

# SAUVE . TAT COUNTRY 47



PD = Pied Droit ; PG = Pied Gauche ; D = Droite ; G = Gauche ; PdC = Poids du Corps

## Lexique des pas

### Anatomie du pied :

**Ball** : Plante du pied

**Flat** : Pied à plat

**Heel** : Talon

**Toe** : Pointe du pied

### Lexique des pas de danse :

#### A

**A. K. A** « also known as » = se dit pour une choré : « aussi connu  
Sous le nom de ... »

**ACCROSS** Mouvement d'une jambe croisée devant l'autre

**AND** le mot « et » signifie que l'on accomplit des actions  
Simultanées.

Le symbole & indique un mouvement sur la demi d'une  
mesure de musique

**ANKLE ROCK** Rock en croisant un pied près de l'autre compte 1&2,  
Croiser & poser et revenir sur l'autre pied

**APART** Mouvement éloigné du partenaire ou des pieds écartés  
l'un de l'autre

**APPLE JACK** Mouvement des pieds sur place

1. Poids sur le talon G et sur la pointe D, tournez pointe G  
et talon D à G (position en « V »)

& Ramenez pointe G et talon D au centre

2. Poids sur le talon D et sur la pointe G, tournez pointe D  
et talon G à D (position en « V »)

& Ramenez les pieds ensemble au centre

#### B

**B.P.M.** Terme indiquant le nombre de battements minutes de la  
musique, donc sa vitesse

**BACK** Pas vers l'arrière

**BACKWARD** Pas vers l'arrière avec déplacement du corps

**BALL CHANGE** Transférer le poids d'un pied à l'autre

**BEHIND** Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied  
d'appui

**BEND** Les genoux sont relâchés mais pas pliés

**BIG STEP** Long pas dans n'importe quelle direction

**BODY ROLL** Mouvement circulaire au niveau des hanches, effectué vers l'avant, vers l'arrière, vers la D ou vers la G. Le mouvement est réalisé avec le PdC sur les 2 pieds

**BOOGIE** Soulever et effectuer un mouvement circulaire de la hanche libre vers le pied d'appui

**BOOGIE MOOVE** Monter la hanche libre et effectuer un mouvement circulaire vers l'extérieur

**BOOGIE WALK** Effectuer un mouvement circulaire vers l'extérieur de la hanche libre en posant le pied en avant

**BOOT LIFTS** Un mouvement en 4 comptes en utilisant : talon, hook , talon, hook.

**BOP** Soulever les talons puis les redescendre au sol

**BOUNCE** Pied posé à plat, soulever le talon et le reposer au sol

**BPM** Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné = tempo

**BREAK** Changement de direction dans la direction opposée au mouvement

**BRONCO** Pointer PD à D, lever le genou D et le frapper avec la main G, peut également se faire à G

**BRUSH** Balayage du plancher avec la plante du pied

**BUMP** Projection de la hanche sur le côté, vers l'avant ou l'arrière

**BUTTERMILK** Voir Heel Split

## **C**

**CAMEL WALK** Déplacement en marchant les genoux fléchis puis en remontant le corps dans sa position normale

**CHA CHA** Figure sur 4 temps avec application du Shuffle ou triple step, sur le rythme de cette danse (comptes 1 & 2) et les comptes 3 – 4 sont soit un Rock Step, soit un step turn.

**CHAINÉ** Rotation de 360° (tour complet) les pieds en première position avec transfert de poids

**CHARLESTON** Sur 4 temps : Step G avant, Kick D devant, Step D arrière, Pointe G derrière

**CHASE** Danse en couple : figure où un partenaire poursuit l'autre

**CHUG** Petit saut sur le pied d'appui

**CLAP** Frapper dans les mains

**CLIP** Ecarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon

**CLOCKWISE OU C.W.** Mouvement fait dans le sens des aiguilles d'une montre

**CLOSE** Réunir les pieds ensemble sans transfert de poids

**COASTER STEP** Une figure de 3 pas exécutés sur 2 temps (1&2) :

PD arrière & PG à côté du PD, PD devant ou

PG arrière & PD à côté du PG, PG devant

**COUNT** Compte : s'utilise pour décompter les mouvements ou les mesures

**COUNTERCLOCKWISE**

**OU C.C.W**

Mouvement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

**CRAZY JUMPS** Sauter un pied devant, l'autre derrière, et alternez les pieds.

**CROCHET** Action de lever le pied en pliant le genou devant l'autre jambe

**CROOS JUMPING**

**JACK & PIVOT**

Sauter en écartant les pieds, Ramener les jambes

croisées l'une devant l'autre à la réception, Sur les 2 pieds  
pivoter ½ tour vers la G ou vers la D

**CROSS** Croiser un pied devant le pied opposé

**CROSS JUMPING**

**JACK**

Sauter en écartant les pieds, Ramener les jambes  
croisées l'une devant l'autre à la réception

**CROSS SHUFFLE** Croiser PD devant PG et PG à G, croiser PD devant PG

ce mouvement peut être fait en partant du PG ou du PD

**CURTSY** Pointer un pied derrière le pied d'appui en pliant le genou  
comme une révérence.

**D**

**DIAGONAL** Angle de 45° vers l'extérieur de la ligne de danse

**DIG** Toucher le plancher avec le talon ou la plante du pied libre  
avec un bon impact

**DIG GRIND** Avancer un pied en déposant le talon sur le sol et faire  
pivoter de talon comme pour creuser dans le sol

**DIP** Descendre la hanche D dans un mouvement circulaire,  
remonter la hanche G pour terminer le mouvement. Même  
chose à G

**DRAG OU DRAW** Ramener lentement le pied libre en le faisant glisser vers  
le pied d'appui

**DROP** Sur la pointe du pied, frapper le talon au sol.

**F**

**FAN** Mouvement circulaire du pied libre

**FAN KICK** Kick circulaire du pied avec la jambe en extension

**FLICK** Coup de pied rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et  
le genou déplié

**FOLLOW THROUGH** Transfert du poids du pied d'appui vers le pied libre, avant  
un changement de direction

**FORWARD** Déplacement en avant

**FREEZE** Arrêt – pause – sans bouger (gel du mouvement)

**G**

**GRAPEVINE** Sur 3 temps : PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D ou  
PG à G, PD croisé derrière PG, PG à G

**GRIND** Voir Heel Grind

**H**

**HALF** C'est un demi, half turn = ½ tour

**HEEL** Talon

**HEEL BALL CHANGE** Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon D  
en avant, revenir sur le PD et pas sur place sur le PG.

Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

**HEEL BALL CROSS** Mouvement sur 3 temps (1&2)

Talon D devant & PD à côté PG, PG croisé devant PD ou

Talon G devant & PG à côté PD, PD croisé devant PG

**HEEL BALL STEP** Mouvement sur 3 temps (1&2)

Talon D devant & PD à côté PG avec appui PD, reporter

PdC sur PG

Talon G devant & PG à côté PD avec appui PG, reporter

PdC sur PD

**HEEL FAN** Le talon tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du  
pied et retour au centre

**HEEL GRIND** Le talon est posé devant, la pointe tourne vers l'intérieur

pendant que le talon du pied opposé se lève du sol en pliant le genou, la pointe revient au centre et le talon opposé est reposé au sol.

**HEEL JACK** PD pas en diagonale vers l'arrière D, talon G devant en diagonale avant G, revenir PG au centre et toucher PPD près du G

**HEEL SPLIT** Sur 2 temps. Le poids sur la plante des pieds, soulever les talons en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons au centre

**HEEL SPREAD** Pousser les talons du PD et du PG en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons au centre

**HEEL STOMPS** Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, ramener les talons sur le sol

**HEEL STRUT** Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant le talon d'abord puis abaissant ensuite le talon au sol

**HEEL TAPS** Le pied posé sur la plante, frapper le sol avec le talon.

**HEEL TOUCH** Frapper un talon devant.

**HINGE** Pivoter d'un ½ tour en utilisant une jambe comme charnière pour se retrouver en équilibre sur les 2 pieds.

**HIP BUMP** Voir BUMP

**HIP LIFT** Monter la hanche sans se soulever

**HIP ROLL** Roulement d'une seule hanche

**HIP WIGGLES** Coup de hanche à droite puis à gauche.

**HITCH** Lever le genou de la jambe libre (sans saut)

**HOLD** Pause sur un compte

**HOME** Position de départ

**HOOK** Croiser le pied libre devant le tibia

**HOP** Saut et réception sur le même pied

**I**

**ILOD** « Inside Line Of Dance »

Danse en couple : Position face à l'intérieur, dos tourné vers l'extérieur de la ligne

**IN FRONT** Devant ou en avant

**IN PLACE, RECOVER** Retour du poids sur le pied initial qui supportait le poids

**J**

**JAZZ BOX OU**

**JAZZ SQUARE**

Mouvement en 4 temps formant un carré, peut se réaliser en commençant par un pas en avant ou en croisant un pied devant l'autre.

PG devant, PD croisé devant PG, PG derrière, PD à D ou PD croisé devant PG, PG derrière, PD à D, PG devant

Peut aussi s'effectuer en ¼ de tour, avec ¼ de tour à D sur le 3<sup>ème</sup> temps

**JUMAR** Saut sur les 2 pieds (vers l'avant ou l'arrière)

**JUMAR APPART** Saut écarté sur les 2 pieds

**JUMP** Saut sur les 2 pieds (vers l'avant ou l'arrière)

**JUMP APART** Saut écarté des 2 pieds

**JUMP TOGETHER** Saut pour ramener les 2 pieds ensemble

**JUMPING JACK** Sauter en écartant les 2 jambes, sauter en ramenant les jambes ensemble ou en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un ½ tour ou un ¼ de tour

**K**

**KICK** Jambe tendue, donner un coup de pied vers l'avant

**KICK BALL CHANGE** (1&2) Kick D vers l'avant & Pdc PD à côté PG, appui PG ou Kick G vers l'avant & PdC PG à côté PD, appui PD

**KICK BALL CROSS** (1&2) Kick D vers l'avant & PdC PD à côté PG, croisez PG devant PD, PdC PG ou

Kick G vers l'avant & PdC PG à côté PD, croisez PD devant PG, PdC PD

**KICK BALL STEP** (1&2) Kick D vers l'avant & PD à côté PG, PD devant ou Kick G vers l'avant & PG à côté PD, PG devant

**KICK BALL TURN** (1&2) Kick D vers l'avant & PD à côté PG avec appui PG, PD ¼ de tour à G ou

Kick G vers l'avant & PG à côté PD avec appui PD, PG ¼ de tour à D

**KNEE BEND** Plier les genoux, se baisser

**KNEE OUT** Un genou levé dans la direction indiquée

**KNEE POPS** Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, ramener les talons sur le sol

**KNEE UP** Un genou levé croisé devant l'autre jambe

## L

**LEAP** Un transfert de poids d'un pied à un autre, exécuté avec un saut et atterrir sur la plante de l'autre pied, en laissant le talon redescendre. Pliez le genou pour absorber le choc.

**LEFT** Références au pied gauche, main, hanche ou à la direction de déplacement.

**LINDY** Side Shuffle ou Side Triple suivi d'un pas croisé derrière avec un retour (rock back)

**LOCK** Déplacement en croisant serré les pieds l'un derrière l'autre

**LOD** « Line of Dance » = Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse

**LOOP TURN** Un tour sous les bras : à G pour la femme et à D pour l'homme

**LUNGE** Transfert de PdC en pliant le genou et en étirant l'autre jambe

## M

**MAMBO** Figure de pas syncopés 1&2 réalisée soit devant, derrière ou sur les côtés, ex devant :

PD posé devant, PG se soulève légèrement du sol, PG posé à son point de départ.

**MAMBO CROSS** Exemple à D : poser PD à D, remettre le PdC sur G et croiser PD devant PG

**MAMBO ROCK** Exemple à D : poser PD à D, remettre le PdC sur G et poser PD 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** (sur 2 temps) Step D avant, Pivotez ½ tour vers la G en y déposant PdC sur PG

**MILITARY TURN** (sur 2 temps) PD avant, pivot ¼ ou ½ tour à G, appui PG ou PG avant, pivot ¼ ou ½ tour à D, appui PD

**MONTEREY TURN** (sur 4 temps) Pointe PD à D, pivot ½ tour à D sur PG, PD à côté PG, appui PD, pointe PG à G, PG à côté du PD peut se faire également en sens inverse

**MUR** Les murs de la salle sont une référence de danse, il y a toujours un mûr de départ, c'est celui habituel de la salle, il

ya des danses à chorégraphiées pour 1, 2 ou 4 mûrs, le mûr est également un repère pour un changement de chorégraphie sur un mûr précis (TAG à la fin du 3<sup>ème</sup> mur)

## O

**OLOD** « Outside Line of Dance » = Pour les danses de partenaire, position face à l'extérieur du cercle, dos au centre

**OUT- OUT IN-IN** PD à l'extérieur, puis PG, PD à l'intérieur puis PG

## P

**PADDLE TURN** Un tour à G ou à D, en utilisant une série de transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les  $\frac{3}{4}$  du PdC demeurant au-dessus du pied qui pivote

**PHRASE** Se dit phrasé les chorégraphies des danses comportant différentes séquences de pas ( A – B – C – ect) ces différentes séquences doivent être exécutées dans un certain ordre (exemple: ABCBACDAA etc)

## PIGEON TOE MOVEMENT

Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons

**POINT** Pointer la pointe du pied sur le côté

**POSITION CLOSED** L'homme est face à la dame, main D dans main G et main G dans main D. terme utilisé dans les danses en couple

**POSITION INDIENNE** L'homme est placé derrière la femme. Terme utilisé dans les danses en couple

## POSITION

### PROMENADE

Côte à côte, l'homme est à la G de la dame. Sa main D est dans la main G de celle-ci. Terme utilisé dans les danses en couple

**POSITION SHADOW** L'homme est placé derrière la femme, main D dans main D, main G sur la hanche G de la femme. Terme utilisé dans les danses en couple

**POSITION SKATERS** Côte à côte, l'homme est à G de la dame, les bras croisés à l'avant. Terme utilisé dans les danses en couple

## POSITION

### SWEETHEART

Côte à côte, l'homme à G de la femme. Main D dans main D, main G dans main G. Terme utilisé dans les danses en couple

## R

**RAMBLE** Déplacement à D ou à G en twistant des talons et des pointes

**RESTART** Recommencer la danse au début de la chorégraphie à un moment précis

**RIGHT** Références au pied droit, main, hanche ou à la direction de déplacement.

**RIPPLE** Vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre

**RISE AND FALL** Monter sur le bout des pieds en collant les chevilles, en étirant la colonne vertébrale et en laissant retomber les talons. (valse)

**RLOD** « Rear Line of Dance » = Pour les danses de partenaire,

position dos à la ligne de danse

**ROCK & CROSS** (1&2) PD à D, ramener le PdC sur le PG, PD croisé devant PG

**ROCK & STEP** (1&2) PD à D, ramener le PdC sur le PG, PD à côté du PG

**ROCK STEP** (sur 2 temps) Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou le côté). Prépare généralement un changement de direction ou de mouvement

exemple Rock Step avant D : PD avec PdC devant, revenir avec PdC sur PG

**ROCKING CHAIR** Mouvement de balancier, rock step du même pied avant et arrière : PG devant(PdC), retour PdC PD, PG derrière, retour PdC PD, même chose possible de l'autre côté

**ROLLING MAN** Course sur place en glissant légèrement les pieds vers l'arrière ce qui donne l'impression de courir tout en restant sur place => PD avant, hitch PG et scoot PD, Pg pas en avant, hitch PD et scoot PG

**ROLLING VINE** ¼ de tour sur le 1<sup>er</sup> pas, ½ tour sur le 2<sup>ème</sup> et ¼ de tour sur le 3<sup>ème</sup> en tournant vers la D ou vers la G

**ROLLS** Rouler des hanches sur 2 temps

## S

**SAILOR STEP** (1&2) PD croisé derrière PG & PG à G, PD à D ou PG croisé derrière PD & PD à D, PG à G

**SCISSOR** Pas syncopé (1&2) en exécutant un side step & ramener l'autre pied à côté du 1<sup>er</sup> en y mettant le poids du corps, et croisé le pied libre de poids devant l'autre en transférant le poids du corps. Side, together, cross

à D : PD à D, PG à côté PD, PD croisé devant PG

**SCOOT** Glissement du pied d'appui vers l'avant, l'arrière ou le côté

**SCOOTCH** Saut simultané des 2 pieds

**SCUFF** Brossé du sol avec le talon

**SHIMMY** Mouvements rapide des épaules en avant et en arrière sans bouger le bassin

**SHUFFLE** (1&2) Shuffle D : PD à D, glisser PG à côté PD, PD à D

Shuffle G : PG à G, glisser PD à côté PG, PG à G

peut se faire en avant et en arrière

**SIDE ROCK** Rock step sur le côté

**SIDE STEP** Déplacement sur le côté en ramenant un pied à côté de l'autre

**SLAP** Frapper le talon avec la main opposée

talon D main G ou talon G main D

**SLIDE** Ramener en le faisant glisser lentement le pied libre vers le pied d'appui

**SNAP** Claquement des doigts

**SPIN** Un tour de 360° sur un pied

**SPLIT** Ecarter les pieds en répartissant le PdC également sur les 2 pieds

**SPOT** Pas sur place

**SPOTTING** Fixer un point en exécutant un tour et faire tourner la tête plus vite que le corps pour récupérer le point fixe

**STEP** Pas

**STEP TURN** C'est un ½ tour effectué en deux temps

PD avant, pivot ¼ ou ½ tour à G, PdC PG ou

PG avant, pivot ¼ ou ½ tour à D, PdC PD

**STOMP** Taper le sol avec tout le pied avec le PdC

**STOMP UP** Taper le sol avec tout le pied sans le PdC

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

**STROLL** Pas devant en diagonale suivi d'un Lock ou d'un autre pas devant

**STRUT – HEEL STRUT** Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant le talon d'abord, abaisser la plante du pied sur le sol

**STRUT – TOE STRUT** Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant la pointe d'abord, abaisser le talon au sol

**SUGAR FOOT** Pivot des pieds alternés dans la direction du pied ne supportant pas le poids. Exécuter sur place ou en déplacement

**SUGAR PUSH** Avancer devant, pointer un pied derrière en avançant le corps devant, poser le pied derrière.

**SWAY** Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut

**SWEEP** Figure exécutée en équilibre sur un pied, l'autre réalisant un tracé circulaire

**SWING** Déplacement du pied libre devant, derrière ou sur le côté

**SWITCH** Déplacement rapide d'un pied en assemblant tandis que l'on déplace l'autre pied

**SWIVEL** Les pieds ensemble, faire pivoter les talons puis les pointes vers la G ou la D

**SWIVET** Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.

à D : PdC sur les 2 pieds, pivoter à D l'avant du PG et le talon D en même temps, ramener les pieds de face

**SYNCOATED RYTHM** Effectuez un pas entre deux mesures (&), toute configuration de rythme qui utilise des mesures autres que les mesures basses

**SYNCOATED SPLITS** Ecarter les pieds l'un après l'autre puis revenir à la position initiale. Le compte se fait &1, &2 ou Out Out In In

## T

**TAG** Partie différente de chorégraphie ajoutée à un moment précis de la danse pour coller à la musique

**TOE** Pointe du pied

**TOE FAN** La pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre

**TOE SPLIT** Ecarter les 2 pointes de pied et revenir

**TOE STRUT** Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant la pointe du pied d'abord puis en abaissant le talon au sol

**TOGETHER** Rassembler avec changement de PdC

**TOUCH** Toucher le sol avec la pointe du pied à côté de l'autre pied, sans y transférer le PdC

**TRIPLE STEP** Pas chassés. Possible dans toutes les directions

**TURNING VINE** PD à D, croiser PG derrière PD, PD à D en faisant  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  tour. Ce mouvement peut être fait en sens inverse

**TWICE** Mouvement exécuté 2 fois de suite

**TWIST** Déplacement à droite ou à gauche en pivotant les 2 pieds ensembles sur les talons puis sur les pointes ou inversement

## U

**UNWIND** Croiser une jambe devant ou derrière l'autre pour exécuter une rotation en décroisant les jambes.

## V

**VAUDEVILLE** En général le Vaudeville est syncopé et s'exécute en

compte 1&2

à D : PD en arrière à D, croiser le PG devant le PD, PD à D, talon du PG en diagonale avant G

à G : PG en arrière à G, croiser le PD devant le PG, PG à G, talon du PD en diagonale avant D

**VINE** Déplacement latéral à G ou à D sur 3 temps

à D : PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D

à G : PG à G, PD croisé derrière PG, PG à G

Le vine se termine ensuite au choix Scuff, Brush, Hitch, Scoot, Stomp, Kick sur le 4<sup>ème</sup> temps

## **W**

**WEAVE** Déplacement continu de côté d'une succession de pas croisés derrière et devant ou devant et derrière