

FICHE DES PAS

A

ACROSS : mouvement croisé d'une jambe devant ou derrière l'autre avec ou sans poids

ALIGNEMENT : position du corps en relation avec la ligne de danse

APPLE JACK : Mouvement de pied sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist ; avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre

SWIVET : Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre

B

BACK : Arrière (reculer, aller en arrière)

BALL : Plante avant du pied

BALL CHANGE : Ensemble de 2 pas:

- Déposer la plante du pied dans une direction donnée
- Transférer le poids sur l'autre pied sur place

BEHIND : Utilisé pour décrire un mouvement d'un pied croisé derrière l'autre

BODY ROLL : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté

BOOGIE : La hanche libre de poids se soulève et se déplace en mouvement circulaire dans la direction du pied supportant le poids

BOUNCE : Pieds posés à plat : soulever un ou les deux talons et le ou les reposer au sol

BRUSH : Brosser le sol avec la plante

BUMP : Balancement de la hanche par transfert du poids du corps- Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté

C

CHARLESTON : 4 mouvements sur 4 temps : - touche PD devant
- recule PD
- touche PG derrière
- avance PG

CLAP : Taper les mains

CLICK ou SNAP : Claquer des doigts

COASTER STEP : . Peut se faire en avant, en arrière, avec le PD ou le PG

- 3 pas pouvant être syncopés: - PD en arrière sur plante
- Assembler PG sur plant
- PD en avant à plat

CROSS : Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui

CROSS SHUFFLE : 3 pas syncopés : - Croiser le PD devant le PG - et Lock du PG derrière le PD - Croiser le PD devant le PG

D

DIAGONALE : 45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)

F

FAN : Ouverture des pieds (pointe ou talon, 1 ou 2 pieds)

FLICK : Coup de pied en arrière ou sur le côté, genou fléchi

FORWARD : Avant

FOOT : Pied

FRONT : devant

FULL TURN : tour complet en 2 temps DG ou GD

H

HEEL : Talon

HEEL-BALL-CHANGE : peut se faire avec le PD ou le PG

sur 3 temps (1 & 2) : - pointer le talon D en avant

- revenir sur le pied D

- pas sur place PG

HEEL-BALL-CROSS : dernier temps croiser le pied devant l'autre et déposer le poids

HEEL-BALL-STEP : dernier pas en avant

HEEL FAN : Poids du corps sur l'avant : pivoter le talon vers l'extérieur, le ramener

HEEL GRIND : talon devant / la pointe levée vers l'intérieur, tourner d'1/4 de tour vers l'extérieur en écrasant le talon

HEEL SPLIT : Soulever les talons en les écartant vers l'extérieur puis ramener les talons au centre

HEEL STOMPS : Relever les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. Prend une mesure de musique et est compté comme : & 1

HEEL STRUT : poser le talon, laisser tomber l'avant

HEEL SWITCHES : Changement syncopé (&) des talons. Ramener les pieds ensemble sur « & » afin de ne pas sauter

HIP : Hanches

HIP BUMPS : Balancement des hanches sur 3 temps (1 & 2).

- avancer le PD ou le PG et la même hanche vers l'avant (diagonale)

- ramener la hanche vers l'arrière

- hanche vers l'avant (diagonale).

Peut se faire sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière

HIP ROLL : tourner les hanches

HITCH : Lever le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied

HOLD : rien = pause

HOOK ou CROCHET : Croiser le talon devant le tibia de l'autre jambe

HOP : Petit saut sur place avec le pied d'appui

J

JAZZ BOX : Peut se faire avec le PD ou le G, de face, en 1/4 de tout ou en 1/2 tour

4 pas sur 4 temps : - Croiser le PD devant le PG

- PG derrière
- PD à droite
- PG devant ou à côté du PD

JUMP : Saut sur 2 pieds

K

KICK : Coup de pied vers l'avant

KICK-BALL-CHANGE : 3 pas sur 2 temps (1 & 2)

KICK-BALL-CROSS

KICK-BALL STEP

KICK ET BUMP : coup de hanche produit par le transfert du poids

KNEE : Genou

KNEE POP : 2 mouvements sur 1 temps -&1 (peut se faire avec les 2 talons)

- décoller le talon du sol et simultanément plier le genou légèrement vers l'avant
- reposer le talon

L

LEFT : Gauche

LOCK : Croiser (caler) un pied derrière l'autre. Se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière (pas chassé en calant le pied derrière l'autre StepLockStepLockStep)

L.O.D : ligne de danse

M

MAMBO CROSS : - poser PD à D (peut se faire à G)

- remettre le poids du corps sur G
- croiser PD devant PG

MAMBO ROCK : - poser PD à D

- remettre le poids du corps sur G
- poser PD devant

MAMBO STEP : Rock Step suivi d'un pas assemblé (1et2)

MDD : mur de départ

MONTEREY TURN ou PIVOT MONTEREY : Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. On se retrouve face au mur opposé au point de départ (ou en 1/4 de tour)

4 pas sur 4 temps. (peut se faire du côté opposé)

- Pointer le PD à droite
- sur le PG faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le PD à côté du PG
- pointer le PG à gauche
- ramener le PG à côté du PD

P

PADDLE TURN : Série de 4 pivots 1/4 de tour sur la plante d'un pied avec transferts du PDC sur l'autre pied pour faire un tour entier

PARTNER : en couple

PD : Pied Droit

PDC : Poids du Corps

PG : Pied Gauche

PIVOT ou MILITARY PIVOT: Peut se faire sur les pieds et direction opposés

- Step D avant

- Pivoter 1/2 ou 1/4 de tour vers la gauche en y déposant le poids sur le PG

PIVOT TURN ou STEP TURN ou MILITARY TURN : après le PIVOT, déposer le pied opposé en y transférant le PDC

POINT = TOUCH : Toucher de la pointe du pied

R

RESTART: recommencer depuis le début, en cours de mur pour rester dans le phrasé de la musique

RIGHT : Droit (e)

ROCK : balancer

ROCKIN' CHAIR : combinaison d'un Rock Step avant et Rock Step arrière

ROCK & CROSS : Peut se faire des pieds opposés - PD à droite

- Ramener le PDC sur le PG

- PD croisé devant le PG

ROCK STEP : 2 mouvements 2 temps, transfert d'un PDC sur un pied et l'autre d'avant en arrière : **ROCK STEP FORWARD**

d'arrière en avant : **ROCK STEP BACK**

ou d'un côté à l'autre : **SIDE ROCK (ROCK STEP LEFT - ROCK STEP RIGHT)**

ROCK & STEP : Changement du PDC, peut se faire des pieds opposés

- PD à droite

- Ramener le PDC sur le PG

- PD à côté du PG

ROLL : rouler

ROLLING VINE : 4 temps (toujours dans la même direction à droite ou à gauche) :

- PD à droite avec 1/4 tour à D

- PG avant avec 1/2 tour à D

- PD arrière avec 1/4 tour à D

- généralement Touch G + Clap

RUMBA BOX : Carré à droite ou à gauche, devant ou derrière. Le pied qui avance et recule, toujours celui extérieur au carré.

4 temps : - PD à droite - Assemble PG

- PD avance - Touch PG ou pause

4 temps : - PG à gauche - Assemble PD

- PG recule - facultatif: pause/stomp/assemble/brush/scuf/ touch

S

SAILOR STEP (Pas de marin) : Le PDC demeure centré au dessus du pied de départ. Le style est accompli en se penchant dans la direction opposée du pied qui croise. Peut se faire des pieds opposés.

Variante : Pas de côté, Kick de la jambe libre dans la diagonale devant, pas de la jambe libre derrière, croiser devant. Peut se faire des pieds opposés

3 pas syncopés sur 2 temps : - PG croisé derrière le PD

- (&) Ramener PD à côté du PG,

- PG en avant (revient à sa position de départ)

SCISSOR : Se lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur et revenir

SCISSOR CROSS : - PD à Droite Peut se faire des pieds opposés

- PG à côté du PD

- croiser PD devant PG

SCOOT : Petit saut du pied sur lequel se trouve le PDC et l'autre genou en avant. 1Tps

SCUFF : Brosse le sol avec le talon, généralement d'arrière en avant

SHIMMY : Mouvement alterné des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin. Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche « roule » vers l'avant, en même temps que l'épaule droite « roule » vers l'arrière, sur un tempo rapide

SHUFFLE ou **CHACHACHA** ou **TRIPLE STEP** ou **PAS CHASSE**

3 pas sur Temps 1 & 2 : - Avance PD

- Glisser le PG à côté du PD

- Avancer PD

A droite, à gauche, en avant, en arrière . Pieds ensemble et genoux légèrement pliés.

SIDE : côté

SKATE : Déplacement vers l'avant en glissant le pied en diagonale, puis continuer dans la diagonale opposée avec l'autre pied. On dit souvent Position promenade du patineur

SLAP : toucher le talon avec la main opposée, peut se faire devant ou derrière

SLIDE : Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui

SLOW : Un pas ou transfert de poids qui prend deux mesures de musique

SPLIT : Les pieds bougent en écartant avec le poids réparti également sur les 2 pieds

STAMP : Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et la relever sans déposer le poids du corps

STEP : Pas. Déplacement d'un pied avec poids. **STEP PIVOT** : En pivotant - Mouvement des pieds en tournant sur la plante ou les plantes du pied (ball), **STEP WALKING** : En marchant, **STEP RUNNING** : En courant, **STEP SLIDE** : En glissant. Peut être exécuté sur un compte rapide ou lent **STEP TURN** = **MILITARY TURN**

STOMP : Taper du pied et passer le poids sur ce pied

STOMP-UP : Taper le sol avec le pied, sans le poids du corps

STRUTS : mouvement du pied vers l'avant sur les comptes 1, 2 - **Heel Strut** : déposer le talon suivi de la plante du pied sur le sol - **Toe Strut** : Pointe d'abord

SYNCOPATED SPLITS : Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2

SYNCOPE : 3 pas sur 2 temps (1 & 2)

SWAY : inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse. Étirer de côté vers le haut

SWEEP : Mouvement de demi-ronde vers l'avant ou vers l'arrière avec la Pointe du PG ou D

SWIVEL : - pieds joints, pivoter les 2 talons à G ou à D
- puis les pointes dans la même direction
ou ramener les talons au centre ou dans le sens inverse

T

TAG : ajout de temps entre 2 murs ou 2 sections, pour une question de concordance avec la musique

TAP : Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps

TOE : Orteils (pointe du pied)

TOE BOUNCE : Talon au sol, faire rebondir la pointe sur le sol

TOE FAN : Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir au centre

TOGETHER : rassembler les pieds

TOE SPLITS : PDC sur les talons, écarter les pointes des deux pieds vers l'extérieur et les ramener ensemble

TOE STRUT : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon.

TOE TOUCHES (Toucher des orteils) : Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids

TRIPLE STEP : 3 pas, DGD ou GDG ou vers l'avant ou l'arrière ou sur place ou en tournant sur temps 1&2

TURN : tour complet

TWIST : pieds joints, pivoter les talons à Droite ou à Gauche en mettant le PDC sur les plantes des pieds

VW

VAUDEVILLE (SAUT) : 4 pas sur 2 temps. (croise, côté, talon) -

Position : talon gauche devant en diagonale & déposer la pointe du PG derrière le PD. - croiser le PD devant le PG

- & faire un pas du PG à gauche

- placer le talon droit devant en diagonale.

Pour le saut vers la droite, inverser les pas

VINE ou GRAPEVINE : Peut se faire à droite ou à gauche et en quart de tour :

3 temps (côté, derrière, coté) : - PD à droite

- PG croisé derrière le PD

- PD à droite

le 4ième temps facultatif : - pose/stomp/assemble/brush/scuf/ touch

Walk : marche

WEAVE Variation du GRAPEVINE : côté, croisé devant, côté, croisé derrière....