

# LEXIQUE DES PAS



---

## LES 9 POSITIONS DE PIED

---



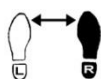
**Première Position**

Les pieds sont parallèles (jointés)



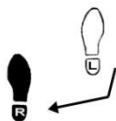
**Lock 1<sup>ère</sup>**

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

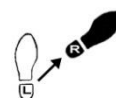


**3<sup>ème</sup>**

Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'extérieur.  
*La position est initiée par le buste, qui est tourné vers le pied de l'ouverture.*

*\* 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>**

1<sup>ère</sup> position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée  
(position de la marche)



**5<sup>ème</sup>**

Talon à la pointe du pied opposé.  
*Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.*

*\* Position d'équilibre pour les rotations.*



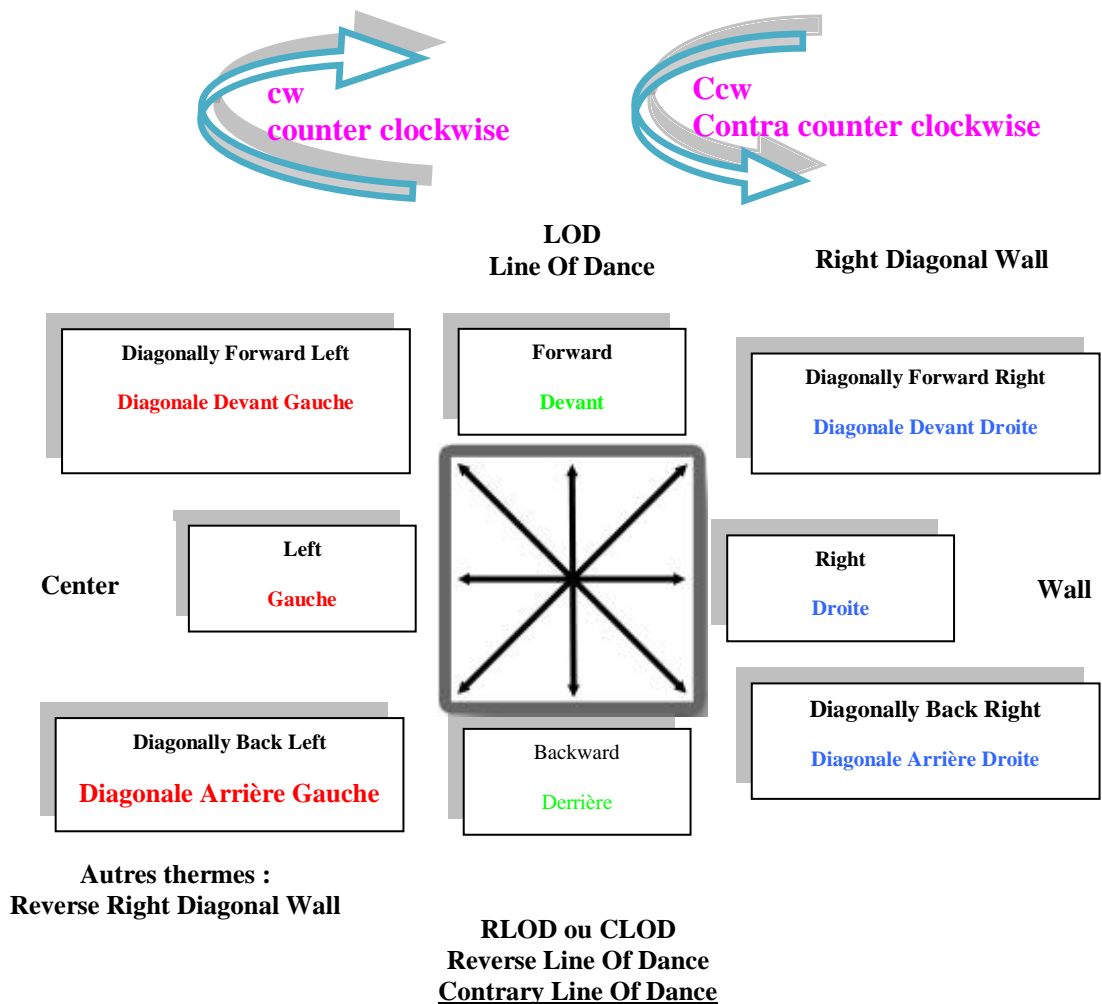
**5<sup>ème</sup> Ouverte  
Ou (étendue)**

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

---

## 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°

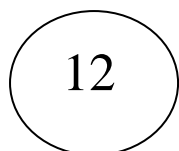


**LOD :** Ligne de danse ( sens de progression des différentes danses sur la piste)

**Alignement :** Position du corps par rapport à la ligne de danse.

**Jambe d'appui :** La jambe qui supporte le poids du corps.

**Parties du Pied :**



<b>TOE</b> <b>POINTE</b>	<b>INSIDE TOE</b> <b>INTERIEUR POINTE</b>	<b>OUTSIDE TOE</b> <b>EXTERIEUR POINTE</b>
<b>HEEL</b> <b>TALON</b>	<b>INSIDE HEEL</b> <b>INTERIEUR TALON</b>	<b>OUTSIDE HEEL</b> <b>EXTERIEUR TALON</b>
<b>BALL</b> <b>PLANTE</b>	<b>INSIDE BALL</b> <b>INTERIEUR PLANTE</b>	<b>OUTSIDE BALL</b> <b>EXTERIEUR PLANTE</b>
<b>FLAT</b> <b>PLAT</b>	<b>INSIDE FLAT</b> <b>INTERIEUR PLAT</b>	<b>OUTSIDE FLAT</b> <b>EXTERIEUR PLAT</b>

## **LES STYLES**

### **BASE DE LA DANSE EN COUPLE COUNTRY**

\*S : SLOW  
\*Q: QUICK

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

# LEXIQUE DES PAS

## 1. PAS DE BASES

Pages 6 à 8

BRUSH, SCUFF, HITCH, DIG (TAP), POINT, STOMP, STOMP UP, TOUCH, KICK, FLICK, HOLD, HOOK, CROSS, TOGETHER, CLOSE, SLIDE, DRAG, DRAW, SNAP, HIP BUMP, HIP LIFT, HIP ROLL, HIP GRIND.

## 2. MOUVEMENTS TECHNIQUES

Pages 8 à 10

SHIMMY, FOLLOW TROUGH, NANIGO, DEVELOPPE, LUNGE, RONDE, SWEEP, SWIVEL, SWIVET, ANCHOR STEP, BOOGIE MOVE, BOOGIE WALK, SKATE, SUGAR FOOT.

## 3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

Pages 11 à 12

BOUNCE, KNEE POP, ELVIS KNEE, HEEL GRIND, HEEL/TOE STRUT, HEEL/TOE SPLIT, HEEL/TOE FAN, HEEL/TOE STAND, ROCK STEP, SIDE ROCK, CROSS ROCK, ½ PIGEON TOED MOVEMENT.

## 4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS

Pages 13 à 15

HOOK COMBINATION, STROLL, RUMBA BOX, CHARLESTON PATTERN, ROCKING CHAIR, JAZZ BOX, JAZZ TRIANGLE, TOE HEEL CROSS SWIVEL, TWINKLE, GRAPEVINE, WEAVE.

## 5. PAS SYNCOPES

Pages 15 à 17

WIZZARD STEP, COASTER STEP, HEEL/TOE SWITCH, SAILOR STEP, KICK BALL CHANGE, KICK BALL CROSS, KICK BALL STEP, MAMBO STEP, MAMBO CROSS, SYNCOPATED ROCK, SYNCOPATED SPLIT, SHUFFLE, TRIPLE STEP, CHASSE, CROSS SHUFFLE, VAUDEVILLE HOP, HEEL JACK, SAILOR SHUFFLE, BEHIND SIDE CROSS

## 6. SAUTS

Page 18

SCOOT, JUMP, HOP, LEAP.

## 7. TURNS

Pages 18 à 20

PADDLE TURN, PUSH TURN, STEP YTURN, MONTEREY TURN, MONTEREY SPIN, TRAVELING PIVOT, CHAINE TURN, HINGE, SPIN, SPIRAL TURN, TWIST TURN, TURNING SAILOR STEP.

## 8. POSITIONNEMENTS

Page 21

BEND, FLEX, BASE, CENTRE, C.B.M, C.B.M.P., TORQUE, SPOTING, ISOLATION.

## 9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES ET A LA MUSIQUE

Page 22

CALL, TAG, BRIDGE, RESTART, FUNNEL, FINAL OU INTRO, BREAK, REPEAT.

# 1. PAS DE BASES

Nom	Temps	Exécution	Position
<b>BRUSH</b>		Brosser le sol avec l'avant du pied	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	
<b>SCUFF</b>		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	
<b>HITCH</b>		Lever le genou parallèle au sol, le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter)	

Nom	Temps	Exécution	
<b>STOMP</b>		Taper le sol avec le plat du pied ( avec pdc )	

Nom	Temps	Exécution	
<b>STAMP</b>		Taper le sol avec le plat du pied ( sans pdc )	

Nom	Temps	Exécution	
<b>TOUCH /TAP</b>		Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>KICK</b>		Tendre la jambe en avant avec la pointe tendue Vers l'arrière (kick back)	3 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	
<b>FLICK</b>		Principalement flexion sèche en arrière sur le côté – talon en l'air (aller retour) Peux se faire vers l'avant (aller retour)	

Nom	Temps	Exécution	
<b>HOLD</b>		Pause (ne rien faire).	

Nom	Temps	Exécution	
<b>HOOK</b>		Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	3 <sup>ème</sup>

<b>Nom</b> <b>TOGETHER</b> <b>CLOSE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Ramener le pied libre pour fermer un pas (avec pdc) Ramener le pied libre pour fermer un pas (sans pdc)	
---	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>CROSS</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	
----------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>SLIDE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Mouvement glissé de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc	
----------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>DRAG / DRAW</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Ramener lentement le pied libre, en effleurant le sol, vers le pied d'appui avec le genou e celle-ci légèrement plié. sans pdc	
----------------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>SNAP (click)</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Cliquer des doigts	
-----------------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>HIP BUMP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Coup de hanche vers l'avant. l'arrière. ou le côté.	
-------------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>HIP LIFT</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Monter la hanche (Avec Isolation) Le talon de la jambe libre décolle du sol	
-------------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>HIP ROLL</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Roulement des hanches (du bassin) en cercle avec isolation du haut du corps	
-------------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>HIP GRIND</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel)	
--------------------------------	--------------	---	--

## 2 MOUVEMENTS TECHNIQUES

<b>Nom</b> <b>SHIMMY</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Mouvement rapide des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin	
<b>Nom</b> <b>FOLLOW THROUGH</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> <u>REPASSER PAR LE CENTRE.</u> Le pied libre repasse par le centre avant un changement de direction.	
<b>Nom</b> <b>NANIGO</b> (Pelvis thrust)	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière (le mouvement en arrière est un cas particulier).	
<b>Nom</b> <b>DEVELOPPE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> 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
<b>Nom</b> <b>LUNGE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Ce mouvement est obtenu avec l'action d'un pas avant ou côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée. (intérieur ou extérieur ball)  Le 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>
<b>Nom</b> <b>RONDE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, 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>SWEEP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant, 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>SWIVEL</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</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.	
-----------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>SWIVET</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> (sans isolation) pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir	
-----------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>ANCHOR STEP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Pas d'encrage sur place en 3 <sup>ème</sup> position Surtout en WCS	<b>Positions Pieds</b> 3 <sup>ème</sup>
----------------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>BOOGIE MOVE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Monter la hanche libre (hip lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	
<b>BOOGIE WALK</b>		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball)	

<b>Nom</b> <b>SKATE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale, Puis <b>follow trough</b> et continuer dans la diagonale opposée <u>sans isolation</u>	5 <sup>ème</sup> étendue
----------------------------	--------------	--	--------------------------

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

### 3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

Nom	Temps	Exécution	
<b>BOUNCE</b>	& 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	
<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 reposer au sol	

Nom	Temps	Exécution	
<b>ELVIS KNEES</b>	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	

	Temps	Exécution	
<b>HEEL GRIND</b>		Talon en avant , pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur ( en donnant l'impression de rentrer dans le sol).	

Nom	Temps	Exécution	
<b>HEEL /TOE STRUT</b>	1 2	Poser le talon ou la pointe dans une direction Laisser descendre la plante du pied ou le talon avec le poids du corps	

Nom	Temps	Exécution	
<b>HEEL SPLIT</b> <b>TOE SPLIT</b>	1-2	Pdc sur l'avant ou l'arrière des pied, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol	

Nom	Temps	Exécution	
<b>TOE / HEEL FAN</b>		Eventail d'un talon ou d'une pointe	

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

<b>Nom</b> <b>ROCK STEP</b> <b>ROCK RECOVER</b>	<b>Temps</b> 1 2	<b>Exécution</b> Ce mouvement peut se faire en avant (5 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> ) en arrière (5 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> ) Exemple : Droit Pied D devant avec le Pdc, revenir sur pied G	<b>Positions Pieds</b> 5 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup>
---	---------------------	--	--

<b>Nom</b> <b>SIDE ROCK STEP</b>	<b>Temps</b> 1 2	<b>Exécution</b> Pied D sur le côté droit et revenir le Pdc sur le pied G – <i>sur ball</i>	<b>Positions Pieds</b> 2 <sup>ème</sup>
-------------------------------------	---------------------	--	--

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

<b>Nom</b> <b>ROCKING CHAIR</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Enchaînement de plusieurs rock step ( <i>sur ball</i> ) <i>Avant, arrière</i>	
------------------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>½ PIGEON TOED</b> <b>MOUVEMENT</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Pdc sur un talon, Pdc sur une pointe, les 2 talons se rejoignent et revenir les pieds en parallèle.	
--	--------------	---	--


## 4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS


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>STROLL</b>	1234	Enchaînement (Pas avant diagonal, lock step, pas avant diagonal, hold )	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue

Nom	Temps	Exécution	
<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. Exemple départ côté droit : 1 Pied droit à droite 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit 3 Pied droit en arrière ou en avant 4 hold	

Nom	Temps	Exécution	
<b>CHARLESTON PATTERN (Droit ou Gauche)</b>	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps pas avant, kick avant pied opposé, pas arrière, 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	
<b>JAZZ BOX</b> 	1 2 3 4	<b>Exemple Jazz Box droit :</b> 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite  4 Pied gauche en avant <i>On peut commencer le jazz par un pas avant</i>	2 <sup>ème</sup> lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>  4 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	
<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 1 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 préparation <i>(d'où la raison des non positions de pieds)</i>	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>JAZZ TRIANGLE</b> 		<b>Exemple Jazz Box droit :</b> 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche assemblé au pied droit	2 <sup>ème</sup> lock 4 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>

Nom	Temps	Exécution	
<b>TOE HEEL CROSS SWIVEL</b>	1234	« Touch » pied libre , genou à l'intérieur, talon libre légèrement devant, genou à l'extérieur, croiser la jambe libre devant la jambe d'appui, Hold (pause) ces 3 pas se font en swivel sur la jambe d'appui. Le swivel se fait légèrement avant l'action	

<p align="center"><b>Nom</b> <b>TWINKLE</b></p>	<p align="center"><b>Temps</b> 1 2 3</p>	<p align="center"><b>Exécution</b> Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. (à droite ou à gauche) Exemple Twinkle Gauche 1 Pas avant pied gauche en diagonale droite 2 Pas avant pied droit 3 3 Pas avant pied gauche en diagonale gauche</p>	
---	--	--	--

<p align="center"><b>Nom</b> <b>GRAPEVINE</b></p>	<p align="center"><b>Temps</b> 123[4*]</p>	<p align="center"><b>Exécution</b> Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – [*un final])</p>	<p align="center"><b>Positions Pieds</b>  2<sup>ème</sup> 5<sup>ème</sup> 2<sup>ème</sup></p>
---	--	---	---

<p align="center"><b>Nom</b> <b>WEAVE</b></p>	<p align="center"><b>Temps</b></p>	<p align="center"><b>Exécution</b> Déplacement latéral en commençant avec un <b>croisé avant ou arrière</b> Ce mouvement peut être syncopé</p>	<p align="center"><b>Positions Pieds</b></p>
---	------------------------------------	--	--

## 5. PAS SYNCOPES

Nom	Temps	Exécution	
<b>WIZZARD STEP</b>	1 2&	Pas dans la diagonale, lock derrière, pas côté (isolation des épaules) (1.2&)	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>SAILOR STEP</b>	1 & 2	Le bas du corps bouge vers la droite ou la gauche, 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>

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

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>COASTER STEP (avant ou arrière)</b>	1 & 2	Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut s'effectuer aussi en allant d'abord vers l'avant. (coaster step arrière le pdc restera à l'avant) <u>Exemple Coaster step arrière Gauche :</u> 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	
<b>HEEL / TOE SWITCHES</b>	1 & 2	Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière	

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

<b>Nom</b> <b>MAMBO STEP</b> <b>Ou SYNCOPATED</b> <b>ROCK</b> <b>MAMBO CROSS</b> <b>OU SIDE ROCK CROSS</b>	<b>Temps</b> 1 & 2 ou 1 2 3 4	<b>Exécution</b> Mouvement souvent syncopé composé d'un rock step et d'un retour .  Avec un croisé au final - Mambo cross droit : 1 Pied droit à droite (avec le poids du corps en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec poids du corps) 4 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec le poids du corps)	
<b>CROSS MAMBO</b>		Commencer avec un croisé, revenir, assembler	

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

<b>Nom</b> <b>TRIPLE STEP SHUFFLE</b>	<b>Temps</b> 1 & 2	<b>Exécution</b> Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour 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.	3 <sup>ème</sup> étendue 3 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> étendue
--	-----------------------	--	--

<b>Nom</b> <b>CHASSE</b>	<b>Temps</b> 1 & 2	<b>Exécution</b> Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas ( <i>triple step</i> ) 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>
-----------------------------	-----------------------	---	--

<b>Nom</b> <b>CROSS TRIPLE CROSS SHUFFLE</b> (Chassé Croisé)	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Shuffle évoluant sur le coté avec le pied directionnel croisé devant.	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>
--	--------------	---	--

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

<b>Nom</b> <b>VAUDEVILLE HOP</b>	<b>Temps</b> 1 & 2&	<b>Exécution</b> 1 Kick en (3 <sup>ème</sup> position) 1 Pas de côté en 2 <sup>ème</sup> position 2 croiser un pied devant l'autre en 5 <sup>ème</sup> & pas de côté en 2 <sup>ème</sup>	<b>Positions Pieds</b> 3 <sup>ème</sup> étendue 2 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>
-------------------------------------	---------------------------	--	--

<b>Nom</b> <b>SAILOR SHUFFLE</b>	<b>Temps</b> &1 &2	<b>Exécution</b> & faire un petit pas sur le côté 1 Tap talon devant ou kick & pas arrière en 5 <sup>ème</sup> 2 croiser un pied devant l'autre en 5 <sup>ème</sup>	<b>Positions Pieds</b> 2 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>
-------------------------------------	--------------------------	---	--

## 6. SAUTS

<b>Nom</b> <b>SCOOT</b>	<b>Temps</b> 1	<b>Exécution</b> Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	
----------------------------	-------------------	--	--

<b>Nom</b> <b>JUMP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	2 <sup>ème</sup>
---------------------------	--------------	---	------------------

<b>Nom</b> <b>HOP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Saut sur un pied et réception sur même pied	
--------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>SPRING</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Saut sur un pied et réception sur l'autre pied (sur place)	
-----------------------------	--------------	--	--

<b>Nom</b> <b>LEAP</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Saut sur un pied et réception sur l'autre pied (avec déplacement)	
---------------------------	--------------	---	--

## 7. TOURS

<b>Nom</b> <b>PADDLE TURN</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> série de 4 pivots ¼ de tour avec changements de Pdc sur un tour complet	5 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup>
----------------------------------	--------------	---	--------------------------------------

<b>Nom</b> <b>PUSH TURN</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 ¼ de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.	
--------------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>STEP TURN</b> <b>(break turn)</b>	<b>Temps</b> 1 – 2	<b>Exécution</b> 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 Exemple step turn gauche (1/2 tour) : 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.	<b>Positions Pieds</b>  CBM  <i>Démarrer en 5<sup>ème</sup></i>
---	-----------------------	--	---

<b>Nom</b> <b>MONTEREY TURN</b>	<b>Temps</b> 1 2 3 4	<b>Exécution</b> 4 mouvements sur 4 temps 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	<b>Positions Pieds</b> CBM 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>
------------------------------------	-------------------------	--	---

<b>Nom</b> <b>MONTEREY SPIN</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2 <sup>ème</sup> temps	<b>CBM</b> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup> 2 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>
------------------------------------	--------------	---	--

<b>Nom</b> <b>TRAVELLING PIVOT</b>	<b>Temps</b> 1 2 3	<b>Exécution</b> Série de pivots en 5 <sup>ème</sup> . 1 Pas pied droit en avant 2 ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière 3 ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant <i>Peut se faire également en arrière</i>	<b>Positions Pieds</b> CBM 5 <sup>ème</sup>
---------------------------------------	-----------------------	---	---

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>TURNING SAILOR STEP</b>	1 & 2	Mouvement pouvant s'effectuer en ½ tour ou ¼ ou tour complet -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>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>CHAINE TURN</b>		Série de tours Exécuter un step en 5 <sup>ème</sup> avec ¼ puis assemblage des deux pieds avec changement de pdc et ¾ tour et refaire un pas en avant	CBM 5 <sup>ème</sup> 1 <sup>ère</sup>

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>HINGE</b>		Déplacement latéral sur un pied, en ½ tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	CBM
<b>SPIRAL TURN</b>		Avancer un pied et tourner dans le sens opposé de ce pied avancé, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui.	Démarrer en 5 <sup>ème</sup>

Nom	Temps	Exécution	CBM
<b>TWIST TURN</b> <b>TWIST FULL TURN</b>	1 2	Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler ½ ou ¼ Même chose avec tour complet	1 <sup>ère</sup> lock ou 2 <sup>ème</sup> lock

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<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>

Nom	Temps	Exécution	CBM
<b>ROLLING VINE</b> <b>THREE STEP TURN</b>	1-2-3	Tour complet latéral – Grapevine tour complet ¼ ½ ¼ et final ou ¼ ¼ ½ et final	CBM

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
<b>SPIN</b> <b>PLATFORM SPIN</b>		Tour complet en 5 <sup>ème</sup> sur un pied sur place Garder les deux pieds serrés en tournant	5 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup> -1 <sup>ère</sup>

## 8. POSITIONNEMENTS

<b>Nom</b> <b>BEND</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Plier une partie du corps.	
<b>Nom</b> <b>FLEX</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Flexion légère d'une partie du corps	
<b>Nom</b> <b>LA BASE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Point de contact avec le sol	
<b>Nom</b> <b>CENTRE</b> (centering)	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Diaphragme	
<b>Nom</b> <b>C.B.M.</b> Contra body movement	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour Sens contraire à la rotation	
<b>Nom</b> <b>C.B.M.P</b> Contra body movement position	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner	
<b>Nom</b> <b>TORQUE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan)	CBM
<b>Nom</b> <b>SPOTTING</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Fixation du regard sur un point durant le tour	
<b>Nom</b> <b>ISOLATION</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre	

# 9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

<b>Nom CALL</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> A la place d'un comptage nommé un pas par anticipation	
---------------------	--------------	--	--

<b>Nom BRIDGE</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. <i>A cause du bridge je chorégraphie avec un tag</i>	Pont Musical
-----------------------	--------------	--	--------------

<b>Nom TAG</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur <i>Avec un tag j'interprète un bridge</i>	
--------------------	--------------	--	--

<b>Nom RESTART</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.	
------------------------	--------------	---	--

<b>Nom FUNNEL</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.	
-----------------------	--------------	--	--

<b>Nom FINAL OU INTRO</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</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 BREAK</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Suspension dans la danse et la musique.	
----------------------	--------------	---	--

<b>Nom REPEAT</b>	<b>Temps</b>	<b>Exécution</b> Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.	
-----------------------	--------------	---	--