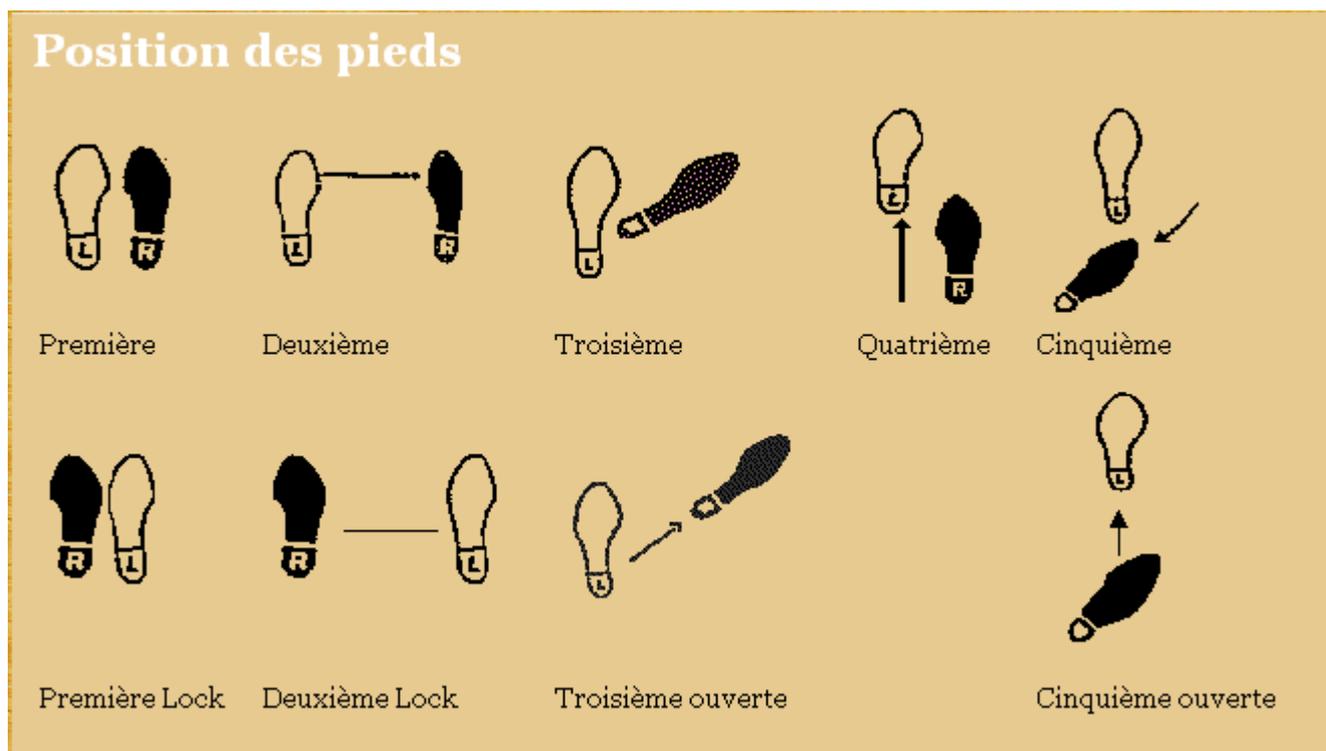


## TERMES UTILISÉS & DESCRIPTIONS DES PAS En danse country



**Position 3 & 5 :** Position d'équilibre

**Position des bras par rapport aux pieds:**

- 1 - Devant légèrement au niveau de la ceinture
  - 2 - Ecarter les bras
  - 3 - Au niveau de la poitrine
  - 4 - Un bras écarté et l'autre relevé au dessus de la tête
  - 5 - Les deux bras au dessus de la tête
- Lock 1 Bras autour des épaules

**Across**

Mouvement croisé d'une jambe devant ou derrière l'autre avec ou sans poids.

**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).

**Back Rock**

Poser un pied derrière avec l'appui, puis remettre l'appui sur le pied devant.

**Ball Change**

Ensemble de 2 pas

**Ball Cross**

Ensemble de 2 pas :

- 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée.
- 2e : Transférer le poids sur l'autre pied sur place

### **Ball Step**

Ensemble de 2 pas :

1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée.

2e : Transférer le poids sur l'autre pied dans une direction donnée.

### **Ball Tap**

Ensemble de 2 pas :

1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée.

2e : Déposer la plante de l'autre pied assemblé (sans poids).

### **Ball Touch**

Ensemble de 2 pas :

1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée.

2e : Déposer la plante de l'autre pied dans une direction donnée (sans poids).

### **Boogie Walk**

Marche en soulevant la hanche suivie d'une rotation vers l'extérieur

Pied devant ou derrière avec un mouvement de hanche dans la direction du pas effectué (1).

Balancement de hanche en direction opposée (&). Balancement de hanche vers la position du pas initial (2).

### **Boogie Move**

Rotation de la Hanche

**Body Aligment** : Fait de se tenir bien droit, tête au dessus des épaules épaule au dessus des hanches, le body aligment donne la posture appelé (le cadre)

### **Body Roll** :

Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de coté

### **Brush**

Action rapide de frotter la plante du pied au plancher dans une direction donnée.

### **Bump**

Coup de hanche produit par le transfert du poids.

### **Buttermilk (Voir Heel Split)**

Mouvement s'exécutant sur place, impliquant 2 temps

1- Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur

2- Ramener les talons vers le centre

### **Camel Walk** :

La jambe porteuse fait un réflex (Knee pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élancée

### **Carriager**

Porter Marcher

### **CCW (Counter Clock Wise)**

Dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge

### **Centering**

Le centre qui dirige tout

### **Charleston Step**

Ensemble de 4 pas (peut être inversé)

1 : Pied droit avant

2 : Pied gauche Kick avant

3 : Pied droit arrière

4 : Pied gauche Toe Touch arrière

### **Chug**

Consiste à glisser sur la plante d'un pied ou des pieds

### **Clap**

Frapper ses mains ensemble.

### **Click**

Diriger le talon vers l'extérieur en pivotant sur la plante et refermer en le frappant sur le talon de l'autre pied

### **Coaster Step**

Mouvement de 3 pas pouvant être syncopés : Compter 1&2.

1 : Pied arrière sur plante

2 : Pied assemblé sur plante

3 : Pied avant à plat

Pourrait être fait en avant, mais le 3e étant une plante à plat (Position des pieds 4-1-4)

### **Contra Body Movement (CBM )**

Ce qui se passe lors de la rotation du haut du corps dans la direction opposée à la partie inférieure du corps pendant le déplacement. (contrairement à l'homme «coller» dans notre illustration ci-dessus - c'est ce qui arrive à beaucoup d'entre nous, quand nous essayons de réfléchir à CBM) - L'homme a le bâton de mauvais bras en avant, pour le mouvement de ses pieds. CBM est effectivement ce qui arrive quand vous marchez le long, ce qui permet l'oscillation naturelle de votre bras avec votre foulée. Comme vous l'avez pas en avant sur votre pied gauche, le bras droit va en avant dans un mouvement très naturel d'équilibrage. Le même principe fonctionne dans la danse. (Et, votre partenaire de danse, vous en seront reconnaissants.)

Pour essayer ceci se distinguent avec votre poids sur le pied droit. Sortez sur votre pied gauche et à la torsion en même temps le haut du corps vers la gauche (épaule droite vers l'avant). Prochaine étape de retour avec votre pied gauche et tournez le haut du corps vers la droite. (Épaule droite arrière) Si elle se sent comme un vent pour une spin il le devrait. Si vous étiez à la place et le centre de votre poids sur le pied en mouvement, vous pourrait facilement tourner.

### **Contra Body Movement Position (CBMP)**

Cela arrive quand un pied est placé en face de la danse alors que d'autres. Pour essayer ce mouvement (l'homme) se distinguent avec le poids sur votre pied gauche. Voyage en avant tout en plaçant le pied droit directement en face de la gauche. Imaginez avoir un partenaire avec vous et vous verrez que c'est le mouvement qui est utilisé lors du déplacement de s'associer à l'extérieur tout en continuant à le visage de votre partenaire. Mesdames, essayez le même mouvement, mais en utilisant les pieds et les voyages en face arrière.

Ces deux éléments sont importants pour la danse sociale et sont utilisés dans toutes les danses. En fait, il est impossible de maître de danse, et ressemblent à la danseuse "smooth" que vous aimeriez être similaires, sans maîtriser et intégrer les mesures de confiance et CBMP dans votre danse.

Afin de vous assurer que vous utilisez la bonne technique de demander à votre instructeur pour aller sur les deux de ces mouvements et comment ils sont utilisés dans la danse.

### **Corskrew**

Après avoir croisé les pieds, effectuer une rotation de 3/4 ou 1 tour sur la plante pour terminer les pieds croisés

### **CW (Clock Wise)**

Dans le sens des aiguilles d'une horloge

### **Déboulé**

Déplacement rotatif de côté sur trois pas en ligne droite (généralement 1/4 - 1/4 - 1/2)

### **Développé**

Élévation et flexion du genou suivies d'une extension devant l'autre jambe. Le genou ne redescend pas (1&2Tps)

### **Dig**

Déposer la plante ou talon au sol avec emphase

### **Drag**

Mouvement s'effectuant dans une direction donnée :

1e : Déplacement d'un pied, genou fléchi dans une direction

2e : Rapprocher en glissant au sol le pied opposé en prenant plus de 2 temps

### **Elvis Move**

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

### **Flex**

Une petite flexion du genou.

**Flea Hop** : Scoot sur le coté (Chien qui pisse)

### **Flick**

Soulèvement d'un pied vers l'arrière se pliant au genou

### **Foot Boogie**

Mouvement sur 4 temps

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

### **Funky Apple Jack**

Ensemble de pas souvent syncopés (peut-être inversés) :

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)

### **Funny Walk (Skate)**

Action de la plante du pied supporteur qui pivote, provoqué par le frôlement & glissement (avec rapprochement) de l'autre pied pour changer la direction du pied qui suit le mouvement. Elle s'exécute sur la plante du pied, Passe par le centre (Follow Trough)

### **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

### **Heel Ball**

Change Heel Touch suivi d'un Ball Change

### **Heel Fan**

Diriger le talon vers l'intérieur ou l'extérieur en pivotant sur la plante

### **Heel Grind (Crunch)**

Action d'écraser le talon en le pivotant sur place avec poids. S'effectue en avant ou de côté

### **Heel Jack (Romps)**

Ensemble de 4 pas syncopés

& : Transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour, en arrière, de côté ou diagonale arrière

1 : Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue

& : Redéposer le pied danseur sur place

2 : Sur place, assembler ou Tap

### **Heel Point**

Pointer le talon sans toucher au sol, jambe tendue

### **Heel Raise**

Action d'élever ou rabaisser immédiatement au sol un ou deux talons

### **Heel Split**

Mouvement sur 2 temps :

1 : Pieds assemblés et poids sur les plantes et pousser les talons vers l'extérieur

2 : Revenir (assembler)

### **Heel Strut**

Pas s'effectuant sur 2 temps dans une direction donnée :

1 : Talon avant

2 : Déposer à plat avec emphase

### **Heel Switch**

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

### **Heel Touch**

Déposer le talon au sol sans poids

### **Hip Lift :**

Action de lever la hanche en redressant la jambe libre

### **Hip Roll**

Mouvement circulaire du bassin

## **Hitch**

Élever le genou devant, décrivant un angle de 60° à 90° (fermer cuisse) Position 3

## **Hitch Ball Change**

Hitch suivi d'un Ball Change

## **Hold (Freeze, Pause)**

Arrêt complet ou retenir un mouvement

## **Hook (Crochet)**

Action de plier le genou en relevant le pied, croiser la jambe devant ou derrière l'autre de façon à toucher l'autre jambe

**Hook Combinaison** : sur 4 temps (1 talon, 2 Tibia, 3 talon, 4 pose) Position 3

## **Hop**

Petit saut effectué sur le pied supporteur (ne change pas de pied)

## **ILOD**

Face à l'intérieur de la ligne de danse

## **Jazz Box (Jazz Square)**

Ensemble de 3 pas (peut être inversé) :

1 : Pied droit croisé devant (lock 2<sup>ième</sup>)

2 : Pied gauche arrière

3 : Pied droit de côté

4 : Avance

## **Jazz Triangle :**

Ensemble de 3 pas (peut être inversé) :

1 : Pied droit croisé devant (lock 2<sup>ième</sup>)

2 : Pied gauche arrière

3 : Pied droit de côté

4 : Position 1

## **Jazz Jump**

Ensemble de 3 pas (peut être inversé) :

& : Pied droit arrière ou avant

1 : Pied gauche assemblé

2 : Pause & Clap (facultatif)

## **Jump**

Sauter sur les deux pieds ou sur le pied opposé

Jumping Jack (Jump out, jump in)

Saut sur place comprenant 2 pas :

1 : Sauter en écartant les pieds = jump out

2 : Sauter pour rassembler ou croiser les pieds = jump in

## **Kick**

Élévation et flexion du genou suivies d'une extension rapide de la jambe vers le sol dans une direction donnée. Le genou redescend

### **Kick Ball Change**

Kick suivi d'un Ball Change (Position 3) coup de pied droit devant, ensuite poser le pied droit près du gauche en levant le pied gauche, poser le pied gauche près du pied droit en soulevant le talon droit

### **Kick Ball Cross**

Kick suivi d'un Ball Cross

### **Kick Ball Step**

Kick suivi d'un Ball Step

### **Kick Ball Touch**

Kick suivi d'un Ball Touch

### **Knee Pop**

Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur

### **Leg Swing or Sweep (Rond de Jambe)**

Exécuter un mouvement circulaire avec la jambe allongée et le pied pointé

### **Ligne De Danse**

Formation en cercle autour de la piste de danse, progresser dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge

### **Lock**

Ensemble de 2 pas (peut être inversé) :

1 : Pied avant

2 : Plante du pied opposé vient croiser derrière

### **Lock Première & Deuxième**

(Voir position de pieds)

### **Lock Step**

Ensemble de 3 pas : Lock suivi d'un Step

### **LOD**

Face à la ligne de danse

### **Lunge**

Déplacer un pied en prenant un grand pas dans une direction donnée, le genou du pied supporteur étant fléchi et la jambe opposée allongée

### **Mambo Step**

Rock Step suivi d'un pas assemblé

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

Ils peuvent se faire sur place ou de côté

& : Pied gauche - Heel Touch avant

1 : Pied droit - Glisser légèrement avant avec poids

& : Pied gauche - Plante arrière

2 : Pied droit - Glisser légèrement arrière avec poids Répéter pour & 3 & 4

### **Monterey Turn**

Mouvement s'effectuant sur 4 temps :

1 : Pied droit - Toe Touch de côté, le pied supporteur genou plié

2 : Pied droit - Assembler au pied gauche tout en effectuant un angle de tour vers la droite et terminer pieds assemblés et jambes tendues

3 : Pied gauche - Toe Touch de côté, le pied supporteur genou plié

4 : Pied gauche – Assembler

### **Nanigo**

Mouvement rapide du bassin avant / arrière

### **OLOD**

Face à l'extérieur de la ligne de danse

### **Paddle Turn**

Tour débutant avec un pas de côté, diagonal ou avant suivi d'une série de Ball Change arrière (fait de 2e et 5e position)

### **Pigeon Toed Movement**

Déplacement sur le coté avec les pointes jointes, puis les talons joints

### **½ Pigeon Toed**

Mouvement sur place (pieds serrés déplacer les talons)

### **Pelvic Thrust :**

Coup du bassin vers l'avant

### **Point**

Pointe le pied sur le coté ou devant ou derrière

### **Position Challenge**

Face à face. Il n'y a aucune partie du corps qui se touche

### **Position (Position Challenge Inversée)**

Dos à dos. Il n'y a aucune partie du corps qui se touche

### **Position Traditional .. Closed**

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

### **Position Western Closed**

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

### **Position Double Hand Hold**

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

### **Position Cross Double .. Hand Hold**

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)

### **Position Indienne**

Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur des épaules de la femme

**Position Indienne .. Inversée**

Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur de la taille

**Position Open .. Promenade**

**RIGHT** : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main gauche de la femme dans main droite de l'homme

**LEFT** : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main droite de la femme dans main gauche de l'homme

### **Position Closed Promenade**

**RIGHT** : 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 .. Promenade**

**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

**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

### **Prissy Walk**

Croiser un pied devant l'autre avec angle du corps dans un coin (peut être inversé) :

1 : Croiser pied droit devant pied gauche avec angle du corps dans le coin gauche

### **Quick**

Un pas ou changement d'appui sur un temps (utilisé dans la danse Two Step)

### **RLOD**

Face à l'arrière de la ligne de danse

### **Rock Step (Break)**

Ensemble de 2 pas : devant position 5

1 : Déplacement d'un pied avec poids

2 : Marquer le temps sur place avec le pied opposé

### **Room alignment**

Voir feuille (Orientation des pieds par rapport à la piste de danse)

### **Rumba Walk**

Marche avec mouvements rotatifs en poussant la hanche vers l'arrière

### **Rumba Box**

Ensemble de 4 pas dans une direction donnée (peut être inversé) :

1 : Pied droit - De côté

2 : Pied gauche - Assembler au pied droit

3 : Pied droit - Avant

4 : Facultatif - Pause ou Pied gauche Tap/Assembler/Brush/Scuff

### **Running Man**

Ensemble de 7 pas syncopés effectués dans une direction donnée (peut être croisés) :

1 : Pied droit - Avant

& : Pied droit - Glisser arrière, relever pied gauche

2 : Pied gauche - Avant

& : Pied gauche - Glisser arrière, relever pied droit

3 : Pied droit - Avant

& : Pied droit - Glisser arrière, relever pied gauche

4 : Pied gauche – Avant

### **Sailor Shuffle**

Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1 & 2) ; croiser le pied droit en arrière du gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas ensemble sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. \_ Variante : Pas de côté, Kick de la jambe libre dans la diagonale devant, pas de la jambe libre derrière, croiser devant

### **Sailor Step :**

Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied

Position des pieds (5-2-2)

### **Scissor Slide**

Glisser les 2 pieds au plancher en un seul mouvement en direction opposée, le poids étant réparti sur les 2 pieds

### **Scoot :**

Glissement avec les deux pieds devant ou derrière (ne pas sauter)

### **Scuff**

Mouvement de la jambe de l, arrière vers l'avant en frappant au plancher avec le talon

### **Semicuban (anciennement Pelvic Thrust):**

Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant.

### **Shimmy**

Mouvement des épaules alterné devant-derrrière ou de haut en bas

### **Shuffle (ou Triple Step)**

Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés dans lesquels on assemble ou semi-assemble les pieds au 2e pas (4e position + 3e position + 4e position)

### **Shuffle Across**

Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés qui consistent à croiser un pied devant l'autre en glissant la plante sur le plancher terminant le talon à la plante (5e position) suivi du déplacement de l'autre pied de côté légèrement arrière sur la plante

### **Side Rock :**

Rock step sur le coté

### **Sincopated Splits:**

Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2.

### **Skate (Funny Walk)**

Action de la plante du pied supporteur qui pivote, provoqué par le frôlement & glissement (avec rapprochement) de l'autre pied pour changer la direction du pied qui suit le mouvement. Elle s'exécute sur la plante du pied, Passe par le centre (Follow Trough)

### **Slap**

Action de taper une partie du corps avec la ou les mains

### **Slap Leather :**

Talon en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher) ; frapper le talon de la botte avec la main opposée. Ramener ce même talon en avant en touchant le plancher.

\_ Slap Inside Heel : Frapper le côté intérieur du talon.

\_ Slap Outside Heel : Frapper l'extérieur du talon.

\_ Thigh Slap : Frapper la cuisse. Il sera précisé si on frappe la cuisse en gardant les pieds au sol (comme dans « God Blessed Texas ») ou en levant le genou devant (Hitch).

\_ Knee Slap : Frapper de la main le genou opposé en le levant.

### **Slide**

Ensemble de 2 pas :

1 : Déplacement d'un pied dans une direction donnée

2 : Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé

### **Slow**

Un pas ou changement d'appui sur deux temps (utilisé dans la danse Two Step)

### **Snap Fingers**

Claquer des doigts.

### **Spin**

Rotation de plus d'un demi tour exécutés sur la plante d'un pied dans un sens donné et en un seul mouvement, assembler l'autre pied sans poids.

### **Step**

Déplacement d'un pied avec poids

### **Step Pivot (Military Pivot)**

Ensemble de 2 pas :

1 : Déplacement d'un pied en avant

2 : Prendre 1/2 tour sur le même pied et transférer le poids sur le pied opposé sur place

### **Stomp & Stamp**

Stomp Down (Stomp) : Étamper le pied au sol avec bruit et transfert de poids (avec poids)

Stomp Up (Stamp) : Étamper le pied au sol avec bruit et le relever immédiatement (sans poids)

### **Sugar Foot**

Action de la plante du pied supporteur qui pivote pour changer la direction du pied danseur qui suit le mouvement mais sans rapprochement. (Pas de patineur) Elle s'exécute sur la plante du pied (peut être accompagné de Shaking Hand) (n'a pas de follow through)

### **Sugar Push :**

4 temps. S'utilise surtout pour le WCS en couple : la fille avance, le garçon recule (1-2), légère pression dans les mains sur 3 et le partenaire « repousse » la partenaire sur & (d'où le « push »).

### **Sweetheart :**

Position spécifique dans la danse en couple. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side).

### **Swivel**

Mouvement effectué les pieds assemblés, avec un déplacement de côté. Déplacer les talons et les plantes en alternant dans une même direction (Position 2) Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des hanches, du (des) talons ou de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas.

### **Syncopated Splits**

Les pieds s'écartent l'un après l'autre et reviennent à leur position initiale. Comptant comme" & 1, & 2

### **Swivet**

Pieds légèrement écartés, le poids étant sur le talon d'un pied et sur la plante de l'autre pied. Pousser vers l'extérieur le talon et la plante libre

**Switches :** Echanger pointe droite avec pointe gauche avant ou arrière ou sur le coté(faire glisser Follow trough sur 2 temps 1 & 2

### **Touch**

La pointe du pied libre touche le sol sans changement de poids (Action de ramener le pied)

### **Tap**

Taper loin du pied d'appui.

### **Tin Man:**

Pas en avant sur le pied droit, pivoter un  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

### **Toe Fan**

Diriger la plante vers l'intérieur ou l'extérieur en pivotant sur le talon

### **Toe Heel , Cross Swivel :**

Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation :

\_ 1 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit.

\_ 2 .Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant.

\_ 3 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit.

### **Toe Touches (Toucher des orteils) :**

Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids

### **Toe Point**

Pointer la pointe sans toucher au sol, jambe tendue

### **Toe Split**

Mouvement sur 2 temps :

1 : Pieds assemblés et poids sur les talons et pousser les plantes vers l'extérieur

2 : Revenir (assembler)

### **Toe Strut:**

Pas s'effectuant sur 2 temps dans une direction donnée :

1 : Plante

2 : Déposer à plat avec emphase

### **Toe Switch**

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

### **Toe Touch**

Déposer la plante au sol sans poids

### **Together :**

Ramener le pied libre avec le poids du corps.

### **Traveling Back Lock Triple :**

Exemple, pas de la chorée (Live Laugh Love) pas chassé en arrière position Lock

### **Traveling Pivot**

Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant (à la fin du mouvement, le poids du corps se retrouve sur le même pied qu'au début) dans la direction du pied de devant : \_ Droit : Pas droit devant, sur le pied droit  $\frac{1}{2}$  tour à droite et poser le pied gauche derrière, sur le pied gauche  $\frac{1}{2}$  tour à droite et poser le pied droit devant. \_ Gauche : Pas gauche devant, sur le pied gauche  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et poser le pied droit derrière, sur le pied droit  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et poser le pied gauche devant.

### **Triple Step**

Mouvement de 3 pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avançant, soit en reculant, dans n'importe quelle direction (exemple : Triple Step Avant Droit = Pas avant droit, pied gauche derrière pied droit, pas avant droit).

\_ Triple Step Droit Devant : Pas droit devant, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit devant.

\_ Triple Step Droit à Droite : Pas droit de côté, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit à droite.

\_ Triple Step Droit Derrière : Pas droit derrière, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit derrière.

\_ Triple Step Gauche Devant : Pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant.

\_ Triple Step Gauche à Gauche : Pas gauche de côté, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche à gauche.

\_ Triple Step Gauche Derrière : Pas gauche derrière, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche derrière.

**Turning Vine** : Position 2 – 5 – 3 étendu (Vine ¼ tour)

### **Twist**

Le poids sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions

### **Twist Turn** :

Croise le pied devant et pivote ½ tour)

On distingue :

\_ Backward Half Twist Turn : croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé.

\_ Forward Half Twist Turn : croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé.

\_ Full Twist Turn Backward : exécuter un Backward Half Twist Turning Left (croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).

\_ Full Twist Turn Forward : exécuter un Forward Half Twist Turn (croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).

### **Unwind**

Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation pour terminer assemblé, le poids sur le pied qui a croisé

### **Variations**

Des pas ou des mouvements qui sont différents des ceux écrits dans les chorégraphies originales.

### **Vaudeville (Scissor)**

Mouvement syncopé s'effectuant sur 4 pas (peut être inversé) :

1 : Pied droit - Croiser avec poids devant ou derrière

& : Pied gauche - De Côté avec poids

2 : Pied droit - Heel Touch diagonalement avant

& : Pied gauche - Semi assemblé

### **Vine (Grapevine)**

Ensemble de 3 pas s'effectuant de côté (peut être inversé) : Position 2-5-2

1 : Pied droit - De côté

& : Pied gauche - Croiser derrière

2 : Pied droit - De Côté

### **Walk**

Succession de pas avec transfert de poids

### **Wave (Ripple)**

Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps

### **Weave**

Ensemble de 4 pas et plus s'effectuant dans la même direction (peut être inversé) :

1 : Pied droit - De Côté

& : Pied gauche - Croiser derrière (ou devant)

2 : Pied droit - De Côté

& : Pied gauche - Croiser devant (ou derrière) = 8 temps

### **Weave Vine :**

Variation du GRAPEVINE (par exemple dans la danse CHEYENNE)

\_ Exemple à Droite : Pas droite à droite, pas croisé pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied droit.

### **Weight Change**

Un transfert du poids de corps du pied d'appui au pied libre.

### **Zig Zag**

Un mouvement en diagonales droite et gauche par rapport de la ligne de danse (LOD)

## **Thermes de Musique**

### **And**

La moitié d'un temps. (&1 ou 1&)

### **Accent**

Musique: L'accentuation d'une pulsation ou d'une série de pulsations.

Danse: L'accentuation d'un mouvement.

### **Bar**

Une mesure.

### **B.P.M.**

Terme nous informant du nombre de battements minute d'une pièce musicale, donc sa vitesse!

### **Times**

La subdivision d'une mesure et la valeur de durée d'une note :

Le chiffre en haut = nombre de temps

Le chiffre en bas = unité de temps

$\frac{3}{4}$  = trois noires par mesure -  $\frac{6}{8}$  = six croches par mesure

### **Rhythm**

L'assemblage des notes ou des silences de longueurs différents dans un morceau de musique qui lui donnent une structure perçue.

## Tempo

La vitesse de la musique, donnée en BPM (pulsations/minute)

## Les danses

### La Rumba

Se danse sur un rythme musical 4/4. Un pas de base de fait sur 8 temps, correspondant à 12 mouvements. On peut compter en partant de un : 1, 2-3-4-1, 2-3-4

Mais, du fait que le "1" soit plus lent que les autres comptes, on préfère commencer sur le "2" et donc compter :

2-3-4-1, 2-3-4-1 On va même jusqu'à prononcer : 2-3-4 STOP, 2-3-4 STOP

### Le Cha Cha

Le cha-cha se danse sur un rythme musical 4/4. Un pas de base de fait sur 8 temps, correspondant à 10 mouvements. On peut compter en partant de un :

1, 2, 3, 4 et 1, 2, 3, 4 et

Mais, du fait que le "1" soit le début d'une série de temps plus lents, on préfère commencer sur le "2" et donc compter : 2, 3, 4 et 1, 2, 3, 4 et 1 On prononce également : 2, 3, cha cha cha, 2, 3, cha cha cha

### La Salsa

La salsa se danse rythme musical 4/4. Un pas de base de fait sur 8 temps (2 mesures), correspondant à 6 mouvements. 1, 2, 3, (4), 5, 6, 7, (8)

Il y a un petit stop dans les mouvements sur les comptes 4 et 8.

On peut donc également compter : 1, 2, 3, stop, 5, 6, 7, stop

ou encore : vite, vite, lent (pause), vite, vite, lent (pause)

### Le Mambo

Le mambo se danse sur un rythme musical 4/4. Un pas de base de fait sur 8 temps, correspondant à 12 mouvements.

1 et 2, 3 et 4, 5 et 6, 7 et 8

Il y a un petit arrêt dans les mouvements sur les comptes pairs.

### Le foxtrot et le quickstep

Le foxtrot et le quickstep se dansent sur un rythme musical 4/4. Un pas de base de fait sur 12 temps (3 mesures), correspondant à 8 mouvements que l'on exprime sous la forme de "vite" (1 temps) et de "lent" (2 temps).

Lent, vite, vite, lent, lent, vite, vite, lent.

Le foxtrot et le quickstep se dansent essentiellement en position fermée (position similaire à la valse lente).

Dans le pas de base que nous décrivons ici, les danseurs dessinent une sorte de "W" tout en suivant la ligne de danse autour de la salle.

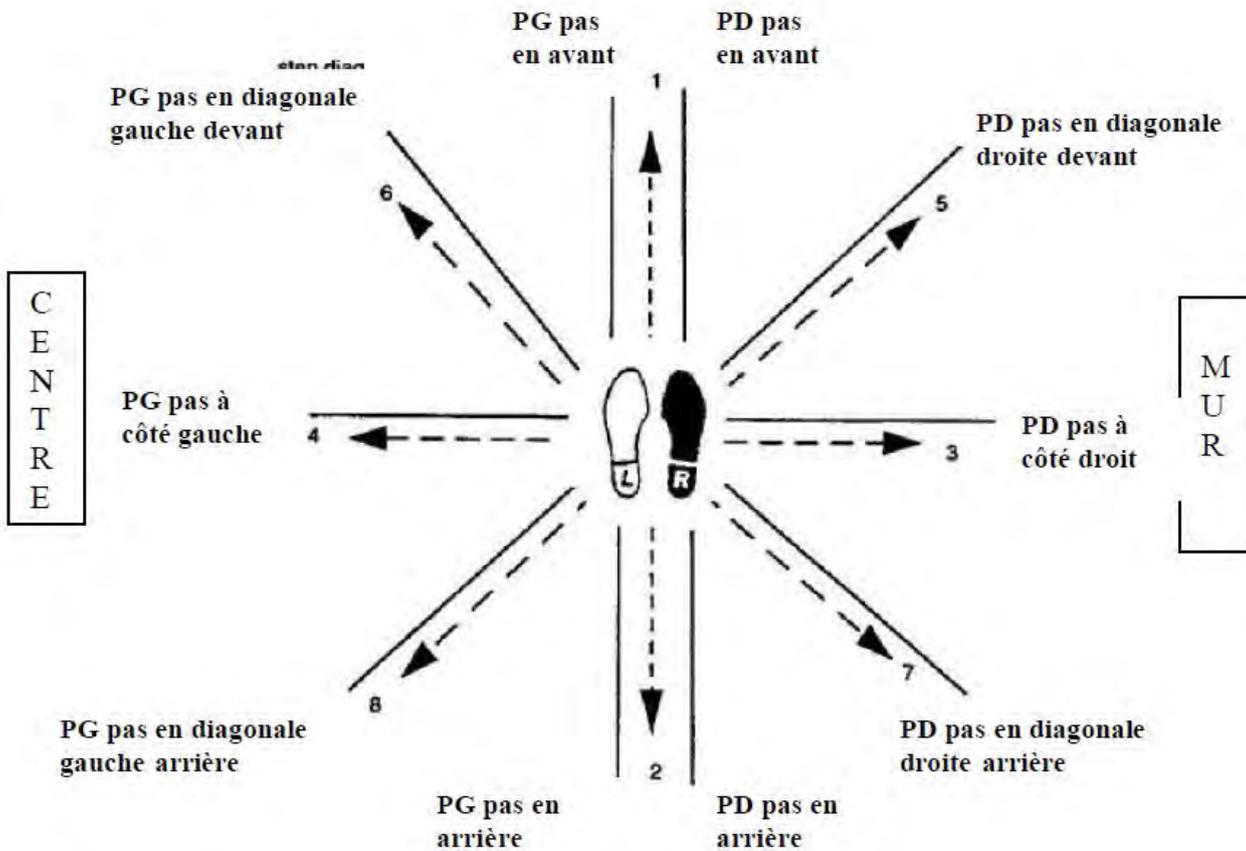
### Le Two Step Country

Le two step se danse en couple sur un rythme de 4 temps et 4 changements de poids du corps (Quick Quick slow slow) sur chaque slow, il y a 2 temps., se qui donne (1, 2, (3,4) (5,6)

# ROOM ALIGNMENT

## L'ORIENTATION DES PIEDS PAR RAPPORT À LA PISTE DE DANSE

La Ligne de Danse ('LOD') est en direction inverse des aiguilles d'une montre, et les couples doivent danser dans cette direction.



## L'ORIENTATIONS DES PIEDS (comme indiquées par les flèches)

1. En direction de la Ligne de Danse.
2. En direction inverse de la Ligne de Danse.
3. En direction du mur.
4. En direction du centre de la piste de danse.
5. En direction de la diagonale du mur.
6. En direction de la diagonale du centre.
7. En direction de la diagonale du mur inverse de la ligne de danse.
8. En direction de la diagonale du centre inverse de la ligne de danse.