

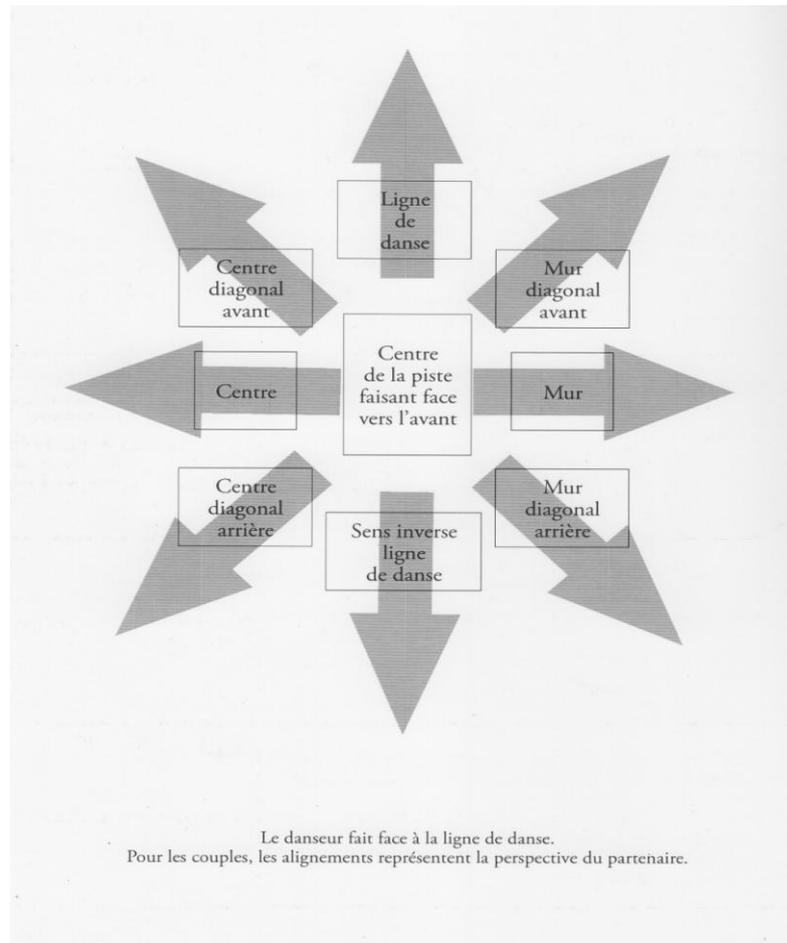


Interprétation des pas de danse country: lexique

Ce lexique a été construit à partir de lexiques déjà existants et de mes diverses formations. Je remercie en particulier le CDIT et le NTA ainsi des deux associations country : Country Club Route 45 et French Modern' Country Dance Club pour le travail qu'ils ont effectué.

Les fiches de danse sont pratiquement faites sur le même modèle. Après le titre (ou quelquefois en bas de fiche), on retrouve des informations d'ordre général : nom du chorégraphe, nombre de murs (c'est-à-dire l'orientation), nombre de temps (counts), niveau de la danse (débutant, débutant- intermédiaire ou novice, intermédiaire, avancé), propositions de musiques sur lesquelles danser, et quelquefois le temps en BPM. La colonne de gauche (steps ou pas) présente la façon de compter les pas, le « & » indiquant des pas syncopés. La ligne en gras, ligne de section, résume les principaux mouvements dans la terminologie d'origine, donc anglophone, ce qui est relativement facile à déchiffrer pour les connaisseurs et évite des erreurs. Le détail des pas est ensuite francisé sous cette ligne, avec parfois des explications plus succinctes.

ALIGNEMENT SUR LA PISTE DE DANSE





ACROSS	Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre
A.K.A.	Autre nom d'une danse
ALIGNEMENT	Position du corps en relation avec la ligne de danse
ANCHOR STEP	Un triple step effectué sur les 2 derniers temps du pas de base du «West Coast Swing» («5&6» pour les danses à 6 temps ou 7&8 » pour celles à 8) ou du «East Coast Swing» («3&4» pour les danses à 6 temps et «5&6» pour celles à 8). Se traduit par une légère résistance de l'un vis-à-vis de l'autre, avec léger éloignement des danseurs.
APPLE JACK	Mouvement de pied 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
AMALGATIONS ou CLUSTERS ou COMBINATIONS	Groupe ou séquence de figures de danse ou de configurations
AND	Moitié d'un compte rapide (&1 or 1 & 2) ; Dans la description de pas, le mot «et» signifie actions simultanées, tandis que le symbole «&» indique un mouvement sur la demi d'une mesure de musique
APART	Mouvement éloigné du partenaire ou d'un pied éloigné de l'autre ou mouvement des pieds, écartés l'un de l'autre (2 ^{ème} position)
ARABESQUES	Le poids du corps repose sur une jambe avec la jambe libre tendue en arrière.
ARCH	- Courbure du torse induite par le soulèvement de la cage thoracique. - Les partenaires lèvent leurs mains jointes pour former une arche au dessus de leur tête afin que l'un d'eux puisse passer dessous.
ATTITUDE	Le corps repose sur une seule jambe, la jambe libre est tournée vers l'extérieur et levée vers l'avant, l'arrière ou le côté, avec le genou à angle droit et plus haut que le pied
BALANCE	Equilibre ou stabilité du corps.
BALANCE STEP	Un pas dans une direction, suivi par une fermeture (CLOSE) (sans poids) et d'une pause (HOLD)
BACK	Arrière
BACWARD	Vers l'arrière
BALL	Partie du pied juste derrière les orteils.
BALL CHANGE	Rapide changement du corps. Sur le compte (&) mettre le Poids du Corps sur le «ball» d'un pied, et sur le compte suivant changer le PDC sur le pied opposé.
BEHIND	Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied supportant le poids
BODY MOVEMENTS GESTURE	- GESTURE : tout mouvement non lié à supporter le poids du corps. - STEP : le transfert du poids d'un pied à un autre. - LOCOMOTION : mouvement du corps d'un endroit à un autre. - JUMPING : Mouvement sans point de support. - TURNING : changement de position dans une figure circulaire
BOOGIE MOVE	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur
BOOGIE RISE & FALL	(s'élever & retomber) - c'est-à-dire que les danseurs doivent «s'étirer», s'élever vers le haut puis redescendre. Style en valse :
BOOGIE ROLL	Mouvement circulaire commençant dans la région du bassin, se déplaçant par le diaphragme, le coffre et les épaules
BOOGIE WALK	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en progression avant



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)
BREAK	- Arrêt d'une action de danse ou de la musique. - Changement ou inversion de direction comme dans un Break Step , un Rock Step ou un Check Step .
BREAK STEP	Forme de Rock Step utilisée dans les danses latines, avec compression et retour à la position initiale.
BREAK TURN	Autres appellations Step Turn , Military Pivot , Chase Turn .
BRONCO	Pointer pied droit à droite puis lever le genou droit et le frapper avec la main gauche (peut se faire à gauche).
BRUSH	Brosser le sol avec l'avant du pied.
BUMP	Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté
BUND	Les genoux sont relâchés mais pas pliés.
BUTTERMILK (Pigeon Wings, Split, Dorothy's Step)	Relever sur la plante des 2 pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre
BUZZ	Variation du Paddle Turn : (1) Avancer avec le PG en 3 ^{ème} position en tournant à gauche (&) Placer le PD derrière le PG en 3 ^{ème} position (2) PG sur place en tournant à gauche (toujours en 3 ^{ème} position) (&) Ramener PD en 3 ^{ème} position derrière PG en 3 ^{ème} position Répéter pour les comptes «3 & 4»
CAMEL WALK	La jambe porteuse fait un « Knee Pop » (avancée et fléchissement bref du genou) avant de faire un pas en avant avec la jambe libre tendue
CARRIAGE	La manière dont le corps bouge sur la piste de danse avec
CENTER	Individuel : Equilibre le point de la masse du corps. Située près du diaphragme. Couple : Point central entre les partenaires
CHARLESTON (Black Bottom, Montana Kick)	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.
CHAINE	Petits tours répétés, (deux façons) : Position des pieds : A : 3 ^{ème} , 1 ^{ère} , 3 ^{ème} B : 3 ^{ème} , 2 ^{ème} , 3 ^{ème} A : Faire un pas en 3 ^{ème} position avec un quart de tour. Rassembler les pieds en 1 ^{ère} position avec changement du poids du corps et faire $\frac{3}{4}$ de tour. Faire un pas en avant en 3 ^{ème} position. B : Faire un pas en 3 ^{ème} position avec un quart de tour. Faire un pas sur le côté en 2 ^{ème} position avec changement de poids du corps. Faire $\frac{3}{4}$ de tour. Un « Three Step Turn » est une variante populaire. Position des pieds : 3 ^{ème} , 2 ^{ème} , 2 ^{ème}
CHASE	Figure ou un partenaire poursuit l'autre
CLAP (Taper les mains)	Mouvement sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps
CLICK DOROTHY	1) Frapper les talons ensemble & frapper les talons ensemble 2) Déposer les talons au sol. 2 clicks sur un temps
CLIP	Ecarter un talon et le ramener et frappant l'autre talon
CLOSE	Ramener le pied libre dans transfert de poids



CPB	Central point of balance. Point d'équilibre central.
COASTER STEP	Le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le haut du corps est penché vers l'avant. Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2) : pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Se fait aussi de l'autre pied
CONNECTION	Il y a quatre points de connexion en danse en couple. 1 : La main droite du partenaire sur l'omoplate de la partenaire. 2 : La main gauche de la partenaire sur le haut du bras droit du partenaire. 3 : Les mains jointes (main droite de la partenaire dans la main gauche du partenaire). 4 : Les coudes (le coude droit du partenaire dans la main gauche du partenaire). Note : en danse de salon, il y a une connexion en position fermée, les corps se touchent au niveau du centre. Par ex : le tango.
CONTRA BODY MOVEMENT (CBM)	Action de tourner la hanche et l'épaule opposée en direction de la jambe en mouvement (ex : la marche). Utilisé pour amorcer un tour ou portion du tour.
CONTRA BODY MOVEMENT POSITION	Position obtenue lorsque l'un des deux pieds est croisé devant ou derrière, avant que le corps ne commence à tourner. CBM est souvent utilisé en même temps.
COUNT	Terme utilisé pour compter le rythme des mouvements de pied et des transferts de poids, ou encore pour compter les mesures de musique : Slow (lent) = 2 temps de musique (beats). Quick (vite) = 1 temps de musique. And (et) = la moitié d'un quick. Note : Un slow peut durer 4 temps, dans ce cas un quick prend 2 temps.
CROSS	Amener le pied libre devant ou derrière le corps du côté opposé à celui de la jambe d'appui.
CROSS OVER BREAK	Une figure de danse en 5 ^{ème} position dans les danses latines qui consiste à tourner un quart de tour vers l'extérieur ou l'intérieur de la ligne de danse.
CROSS ROCK	Une figure de danse en 5 ^{ème} position dans les danses latines qui consiste à croiser le pied libre devant le pied d'appui en 5 ^{ème} position, tout en gardant le haut du corps face à la ligne de danse (L.O.D)
CUBAN MOTION	Mouvement de la hanche lancé en utilisant le bord et la plante intérieur du pied pendant le transfert de poids. Le mouvement commence en amorçant un pas avec le côté intérieur du pied tout en maintenant le genou fléchi et en déplaçant la poitrine latéralement dans le sens opposé aux hanches pendant le changement de poids du corps.
CUP AND PIN	L'homme tient de sa main gauche (avec la paume à l'intérieur) les doigts de sa partenaire avec le pouce au-dessus. La partenaire courbe les bouts de doigts de sa main droite par-dessus les doigts de la main gauche de l'homme. Les mains sont tenues approximativement au niveau de la taille de la partenaire. Une bonne tension est nécessaire pour effectuer plusieurs changements de positions et de tours.
CW (CLOCKWISE)	Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)
DEVELOPPE	Le pied libre suit la ligne de la jambe d'appui jusqu'au genou, puis s'ouvre vers l'extérieur, en avant ou en arrière.
DIAGONAL	45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)
DIG	Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en amplifiant le mouvement.



DRAG	Ramener le pied libre lentement vers le pied supportant le poids, avec le genou légèrement fléchi.
DRIVE	Un pas en avant ou de côté avec compression.
ELVIS KNEES	Genou forme un cercle entier, dans l'ordre : Genou G : avant, puis gauche, arrière, droite, et revenir
EXTENSION	Etirer ou étendre un ou des parties du corps
FAN	Mouvement vers l'extérieur du pied libre de poids. TOE FAN : la pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre. HEEL FAN : le talon tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre.
FLEA HOP	Scout ou saut de côté dans le sens opposé à la jambe libre tandis que les hanches effectuent un mouvement vers le haut.
FLEX	Flexion légère d'une partie du corps.
FLICK	Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou plié.
FOLLOW THROUGH	Le pied passe à côté du pied qui supporte le poids du corps avant de changer de direction.
FOOT / HEEL TOUCHES	Ensemble de pas suivi 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.
FORWARD	Avant
FRAME	Posture de danse afin de garder l'équilibre et une belle apparence.
FREE TURN	Effectuer un tour sans toucher son partenaire.
FREEZE	Arrêt, sans mouvement.
FRONT (in front)	En avant de... ou devant.
GRAPEVINE ou VINE	Ensemble de 3 mouvements : pas de côté, pas croisé derrière, pas de côté. Ex : PD à droite, PG croisé derrière PD et PD à droite
GRIND	Frapper le talon sur le sol avec emphase. La pointe tourne de l'intérieur vers l'extérieur. Mettre une partie du poids du corps sur le talon.
HEEL	Partie arrière du pied (talon).
HEEL BALL CHANGE	Ce mouvement s'exécute sur 3 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 également exécuté du côté opposé.
HEEL BALL STEP	Ce mouvement s'exécute sur 3 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 également exécuté du côté opposé.
HEEL BALL CROSS	Même pas que le 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
HEEL GRIND	PD talon devant, pointe vers la gauche, soulever PG puis tourner la pointe du PD vers la droite en reposant PG. Peut se faire du côté opposé
HEEL JACK	Ex à gauche. PD en diagonale vers l'arrière droite, talon G devant en diagonale avant gauche, revenir sur PG au centre et toucher PD près du gauche.
HEEL PIVOT	Faire un pas de côté ou derrière en tournant dans la direction opposée au pied d'appui. Serrer les pieds. Tourner sur les talons des deux pieds. Faire un pas en avant avec le pied libre. Ex : Reculer pied gauche, amener pied droit près du pied gauche, effectuer un demi-tour droit, avancer pied droit.



HEEL SPLIT (PIGEON ou WING SCISSORS)	Pieds réunis avec le poids sur la plante des 2 pieds, écarter les talons de chaque côté sur le compte 1 ou & et retour ensemble sur le compte 1 ou 2
HEEL STOMPS	Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. &1.
HEEL STRUT	Déposer le talon en avant, déposez la pointe de pied au sol
HEEL TURNS	Identique à Heel Pivot sauf que vous finissez en faisant un pas en avant avec l'autre pied. Ex : Reculer pied gauche, amener pied droit près du pied gauche, effectuer un demi-tour droit, avancer pied gauche.
HIP LIFT	Hausser la hanche en tendant la jambe libre (qui ne supporte pas le poids du corps) en maintenant le talon décollé du sol.
HIP BUMPS	Balancement des hanches vers l'avant, l'arrière, sur le côté. La hanche isolée monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps
HIP ROLL	Mouvement circulaire avec les hanches
HITCH	Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant
HOLD	Ne rien faire pendant 1 temps : arrêt dans une danse
HOME	L'endroit initial de départ
HOOK	Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia
HOP	Saut d'un pied sur le même pied
ILOD	"Inside Line Of Dance" Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.
INSTEP	Se réfère à la partie derrière la plante, plat du pied.
INTRODUCTION	Une partie jouée au début d'un morceau de musique en préambule. Longueur pour une musique à quatre temps (4/4) : par multiple de 8 temps, généralement par 8 à 16 temps (2 à 4 mesures). Longueur pour une musique à 3 temps, (3/4) : multiple de 3, généralement 6 ou 12 temps (2 à 4 mesures).
ISOLATION	Le fait de bouger une partie du corps indépendamment du reste. Généralement, au moins une partie du corps est immobile.
JAZZ BOX ou JAZZ SQUARE	Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps qui décrit un carré (ou une boîte) <i>Droit</i> : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant. <i>Gauche</i> : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.
JAZZ TRIANGLE	Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps qui décrit un triangle. <i>Droit</i> : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche à côté du droit. <i>Gauche</i> : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit à côté du gauche.
JUMP	Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds.
JUMP APART	Saut écarté sur les deux pieds
JUMPING	Saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un 1/2 tour ou un 1/4 de tour.
JUMP TOGETHER	Saut pour ramenez les deux pieds ensemble
KICK	Lever la jambe en pliant le genou puis étendre la jambe, pied en 3 ^{ème} position en ouvrant la hanche. Se fait sur la jambe droite ou gauche



KICK-BALL-CHANGE	Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; Kick vers l'avant du pied droit (jambe libre) (1), Revenir sur le pied droit (poser le pied droit à côté pied gauche) (&), Puis mettre le poids sur pied gauche (la jambe de terre d'origine) (2). 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	Même mouvement de trois pas sur 2 temps que le Kick Ball Change (1 & 2) mais finir (2) en croisant le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
KICK BALL STEP	Kick D avant, Ramenez le pied D à coté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés
KICK-BALL-TURN	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 ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
KNEE POP	Un seul Knee Pop : Décoller le talon du sol et simultanément plier le genou légèrement vers l'avant, puis reposer le talon. Compté : «&1». Double Knee Pop : Décoller les talons du sol en même temps en pliant légèrement les genoux vers l'avant, puis reposer les talons. Même compte.
LEAD	Communication non vocal (physique ou visuelle), avec le corps, pour initier et conduire un mouvement.
LEAP	Saut d'un pied sur l'autre.
LEFT	Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied gauche, ou une direction (vers la gauche).
LILT	Mouvement vertical de bas en haut et de haut en bas et retour à la position de départ. Utilisé pour la Polk.
LOCK	Croisez un pied derrière l'autre. Mouvement fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière
LOD (LINE OF DANCE)	Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.
LOOP TURN	Un tour à gauche avec passage sous le bras pour la partenaire, et/ou un tour à droite avec passage sous le bras pou le partenaire.
LUNGE	Transfert de poids en pliant le genou et en étirant l'autre jambe. Le corps est positionné directement au dessus du pied et non pas au dessus du genou de la jambe pliée. Peut se faire en avant, sur le côté ou en arrière. Le Lunge arrière est aussi appelé Corté ou Dip.
MAMBO	<i>A gauche</i> : Avancer le pied gauche, retour sur le pied droit, ramener le pied gauche près du pied droit. <i>A droite</i> : Avancer le pied droit, retour sur le pied gauche, ramener le pied droit près du pied gauche. Peut se faire aussi en arrière.
MASHED POTATOE	Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur.
MONTEREY TURN/SPIN	Turn : Ensemble de 4 pas sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite, sur le pied gauche faire un ½ 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. Spin : tour complet sur la jambe libre.
MOON WALK	Camel Walk en arrière. Rendu célèbre par Michael Jackson.



NANIGO	Mouvement du pelvis d'arrière en avant (cambrier le dos puis ramener les hanches vers l'avant) <i>Simple</i> : figure sur 2 comptes <i>Double</i> : mouvement rapide et comté « &1&2)
OLOD	" Outside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.
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.
PD	Pied Droit.
PG	Pied Gauche.
PELVIC THRUSTS	Balancer le pelvis vers l'avant.
PIGEON	HEELS SPLIT
PIGEON TOED MOVEMENT	Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints en isolant le haut du corps.
½ 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.
PIVOT OU MILITARY PIVOT	Step D avant, Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés
PLATFORM SPIN	Aussi appelé « Pencil Turn ». Un « spin » effectué avec les pieds serrés. Voir «Spin».
PLIE	Plier les genoux avec le poids du corps réparti sur les 2 pieds.
POINT	Appelé aussi « Touch ». Pointer le pied libre devant, sur le côté, en croisant ou derrière.
PROGRESSIVE TURN	Rotation du corps avec déplacement s'effectuant en progressant dans le sens de la ligne de danse (L.O.D.) ou le sens opposé.
PUSH TURN	Un tour complet (360°) exécuté en plaçant le pied d'appui en 5 ^{ème} position au cours de quatre quarts de tour. La plante du pied reste au sol. Le talon est soulevé du sol à chaque tour sur les comptes «1 2 3 4». On opère une poussée avec l'autre pied en 2 ^{ème} position sur les comptes «&». On a un changement complet du poids du corps et 6 changements partiels. C'est une variante du « Paddle Turn ». Se compte «1&2&3&4»
QUICK	Un pas ou changement du poids du corps sur un temps de musique.
RECOVER	Revenir à la position de départ (faire un pas sur place)
RIGHT	Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied droit, ou une direction (vers la droite).
RLOD (Rear Line Of Dance)	Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.
ROCK	Balancement
ROCK & CROSS	Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés
ROCK & STEP	Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés



ROCK STEP	Balancement, transfert du poids du corps d'un pied sur le deuxième et retour sur le premier. Un " ROCK STEP " peut-se faire devant, derrière, sur l'un ou l'autre côté. 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 LEFT	2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche 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.
ROLL	La partie du corps spécifiée tourne à gauche ou à droite.
ROLL HIPS	Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
ROLLING VINE	Ensemble de mouvement sur 4 temps : PD à droite avec 1/4 tour à D, PG avant avec 1/2 tour à D, PD arrière avec 1/4 tour à D. Généralement, le 4 ^o temps = Touch G + Clap. Peut se faire dans des directions opposées
ROND DE JAMBE	Aussi appelé Rondé ou Sweep . La jambe libre effectue un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens opposé avec le genou déplié. Grand rond de jambe : même mouvement que le rond de jambe avec la jambe plus élevée.
RUNNING MAN	PD avant, Hitch PG et Scoot PD, PG pas en avant, Hitch PD et PG
SAILOR STEP	Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied. 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. Turning sailor step : même chose mais avec un quart, un demi ou un tour complet.
SAILOR SHUFFLE	Synonyme : Vaudeville step . & Faire un pas de côté avec le pied gauche 2 Kick pied droit devant & Faire un pas en arrière avec le pied droit 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit Répéter de l'autre côté en inversant la gauche et la droite pour « &3&4 »
SCISSORS	Le poids du corps est réparti sur les 2 pieds. Faire glisser les 2 jambes, l'une en avant, l'autre en arrière, ou sur les 2 côtés en sens opposé. La figure : Pas de côté, rassembler, croiser devant n'est pas un véritable Scissor step, bien que les danseurs en ligne l'appelle ainsi.
SCOOT	Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté. Le genou opposé est levé vers l'avant.
SCOOTCH	Semblable au « SCOOT », cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque redéposés.
SCUFF / BRUSH	Le pied utilisé doit être levé à l'arrière ; il s'agit d'effleurer ce pied (ou talon) sur le plancher en dépassant l'autre pied et en allant vers l'avant = Brosser le sol avec le talon d'un pied.
SEMICUBAN MOTION	(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».
SKATE STEP	Déplacement vers l'avant en glissant le pied en diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis faire passer le pied libre près du pied d'appui et réorienter vers la diagonale opposée dans le sens de la ligne de danse.
SLAP LEATHER	Talon en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher) ; frapper le talon de la botte avec la main opposée. Ramener ce même talon en avant en touchant le plancher. <ul style="list-style-type: none"> - Slap Inside Heel : Frapper le côté intérieur du talon. - Slap Outside Heel : Frapper l'extérieur du talon. - Thigh Slap : Frapper la cuisse. Il sera précisé si on frappe la cuisse en gardant les pieds au sol (comme dans «God Blessed Texas») ou en levant le genou devant (Hitch). - Knee Slap : Frapper de la main le genou opposé en le levant : Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.
SLIDE	Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.
SLIP PIVOT	Effectuer un demi-tour en gardant le poids du corps sur le pied arrière. Finir en glissant le pied libre et en le croisant à hauteur de la cheville devant le pied d'appui.
SLOW	Un pas ou changement du poids du corps qui prend en général deux temps de musique.
SNAP	Claquer des doigts.
SPIN	Rotation de 360° sur un pied.
SPIRAL TURN	Un tour complet en sens opposé du pied avant, finissant sur la jambe libre croisée devant la jambe d'appui.
SPOT	Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation du corps en fixant son regard sur un ou plusieurs points fixes. Hard : la tête tourne rapidement à partir d'un point fixe pour se focaliser à nouveau sur ce même point fixe après un tour. Soft : la tête est maintenue au dessus des épaules et peut tourner vers le mur ou le partenaire.
STAMP	Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et le relever sans déposer le
STEP	(Pas sur place) : transfert du poids d'un pied à un autre. 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.



STEP TURN OU MILITARY TURN (Tour militaire)	Pas en avant sur un pied et pivoter un ½ tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps.
STOMP	Frapper le sol avec le pied et y déposer le poids du corps.
STOMP-UP	Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.
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 West Coast Swing 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 »).
SWAY	A : Inclinaison de la poitrine sur le côté, sans abaisser le torse. B : Allonger la colonne vertébrale vers le haut à partir de l'épaule.
(TO) SWING	Le pied libre est levé et effectue un mouvement vers l'avant, l'arrière, de côté ou en croisant.
SWING AND SWAY	Un tour qui s'effectue avec trois changements de poids du corps. Avancer, puis effectuer un swing du pied libre vers l'avant et ¼ e tour. Balancer les épaules de manière appuyée. Effectuer ¾ de tour pour finir en faisant face à la ligne de danse. Le haut du corps agit comme un métronome, le bas du corps comme un pendule.
SWITCHES	Une série de « Slides » rapides.
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	Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir = Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des hanches, du (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.
SYNCOPATED SPLITS	Les pieds s'écartent sur des temps différents et sont ramenés au centre également sur des temps différents. Compté «&1&2» sur deux temps de musique. Souvent appelé «out, out, in, in»
TAP/TOUCH	TAP : taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps. TOUCH : poser la pointe du pied libre près du pied supportant le poids du corps (sans changement de poids du corps)
TIN MAN	Pas en avant sur le pied droit, pivoter un ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
TOE	Partie du pied devant la plante (pointe du pied)
TOE FAN	Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position.



<p>TOE, HEEL, CROSS SWIVEL</p>	<p>Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation :</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p> <p>(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.</p>
<p>TOE SPLITS (SPREADS)</p>	<p>Pieds assemblés avec poids du corps sur les 2 pieds. Ecarter la pointe des pieds au compte 1 et les ramener au compte 2.</p>
<p>TOE TOUCHS</p>	<p>Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids.</p>
<p>TOGETHER</p>	<p>Ramener le pied libre avec le poids du corps.</p>
<p>TORQUE</p>	<p>Rotation du haut du corps qui imprime un mouvement de torsion et de tension des muscles abdominaux. Cela crée une réserve d'énergie pour le tour à suivre. Résultat du C.B.M.</p>
<p>TRAVELLING PIVOT</p>	<p>Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation (¼, ½, ¾, ...) 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Droit</i> : Pas droit devant, sur le pied droit ½ tour à droite et poser le pied gauche derrière, sur le pied gauche ½ tour à droite et poser le pied droit devant. - <i>Gauche</i> : Pas gauche devant, sur le pied gauche ½ tour à gauche et poser le pied droit derrière, sur le pied droit ½ tour à gauche et poser le pied gauche devant.
<p>TRIPLE STEP</p>	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triple Step Avant Droit = Pas avant droit, pied gauche derrière pied droit, pas avant droit). - Triple Step Droit Devant : Pas droit devant, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit devant. - Triple Step Droit à Droite : Pas droit de côté, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit à droite. - Triple Step Droit Derrière : Pas droit derrière, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit derrière. - Triple Step Gauche Devant : Pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant. - Triple Step Gauche à Gauche : Pas gauche de côté, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche à gauche. - Triple Step Gauche Derrière : Pas gauche derrière, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche derrière.



<p>TURN</p>	<p>Rotation du corps qui change la direction dans laquelle le corps se meut et comporte un ou plusieurs changements de poids du corps (tour).</p> <p>Types de tours :</p> <p>A. Avec déplacement :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Free Turn 2. Chainé 3. Pivots 4. Spiral 5. Swing and sway 6. Heel Pivot 7. Heel Turn 8. Slip Pivot <p>B. Sur place</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spin 2. Chase turn, Break turn, Step turn, Military turn, Pivot turn 3. Monterey turn 4. Monterey spin 5. Paddle turn 6. Push turn 7. Twist turn 8. Buzz turn (variante de Paddle turn)
<p>TURNING VINE</p>	<p>Grapevine avec $\frac{1}{4}$ de tour ou $\frac{1}{2}$ tour sur le 3ème temps, vers la droite ou vers la gauche.</p>
<p>TWINKLE</p>	<p>Figure de valse avec déplacement vers l'avant en diagonale. Avancer du pied gauche en diagonale droite, ramener pied droit près du pied gauche et avancer le pied gauche dans la diagonale droite. Peut se faire du pied droit.</p>
<p>TWIST TURN</p>	<p>On distingue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Backward Half Twist Turn : croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner ($\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ 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).
<p>VINE (dit aussi GRAPEVINE)</p>	<p>Un mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Exemple à droite</i> : Un pas du pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, un pas du pied droit à droite, le 4ème temps est variable (Hitch, stomp, kick, ...)
<p>WEAVE VINE</p>	<p>Variation du GRAPEVINE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Exemple à Droite</i> : Pas droite à droite, pas croisé pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied droit.
<p>WHEEL</p>	<p>Rotation vers la droite ou la gauche sur place en prenant le centre pour axe de rotation.</p>
<p>WHISK</p>	<p>Figure de danse qui part sur le côté et se poursuit par un break en arrière.</p>
<p>ZIG ZAG</p>	<p>Progresser en diagonale le long de la ligne de danse en alternant les directions d'une diagonale à l'autre.</p>



POSITION DES PIEDS

	<p>PREMIÈRE</p>	<p>Pieds assemblés, pointes légèrement tournées vers l'extérieur.</p>
	<p>DEUXIÈME</p>	<p>Pieds parallèles A. Pointer sur le côté B. Faire un pas de côté.</p>
	<p>TROISIÈME</p>	<p>Talon près de l'intérieur du pied arrière tourné vers l'extérieur. Utilisé dans les tours, rock steps, polka, triple steps et dans le pas de base du East Coast Swing.</p>
	<p>TROISIÈME Étendue</p>	<p>Ouverture en position <u>Promenade</u>.</p>
	<p>QUATRIÈME</p>	<p>Pas en avant ou en arrière.</p>



	<p>CINQUIÈME</p>	<p>Pointe près de talon, ou talon près de pointe. Utilisé en <u>toe crosses</u>, <u>toe taps</u>, <u>cross steps</u> dans les vines, tours et rock steps</p>
	<p>CINQUIÈME Étendue</p>	<p>Pied avant se tourne vers l'extérieur. Initiation des tours.</p>
	<p>PREMIÈRE Locked</p>	<p>Pieds en 1re position avec un pied croisé serré devant ou derrière l'autre.</p>
	<p>DEUXIÈME Locked</p>	<p>Pieds en 2^e position avec un pied croisé devant l'autre. Les pieds sont écartés.</p>





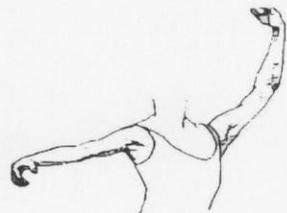
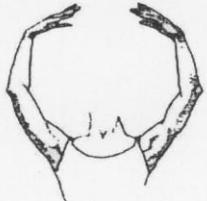
LES DOUZE PARTIES DU PIED

<p>POINTE CÔTÉ INTÉRIEUR</p>	<p>“ TOE ” POINTE</p>	<p>POINTE CÔTÉ EXTÉRIEUR</p>
<p>PLANTE CÔTÉ INTÉRIEUR</p>	<p>“ BALL ” PLANTE</p>	<p>PLANTE CÔTÉ EXTÉRIEUR</p>
<p>VOÛTE CÔTÉ INTÉRIEUR</p>	<p>“ FLAT ” VOÛTE</p>	<p>VOÛTE CÔTÉ EXTÉRIEUR</p>
<p>TALON CÔTÉ INTÉRIEUR</p>	<p>“ HEEL ” TALON</p>	<p>TALON CÔTÉ EXTÉRIEUR</p>

Note: Les 12 parties du pied sont décrites pour préciser les changements du poids du corps. Les mouvements qui n'incluent pas un changement du poids du corps sont frappés avec le bout du pied, le dessus de la pointe du pied, la partie supérieure du talon et l'arrière du talon.



LES POSITIONS DES BRAS

	<p>PREMIERE</p>	<p>Les bras sont arrondis avec les mains se touchant presque à peu près au niveau du nombril.</p>
	<p>DEUXIÈME</p>	<p>Bras presque complètement étendus avec un très léger fléchissement des coudes, à hauteur d'épaule.</p>
	<p>TROISIÈME</p>	<p>Bras formant un cercle; poignet et doigts étendus en une ligne droite depuis le coude. Les bras sont au niveau de la poitrine.</p>
	<p>QUATRIÈME</p>	<p>Plusieurs variantes: A. Un bras en 1^{re} position et l'autre en 2^e et 3^e. B. Un bras en 5^e et l'autre en 2^e, 1^{re} ou 3^e.</p>
	<p>CINQUIÈME</p>	<p>Bras arrondis et tenus au-dessus et en avant de la tête.</p>

®
NATIONAL TEACHERS ASSOCIATION