

COUNTRY & LINE



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE DANSE

TERMINOLOGIE

LEXIQUE DES PAS

Version 2016 / 2017

# PREAMBULE

Ce lexique rassemble les termes énonçant le descriptif des pas les plus utilisés en danse country & line.

Véritable complément des cours, il n'est qu'un répertoire de « vocabulaire » destiné aux enseignants et aux danseurs.

Tout au long du lexique, vous trouverez des pastilles de couleur devant les termes. Elles sont en lien avec le Passeport de la Danse mis en place et servent de repères par rapport à ce passeport.

Nous vous rappelons également que des référents sont à votre écoute et peuvent vous apporter des compléments. Vous trouverez sur le site de la FFDanse la « Liste des référents techniques en région ».

Enfin, ce lexique évolue et sera mis à jour en fonction des évolutions de la danse.

L'équipe des Juges Country & Line 2016

# SOMMAIRE

1 – LES DIRECTIONS	4
2 – LES POSITIONS DE PIEDS	5
3 – LES 12 PARTIES DU PIED	6
4 – LES POSITIONS DE BRAS	6
5 – LA POSTURE / POSITIONS DU CORPS	7
6 – LES CARACTERES DES DANSES	8
7 – LES TERMES DU LEXIQUE	10
8 – LES TERMES LIES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES	22

Pour les différentes parties de ce document, le classement est établi par ordre alphabétique.

# 1 – LES DIRECTIONS



CLOCKWISE

Forward  
Front  
Devant  
Avant



ANTI-CLOCKWISE

Diagonally Forward Left

Diagonale Avant Gauche (45°)

12:00

Diagonally Forward Right

Diagonale Avant Droite (45°)

10:30

1:30

Left  
Side Left  
Gauche  
Latéral G

9:00

3:00

Right  
Side Right  
Droite  
Latéral D

Diagonally Back Left

Diagonale Arrière Gauche (45°)

7:30

4:30

Diagonally Back Right

Diagonale Arrière Droite (45°)

6:00

Backward  
Back  
Derrière  
Arrière

Les Flèches en **bleu** et en **vert** définissent des directions en 16<sup>ème</sup> peu usitées. Elles se définissent alors par :

- Avant gauche légèrement de côté
- Avant droit légèrement de côté
- Arrière gauche légèrement de côté
- Arrière droit légèrement de côté
- Côté gauche légèrement avant
- Côté gauche légèrement arrière
- Côté droit légèrement avant
- Côté gauche légèrement arrière

**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 :** Jambe qui supporte le poids du corps.

## 2 – LES POSITIONS DE PIEDS



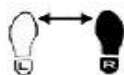
1<sup>ère</sup>

Les pieds sont parallèles (joints).



Lock 1<sup>ère</sup>

Pieds joints croisés.



2<sup>nde</sup>

Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin).



Lock 2<sup>nde</sup>

Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches.



3<sup>ème</sup>

Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'avant.

- **Position d'équilibre pour les rotations**
- **Position utilisée comme position de départ lors des compétitions**



3<sup>ème</sup> étendue  
(ou ouverte)

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



4<sup>ème</sup>

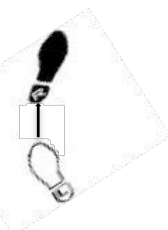
Position de la marche.



5<sup>ème</sup>

Talon à la pointe du pied opposé.

- **Position d'équilibre pour les rotations**



5<sup>ème</sup> étendue  
(ou ouverte)

Position décalée vers l'avant (environ la longueur d'un pied).

### 3 – LES 12 PARTIES DU PIED



### 4 – LES POSITIONS DE BRAS

- 1<sup>ère</sup> position** Les bras sont arrondis, les doigts se touchant à peu près au niveau du nombril.
- 2<sup>ème</sup> position** Les bras sont séparés et tenus de chaque côté du buste.
- 3<sup>ème</sup> position** Les bras sont arrondis, les doigts se touchant au niveau de la taille.
- 4<sup>ème</sup> position** - Un bras peut être en 1<sup>ère</sup> position et l'autre en 2<sup>nde</sup> ou 3<sup>ème</sup> position.  
- Un bras peut être en 5<sup>ème</sup> position et l'autre en 2<sup>nde</sup> ou 3<sup>ème</sup> position.
- 5<sup>ème</sup> position** Les bras sont arrondis, les doigts se touchant presque au dessus et légèrement en avant du visage.

## 5 – LA POSTURE / POSITIONS DU CORPS

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BASE		Point de contact avec le sol.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BALANCE		Etat d'équilibre ou de stabilité du corps pour garder le centre de gravité au dessus de la base.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BEND		Les genoux sont relâchés mais pas pliés.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CBM (Contra Body Movement)		Action de tourner la hanche et l'épaule opposée en direction de la jambe en mouvement. Sens contraire à la rotation.	
CBMP (Contra Body Movement Position)		Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
ISOLATION		Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SPOTTING		Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation en fixant son regard sur un point fixe. Appliqué au tour, fixer un point (spot) le plus longtemps possible. Spot : point de fixation.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TORQUE		Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan).	

# 6 – LES CARACTERES DES DANSES

L'étude du caractère de chaque danse s'apprécie en fonction des niveaux de chaque couleur du Passeport de la Danse.

## RISE & FALL

### WALTZ

- Rythme : 1-2-3 4-5-6
- Structure spatiale : progressive qui passe à travers la ligne de danse dans la diagonale.
- Motion : mouvement de compression dans le sol, déplacement et élévation.
- Esprit : danse romantique, élégante et formelle.

## CUBAN

### CHA CHA

- Rythme : 2 3 4&1
- Structure spatiale : danse stationnaire, déplacements en croix et en diagonale.
- Motion : mouvement de hanche avec isolation du haut du corps (absence d'élévation).
- Esprit : passion, « hot ».

## SMOOTH

### WEST COAST SWING

- Rythme : 1 2 3&4 5&6 ou 1 2 3&4 5 6 7&8
- Structure spatiale : danse stationnaire sur un rail.
- Motion : déplacement avec du Swing, fluide (absence d'élévation).
- Esprit : sensualité.

### NIGHT CLUB

- Rythme : 1 2& 3 4& (S QQ S QQ)
- Structure spatiale : danse stationnaire, évoluant en carré et en ligne.
- Motion : déplacement avec du Swing.
- Esprit : tendresse, douceur, romantisme.

### TWO STEP

- Rythme : 1 2 3 – 5 – (Q Q S S)
- Structure spatiale : danse progressive.
- Motion : mouvement marché, fluide.
- Esprit : populaire.

### TRIPLE TWO STEP

- Rythme : 1 2 3&4 5&6
- Structure spatiale : danse progressive qui traverse la ligne de danse en diagonale.
- Motion : mouvement de Sway (absence d'élévation).
- Esprit : ballade.



## PULSE

### POLKA

- Rythme : (&) 1&2 (&) 3&4
- Structure spatiale : danse progressive dans la ligne de danse.
- Motion : mouvement de compression, élévation (Down & Up).
- Esprit : folklore, joyeux.

### EAST COAST SWING

- Rythme : 1&2 3&4 5 6
- Structure spatiale : danse stationnaire en ligne ou en cercle.
- Motion : mouvement de compression dans le sol et remontée sans élévation.
- Esprit : Rock'N Roll.

## 7 – LES TERMES DU LEXIQUE

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
ANCHOR STEP	1&2	Pas de base du WCS : Triple Step sur place.	3 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BALANCE STEP		Pas avec transfert partiel du PdC et Recover.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BEHIND SIDE CROSS	1&2	1 : Croiser un pied derrière l'autre & : Faire un pas sur le côté 2 : Croiser le premier pied devant l'autre	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BOOGIE MOVE		Monter la hanche libre (Hip Lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	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	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BOUNCE	&1	& : Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds 1 : Le(s) reposer au sol	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
BRUSH		Brosser le sol avec le Ball du pied.	3 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CHAINE TURN		Série de tours. Exécuter un Step en 3 <sup>ème</sup> position avec 1/4 de tour. Rassembler les pieds en 1 <sup>ère</sup> position avec changement du PdC avec 3/4 de tour. Refaire un Step en 3 <sup>ème</sup> position.	3 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CHARLESTON STEP	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 : Pas G avant 2 : Kick D avant (pied opposé) 3 : Pas D arrière 4 : Pointe G arrière (pied opposé, partie intérieure du pied)	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue 4 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CHECK	1 2	Rock Step préparant un changement de direction.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
COASTER - STEP	1&2	Mouvement pendulaire durant lequel le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le PdC reste à l'avant (haut du corps) <i>Exemple de Coaster Step arrière Gauche :</i> 1 : Reculer le Ball du pied G & : Amener le Ball du pied D près du pied G 2 : Avancer le pied G	4 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 4 <sup>ème</sup>
- CROSS		<i>Exemple de Coaster Step arrière Gauche :</i> 1 : Reculer le Ball du pied G & : Amener le Ball du pied D près du pied G 2 : Croiser le pied G devant le pied D	4 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	Varie selon le pas.

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
CROSS TRIPLE	1&2	Triple Step évoluant sur le côté avec le pied directionnel croisé devant.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	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.	3 <sup>ème</sup> étendue

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
DIAMOND		Série de pas avec changement de direction formant une figure octogonale en succession mur plein / diagonale.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
DIG		Toucher le sol avec le pointe ou le talon en amplifiant le mouvement.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
DRAG / DRAW		Ramener le pied libre vers le pied d'appui avec le genou <u>légèrement plié</u> (sans PdC) sur un ou plusieurs temps.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
ELVIS KNEES	1 2	Une jambe tendue, une jambe fléchie : pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui (monter le talon), poser le talon, faire de même avec l'autre jambe.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
FOLLOW THROUGH		Faire passer le pied libre par le centre. Généralement avant un changement de direction (mais pas systématique).	1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
GALLOP	1&2 & 3&4	Série de Triple Step en Polka dans une direction donnée.	3 <sup>ème</sup> étendue / 3 <sup>ème</sup> en avant, arrière ou diagonale 2 <sup>nde</sup> / 1 <sup>ère</sup> / 2 <sup>nde</sup> en latéral

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HEEL GRIND	1 2	Talon en avant avec transfert du PdC, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol). Peut s'effectuer avec 1/4 ou 1/2 tour.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HEEL JACK	&1 &2	& : Faire un pas en arrière avec le pied D 1 : Tap avec le talon G en avant & : Ramener le pied G au centre « in place » 2 : Toucher le pied D près du pied G	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup> 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HEEL SPLIT TOE SPLIT	1 2 ou &1	PdC sur l'avant ou l'arrière des pieds : pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.	1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HEEL / TOE SWITCHES	1&2	Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou derrière.	Ramener en 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HIP BUMP		Isoler la partie supérieure du corps, fléchir les genoux et pousser les hanches d'un côté à l'autre.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HIP LIFT / GRIND		Monter / Descendre la hanche (avec isolation du haut du corps). Le talon de la jambe libre décolle du sol.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HIP ROLL		Roulement d'une hanche (du bassin) en cercle avec isolation du haut du corps.	


NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HINGE (TURN)		Déplacement latéral sur un pied en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2 <sup>ème</sup>

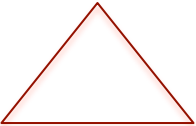
NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HITCH		Lever le genou parallèle au sol et pointe vers le bas. Le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter).	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HOLD		Temps de pause.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HOP		Saut sur un pied et réception sur le même pied.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
HOOK		Ramener le talon libre croisé devant la cheville ou le tibia de la jambe opposée.	3 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
JAZZ BOX 	1 2 3 4	<p>Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré (ou une boîte) sur la piste de danse, finissant les pieds <b>séparés</b>.</p> <p><i>Exemple de Jazz Box D :</i></p> <p>1 : Pied D croisé devant pied G            2 : Reculer pied G            3 : Pied D à D            4 : Avancer pied D</p> <p>On peut commencer le jazz par un pas avant. Peut se faire avec 1/4 ou 1/2 tour : la rotation peut s'effectuer au 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> temps).</p>	2 <sup>ème</sup> Lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
JAZZ TRIANGLE 	1 2 3 4	<p>Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré (ou une boîte) sur la piste de danse, finissant les pieds <b>joint</b>s.</p> <p><i>Exemple de Jazz Triangle D :</i></p> <p>1 : Croiser le pied D devant le pied G            2 : Reculer le pied G            3 : Pied D à D            4 : Pied G à côté du pied D</p>	1 <sup>ère</sup> Lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
KICK		Coup de pied avant en étendant la jambe, pointe vers le bas.	3 <sup>ème</sup>
FLICK		Kick vers l'arrière, pointe du pied tendue.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
KICK BALL - CHANGE	1&2	<i>Exemple de Kick Ball Change D :</i> 1 : Kick D devant & : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Pied G à côté du pied D	3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup> 1 <sup>ère</sup>
- CROSS		<i>Exemple de Kick Ball Change D :</i> 1 : Kick D devant & : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Croiser le pied G devant le pied D	3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup> 5 <sup>ème</sup>
- STEP		<i>Exemple de Kick Ball Step D :</i> 1 : Kick D devant & : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Pied G devant	3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup> 4 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
KNEE POP Simple ou Double	&1	& : Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le(s) talon(s) du sol avec isolation du haut du corps. 1 : Le(s) reposer au sol.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
KNEE ROLL	1	Roulement d'un genou de l'intérieur vers l'extérieur en levant le talon.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
JUMP		Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
LEAP		Saut sur un pied et réception sur l'autre pied.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	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 centre est positionné au dessus de la base, le haut du corps reste vertical. Ce mouvement peut se faire vers l'arrière, il sera nommé « DIP ou CORTE »	3 <sup>ème</sup> ou 5 <sup>ème</sup> étendue

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
MAMBO - STEP	1&2	Peut se faire en avant ou en arrière. <i>Exemple de Mambo Step D :</i> 1 : Pied D devant & : Revenir sur le pied G (avec PdC) 2 : Pied D derrière	5 <sup>ème</sup> étendue
		<i>Exemple de Mambo Cross D :</i> 1 : Pied D à D (avec le PdC en partie ou sans décoller le pied opposé) & : Revenir sur le pied G (avec PdC) 2 : Croiser le pied D devant le pied G (avec PdC)	2 <sup>nde</sup>  2 <sup>nde</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
MONTEREY - TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps. <i>Exemple de Monterey Turn :</i> 1 : Pointer sur le côté 2 : Une rotation 1/2 dans le sens de votre pied pointé 3 : Pointer l'autre pied sur le côté 4 : Ramener au centre Option : peut se faire avec 1/4 et 3/4 de tour.	2 <sup>nde</sup> 1 <sup>ère</sup>  2 <sup>nde</sup> 1 <sup>ère</sup>
		MONTEREY TURN tour complet avec la rotation sur le 2 <sup>ème</sup> temps.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
NANIGO  Pelvic Thrust		Mouvement caractéristique du ECS : genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin d'arrière en avant (mouvement du pelvis, cambrer le dos puis ramener les hanches vers l'avant). Mouvement du pelvis en avant.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
PADDLE TURN	1&2& 3&4	Un tour complet en utilisant les 5 <sup>ème</sup> et 2 <sup>nde</sup> positions des pieds avec 7 changements du PdC. <i>Exemple de Paddle Turn G :</i> 1 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G & : Faire un pas sur la plante du pied D 2 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G & : Faire un pas sur la plante du pied D 3 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G & : Faire un pas sur la plante du pied D 4 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G <b>Le pied G est l'appui sur lequel s'effectue le tour.</b>	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>nde</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>nde</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>nde</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
PIGEON TOED MOVEMENT  PIGEON TOE		Mouvement de <b>Swivel</b> . Isoler le haut du corps. La figure se déplace sur le côté avec le PdC sur le talon d'un pied et la plante de l'autre pied ( <b>bascule talon pointe</b> ): amener les pointes des pieds l'un près de l'autre, talons écartés ( <b>Swivel</b> : les pieds sont tournés vers l'intérieur), intervertir le PdC du talon d'un pied sur sa plante et la plante de l'autre pied sur sa pointe ( <b>bascule talon pointe</b> ) pour ensuite amener les talons l'un près de l'autre en écartant les pointes des pieds ( <b>Swivel</b> : les pieds pointent vers l'extérieur). Et ainsi de suite en alternance. Statique : le transfert se fait lors du retour en 1 <sup>ère</sup> position.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
PUSH TURN		PdC sur la jambe d'appui : effectuer 4 1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre (variante du PADDLE TURN)	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
ROCK STEP	1 2	Balancement du corps vers l'avant ou l'arrière, avec CBM et 2 changements du poids du corps.	5 <sup>ème</sup>
- CROSS ROCK		Rock Step avec le pied effectuant le mouvement croisé devant ou derrière l'autre avec PdC puis revenir sur le pied opposé.	5 <sup>ème</sup>
- SIDE ROCK		Rock Step latéral G ou D puis revenir sur le pied opposé.	2 <sup>nde</sup>
- ROCKING CHAIR	1 2 3 4	Enchaînement de plusieurs Rock Step avant, arrière.	5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
ROLLING VINE / THREE STEP TURN	1 2 3	Tour complet latéral – VINE tour complet 1/4 – 1/2 – 1/4 ou 1/4 – 1/4 – 1/2	5 <sup>ème</sup> / 5 <sup>ème</sup> / 2 <sup>nde</sup> 5 <sup>ème</sup> / 2 <sup>nde</sup> / 2 <sup>nde</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
RONDE		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé <b>vers le sol sans le toucher</b> et jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.	



NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
RUMBA BOX	1 2 3 4 ou 1&2&	Ce mouvement peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. <i>Exemple départ côté D :</i> 1 : Pied D à D 2 : Ramener pied G à côté du pied D 3 : Pied D en arrière ou en avant 4 : Hold	2 <sup>nde</sup> 1 <sup>ère</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
RUN		Suite de pas courus	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SAILOR STEP	1&2	Le bas du corps tourne légèrement dans la direction du pied arrière qui croise l'autre pied, tandis que le haut du corps reste sur son axe. <i>Exemple de Sailor Step D :</i> 1 : Pas Ball pied D derrière le pied G & : Pied G à G sur le Ball 2 : Remettre le PdC sur le pied D à D Peut se faire avec 1/4, 1/2, 3/4 ou tour complet.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SCOOT		Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SCUFF		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SCISSORS STEP (SYNCOPATED)	1 2 3 1&2	Figure qui s'exécute : pas de côté, together, cross	2 <sup>ème</sup> / 1 <sup>ère</sup> / 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SHIMMY		S'effectue en alternant les mouvements d'épaules d'avant à cadence rapide sans bouger le bassin.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SPIN		Tour complet en 5 <sup>ème</sup> sur un pied sur place.	5 <sup>ème</sup>
PLATFORM SPIN		Tour complet sur les deux pieds serrés.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TRIPLE STEP	1&2	Figure syncopée s'exécutant vers l'avant, l'arrière ou latéralement, en 3 pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du PdC. Exécution : pas avant / arrière / de côté, together, pas avant / arrière / de côté	Varie en fonction de la direction.

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SKATE		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis <b>Follow Through</b> et continuer dans la direction symétrique toujours en diagonale dans le sens de la ligne de danse (sans isolation).	5 <sup>ème</sup> étendue

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SLAP		Tapper une partie du corps avec la ou les mains : pied, hanches, bras . . .	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SLIDE		Ce mouvement s'effectue en imprimant une impulsion de la jambe d'appui, jambe tendue et faire glisser la jambe libre sur le côté en la ramenant vers les pied d'appui (avec PdC)	2 <sup>nde</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SNAP		Cliquer des doigts.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SPIRAL TURN		Un SPIN complet dans le sens opposé du pied avant et finir le pied libre devant avec PdC.	Démarrer en 5 <sup>ème</sup>
SPIRAL POSITION		Un SPIN complet dans le sens opposé du pied avant (360°) avec en final le pied libre croisé devant la cheville de la jambe d'appui (position).	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
STEP TURN	1 2	Tour en 5 <sup>ème</sup> position avec deux changements du PdC. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour. <i>Exemple de Step Turn G (1/2 tour) :</i> 1 : Avancer pied D (PdC sur pied D) 2 : 1/2 tour à G sur pied D, puis transférer le PdC sur pied G	Démarrer en 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
STOMP		Taper le sol avec le plat du pied et transfert du PdC.	
STOMP UP		Taper le sol avec le plat du pied sans PdC.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
STRUTS - TOE STRUTS - HEEL STRUTS	1 2	Vers l'avant ou l'arrière, poser la pointe du pied au sol, ensuite poser le talon sur le sol avec transfert du PdC. Vers l'avant ou l'arrière, poser le talon du pied au sol, ensuite poser la plante du pied sur le sol avec transfert du PdC.	4 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SUGARFOOT		« Swing Step » sans <b>Follow Through</b> . Enchaînement de <b>Swivels</b> alternatifs dans la direction opposée du pied de la jambe d'appui (sur place, ou en déplacement) avec isolation du haut du corps.	3 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SWAY		Mouvement latéral du buste, sans inclinaison du torse. Les épaules restent parallèles au sol.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SWEEP		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé <b>vers le sol en le touchant</b> et jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SWING SWAY TURN		Figure de Night Club & Waltz. Combinaison de pas. Tour 1/4, 1/2, 1 exécuté en Waltz avec SWAY ou NC sans SWAY <i>Exemple de séquence 1 2 3 Waltz :</i> 1 : En ligne dans la diagonale (avec CBM) 2 : Swing en direction du mur, rassemblé, tour dans le SWAY 3 : Pose en place ou autre selon suite chorégraphique. <i>Exemple de séquence 2&amp;3 NC :</i> 2 : En place & : Dans la diagonale (avec CBM) 3 : Pose en direction du mur, Swing et rassemblé, tour	

NOM	TEMPS	EXECUTION	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	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SWIVET	&1	Sans isolation, pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
SYNCOATED SPLITS (OUT OUT IN IN)	&1&2	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement.	2 <sup>ème</sup> / 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TOE HEEL CROSS SWIVEL	1 2 3	1 : Pivoter le pied D d'appui vers la D (diagonal wall) avec la pointe du pied G touchant l'intérieur du pied D. 2 : Pivoter le pied D vers la G face au centre en diagonale, en touchant le talon G devant. 3 : Pivoter le pied D face à la ligne de danse, croiser le pied G devant le pied D avec PdC. Répéter l'ensemble à G.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TOGETHER CLOSE		Ramener le pied libre avec PdC. Ramener le pied libre sans PdC.	1 <sup>ère</sup> 1 <sup>ère</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TOUCH		Toucher la pointe du pied libre dans une direction donnée sans pression (sans PdC).	
TAP		Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression (sans PdC).	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TRAVELLING PIVOT		Série de PIVOT. <i>Exemple de Travelling Pivot avant D :</i> 1 : Pas pied D en avant 2 : 1/2 tour à D sur le Ball D et poser le pied G derrière 3 : 1/2 tour à D sur le Ball G et poser le pied D devant Peut également se faire en arrière.	5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TWINKLE (figure de base)	1 2 3	Figure de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. <i>Exemple de Twinkle :</i> 1 : Avancer d'un pas G en diagonale 2 : Faire un pas de côté 3 : Avancer d'un pas en diagonale (symétrique de la précédente diagonale)	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
TWIST TURN		Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler 1/2 ou 3/4.	1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>nde</sup>
TWIST FULL TURN		Même chose avec tour complet.	

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
VAUDEVILLE - HOP	1&2&	<i>Exemple de Vaudeville Hop :</i> 1 : Kick & : Pas de côté 2 : Croiser un pied devant l'autre & : Pas de côté	3 <sup>ème</sup> étendue 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>
- STEP	&1&2	<i>Exemple de Vaudeville Step :</i> & : Faire un petit pas sur le côté 1 : Tap talon devant ou Kick & : Pas arrière 2 : Croiser un pied devant l'autre	2 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
VINE	1 2 3	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec un croisement derrière : un pas côté, un pas croisé derrière, un pas côté. Le dernier temps peut se faire avec une rotation 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour.	2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> (5 <sup>ème</sup> )

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
WEAVE		Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière. Ce mouvement peut être syncopé.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITIONS PIEDS
WIZZARD STEP	1 2&	Exemple de Wizzard Step : 1 : Pas dans la diagonale 2 : Lock derrière & : Pas côté (isolation des épaules)	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

## 8 – LES TERMES LIES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

NOM	
BREAK	Suspension dans la danse et la musique.
BRIDGE	Pont Musical. Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. <i>A cause du bridge, je chorégraphie avec un tag.</i>
CALL	A la place d'un comptage, nommer un pas par anticipation.
FUNNEL	Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.
INTRO ou FINAL	Ajout de pas dans la chorégraphie, au début ou à la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse.
REPEAT	Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.
RESTART	Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.
TAG	Ajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur. <i>Avec un tag, j'interprète un bridge.</i>