

Description des Pas

Abréviations

D = Pied DROIT - **G** = Pied GAUCHE - **PC** = Poids du Corps

ACROSS

- A) Mouvement qui traverse la piste de danse.
- B) Avancer le pied en croisant devant l'autre pied.

BRUSH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Brosser le sol avec la plante (= ball) du pied

BUMP ou HIP BUMP= BALANCEMENT DES HANCHES : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Coup de hanche à droite (avec PC sur D) ou à gauche (avec PC sur G).
- Le BUMP peut être fait dans les diagonales

CLAP : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Taper des mains

COASTER STEP : 3 PAS = 2 TEMPS

Coaster Step D :

- Pas D (sur la plante) en arrière (4ème) - & Pas G (sur la plante) à côté de D (1ère) - Pas D en avant (4ème)

Coaster Step G :

- Pas G (sur la plante) en arrière (4ème) - & Pas D (sur la plante) à côté de G (1ère) - Pas G en avant (4ème)

CROSS SHUFFLE = Pas Chassé croisé : 3 PAS = 2 TEMPS

Cross Shuffle D à gauche :

- Pas D croisé devant G (5ème) - & Pas G à gauche (2ème) - Pas D croisé devant G (5ème)

Cross Shuffle G à droite :

- Pas G croisé devant D (5ème) - & Pas D à droite (2ème) - Pas G croisé devant D (5ème)

FAN = Eventail : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Toe Fan D :

- Pivoter sur talon D et diriger pointe D à droite - Revenir au centre

Toe Fan G :

- Pivoter sur talon G et diriger pointe G à gauche - Revenir au centre

Heel Fan D :

- Pivoter sur plante D et diriger talon D à droite - Revenir au centre

Heel Fan G :

- Pivoter sur plante G et diriger talon G à gauche - Revenir au centre

FLICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Coup de talon en arrière ou sur le côté en pliant la jambe en gardant les genoux serrés.

HEEL SPLIT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

- PC sur les plantes : pivoter sur les plantes et diriger les talons à l'extérieur sans les soulever - Revenir au centre

HEEL STRUT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Heel Strut D :

- Pas D (sur le talon) en avant - Poser la plante D au sol sans soulever le talon

Heel Strut G :

- Pas G (sur le talon) en avant - Poser la plante G au sol sans soulever le talon

HIP BUMP ou BUMP = BALANCEMENT DES HANCHES : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Coup de hanche à droite (avec PC sur D) ou à gauche (avec PC sur G). Le BUMP peut être fait dans les diagonales.

HITCH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Lever et plier le genou (position de départ en 3ème)

HOLD = PAUSE : PAS DE MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Temps mort, arrêt dans une danse = ne rien faire

HOOK = CROCHET : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Mouvement de balancier, le hook se croise devant ou derrière la jambe qui supporte le poids du corps. Vous formez le chiffre « 4 ». La pointe en direction du sol

HOP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Saut sur un pied. L'autre pied est légèrement soulevé (hitch)

HOOK COMBINATION : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS

Hook combination D :

- Toucher talon D devant - Hook D - Toucher talon D devant - Pas D à côté de G

Hook combination G :

- Toucher talon G devant - Hook G - Toucher talon G devant - Pas G à côté de D

JAZZ-BOX : 4 PAS = 4 TEMPS

Jazz-box D « CARRE » :

- Pas D croisé devant G (2ème lock) - Pas G derrière D (4ème) - Pas D à droite (2ème) - Pas G devant D (4ème)

Jazz-box G « CARRE » :

- Pas G croisé devant D (2ème lock) - Pas D derrière G (4ème) - Pas G à gauche (2ème) - Pas D devant G (4ème)

JAZZ TRIANGLE :

Jazz « TRIANGLE » D :

- Pas D croisé devant G (1ème lock) - Pas G derrière D (4ème) - Pas D à droite (2ème) - Pas G à côté de D (1ère)

Jazz « TRIANGLE » G :

- Pas G croisé devant D (1ème lock) - Pas D derrière G (4ème) - Pas G à gauche (2ème) - Pas D à côté de G (1ère)

JUMP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Saut avec les pieds joints

KICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Lever et plier le genou puis extension rapide de la jambe en avant avec la pointe tendue (petit coup de pied pas trop haut, on s'arrête lorsque la jambe est tendue)

KICK BALL CHANGE : 3 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

- Kick D (position de départ en 3ème et PC sur G) & Pas D (sur la plante) à côté de G, passer le PC sur D et soulever légèrement G - Pas G sur place (PC sur G)

MONTEREY TURN : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS : Rotation; tour vers la droite ou la gauche (se fait aussi en 1 tour)

Monterey Turn D : rotation à droite

- Toucher pointe D à droite - faire un 1/2 tour à D (sens horaire) en glissant la pointe D vers G (terminer PC sur D) - Toucher pointe G à gauche - Glisser la pointe G à côté de D (terminer PC sur G)

Monterey Turn G : rotation à gauche

- Toucher pointe G à gauche - faire 1/2 tour à G (sens anti horaire) en glissant la pointe G vers D (terminer PC sur G) - Toucher pointe D à droite - Glisser la pointe D à côté de G (terminer PC sur D)

ROCK STEP = changement Poids du Corps : 2 PAS = 2 TEMPS

Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol. Il s'agit de transférer le poids du corps 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 2 changements de poids dans des directions opposées.

Rock Step D en avant (Forward) :

- Pas D en avant (5ème) - Revenir PC sur G

Rock Step D en arrière (Back) :

- Pas D (sur la plante) derrière (5ème) - Revenir PC sur G

Rock Step G en avant (Forward) :

- Pas G en avant (5ème) - Revenir PC sur D

Rock step G en arrière (Back) :

- Pas G (sur la plante) derrière (5ème) - Revenir PC sur D

ROLLING VINE : 3 PAS = 3 TEMPS + 1 TEMPS VARIABLE - Se nomme aussi Déboulé ou Three Step turn

Rolling vine à droite : sens horloge

- 1/4 tour à droite et pas D en avant (5ème) - 1/2 tour à droite et pas G derrière D (5ème)
- 1/4 tour à droite et pas D à côté de G (2ème) - Variable (Touch, Brush, Kick, Hitch, ...)

Rolling Vine à gauche : sens inv. horloge

- 1/4 de tour à gauche et pas G en avant (5ème) - 1/2 tour à gauche et pas D derrière G (5ème)
- 1/4 tour à gauche et pas G à côté de D (2ème) - Variable (Touch Brush, Kick, Hitch, ...)

Ce mouvement peut se faire également en tournant faire 1/4 puis 1/4 et puis un 1/2 tour à droite ou à gauche

SAILOR STEP = PAS du MARIN : 3 PAS = 2 TEMPS

Le Sailor Step (nommé aussi Sailor Shuffle) peut se faire avec 1/4 ou 1/2 de tour

Sailor Step D :

- Pas D (sur la plante) croisé derrière G (5ème) & Pas G (sur la plante) à gauche (2ème) - Pas D à droite (2ème)

Sailor Step G :

- Pas G (sur la plante) croisé derrière D (5ème) & Pas D (sur la plante) à droite (2ème) - Pas G à gauche (2ème)

SIDE ROCK = ROCK STEP sur le côté : 2 PAS = 2 TEMPS

Side Rock D :

- Pas D (sur la plante) à droite (2ème) - Revenir PC sur G (2ème)

Side Rock G :

- Pas G (sur la plante) à gauche (2ème) - Revenir PC sur D (2ème)

SCOOT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Glisser un pied (sans sauter) sur lequel se trouve le PC vers l'avant, l'arrière ou le côté. L'autre pied est légèrement soulevé (hitch)

SCUFF : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Frotter le talon sur le sol

SHUFFLE = Pas Chassés : 3 PAS = 2 TEMPS - Les shuffles (nommés aussi Triple) se font toujours en se déplaçant en avant, en arrière ou sur le côté

Shuffle D en avant :

- Pas D en avant (3ème ext) & Pas G à côté de D (3ème) - Pas D en avant (3ème ext)

Shuffle G en avant :

- Pas G en avant (3ème ext) & Pas D à côté de G (3ème) - Pas G en avant (3ème ext)

Shuffle D en arrière :

- Pas D derrière (3ème ext) & Pas G à côté de D (3ème) - Pas D derrière (3ème ext)

Shuffle G en arrière :

- Pas G en arrière (3ème ext) & Pas D à côté de G (3ème) - Pas G en arrière (3ème ext)

Shuffle D à droite:

- Pas D à droite (2ème) & Pas G à côté de D (1ère) - Pas D à droite (2ème)

Shuffle G à gauche :

- Pas G à gauche (2ème) & Pas D à côté de G (1ère) - Pas G à gauche (2ème)

SHUFFLE LOCK = Pas Chassés lockés : 3 PAS = 2 TEMPS

Shuffle lock D en avant :

- Pas D en avant (5ème ext) & Pas G croisé derrière D (1ère lock) - Pas D en avant (5ème ext)

Shuffle lock G en avant :

- Pas G en avant (5ème ext) & Pas D croisé derrière G (1ère lock) - Pas G en avant (5ème ext)

SLAP = 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Frapper la hanche, la cuisse, le mollet, le talon avec la paume de la main

SLIDE = Pas Glissé : 2 PAS = 2 TEMPS

Pas glissé D :

- Pas D en avant (4ème) ou sur le côté (2ème) - Glisser G à côté de D (1ère)

Pas glissé G :

- Pas G en avant (4ème) ou sur le côté (2ème) - Glisser D à côté de G (1ère)

SLOW

- un pas ou changement du poids du corps qui prend en général deux temps de musique.

SNAP = Clic ou Clac : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Claquer des doigts

STEP = Pas

- Transfert du poids d'un pied sur l'autre

Step Walking

- Généralement sur 2 temps de musique. Avec déplacement en avant ou en arrière.

Step Running

- Généralement sur 1 temps de musique. Avec déplacement en avant ou en arrière.

Step Side

- Avec déplacement droite ou gauche.

STEP TURN = Pivot : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS Le Step Turn (ou Pivot Turn) se fait en 1/2 de tour,

Step Turn D : sens inverse horloge

- Pas D en avant (5ème) - faire un 1/2 tour à gauche & Transférer le PC sur PG (5ème)

Step Turn G : sens horloge

- Pas G en avant (5ème) - faire un 1/2 tour à droite & Transférer le PC sur D (5ème)

STOMP DOWN : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Taper un pied sur le sol et mettre le PC

STOMP UP ou STAMP : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- Taper un pied sur le sol sans mettre le PC

SWIVEL : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS Isolation du haut du corps et rotation des hanches

(le mouvement part des hanches) : Pieds en 1ère

- Diriger le ou les talons (la ou les pointes) à droite ou à gauche - Revenir au centre ou diriger la ou les pointes (le ou les talons) à droite ou à gauche, etc

SWIVET : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

PC sur le talon G et la pointe D :

- Diriger les parties libres de poids à l'extérieur - Revenir au centre

PC sur le talon D et la pointe G :

- Diriger les parties libres de poids à l'extérieur - Revenir au centre

TRIPLE STEP: 3 PAS = 2 TEMPS

Les Triple Steps se font sur place mais aussi en se déplaçant (shuffle) avec ou sans rotation

Triple D-G-D :

- Pas D (sur la plante) à côté de G (1ère ou 3ème) & Pas G (sur la plante) à côté de D (1ère ou 3ème) et Pas D à côté de G (1ère ou 3ème)

Triple G-D-G :

- Pas G (sur la plante) à côté de D (1ère ou 3ème) & Pas D (sur la plante) à côté de G (1ère ou 3ème) et Pas G à côté de D (1ère ou 3ème)

THREE STEP TURN : 3 PAS = 3 TEMPS + 1 TEMPS VARIABLE Se nomme aussi Déboulé ou Rolling Vine

Three Step Turn à droite : sens horloge

- 1/4 tour à droite et pas D en avant (5ème) - 1/2 tour à droite et pas G derrière D (5ème)
- ¼ tour à droite et pas D à côté de G (2ème) - Variable (Touch, Brush, Kick, Hitch, ...)

Three Step Turn à gauche : sens inv. horloge

- 1/4 de tour à gauche et pas G en avant (5ème) - 1/2 tour à gauche et pas D derrière G (5ème)
- 1/4 tour à gauche et pas G à côté de D (2ème) - Variable (Touch Brush, Kick, Hitch, ...)

Ce mouvement peut se faire également en tournant faire 1/4 puis 1/4 et puis un 1/2 tour à droite ou à gauche

TOE SPLIT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

- Pivoter sur les talons et diriger les pointes à l'extérieur sans les soulever - Revenir au centre

TOE STRUT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS Le Toe Strut se fait également sur le côté

Toe strut avant :

- Pas (sur la plante) en avant - Poser le talon en gardant la plante au sol

Toe strut arrière :

- Pas (sur la plante) en arrière - Poser le talon en gardant la plante au sol

VINE : 3 PAS = 3 TEMPS Le Vine ou Grapevine est accompagné d'un 4ème temps qui est « variable » suivant les danses

Vine à droite :

- Pas D à droite (2ème) - Pas G (sur la plante) derrière D (5ème) - Pas D à droite (2ème)
- Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

Vine à gauche :

- Pas G à gauche (2ème) - Pas D (sur la plante) derrière G (5ème) - Pas G à gauche (2ème)
- Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

Le Vine avec un changement de direction se nomme Turning Vine

Turning Vine à droite :

- Pas D à droite (2ème) - Pas G (sur la plante) derrière D (5ème) - faire 1/4 de tour à droite et pas D en avant 5ème) - Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

Turning Vine à gauche :

- Pas G à gauche (2ème) - Pas D (sur la plante) derrière G (5ème) - faire 1/4 de tour à gauche et pas G en avant (5ème) - Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

WEAVE : 4 PAS = 4 TEMPS ou plus

Weave à droite :

- Pas G croisé devant D (5ème) - Pas D à droite (2ème) - Pas G (sur la plante) derrière D (5ème)
- Pas D à droite (2ème)

Weave à gauche :

- Pas D croisé devant G (5ème) - Pas G à gauche (2ème) - Pas D (sur la plante) derrière G (5ème)
- Pas G à gauche (2ème)

Le Weave peut démarrer comme un Vine et aura minimum 4 temps (exemple : pas D à droite, pas G croisé devant D, pas D à droite, pas G croisé derrière D, etc..)