 ^{ème} 5 ^{ème} 5 ^{ème}

6 / SAUTS

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

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HOP		Saut sur un pied et réception sur même pied	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
LEAP		Saut sur un pied et réception sur l'autre pied	

7 / TOURS

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
PADDLE TURN		Série de 4 pivots $\frac{1}{4}$ de tour avec changements de Pdc sur un tour complet	5 ^{ème} 2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
PUSH TURN		Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 $\frac{1}{4}$ de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.	

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
MONTEREY TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$) dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	CBM 2 ^{ème} 1 ^{ère} 2 ^{ème} 1 ^{ère}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
MONTEREY SPIN		Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2 ^{ème} temps	CBM

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
TRAVELLING PIVOT		Série de pivots en 5 ^{ème} . 1 Pas pied droit en avant 2 $\frac{1}{2}$ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière 3 $\frac{1}{2}$ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant <i>Peut se faire également en arrière</i>	CBM 5 ^{ème}

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
CHAINE TURN	1 & 2	Série de tours Exécuter un step en 5 ^{ème} avec ¼ puis assemblage des deux pieds avec changement de pdc et ¾ tour et refaire un pas en avant	CBM 5 ^{ème} 1 ^{ère}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
HINGE		Déplacement latéral sur un pied, en ½ tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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 5 ^{ème}

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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
TURNING VINE	1-2-3	Grapevine avec rotation au 3 ^{ème} compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)	2 ^{ème} 5 ^{ème} 3 ^{ème}

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
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

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SPIN		Tour complet en 5 ^{ème} sur un pied sur place	5 ^{ème}
PLATFORM SPIN		Tour complet en 5 ^{ème} sur les deux pieds serrés	5 ^{ème} 1 ^{ère}

8 / POSITIONNEMENTS

<i>Nom</i>			
BEND		Plier une partie du corps.	

<i>Nom</i>			
FLEX		Flexion légère d'une partie du corps	

<i>Nom</i>			
BASE		Point de contact avec le sol	

<i>Nom</i>			
CENTRE (centering)		Diaphragme	

<i>Nom</i>			
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	

<i>Nom</i>			
TORQUE		Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan)	CBM

<i>Nom</i>			
SPOTTING		Fixation du regard sur un point durant le tour	

<i>Nom</i>			
ISOLATION		Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre	

9 / TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

<i>Nom</i>			
CALL		A la place d'un comptage nommer un pas par anticipation	
<i>Nom</i>			
TAG		Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur <i>Avec un tag j'interprète un bridge</i>	
<i>Nom</i>			
BRIDGE		Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. <i>A cause du bridge je chorégraphie avec un tag</i>	Pont Musical
<i>Nom</i>			
RESTART		Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.	
<i>Nom</i>			
FUNNEL		Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.	
<i>Nom</i>			
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	
<i>Nom</i>			
BREAK		Suspension dans la danse et la musique.	
<i>Nom</i>			
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.