



LE JARGON DES DANSES

Vous trouverez ci-dessous les descriptions des principaux pas utilisés dans les chorégraphies de ce début d'année. Elles sont classées par ordre alphabétique et non par difficulté. Nous vous conseillons de savoir parfaitement les définitions et l'exécution des pas, afin de mieux appréhender les chorégraphies. Sauf indication contraire, les figures peuvent être effectuées de façon symétrique. Il s'agit de définitions internes à notre association et elles n'ont aucun caractère officiel.

Noms	Définitions	Rythmes
BROSSE ou BRUSH	(1). Balancer doucement le pied droit vers l'avant (ou l'arrière) en brossant le sol avec la pointe du pied. (2) Déposer le pied droit près du pied gauche	1 2
BUTTERMILK	voir HEEL SPLIT	
CHA CHA CHA	Voir SHUFFLE	1 & 2
CW	" Clockwise " - Dans le sens des aiguilles d'une montre	
CCW	" Counterclockwise " Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre	
CLAP	Frapper dans les mains	
COASTER STEP	(1) Pied G derrière, (&) pied droit à côté du pied G, (2) Pied G devant (poids du corps sur pied G)	1 & 2
CROCHET	Voir HOOK	
DRAG	Voir " SLIDE "	
EVANTAIL	Voir HEEL SPLIT	
FAN	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. (1) Laisser le talon D au sol et pivoter la pointe droite 90° à droite (2) Ramener la pointe droite en position de départ.	1 2
HEEL BALL CROSS	(1) Talon D avant (&) Ramenez pied D à côté du pied gauche (2) Croisé G devant le pied. Peut se faire des pieds opposés	1 & 2
HEEL BALL STEP	(1) Talon D avant (&) Ramenez le pied D à côté du pied gauche en déposant de poids – (2) Déposez le poids sur le pied G	1 & 2
HEEL SPLIT	(1) Soulevez les talons en les écartant vers l'extérieur – (2) Ramenez les talons au centre	
HIP BUMP	Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire	
HITCH	Élévation du genou	
HOLD	Pause (la durée est précisée)	
HOOK	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés : (1) Pied D levé au dessous du genou G en pliant légèrement jambe G, (2) reposer pied D	1 2
JAZZ BOX	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés : (1) Croiser le pied droit devant le gauche. (2) Faire un pas du pied gauche derrière. (3) Faire un pas du pied droit à droite. (4) Faire un pas du pied gauche devant.	1 2 3 4



LE JARGON DES DANSES

Noms	Définitions	Rythmes
JUMP	Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière)	1
JUMPING JACK	(1) Sautez en écartant les deux jambes – (2) Sautez de nouveau en croisant les jambes – (3) Finir en effectuant 1/2 tour ou 1/4 de tour	1 2 3
KICK	Lancer du pied vers l'avant	1
KICK BALL CHANGE	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés : (1) Lancer le pied D devant. (&) Déposer le pied D près du gauche en levant légèrement le pied gauche. (2) Transférer rapidement le poids sur le pied G en levant légèrement le pied D.	1 & 2
KICK BALL CROSS	(1) Kick D vers l'avant (&) Ramenez le pied D au centre en y déposant le poids – (2) Croisez le pied G devant le pied droit en y déposant le poids. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	1 2
KICK BALL TURN	(1) Kick D avant (&) Ramenez pied D à côté du pied gauche en y déposant le poids - (2) Step 1/4 de tour vers la gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	1 & 2
LOCK	Croisez un pied derrière l'autre. Se mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière	1
MILITARY TURN	(1) Step D avant – (2) Pivotez 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	1 2
MILITARY PIVOT	(1) Step D avant – (2) Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	1 2
MONTEREY TURN	(1) Pointer pied D à droite (le poids est sur le pied G), (2) pousser de la plante du pied D en faisant 1/2 tour à droite avec transfert du poids, (3) pointer pied G à gauche, (4) pied G à côté pied D	1 2 3 4
PAS CHASSE	Voir SHUFFLE	1 & 2
PAS LOCKED	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. (1) Faire un pas devant avec le pied D. (2) Glisser le pied G et le croiser derrière le pied D.	1 2
PAS PIVOT	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. (1) Faire un pas devant avec le pied G. (2) Poids sur la pointe des deux pieds, pivoter vers la gauche jusqu'à faire face au mur requis, i.e. 90° or 180°.	1 2
PIGEON TOE ou HEEL SPLIT	Pieds ensembles : (1) Ecarter les deux talons ensemble, (2) Rassembler	1 2
ROCK STEP	Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou côté). Exemple : (1) Avancer sur G, (2) sans bouger les pieds transférez le poids sur le pied D. Le " Side Rock" est un rock step vers le côté	1 2
SAILOR STEP	(1) Pied D derrière le G, (&) pied G sur côté G, (2) Pied D à côté pied G	1 & 2



LE JARGON DES DANSES

Noms	Définitions	Rythmes
SHUFFLE	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. (1) Faire un pas devant avec le pied G. (&) Amener le pied D près du G. (2) Faire un pas devant avec le pied G.	1 & 2
SCOOT	(1) Appui pied G, faire un saut vers l'avant en levant la jambe D. (2) Atterrir devant, la jambe D toujours levée.	1 2
SCUFF	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés : Lever le pied D derrière et lancer le pied droit devant, en brossant le talon au sol.	1
SIDE ROCK	Voir rock step	1 2
SLAP LEATHER	Talon en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher); (1) frapper le talon de la botte avec la main opposée. (2) Ramener ce même talon en avant en touchant le plancher	1 2
SLIDE	Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui	
SNAP	Claquer des doigts	
STEP	Pas en avant, ou en arrière ou de côté	
STAMP	Lorsque le pied est relevé, frappez le plancher avec la plante du pied et relever sans déposer de poids.	
STOMP	Frapper le sol avec le pied – <u>fermement</u> – sans transfert de poids	
STRUT (HEEL)	Poser le talon puis la pointe (transfert de poids sur 2)	1 2
STRUT (TOE)	Poser la pointe puis le talon (transfert de poids sur 2)	1 2
SWITCH	Changement d'appui sur 1 temps. Exemple : appui pied D, talon G devant, (&) ramener pied G à côté du pied D, (1) talon D devant.	& 1
SWIVEL ou TWIST	Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. (1) Pivoter les deux talons à droite. (2) Pivoter les deux pointes à droite.	1 2
TOE TOUCH	Toucher du bout du pied (orteils) dans la direction indiquée.	
VIGNE	(1) Pied D à droite, (2) pied G croisé <u>derrière</u> pied D, (3) Pied D à droite, (4) Scuff pied G	1 2 3 4
WEAVE	(1) Pied D à droite, (2) pied G croisé <u>devant</u> pied D, (3) Pied D à droite, (4) Scuff pied G	1 2 3 4