

LE LEXIQUE DES PAS

Tous les différents termes utilisés dans les diverses chorégraphies apprises tout au long de la saison seront détaillés ici, par ordre alphabétique ... Un aide-mémoire bien utile, en complément des feuilles de danse.

- **BACK** : Terme qui signifie derrière ou vers l'arrière.
- **BEHIND** : Derrière.
- **BRUSH** : Action qui consiste à brosser le sol avec l'avant du pied. Ce mouvement peut se faire du pied gauche ou du pied droit, vers l'avant ou vers l'arrière ou en diagonale. Il peut s'exécuter sur place ou en avançant.
- **CLAP** : Action de frapper les mains ensemble. On peut faire ce mouvement sur place ou en avançant.
- **CROSS** : Croiser = Amener le pied libre devant ou derrière le corps, du côté opposé à celui de la jambe d'appui.
- **CROSS ROCK STEP** : Rock Step Croisé d'un pied devant l'autre. On précise le pied qui croise. **Explication** : (**CROSS ROCK STEP** du **PD** devant le **PG**) => voir **ROCK STEP** Cette figure consiste à croiser le pied libre devant le pied d'appui, en 5^{me} position, tout en gardant le haut du corps face à la ligne de danse.
- **DIAGONAL** : C'est un mouvement qui se fait en se déplaçant. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Il consiste à avancer ou reculer avec un angle de 45° (1/8^{me} de tour), à gauche ou à droite, par rapport à la ligne de danse.
- **CROSS TRIPLE STEP** : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps, qui s'effectue latéralement. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Il se compte 1&2. **Explication** (en partant du pied droit) : 1/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche &/ Poser le Pied Gauche à Gauche, 2/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche.
- **FOOT** : Pied (**RIGHT FOOT** = Pied Droit / **LEFT FOOT** = Pied Gauche).
- **FRONT** : Devant.
- **FORWARD** : Terme qui signifie devant ou vers l'avant.
- **GRAPEVINE** : C'est un mouvement s'exécutant sur 3 temps, qui s'effectue latéralement. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Ce mouvement s'effectue en déplacement progressif sur le côté avec croisement du pied derrière en 5^{me} position. **Explication** (en partant du pied droit) : 1/ Poser le

pied droit à droite, 2/ Croiser le pied gauche derrière le pied droit (en 5^{ème} position), 3/ Poser le pied droit à droite On appelle communément ce mouvement un **VINE**.

HEEL : Talon.

HIP : Hanche.

HIP BUMP : Balancement des hanches vers l'avant, l'arrière ou le côté.

HITCH : Elever le genou.

HOLD : Pose.

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

JAZZ BOX : C'est un mouvement réalisé sur place, s'exécutant sur 4 temps et qui décrit un carré (ou une boîte = BOX) sur la piste de danse. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. **Explication** (en partant du pied droit) : 1/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche, 2/ Reculer le Pied Gauche, 3/ Poser le Pied Droit sur le côté, 4/ Avancer le Pied Gauche (ou le ramener près du Pied Droit).

KICK : C'est un « coup de pied » avec la jambe tendue et la pointe du pied vers le sol. Ce mouvement peut être exécuté vers l'avant, en diagonale droite ou gauche ou sur le côté. Ce mouvement peut être accompli du pied gauche ou du pied droit.

LEFT : Gauche. Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied ou la direction gauche.

LOCK STEP : 2temps. Avancer un pied, croiser l'autre derrière, puis avancer de nouveau le 1^{er}.

ON PLACE : Sur place.

PD : Abréviation utilisée dans les fiches de danse pour désigner le Pied Droit.

PG : Abréviation utilisée dans les fiches de danse pour désigner le Pied Gauche.

RESTART : Reprendre la danse au début.

RIGHT : Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied ou la direction droite.

ROCK STEP : C'est un mouvement réalisé sur place et s'exécutant sur 2 temps. On dépose un pied en y mettant le poids de son corps (1) puis on revient sur l'autre pied en y transférant son poids de corps (2). Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. On parle alors de **ROCK STEP FORWARD** (en avant), **ROCK STEP BACK** (en arrière) ou **SIDE ROCK STEP** (sur le côté). Le **ROCK STEP FORWARD** ou **BACK** s'exécute en 5^{ème} position. Le **SIDE ROCK** (Droit ou Gauche) s'exécute en 2^{ème} position.

ROCKING CHAIR : C'est un **ROCK STEP** en avant suivi d'un **ROCK STEP** en arrière.

ROLLING VINE : C'est un mouvement s'exécutant sur 3 temps, qui s'effectue latéralement. Il consiste en un vine combiné à un ½ tour ou à un tour complet. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. **Explication** (en partant du pied droit, pour un tour complet) : 1/ Avancer le Pied Droit en faisant ¼

de tour à droite, 2/ Reculer le Pied Gauche en faisant un ½ tour à droite, 3/ Poser le pied droit sur le côté en faisant ¼ de tour à droite.

- **SAILOR STEP** : Ensemble de trois mouvements sur deux temps. Explication ((1) derrière (&) ouvrir (2) revenir sur l'autre pied) : (1) **PG** derrière le **PD** (&) **PD** posé à côté du **PG** (2) **PG** posé à côté du **PD** en position initiale.
- **SCUFF** : Action qui consiste à broser le sol avec le talon. Ce mouvement peut se faire du pied gauche ou du pied droit, vers l'avant ou vers l'arrière ou en diagonale. Il peut s'exécuter sur place ou en avançant.
- **SHUFFLE** => voir **TRIPLE STEP**
- **SIDE** : Côté.
- **SNAP** : Claquer des doigts.
- **STEP** : Pas.
- **STOMP** : Frapper un pied au sol en posant le poids du corps.
- **STOMP UP** : Idem que le **STOMP** mais sans poser le poids du corps.
- **STEP TURN** : C'est un mouvement réalisé sur place et s'exécutant sur 2 temps. On avance un pied en y mettant le poids de son corps (1) puis on effectue un tour du côté opposé au pied d'appui, en transférant son poids de corps (2). Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et s'exécute sans que les pieds ne décollent du sol pendant le tour. Il se réalise en 5^{ème} position. Il peut se faire suivant plusieurs amplitudes, les plus courantes étant le **STEP TURN** ¼ de tour et le **STEP TURN** ½ tour.
- **SWAY** : Balancement.
- **TAG** : Pas supplémentaires que l'on effectue dans certaines chorégraphies pour garder la mesure.
- **TO THE LEFT** : Vers la Gauche.
- **TO THE RIGHT** : Vers la Droite.
- **TOE** : Pointe du pied.
- **TOE FAN** : Mouvement d'éventail avec la plante du pied.
- **TOUCH** : Ce mouvement consiste à toucher le sol avec la pointe (**TOE TOUCH**) ou le talon (**HEEL TOUCH**) du pied libre, en gardant le poids du corps sur le pied opposé
- **TRIPLE STEP** : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps, communément appelé « **Pas Chassé** ». Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. On parle alors de **TRIPLE STEP FORWARD** (en avant), **TRIPLE STEP BACK** (en arrière) ou **SIDE TRIPLE STEP** (sur le côté). Il se compte 1&2 (Le & s'effectuant en 3^{ème} position pour le **TRIPLE STEP FORWARD** ou **BACK** et en 2^{ème} position pour le **SIDE TRIPLE STEP**). On le trouve parfois, à tort, sur les fiches de danse, désigné sous le terme : **SHUFFLE**.
- **TRIPLE STEP ON PLACE** : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps et s'exécutant sur place. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et consiste à effectuer 3 pas sur place. Il se compte 1&2.

↗ **TWICE** : 2 fois.

↗ **VINE** => voir **GRAPEVINE**

↗ **WALK** : Marcher. On précise systématiquement le nombre de pas à effectuer ainsi que le pied de départ (droit ou gauche). Selon la direction, le mouvement s'exprime en **WALK FORWARD** (vers l'avant = avancer) ou **WALK BACK** (vers l'arrière = reculer).

↗ **WEAVE** : C'est un mouvement en déplacement latéral et s'exécutant sur 4 temps. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. On peut l'assimiler à un **GRAPEVINE** (ou **VINE**) continu avec croisement devant et derrière.
Explication (en partant du pied droit) : 1/ Poser le Pied Droit sur le côté, 2/ Croiser le Pied Gauche devant le Pied Droit, 3/ Poser le Pied Droit sur le côté, 4/ Croiser le Pied Gauche derrière le Pied Droit.