

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DANSE**  
**Commission Spécialisée Country & Line**



**TERMINOLOGIE**

**LEXIQUE DES PAS**

**Version 2011 / 2012**

*Ce lexique rassemble les termes énonçant le descriptif des pas les plus utilisés en danse country & line. Véritable complément des cours, il n'est qu'un répertoire de « vocabulaire » destiné aux enseignants et aux danseurs.*



Ce lexique évolue et sera mis à jour tous les ans.

**SOMMAIRE**

<b>1/</b>	<b>LES DIRECTIONS</b>	page 3
<b>2/</b>	<b>LES POSITIONS DES PIEDS</b>	page 4
<b>3/</b>	<b>LES 12 PARTIES DU PIED</b>	page 4
<b>4/</b>	<b>LES POSITIONS DES BRAS</b>	page 5
<b>5/</b>	<b>LES STYLES</b>	page 5
<b>6/</b>	<b>LES POSITIONNEMENTS DU CORPS</b>	page 6
<b>7/</b>	<b>LES PAS</b>	page 7
<b>8/</b>	<b>LES SAUTS</b>	page 16
<b>9/</b>	<b>LES TOURS</b>	page 17
<b>10/</b>	<b>LES TERMES LIES AUX CHOREGRAPHIES ET MUSIQUES</b>	page 19

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

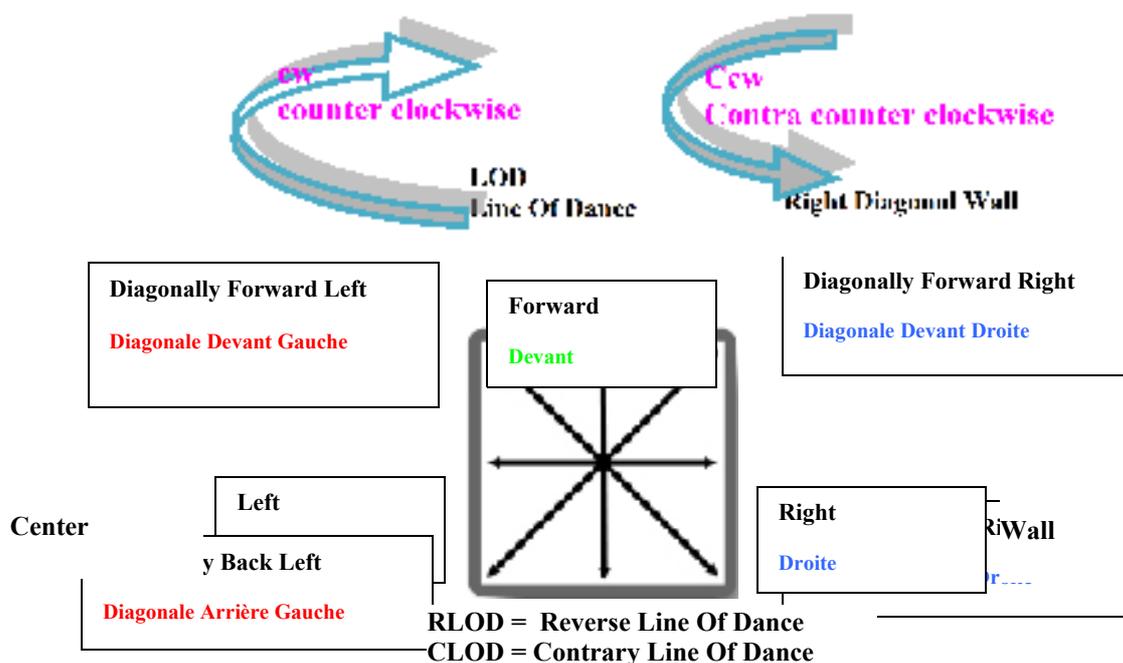
---

**1/ LES DIRECTIONS**


---

Forward	Devant
Backward	Derrière
Right	Droite
Left	Gauche
Diagonally Back Left	Diagonale Arrière Gauche 45°
Diagonally Back Right	Diagonale Arrière Droite 45°
Diagonally Forward Left	Diagonale Devant Gauche 45°
Diagonally Forward Right	Diagonale Devant Droite 45°





- **LOD** : Ligne de danse (sens de progression des différentes danses sur la piste)
- **Alignement** : Position du corps par rapport à la ligne de danse.
- **Jambe d'appui** : La jambe qui supporte le poids du corps.

## 2/ LES POSITIONS DE PIED



**1<sup>ère</sup>** Les pieds sont parallèles (joints).



**Lock 1<sup>ère</sup>** Pieds joints croisés.



**2<sup>ème</sup>** Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin).



**Lock 2<sup>ème</sup>** Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches.



**3<sup>ème</sup>** Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'avant.  
\* *Position d'équilibre pour les rotations*  
\* *Position utilisée comme position de départ lors des compétitions*



**3<sup>ème</sup> ouverte (ou étendue)** Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas).



**4<sup>ème</sup>** Position de la marche.



**5<sup>ème</sup>** Talon à la pointe du pied opposé.  
\* *Position d'équilibre pour les rotations*



**5<sup>ème</sup> ouverte ou (étendue)** Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied).

## 3/ LES 12 PARTIES DU PIED

<b>Pointe</b>	<b>Intérieur pointe</b>	<b>Extérieur Pointe</b>
<b>Heel Talon</b>	<b>Inside Heel Intérieur Talon</b>	<b>Outside Heel Extérieur Talon</b>
<b>Ball Plante</b>	<b>Inside Ball Intérieur Plante</b>	<b>Outside Ball Extérieur Plante</b>
<b>Flat Plat Toe</b>	<b>Inside Flat Intérieur Plat Inside Toe</b>	<b>Outside Flat Extérieur Plat Outside Toe</b>



## 4/ LES POSITIONS DES BRAS

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

## 5/ LES STYLES

### PAS DE BASE : DANSE EN COUPLE

<b>RISE &amp; FALL</b>	<b>WALTZ</b>	<b>1-2-3 4-5-6</b>
<b>SMOOTH</b>	<b>WEST COAST SWING</b>	1 2 3&4 5&6 1 2 3&4 5 6 7&8
	<b>TWO STEP</b>	1 2 3 4 5 6 Q Q S S
	<b>NIGHT CLUB</b>	1 2& 3 4& S Q Q S Q Q
	<b>TRIPLE TWO STEP</b>	1 2 3&4 5&6
<b>CUBAN</b>	<b>CHA CHA</b>	2-3 4&5 6 7 8&1
<b>LILT</b>	<b>POLKA</b>	(&) 1&2 (&) 3&4
	<b>EAST COAST SWING</b>	1&2 3&4 5 6 1&2 3 4 5&6 7 8

\*S : SLOW \*Q: QUICK



## 6/ LES POSITIONNEMENTS DU CORPS

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>BASE</b>		Point de contact avec le sol.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>BEND</b>		Plier une partie du corps. Les genoux sont relâchés mais pas pliés.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>C.B.M.</b> Contra body movement		Action de tourner la hanche et l'épaule opposée en direction de la jambe en mouvement. Sens contraire à la rotation.	
<b>C.B.M.P</b> Contra body movement position		Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>FLEX</b>		Flexion légère d'une partie du corps.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>ISOLATION</b>		Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SPOTTING</b>		Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation en fixant son regard sur un point fixe.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TORQUE</b>		Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan).	



## 7/ LES PAS

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
ANCHOR STEP		Un triple step effectué en place sur les deux derniers temps-Syncopé de 2 temps .Pas de base du WCS sur place en 3 <sup>ème</sup> position (soit, 5&6 pour les figures à 6 temps et 7&8 pour les figures à 8 temps).	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BEHIND SIDE CROSS	1 & 2	1 Croiser un pied derrière l'autre & Faire un petit pas sur le côté 2 Croiser le premier pied devant l'autre	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BOOGIE MOVE		Monter la hanche libre (hip lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BOOGIE WALK		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BOUNCE	& 1	& Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds. 1 Les reposer au sol.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BRUSH		Brosser le sol avec l'avant du pied.	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CHARLESTON PATTERN (Black Bottom)	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pas G avant 2 Kick avant pied opposé 3 Pas arrière 4 Pointe arrière pied opposé (partie intérieur pied)	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue 4 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CHASSÉ	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas ( <b>triple step</b> ) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
COASTER STEP	1 & 2	Le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le pdc reste à l'avant (haut du corps) <b>Exemple Coaster step arrière Gauche :</b> 1 Reculer la plante du pied gauche. & Amener la plante du pied droit près du pied gauche. 2 Avancer le pied gauche.	4 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 4 <sup>ème</sup>



Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CROSS ROCK STEP	1 2	Pied D croisé devant avec Pdc et revenir Pdc sur G.	5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé)	1 & 2	Shuffle évoluant sur le coté avec le pied directionnel croisé devant.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
DEVELOPPE		Le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture.	3 <sup>ème</sup> étendue

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
DRAG / DRAW		Ramener lentement le pied libre vers le pied d'appui avec le genou légèrement plié (sans pdc).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
ELVIS KNEES	1 2	Une jambe tendue, une jambe fléchie, monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui tendue, poser le talon, faire de même avec l'autre jambe.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
FLICK		Kick vif et rapide vers l'arrière, pointe du pied tendue.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
FOLLOW THROUGH		Faire passer le pied libre par le centre (1 <sup>ère</sup> position) généralement avant un changement de direction (mais pas systématique).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
GRAPEVINE (VINE)	1 2 3 [4*]	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – [*un final]).	2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HEEL GRIND		Talon en avant, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HEEL JACK	& 1 & 2	& Faire un petit pas en arrière avec le pied droit 1 Tap avec le talon gauche en avant & Ramener le pied gauche près du pied droit 2 Toucher le pied droit près du pied gauche	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup> 1 <sup>ère</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HEEL SPLIT TOE SPLIT	1 2	Pdc sur l'avant ou l'arrière des pieds, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HELL STAND TOE STAND	1 2	Pdc sur les talons ou pointes, lever les 2 pointes ou talons et ramener en 1 <sup>ère</sup> .	



Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>HEEL / TOE SWITCHES</b>	1 & 2	Mouvement synopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière.	
<b>HIP BUMP</b>		Isoler la partie supérieure du corps, fléchir les genoux et pousser les hanches d'un côté à l'autre.	
<b>HIP GRIND</b>		Les hanches descendent vers le sol et remontent (mouvement sensuel).	
<b>HIP LIFT</b>		Monter la hanche (avec isolation du haut du corps). Le talon de la jambe libre décolle du sol.	
<b>HIP ROLL</b>		Roulement des hanches (du bassin) en cercle (avec isolation du haut du corps).	
<b>HITCH</b>		Lever le genou parallèle au sol, le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter).	
<b>HOLD</b>		Rester immobile, ne rien faire pendant un temps donné.	
<b>HOOK</b>		Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le talon de la jambe opposée), pointe effacée.	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>HOOK COMBINATION</b>	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Talon devant 2 Hook 3 Talon devant 4 Centre	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> étendue 1 <sup>ère</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>JAZZ BOX</b> 	1 2 3 4	Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré (ou une boîte) sur la piste de danse, finissant les pieds écartés. <b>Exemple Jazz Box droit en commençant en 2<sup>ème</sup> lock</b> 1 Pied droit croisé devant pied gauche 2 Reculer pied gauche 3 Pied droit à droite 4 Avancer pied droit <b>On peut commencer le jazz par un pas avant</b>	2 <sup>ème</sup> lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>JAZZ BOX ¼ &amp; ½ TOUR</b> 	1 2 3 4	<b>Exemple Jazz Box droit :</b> 1 Croiser droit devant le gauche en 2 <sup>ème</sup> lock 2 Pied gauche en arrière (Préparation) 3 Pied droit à droite avec ¼ ou ½ tour à droite 4 Pied gauche en avant La rotation peut s'effectuer au 2 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> temps Voir par 1/8 avec des préparations (d'où la raison des non positions de pieds).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
-----	-------	-----------	-----------------

<b>JAZZ TRIANGLE</b>	1 2 3 4	Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré (ou une boîte) sur la piste de danse, finissant les pieds joints. <b>Exemple Jazz Triangle droit en commençant en 1<sup>er</sup> lock</b> 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche 2 Reculer le pied gauche 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche à côté du pied droit	1 <sup>er</sup> lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>er</sup>
----------------------	---------	---	---



Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KICK</b>  (KICK BACK)		Lever la jambe en pliant le genou puis étendre la jambe dans un mouvement de bas en haut (coup de pied), position des pieds en 3 <sup>ème</sup> ou 5 <sup>ème</sup> position <b>Kick Back</b> : Mouvement vers l'arrière.	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KICK BALL CHANGE</b>	1 & 2	<b>Exemple droit :</b> 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche à côté du pied droit	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KICK BALL CROSS</b>	1 & 2	<b>Exemple droit :</b> 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KICK BALL STEP</b>	1 & 2	<b>Exemple droit :</b> 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche devant	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KNEE POP</b> (simple ou double) Un ou deux genoux	& 1	& Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol 1 Le poser au sol	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>LUNGE</b>		Ce mouvement est obtenu avec l'action d'un pas avant ou côté en plant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée. (intérieur ou extérieur ball)  Le corps est positionné directement au dessus du pied d'appui (et non du genou), le haut du corps reste vertical. Ce mouvement peut se faire vers l'arrière, il sera nommé « DIP ou CORTE »	5 <sup>ème</sup> étendue  3 <sup>ème</sup> ou 5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>MAMBO</b>		Danse latine sur une mesure 4/4 avec 6 changements du poids du corps sur 8 temps. Un break step devant et un derrière compté « 2 3 4 6 7 8 » Hold Avancer le pied gauche Ramener le poids du corps sur le pied droit Ramener le pied gauche près du pied droit Hold Reculer le pied droit Ramener le poids du corps sur le pied gauche Ramener le pied droit près du pied gauche	
<b>MAMBO CROSS / CROSS MAMBO / SYNCOATED ROCK</b>	1 & 2	<b>Exemple Mambo cross droit :</b> 1 Pied droit à droite (avec le pdc en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec pdc) 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec pdc)	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>NANIGO</b>  (Pelvic thrust)		<b>Nanigo :</b> Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin d'arrière en avant (mouvement du pelvis, cambrer le dos puis ramener les hanches vers l'avant). <b>Pelvic Thrust :</b> Un mouvement du pelvis en avant.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>PIGEON TOED MOVEMENT</b>		C'est un mouvement de <b>swivel</b> . Isoler le haut du corps. La figure se déplace sur le côté avec le poids du corps sur le talon d'un pied et la plante de l'autre pied ( <b>bascule talon pointe</b> ), amener les pointes des pieds l'un près de l'autre, talons écartés ( <b>swivel</b> , les pieds sont tournés vers l'intérieur), intervertir le poids du corps du talon d'un pied sur sa plante et de la plante de l'autre pied sur sa pointe ( <b>bascule talon pointe</b> ), pour ensuite amener les talons l'un près de l'autre en écartant la pointe des pieds ( <b>swivel</b> , les pieds pointent vers l'extérieur). Et ainsi de suite en alternance.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>ROCKING CHAIR</b>		Enchaînement de plusieurs rock step (sur ball) avant, arrière	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>ROCK STEP RECOVER</b>	1 2	Les rock steps en avant et en arrière s'effectuent en 5 <sup>ème</sup> position avec c.b.m (deux changements du poids du corps).	5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>RONDE</b>		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé <b>vers le sol sans le toucher</b> , jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	



<b>SWEEP</b>		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé <b>vers le sol en le touchant</b> , jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>RUMBA BOX</b>	1 2 3 4	Ce mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), il peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. <b>Exemple départ côté droit :</b> 1 Pied droit à droite 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit 3 Pied droit en arrière ou en avant 4 Hold	
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SAILOR SHUFFLE</b>	& 1 & 2	& Faire un petit pas sur le côté 1 Tap talon devant ou kick & Pas arrière 2 Croiser un pied devant l'autre	2 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SAILOR STEP</b>	1 & 2	Le bas du corps tourne légèrement dans la direction du pied arrière qui croise l'autre pied, tandis que le haut du corps reste sur son axe. 1 Pied droit derrière le pied gauche & Pied gauche à gauche sur le ball 2 Remettre le poids du corps sur le pied droit à droite et légèrement en avant.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SCUFF</b>		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3 <sup>ème</sup>
<b>SCISSOR STEP</b>	1&2 ou 123	Exécution : Pas de coté, Together, Cross Position : 2ème - 1ère - 5ème	
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SHIMMY</b>		S'effectue en alternant les mouvements d'épaules d'avant arrière à cadence rapide sans bouger le bassin.	
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SHUFFLE (Triple)</b>	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant vers l'avant ou l'arrière, en trois pas ( <b>triple step</b> ) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SIDE ROCK STEP</b>	1 2	Pied D sur le côté droit et revenir le Pdc sur le pied G – <i>sur ball</i> .	2 <sup>ème</sup>
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SKATE</b>		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis <b>follow trough</b> et continuer dans la direction symétrique toujours en diagonale dans le sens de la ligne de danse (l.o.d). <b>(sans isolation)</b>	5 <sup>ème</sup> étendue
<b>Nom</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b>	<b>Positions Pieds</b>
<b>SLIDE</b>		Ce mouvement s'effectue en imprimant une impulsion de la jambe d'appui jambe tendue et faire glisser la jambe	



		libre sur le côté en la ramenant vers le pied d'appui (avec pdc).	
--	--	---	--

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SNAP (click)</b>		Cliquer des doigts.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>STOMP</b>		Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc). <i>Pdc = Poids du corps</i>	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>STOMP UP (STAMP)</b>		Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc).	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>STROLL</b>	1 2 3 4	Avancer pied en diagonale, puis croiser l'autre pied derrière ( <b>lock</b> ), ensuite avancer pied en diagonale, finir avec un hold. Répéter de l'autre côté (changement de pied à chaque fois avec pdc).	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>STRUTS</b>	1 2	<b>Toe Struts</b> : Vers l'avant ou l'arrière, poser la pointe du pied au sol, ensuite poser le talon sur le sol avec le poids du corps. <b>Heel Struts</b> : Vers l'avant ou l'arrière, poser le talon du pied au sol, ensuite poser la plante du pied sur le sol avec le poids du corps.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SUGARFOOT</b>		"Swing step" ( <b>sans follow through</b> ) Enchaînement de swivels alternatifs dans la direction opposée du pied de la jambe d'appui (sur place, ou en déplacement). Swivel donc : Isolation	3 <sup>ème</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SWIVEL</b>		Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SWIVET</b>		(sans isolation) Pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir (1&).	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SYNCOPATED SPLIT (OUT OUT- IN IN)</b>	& 1 & 2	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TOE HEEL CROSS</b>	1 2 3	1 Pivoter le pied droit d'appui vers la droite (diagonal	



<b>SWIVEL</b>		<p>wall), avec la pointe du pied gauche touchant l'intérieur du pied droit.</p> <p>2 Pivoter le pied droit vers la gauche face au centre en diagonale, en touchant le talon gauche devant.</p> <p>3 Pivoter le pied droit face à la ligne de danse (l.o.d), croiser le pied gauche devant le pied droit avec pdc.</p> <p>Répéter l'ensemble à gauche.</p> <p>Isolation du haut du corps avec swivel du pied d'appui.</p>	
---------------	--	--	--

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TOGETHER CLOSE</b>		Ramener le pied libre en 1 <sup>ère</sup> position (avec pdc). Ramener le pied libre en 1 <sup>ère</sup> position (sans pdc).	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TOUCH /TAP</b>		<p><b>Touch</b> : Toucher la pointe du pied libre près de la jambe d'appui sans pression (sans pdc).</p> <p><b>Tap</b> : Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression (sans pdc).</p>	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TRIPLE STEP</b>	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour (shuffle) ou avec ¼, ½, ¾ ou full turn, en trois pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TWINKLE</b>	1 2 3	<p>Figure de valse avec déplacement vers l'avant en diagonale (utilisation du c.b.m)</p> <p><b>Exemple Twinkle Gauche :</b></p> <p>1 Pas avant talon gauche (c.b.m 11h30)</p> <p>2 Pas légèrement en avant pied droit à droite</p> <p>3 Poser en place ligne de danse avec plante gauche (c.b.m 12h00).</p>	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>VAUDEVILLE HOP</b>	1 & 2 &	<p>1 Kick</p> <p>&amp; Pas de côté</p> <p>2 Croiser un pied devant l'autre</p> <p>&amp; Pas de côté</p>	<p>3<sup>ème</sup> étendue</p> <p>2<sup>ème</sup></p> <p>5<sup>ème</sup></p> <p>2<sup>ème</sup></p>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>WEAVE</b>		Déplacement latéral en commençant avec un <b>croisé avant ou arrière</b> . Ce mouvement peut être syncopé.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>WIZZARD STEP</b>	1 2 &	<p>1 Pas dans la diagonale</p> <p>2 Lock derrière</p> <p>&amp; Pas côté (isolation des épaules)</p>	<p>3<sup>ème</sup> étendue</p> <p>3<sup>ème</sup></p> <p>2<sup>ème</sup></p>

---

## 8/ LES SAUTS

---

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>HOP</b>		Saut sur un pied et réception sur même pied	



Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
JUMP		Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
LEAP		Saut sur un pied et réception sur l'autre pied	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
SCOOT		Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	

---

## 9/ LES TOURS

---

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CHAINE TURN		Série de tours. Exécuter un step en 3 <sup>ème</sup> position avec 1/4 tour. Rassembler les pieds en 1 <sup>ère</sup> position avec changement du pdc avec 3/4 tour. Et refaire un step en 3 <sup>ème</sup> position.	
CHASSE TURN	4&5, 6, 7	Tour exécuté après en suivant un pas chassé.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HINGE		Déplacement latéral sur un pied, en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
MONTEREY SPIN		Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2 <sup>ème</sup> temps.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
MONTEREY TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation (1/4, 1/2 ou 3/4) dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
PADDLE TURN		Un tour complet utilisant les 5 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> positions des pieds avec 7 changements du pdc.  <b>Exemple Paddle Turn gauche :</b> 1 Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G en 5 <sup>e</sup> & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 <sup>e</sup> 2 Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G en 5 <sup>e</sup> & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 <sup>e</sup> 3 Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G en 5 <sup>e</sup> & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 <sup>e</sup> 4 Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied Gen 5 <sup>e</sup> <b>Le pied gauche est l'appui sur lequel on effectue le tour.</b>	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
PUSH TURN		Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre (variante du paddle turn).	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
ROLLING VINE/ THREE STEP TURN	1 2 3	Tour complet latéral – Grapevine tour complet 1/4 1/2 1/4 et final ou 1/4 1/4 1/2 et final	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
-----	-------	-----------	-----------------



<b>SPIN PLATFORM SPIN</b>		Tour complet en 5 <sup>ème</sup> sur un pied sur place Tour complet sur les deux pieds serrés	5 <sup>ème</sup>
-------------------------------	--	--	------------------

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SPIRAL TURN</b>		Un spin complet dans le sens opposé du pied avant et finir le pied libre devant avec pdc.	Démarrer en 5 <sup>ème</sup>
<b>SPIRAL POSITION</b>		Un spin complet dans le sens opposé du pied avant, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui (position).	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>STEP TURN (break turn)</b>	1 2	Tour en 5 <sup>ème</sup> position avec deux changements du poids du corps. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour <b>Exemple Step turn gauche (1/2 tour) :</b> 1 Avancer pied droit (poids du corps sur pied droit) 2 ½ tour à gauche sur pied droit, puis transférer le poids du corps sur pied gauche.	Démarrer en 5 <sup>ème</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>SWING SWAY TURN</b>		Tour 1/4 - 1/2 - 1 - exécuté en Valse avec sway ou NC sans sway. (Exemple de séquence) 123 Valse: 1 En ligne dans la diagonale (avec CBM) 2 Swing en direction du mur, rassemblé, tour dans le sway 3 Pose en place ou autre selon suite chorégraphique (Exemple de séquence) 2&3 Night-Club: 2 En Place & Dans la diagonale (avec CBM) 3 Pose en direction du mur, swing et rassemblé, tour	4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>  3 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TRAVELLING PIVOT</b>		Série de pivots en 5 <sup>ème</sup> . Pas pied droit en avant. ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière. ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant. <i>Peut se faire également en arrière.</i>	5 <sup>ème</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TURNING SAILOR STEP</b>	1 & 2	Mouvement pouvant s'effectuer en ½ tour ou ¼ ou tour complet. Le tour s'amorce en 5 <sup>ème</sup> pied croisé derrière sur ball. Rotation sur le pied libre. Remettre le poids du corps sur le pied de réception légèrement en avant.	5 <sup>ème</sup>  2 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TURNING VINE</b>	1 2 3	Grapevine avec rotation au 3 <sup>ème</sup> compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)	2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
<b>TWIST TURN</b>		Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler ½ ou ¾.	1 <sup>ère</sup> ou 2 <sup>ème</sup>
<b>TWIST FULL TURN</b>		Même chose avec tour complet.	



**10/ LES TERMES**  
**LIES AUX CHOREGRAPHIES ET MUSIQUES**

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

Siège fédéral : Fédération Française de Danse 20 rue Saint-Lazare 75009 PARIS- [www.ffdanse.fr](http://www.ffdanse.fr)  
Agréée et subventionnée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (75.S.76)  
Subventionnée par le Ministère de la Culture et de la Communication  
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français

