

TERMINOLOGIE

Nomenclature des pas

A

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

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

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

And (&): Mouvement sur la demi-mesure d'une musique

Ankle Rock: Avec les pieds croisés et les chevilles verrouillées, poids sur le pied en avant et retour sur le pied en arrière

Apple Jack:

- 1 Avec le poids 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 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

Back : Vers l'arrière du danseur

Backward : *Mouvement qui implique un déplacement*

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

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

Ball: Il s'agit de la partie du pied juste derrière les orteils. (la plante du pied)Mettre le pied sur la plante avec ou sans poids du corps

Ball Change : Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps et transférer le poids sur l'autre pied sur place

Ball Cross : Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps et transférer le poids sur l'autre pied croisé

Behind : *Mouvement qui se fait sur place*

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

Body Roll : *Mouvement qui se fait sur place*

Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche

Ce mouvement est fait avec le poids du corps sur les deux pieds

Boogie : *Mouvement qui se fait sur place*

Lever la hanche libre de poids et la déplacer, d'un mouvement circulaire, extérieur au pied porteur

Boogie Roll :

1. Semblable au mouvement cubain (Cuban Motion), en utilisant un mouvement vers l'avant et en arrière du bassin.
2. Un mouvement circulaire commençant dans la région du bassin, se déplaçant par le diaphragme, le coffre et les épaules.

Boogie Move :

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

Boogie Walk: *Mouvement qui implique un déplacement*

- 1 Pied devant ou derrière avec un mouvement de hanche dans la direction du pas effectué
- & Balancement de hanche en direction opposée
- 2 Balancement de hanche vers la position du pas initial

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

Bop : *Mouvement qui se fait sur place*

Elévation des talons pour redescendre au sol

B.P.M. : **Battements Par Minute,**

Terme nous informant du nombre de battements par minute d'une pièce musicale (donc sa vitesse !)

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

Box Steps : La séquence des pas forme une boîte sur le sol, en général 4 temps, parfois la PPg ou d est remplacée par un temps mort.

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

Brush ou Brossé: *Mouvement qui se fait sur place ou en avançant*

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

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

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

Bump : *Mouvement qui se fait sur place,*

Sans bouger le haut du corps, en fléchissant les genoux. Coup de hanches soit vers l'avant, soit vers l'arrière, soit à droite, soit à gauche. Mouvement normalement exécuté avec les hanches mais il peut être fait avec les fesses

Buttermilk: *Mouvement s'exécutant sur place, impliquant 2 temps*

- 1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

C

Camel Walk: *Mouvement qui se fait en se déplaçant*

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

Charleston : *Mouvement qui se fait sur place, impliquant 4 temps*

- 1 Pied gauche devant
- 2 Coup de pied du pied droit devant (kick)
- 3 Pied droit derrière
- 4 Pointe du pied gauche derrière

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

Chassé: *Mouvement qui se fait en se déplaçant, impliquant 2 demi-temps et un temps plein*

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

- 1 Faire un pas avec le pied gauche
- & Ramener le pied droit près du pied gauche
- 2 Faire un pas avec le pied gauche Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

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

Se frapper dans les mains, sur place ou en avançant

Clic: *Mouvement qui se fait sur place,*

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

Click Dorothy: *Mouvement qui se fait sur place, impliquant 2 demi-temps et un temps plein*

Pieds ensemble et genoux droits, le poids est sur la plante des pieds

- 1 Frapper les talons l'un contre l'autre
- & Frapper les talons l'un contre l'autre
- 2 Déposer les talons au sol

Clockwise ou C.W. :

Mouvement fait dans la même direction que les aiguilles d'une horloge, de gauche à droite

Coaster Step: *Mouvement fait sur place, impliquant 3/4 temps - 1/4 temps - 1 temps*

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

- | | | |
|---|---|--------------|
| 1 | Pied droit derrière | 3/4 de temps |
| & | Assembler le pied gauche à côté du pied droit | 1/4 de temps |
| 2 | Pied droit devant | 1 temps |

Ou alors Slow Coaster Step (3 temps) :

- | | | |
|---|---|----------|
| 1 | Pied droit derrière | 1 temps, |
| 2 | Assembler le pied gauche à côté du pied droit | 1 temps, |
| 3 | Pied droit devant | 1 temps |

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

Counterclockwise ou C.C.W. :

Mouvement fait dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge, de droite à gauche

Corkscrew : Après avoir croisé un pied devant l'autre, effectuer une rotation de 3/4 ou 1 tour sur la plante des pieds, pour terminer les jambes croisées

Cross :

Croiser un pied devant ou derrière le pied opposé

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

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

- 1 Sauter en écartant les pieds
- 2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception

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

Cross Jumping Jack & Pivot : *Mouvement exécuté sur place, sur des temps ou des demi-temps*

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

- 1 Sauter en écartant les pieds
- 2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception
- 3 Réaliser le pivot (tour)

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

Cross Shuffle : *Mouvement fait en avançant, s'exécutant sur 2 demi-temps et un temps plein*

- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)
- & Pied gauche à gauche (Position 2)
- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)

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

D

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

Diagonale : *Mouvement qui se fait en se déplaçant*

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

Dig : *Mouvement qui se fait sur place*

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

Dig Grind: *Mouvement qui se fait sur place*

Avancer un des pieds en déposant le talon sur le sol et faire pivoter ce talon comme pour creuser dans le sol

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

Dip Déhanchement exécuté sur 2 temps, fait sur place

- 1 Descendre la hanche droite dans un mouvement circulaire
- 2 Remonter la hanche gauche pour terminer le mouvement

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

Dip Corte: *Mouvement qui se fait sur place*

Plier légèrement le genoux porteur jusqu'à position assise avec la jambe libre étendue en avant.

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

Drag ou Draw: Déplacement d'un pied genou fléchi dans une direction donnée, puis ramener lentement le pied libre de poids vers le pied porteur (en prenant plus de 2 temps)

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

E

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

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

Extension : Tendre ou allonger une partie du corps.

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

F

Fan : *Mouvement qui se fait sur place*

La jambe droite légèrement pliée, la jambe gauche fait un mouvement circulaire soit devant, soit derrière, ou à côté de la jambe droite.

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

Fan Kick: *Mouvement qui se fait sur place*

Un kick exécuté avec un mouvement circulaire.

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

Fast Heel Splits : *Mouvement s'exécutant sur place et impliquant 2 temps, poids sur la plante des pieds assemblés*

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

Fast Heel Spreads : *Mouvement s'exécutant sur place et impliquant 2 temps, poids sur la plante des pieds assemblés*

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

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

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

Foot Boogie : *Mouvement en 4 temps : exemple pied gauche sur place*

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

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

Forward : Terme qui signifie « devant » ou « vers l'avant »

Freeze : Arrêt complet d'un mouvement

G

Grapevine : voir Vine

H

Heel Ball Cross : *Mouvement impliquant 3/4 temps – 1/4 temps – 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement*

- 1 Talon droit devant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit

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

Heel Ball Step : *Mouvement impliquant 3/4 temps – 1/4 temps – 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement*

- 1 Talon droit devant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche, poids sur le pied droit
- 2 Assembler le pied gauche devant le pied droit, poids sur le pied gauche

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

Heel Fan : *Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, les pieds ensemble*

Le talon d'un pied fait un mouvement de côté puis, retourne à la position de départ

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

Heel Splits : *Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, poids sur la plante des pieds assemblés*

- 1 Soulever le talon du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

Heel Spreads : *Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, poids sur la plante des pieds assemblés*

- 1 Pousser les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

Heel Stomp ou Knee Pop : *Mouvement impliquant 2 temps et fait sur place*

- 1 En pliant les genoux, lever un ou les deux talons
- 2 Ramener-les dans la position de départ

Heel Strut : *Mouvement impliquant 2 temps, fait sur place ou en avançant*

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

Hip Bump : *Mouvement exécuté sur place*

Danse en ligne :

- Coup de hanches vers l'avant, vers l'arrière, à droite ou à gauche

Danse partenaires :

- Coup de hanches vers l'avant, vers l'arrière, à droite ou à gauche,
- Coup de hanche effectué contre la hanche de votre partenaire

Soyez tout de même délicat avec votre partenaire et assurez-vous de ne pas avoir trop de choses dans vos poches (clefs ou monnaie) !

Hip Lift : *Mouvement exécuté sur place*

Action de lever la hanche en redressant la jambe libre tout en faisant une légère rotation de celle-ci.

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

Hip Roll : *Mouvement exécuté sur place*

Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche.

Ce mouvement est exécuté avec le poids sur les deux pieds

Hitch : *Mouvement exécuté sur places*

Lever votre genou vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou croisé devant celle-ci

Hold ou Pause :

Arrêt de mouvement durant l'exécution d'une danse

Home : Position que vous aviez au départ de la danse

Hook ou Crochet:

Croiser un pied devant l'autre jambe à hauteur du tibia, un peu plus bas que le genou

Hook Combinaison : Figure à quatre temps

- 1 Toucher le talon devant en diagonale
- 2 Hook pied libre de poids (croiser devant la jambe d'appui)
- 3 Toucher le talon devant en diagonale
- 4 Ramener le pied libre de poids près de l'autre pied

Hop :

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

I

I.L.O.D ou **Inside Line of Dance** : *Terme utilisé en danse de partenaires.*

On est orienté vers l'intérieur de la ligne de danse (dos au mur)

In Front :

En avant de ou devant

J

Jazzbox : *Mouvement impliquant 4 temps exécuté sur place*

- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2 Pied gauche vers l'arrière du pied droit
- 3 Pied droit à droite
- 4 Assembler le pied gauche à côté du pied droit

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

Jump : *Mouvement exécuté en se déplaçant*

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

Jump Apart : *Mouvement exécuté en se déplaçant ou sur place*

Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière mais en écartant les pieds à la réception. Peut se faire sur des demi-temps

Jump Jack: *Mouvement exécuté en se déplaçant*

Sauter en écartant les deux jambes, retomber en ramenant les jambes ensemble. Peut se faire sur des demi-temps

Jump Together : *Mouvement exécuté en se déplaçant ou sur place*

Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble

Jumping Jack : *Mouvement exécuté sur place, sur 2 temps*

- 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

Kick : *Mouvement exécuté sur place*

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

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

Kick Ball Change : *Mouvement exécuté sur place*

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche
- 2 Transférer le poids sur le pied gauche

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

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

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en déposant le poids sur le pied gauche

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

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

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & assembler le pied droit à côté du pied gauche
- 2 Pied droit déposé devant

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

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

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
- 2 Déposer le poids sur le pied gauche tout en faisant 1/4 de tour vers la gauche

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

Kick By Step : *Mouvement exécuté sur place impliquant 2 demi-temps*

- & Coupe de pied vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou en diagonale gauche
- 1 Mouvement suivi transfert de pied et de poids

Ce mouvement peut être exécuté vers la droite ou vers la gauche selon le pied d'appui

Knee Pop : *Mouvement exécuté sur place*

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

Left Open Promenade : *Terme utilisé dans l'exécution de danses de partenaire.*

L'homme se trouve à l'extérieur de la ligne de danse. Côte à côte, l'homme est à la droite de la femme, sa main gauche est dans la main droite de celle-ci.

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

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

Leg Swing (Rondé ou Rond de Jambe) : Exécuter un mouvement circulaire avec la jambe allongée et le pied pointé vers le sol

Lock : *Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière*

Croiser le pied droit ou le pied gauche devant ou derrière le pied sur lequel on a le poids du corps

Lock Step Back : *Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'arrière*

Pied droit derrière, croiser le pied gauche devant le pied droit

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

Lock Step Forward : *Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant*

Pied droit devant, croiser le pied gauche derrière le pied droit.

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

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

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

Loop Turn : *Terme utilisé pour les danses de partenaire*

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

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

Mambo :

- 1 Déposer le pied dans une direction donnée avec le poids du corps
- 2 Retour sur le pied opposé
- 3 Assembler le pied danseur au côté de l'autre pied
- 4 Hold

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

Mambo Step Back :

- 1 Déposer le pied droit en avant avec le poids du corps
- 2 Retour sur le pied opposé
- 3 Déposer le pied droit en arrière avec le poids du corps
- 4 Hold

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

Mambo Step Forward :

- 1 Déposer le pied gauche en arrière avec le poids du corps
- 2 Retour sur le pied opposé
- 3 Déposer le pied gauche en avant avec le poids du corps
- 4 Hold

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

Monterey Turn : *Mouvement exécuté sur place*

- 1 Pointe du pied droit à droite
- 2 Avec le poids sur le pied gauche, faire 1/2 tour dans la direction demandée en poussant avec la plante du pied droit et en terminant avec le pied droit près du pied gauche, le poids est transféré sur le pied droit
- 3 Pointe du pied gauche à gauche
- 4 Assembler le pied gauche à côté du pied droit avec le poids du corps

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
Avec ce mouvement on peut réaliser : 1/4, 1/2, 3/4 ou 1 tour complet

Mashed Potatoes : Mouvement avant ou arrière consistant à réaliser une série de Heel Split croisé

Maxixes : Série de pas syncopés qui se comptent généralement sur : &1, &2, &3 &4, Ils peuvent se faire sur place ou de côté :

- & Pied gauche - Heel en avant
- 1 Pied droit - Glisser légèrement en avant avec le poids du corps
- & Pied gauche - Plante en arrière
- 2 Pied droit - Glisser légèrement en arrière avec le poids du corps

Nanigo :

Mouvement rapide du bassin avant/arrière

O

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

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

P

Paddle Turn : *Mouvement impliquant 4 demi-temps, normalement fait en avançant*

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

- 1 Avancer un pied vers l'avant
- & avancer et déposer l'autre pied avec ¼ tour
- 2 Avancer un pied vers l'avant
- & Avancer et déposer l'autre pied avec ¼ tour

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

Pigeon : *Mouvement impliquant 2 demi-temps ou 2 temps s'exécutant sur place, pieds assemblés*

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

Pivot : *Mouvement impliquant 2 demi-temps ou 2 temps s'exécutant sur place, pieds assemblés*

Un demi- tour continu dans un sens ou dans l'autre avec le pied avant en pivotant par en avant ou par en arrière

- 1 Pied droit devant
- 2 Pivoter ½ tour vers la gauche, en déposant le poids sur le pied gauche

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

Pivot Militaire: *Mouvement exécuté sur 2 temps en avançant*

Dans l'exemple, tour à droite, pied gauche devant, pivot sur pied droit devant

- 1 ½ tour à gauche ou à droite sur un pied vers l'avant
- 2 Pivot ½ tour, retour sur l'autre pied

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

Plancher de danse :

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

Point :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Position souvent appelée Side-By-Side :

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

Position Sweetheart inversée : *Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire*

Position souvent appelée Side-By-Side Inversée

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

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

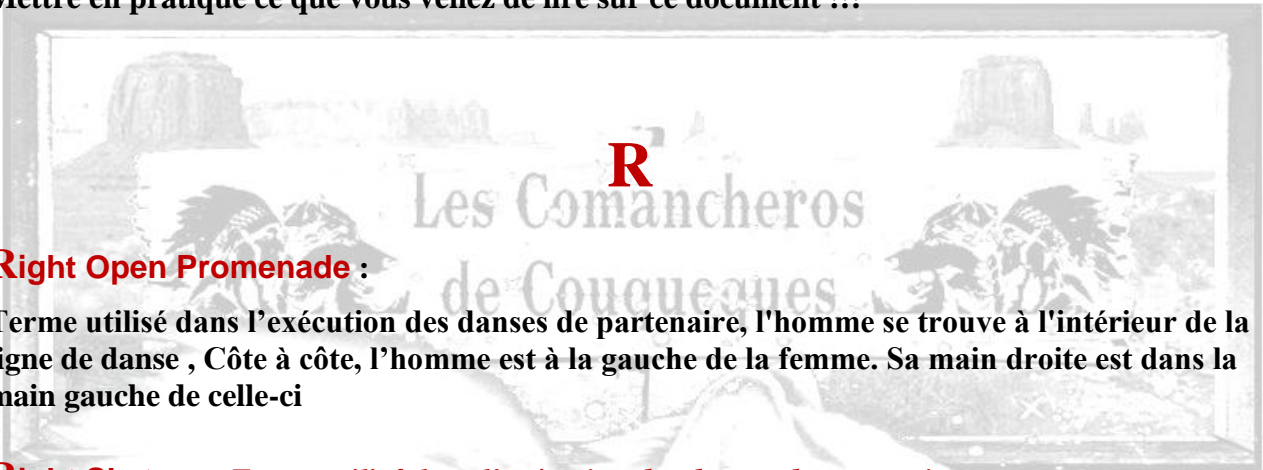
L'homme est placé derrière la femme, main gauche dans la main gauche presque qu'à la hauteur des épaules, main droite de la femme sur la main droite de l'homme qui est sur la hanche droite de la femme avec les doigts pointés vers son côté gauche. Position aussi appelée Shadow à cause de la danse du même nom

Prissy Walk : *Croiser un pied devant l'autre avec le corps en angle, en avançant*

- 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)

Quality Of Dance :

Mettre en pratique ce que vous venez de lire sur ce document !!!



Right Open Promenade :

Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire, l'homme se trouve à l'intérieur de la ligne de danse, Côte à côte, l'homme est à la gauche de la femme. Sa main droite est dans la main gauche de celle-ci

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

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

Ripple ou Body Rolls Snakes :

Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre.

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

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

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

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

- 1 Déposer le pied dans une direction donnée en y mettant le poids du corps
- 2 Retour sur l'autre pied en y transférant le poids du corps

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

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

- 1 Déposer le pied droit derrière en gardant le poids vers l'avant
- 2 Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

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

Rock & Step Back : *Mouvement sur place et s'exécutant sur 3 temps*

- 1 Déposer le pied droit derrière en gardant le poids vers l'avant
- & Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids
- 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche

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

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

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

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

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

Rock & Step Forward : *Mouvement sur place et s'exécutant sur 3 demi-temps*

- 1 Déposer le pied droit devant en y mettant le poids du corps
- & Retour sur pied gauche derrière en y transférant le poids
- 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche

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

Roll : *Mouvement s'exécutant sur place*

Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps

Rolling Vine : *Mouvement exécuté sur 3 temps en se déplaçant de côté*

Vine combiné à un $\frac{1}{2}$ tour ou à 1 tour complet. Dans l'exemple : 1 tour complet

- 1 Avec le pied droit, faites un pas vers la droite en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à droite
- 2 Avec le pied gauche, faites un pas vers la gauche en faisant un $\frac{1}{2}$ tour à droite
- 3 Avec le pied droit, faites un pas en arrière en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à droite

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

Romps (Heel Jack) : Ensemble de 4 pas syncopés

- & transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour (en arrière, de côté, ou diagonale arrière)
- 1 Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue
- & redéposer le pied danseur sur place
- 2 Sur place, Assembler ou pas

Running Man : *Mouvement s'exécutant sur place*

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

S

Sailor Shuffle : *Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 4 demi-temps*

- & Pied gauche du côté gauche
- 1 Kick du pied droit diagonalement vers l'avant
- & Pied droit légèrement en arrière
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit

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

Sailor Step : *Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps*

- 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (Position 5)
- & Pied gauche à gauche (Position 2)

2 Pied droit à droite (Position 2)

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

Saut Vaudeville : *Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 4 demi-temps*

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

- & déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit (sur le bal du pied)
- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche
- & amener le pied gauche à gauche
- 2 Placer le talon droit devant, en diagonale

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

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

- 1 Le poids du corps est réparti sur les deux pieds
- 2 Faire glisser un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière

Scooch : *Mouvement exécuté en se déplaçant*

Deux petits pas rapprochés.

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

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

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

Ce mouvement peut être exécuté dans toutes directions

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

Scotch : *Mouvement s'exécutant sur 1 temps et en se déplaçant*

- 1 Saut des deux pieds en même temps

Ce mouvement peut être exécuté soit vers l'avant, soit vers l'arrière

Scuff : *Mouvement sur 1 temps ou 1 demi-temps fait sur place ou en se déplaçant. Il peut être brossé en diagonale*

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

Shimmy ou Shoulder Shrug:

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

Peut se faire du haut vers le bas

Shuffle : *Mouvement comprenant 3 pas aussi appelé Cha-Cha*

- 1 Pied droit dans la direction requise
- & glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2 Pied droit dans la direction requise

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

Shuffle Back : *Mouvement en reculant s'exécutant sur 3 demi-temps*

- 1 Pied droit derrière
- & glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2 Pied droit derrière

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

Shuffle Forward : *Mouvement en avançant s'exécutant sur 3 demi-temps*

- 1 Pied droit devant
- & glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2 Pied droit devant

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut être fait aussi bien à droite qu'à gauche

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

- 1 Déposer le pied droit à droite en y mettant le poids du corps
- 2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids du corps

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut être fait aussi bien à droite qu'à gauche

Side" Rock & Step : *Mouvement sur place s'exécutant sur 3 demi-temps*

- 1 Déposer le pied droit à droite en y mettant le poids du corps
- & Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids du corps
- 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut être fait aussi bien à droite qu'à gauche

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

- 1 Pied droit à droite en y mettant le poids du corps
- & Glisser le pied gauche derrière à côté du pied droit en y transférant le poids du corps
- 2 Pied droit à côté du pied gauche

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

Slap ou Slap Leather : *Mouvement exécuté sur place*

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

Slide : *Mouvement exécuté en se déplaçant*

- 1 Faire un pas dans une direction donnée
- 2 Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé

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

Slow Coaster Step : *Mouvement exécuté sur place et impliquant 3 temps*

- 1 Pied droit derrière
- 2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit
- 3 Pied droit devant

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

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

Snap : Claquer des doigts

Spin : *Mouvement exécuté sur place*

Tour complet sur un pied (360°) (sans transfert du poids du corps)

Split : *Mouvement exécuté sur place*

Ecarter les pieds en répartissant le poids également sur les 2 pieds

Splits : *Mouvement exécuté sur place*

Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre

Step : *Mouvement exécuté sur place ou en avançant*

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

Step Pivot : *Mouvement exécuté sur place ou en avançant*

Faire 1/2 tour dans une direction donnée

- 1 Pied droit devant
- 2 Pivoter 1/2 tour vers la gauche, en déposant le poids sur le pied gauche

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

Stomp Down ou Stamp : *Mouvement exécuté sur place*

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

Stomp up : *Mouvement exécuté sur place*

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

Stroll : *Mouvement exécuté en se déplaçant*

Une séquence habituellement en diagonale où on avance le premier pas suivi du pas barré (lock) et on avance encore le premier pied

Strut : *Mouvement exécuté en se déplaçant*

Pas en avant ou en arrière en débutant avec le talon (heel strut) ou bien en débutant avec la plante du pied (toe strut)

Sugar Foot : *Mouvement exécuté en se déplaçant de côté*

Déplacement du pied libre à côté du pied porteur en alternant de la pointe au talon

Sugar Foot Swivels : *Mouvement exécuté en se déplaçant de côté*

Le même que Sugar Foot ou le pied libre, mais en effectuant un twist avec le pied porteur

Sway : *Mouvement exécuté sur place*

Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.

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

Switch : *Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant*

Déplacement rapide d'un pied en rassemblant tandis que l'on déplace l'autre pied

Swivel : *Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant, sans bouger le haut du corps*

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

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

Swivet : *Mouvement exécuté sur place ou de côté*

Mettre le poids sur le talon d'un pied et sur la plante pour l'autre pied puis pousser le talon et la pointe libre de poids vers l'extérieur

- 1 Pivoter le talon droit vers la droite et la pointe gauche vers la gauche
- 2 Ramener les pieds au centre

Syncopated Jumping Jack : *Mouvement exécuté sur place impliquant 2 demi-temps*

- 1 Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés
- & Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble

Autre possibilité :

- 1 Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble
- & Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés

Syncopated Pattern :

Toute variation d'une figure de danse

Syncopated Weave à droite : *Mouvement impliquant 4 demi-temps s'exécutant vers la droite*

- 1 Pied droit à droite
- & croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2 Pied droit à droite
- & croiser le pied gauche derrière le pied droit

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

- 1 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit derrière le pied gauche

T

Tap : *Mouvement exécuté sur place*

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

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

La pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Toe Split: *Mouvement exécuté sur place impliquant 2 temps.*

Ecarter les plantes des pieds et ramener les vers le centre

Toe Strut : *Mouvement exécuté sur place ou en avançant, ou en reculant.*

- 1 Déposer la plante du pied droit
- 2 Déposer le talon du pied droit Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche, du pied droit ou des deux pieds

Together : *Mouvement exécuté sur place*

Ramener les pieds ensemble avec un changement de poids

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

Touch : *Mouvement exécuté sur place impliquant 1 temps ou 1 demi-temps*

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

Three Step Turn : Mouvement sur 3 temps, en réalisant un tour complet en se déplaçant de côté sur la ligne droite Exemple : 1 tour complet à droite :

- 1 Avec le pied droit, faire un pas vers la droite en faisant 1/4 de tour à droite
- 2 Avec le pied gauche faire un pas de côté, faire «1/4» pivot à droite
- 3 Avec le pied droit faire un pas de côté en faisant «1/2» pivot à droite

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

Triple Step : *Mouvement exécuté sur place impliquant 3 demi-temps*

- 1 Pied droit sur place
- & Pied gauche sur place
- 2 Pied droit sur place Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Twist :

Le poids du corps étant sur la plante, pivoter les talons en alternant la direction

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

- 1 Croiser un pied devant l'autre
- 2 Mettre l'autre pied de côté
- 3 Avancé le pied opposé avec une légère diagonale

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

Turning Grapevine ou Turning Vine : *Mouvement impliquant 3 temps, s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche incluant un virage à droite ou à gauche (selon la demande)*

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite en faisant $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tour

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

U

Unwind : Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation de $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de tour pour terminer assemblé. Le poids du corps sur le pied qui a croisé

V

Vaudeville droit : *Mouvement sur 4 demi-temps impliquant un léger déplacement (peut se faire du pied droit ou du pied gauche)*

- & plante du pied droit légèrement en arrière et sur la droite
- 1 Croiser le pied gauche devant (plier les genoux)
- & Plante du pied droit légèrement à droite (en tournant le corps vers la diagonale gauche)
- 2 Toucher le talon gauche en diagonale avant gauche

Vaudeville gauche : *Mouvement sur 4 demi-temps impliquant un léger déplacement (peut se faire du pied droit ou du pied gauche)*

- & plante du pied gauche légèrement en arrière et sur la gauche
- 1 Croiser le pied droit devant (plier les genoux)
- & plante du pied gauche légèrement à gauche (en tournant le corps vers la diagonale droite)
- 2 Toucher le talon gauche en diagonale avant droite

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

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite

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

W

Les Comancheros

Weave : *Mouvement impliquant 4 temps, s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, peut aussi être exécuté sur des temps syncopés – Dans l'exemple, à droite*

- 1 Pied droit à droite
- 2 Pied gauche croisé devant ou derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite
- 4 Croiser le pied gauche derrière ou devant le pied droit

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

- 1 Pied droit en avant dans la diagonale droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- & Pied droit en avant dans la diagonale droite
- 3 Pied gauche en avant dans la diagonale
- 4 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- & Pied gauche en avant dans la diagonale

X - Y - Z

...Pas de définition pour l'instant !