



**QUELQUES  
EXPLICATIONS  
DES PAS  
TECHNIQUES  
LES PLUS  
COURANTS**

VOCABULAIRE UTILISÉ EN COUNTRY LINE DANCE  
SOURCE: LA COUNTRY EN ALSACE

**A**

- \* ACROSS : Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.....
- \* A.K.A. : Autre nom d'une danse
- \* ALIGNEMENT : La position du corps en relation avec la ligne de danse.
- \* AND (&) : Mouvement sur la demi d'une mesure de musique.
- \* ANKLE ROCK : Avec les pieds croisés et les chevilles verrouillées, poids sur le pied en avant et retour sur le pied en arrière
- \* APART : 1 Mouvement éloigné du partenaire ou d'un pied éloigné de l'autre. 2 Mouvement des pieds, écartés l'un de l'autre.
- \* 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.

**B**

- \* BACK : Arrière
- \* BACKWARD : Vers l'arrière
- \* BALANCE STEP : Pas dans une direction suivi par un pas verrouillé et une pause ou pas sur place. Plus souvent utilisé pour les valse
- \* BEHIND : Pied libre derrière l'autre
- \* BODY ROLL : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté
- \* BALANCE : Equilibre.
- \* BALANCE STEP : Pas dans une direction, suivi par une fermeture (CLOSE) (sans poids) et une pause (HOLD).
- \* BALANCE STEP : Pas dans une direction, suivi par une fermeture (CLOSE) (sans poids) et une pause (HOLD).
- \* BALL CHANGE = WEIGH CHANGE
- \* BEHIND : Utilisé pour décrire un mouvement d'un pied croisé derrière l'autre
- \* BEND : Les genoux sont relâchés mais pas pliés.
- \* BLACK BOTTOM = CHARLESTON
- \* BODY ANGLE : Direction du corps pendant un pas et préparant l'autre pas
- \* BODY ROLL : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté
- \* BOOGIE : La hanche libre de poids se soulève et se déplace en mouvement circulaire dans la direction du pied supportant le poids.
- \* BOOGIE ROLL : 1. Semblable au mouvement cubain (Cuban Motion), en utilisant un mouvement vers l'avant et en arrière du bassin.  
2. Un mouvement circulaire commençant dans la région du bassin, se déplaçant par le diaphragme, le coffre et les épaules.
- \* BOOGIE MOVE : Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.
- \* BOOGIE WALK : Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale.
- \* BOUNCE : Pied posé à plat : soulever le talon et le reposer au sol.
- \* BOX STEPS : La séquence des pas forme une boîte sur le sol, en général 4 temps, parfois la PPg ou d est remplacée par un temps mort.
- \* BPM : « Beat per minute » ou « Battement par minute ». Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné (tempo).
- \* BREAK : Changement inverse de direction
- \* BREAK 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
- \* BRIDGE/TAG : Est utilisé pour décrire un break dans la musique et une addition de séquence de pas pour compenser le break. C'est une partie différente du reste de la danse. Il s'agit d'une séquence spécifique que le chorégraphe insère ou ajoute à un moment précis, généralement pour une question de concordance avec la musique. Le " TAG " est une séquence de 2 ou 4 temps en principe  
Le " BRIDGE " est une séquence plus longue, de 8 à 16 temps En pratique on utilise l'un ou l'autre terme. Certaines fois, on note que les chorégraphies sont "séquencées" en " PART ", suivies d'une lettre. Ces " PART " constituent des séquences longues et répétitives.
- \* BRONCO : Pointer pied droit à droite puis lever le genou droit et le frapper avec la main gauche (peut également se faire à gauche)
- \* BROSSE : Pieds ensemble, genoux légèrement pliés.  
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 ou tout autre pas identifié dans la danse. Brossé du pied droit décrit, pour le brossé du pied gauche, inverser les pas
- \* BRUSH : Brosser le sol avec l'avant du pied
- \* BUMP : Balancement de la hanche - Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.
- \* BUTTERMILK : Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre.

**C**

- \* CAMEL WALK : La jambe porteuse fait un réflexe (knee pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élançée
- \* CENTER Individuel : Équilibrez le point de la masse du corps - située près du diaphragme  
Couples : Point central entre les partenaires.
- \* CHACHACHA : 3 pas sur 2 temps. Pieds ensemble et genoux légèrement pliés.  
1. Faire un pas devant avec le pied gauche  
& amener le pied droit près du gauche  
2. Faire un pas devant avec le pied gauche
- \* CHAINÉ : Tour de 360 degré, les pieds ensemble dans la première position, en transférant le poids.
- \* CHARLESTON : Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas (step) droit arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe.
- \* CHASE : Figure ou un partenaire poursuit l'autre.
- \* CLAP : Mouvement sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps.
- \* CLICK DOROTHY 1. frapper les talons ensemble & frapper les talons ensemble.  
2. Déposer les talons au sol. 2 click sur un temps.
- \* CLIP : Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon
- \* COASTER STEP : A D ou à G. Ex à D : pied D en arrière, assembler G au D, pied D en avant
- \* CLOSE : Ramener le pied libre sans le poids du corps.
- \* CLOSED WESTERN POSITION : (Position fermée) Direction : En fonction de la danse  
Position du Corps : Face à face (toujours)  
Position des mains : Mains gauche homme & main droite femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, Main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme, Main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme
- \* CONGA = TRIPLE STEP TURN

- \* **CONTRA BODY MOVEMENT (CBM) :**  
Mouvement du corps "dans ou de" la 3<sup>ième</sup> ou 5<sup>ième</sup> position d'utilisation des pieds, en tournant la hanche opposé et l'épaule "autour et en" direction de la jambe en action.
- \* **COUNT :** Terme utilisé pour compter le rythme des mouvements de pied et des transferts de poids, ou encore pour compter les mesures de musique
- \* **CW - CLOCKWISE :**  
Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)
- \* **CCW - COUNTERCLOCKWISE :**  
Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de droite à gauche)
- \* **COASTER STEP :** Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) : Pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Reculer un pied, le 2<sup>ème</sup> rejoint le 1<sup>er</sup>, le 1<sup>er</sup> avance.  
Droit : Pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant.  
Gauche : Pas gauche derrière, pas droit à côté du pied gauche, pas gauche devant  
Devant droit : Pas PD devant, pas PG à côté du PD, pas PD derrière  
Devant gauche : Pas PG devant, pas PD à côté du PG, pas PG derrière.
- \* **CROCHET :** Action de lever le pied en pliant le genou devant l'autre jambe
- \* **CROSS**  
= HOOK
- \* **CUBAN MOTION :** Mouvement de la hanche lancé en utilisant le bord et la plante intérieur du pied, pendant le transfert de poids
- \* **CUP AND PIN :** L'homme tient de sa main gauche (avec la paume à l'intérieur), les doigts de sa partenaire avec le pouce au-dessus. La partenaire courbe les bouts de doigts de sa main droite par-dessus les doigts de la main gauche de l'homme. Les mains sont tenues approximativement au niveau de la taille de la partenaire. Une bonne tension est nécessaire pour effectuer plusieurs changements de positions et de tours.

## D

- \* **D,dr :** droite : D pour le pied, dr pour la direction
- \* **DIAGONAL :** 45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)
- \* **DIG :** Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en appuyant.
- \* **DOROTHY'S STEP** = BUTTERMILK
- \* **DRAG :** Droit : Ramener le pied droit près du pied gauche.  
Gauche : Ramener le pied gauche près du pied droit.
- \* **DRAG / SLIDE :** Glisser : Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant ou l'arrière.

## E

- \* **ELVIS KNEES :** Genou forme un cercle entier, danse l'ordre : Genou G : avant, puis gauche, arrière, droite, et revenir
- \* **ET :** Actions simultanées
- \* **EXTENSION :** Étirer ou étendre une ou des parties du corps.

## F

- \* **FAN :** Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon.
- \* **FAN KICK :** Coup de pied élevé avec la jambe en extension et dans un mouvement comme un coup de balai circulaire.
- \* **FANCY FEET**  
= APPLE JACK
- \* **FLEX :** Flexion légère d'une partie du corps.
- \* **FLICK :** Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié
- \* **FOLLOW THROUGH :**  
Le pied passe à côté du pied qui supporte le poids du corps avant de changer de direction.
- \* **FOOT / HEEL TOUCHES :**  
Toucher du pied ou talon : Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.
- \* **FOOT PARTS :**  
Pointe du pied (Toe) Bord intérieur de la pointe du pied (Inside edge of toe)  
Bord extérieur de la pointe du pied (Outside edge of toe)  
Plante du pied (Ball) Bord intérieur de la plante du pied (Inside edge of the ball)  
Bord extérieur de la plante du pied (Outside edge of the ball)  
Talon (Heel)  
Bord intérieur du talon (Inside edge of heel)  
Bord extérieur du talon (Outside edge of heel)  
Pied à plat (Flat)  
Bord intérieur du pied à plat (Inside edge of the flat foot)  
Bord extérieur du pied à plat (Outside edge of the flat foot)
- \* **FOOTWORK :**  
L'utilisation des cinq positions des pieds en dansant. PREMIÈRE POSITION Les pieds ensemble, les pointes de pied devant et légèrement tournées vers l'extérieur.  
TERMES Home, Center, Together  
DEUXIÈME POSITION Les pieds en parallèle, largeur des épaules.  
TROISIÈME POSITION Talon vers l'intérieur du pied, ou poids sur le talon. Utilisé en rock steps, shuffles, polkas, triple steps et basic swing.  
EN EXTENSION: Pieds écartés, talon pointant vers l'intérieur du pied.  
QUATRIÈME POSITION Pas de marche (Walking step), devant ou derrière et rock steps.  
CINQUIÈME POSITION In Front : En avant de... ou devant
- \* **FORWARD :** Avant
- \* **FRAME :** Posture de danse afin de garder l'équilibre et une belle apparence.
- \* **FREEZE :** Arrêt, sans mouvement
- \* **FRONT (In Front) :** En avant de... ou devant
- \* **FUNKY BUMP :** Bump D ou G en avant vers le haut, bump G ou D en arrière vers le milieu, bump D ou G en avant vers le bas, bump G ou D en arrière vers le haut, bump D ou G en avant vers le milieu

## G

- \* **G,g :** Gauche : G pour le pied, g pour la direction
- \* **GRAPEVINE :** (3 temps) Step D à droite, Step G croisé derrière le pied droit, Step D à droite. Peut se faire des pieds opposés

## H

- \* HEEL BALL-CHANGE :  
Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche.  
Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- \* HEEL-BALL-STEP :  
Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche.  
Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- \* HEEL-BALL-CROSS :  
Ce mouvement est le même que « HEEL-BALL-STEP » ; au dernier temps croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant.
- \* HEEL FAN :  
Poids du corps sur l'avant des pieds ; pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon.
- \* HEEL GRIND :  
PD talon devant / la pointe vers Gauche en soulevant PG, PD tourner la pointe vers DR en reposant PG. Peut être fait des deux côtés.
- \* HEEL JACK :  
Ex Heel Jack Left : PD pas en diagonale vers l'arrière droite, talon G devant en diagonale avant gauche, revenir PG au centre et toucher PPD près du gauche
- \* HEELS SPLIT  
= PIGEON = WING SCISSORS : La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
- \* HEEL STOMPS :  
Relevez 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 STUT :  
Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol
- \* HIP BUMPS :  
Balancement des hanches : mouvement sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière.
- \* HIP LIFT :  
La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
- \* HIP ROLL :  
Rond avec les hanches
- \* HITCH :  
Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied = Lever le genou. Hitch Droit : Lever le genou droit. Hitch Gauche : Lever le genou gauche.
- \* HOLD :  
Ne rien faire pendant le temps = Arrêt dans une danse.
- \* HOME :  
L'endroit initial de départ.
- \* HOOK :  
Crochet : Croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support = Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia. Hook Droit : Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche. Hook Gauche : Ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite.
- \* HOOK COMBINATION :  
Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.
- \* HOP :  
Saut d'un pied sur le même pied.

## I

- \* ILOD : \* Inside Line Of Dance \* Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.
- \* ISOLATION :  
Mouvement d'une partie du corps individuellement du reste du corps.

## J

- \* JAZZ BOX (ou JAZZ SQUARE) :  
Carré Jazz : Une combinaison de 4 pas en croisant le pied droit devant le pied gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas arrière sur le pied droit, pas ensemble sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. Droit : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant. Gauche : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.
- \* JUMP :  
Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds.
- \* JUMP APART :  
Saut écarté sur les deux pieds
- \* JUMPING :  
Mouvement sans point de support.
- \* JUMPING JACK :  
Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un ½ tour ou un ¼ de tour.
- \* JUMP TOGETHER :  
Saut pour ramenez les deux pieds ensemble

## K

- \* KICK :  
Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue. Se fait sur la jambe droite ou gauche = Coup de pied.
- \* KICK-BALL-CHANGE :  
Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ;  
(1) faire un « KICK » devant sur le pied droit (jambe libre),  
(&) revenir sur le pied droit (poser l'avant du pied libre à côté de la jambe à terre),  
(2) déposer le poids sur le pied gauche (revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Coup de pied vers l'avant, revenir en place (passer le poids sur le pied), repasser le poids sur l'autre pied.
- \* KICK-BALL-CROSS :  
Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- \* KICK BALL STEP :  
Kick D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés
- \* KICK-BALL-TURN :  
Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- \* KICK ELECTRIC :  
double - 8 pas sur 4 temps. Pieds ensemble, genoux légèrement pliés.  
1. Pas du pied droit derrière et en même temps, lever le pied gauche & pas du pied gauche devant et en même temps, lever le pied droit  
2. Pas du pied droit devant et en même temps, lever le pied gauche & pas du pied gauche derrière et en même temps, lever le pied droit. répéter la séquence. Pas de Hip Hop.
- \* KNEE POP (Single) :  
2 mouvements sur 1 temps : monter un talon, reposer sur le sol.
- \* KNEE POP (Double) :  
Monter un talon et le reposer sur le sol (2 fois).

## L

- \* LEAD : Communication non-verbal qui débute et qui continue un mouvement.
- \* LEAP : Saut d'un pied sur l'autre.
- \* LEFT : Références au pied gauche, main, hanche ou à la direction.
- \* LOCK : Croisez un pied derrière l'autre. Mouvement fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière
- \* LOCK STEP : Pas chassé avant ou arrière en calant le genou dans celui de l'autre jambe
- LOD - LINE OF DANCE :  
Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.
- \* LUNGE : Transfert de poids en pliant le genou et en étirant l'autre jambe.

## M

- \* MAMBO CROSS : ex à D : poser pied D à D, remettre le poids du corps sur G et croisé D devant G
- \* MAMBO ROCK : ex à D : poser pied D à D, remettre le poids du corps sur G et poser D devant
- \* MASHED POTATOE :  
Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur.
- \* MILITARY PIVOT : Step D avant, 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
- \* MILITARY TURN (Tour militaire)  
= STEP TURN : Pas en avant sur un pied et pivoter un 1/2 tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps.
- \* MONTEREY TURN :  
Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite, sur le pied gauche faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche, revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps.
- \* MULE  
= PIED MATELOT : 3 pas sur 2 temps, pieds légèrement écartés et genoux légèrement pliés. 1. croiser le pied droit derrière le gauche & faire un pas du pied gauche à gauche 2. Pousser sur le pied gauche et amener le pied droit à droite

## O

- \* OLOD : \* Outside Line Of Dance \* Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.

## P

- \* PADDLE TURN : Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant 1/4 du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec 1/4 de tour, pas de côté, pas avec 1/4 de tour, pas de côté = Buz Step.
- \* PARALLEL POSITION :  
(Position parallèle) Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance : - diagonale G (Right Parallel Position) ou - diagonale D (Left parallel position) Position des mains : dem à Closed Position
- \* PD : Pied Droit.
- \* PG : Pied Gauche.
- \* PAS COASTER : 3 pas sur 2 temps. Pieds ensemble et genoux légèrement pliés.
  1. Pas du pied droit devant (rock devant)
  2. Replacer le poids sur le pied gauche derrière (rock derrière)
  3. Pas du pied droit derrière & pas du pied gauche près du droit.
  4. Pas du pied droit devant. Pas du pied droit décrit, pour le pas du pied gauche, inverser les pieds.
- \* PENDULE : 1.pied Droit avant 2.pied Gauche avant légèrement Derrière pied Droit en fléchissant les genoux
- \* PHRASED : Si une danse est « phrased » si elle a été chorégraphiée exactement sur la musique, les autres danses ont des tags, bridges....
- \* PIED MATELOT  
= MULE
- \* PIGEON  
= HEELS SPLIT
- \* PIGEON TOED MOVEMENT :  
Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints.
- \* 1/2 PIGEON TOED : Mouvement sur place (pieds serrés, déplacer les talons).
- \* PIROUETTE: 1.pied Gauche avant 2.pied Droit sur place en pivotant 1/2 tour à droite sur plante, à la fin de la pirouette le poids est sur le pied gauche
- \* PIVOT : Tour en se déplaçant, exécuté avec les cuisses verrouillées et les pieds écartés dans la 5ième position en extension.
- \* PIVOT MONTEREY:  
Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. description du pivot à droite, pour le pivot à gauche, inverser les pas.
  1. Pointer le pied droit à droite
  2. Sur place & sur le pied gauche pivoter 180° (1/2 tour) à droite et déposer le pied droit près du pied gauche
  3. Pointer le pied gauche à gauche
  4. déposer le pied gauche près du droit. On se retrouve face au mur opposé au point de départ.
- \* PIVOT TURN  
= MILITARY TURN
- \* POINT  
= TOUCH
- \* POSITION CLOSED WESTERN ou POSITION BALLROOM :  
(Position fermée) Direction : En fonction de la danse Position du Corps : Face à face (toujours) Position des mains : Mains gauche homme & main droite femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, Main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme, Main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme
- \* POSITION FAN : l'homme et la femme se positionnent perpendiculairement, la main gauche de l'homme tenant la main droite de la femme. Spécifique à la rumba et au cha-cha.
- \* POSITION INDIEN :  
Les partenaires sont l'un derrière l'autre, l'homme en arrière de la femme. Les mains sont l'une dans l'autre, à la hauteur des épaules.  
Dans la position « indien » inversée, l'homme est placé devant la femme.
- \* POSITION OPEN FACING ou HANDHOLD :  
les partenaires sont face à face, pieds écartés, bras fléchis presque à 90 °, mains de la femme à plat dans les mains de l'homme, droite dans droite, gauche dans gauche.
- \* POSITION LATIN CLOSED :  
face à face, l'homme et la femme distants, pieds légèrement écartés, l'homme tient la main droite de la femme dans sa main gauche, les doigts sont entrelacés, la femme pose sa main gauche sur l'épaule droite de l'homme, qui a sa main droite sur l'omoplate de la femme. Les bras sont à peine fléchis.
- \* POSITION PARALLEL :  
(Position parallèle) Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance : - diagonale G (Right Parallel Position) ou - diagonale D (Left parallel position) Position des mains : dem à Closed Position

- \* POSITION PROMENADE :  
Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte Position des mains : Main droite dans main droite, Main gauche dans main gauche Les bras sont croisés à l'avant, main droite de l'homme dessus
- \* POSITION REVERSED SHADOW :  
(Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position indienne Inversée) Position du Corps : Homme devant la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.
- \* POSITION REVERSED SWEETHEART :  
(Souvent appelée Side-By-Side Inversée) Position du Corps : Homme à droite de la Femme Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme, Main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme
- \* POSITION SHADOW :  
(aussi dite : Varsouvienne) Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position Indienne) Position du Corps : Homme derrière la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de la Femme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche. Utilisée beaucoup dans le swing, la polka, parfois la rumba et le cha-cha.
- \* POSITION SKATERS :  
Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte Position des mains : Main droite dans main gauche, Main gauche dans main droite Les bras sont croisés à l'avant, main gauche de l'homme dessus
- \* POSITION SWEETHEART :  
( appelée aussi SIDE BY SIDE = COTE A COTE ) : 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).
- \* POSITION WRAP :  
côte à côte dans la même direction, la femme à droite de l'homme. Le bras droit de la femme passe devant la taille de l'homme et tient sa main droite. Les mains libres sont jointes à hauteur de la poitrine. Utilisée pour le Jitterburg et la valse.
- \* PREP :  
Mouvement ou un pas de départ utilisé comme préparation pour un tour ou pour un changement de position dans la danse.

## Q

- \* QUICK :  
Pas ou un transfert de poids qui prend une mesure de musique.

## R

- \* RAMBLE :  
Déplacement à droite ou à gauche en twinstant des talons et des pointes
- \* RESISTANCE :  
Force équilibrée et de contre-force entre deux corps.
- \* REVERSE PIVOT :  
Même mouvement que le pivot de base mais le premier pas est en arrière
- \* REVERSED SHADOW POSITION :  
(Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position indienne Inversée) Position du Corps : Homme devant la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.
- \* REVERSED SWEETHEART POSITION :  
(Souvent appelée Side-By-Side Inversée) Position du Corps : Homme à droite de la Femme Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme, Main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme
- \* RIGHT :  
Références au pied droit, main, hanche ou à la direction
- \* RISE AND FALL :  
Monter sur le bout des pieds en collant les chevilles, en étirant la colonne vertébrale et en laissant retomber les talons. BODY RISE Le corps monte en collant les muscles des cuisses et en étirant la colonne vertébrale et revient détendu à la position initiale.
- \* RLOD :  
Rear Line Of Dance : Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.
- \* ROCK :  
Balancer
- \* ROCK & CROSS :  
Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche  
Peut se faire des pieds opposés
- \* ROCK & STEP :  
Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés
- \* ROCK STEP :  
Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir. Un « ROCK STEP » peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant = Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposées.
- \* ROCK STEP BACK :  
2 mouvements sur 2 temps : pas derrière sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- \* ROCK STEP FORWARD :  
2 mouvements sur 2 temps : pas devant sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- \* ROCK STEP LEFT :  
2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- \* ROCK STEP RIGHT :  
2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- \* ROLL :  
La partie du corps spécifiée tourne à gauche ou à droite.
- \* ROLL HIPS :  
Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- \* ROLLING VINE :  
(4 temps) <Peut se dire "Turning Vine"Ex. Rolling vine D : 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, le 4<sup>e</sup> temps = Touch G + Clap Peut se faire dans des directions opposés
- \* RONDE :  
Avec le poids du corps sur un pied, faire un sweep avec le PP libre
- \* ROUND DANCE :  
Tous les types de danses social sont appelés "round dances". Aujourd'hui le "round dance" fait référence aux couples ou groupes de trois et plus, qui exécutent une routine de danse dans le sens (ou contraire) des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.
- \* RUNNING MAN :  
PD avant, hitch PG et scoot PD, Pg pas en avant, hitch PD et scoot PG

## S

- \* SAILOR :  
Pied D croisé derrière le pied G, Pied G à gauche, Pied D à droite. Peut se faire des pieds opposés
- \* SAILOR SHUFFLE (Pas de marin) :  
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.

\* SAUT VAUDEVILLE :

4 pas sur 2 temps. Position : talon gauche devant en diagonale & déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit. 1. croiser le pied droit devant le pied gauche & faire un pas du pied gauche à gauche 2. Placer le talon droit devant en diagonale. Pour le saut vers la droite, inverser les pas.

\* SCISSOR : Se lever sur les talons, pivoter les orteils à l'extérieur et revenir.

\* SCOOT : Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un « STOMP » avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant = Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.

\* SCOOTCH : semblable au « SCOOT », cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque re-déposés.

\* SCUFF : Brosser le sol avec le talon. Voir Brush

\* SCUFF / BRUSH : Le pied utilisé doit être levé à l'arrière ; il s'agit d'effleurer ce pied (ou talon) sur le plancher en dépassant l'autre pied et en allant vers l'avant = Brosser le sol avec le talon d'un pied.

\* SEMICUBAN (anciennement PELVIC THRUSTS) : Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant.

\* SHADOW POSITION :

Position de l'ombre souvent appelée Indian Position ; position Indienne) Position du Corps : Homme derrière la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de la Femme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche

\* SHIMMY : Mouvement alternatif 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 : Cha-cha-cha. Pas dans une direction, Rassembler le deuxième pied ensemble, faire un autre pas du premier pied dans la même direction (peut se faire dans toutes les directions ou sur place) Exemple : Pied D avant, Glissez le pied G à côté du pied D, Pied D avant . Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté

\* SHUFFLE / TRIPLE STEP :

Série de trois pas (3 Step) qui commence d'un pied (droit-gauche-droit ou gauche-droit-gauche) et qui peuvent se succéder. Peut être fait vers l'avant, l'arrière, de côté ou sur place

\* SIDE ROCK : Rock Step sur le côté

\* SINCOPATED SPLITS :

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

\* SKATERS POSITION :

(Souvent appelée Position Promenade comme des patineurs) Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côté à côté Position des mains : Main droite dans main gauche, Main gauche dans main droite Les bras sont croisés à l'avant, main gauche de l'homme dessus

\* SKIP = SCOOT

\* SLAP : toucher le talon avec la main du côté opposé, peut se faire devant ou derrière

\* SLAP IBSIDE HEEL :

Frapper le côté intérieur du talon

\* SLAP OUTSIDE HEEL :

Frapper l'extérieur du talon

\* SLAP – 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)

\* SLAP – KNEE SLAP :

Frapper de la main le genou opposé en le levant

\* 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

\* SLIDE : Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui

\* SLOW : Un pas ou transfert de poids qui prends deux mesures de musique

\* SNAP : Claquer des doigts.

\* SPIN : Rotation de 360° sur un pied.

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

\* SPOT : Un pas sur place sans progression dans une direction

\* SPOTTING : Visualiser un point fixe en exécutant un tour

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

\* STEP : Le transfert du poids d'un pied à un autre. LOCOMOTION: Mouvement du corps d'un endroit à un autre.

\* STEP - PAS WALKING : En marchant

\* STEP BALANCE : En balançant - Un pas (step), rassembler (together), pause (hold).

\* STEP IN PLACE : (Pas sur place) : Relever le pied et le ramener au même endroit.

\* STEP PIVOT : En pivotant - Mouvement des pieds, en tournant sur la plante ou les plantes de pied.

\* STEP QUICK : Moitié de Slow, prends une mesure de musique.

\* STEP RUNNING : En courant

\* STEP SLIDE : En glissant, gauche ou droite. Peut-être exécuter sur un compte rapide ou lent.

\* STEP SLOW : Habituellement prend deux mesures de musique.

\* STEP TURN = MILITARY TURN

\* STOMP : Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et déposer le poids sur le talon. Il est donc possible de faire deux « STOMP » de façon consécutive. Se fait sur le pied droit ou gauche = Taper avec toute l'assiette du pied sur toute la surface du sol ou encore Taper du pied et passer le poids sur ce pied.

\* STOMP-UP : Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.

\* STRIDES : Un grand pas vers l'avant ou vers l'arrière

\* STROLL : Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : pas devant dans la diagonale, croiser derrière, pas devant dans la diagonale, Hold (ne rien faire pendant le temps).

\* STRUT : Avancer devant, déposez le talon suivi de la plante du pied sur le sol pour les comptes 1, 2

\* STRUTS - DUCK WALK :

Un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'arrière, pointer le pied et déposer le talon = 2 mouvements : Toe Strut : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon. Heel Strut : Poser le talon, laisser tomber la pointe.

\* SUGAR FOOT : Enchaînements de Swivels (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en déplaçant sur le côté).

\* 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 »).

\* SUPPORT LEG/FOOT

= WEIGHTED LEG/FOOT

\* SWAY : Une 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 exécuté avec la PPG ou D

\* SWEETHEART POSITION :

( appelée aussi SIDE BY SIDE = COTE A COTE ) : 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).

\* SWING : Le pied libre de poids est levé et déplacé devant vers derrière de côté ou en croisé

- \* SWIVEL : Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir = 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.
- \* SWIVET : Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.
- \* SYNCOPATED PATTERN : N'importe laquelle variation dans une figure pré-définie de danse.
- \* SYNCOPATED RHYTHM : Effectuez un pas entre deux mesures. Toute configuration de rythme qui utilise des mesures autres que les mesures basses.
- \* SYNCOPATED SPLITS : Les pieds s'écartent l'un après l'autre et reviennent à leur position initial. comme " & 1, & 2 "

## T

- \* TAG/BRIDGE: Est utilisé pour décrire un break dans la musique et une addition de séquence de pas pour compenser le break. C'est une partie différente du reste de la danse. Il s'agit d'une séquence spécifique que le chorégraphe insère ou ajoute à un moment précis, généralement pour une question de concordance avec la musique. Le " TAG " est une séquence de 2 ou 4 temps en principe Le " BRIDGE " est une séquence plus longue, de 8 à 16 temps En pratique on utilise l'un ou l'autre terme. Certaines fois, on note que les chorégraphies sont "séquencées" en " PART ", suivies d'une lettre. Ces " PART " constituent des séquences longues et répétitives.
- \* TAP : Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps.
- \* THREE STEP TURN : 1 tour complet effectué en 3 pas sur 3 temps , le 4ème temps est variable (brush, kick...)
- \* TIN MAN : Pas en avant sur le pied droit, pivoter un ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé
- \* TOE FAN : Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position.
- \* 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 STRUT : poser la pointe puis le talon (changement de poids sur 2)
- \* TOE TOUCHES (Toucher des orteils) : Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids.
- \* TOGETHER : ramener le pied libre avec le poids du corps.
- \* TOUCH : Toucher de la pointe du pied
- \* TRAVELLING PIVOT : Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation (¼, ½, ¾, ...) 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 ½ tour à droite et poser le pied gauche derrière, sur le pied gauche ½ tour à droite et poser le pied droit devant. Gauche : Pas gauche devant, sur le pied gauche ½ tour à gauche et poser le pied droit derrière, sur le pied droit ½ tour à gauche et poser le pied gauche devant.
- \* TRIANGLE = JAZZ BOX
- \* TRIPLE PADDLE TURN : Tour à gauche ou à droite, en utilisant une série transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les 3/4 du poids du corps demeurant au dessus du pied qui pivote
- \* TRIPLE STEP = SHUFFLE : 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.
- \* TRIPLE STEP TURN = CONGA : Tour de 360° dans la 2ième position de danse, demandant trois transfert de poids et terminant avec un touché de la pointe du pied (touch) ou (point). Souvent appelé "turning ou rolling vine", parce qu'elle a un usage commun comme variation dans le domaine de la danse.
- \* TURN CHAINÉ : Tour avec les pieds ensemble dans la 1ière position avec un transfert de poids
- \* TURN - FREE TURN : Tour exécuté individuellement sans contact de corps
- \* TURN INSIDE : Tour à gauche pour la partenaire et à droite pour l'homme
- \* TURN OUTSIDE : Tour vers la droite pour la partenaire et vers la gauche pour l'homme
- \* TURN PIVOT : Tour de 180 degré qui demande deux transfert de poids pour être complet. Exécuter en extension dans la 3ième ou 4ième position de danse avec les cuisses croisées
- \* TURN SPIN : Tour de 360° sur un pied
- \* TURNING : Changement de position dans une figure circulaire.
- \* TURNING VINE : Grapevine avec ¼ de tour ou ½ tour sur le 3ème temps, vers la droite ou vers la gauche.
- \* TWIRL : Terme de "square dance" pour faire tourner la partenaire.
- \* TWIST = SWIVEL
- \* TWIST TURN : 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).
- \* TWISTING WALK : Ex. à D avant : PD avant + pieds direction diagonale avant G

## U V

- \* VAUDEVILLE : Figure en 4 temps :
  - & . Plante pied Gauche en arrière de la droite
  - 1 Pied Droit de côté à gauche
  - & . Pied Gauche de côté à gauche
  - 2 Tourner talon Droit à droite

- \* VINE (dit aussi GRAPEVINE) : Mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche Exemple à droite : Un pas du pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, un pas du pied droit à droite, le 4ème temps est variable (hitch, stomp, kick, ...)

## W

- \* 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
  - = BALL CHANGE :  
Transfert de poids sur la plante du pied vers l'autre pied CROSS Passer un pied par-dessus l'autre, ou encore croisé devant ou derrière. KICK, BALL, CHANGE Peut aussi être exécuté en Heel (Talon), Ball (Plante), Change (Transfert).  
ex: 1 - Coup de pied droit devant  
& - Déposez le pied sur la plante du pied droit
  - 2 - Transférer le poids sur le pied gauche. IN PLACE, RECOVER Retour du poids sur le pied initial qui supportait le poids. ROCK Deux transfert de poids avec les pieds écartés, exécutés dans n'importe laquelle direction SWITCH Transfert de poids d'un pied à un autre en exécutant rapidement un mouvement de glisse. TOGETHER Retourner les pieds ensemble avec un transfert de poids.
- \* WEIGHTED LEG/FOOT
  - = SUPPORT LEG/FOOT : Le pied/jambe supportant le poids du corps. Le pied sur lequel vous vous tenez.
- WING SCISSORS
  - = HEEL SPLIT