

## Les Pas de base

**APPLE JACK** Ce mouvement de pied est fait sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.

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

**BOOGIE WALK** Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale.

**BOUNCE** Pied posé à plat : soulever le talon et le reposer au sol.

**BPM** " Beat per minute " ou 'Battement par minute ". Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné (tempo).

**BRUSH** Brosser le sol avec l'avant du pied

**BUMP** Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté

**BUTTERMILK**(Pigeon Wings, Split, Dorothy's Step) Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre.

**CAMEL WALK** : La jambe porteuse fait un réflexe ( knee pop ) avant de faire un pas en avant avec le pied libre

**CHARLESTON** Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas (step) droit arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe

**CLAP** (Taper les mains) Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps

**COASTER STEP** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) : Pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Reculer un pied, le 2ème rejoint le 1er, le 1er avance. \_ Coaster Step Droit : Pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant. \_ Coaster Step Gauche : Pas gauche derrière, pas droit à côté du pied gauche, pas gauche devant

**DIG** Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en appuyant

**DRAG / SLIDE** (Glisser) Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant ou l'arrière

**FAN** Faire pivoter la pointe du pied sur la droite ou la gauche sans déplacer le talon ( éventail )

**FLEX** Flexion légère d'une partie du corps

**FOOT / HEEL TOUCHES** (Toucher du pied ou talon) Ensemble de pas suivis avec un temps ou demi- temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.

**GRAPEVINE** Ensemble de 3 mouvements : Pas de côté, pas croisé derrière, pas de côté. \_ Droit : Pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite. \_ Gauche : Pas gauche à gauche, pas croisé pied droit derrière pied gauche, pas gauche à gauche.

**HEEL-BALL-CHANGE** Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

**HEEL-BALL-STEP** Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

**HEEL-BALL-CROSS** Ce mouvement est le même que " HEEL-BALL-STEP " ; au dernier temps croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant

**HEEL FAN** Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon

**HEELS SPLIT** La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.

**HIP BUMPS** (Balancement des hanches) Ce mouvement se fait sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière

**HIP LIFT** La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.

**HITCH** Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied = Lever le genou. \_ Hitch Droit : Lever le genou droit. \_ Hitch Gauche : Lever le genou gauche

**HOLD** Ne rien faire pendant le temps = Arrêt dans une danse.

**HOOK** (Crochet) Croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support = Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia. \_ Hook Droit : Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche. \_ Hook Gauche : Ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite

**HOOK COMBINATION** Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.

**HOP** Saut d'un pied sur le même pied

**JAZZ BOX** ou **JAZZ SQUARE** (Carré Jazz) Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. Droit : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant. Gauche : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.

**JUMP** Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds

**JUMPING JACK** Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un  $\frac{1}{2}$  tour ou un  $\frac{1}{4}$  de tour.

**KICK** Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue. Se fait sur la jambe droite ou gauche = Coup de pied

**KICK-BALL-CHANGE** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; (1) faire un " KICK " devant sur le pied droit (jambe libre), (&) revenir sur le pied droit (poser l'avant du pied libre à

côté de la jambe à terre), (2) déposer le poids sur le pied gauche (revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Coup de pied vers l'avant, revenir en place (passer le poids sur le pied), repasser le poids sur l'autre pied

**KICK-BALL-CROSS** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un " KICK " sur le pied droit, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

**KICK-BALL-TURN** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un " KICK " sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

**KNEE POP (Single)** 2 mouvements sur 1 temps : monter un talon, reposer sur le sol.

**KNEE POP (Double)** Monter un talon et le reposer sur le sol (2 fois).

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

**MASHED POTATOE** Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur

**MILITARY TURN** (Tour militaire) Un pas en avant sur un pied et pivoter un  $\frac{1}{2}$  tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps

**MONTEREY TURN** Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite, sur le pied gauche faire un  $\frac{1}{2}$  tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche, revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps.

**PADDLE TURN** Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant  $\frac{3}{4}$  du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de côté, pas avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de côté = Buz Step

**PIGEON TOED MOVEMENT** Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints

**$\frac{1}{2}$  PIGEON TOED** Mouvement sur place (pieds serrés, déplacer les talons).

**POSITION INDIEN** Les partenaires sont l'un derrière l'autre, l'homme en arrière de la femme. Les mains sont l'une dans l'autre, à la hauteur des épaules. Dans la position " indien " inversée, l'homme est placé devant la femme

**ROCK STEP** Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir. Un " ROCK STEP " peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant = Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposées. \_ Rock Step (Back) : 2 mouvements sur 2 temps : pas derrière sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre. \_ Rock Step (Forward) : 2 mouvements sur 2 temps : pas devant sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre. \_ Rock Step (Right) : 2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre. \_ Rock Step (Left) : 2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

**ROLL HIPS** Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

**ROLLING VINE** : Figure consistant en une "vine" avec 1/2 tour au compte de 3

**SAILOR SHUFFLE** (Pas de marin) Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1 & 2) ; croiser le pied droit en arrière du gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas ensemble sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. \_ variante : Pas de côté, Kick de la jambe libre dans la diagonale devant, pas de la jambe libre derrière, croiser devant.

**SAILOR STEP** Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied

**SCISSOR** Se lever sur les talons, pivoter les orteils à l'extérieur et revenir

**SCOOT** Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un " STOMP " avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant = Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.

**SCOOTCH** semblable au " SCOOT ", cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque redéposés

**SCUFF** Brosser le sol avec le talon d'un pied

**SEMICUBAN** (anciennement PELVIC THRUSTS) Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant

**SHIMMY** Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin. Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche " roule " vers l'avant, en même temps que l'épaule droite " roule " vers l'arrière, sur un tempo rapide

**SHUFFLE / TRIPLE STEP** Série de trois pas (3 Step) qui commence d'un pied (droit -gauche-droit ou gauche -droit- gauche) et qui peuvent se succéder. Peut être fait vers l'avant, l'arrière, de côté ou sur place

**SIDE ROCK** Rock Step sur le côté

**SINCOPATED SPLITS** Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2

**SLAP LEATHER** Frapper la botte avec la main opposée.

**SLIDE** Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui

**SNAP** Cliquer des doigts

**SPIN** Rotation de 360° sur un pied

**STAMP** Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et le relever sans déposer le poids.

**STEP IN PLACE** (Pas sur place) Relever le pied et le ramener au même endroit

**STEP TURN (BREAK TURN)** 2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant

**STOMP** Taper avec toute l'assiette du pied sur toute la surface du sol ou encore Taper du pied et passer le poids sur ce pied

**STOMP-UP** Taper le sol avec toute l'assiette du pied, en terminant le pied relevé

**STROLL** Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : pas devant dans la diagonale, croiser derrière, pas devant dans la diagonale, Hold (ne rien faire pendant le temps).

**STRUTS / DUCK WALK** Un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'arrière, pointer le pied et déposer le talon = 2 mouvements : Toe Strut : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon. Heel Strut : Poser le talon, laisser tomber la pointe

**SUGAR FOOT** Enchaînements de Swivels (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en déplaçant sur le côté).

**SUGAR PUSH** 4 temps. S'utilise surtout pour le WCS en couple : la fille avance, le garçon recule (1-2), légère pression dans les mains sur 3 et le partenaire "repousse" la partenaire sur & (d'où le "push").

**SWEETHEART** Position spécifique dans la danse en couple. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side).

**SWIVEL** Isoler le haut du corps pendant que les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des talons ou de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas.

**SWIVET** Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.

**TAP** Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps

**TIN MAN** Pas en avant sur le pied droit, pivoter un  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

**TOE FAN** Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position

**TOE, HEEL, CROSS SWIVEL** Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation : 1 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit. 2 .Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant. 3 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit

**TOE, STRUT** Un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant, Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon.

**TOE TOUCHES** (Toucher des orteils) Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids

**TOGETHER** ramener le pied libre avec le poids du corps

**TRAVELLING PIVOT** Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , ...)) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant (à la fin du mouvement, le poids du corps se retrouve sur le même pied qu'au début) dans la direction du pied de devant : Droit : Pas droit devant, sur le pied droit  $\frac{1}{2}$  tour à droite et poser le pied gauche derrière, sur le pied gauche  $\frac{1}{2}$  tour à droite et poser le pied droit devant. Gauche : Pas gauche devant, sur le pied gauche  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et poser le pied droit derrière, sur le pied droit  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et poser le pied gauche devant.

**TRIPLE STEP** Mouvement de 3 pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avançant, soit en reculant, dans n'importe quelle direction (exemple : Triple Step Avant Droit = Pas avant droit, pied gauche derrière pied droit, pas avant droit).

**TURNING VINE ( rolling vine )**

**TWIST TURN** On distingue : \_ Backward Half Twist Turn : croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé. \_ Forward Half Twist Turn : croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé. \_ Full Twist Turn Backward : exécuter un Backward Half Twist Turning Left (croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le  $\frac{1}{2}$  tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit). \_ Full Twist Turn Forward : exécuter un Forward Half Twist Turn (croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le  $\frac{1}{2}$  tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).

**WEAVE VINE** variation du **GRAPEVINE** (par exemple dans la danse **CHEYENNE**) \_ Exemple à Droite : croiser pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, croiser pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied droit.