



# LA TERMINOLOGIE DES PAS DE DANSE COUNTRY

## A

- Across : Mouvement croisé d'une jambe devant ou derrière l'autre avec ou sans poids
- Across Right : Pied droit croisé devant le pied gauche
- Across Left : Pied gauche croisé devant le pied droit
- Alignment : Position du corps par rapport à la ligne de danse
- Anchor Step : Ensemble de 3 pas syncopés avec un mouvement impliquant un transfert du poids du corps à chaque pas, on parlera également de Back-Rock-Back pour ce mouvement. Dans l'exemple au départ, le poids du corps est sur le pied gauche, le pied libre peut-être croisé derrière le pied fixe
- 1- Pied droit derrière
  - &- Pied gauche sur place
  - 2- Pied droit derrière
- And : Se réfère au compte &, la moitié d'un temps
- Apart : Mouvement pour se distancer du partenaire avec ou sans contact du corps ou pour distancer les pieds
- Apple jack : Le poids d'un pied étant sur le talon et le poids de l'autre pied sur la plante, pivoter simultanément sur les deux pieds afin de diriger le talon libre de poids vers la plante libre, dans une même direction et ramener au centre (peut-être syncopé)
- Mouvement des pieds sur place :
- 1- Poids sur le talon gauche et sur la pointe droite, tourner pointe gauche et talon droit à gauche (Position en "V")
  - &- ramener les pieds
  - 2- Poids sur le talon droit et sur la pointe gauche, tourner pointe droite et talon gauche à droite (Position en "V")
  - &- ramener les pieds
- Arch : Les partenaires lèvent leurs mains jointes pour former une arche au-dessus de leurs têtes afin que l'un d'eux puisse passer dessous

## B

- Baby Side Steps : Petits pas de côté rapides (peuvent être inversés)
- 1- Pied droit à droite
  - 2- Pied gauche à côté du pied droit
  - 3- Pied droit à droite
  - 4- Pied gauche à côté du pied droit
- Baby Steps : Petits pas en avant ou en arrière rapides (peuvent être inversés)
- 1- Pied droit devant
  - 2- Pied gauche à côté du pied droit
  - 3- Pied droit devant

- 4- Pied gauche à côté du pied droit
- Ou
- 1- Pied droit derrière
- 2- Pied gauche à côté du pied droit
- 3- Pied droit derrière
- 4- Pied gauche à côté du pied droit

Back : Derrière ou vers l'arrière

Back Beat : Un temps appuyé avec accentuation

Back Lock Back : Ensemble de 3 pas syncopés ou non syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit derrière  
&- Plante du pied gauche vient croiser devant le pied droit  
2- Pied droit derrière

Back Rock : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step en arrière  
1- Poser pied droit en arrière en y amenant le poids du corps  
2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche

Back Jump : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step en arrière en sautant  
1- Poser pied droit en arrière en y amenant le poids du corps et en sautant  
2- Ramener le poids du corps sur le pied gauche vers l'avant en sautant

Back Strut : Pas s'effectuant sur 2 temps vers l'arrière  
1- Poser la plante du pied derrière  
2- Déposer le pied à plat avec emphase

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

Balance : Le fait de maintenir le centre de gravité au-dessus de la base formée par le ou les pieds d'appui.  
Ce maintien est obtenu par réaction du corps à une impulsion susceptible d'entraîner le centre de gravité à l'extérieur de la base

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

Ball : Partie du pied juste derrière les orteils (la plante du pied)

Ball Change : Ensemble de 2 pas avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre  
1- déposer la plante du pied dans une direction donnée  
2- transférer le poids sur l'autre pied sur place  
Ce mouvement est habituellement précédé d'un Kick ou d'un Heel

Ball Cross : Ensemble de 2 pas avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre ;  
1- déposer la plante du pied dans une direction donnée  
2- transférer le poids sur l'autre pied croisé devant

Ball Heel : Ensemble de 2 pas avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre ;  
1- déposer la plante du pied dans une direction donnée  
2- poser le talon du pied opposé devant

Ball Step : Ensemble de 2 pas avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre ;  
1- déposer la plante du pied dans une direction donnée  
2- transférer le poids sur l'autre pied dans une direction donnée

Ball Tap : Ensemble de 2 pas avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre ;

- 1- déposer la plante du pied dans une direction donnée
- 2- déposer la plante de l'autre pied assemblé en tapant (sans transfert du poids)

Ball Touch : Ensemble de 2 pas  
1- déposer la plante du pied dans une direction donnée  
2- déposer la plante de l'autre pied dans une direction donnée (sans transfert du poids)

Basic night club : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé)  
Mouvement qui consiste à poser un pied sur le côté, amener le pied opposé derrière et croiser le pied de départ devant le pied opposé  
1- Pied droit à droite  
&- Pied gauche derrière le pied droit (en appui sur la plante)  
2- Pied droit croise devant le pied gauche

Beat : Unité de mesure d'un rythme

Behind : Mouvement qui se fait sur place  
Pied droit ou pied gauche croisé derrière le pied opposé

Behind Side Cross : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé)  
1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche  
&- Pied gauche à gauche  
2- Croiser le pied droit devant le pied gauche

Behind Side Front : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé)  
1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche  
&- Pied gauche à gauche  
2- Poser le pied droit devant le pied gauche

Big Step : Pied droit, grand pas vers la droite ou pied gauche, grand pas vers la gauche

Body Alignment : Les différentes parties du corps sont alignées selon un axe vertical en position d'équilibre

Body Roll : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté  
Ce mouvement est fait avec le poids 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 Walk : Mouvement qui implique un déplacement  
1- Pied devant ou derrière avec 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 : Marche en soulevant la hanche suivie d'une rotation vers l'extérieur

Bop : Élévation des talons pour redescendre au sol

Bounce : Faire rebondir

Box Steps : Enchaînement en forme de carré sur 8 temps (peut être inversé)  
1- Pied gauche devant  
2- Pied droit à côté du pied gauche  
3- Pied gauche à gauche  
4- Pointe droite à côté du pied gauche  
5- Pied droit derrière  
6- Pied gauche à côté du pied droit  
7- Pied droit à droite  
8- Pointe gauche à côté du pied droit

<u>Box Turn</u> :	Enchaînement en forme de carré sur 4 temps (peut être inversé) 1- Pied droit à droite 2- Faire 1/4 de tour à gauche poids du corps sur le pied droit et pied gauche à gauche 3- Faire 1/4 de tour à gauche et pied droit à droite avec poids du corps sur le pied droit 4- Faire 1/4 de tour à gauche et pied gauche à gauche
<u>BPM</u> :	"Beat per minute" ou " battement par minute, indique le nombre de temps par minute pour un morceau donné.
<u>Bridge</u> :	Terme utilisé pour décrire un break dans la musique et une addition de séquence de pas pour compenser le break. C'est une séquence différente du reste de la danse. Il s'agit d'une séquence spécifique que le chorégraphe rajoute à un moment précis pour une question de concordance avec la musique.
<u>Brush</u> :	Action rapide de frotter la plante du pied au plancher vers l'avant
<u>Brush Back</u> :	Action rapide de frotter la plante du pied au plancher vers l'arrière
<u>Brush Back Cross</u> :	Action rapide de frotter la plante du pied au plancher vers l'arrière en croisant devant l'autre jambe
<u>Bump</u> :	Mouvement de la hanche vers l'extérieur ou l'intérieur sur 1 temps
<u>Bump Double</u> :	Double mouvement de la hanche vers l'extérieur ou l'intérieur sur 2 temps
<u>Butterfly</u> :	Voir "Heel Split" ou "Toe Split"
<u>Buttermilk</u> :	Voir " Heel Split " ou "Toe Split"
<u>Buzz</u> :	Ensemble de 4 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant avec 1/4 de tour à droite &- Pied gauche derrière le pied droit 2- Pied droit avec 1/4 de tour à droite sur place &- Pied gauche derrière le pied droit
<b>C</b>	
<u>Camel Walk</u> :	Déplacement qui se fait en marchant en avant les genoux fléchis, puis en remontant le corps dans sa position normale
<u>Carriage</u> :	Manière de se mouvoir sur la piste de danse en maintenant un cadre harmonieux et un style adapté à la musique
<u>Catch Hankle</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) Mouvement qui consiste à « accrocher » une jambe devant l'autre et à la laisser pour enchaîner le pas suivant 1- Pied droit accroche la cheville gauche 2- Pied droit reste accroché, et pivoter 1/4 de tour à gauche sur le pied gauche
<u>Centering</u> :	Tout mouvement du corps part du centre de gravité, faire le mouvement puis déplacer son appui pour maintenir le centre de gravité au-dessus de la base
<u>Charleston Step</u> :	Ensemble de 7 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant en tournant le talon droit vers l'intérieur &- tourner le talon droit vers l'extérieur 2- Kick pied gauche devant en tournant le talon gauche vers l'intérieur &- tourner le talon gauche vers l'extérieur 3- Pied gauche derrière en tournant le talon gauche vers l'extérieur &- tourner le talon gauche vers l'intérieur 4 -Pointer le pied droit derrière en tournant le talon droit vers l'extérieur

<u>Charleston Kick</u> :	Ensemble de 4 pas (peut être inversé) 1- Pied droit devant 2- Kick pied gauche devant 3- Pied gauche derrière 4- Pied droit pointé derrière
<u>Cha-cha-cha</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés devant, derrière ou de côté (peut être inversé) Pas chassé (ou Triple Step) plus ou moins « chaloupé » 1- Pied droit devant ou derrière ou de côté &- Pied gauche à côté pied droit 2- Pied droit devant ou derrière ou de côté
<u>Cha-cha-cha in place</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés sur place (peut être inversé) Triple Step sur place plus ou moins « chaloupé » 1- Pied droit sur place &- Pied gauche sur place 2- Pied droit sur place
<u>Chasse</u> :	Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut se faire aussi vers l'avant ou vers l'arrière) Le terme « Triple Step » est désormais le terme uniquement employé 1- Pied droit de côté &- Glisser le pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit de côté
<u>Chug</u> :	Consiste à glisser sur la plante d'un pied ou des pieds ; sur la pointe d'un pied, glisser vers l'avant en levant l'autre pied
<u>Clap</u> :	Frapper dans les mains
<u>Click</u> :	Diriger le talon vers l'extérieur en pivotant sur la plante et refermer en le frappant sur le talon de l'autre pied
<u>Clockwise</u> :	CW, dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)
<u>Close</u> :	Voir Together Après avoir fait un pas devant, derrière ou de côté avec le pied droit, mettre le pied gauche à côté du pied droit ou inversement
<u>Contra Body Movement</u> :	Mouvement contraire du corps L'épaule et la hanche opposées se déplacent vers le pied en mouvement
<u>Count</u> :	Terme utilisé pour compter le rythme des mouvements de pieds ou les mesures de musiques
<u>Counterclockwise</u> :	CCW, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de droite à gauche)
<u>Coaster Cross</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit en arrière sur la plante, &- Pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit croisé devant le pied gauche
<u>Coaster Heel</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit en arrière sur la plante, &- Pied gauche à côté du pied droit 2- Talon du pied droit devant
<u>Coaster Point</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit en arrière sur la plante, &- Pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit pointé à droite

- Coaster Side : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
2- Pied droit à droite
- Coaster Step : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
2- Pied droit devant
- Coaster Step Slow ou Slow Coaster Step : C'est l'enchaînement « Coaster Step non syncopé » Ensemble de 3 pas non syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
2- Pied gauche à côté du pied droit  
3- Pied droit devant
- Coaster Step Forward : Coaster Step avant, ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en avant sur la plante,  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
2- Pied droit derrière
- Coaster Step Backward : C'est aussi l'autre appellation du « Coaster Step » Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
2- Pied droit devant
- Coaster Touch : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
2- Touch du pied droit à côté du pied gauche
- Corkscrew : Appelé aussi « Turn Twist » Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Un demi-tour ou un tour complet exécuté en croisant le pied libre devant ou derrière le pied d'appui et en effectuant un tour avec le poids du corps sur les deux pieds  
1- croiser le pied gauche devant le pied droit  
2- avec le poids du corps sur les 2 pieds, effectuer un demi-tour à droite
- Criss Cross : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé)  
1- Croiser la pointe du pied droit devant le pied gauche  
&- Pied droit à droite  
2- Croiser la pointe du pied gauche devant le pied droit
- Cross : Pieds croisés
- Cross Ball Change : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit croisé derrière le pied gauche  
&- Pied gauche à gauche  
2- Pied droit à droite
- Cross Hitch : (Peut être inversé)  
Lever et croiser le pied droit devant ou derrière la jambe gauche
- Cross Jumping Jack : Ensemble de 2 pas (pieds rassemblés et genoux légèrement pliés)  
1- Sauter en écartant les pieds  
2- Ramener les jambes en croisant l'une devant l'autre à la réception
- Cross Jump : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step croisé en sautant

- 1- Pied droit croisé devant le pied gauche en y amenant le poids du corps en sautant
- 2- Ramener le poids du corps sur le pied gauche en arrière en sautant

Cross Rock : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step croisé  
1- Pied droit croisé devant le pied gauche en y amenant le poids du corps  
2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche

Cross Shuffle  
ou Chasse with Cross : Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance)  
Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs.  
Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse.  
Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé  
Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Croiser le pied droit devant le pied gauche  
&- Pied gauche à gauche  
2- Croiser à nouveau le pied droit devant le pied gauche

Cross Stomp : Stomp croisé du pied droit devant le pied gauche ou Stomp croisé du pied gauche devant le pied droit avec le poids du corps

Cross Stamp : Stamp croisé du pied droit devant le pied gauche ou Stamp croisé du pied gauche devant le pied droit sans le poids du corps

Cross Strut : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Plante du pied droit croisée devant le pied gauche  
2- Déposer la plante du pied au sol avec emphase

Cross Heel Strut : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Talon du pied droit croisé devant le pied gauche  
2- Déposer la plante du pied au sol avec emphase

Cross Toe Strut : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Pointe du pied droit croisée devant le pied gauche  
2- Déposer la plante du pied au sol avec emphase

Cross Walk : Pas de marche pieds croisés à gauche ou à droite

Cuban Hips : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit devant en poussant les hanches devant en diagonale à droite  
&- Pousser les hanches derrière en diagonale à gauche  
2- pousser les hanches devant en diagonale à droite

## **D**

Déboulé : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
Déplacement rotatif de côté sur trois pas en ligne droite  
1- 1/4 tour à droite et pied droit à droite  
2- 1/4 tour à droite et pied gauche derrière  
3- 1/2 tour à droite et pied droit à droite ou à côté du pied gauche

Développé : Élévation et flexion du genou suivies d'une extension devant l'autre jambe, le genou ne redescend pas

Diagonal Left : En avant, vers 10h30 ou en arrière, vers 8h30

Diagonal Right : En avant, vers 1h30 ou en arrière, vers 4h30

Diagonal Rock : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step en diagonale Transfert de poids d'une jambe à l'autre vers l'avant ou l'arrière

- 1- Déposer le pied droit en diagonale en avant ou en arrière en y amenant le poids du corps
- 2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche

Diagonal Cross Rock : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Rock Step en diagonale croisé  
Transfert de poids d'une jambe à l'autre vers l'avant ou l'arrière  
1- Déposer le pied droit en diagonale en avant ou en arrière en croisant derrière la jambe gauche  
2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche

Diagonal Back Step : Ensemble de 3 pas syncopés ou non syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit derrière en diagonale  
&- Plante du pied gauche vient croiser devant le pied droit  
2- Pied droit derrière en diagonale

Diagonal Lock Step : Ensemble de 3 pas syncopés ou non syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit devant en diagonale  
&- Plante du pied gauche vient croiser derrière le pied droit  
2- Pied droit devant en diagonale

Diagonal Strut : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Pointe du pied droit à droite  
2- Déposer la plante du pied au sol avec emphase

Dig : Taper la pointe du pied ou le talon au sol en amplifiant le mouvement

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

Dip : Mouvement de la hanche droite du bas vers le haut en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue  
Peut se faire d'un côté comme de l'autre

Dorothy Step : Ensemble de 2 pas syncopé (peut être inversé)  
Consiste à faire un step-lock-step avec le 3<sup>ème</sup> pas syncopé  
1-PD devant en diagonale avant droite  
2-PG croisé derrière le PD  
&-PD devant en diagonale avant droite

Double Foot Boogie : Ensemble de 4 pas  
1- Tourner les pointes vers l'extérieur  
2- Tourner les talons vers l'extérieur  
3- Ramener les pointes vers l'intérieur  
4- Ramener les talons vers l'intérieur

Drag ou Dragging foot : Ensemble de 2 pas  
Glisser un pied lentement vers l'autre dans un mouvement s'effectuant dans une direction donnée (en avant, en arrière, de côté)  
1- Déplacement d'un pied, genou légèrement fléchi dans une direction  
2- Rapprocher en glissant au sol le pied opposé en 2 temps

Dwight Step : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Pivoter le talon gauche à droite et pointer le pied droit vers le pied gauche  
2- Pivoter la plante gauche à droite et pointer le talon droit vers le pied gauche

## E

Electric Kick : Ensemble de 4 pas



Mouvement que l'on retrouve surtout dans le Hip Hop

- 1- Pied droit devant en faisant un kick gauche léger derrière
- 2- Pied gauche derrière en faisant un kick droit léger devant
- 3- Pied droit derrière en faisant un kick gauche léger devant
- 4- Pied gauche devant en faisant un kick droit léger derrière

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

## F

Fan : La jambe d'appui est légèrement fléchie tandis que la jambe libre effectue un mouvement circulaire (voir « Toe Fan »)

Fan Kick : Ce mouvement peut être fait du pied gauche ou du pied droit  
Élévation et flexion du genou suivies d'une extension rapide de la jambe vers le sol dans une direction donnée exécuté avec un mouvement circulaire

Fast Heel : Ensemble de 2 pas  
1- Soulever les talons du pied gauche et du pied droit en les écartant vers l'extérieur  
2- Ramener les talons vers le centre

Flap : Frapper la cuisse droite avec la main droite ou la cuisse gauche avec la main gauche en continuant le mouvement avec la main

Flexion : Flexion des genoux

Flick : Soulever un pied vers l'arrière pointe tendue et en pliant le genou à côté de l'autre jambe en gardant les genoux serrés

Follow Through : Le pied libre repasse par le centre  
La jambe libre passe par la base avant de poursuivre le mouvement

Foot Turn : Tourner le pied droit à droite ou le pied gauche à gauche

Foot Boogie : Ensemble de 4 pas (peut se faire d'un côté comme de l'autre)  
Exemple : Pied gauche sur place  
1- Pied droit, ouvrir plante vers l'extérieur  
2- Pied droit, ouvrir talon vers l'extérieur  
3- Pied droit, ouvrir talon vers l'intérieur  
4- Pied droit, ouvrir plante vers l'intérieur

Forward : Devant ou vers l'avant

Frame : Posture du haut du corps et des bras qui permet de maintenir équilibre, contrôle, communication (peut être visuelle) et style

Freeze (Hold) : Arrêt complet d'un mouvement

Front : En avant de...

Full : Complet

Full Turn : Ensemble de 2 ou 4 pas (peut être inversé)  
Tour complet à droite en avançant avec 2 pas en faisant 1/2 tour à chaque pas  
1- Poids du corps sur la jambe droite, faire un 1/2 à droite en posant le pied gauche derrière  
2- Poids du corps sur la jambe gauche, faire un 1/2 à droite en posant le pied droit devant  
Ou tour complet à droite en avançant avec 4 pas en faisant un 1/4 de tour à chaque pas

- 1- Poids du corps sur la jambe droite, faire un 1/4 tour à droite en posant le pied gauche à gauche
- 2- Poids du corps sur la jambe gauche, faire un 1/4 tour à droite en posant le pied droit à droite
- 3- Poids du corps sur la jambe droite, faire un 1/4 tour à droite en posant le pied gauche à gauche
- 4- Poids du corps sur la jambe gauche, faire un 1/4 tour à droite en posant le pied droit devant

Full Turn Shuffle  
ou Chasse Full Turn :

Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance)

Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs.

Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse.

Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé

Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)

Tour complet à droite en avançant avec 3 pas en faisant 1/2 tour à chaque pas

1- Poids du corps sur la jambe droite, faire un 1/2 à droite en posant le pied gauche derrière

&- Poids du corps sur la jambe gauche, faire un 1/2 à droite en posant le pied droit devant

2- Poser le pied gauche devant

Full Turn Side :

Ensemble de 2 pas non syncopés le plus souvent (peut être inversé)

Tour complet sur place, à droite ou à gauche, et en faisant un 1/2 tour à chaque pas

1- Poids du corps sur la jambe gauche, faire 1/2 tour à gauche avec pied droit à droite

2- poids du corps sur la jambe droite, faire 1/2 tour à gauche avec pied gauche à gauche

Full Turn Step :

Ensemble de 3 pas syncopés le plus souvent (peut être inversé)

Tour complet en avançant, en faisant un 1/2 tour à chaque pas, et en terminant par un pas devant

1- Poids du corps sur la jambe gauche, faire un 1/2 tour à gauche et poser le pied droit derrière

&- Poids du corps sur la jambe droite, faire un 1/2 tour à gauche avec le pied gauche devant

2- Poser le pied droit devant

Funky Apple Jack :

Ensemble de pas souvent syncopés (peut être inversé)

1- Pointer pied droit au pied gauche (toe touch)

&- Descendre talon droit en ouvrant plante gauche vers l'extérieur (toe fan)

2- Pointer pied gauche au pied droit (toe touch)

&- Descendre talon gauche en ouvrant plante droite vers l'extérieur (toe fan)

Funky Walk (Skate) :

Action de la plante du pied supporteur qui pivote, provoqué par le frôlement et glissement (*avec ou sans rapprochement*) de l'autre pied pour changer la direction du pied qui suit le mouvement. Elle s'exécute sur la plante du pied

Funnels :

Action de ne pas faire une ou plusieurs séquences dans la danse

Par exemple, on fait la 1<sup>ère</sup> séquence, puis la 2<sup>ème</sup>, on ne fait pas la 3<sup>ème</sup> et on fait la 4<sup>ème</sup>

Ou bien, on fait la 1<sup>ère</sup> séquence, on ne fait pas la 2<sup>ème</sup>, et on fait la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup>

Ou encore, on ne fait pas la 1<sup>ère</sup>, et on fait la 2<sup>ème</sup>, la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup>

## G

Gallop :

Au galop, ensemble de pas souvent syncopés (peut être inversé)

Action de se déplacer rapidement en donnant l'impression de faire un galop

C'est un triple step étendu ou prolongé vers l'avant

1- Pied droit devant

&- Pied gauche à côté du pied droit

- 2- Pied droit devant
- &- Pied gauche à côté du pied droit
- 3- Pied droit devant
- &- Pied gauche à côté du pied droit
- 4- Pied droit devant

Grapevine ou Vine : Ensemble de 3 pas et éventuellement un 4<sup>ème</sup> (Peut se faire d'un côté comme de l'autre)

- 1- Pied droit à droite
- 2- Pied gauche croisé derrière le pied droit
- 3- Pied droit à droite
- 4- Pied gauche pointé à côté du pied droit (par exemple)

Grapevine Extended : Ensemble de 8 pas (il s'agit de 2 Grapevine ou Vine à la suite)

- 1- Pied droit à droite
- 2- Pied gauche croisé derrière le pied droit
- 3- Pied droit à droite
- 4- Pied gauche croisé devant le pied droit ou à côté du pied droit
- 5- Pied droit à droite
- 6- Pied gauche croisé derrière le pied droit
- 7- Pied droit à droite
- 8- Terminé par un Touch, Scuff, Brush,...

Grind Walk : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)

- 1- Le talon droit est étendu en avant croisé devant le pied gauche avec la pointe vers la gauche
- 2- En gardant le poids sur le talon droit, twistez la pointe à droite pendant que le pied gauche fait un step à gauche.

## H

Hands on Thighs : Frapper la cuisse droite avec la main droite et la cuisse gauche avec la main gauche en gardant les mains sur les cuisses

Half Grapevine : Ensemble de 4 pas s'effectuant de côté (peut être inversé)

- 1- Pied droit de côté
- 2- Pied gauche croisé derrière
- &- Pied droit de côté
- 3- Pied gauche croisé devant

Head Snap : Tourner brusquement la tête dans une direction

Heel : Partie arrière du pied (talon)

Heel Ball Change : Heel suivi d'un Ball Change

Ensemble de 3 pas syncopés avec changement rapide du poids d'un pied à l'autre

- 1- Poser le talon du pied droit dans une direction donnée
- &- Ramener pied droit à côté du pied gauche en transférant le poids du corps
- 2- transférer le poids sur le pied gauche sur place

Heel Ball Cross : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)

- 1- Talon droit devant
- &- Ramener pied droit à côté du pied gauche en transférant le poids du corps
- 2- Croiser pied gauche devant le pied droit

Heel Ball Step : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)

- 1- Talon droit devant
- &- Ramener le pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids
- 2- Déposer le poids sur le pied gauche

<u>Heel Bounce</u> :	Pointe au sol, faire rebondir le talon au sol
<u>Heel Clicks</u> :	Ecarter et rassembler les talons rapidement en les claquant au sol (se compte &1&2)
<u>Heel Cross</u> :	Ensemble de 2 pas ou plus (peut être inversé) 1- Croiser le talon droit devant le pied gauche 2- Pied gauche légèrement à gauche 3- Croiser le talon droit devant le pied gauche 4- Pied gauche légèrement à gauche
<u>Heel Fan</u> :	Diriger le talon vers l'intérieur ou l'extérieur en pivotant sur la plante du pied
<u>Heel Grind (Crunch)</u> :	Action d'écraser le talon en le pivotant sur place avec le poids du corps sur ce talon, s'effectue en avant ou de côté
<u>Heel In</u> :	Pivoter le talon droit vers le pied gauche ou pivoter le talon gauche vers le pied droit
<u>Heel Jack</u> :	Ensemble de 4 pas syncopés 1- Transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour, en arrière, de côté ou diagonale arrière &- Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue 2- Redéposer le pied danseur sur place &- Sur place, assembler ou Tap
<u>Heel Point</u> :	Pointer le talon sans toucher au sol, jambe tendue
<u>Heel Pumps</u> :	Ensemble de 2 pas syncopés (peut être inversé) 1- Talon pied droit devant en diagonale 2- Lever le genou droit &- Talon pied droit devant en diagonale
<u>Heel Raise</u> :	Action d'élever ou rabaisser immédiatement au sol un ou deux talons
<u>Heel Rock</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) Rock step sur le talon 1- Talon pied droit devant en y amenant le poids du corps 2- Ramener le poids du corps sur le pied gauche
<u>Heel Split</u> :	Ensemble de 2 pas 1- Pieds assemblés et poids sur les plantes, soulever les talons en les écartant vers l'extérieur 2- Ramener les talons au centre
<u>Heel Strut</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) 1- Déposer le talon droit en avant 2- Déposer la plante du pied droit au sol avec emphase
<u>Heel Switch</u> :	Ensemble de 2 pas, parfois syncopé (peut être inversé) A partir d'un Side Touch, assembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée 1- Déposer le talon droit devant &- Pied droit rassemblé près du pied gauche avec transfert du poids du corps 2- Déposer le talon gauche devant &- Pied gauche rassemblé près du pied droit avec transfert du poids du corps
<u>Heel Taking Weight</u> :	Déposer le talon avec la pointe du pied levée et le poids du corps sur le talon
<u>Heel Tap</u> :	Taper le sol du talon en laissant la pointe posée au sol
<u>Heel Touch</u> :	Déposer le talon au sol sans poids

<u>High Kick</u> :	Coup de pied en hauteur
<u>Hinge</u> :	Déplacement latéral sur un pied, en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui
<u>Hip Bump</u> :	Balancement des hanches (coup de hanches) vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire
<u>Hip lift</u> :	A partir d'un toe touch ou d'un tap relever et redescendre la hanche
<u>Hip Roll</u> :	Mouvement circulaire du bassin
<u>Hip Sways</u> :	Ensemble de 2 pas (peut-être inversé) Rock step avec balancement de hanche 1- Rock du pied droit légèrement à droite avec balancement de hanche à droite 2- Retour sur le pied gauche avec balancement de hanche à gauche
<u>Hip Walk</u> :	Coup de hanche en marchant vers la gauche ou vers la droite
<u>Hitch</u> :	Élever le genou devant décrivant un angle de 60° à 90°
<u>Hitch Back</u> :	Élever le genou devant décrivant un angle de 60° à 90°, faire un léger mouvement de rotation et poser le pied légèrement derrière
<u>Hitch Ball Change</u> :	Hitch suivi d'un Ball Change
<u>Hold (Freeze)</u> :	Pause, arrêt complet ou retenir un mouvement
<u>Home</u> :	Assembler le pied danseur à côté du pied porteur (voir Together)
<u>Hook</u> :	Action de plier le genou en relevant le pied et de croiser la jambe devant ou derrière l'autre de façon à toucher l'autre jambe
<u>Hop</u> :	Petit saut effectué sur le pied supporteur (ne change pas de pied)
<u>Hop Cross</u> :	Petit saut effectué en croisant le pied droit devant le pied gauche
<u>Horse Paw</u> :	Gratter le sol comme les chevaux avec le pied gauche ou le pied droit d'avant en arrière

## I

<u>ILOD</u> :	"Inside Line Of Dance" Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur
<u>In</u> :	A l'intérieur
<u>In Front</u> :	En avant de..., ou devant
<u>Irish Heel</u> :	Ensemble d'au moins 2 pas syncopés (peut être inversé) généralement terminé par un touch du pied opposé et exécuté avec les mains sur les hanches 1- Talon droit légèrement devant et en diagonale &- Pied droit à côté du pied gauche 2- Touch du pied gauche à côté du pied droit
<u>Isolation</u> :	Le fait de mouvoir une ou plusieurs parties du corps indépendamment des autres parties

## J

<u>Jackson Square</u> :	Ensemble de 8 pas (peut être inversé) 1- Poser pied droit devant 2- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche
-------------------------	---

- 3- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche
- 4- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit
- 5- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche
- 6- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit
- 7- Glisser pied gauche derrière en soulevant le talon droit et en posant le talon gauche
- 8- Pivoter 1/4 de tour à gauche en soulevant le talon gauche et en posant le talon droit

Jazz Box : Ensemble de 4 pas (peut être inversé), on fait les 4 coins d'une boîte imaginaire au sol

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

Jazz Jump : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)

&- Pied droit arrière ou avant

- 1- Pied gauche assemblé
- 2- Pause

&- Clap (facultatif)

Jazz Triangle : Ensemble de 4 pas (peut être inversé), on fait les 3 angles d'un triangle imaginaire au sol

- 1- Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2- Reculer le pied gauche
- 3- Faire un pas de côté avec le pied droit
- 4- Amener le pied droit près du pied gauche

Jump : Saut sur les deux pieds vers l'avant ou l'arrière ou sur le pied opposé

Jump Apart : Saut écarté sur les deux pieds

Jump Together : Saut pour ramener les deux pieds ensemble

Jumping Jack : Ensemble de 2 pas sur place

- 1- Sauter en écartant les deux jambes (jump out)
- 2- Sauter en ramenant ou en croisant les jambes ensemble (jump in)

Peut se faire sur des demi-temps

## **K**

Kick : Élévation et flexion du genou suivies d'une extension rapide de la jambe vers le sol dans une direction donnée, coup de pied vers l'avant et vers le bas

Kick Ball Back : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)

Kick suivi d'un Ball Back

- 1- Kick du pied droit vers l'avant

&- Ramener le pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

- 2- Pied gauche derrière

Kick Ball Change : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)

Kick suivi d'un Ball Change

- 1- Kick du pied droit vers l'avant

&- Ramener le pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

- 2- Déposer le poids sur le pied gauche

Kick Ball Cross : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)

Kick suivi d'un Ball Cross

- 1- Kick du pied droit vers l'avant

&- Ramener le pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps

- 2- Croiser le pied gauche devant le pied droit en y déposant le poids du corps

- Kick Ball Heel : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Heel  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Talon gauche devant
- Kick Ball Out : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Out  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Poser le pied gauche à gauche
- Kick Ball Point : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Point  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Pointer le pied gauche à gauche
- Kick Ball Side : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Side  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Faire un pas du côté gauche
- Kick Ball Slide : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Slide  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Faire un pas du côté gauche en glissant
- Kick Ball Step : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Step  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Poser pied gauche devant
- Kick Ball Tap : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Tap  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Tap de la pointe du pied gauche à côté ou derrière le pied droit
- Kick Ball Touch : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Touch  
1- Kick du pied droit devant  
&- Ramener le pied droit à coté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Touch du pied gauche à côté du pied droit
- Kick Ball Turn : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Kick suivi d'un Ball Turn  
1- Kick droit devant  
&- Ramener pied droit à côté du pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Poser pied gauche 1/4 de tour vers la gauche
- Kick Cross Touch : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé)  
1- Kick du pied droit devant  
&- Croiser le pied droit devant le pied gauche en y déposant le poids du corps  
2- Touch du pied gauche à côté du pied droit

<u>Kick Electrique</u> :	Ensemble de 8 pas syncopés sur 4 temps (peut être inversé) 1- Pied droit derrière &- Lever le pied gauche 2- Pied gauche devant &- Lever le pied droit 3- Pied droit devant &- Lever le pied gauche 4- Pied gauche derrière &- Lever le pied droit
<u>Kick Step Point</u> :	Ensemble de 3 pas, souvent syncopés (peut être inversé) 1- Kick du pied droit devant &- Poser pied droit devant en y déposant le poids du corps 2- Pointer le pied gauche à gauche
<u>Kick Switches</u> :	Ensemble de 4 pas ou plus syncopés (peut être inversé) Faire des kicks pied droit et pied gauche successif 1- Coup de pied droit devant &- Pied droit à côté du pied gauche 2- Coup de pied gauche devant &- Pied gauche à côté du pied droit
<u>Kick &amp; Kick</u> :	Ensemble de 3 pas, syncopés (peut être inversé) Faire un kick pied droit suivi d'un kick pied gauche sans reposer le pied au 2 <sup>ème</sup> kick 1- Coup de pied droit devant &- Pied droit à côté du pied gauche 2- Coup de pied gauche devant
<u>Knee In</u> :	Rentrer le genou vers l'intérieur sans décoller la pointe du pied
<u>Knee Pop</u> :	Rentrer le genou droit vers l'intérieur sans décoller la pointe du pied et reposer le talon au sol puis rentrer le genou gauche vers l'intérieur sans décoller la pointe du pied et reposer le talon au sol
<u>Knee Roll</u> :	Rouler le genou droit vers la droite ou rouler le genou gauche vers la gauche
<u>Knee Turn</u> :	Pousser le genou droit vers le genou gauche ou le genou gauche vers le genou droit
<b>L</b>	
<u>Large Step</u> :	Pied droit ou pied gauche, large pas du côté droit ou du côté gauche
<u>Lasso</u> :	Mouvement imitant le lasso
<u>Leap</u> :	Sauter avec un pied d'appel et retomber sur l'autre pied
<u>Lindy</u> :	Ensemble de 5 pas en partie syncopés (peut être inversé) Combinaison d'un Step – Side – Step et d'un Rock Step arrière 1- Pied droit à droite &- Pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit à droite 3- Rock du pied gauche derrière 4- Retour du poids sur le pied droit
<u>Linking Partners</u> :	S'entrecroiser le bras droit ou le bras gauche avec un partenaire en vis-à-vis pour, la plupart du temps, effectuer des pas chassés vers l'avant (vers l'arrière pour le partenaire en vis-à-vis), sur le côté ou en tournant
<u>LOD</u> :	" Line Of Dance "



Face à la ligne de danse

- Lock : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Ce mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou vers l'arrière  
1- Pied droit devant  
2- Plante du pied gauche vient croiser derrière le pied droit
- Lock Step : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Lock suivi d'un Step
- Long Step : Pied droit ou pied gauche, grand pas en avant ou en arrière
- Loop Turn : Un tour sous le bras, à gauche pour la femme et à droite pour l'homme
- Lunge : Ensemble de 2 pas, syncopé ou non  
Rock Step étendu vers l'avant, le côté, en diagonale  
Déplacer un pied en prenant un grand pas dans une direction donnée, le genou du pied supporteur étant fléchi et la jambe opposée allongée  
1- Pied droit devant étendu avec le poids du corps  
2- Revenir sur le pied gauche

## M

- Mambo Back : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Back Rock suivi d'un pas rassemblé  
1- Pied droit derrière avec poids du corps sur le pied droit  
&- Transfert poids du corps sur le pied gauche vers l'avant  
2- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche
- Mambo Box ou Rumba Box : Ensemble de 6 pas syncopés ou non syncopés (peut être inversé)  
1- Pied gauche à gauche  
&- Pied droit à côté du pied gauche  
2- Pied gauche devant  
3- Pied droit à droite  
&- Pied gauche à côté du pied droit  
4- Pied droit derrière
- Mambo Cross : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Rock Step suivi d'un pas croisé  
1- Pied droit à droite avec poids du corps sur le pied droit  
&- Transfert poids du corps sur le pied gauche  
2- Pied droit croisé devant le pied gauche
- Mambo Forward : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Rock Step suivi d'un pas rassemblé  
1- Pied droit devant avec poids du corps sur le pied droit  
&- Transfert poids du corps sur le pied gauche vers l'arrière  
2- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche
- Mambo Step : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Rock Step suivi d'un pas rassemblé  
1- Pied droit devant avec poids du corps sur le pied droit  
&- Transfert poids du corps sur le pied gauche vers l'arrière  
2- Pied droit à nouveau devant avec poids du corps sur le pied droit
- Mambo Side : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
Side Rock suivi d'un pas rassemblé  
1- Pied droit à droite avec poids du corps sur le pied droit  
&- Transfert poids du corps sur le pied gauche

2- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche

Mashed Potatoes : Mouvement avant ou arrière en une série de Heel Split croisés

Maxixes : Série de pas toujours syncopés qui se comptent généralement ainsi : & 1 & 2 & 3 & 4, peuvent se faire sur place ou de côté  
&- Pied gauche Heel Touch devant  
1- Pied droit glisser légèrement devant avec poids  
&- Pied gauche Plante derrière  
2- Pied droit glisser légèrement derrière avec poids  
&- Pied gauche Heel Touch devant  
3- Pied droit glisser légèrement devant avec poids  
&- Pied gauche Plante derrière  
4- Pied droit glisser légèrement derrière avec poids

Military Turn : Ensemble de 4 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
C'est l'enchaînement de 2 Steps 1/4 de tour  
1- Step pied droit devant  
2- Pivoter 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche  
3- Step pied droit devant  
4- Pivoter 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche

Military Pivot : Ensemble de 4 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
C'est l'enchaînement de 2 Steps 1/2 tour  
1- Step pied droit devant  
2- Pivoter 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche  
3- Step pied droit devant  
4- Pivoter 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche

Monterey Turn : Ensemble de 4 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
Se fait sur un 1/4 de tour, un 1/2 tour ou un 3/4 de tour à gauche ou à droite  
1- Pointer pied droit à droite  
2- Pivoter 1/4 ou 1/2 tour ou 3/4 de tour vers la droite sur le pied gauche en ramenant le pied droit près du pied gauche et en y déposant le poids du corps  
3- Pointer pied gauche à gauche  
4- Ramener pied gauche à côté du pied droit

Monterey Spin : Ensemble de 3 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
C'est un « Monterey Turn » en faisant un tour complet à gauche ou à droite  
1- Pointer pied droit à droite  
2- Pivoter en faisant un tour complet vers la droite sur le pied gauche en ramenant le pied droit près du pied gauche et en y déposant le poids du corps  
3- Poser pied gauche devant

Moon Walk : Camel Walk en arrière  
Déplacement qui se fait en marchant en arrière les genoux fléchis, puis en remontant le corps dans sa position normale

## N

Nanigo : Mouvement rapide du bassin avant / arrière

## O

OLOD : " Outside Line Of Dance "  
Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre

Out : A l'extérieur

## P

<u>Paddle Turn</u> :	Tour débutant avec un petit pas de côté, diagonal ou avant suivi d'un 1/8 ou d'un 1/4 de tour à droite ou à gauche
<u>Patty Cake</u> :	Série de claps effectués avec les autres danseurs en face ou de côté
<u>Peanut</u> :	Combinaison de 4 pas qui peuvent être syncopés (peut être inversé) 1- Poser talon pied droit devant 2- Croiser pied droit devant jambe gauche 3- Poser talon pied droit devant 4- Toucher pointe du pied droit à côté du pied gauche
<u>Point</u> :	Pointer le pied à gauche, à droite, devant ou derrière
<u>Position Challenge</u> :	Face à face, il n'y a aucune partie du corps qui se touche
<u>Position Challenge Inversée</u> :	Dos à dos. Il n'y a aucune partie du corps qui se touche
<u>Position Traditional Closed</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur des épaules, main droite de l'homme sur l'omoplate gauche de la femme et main gauche de la femme repose sur le bras droit de l'homme tout près de son épaule ou légèrement derrière son épaule
<u>Position Western Closed</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur des épaules, main droite de l'homme sur l'épaule gauche de la femme ou en arrière de son épaule gauche et main gauche de la femme repose sur le bras droit de l'homme tout près de son épaule ou légèrement derrière son épaule
<u>Position Closed Western Dance</u> :	Face à face, main droite de l'homme dans main gauche de la femme et main gauche de l'homme dans main droite de la femme
<u>Position Shakin' Hand</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main droite de l'homme ou main gauche de la femme dans main gauche de l'homme
<u>Position One Hand Hold</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme ou main gauche de la femme dans main droite de l'homme
<u>Position Double Hand Hold</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme ; main gauche de la femme dans main droite de l'homme
<u>Position Cross Double Hand Hold</u> :	Face à face, main droite de la femme dans main droite de l'homme ; main gauche de la femme dans main gauche de l'homme (mains croisées devant)
<u>Position Indian</u> :	Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur des épaules de la femme
<u>Position Indian Inversée</u> :	Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur de la taille
<u>Position Open Promenade</u> :	<i>RIGHT</i> : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main gauche de la femme dans main droite de l'homme <i>LEFT</i> : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main droite de la femme dans main gauche de l'homme
<u>Position Closed Promenade</u> :	<i>RIGHT</i> : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main gauche de la femme derrière sur la hanche gauche de l'homme; par-dessus main droite de l'homme derrière sur la hanche droite de la femme; main droite de la femme dans main gauche de l'homme devant à la hauteur de la ceinture

*LEFT* : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main droite de la femme derrière sur la hanche droite de l'homme; par-dessus main gauche de l'homme derrière sur la hanche gauche de la femme; main gauche de la femme dans main droite de l'homme devant à la hauteur de la ceinture

Position Swing : *RIGHT* : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur de la taille, main gauche de la femme libre et main droite de l'homme sur l'omoplate gauche de la femme

Promenade : *LEFT* : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main gauche de la femme dans main droite de l'homme à la hauteur de la taille, main droite de la femme libre et main gauche de l'homme sur l'omoplate droite de la femme

Position Skaters : *RIGHT* : Face à la même direction, femme à droite de l'homme, mains droites dans le bas du dos de la femme, mains gauches devant l'homme à la hauteur de la ceinture  
*LEFT* : Face à la même direction, femme à gauche de l'homme, mains gauches dans le bas du dos de la femme, mains droites devant l'homme à la hauteur de la ceinture

Position Sweetheart (Side-by-Side) : Femme à droite de l'homme, mains droites à la hauteur de l'épaule droite de la femme, mains gauches à la hauteur de l'épaule gauche de l'homme

Position Tandem : Femme devant l'homme, main droite de l'homme sur la hanche droite de la femme avec doigts collés et pointés vers la gauche, main droite de la femme par-dessus ou dessous, mains gauches jointes à la hauteur de l'épaule gauche de la femme

Position Volkswagen : Face à la même direction, main gauche de la femme dans main gauche de l'homme et main droite de la femme dans main droite de l'homme (mains gauches ou droites sur le dessus)

Position Wrap : Face à la même direction, la femme est devant l'homme légèrement à sa droite, la femme a les bras croisés devant elle avec main gauche de la femme dans main droite de l'homme et par-dessus main droite de la femme dans main gauche de l'homme, le tout à la hauteur de la ceinture

Prances : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Balayer la pointe du pied droit et toucher le pied droit devant le pied gauche  
2- Déposer le talon droit

Press : Presser la pointe du pied droit ou du pied gauche en diagonale à droite ou à gauche en pliant légèrement le genou droit ou le genou gauche

Prissy Walk : Croiser un pied devant l'autre avec angle du corps dans un coin (peut être inversé)  
Croiser pied droit devant pied gauche avec angle du corps dans le coin gauche

## **R**

Recover : Revenir à la position de départ  
Par exemple sur un « Rock Step », revenir sur le pied d'appui du départ

Restart : C'est le fait de ne pas faire toutes les séquences de la chorégraphie, on ne va pas jusqu'à la fin de la chorégraphie  
Recommencer la chorégraphie au début avant la fin de la danse

Rhythm : Succession de notes de musiques plus ou moins accentuées qui va donner le style musical, le style caractéristique de la musique

Right Skaters : Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.  
Côte à côte, l'homme est à droite de la dame, 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

<u>Ripple ou Body Roll Snakes</u> :	Vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre. Mouvement pouvant être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.
<u>RLOD</u> :	" Rear Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse
<u>Rock around the Clock</u> :	Ensemble de 6 pas (peut être inversé), combinaison d'un Back Rock, d'un Side Rock et d'un Cross Rock 1- Rock du pied droit derrière 2- Retour sur le pied gauche 3- Rock du pied droit à droite 4- Retour sur le pied gauche 5- Rock croisé du pied droit devant le pied gauche 6- Retour sur le pied gauche
<u>Rocking Chair</u> :	Ensemble de 4 pas (peut être inversé), combinaison d'un Rock Step et d'un Back Rock 1- Rock du pied droit devant 2- Retour sur le pied gauche 3- Rock du pied droit derrière 4- retour sur le pied gauche
<u>Rocking Chair Inverse</u> :	Ensemble de 4 pas (peut être inversé), combinaison d'un Back Rock et d'un Rock Step 1- Rock du pied droit derrière 2- Retour sur le pied gauche 3- Rock du pied droit devant 4- retour sur le pied gauche
<u>Rock &amp; Cross</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit à droite &- Ramener le poids sur le pied gauche 2- Pied droit croisé devant le pied gauche
<u>Rock &amp; Heel</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant &- Ramener le poids sur le pied gauche 2- Talon droit devant
<u>Rock Jump</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) Transfert de poids d'une jambe à l'autre vers l'avant en sautant 1- Déposer le pied droit devant en y amenant le poids du corps et en sautant 2- Ramener le poids du corps sur le pied gauche vers l'arrière et en sautant
<u>Rock Step</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) Transfert de poids d'une jambe à l'autre vers l'avant, l'arrière ou le côté 1- Déposer le pied droit devant en y amenant le poids du corps 2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche
<u>Rock Step Extended</u> :	voir Lunge
<u>Rock &amp; Step ou Rock Step Step</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit à droite &- Ramener le poids sur le pied gauche 2- Pied droit à côté du pied gauche
<u>Rodeo Kicks</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) 1- Kick du pied droit vers l'avant 2- kick du pied droit latéral
<u>Roll Hips</u> :	Faire un cercle des hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

- Roll Knee : Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur à droite ou à gauche
- Rolling Vine : Terme impropre dans la terminologie des pas de danse, remplacé par « Three Step Turn » Mais est encore employé par les chorégraphes et les animateurs.
- Romps : Ensemble de 4 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
1- Pied gauche derrière, talon droit devant en diagonale en sautillant  
2- Ramener pied droit à côté pied gauche  
3- Pied droit derrière, talon gauche devant en diagonale en sautillant  
4- Ramener pied gauche à côté pied droit
- Ruade : Glisser et relever le pied vers l'arrière avec flexion du genou du pied danseur
- Rumba Walk : Marche avec mouvements rotatifs en poussant la hanche vers l'arrière
- Rumba Box : Ensemble de 8 pas dans une direction donnée (peut être inversé de pied et de sens), souvent syncopés (les comptes sont alors : 1&2&3&4)  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche rassemblé à côté du pied droit  
3- Pied droit devant  
4- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff  
5- Pied gauche à gauche  
6- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche  
7- Pied gauche derrière  
8- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff
- Ou alors  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche rassemblé à côté du pied droit  
3- Pied droit derrière  
4- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff  
5- Pied gauche à gauche  
6- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche  
7- Pied gauche devant  
8- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff
- Rumba Forward : Ensemble de 8 pas dans une direction donnée (peut être inversé de pied), souvent syncopés (les comptes sont alors : 1&2&3&4)  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche rassemblé à côté du pied droit  
3- Pied droit devant  
4- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff  
5- Pied gauche à gauche  
6- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche  
7- Pied gauche devant  
8- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff
- Rumba Backward : Ensemble de 8 pas dans une direction donnée (peut être inversé de pied), souvent syncopés  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche rassemblé à côté du pied droit  
3- Pied droit derrière  
4- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff  
5- Pied gauche à gauche  
6- Pied droit rassemblé à côté du pied gauche  
7- Pied gauche derrière  
8- Pause ou Pied gauche Tap/Touch/Brush/Scuff

<u>Run</u> :	Petit pas en courant
<u>Run Forward</u> :	Petit pas en courant vers l'avant
<u>Run Backward</u> :	Petit pas en courant vers l'arrière
<u>Running Man</u>	Ensemble de 7 pas syncopés effectués dans une direction donnée (peuvent être croisés) 1- Pied droit devant &- Plante du pied gauche derrière pied droit 2- Pied droit devant &- Plante du pied gauche derrière pied droit 3- Pied droit devant &- Plante du pied gauche derrière pied droit 4- Pied droit devant

## S

<u>Sailor</u> :	Ensemble de 2 pas souvent syncopés (appelé pas du marin ou pas du matelot) et la plupart du temps composé avec un troisième pas (peut être inversé) 1- Pied droit croisé derrière le pied gauche &- Pied gauche à gauche
<u>Sailor Cross</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit croisé derrière le pied gauche &- Pied gauche à gauche 2- Pied droit croisé devant le pied gauche
<u>Sailor Step</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit croisé derrière le pied gauche &- Pied gauche à gauche 2- Pied droit à droite
<u>Sailor Step Reverse</u> : (Reverse Sailor Step)	Ensemble de 3 pas syncopés, Sailor Step à l'envers (peut être inversé) 1- Pied droit croisé devant le pied gauche &- Pied gauche à gauche 2- Pied droit à droite
<u>Sailor Shuffle</u> <u>ou Sailor Chasse</u> :	Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « froter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance) Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs. Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse. Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé Ensemble de 3 pas souvent syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit croisé derrière le pied gauche &- Pied gauche de côté légèrement devant 2- Pied droit replacé légèrement devant
<u>Scissor</u> :	Ensemble de 2 pas Lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur, et revenir en position initiale
<u>Scissor Slide</u> :	Glisser les 2 pieds au plancher en un seul mouvement en direction opposée, le poids étant réparti sur les 2 pieds
<u>Scissor Step</u> :	Ensemble de 3 pas (peut être inversé) 1- Pied droit à droite 2- Pied gauche à côté du pied droit avec transfert du poids du corps 3- Pied droit croisé devant le pied gauche
<u>Scoot</u> :	Glissement du pied en faisant un petit saut sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté

<u>Scotch</u> :	Saut des 2 pieds en même temps
<u>Scuff</u> :	Brosser le sol avec le talon de l'arrière vers l'avant
<u>Shimmy</u> :	Mouvement des épaules alterné devant-derrrière ou de haut en bas
<u>Shoulder Shrug</u> :	Hausser les épaules
<u>Shuffle</u> <u>ou Chasse to...</u> :	Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance) Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs. Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse. Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés (peut être inversé, en avant, en arrière, en diagonale, de côté, termes détaillés plus loin) 1- Pied droit devant &- Glisser le pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit devant
<u>Shuffle Across</u> <u>ou Cross Shuffle</u> <u>ou Chasse with Cross</u> :	Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance) Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs. Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse. Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés (peut être inversé) consiste à croiser un pied devant l'autre en glissant 1- Pied droit devant en diagonale à gauche &- Glisser le pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit devant en diagonale à gauche
<u>Shuffle turning</u> <u>ou Turn Shuffle</u> <u>ou Chasse with Turn</u> :	Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance) Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs. Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse. Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé Ensemble de 3 pas consécutifs syncopés (peut être inversé) Pas chassé en cercle vers la gauche ou vers la droite
<u>Side Shuffle</u> <u>ou Chasse to Side</u> :	Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance) Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs. Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse. Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé Ensemble de 3 pas consécutifs syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit à droite &- Glisser le pied gauche à côté du pied droit 2- Pied droit à droite
<u>Side</u> :	Faire un pas du côté droit ou du côté gauche appelé aussi Step à droite ou Step à gauche
<u>Side rock</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) Rock Step de côté 1- Pied droit à droite en y amenant le poids du corps 2- Sans bouger les pieds ramener le poids du corps sur le pied gauche
<u>Side Strut</u> :	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) 1- Pointe du pied à droite 2- Déposer la plante du pied au sol avec emphase



- Side Switch : Ensemble de 4 pas, souvent syncopés (peut être inversé)  
A partir d'un Side Touch, assembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée  
1- Pointer pied droit à droite  
&- Pied droit rassemblé près du pied gauche avec transfert du poids du corps  
2- Pointer pied gauche à gauche  
&- Pied gauche rassemblé près du pied droit avec transfert du poids du corps
- Skate : Patiner du pied droit en diagonale à droite ou patiner du pied gauche en diagonale à gauche
- Slap : Soulever un pied vers l'arrière pointe tendue et en pliant le genou derrière l'autre jambe et frapper le talon avec la main opposée
- Slaps Boots  
ou Boots slaps : Ensemble de 4 pas (peut être inversé)  
1- Lever le pied droit croisé devant la jambe gauche et frapper le pied droit avec la main gauche  
2- Poser le pied droit  
3- Lever le pied gauche derrière la jambe droite et frapper le pied gauche avec la main droite  
4- Poser le pied gauche
- Slide : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Déplacement du pied droit dans une direction donnée  
2- Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied gauche
- Slide Ball Change : Ensemble de 3 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Glisser le pied droit à droite  
&- Poser la plante du pied gauche à côté du pied droit  
2- Déposer le poids du corps sur le pied droit
- Slide Drag : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Pied droit à droite  
2- Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied gauche
- Slow Coaster Cross : C'est l'enchaînement « Coaster Cross » non syncopé  
Ensemble de 3 pas (Coaster Cross non syncopé, peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
2- Pied gauche à côté du pied droit  
3- Pied droit croisé devant le pied gauche
- Slow Coaster Point : C'est l'enchaînement « Coaster Point » non syncopé  
Ensemble de 3 pas (Coaster Point non syncopé, peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
2- Pied gauche à côté du pied droit  
3- Pied droit pointé à droite
- Slow Coaster Side : C'est l'enchaînement « Coaster Side » non syncopé  
Ensemble de 3 pas (Coaster Side non syncopé, peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
2- Pied gauche à côté du pied droit  
3- Pied droit à droite
- Slow Coaster step : C'est l'enchaînement «Coaster Step » non syncopé  
Ensemble de 3 pas (Coaster Step non syncopé, peut être inversé)  
1- Pied droit en arrière sur la plante,  
2- Pied gauche à côté du pied droit  
3- Pied droit devant

<u>Slow Coaster Touch</u> :	C'est l'enchaînement « Coaster Touch » non syncopé Ensemble de 3 pas (Coaster Touch non syncopé, peut être inversé) 1- Pied droit en arrière sur la plante, 2- Pied gauche à côté du pied droit 3- Touch du pied droit à côté du pied gauche
<u>Small</u> :	Petit
<u>Snap ou Finger Click</u> :	Cliquer des doigts
<u>Spin</u> :	Mouvement exécuté sur place Tour complet sur un pied (360°)
<u>Spot</u> :	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 1- Hard : la tête tourne rapidement à partir d'un point fixe pour se focaliser à nouveau sur ce point fixe après un tour 2- Soft : la tête est maintenue au-dessus des épaules et peut tourner vers le mur ou le partenaire
<u>Stamp</u> :	Étamper le pied au sol avec bruit et le relever immédiatement légèrement (sans transfert de poids)
<u>Step</u> :	Un pas devant, derrière ou de côté
<u>Step Lock Step</u> :	Ensemble de 3 pas syncopés ou non syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant &- Plante du pied gauche vient croiser derrière le pied droit 2- Pied droit devant
<u>Step Turn (Pivot)</u> :	Ensemble de 2 pas parfois syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant 2- Pivoter 1/4 ou 1/2 ou 3/4 tour à gauche
<u>Stomp Down</u> :	(Stomp) Étamper le pied au sol avec bruit et transfert de poids (avec poids)
<u>Stomp Up</u> :	(appelé aussi Stamp) Étamper le pied au sol avec bruit et le relever immédiatement et franchement (sans transfert de poids)
<u>Stroll</u> :	Ensemble de 3 pas parfois syncopés (peut être inversé) 1- Pied droit devant ou diagonale ou derrière 2- Pied gauche croisé derrière (lock) 3- Pied droit devant ou diagonale
<u>Style</u> :	Manière d'effectuer des mouvements en adoptant une posture et une motion (manière d'effectuer les transferts d'appui en se déplaçant) qui caractérise une danse particulière
<u>Sugar Foot</u> :	Ensemble de 3 pas 1- Pointer un pied à l'intérieur de l'autre pied (instep) 2- Talon du même pied en diagonale avant 3- Croiser ce pied devant l'autre pied
<u>Sugar Foot Swivels</u> :	Mouvement s'effectuant dans une direction donnée 1- Pointer un pied à l'intérieur de l'autre pied (instep) tout en tournant le talon opposé vers le pied pointé 2- Talon en diagonale légèrement avant en pivotant la pointe du pied opposé vers le talon
<u>Sugar Push</u> :	Ensemble de 4 pas (peut être inversé)

- 1- PD pas devant
- 2- PG pas devant
- 3- Pointe du PD derrière le PG
- 4- PD pas derrière

Supreme Step : Pas s'effectuant vers la gauche ou vers la droite  
Fléchir le genou du pied porteur et pousser de côté pour faire un grand pas à droite ou à gauche

Sway : Pas s'effectuant en posant le pied droit à droite et en balançant les hanches à droite  
Ou poser le pied gauche à gauche en balançant les hanches à gauche

Sweep : Mouvement qui se fait sur 1/4 de tour ou sur un 1/2 tour à gauche avec le pied gauche ou à droite avec le pied droit et se compte sur 2 temps  
Exécuter un mouvement circulaire de l'avant vers l'arrière ou de l'arrière vers l'avant en balayant le sol avec la jambe allongée et le pied pointé touchant le sol

Sweep Up : Mouvement qui se fait sur 1/4 de tour ou sur un 1/2 tour à gauche avec le pied gauche ou à droite avec le pied droit et se compte sur 2 temps  
Exécuter un mouvement circulaire de l'avant vers l'arrière ou de l'arrière vers l'avant en balayant le sol avec la jambe allongée et le pied pointé en l'air

Switches : Série de pas rapides et successifs avec pointé du pied à droite et à gauche ou talon droit devant puis talon gauche devant  
Exemple 1 : side switches  
1- Pointer pied droit à droite  
&- Pied droit rassemblé à côté pied gauche  
2- Pointer pied gauche à gauche  
Exemple 2 : heel switches  
1- Talon droit devant  
&- Pied droit rassemblé à côté pied gauche  
2- Talon gauche devant

Swivel : En gardant les pieds ensemble, tourner les talons vers la droite ou la gauche ou les pointes

Swivel Heel : Pivoter le talon droit vers le talon gauche ou le talon gauche vers le talon droit

Swivel Toe : Pivoter la pointe droite vers la pointe gauche ou la pointe gauche vers la pointe droite

Swivel Walk : Ensemble de 2 ou 4 pas parfois syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit devant en pivotant vers la diagonale à droite  
2- Pied gauche devant en pivotant vers la diagonale à gauche  
3- Pied droit devant en pivotant vers la diagonale à droite  
4- Pied gauche devant en pivotant vers la diagonale à gauche

Swivet : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
Pieds légèrement écartés, le poids étant sur le talon d'un pied et sur la plante de l'autre pied.  
1- Pivoter vers la droite sur la plante du pied gauche et le talon du pied droit  
2- Revenir à la position initiale face à la ligne de danse

Syncopated Box Step : Ensemble de 4 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit devant  
2- Pied gauche à gauche  
&- Pied droit à côté du pied gauche  
3- Pied gauche derrière  
4- Pied droit à droite  
&- Pied gauche à côté du pied droit

Syncopated Chasse : Ensemble de 4 pas syncopés (peut être inversé)

- 1- Pied droit à droite
- &- Pied gauche à côté du pied droit
- 2- Pied droit à droite
- &- Pied gauche à côté du pied droit
- 3- Pied droit à droite
- &- Pied gauche à côté du pied droit
- 4- Pied droit à droite
- &- Pied gauche à côté du pied droit

## T

Tag : Temps supplémentaire dans une chorégraphie pour rattraper le tempo musical et remettre la danse en accord avec la musique

Tap : Taper une partie du pied (talon, plante, plat) en gardant le poids sur le pied opposé

Tango Draw : Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- Pied droit grand pas à droite  
2- Trainer pied gauche à côté pied droit en un temps

Thigh Slaps : Osciller les bras d'avant en arrière en touchant les jambes, puis de l'arrière à l'avant

Three Step Turn : Ensemble de 4 pas (peut être inversé), encore appelé parfois « Rolling Vine »  
1- Pied droit à droite avec 1/4 de tour à droite  
2- Pied gauche derrière avec 1/2 tour à droite (ou 1/4 de tour à droite)  
3- Pied droit à droite avec 1/4 tour à droite (ou 1/2 tour à droite)  
4- Généralement, touch du pied gauche à côté du pied droit avec ou sans clap

Toe Fan : Diriger la pointe du pied vers l'extérieur ou l'intérieur en pivotant sur le talon

Toe In : Pivoter la pointe du pied droit vers le pied gauche ou pivoter la pointe du pied gauche vers le pied droit

Toe Out : Pivoter la pointe du pied droit vers l'extérieur ou pivoter la pointe du pied gauche vers l'extérieur

Toe Point : Pointer la pointe du pied droit sans toucher au sol, jambe tendue

Toe Split : Pieds rassemblés et poids sur les talons, pousser les plantes vers l'extérieur et Revenir

Toe Strut : Pas s'effectuant sur 2 temps vers l'avant  
1- Poser la plante du pied devant  
2- Déposer le pied à plat avec emphase

Toe Switch : À partir d'un Touch, rassembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée

Together : Ramener les pieds ensemble avec un changement de poids du corps sur l'un ou l'autre pied

Touch : Déposer la plante d'un pied au sol en gardant le poids sur le pied opposé

Touch Across : Toucher la plante d'un pied croisé devant l'autre

Touch Side : Toucher la plante d'un pied sur le côté

Traveling Back : Effectuer un ensemble de pas tout en reculant

Travelling Pivot : Ensemble de 5 pas (peut être inversé et peut être syncopé)  
1- Pied droit devant

- 2- Poids du corps sur le pied droit ½ tour à droite
- 3- Poser le pied gauche derrière,
- 4- Poids du corps sur le pied gauche ½ tour à droite
- 5- Pied droit devant

Triple Step on place : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
En demeurant sur place, faire trois pas gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite avec changements du poids du corps à chaque pas

Triple Step Forward : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
Déplacement vers l'avant, faire 3 pas vers l'avant avec changements du poids du corps à chaque pas  
1- PD devant ou PG devant  
&- PG à côté du PD ou PD à côté du PG  
2- PD devant ou PG devant

Triple Step Backward : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
Déplacement vers l'arrière, faire 3 pas vers l'arrière avec changements du poids du corps à chaque pas  
1- PD derrière ou PG derrière  
&- PG à côté du PD ou PD à côté du PG  
2- PD derrière ou PG derrière

Triple Step on side : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
Déplacement sur le côté à droite ou à gauche.  
Faire 3 pas sur le côté droit ou 3 pas sur le côté gauche avec changements du poids du corps à chaque pas  
1- PD à droite ou PG à gauche  
&- PG à côté du PD ou PD à côté du PG  
2- PD à droite ou PG à gauche

Triple Step Cross : Ensemble de 3 pas (peut être inversé)  
Déplacement sur le côté à droite ou à gauche avec un pied croisé devant l'autre  
Faire 3 pas sur le côté droit ou sur le côté gauche avec changements du poids du corps à chaque pas  
1- PD à droite ou PG à gauche  
&- PG croisé devant PD ou PD croisé devant PG  
2- PD à droite ou PG à gauche

Turn Shuffle  
ou Turn with Chasse : Le terme « Shuffle » est impropre puisqu'il veut dire « piétiner » ou « frotter le sol du pied », ce terme est un pas de claquettes (ou Tap Dance)  
Mais il est encore employé par les chorégraphes et les animateurs.  
Le terme « pas chassé » n'est plus utilisé dans la terminologie des pas de danse.  
Le terme « Triple Step » est désormais uniquement employé  
Voir aussi « Full Turn Triple step »  
Faire un demi-tour en pas chassé sur place vers la droite ou vers la gauche

Turning Vine : C'est une « Vine » en faisant un 1/4 de tour ou un 1/2 tour  
Ensemble de 4 pas s'exécutant vers la droite ou vers la gauche  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche croisé derrière le pied droit  
3- Pied droit à droite en faisant un 1/4 ou un 1/2 tour à droite selon la chorégraphie

Twice : Répéter deux fois le pas ou l'enchaînement des pas

Twinkle : Ensemble de 2 pas fait sous forme de piétinement (peut être inversé)  
1- Poser le pied droit  
2- Puis poser le pied gauche

- Twist : Le poids sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions
- Twist Turn : Voir Corkscrew (aussi appelé « Cross and Unwind »)  
Un demi-tour ou un tour complet exécuté en croisant le pied libre devant ou derrière le pied d'appui et en effectuant un tour avec le poids du corps sur les deux pieds  
Ensemble de 2 pas (peut être inversé)  
1- croiser le pied gauche devant le pied droit  
2- avec le poids du corps sur les 2 pieds, effectuer un demi-tour à droite
- U**
- Unwind : Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation d'un demi-tour pour terminer les pieds rassemblés, le poids sur le pied qui a croisé
- V**
- Vaudeville : Mouvement syncopé s'effectuant sur 4 pas (peut être inversé)  
1- Pied droit croisé devant pied gauche avec poids du corps devant ou derrière  
&- Pied gauche de côté avec poids du corps  
2- Talon droit en diagonale devant  
&- Pied gauche semi assemblé
- Vine : Voir Grapevine  
Ensemble de 3 pas s'effectuant de côté (peut se faire d'un côté comme de l'autre)  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche croisé derrière le pied droit  
3- Pied droit à droite
- W**
- Walk : Succession de pas avec transfert de poids, marche, marche
- Walk Full Circle : Tour complet dans un sens ou dans un autre en faisant un cercle en marchant  
Ensemble de 4 pas (peut être inversé et peut être syncopé)  
1- Pied droit devant avec 1/4 de tour à droite  
2- Pied gauche pas devant avec 1/4 de tour à droite  
3- Pied droit devant avec 1/4 de tour à droite  
4- Pied gauche pas devant avec 1/4 de tour à droite
- Wave (Ripple) : Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps dans un mouvement de vague qui commence avec la tête et une épaule et se propage horizontalement vers l'épaule opposée
- Weave : Vine ou Grapevine continue avec croisement des pieds devant et derrière  
Ensemble de 4 pas et plus s'effectuant dans la même direction  
Peut commencer avec le pied sur le côté ou croisé devant l'autre (peut être inversé et peut être syncopé)  
1- Pied droit à droite  
2- Pied gauche croisé derrière (ou devant) le pied droit  
3- Pied droit à droite  
4- Pied gauche croisé devant (ou derrière) le pied droit  
Ou  
1- Pied droit croisé devant (ou derrière) le pied gauche  
2- Pied gauche à gauche  
3- Pied droit croisé derrière (ou devant) le pied gauche  
4- Pied gauche à gauche
- Wheel : Rotation vers la droite ou la gauche sur place en prenant le centre pour axe de rotation

- Wiggle Walk : Pas effectué en se trémoussant
- Windmill Turn : Succession de pas chassé tout en faisant un demi-tour à chaque pas chassé
- Wizard Steps : Ensemble de 2 pas syncopés (peut être inversé)  
1- Pied droit devant en diagonale à droite  
2- Lock du pied gauche derrière le pied droit  
&- Pied droit à droite
- Wobble : Faire trembler les jambes ou les bras

## **Z**

- Zigzag : Bouger en diagonale en croisant la ligne de danse