

LEXIQUE PAS DE DANSE

NOM DES PAS	DESCRIPTION
APPLE JACK	1. Pds du corps sur le talon G et la pointe D, tourner pointe G et talon D vers la Gauche (Position en "V") Ramener pointe G et talon D au centre. 2. Pds du corps sur le talon D et la pointe G, tourner pointe D et talon G vers la Droite (position en "V") Ramener pointe D et talon G au centre
BACK	Arrière
BACKWARD	Mouvement du PD ou du PG vers l'arrière en déplaçant le corps vers l'arrière
BALL	Plante du pied
BEHIND	Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied d'appui
BODY ROLL	Mouvement circulaire des hanches vers l'avant, l'arrière
BOUNCE	Les pieds rassemblés, soulever les talons et les reposer sol
BRUSH	Frotter le sol avec la plante du pied, vers l'avant, l'arrière ou en diagonale
BUMP (HIP BUMP)	Sans bouger le haut du corps, avancer la hanche vers la D ou la G, en avant ou en arrière
CHARLESTON	Pas PG devant, Kick jambe D avant, pas PD derrière, pointe PG arrière. Ou pas PD devant, Kick jambe G, pas PG derrière, pointe PD arrière
CLAP	Frapper dans les mains
CLICK (ou Snap)	Claquement des doigts
COASTER STEP (1&2)	1.Pas PD arrière & PG à côté du PD 2.Pas PD en avant Ce mouvement peut être accompli en partant du PG
CROSS	Croiser un pied devant l'autre
CROSS SHUFFLE (1&2)	1.Croiser PD devant PG & PG à G 2.Croiser PD devant PG Ce mouvement peut être accompli en partant du PG
DIAGONAL	Angle de 45° à D ou à G de la ligne de danse
DIG	Toucher la pointe ou le talon devant, en arrière ou sur le côté en accentuant le mouvement
DRAG (Draw, Slide)	Ramener, en le faisant glisser lentement, le pied libre vers le pied d'appui. Mouvement se faisant en avant, en arrière ou sur les côtés
FAN	Mouvement s'effectuant sur un seul pied . Toe Fan: les pieds rassemblés, la pointe du PD (ou PG) fait un mouvement vers l'extérieur en pivotant sur le talon puis revient au centre (1ère position) Heel Fan: les pieds rassemblés, le talon D (ou G) fait un mouvement vers l'extérieur en pivotant sur la plante du pied puis revient au centre
FLICK	Coup de pied rapide vers l'arrière, genoux serrés, pointe de pied vers le bas et genou fléchi.
FOLLOW THROUGH	Ramener le pied libre près du pied d'appui avant de changer de direction
FORWARD	Mouvement du PD ou du PG vers l'avant en déplaçant le corps vers l'avant
GRAPEVINE (VINE)	Déplacement latéral D ou G sur 4 temps: Vine à D: 1.PD à droite, 2. PG croise derrière PD, 3. PD à droite, 4. PG dépose près du PD Vine à G: 1.PG à gauche, 2. PD croise derrière PG, 3. PG à gauche, 4. PD dépose près du PG

HEEL	Talon
HEEL BALL CROSS (1&2)	1.Talon D devant & PD à côté du PG avec appui sur PD 2. PG croise devant PD Ce mouvement peut être accompli en partant du PG
HEEL BALL STEP (1&2)	1.Talon D devant & PD à côté du PG avec appui sur PD 2. Pas en avant PG Ce mouvement peut être accompli en partant du PG
HEEL GRIND (DIG GRIND)	Mouvement sur place: "écraser" le talon sur le sol en pivotant la pointe du pied vers l'extérieur. Se fait en avant ou sur le côté
HEEL SPLITS	Les pieds sont rassemblés, poids du corps sur la plante (talons soulevés) Ecarter les talons vers l'extérieur puis les ramener au centre
HEEL SWITCHES (1&2)	Transfert du poids du corps d'un talon sur l'autre: 1. PD pose talon D devant &. PD revient près du PG 2. PG pose talon G devant
HITCH	Lever une jambe en pliant le genou
HOLD	Temps de pause avant de faire un autre pas. Ne rien faire pendant ce temps
HOP	Saut et réception sur le même pied
HOOK	Relever le talon devant le tibia de la jambe d'appui ("crochet")
ILOD	Inside Line Of Dance: danse en couple: position Face à l'intérieur du cercle, Dos tourné vers l'extérieur de la ligne de danse
IN	A l'intérieur
JAZZ BOX (Jazz Square)	Mouvement en 4 temps formant un carré, pouvant s'exécuter de 2 manières: En avançant d'abord (4°-2°-4°-2°) : 1. Avancer le PD (4ème position) 2. Croiser PG devant PD (2ème position bloquée) 3. Reculer PD (4ème position) 4. Ramener PG près du PD (2ème position) En croisant d'abord (2°-4°-2°-4°): 1. Croiser PD devant PG (2ème position bloquée) 2. Reculer PG (4ème position) 3. Ramener PD près du PG (2ème position) 4. Avancer PG (4ème position)
JUMP	Saut et réception sur les 2 pieds
JUMPING JACK	Saut sur place en 2 temps: 1. Sauter en écartant les pieds (jump out) 2. Sauter pour rassembler ou croiser les pieds (jump in)
KICK	Coup de pied vers l'avant ou sur le côté

KICK BALL CHANGE (1&2)	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kick D vers l'avant <p>&. Reposer le PD au sol en soulevant légèrement PG (Ball)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Reprendre appui sur PG (Change) <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du PG</p>
KICK BALL CROSS (1&2)	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kick D vers l'avant <p>&. Reposer le PD au sol en soulevant légèrement PG (Ball)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Croiser PG devant PD (cross) <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du PG</p>
KICK BALL STEP (1&2)	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kick D vers l'avant <p>&. Reposer le PD au sol en soulevant légèrement PG (Ball)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pas en avant PG (Step)
KNEE POP	Poids du corps sur la plante du pied, talon relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur
LEFT	Gauche
LOCK	<p>Ensemble de 2 pas, en avant ou en arrière</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PD en avant <ol style="list-style-type: none"> 2. Croiser, en serrant, PG derrière PD <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du PG</p>
LOCK STEP	<p>Ensemble de 3 pas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PD en avant <ol style="list-style-type: none"> 2. Croiser, en serrant, PG derrière PD <ol style="list-style-type: none"> 3. PD en avant
LUNGE	Faire un grand pas dans une direction donnée, le genou du pied d'appui étant fléchi et la jambe opposée allongée
LOD (Line Of Dance)	<p>Danse en ligne: "mur" sur lequel on danse</p> <p>Danse en couple: sens de la ronde, contraire aux aiguilles d'une montre autour de la piste de danse</p>
MAMBO (1&2)	<p>Ensemble de 3 pas sur 2 temps (1&2) en avant, en arrière ou sur le côté</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pas du PD en avant <p>&. Replacer poids du corps sur le PG</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. PD rassemble PG <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du PG</p>
MAMBO CROSS Side Rock Cross) (1&2)	<p>(Ensemble de 3 pas sur 2 temps (1&2) sur le côté</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pas du PD à droite <p>&. Replacer poids du corps sur le PG</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. PD croise devant PG <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du PG</p>
MILITARY TURN (Step Turn)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un pas PD en avant <ol style="list-style-type: none"> 2. Faire 1/4 de tour (ou 1/2 tour) à G en transférant le poids du corps sur PG

ou

1. Un pas PG en avant
2. Faire 1/4 de tour (ou 1/2 tour) à D en transférant le poids du corps sur PD

MONTEREY TURN

Mouvement s'effectuant sur 4 temps, en 1/4 de tour ou 1/2 tour:

1. Pointer PD à droite
2. Faire 1/2 tour à droite en ramenant PD à côté du PG
3. Pointer PG à G
4. Ramener PG à côté du PD

Ce mouvement peut être accompli en partant du PG

OLOD (Out Line Of Dance)

Danse en couple: position Face à l'extérieur du cercle, Dos au centre

OUT

vers l'extérieur

PADDLE TURN

Tour, à droite ou à gauche, en faisant des transferts de poids du corps (Ball changes) sur la plante d'un pied; les 3/4 du poids du corps étant sur le pied qui l'autre pied pousse pour tourner.

PIVOT

1/2 tour se faisant du côté du pied avancé

A droite: Pas du PD devant, faire 1/2 tour à droite, poser PG derrière

A gauche: PG devant, faire 1/2 tour à gauche, poser PD devant

POINT

Etendre la jambe dans une direction donnée sans transfert de poids

RIGHT

Droite

ROCK STEP

Transfert de poids du corps d'un pied sur l'autre en avant, en arrière, sur le côté, sur 2 temps (1-2) ou syncopé (1&2)

1. PD déposé devant PG avec poids du corps, PG légèrement soulevé

2. PG reposé avec poids du corps sur PG et PD légèrement soulevé

Rock Step Forward: rock step avant

Rock Step Back: rock step arrière

Cross Rock: transfert du poids du corps avec un pied croisé devant l'autre

Rockin 'Chair: enchaînement d'un rock step avant et d'un rock step arrière

Side Rock: rock sur le côté D ou G

Transfert de poids du corps d'un pied sur l'autre en avant, en arrière, sur le côté, sur 2 temps

ROLL HIPS

Rotation du bassin

ROLLING VINE

(Turning Vine)

Mouvement sur 4 temps:

1. PD en avant avec 1/4 tour à droite
2. PG en avant avec 1/2 tour à droite
3. PD en arrière avec 1/4 tour à droite
4. PG rassemble PD

Ce mouvement peut être accompli en partant du PG pour tourner à gauche

Rondé

Arc de cercle, avec la jambe pointée, d'avant en arrière ou d'arrière en avant, jambe d'appui légèrement fléchie, sans toucher le sol avec la pointe

RUMBA BOX

Ensemble de 8 pas formant un carré sur le sol:

1. PD à droite

2. PG rassemble PD
 3. PD avance
 4. Pause (Hold) ou PG rassemble PD
 5. PG à gauche
 6. PD rassemble PG
 7. PG avance
 8. Pause (Hold) ou PD rassemble PG
- Ce mouvement peut être accompli en partant du PG

REVERSED RUMBA BOX Rumba Box inversée: reculer le pied au temps 3 au lieu de l'avancer

SAILOR STEP (1&2) 1. PG croise derrière PD (5° position), corps penché légèrement à G & PD à droite (2° position)
2. PG à gauche (2° position)
Ce mouvement peut être accompli en partant du PG, ou en faisant un 1/4 tour

SAILOR SHUFFLE (&1&2) Mouvement syncopé de 4 pas:
&. PD à droite
1. Kick PG en avant
&. Reculer PG
2. Croiser PD devant PG
Ce mouvement peut être accompli en partant du PG

SIDE côté

SCISSOR STEP Ensemble de 3 pas, déplacement latéral:
1. PD à droite
2. PG rassemble PD en glissant sur le sol
3. PD croise devant PG
Ce mouvement peut être accompli en partant du PG

SCOOT Petit saut glissé sur PD ou PG, vers l'avant, l'arrière ou le côté, genou fléchi

SCUFF Mouvement du talon frappant le sol de l'arrière vers l'avant

SHIMMY Mouvement alterné des épaules d'avant en arrière sans bouger le reste du corps

SKATE Pas en avant du PD ou du PG en diagonale à 45° avec Follow Through, sans pivoter les pieds en swivel

SLAP Frapper le talon avec la main opposée (main D talon G, main G talon D)

SLIDE Cf. **DRAG**

SNAP Cf. **CLICK**

SPIN Tour de 360° sur un pied

STEP Déplacement d'un pied avec poids du corps (Pas)

STEP TURN Cf. **MILITARY TURN**

STOMP Taper fortement le sol avec le pied, poids du corps sur le pied qui "stompe"

STOMP DOWN Stomp se terminant par le poids du corps réparti sur les 2 pieds

STOMP UP Taper fortement le sol avec le pied, et le relever immédiatement

STROLL Enchaînement sur 4 temps:

1. Pas avant en diagonale
2. Lock step
3. Pas avant en diagonale
4. Hold

STRUT	<p>Mouvement sur 2 temps:</p> <p>Heel Strut: 1. Poser le talon, 2. abaisser la plante du pied en gardant le talon au sol</p> <p>Toe Strut: 1. Poser plante du pied, abaisser le talon en gardant la plante du pied au sol</p> <p>Toe Strut peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté</p>
SWAY	Inclinaison du torse à gauche ou à droite sans l'abaisser
SWEEP	Arc de cercle avec la jambe pointée d'avant en arrière ou d'arrière en avant, jambe d'appui légèrement fléchie, en touchant le sol avec la pointe (balayage)
SWIVEL	<p>Les pieds parallèles, faire pivoter les talons puis les pointes sur place, en se déplaçant vers la gauche ou la droite.</p> <p>Ce mouvement peut s'effectuer également un pied après l'autre, ou sur un seul pied</p>
TAG	Rajout de pas dans la chorégraphie pour suivre la musique
TAP	Taper le sol avec la plante du pied sans transfert de poids
TOE	plante de pied
TOE SPLIT	<p>Mouvement sur 2 temps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pieds assemblés, poids du corps sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur 2. Revenir au centre
TOE TOUCH	Déposer la plante du pied au sol près du pied d'appui, sans transfert de poids
TOGETHER	Rassembler le pied libre à l'autre pied
TRIPLE STEP (1&2) (shuffle)	<p>Mouvements de 3 pas (pas chassés) se faisant sur 2 temps (1&2) en avant, en arrière, sur le côté, en diagonale, sur place</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avancer PD &. Ramener plante PG près du talon D 2. Avancer PD
TURN	Tour
TURNING VINE	<ol style="list-style-type: none"> 1. PD à droite 2. Croiser PG derrière PD 3. PD à droite en faisant 1/4 tour ou 1/2 tour 4. PG rassemble PD <p>Ce mouvement peut être accompli à partir du PG</p>
TWIST	Le poids du corps sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions
UNWIND	Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation (1/2 tour, 3/4 tour, ou tour complet) et terminer assemblé, le poids du corps sur celui qui a croisé
VAUDEVILLE	<p>Mouvements syncopés sur 4 temps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PD croise devant PG &. PG à gauche avec poids du corps 2. Talon D posé en diagonale avant &. PD pose à côté du PG

3. PG croise devant PG
- &. PD pose à droite
4. Talon G posé en diagonale avant

VINE Cf. **GRAPEVINE**

WALK Marcher :succession de pas avec transfert de poids

WEAVE Déplacement latéral continu (4 pas et plus) avec une succession de pas croisés devant et derrière ou derrière et devant

WIZARD STEP
(Dorothy Step) Ensemble de 6 pas (et plus) s'effectuant vers l'avant

- 1.PD avance en diagonale droite
2. PG croise derrière PD (lock)
- &.PD avance en diagonale droite
- 3.PG avance en diagonale gauche
4. PD croise derrière PG (lock)
- &.PG avance en diagonale gauche

ji pivote ,

⇒)

ur le pied