

*PETIT LEXIQUE
Élémentaire*

*des
PAS*

*de
DANSE
COUNTRY*



Amis du froggy's stomp, voici un petit lexique des termes que vous trouverez dans les fiches chorégraphiques mises à votre disposition. Ce document est destiné aux débutants et dans la mesure du possible des dessins illustrent les définitions. Bien entendu ce manuel est très loin d'être exhaustif, mais nous espérons qu'il répondra à vos interrogations.

Les danseurs confirmés trouveront des explications plus complètes dans les ouvrages de la N.T.A. ou de la F.F.D et auprès de leur Professeur.

Merci à Patrice CHOLLET pour ses conseils avisés et d'avance pardonnez les éventuelles erreurs ou les oublis involontaires.

En attendant amusez-vous bien sur la piste.

C.L.

LEGENDE



Poids du corps



Pied gauche ou pied droit



Talon gauche, talon droit



Pointe ou plante gauche, pointe ou plante droite

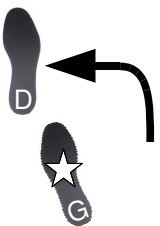
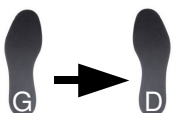


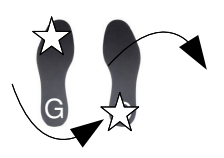
Pied sans poids ni contact avec le sol



Direction du mouvement

A

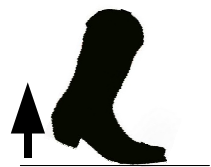
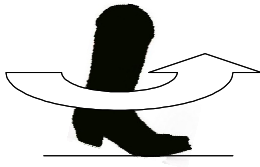
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Across		Le pied libre croise l'autre devant, en 5ème position	
a.k.a.		Also known as, c'est à dire autre nom pour une danse, même musique, même chorégraphie.	
Anchor step	1	Triple step quasi sur place en 3ème position. Appui pied gauche	
	&	Appui pied droit	
	2	Appui pied gauche	
And	&	Moitié d'un compte rapide, notée & dans les chorégraphies. Correspond à un demi-temps.	
Apart		En danse de couple, éloignement du partenaire. En ligne mouvement des pieds s'écartant l'un de l'autre, de 1ère en seconde position	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Apple Jack		Mouvement des pieds sur place. Départ pieds parallèles, légèrement écartés.	
	1	Poids du corps sur talon G et pointe D, pivoter la pointe G et le talon D à gauche, position des pieds en V.	
	&	Ramener pointe G et talon D au centre.	
	2	Poids du corps sur talon D et pointe G, pivoter la pointe D et le talon G à droite, position des pieds en V.	
	&	Ramener pointe D et talon G au centre	

B

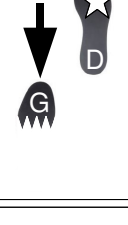
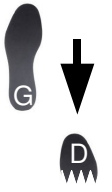
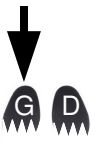
Ball		La plante du pied.	
B.p.m.		Beat per minute, en français, battements par minute, une chance les initiales sont identiques. Indication du nombre de temps par minute pour un morceau, figure souvent sur les fiches chorégraphiques (mesure du tempo).	
Balance step	1	Pas dans une direction	
	2	Suivi d'une fermeture (Close) sans poids et d'une pause (Hold), ici le poids reste sur le pied gauche.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Behind	1	Un pied est déplacé derrière l'autre en 3ème ou 5ème position.	
Behind side cross	1	Exemple à droite Croiser le pied gauche derrière le pied droit (5ème position)	
	&	Faire un petit pas sur le côté avec le pied droit	
	2	Croiser à nouveau le pied gauche, mais devant le pied droit (5ème position étendue).	
Boogie		Mouvement de la hanche libre de poids qui se soulève et se déplace dans un mouvement circulaire extérieur au pied d'appui, en commençant par l'avant.	
Boogie move		Monter la hanche libre (hip lift) et effectuer un mouvement circulaire vers l'extérieur.	
Boogie walk		Mouvement de la hanche libre de poids qui se soulève et se déplace dans un mouvement extérieur au pied d'appui en positionnant le pied libre dans la diagonale avant. Le pied et le genou effectuent aussi ce mouvement de rotation.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Bounce	1	Sur deux temps ou deux demi-temps, décoller un ou les deux talons en pliant légèrement les genoux, sans décoller la plante. Le haut du corps ne doit pas bouger.	
	2	Reposer le ou les talons	
Break		Coupure de la musique et (ou) de la danse	
Brush		Brosser (frotter) le sol avec la plante du pied vers l'avant ou l'arrière.	
Bump ou hip bump		Sans bouger le haut du corps, mouvement des hanches d'un côté ou de l'autre créé par le fléchissement du genou opposé.	

C

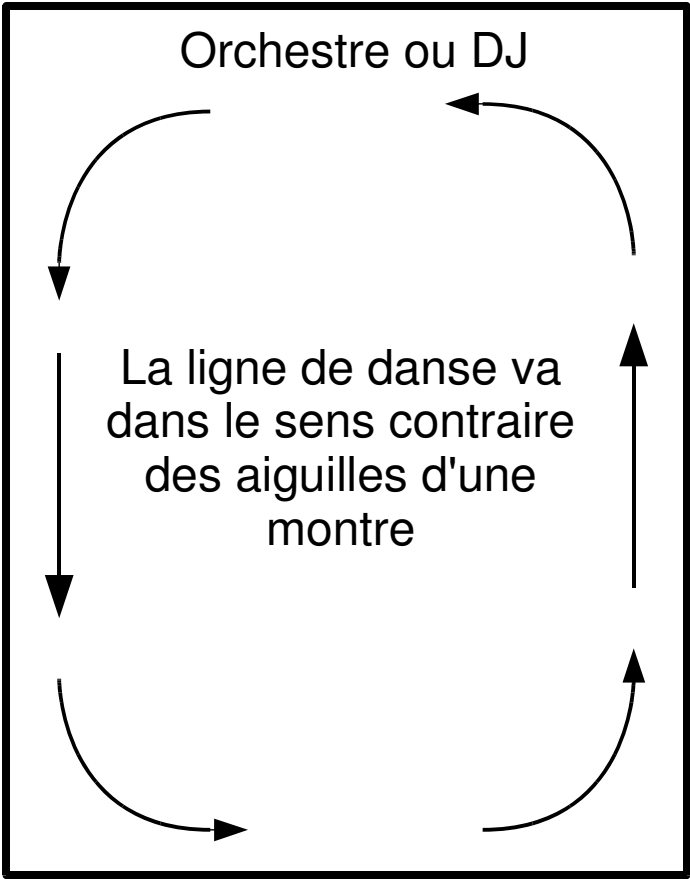
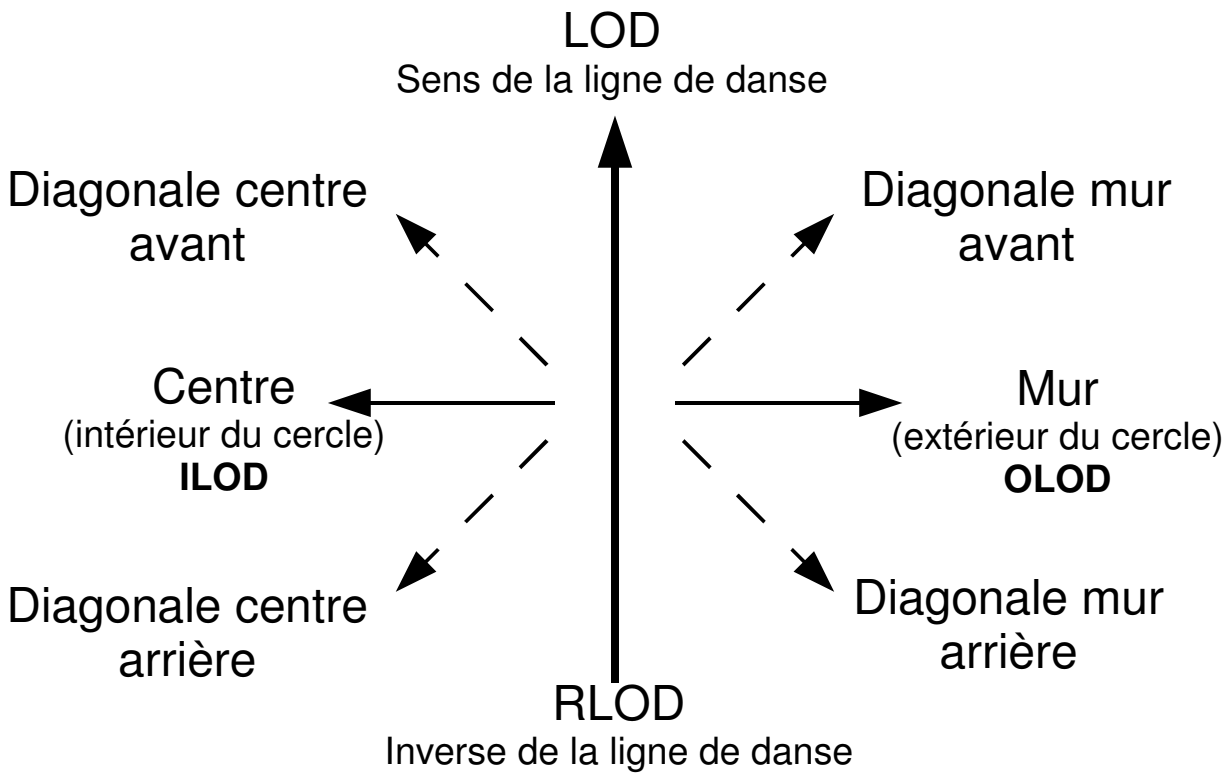
Cha cha		Terme générique désignant une danse latine au rythme 2-3-4&1. On appelle aussi cha-cha un triple step dans lequel le 2 est une position plus large que la 2ème position habituelle. De plus les mouvements partent des hanches (CUBAN MOTION, voir ce terme)	
----------------	--	--	--

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Charleston	1	Figure composée de 4 pas sur quatre temps appelée aussi Black Bottom. Pied gauche devant	
	2	Coup de pied droit devant (kick)	
	3	Pied droit en arrière,	
	4	Pointe du pied gauche derrière. Cette figure peut parfois être inversée.	
Chassé		Voir TRIPLE STEP	
Clap		Frapper dans ses mains	
Close		Réunir les pieds sans transfert de poids.	
Coaster step	1	Figure de Triple step pouvant être réalisée en avant ou en arrière. Le coaster step arrière est le plus courant. Exemple de coaster arrière droit. Plante du pied droit en arrière(4ème position)	
	&	Plante du pied gauche auprès du pied droit (1ère position)	
	2	Pied droit en avant (4ème position) Les épaules restent quasi-immobiles seul le bas du corps bouge.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Cross		Croiser le pied sans appui devant ou derrière le pied avec poids.	
Cuban motion		Mouvement du corps qui commence en amorçant un pas de côté avec la partie intérieure du pied, tout en maintenant le genou fléchi et en déplaçant latéralement la poitrine dans le sens opposé aux hanches pendant le changement de poids du corps. Le corps doit donner par ce mouvement coulé une grande impression de fluidité et de sensualité.	

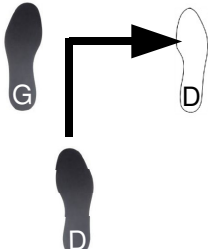
D - E

Dig		Toucher le sol de la plante ou du talon avec détermination.	
------------	--	---	---

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Directions		Danses de couple	
		<u>Dans la salle</u>	
			
		<u>Par rapport à la ligne de danse</u>	
			

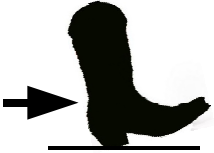
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Directions Danses en ligne FORWARD en avant 12h Diagonale gauche avant Diagonale droite avant 9h LEFT Gauche Diagonale gauche arrière Diagonale droite arrière 3h RIGHT Droite 6h BACK ou BACKWARD en arrière			

Drag		Le genou de la jambe libre légèrement fléchi, ramener son pied par un lent glissé, près du pied d'appui.	
Elvis knee	1 2	Référence à une attitude habituelle d'ELVIS PRESLEY sur scène. Mettre le poids sur une jambe et la tendre, fléchir l'autre en montant le talon et poussant le genou vers la jambe d'appui, poser le talon. Inverser et faire les mêmes mouvements.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Fan	1	Mouvement d'éventail fait soit avec le talon (heel-fan), soit avec la pointe du pied (toe-fan). Exemple du toe-fan (ci-contre) Pieds en 1ère position, la pointe du pied s'écarte vers l'extérieur en pivotant sur le talon. Soit le talon s'écarte vers l'extérieur en pivotant sur la pointe(dans le cas d'un heel fan).	
	2	Retour en 1ère position.	
Flex		Mouvement de flexion d'une partie du corps (ex. genoux)	
Flick		Mouvement rapide du bas de la jambe vers l'arrière ou dans la diagonale arrière, pointe du pied tendue et genoux serrés.	
Follow through		Mouvement du pied libre qui repasse par le centre (à côté du pied avec le poids) avant un changement de direction.	

G - H

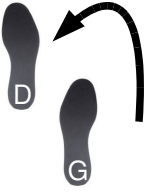
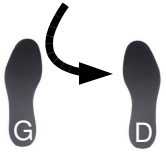
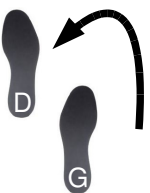
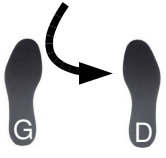
Grapevine		Voir VINE	
Heel fan		Voir FAN	
Heel grind	1 2	Poser le talon légèrement en avant et pivoter la pointe de l'intérieur vers l'extérieur avec conviction.	

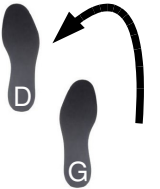
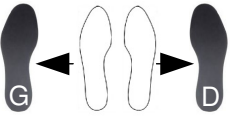
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Heel split	1	Pieds assemblés, mettre le poids du corps sur les plantes : Écarter les talons	
	2	Ramener les talons en position initiale	
Heel strut	1	Sur le premier temps poser le talon du pied en avant.	
	2	Au deuxième temps abaisser la plante et transférer le poids du corps.	
Heel/toe switches	1	Mouvement syncopé dans lequel les pieds vont alterner poids et place en plaçant en avant talon(dans notre exemple) ou pointe : Talon en avant,	
	&	Retour du pied avec poids du corps,	
	2	Talon de l'autre pied en avant. Les heel switchies se font en 3ème, les toe switchies se font en 2ème position.	
Hip bump		Voir BUMP, Hip signifiant hanche.	
Hip grind	1	Mouvement de descente et de remontée des hanches.	
	2		
Hip lift	1	Monter la hanche en tendant la jambe libre de poids, le talon décolle du sol.	
Hip roll	1	Mouvement circulaire des hanches, le haut du corps restant immobile.	
	2		

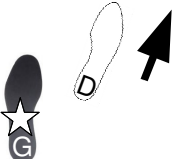
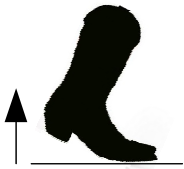
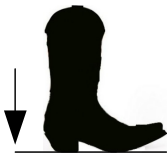
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Hitch		Lever le genou, sans sauter, de manière à ce que la cuisse soit parallèle au sol, en 3ème.	
Hold		C'est un temps de pause, d'immobilité entre deux pas.	
Home		Position de départ ou retour à la position de départ.	
Hook		Amener le talon croisé devant le bas du tibia de l'autre pied, en 3ème position.	
Hop	1	Petit saut sur un pied et réception sur le même pied.	

I - J - K

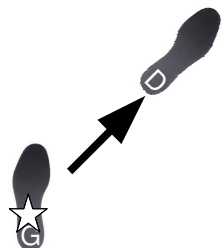
ILOD		Inside line of dance, intérieur de la ligne de danse, en couple : Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.	
-------------	--	---	--

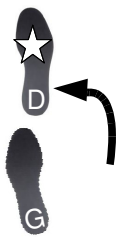
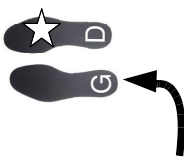
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Jazz box		Figure sur quatre temps, pouvant être réalisée de deux manières mais finissant pieds écartés.	
	1	Première option : Pied gauche devant (4ème position)	
	2	Pied droit croisé devant pied gauche(lock 2ème position)	
	3	Pied gauche derrière (4ème position)	
	4	Pied droit à droite (2ème position) La figure peut être effectuée à l'inverse en commençant par le pied droit.	
	1	Deuxième option : Pied droit croisé devant le pied gauche (lock 2ème position)	
	2	Pied gauche derrière (4ème position)	
	3	Pied droit à droite (2ème position)	
	4	Pied gauche devant (4ème position) De la même façon que pour la première option, peut se faire à l'inverse en commençant par le pied gauche. Ce sont les mêmes quatre pas dans les deux options. Ces figures peuvent être faites avec ¼ ou ½ tour sur le 2ème ou 3ème temps.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Jazz triangle	1	Cousin germain du jazz box, figure sur quatre temps mais finissant pieds en 1ère position. Pied droit croisé devant pied gauche (lock 2ème position)	
	2	Pied gauche en arrière (4ème position)	
	3	Pied droit à droite (2ème position)	
	4	Pied gauche à côté du pied droit (1ère position). La figure peut être effectuée à l'inverse en commençant par le pied gauche.	
Jump	1	Saut en avant ou en arrière, départ et réception sur les deux pieds ensemble.	
Jumping jack	1	Saut des deux pieds en même temps : Saut pieds écartés,	
	2	Saut pour revenir pieds joints.	
Kick ball change	1	Figure syncopée : 3 mouvements sur deux pas. Faire un kick (voir ce mot) droit ou gauche	
	&	Reposer la plante du même pied en y mettant le poids du corps	
	2	Reporter le poids du corps sur l'autre pied; Il n'y a que deux transferts d'appui.	

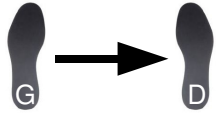
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Kick	1	Sur un temps, lever le genou, le plier légèrement et étendre la jambe, en diagonale, pointe du pied tendue (10 à 15 cm du sol). Troisième position étendue.	
Kick ball cross	1	Figure syncopée : 3 mouvements sur deux pas. Faire un kick (voir ce mot) droit ou gauche	
	&	Reposer la plante du même pied et mettre le poids du corps	
	2	Croiser l'autre pied devant et y déposer le poids du corps (lock 1ère position).	
Kick ball Change Kick ball Step	1	Figure syncopée : 3 mouvements sur deux pas. Faire un kick (voir ce mot) droit ou gauche	
	&	Reposer la plante du même pied et mettre le poids du corps	
	2	Avancer l'autre pied et y déposer le poids du corps (4ème position) pour le kick ball step, dans le cas du kick ball change le pied gauche reste sur place.	
Knee pop	&	Lever un talon ou les deux en même temps, sans bouger le haut du corps. Le mouvement est initié en pliant légèrement les genoux,	
	1	Reposer le ou les talons	

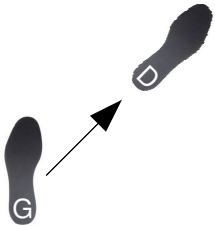
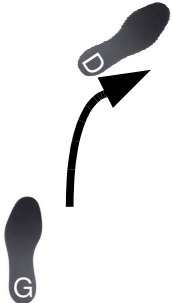
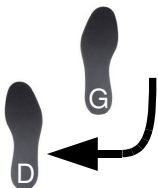
L - M - N

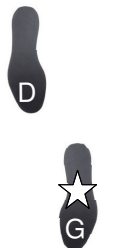
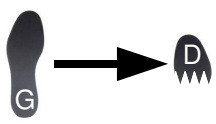
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Leap	1	Saut d'un pied sur l'autre.	
Left		Gauche, pour indiquer une direction, un pied, une jambe etc...	
Lock	1	Croisement des pieds en 1ère ou 2ème position lock (voir PAS DE BASE) avec un mouvement vers l'avant ou l'arrière.	
L O D		Line of Dance : ligne de danse. Voir DIRECTIONS.	
Lunge	1	Fléchir la jambe d'appui et tendre l'autre jambe dans une direction(ici 5ème position étendue), le buste reste vertical. Vers l'arrière cette figure s'appelle Dip ou Corte.	
Mambo step	1	Rock step avec retour à la position initiale. Comme le rock step peut se faire sur le côté et éventuellement finir croisé (mambo cross).	
	&	Pas en avant avec poids du corps (5ème position),	
	2	Recul du pied libre à la position de départ (1ère position).	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Military turn	1	Avancer un pied en 5ème position	
	2	Tourner d'un quart de tour vers le pied libre	
	3	Ramener le pied libre en 1ère position	
	4	et transférer le poids. Peut s'effectuer sur 2 ou 4 temps	
Niveaux		Les différents niveaux utilisés pour le classement des danses selon leur difficulté sont les suivants, du plus facile au plus complexe : Ultra-débutant Débutant Novice Intermédiaire Avancé	

O - P

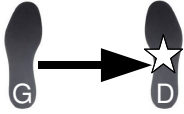
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
O L O D		Outside Line Of Dance, extérieur de la ligne de danse. En couple, vers le mur, dos au centre du cercle. Voir DIRECTIONS.	
Paddle turn	1	Tour complet (360°) en 5ème et 2ème position avec deux changements de poids du corps à chaque ¼ de tour : Faire ¼ de tour à gauche, en 5ème,	
	&	Avancer le pied droit en 2ème position sur la plante, Répéter deux fois, faire un quart de tour à gauche en 5ème position. Au total 7 changements de poids.	
Pas de Base 1 ère Position		Pieds ensemble, parallèles ou plantes légèrement écartées pour plus de confort. En général, position de départ d'une danse. On dit aussi HOME.	
Pas de Base 2 ème Position		Pieds parallèles, écartement de la largeur des épaules. Pas utilisé pour pointer sur le côté ou pour faire un pas sur le côté, ici à droite.	
Pas de Base 3 ème Position		Le talon est positionné au creux du pied opposé, pointe orientée dans la diagonale, ainsi que le buste. Pas utilisé dans les triple step, la polka...	

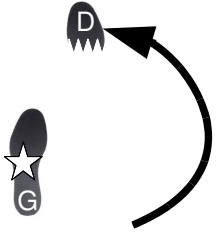
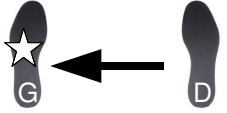
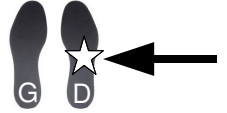
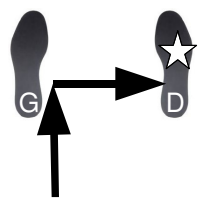
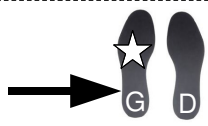
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Pas de Base 3ème Position étendue		Le pied qui était en diagonale en troisième position, est décalé sur la même diagonale de la longueur d'un pied. Pas appelé aussi 3ème ouverte.	
Pas de Base 4ème Position		Pieds parallèles, un pied est avancé ou reculé, talon à la hauteur de la pointe du pied opposé. C'est la position de la marche. Pas fait en avant ou en arrière.	
Pas de Base 5ème Position		Le talon est positionné à la pointe du pied opposé pour un pas en avant ou (comme sur le dessin) la pointe est positionnée au talon du pied opposé pour un pas en arrière. Pas utilisé pour le rock step, la vine, le cross step, le toe tap...	
Pas de Base 5ème Position étendue		Pas en avant de la longueur d'un pied, celui qui fait mouvement est tourné vers l'extérieur. Pas d'entrée pour les tours. Pas appelé aussi 5ème ouverte.	
Pas de Base Locked 1ère		Pied croisé devant ou derrière l'autre et serré.	
Pas de Base Locked 2ème		Pied croisé devant ou derrière l'autre et non serré.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Pivot	1	Avancer un pied (en 5ème position) et faire un demi-tour vers l'intérieur .	
	2	Transférer le poids sur l'autre pied.	
Point		Pointer le pied libre de poids devant, derrière, sur le côté ou croisé devant ou derrière.	

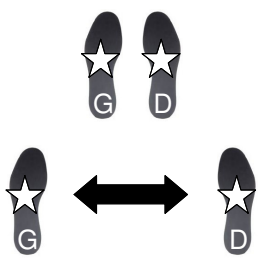
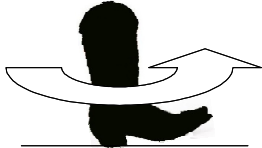
Q - R

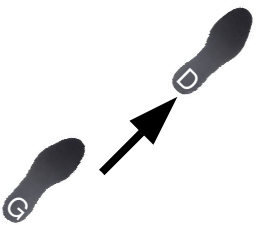
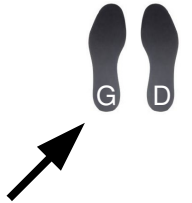
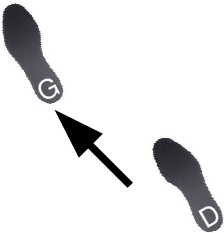
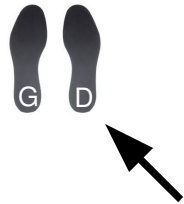
Quick	1	Pas effectué sur un temps (par opposition au SLOW fait sur deux temps), exemple du two-step dont le pas de base est Quick, Quick, Slow. Peut se faire sur ½ temps, le slow sur 1 temps(night club)	
Right		Droit ou droite, pour indiquer une direction, un pied, une jambe, etc...	
Rise and fall		Mouvement de montée et de descente du corps. Rise : monter sur la plante des pieds et étirer au maximum le corps, Fall : redescendre sur les talons et, éventuellement, fléchir très légèrement les genoux.	

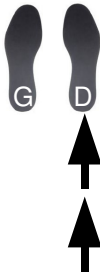
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Rock step	1	Avancer ou reculer le pied désigné par la chorégraphie en 5ème position et mettre le poids, le buste est orienté dans la même direction.	
	2	Remettre le poids sur le pied resté immobile.	
Rock step Side Ou Side rock	1	Déplacer le pied sur le côté indiqué par la chorégraphie en 2ème position et mettre le poids..	
	2	Sans bouger les pieds, ramener le poids sur le pied resté immobile.	
Rocking chair	1	Enchaînement d'un rock step avant et d'un rock step arrière, le buste restant perpendiculaire au pied qui bouge.. Pied droit en avant (5ème position) avec poids du corps	
	&	Transférer le poids du corps sur le pied gauche	
	2	Pied droit en arrière (5ème position) avec le poids du corps.	
	&	Transférer de nouveau le poids du corps sur le pied gauche. La figure peut se faire à l'inverse.	
RLOD		Reverse Line Of Dance, inverse de la ligne de danse, sens contraire des aiguilles de montre.	

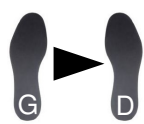
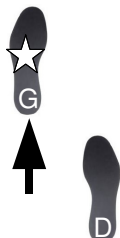
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Rondé	1	Mouvement circulaire de la jambe vers l'avant ou l'arrière pied tendu, pointe effleurant le sol, de son côté la jambe d'appui est légèrement fléchie.	
Rumba box	1	Mouvement de trois pas sur quatre temps qui peut être syncopé et se fait devant, derrière ou sur le côté. Ex. : Pied gauche à gauche (2ème)	
	2	Pied droit à côté du pied gauche (1ère position)	
	3	Pied gauche en avant (4ème position)	
	4	Hold (pause) Ce mouvement, en principe, se poursuit par un symétrique vers l'arrière en veillant à ce que les pieds ne se déplacent pas en diagonale, mais dessinent bien un rectangle.	
	5	Pied droit à droite (2ème position), dans son mouvement il passe au ras du pied gauche avant de changer de direction (follow through).	
	6	Pied gauche à côté du pied droit (1ère position)	
	7	Pied droit en arrière (4ème position)	
	8	Hold. Une rumba box peut aussi se faire avec ¼ ou ½ tour.	

S - T

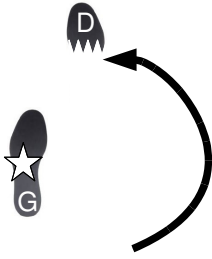
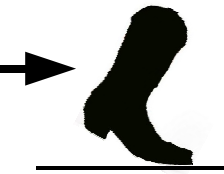
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Sailor step	1	Le haut du corps reste sur son axe tandis que la partie inférieure décrit un mouvement de balancier induit par les pas (marin sur son bateau qui roule). Un pied derrière l'autre, y mettre le poids du corps, (5ème position),	
	&	Ramener le pied libre en 2ème position et y mettre le poids,	
	2	Repasser le poids du corps sur l'autre pied en le déplaçant légèrement.	
Scissor Scissor step	1 2	Poids du corps réparti également sur les deux jambes, faire glisser les pieds l'un en avant, l'autre en arrière ou d'un côté et de l'autre. La figure suivante : pas de côté du pied droit, rassemblement des pieds en 1ère position, croisement du pied droit devant le gauche (ou le symétrique) est parfois aussi appelée un scissor step, ce qui est impropre.	
Scoot	1	Faire glisser le pied avec le poids du corps, le genou opposé levé sert à donner l'impulsion nécessaire.	
Scuff	1	Frotter le sol avec le talon, vers l'avant.	

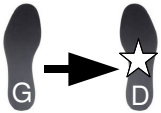
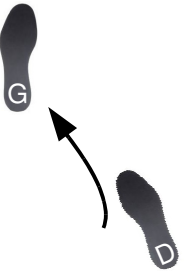
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Shimmy		Mouvement de rotation des seules épaules, d'avant en arrière, les avant-bras le long du torse. Pendant qu'une épaule va vers l'avant, l'autre va en arrière.	
Shuffle	1 & 2	Terme utilisé dans les anciennes chorégraphies, aujourd'hui celui de triple step lui est préféré.	
Side rock		Voir ROCK STEP SIDE	
Skate	1	Le pas du patineur : Faire un pas en glissant le pied droit (ou gauche) en suivant la diagonale droite (ou gauche), épaules tournées face à celle-ci,	
	2	Follow through, le pied libre rejoint le pied porteur,	
	3	Puis, sans reprendre le poids du corps suit l'autre diagonale avant, les épaules orientées face à la nouvelle direction,	
	4	Le pied libre rejoint.	
Skip		Synonyme de Scoot, voir ce mot.	

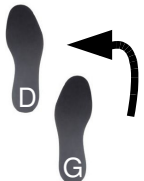
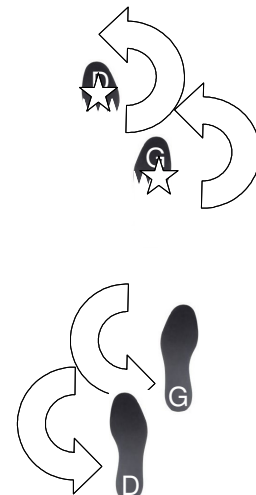
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Slide	1	Faire un pas dans une direction et mettre le poids, jambe tendue,	
	2	Le pied libre rejoint le pied d'appui, en glissant lentement sur le sol, souvent sur deux temps.	
Slow	1 2	Pas effectué sur deux temps (par opposition au quick fait sur un temps), exemple du two-step dont le pas de base est Quick, Quick, Slow. Un seul temps dans le cas du Night Club	
Snap		Claquement des doigts.	
Spin	1	Tour complet de 360° sur la plante d'un pied.	
Spiral turn	1	Avancer un pied, mettre le poids sur la plante et faire un tour complet du côté opposé (pied gauche avancé, tour à droite et inversement); l'autre pied reste sans poids et se retrouve croisé devant l'autre à l'issue du tour.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Split	&	Séparer les pieds l'un après l'autre, puis les rapprocher alternativement. Pied droit à droite,	
	1	Pied gauche à gauche,	
	&	Pied droite à gauche, retour à la position initiale,	
	2	Pied gauche à droite, retour en 1ère position.	
Spotting		Technique consistant, lors d'un tour, à fixer un point au loin (spot) le plus longtemps possible et à le raccrocher dès le tour effectué. L'objectif étant de maintenir ainsi l'équilibre.	
Step	1	Faire un pas avec transfert de l'appui. Souvent un autre mot vient préciser la direction ou le type de pas.	
Step turn	1	Avancer le pied libre et mettre le poids du corps, si le pied gauche avance, le tour sera à droite et inversement,	
	2	Pivoter sur le pied d'appui et mettre le poids sur le pied qui se retrouve en avant. Suivant la chorégraphie il peut être demandé de faire 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour. On voit aussi pivot.	
Stomp	1	Frapper le sol avec le pied à plat et y mettre le poids du corps.	

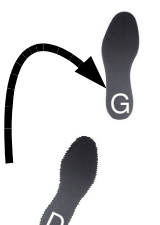
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Stomp up	1	Frapper le sol avec le pied à plat sans mettre le poids du corps. On trouve aussi le terme Stamp.	
Stroll	1	Figure sur 4 temps. Avancer le pied droit dans la diagonale droite (3ème position étendue),	
	2	Croiser le pied gauche derrière, lock (5ème position) dans cet exemple, ou troisième position,	
	3	Avancer à nouveau le pied droit dans la diagonale droite (3ème position étendue),	
	4	Garder la position, hold. Cette figure peut être poursuivie par le symétrique à gauche ou commencer par le pied gauche dans la diagonale gauche.	
Strut		Voir HEEL-STRUT ou TOE-STRUT	
Sugar foot	1	Peut se faire sur place ou en avançant, le haut du corps étant isolé : Mettre le poids sur le pied gauche, et le pivoter d'1/4 vers la droite et avancer le pied droit, mettre le poids, Et, éventuellement, le pivoter d'1/4 à gauche pour enchaîner un autre pas identique..	
Sway		Inclinaison du buste, sans élévation du corps, donnant ainsi une fluidité du mouvement.	

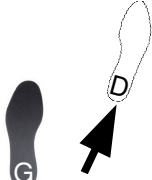
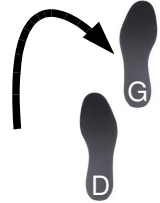
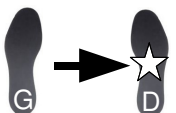
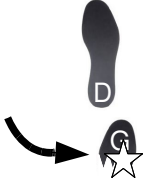
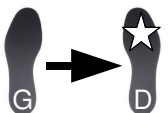
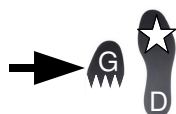
Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Sweep	1	Mouvement circulaire vers l'avant ou l'arrière de la jambe, pied tendu, pointe touchant le sol, de son côté la jambe d'appui est légèrement fléchie.	
Swivel	1	Le haut de corps ne bouge pas, les hanches décrivent un mouvement de rotation initiant celui des pieds: Appui sur les talons (ou les plantes), diriger les pointes (ou les talons) vers la droite (ou la gauche)	
	2	Revenir à la position initiale.	
Swivet	1	Appui sur le talon droit et la plante gauche, peut se faire à l'inverse : Tourner les parties libres de poids vers l'extérieur,	
	2	Revenir à la position initiale.	
Syncopated	1 & 2	Syncopé, une figure est dite syncopée lorsque chaque pas est effectué sur un demi temps. Nous aurons les comptes 1 & 2 au lieu de 1,2 3.	
Tap		La pointe ou le talon touche le sol sans changement de poids. Différent de dig dans la mesure où ce dernier est plus marqué.	
Toe fan		Voir FAN	
Toe strut	1	Sur le premier temps poser la plante du pied en avant ou en arrière.	
	2	Abaisser le talon et transférer le poids du corps.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Together		Revenir en 1ère position avec, le plus souvent un changement de poids du corps.	
Touch		Poser la plante d'un pied à côté de l'autre sans mettre le poids du corps.	
Triple Step	1	Pied droit à droite (2ème position)	
	&	Pied gauche à côté du pied droit (1ère position)	
	2	Pied droit à droite (2ème position) <u>Triple step avant ou arrière (Shuffle):</u> Pas en avant (3ème position étendue) Le pied libre revient en troisième position Nouveau pas en avant (3ème position étendue) Le triple step peut aussi s'effectuer sur place ou avec 1/4, 1/2, 3/4 ou même tour complet.	
Twinkle	1	Figure de Waltz (valse texane) en avant et en diagonale. Exemple gauche. Faire un pas en avant du pied gauche dans la diagonale droite	
	2	Avancer le pied droit au niveau du pied gauche	
	3	Faire un nouveau pas du pied gauche dans la diagonale gauche.	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Twist turn	1	Tour en général complet, effectué à droite ou à gauche en commençant pied devant ou derrière. Ici, tour à gauche : Croiser le pied droit devant le pied gauche, monter sur les plantes et répartir le poids du corps,	
	2	Dérouter le tour à gauche pour finir pied gauche croisé devant le pied droit	

V à Z

Vaudeville hop	&	.Faire un kick avant pied pied droit,	
	1	Poser le pied droit à côté du gauche, 2ème position, légèrement en arrière,	
	&	Croiser le pied gauche devant le pied droit, 5ème position étendue,	
	2	Pas de côté avec le pied droit (2ème position). Figure souvent enchainée par le symétrique. Peut aussi commencer par le pied gauche. Le kick est parfois remplacé par la pose du talon	

Nom du pas	Temps	Description du pas	Position des pieds
Vaudeville step	&	Figure parfois appelée Sailor shuffle. Faire un pas à gauche avec le pied gauche (2ème position)	
	1	Kick du pied droit,	
	&	Poser le pied droit en 5ème position,	
	2	Croiser le pied gauche devant le pied droit. Figure souvent enchainée par le symétrique. Peut aussi commencer par le pied droit. Le kick peut être remplacé par la pose du talon	
Vine Ou Grapevine	1	Figure de déplacement latéral sur 4 temps ou demi-temps(ci-dessous exemple à droite). Poser le pied droit à droite (2ème position)	
	2	Croiser la plante du pied gauche derrière le pied droit (5ème position)	
	3	Poser le pied droit à droite	
	4	Toucher à côté du pied droit avec la pointe du pied gauche. Parfois le 4ème temps est remplacé par un kick, stomp...etc...	

LES STYLES

STYLE	DANSES	RYTHME
RISE AND FALL <i>Montée et descente</i>	WALTZ	123 456
SMOOTH <i>Fluidité</i>	WEST COAST SWING TWO STEP NIGHT CLUB TWO STEP	1 2 3&4 5&6 1 2 34 56 (QQSS) 1 2& 3 4& (SQQSQQ)
CUBAN <i>Sensualité</i>	CHA CHA RUMBA	2 3 4&5 6 7 8&1 1 2 34 5 6 78
LILT <i>Cadence</i>	POLKA	1&2 3&4 5&6 7&8

LES DANSES

Danse en ligne : lignes parallèles face à 12h

Danse en cercle suivant la ligne de danse face ou dos au centre

Danse contra : les lignes restent parallèles mais se font face deux à deux

Danse en couple, suivant la ligne de danse, positions de départ variables

Mixer : danse en couple avec changement de partenaire

LES POSITIONS EN DANSE DE COUPLE

Closed
Western closed
Right parallel
Promenade conversion semi-open
Right open promenade
Left open promenade
Right wrap
Left wrap
Right side by side sweetheart
Left side by side sweetheart
Open single hand
Open double hand
Open cross hand shake hand
Open double cross
Challenge shine
Right hammerlock
Left hammerlock
Right bow
Left bow
Right arch
Left arch
Right cross hand skater
Left cross hand skater
Reverse cross hand
Left reverse cross
Right skaters
Left skaters
Shadow tandem