

# TERMINOLOGIE COUNTRY

## Across

Mouvement du pied droit ou du pied gauche que l'on croise devant le pied opposé

## Anchor Steps

**Mouvement impliquant un déplacement, en changeant de direction**

Dans l'exemple, vous vous déplacez vers l'avant, vous avez le poids sur le pied gauche

1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche

& Pied gauche sur place

2 Pied droit derrière

## Apple Jack

**Mouvement qui se fait sur place**

1 Avec le poids sur le talon du pied gauche et sur la pointe du pied droit, tourner la pointe du pied gauche et le talon du pied droit vers la gauche, position en V  
& Ramener la pointe du pied gauche et le talon du pied droit au centre

2 Avec le poids sur le talon du pied droit et sur la pointe du pied gauche, tourner la pointe du pied droit et le talon du pied gauche vers la droite, position en V  
& Ramener la pointe du pied droit et le talon du pied gauche au centre

Pour vous pratiquer, faites ce mouvement en étant appuyé sur le dossier d'une chaise !

## Back

Vers l'arrière du danseur

## Backward

**Mouvement qui implique un déplacement**

Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'arrière en déplaçant le corps vers l'arrière.

## Balance Step

Un pas dans une direction suivi par un pas proche, sans mettre le poids, et une pause

## Ball Change

Transférer le poids d'un pied à l'autre.

## Behind

**Mouvement qui se fait sur place**

Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait en croisant un pied derrière le pied opposé.

## Body Roll

**Mouvement qui se fait sur place**

Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche. Ce mouvement est fait avec le poids sur les deux pieds.

## Boogie

**Mouvement qui se fait sur place**

Lever la hanche libre de poids et la déplacer, d'un mouvement circulaire, extérieur au pied porteur

### **Boogie Walk**

**Mouvement qui implique un déplacement**

Pied devant ou derrière avec un mouvement de hanche dans la direction du pas effectué  
(1). Balancement de hanche en direction opposée (&). Balance ment de hanche vers la position du pas initial (2).

### **Bop**

**Mouvement qui se fait sur place**

Élévation des talons pour redescendre au sol.

### **B.P.M.**

Terme nous informant du nombre de battements minute d'une pièce musicale, donc sa vitesse!

### **Brush ou Brossé**

**Mouvement qui se fait sur place ou en avançant**

Mouvement du pied droit ou du pied gauche, fait vers l'avant ou vers l'arrière. Vers l'avant, en balançant le pied, le danseur frappe légèrement le sol avec la plante du pied, à côté du pied opposé. Vers l'arrière, en balançant le pied, le danseur frappe légèrement le plante du pied, à côté du pied opposé.

### **Bump**

**Mouvement qui se fait sur place**

Sans bouger le haut du corps, en fléchissant les genoux. Coup de hanches soit vers l'avant, soit vers l'arrière, soit à droite ou à gauche. Mouvement normalement exécuté avec les hanches mais il peut être fait avec les fesses.

### **Buttermilk**

**Mouvement s'exécutant sur place, impliquant 2 temps**

- 1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

**Voir Heel Split**

### **Camel Walk**

**Mouvement qui se fait en se déplaçant**

Déplacement qui se fait en marchant les genoux fléchis puis en remontant le corps en sa position normale.

### **Charleston**

**Mouvement qui se fait sur place, impliquant 4 temps**

- 1 Pied gauche devant
- 2 Coup de pied du pied droit devant
- 3 Pied droit derrière
- 4 Pointe du pied gauche derrière

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Chassé**

**Mouvement qui se fait en se déplaçant, impliquant 2 demi-temps et un temps plein**

Ensemble de pas qui se font vers l'arrière, vers l'avant ou de côté

- 1 Faites un pas avec le pied gauche
- & Amener le pied droit près du pied gauche

2 Faites un pas avec le pied gauche  
Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Clap**

**Mouvement fait sur des temps ou des demi-temps**  
Se frapper dans les mains, sur place ou en avançant

### **Clic**

**Mouvement qui se fait sur place**  
Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon

### **Click Dorothy**

**Mouvement fait sur place, impliquant 2 demi-temps et un temps plein**  
Pieds ensembles et genoux droits, le poids est sur la plante des pieds  
1 Frapper les talons un contre l'autre  
& Frapper les talons un contre l'autre  
2 Déposer les talons au sol

### **Clockwise ou C.W.**

Mouvement fait dans la même direction que les aiguilles d'une horloge, de gauche à droite

### **Coaster Step**

**Mouvement fait sur place, impliquant  $\frac{3}{4}$  temps –  $\frac{1}{4}$  temps – 1 temps**  
1 PD derrière 3/4 de temps  
& Assembler le PG à côté du PD 1/4 de temps  
3 PD devant 1 temps  
**Ou alors (slow Coaster Step) 3 temps**  
1 PD derrière 1 temps  
2 Assembler le PG à côté du PD 1 temps  
3 PD devant 1 temps

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit  
Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

### **Counterclockwise ou C.C.W.**

Mouvement fait dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge, de droite à gauche

### **Cross**

Croiser un pied devant le pied opposé

### **Cross Jumping Jack**

**Mouvement sur place, sur des temps ou deux demi-temps et un temps plein avec un compte de 1 & 2**

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés  
1 Sauter en écartant les pieds  
2 Ramener les jambes, croisées l'une devant l'autre à la réception  
Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Cross Jumping Jack & Pivot**

**Mouvement exécuté sur place, sur des temps ou des demi-temps**

Pieds assemblés et genoux légèrement pliés  
1 Sauter en écartant les pieds

- 2 Ramener les jambes, croisées l'une devant l'autre à la réception
- 3 Sur les 2 pieds, pivoter  $\frac{1}{2}$  tour vers la gauche ou vers la droite selon la demande  
Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Cross Shuffle**

**Mouvement fait en avançant, s'exécutant sur 2 demi-temps et un temps plein**

- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche

& Pied gauche à gauche

- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Diagonale**

**Mouvement qui se fait en se déplaçant**

Avancer ou reculer en effectuant un mouvement à 45 degrés à gauche ou à droite en partant du centre. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit

### **Dig**

**Mouvement qui se fait sur place**

Toucher le sol avec la plante ou le talon du pied libre en mettant beaucoup d'emphase. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit

### **Dig Grind**

**Mouvement qui se fait sur place**

Avancer un des pieds en déposant le talon sur le sol et faire pivoter ce talon comme pour creuser dans le sol. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.

### **Dip**

**Déhanchement exécuté sur 2 temps, fait sur place**

- 1 Descendre la hanche droite dans un mouvement circulaire

- 2 Remonter la hanche gauche pour terminer le mouvement

Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit

### **Dip Corte**

**Mouvement qui se fait sur place**

Plier légèrement le genoux porteur jusqu'à position assise avec la jambe libre étendue en avant. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.

### **Drag ou Draw**

Ramener lentement le pied libre au pied porteur, genoux plié ou fléchi. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Étiquette Country**

Ensemble des actes que l'on pose sur ou près d'un plancher de danse, qui fait que l'on est considéré comme étant un bon ou un mauvais danseur. Ce que tout danseur (euse) devrait savoir au sujet des règles qui régissent la danse country.

### **Extension**

Tendre ou allonger une partie du corps. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Fan**

Mouvement qui se fait sur place

La jambe droite légèrement pliée, la jambe gauche fait un mouvement circulaire soit devant, soit derrière, ou à côté de la jambe droite. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Fan Kick**

Mouvement qui se fait sur place

Un kick exécuté avec un mouvement circulaire. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Fast Heel Splits**

Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, poids sur la plante des pieds assemblés

- &1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

### **Fast Heel Spreads**

Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, poids sur la plante des pieds assemblés

- &1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

### **Forward**

Terme qui signifie devant ou vers l'avant.

### **Freeze**

Arrêt complet d'un mouvement.

### **Grapevine ou Vine**

Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Heel Ball Cross**

Mouvement impliquant 3/4 temps – 1/4 temps – 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement

- 1 Talon droit devant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Heel Ball Step**

Mouvement impliquant 3/4 temps – 1/4 temps – 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement

- 1 Talon droit devant
  - & Assembler le pied droit à côté du pied gauche, poids sur le pied droit
  - 2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit, poids sur le pied gauche
- Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Heel Fan**

**Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, les pieds ensemble**  
Le talon d'un pied fait un mouvement de côté puis, retourne à la position de départ. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Heel Splits**

**Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, poids sur la plante des pieds assemblés**

- 1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

### **Heel Spreads**

**Mouvement impliquant 2 temps fait sur place, poids sur la plante des pieds assemblés**

- 1 Pousser les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

### **Heel Stomps ou Knee Pop**

**Mouvement impliquant 2 temps et fait sur place**

- 1 En pliant les genoux, lever un ou les deux talons
- 2 Ramener-les dans la position de départ

### **Heel Strut**

**Mouvement impliquant 2 temps, fait sur place ou en avançant**

- 1 Déposer le talon du pied demandé vers l'avant
- 2 Déposer la plante du même pied sur le sol

### **Hip Bump**

**Mouvement exécuté sur place**

Danse en ligne : Coup de hanches vers l'avant, vers l'arrière, à droite ou à gauche  
Danse de partenaires : Coup de hanches vers l'avant, vers l'arrière, à droite ou à gauche  
: Coup de hanches effectué contre la hanche de votre partenaire  
**Soyez tout de même délicat avec votre partenaire et assurez-vous de ne pas avoir trop de monnaie ou vos clefs d'automobile dans vos poches!**

### **Hip Lift**

**Mouvement exécuté sur place**

Action de lever la hanche en redressant la jambe libre tout en faisant une légère rotation de celle-ci. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Hip Roll**

**Mouvement exécuté sur place**

Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche. Ce mouvement est fait avec le poids sur les deux pieds.

### **Hitch**

**Mouvement exécuté sur place**

Lever votre genou vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou croisé devant celle-ci

### **Hold ou Pause**

Arrêt de mouvement durant l'exécution d'une danse.

## **Home**

Position que vous aviez au départ de la danse.

## **Hook ou Crochet**

Croiser le pied demandé devant l'autre jambe à la hauteur du tibia, un peu plus bas que le genou

## **Hop**

Petit saut fait sur place, sur le pied qui supporte le poids du corps, se terminant sur ce pied.

## **I.L.O.D. ou Inside Line Of Dance**

On se dirige vers l'intérieur du plancher de danse, le mur est derrière vous. Terme utilisé pour les danses de partenaires.

## **In Front**

En avant de ou devant.

## **Jazzbox**

### **Mouvement impliquant 4 temps exécuté sur place**

1 Croiser le pied droit devant le pied gauche

2 Pied gauche vers l'arrière

3 Pied droit à droite

4 Assembler le pied gauche à côté du pied droit

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

## **Jump**

### **Mouvement exécuté en se déplaçant**

Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière. Peut se faire sur des demi-temps.

## **Jump Apart**

### **Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant**

Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière mais en écartant les pieds à la réception. Peut se faire sur des demi-temps

## **Jump Jack**

### **Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant**

Sauter en écartant les deux jambes, retomber en ramenant les jambes ensemble. Peut se faire sur des demi-temps.

## **Jump Together**

### **Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant**

Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble à la réception.

## **Jumping Jack**

### **Mouvement exécuté sur place, sur deux temps**

1 Sauter en écartant jambes pour retomber sur les pieds écartés

2 Sauter en ramenant jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble

## **Kick**

### **Mouvement exécuté sur place**

Coup de pied vers l'avant, pointe du pied vers le sol, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche. Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon sur quel pied on prend appui. Ce

mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Kick Ball Change**

#### **Mouvement exécuté sur place**

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche
- 2 Transférer le poids sur le pied gauche

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Kick Ball Step**

#### **Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant**

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche
- 2 Pied droit déposé devant

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Kick Ball Cross**

#### **Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant**

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
  - & Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
  - 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en déposant le poids sur le pied gauche
- Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Kick Ball Turn**

#### **Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant**

- 1 Kick du pied droit vers l'avant
  - & Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
  - 2 Déposer le poids sur le pied gauche tout en faisant 1/4 de tour vers la gauche
- Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Kick By Step**

#### **Mouvement exécuté sur place impliquant 2 demi-temps**

- & Coup de pied vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche.
- 1 Mouvement suivi d'un transfert de pied et de poids.

Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon sur quel pied on prend appui.

### **Kneepops**

#### **Mouvement exécuté sur place**

Lever et abaisser successivement les talons, les genoux font un mouvement avant/arrière

### **Left Open Promenade**

Côte à côte, l'homme est à la gauche de la dame. Sa main droite est dans la main gauche de celle-ci. Terme utilisé dans l'exécution de danses de partenaires.

### **Left Skaters**

Côte à côte, l'homme est à gauche de la dame, les bras sont croisés à l'avant. Main gauche de l'homme dans main droite de la femme et main droite de l'homme dans la main gauche de la dame. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Lock**

**Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière**

Croiser le pied droit ou le pied gauche devant ou derrière le pied sur lequel on est appuyé.  
Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Lock Step Forward**

**Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant**

Pied droit devant et vous croisez le pied gauche derrière le pied droit. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Lock Step Back**

**Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'arrière**

Pied droit derrière et vous croisez le pied gauche devant le pied droit. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **LOD ou Line Of Dance**

On se dirige dans la même direction que la ligne de danse, le mur est à votre droite

À l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse

Terme utilisé pour les danses de partenaires

### **Loop Turn**

Un tour sous le bras; à gauche pour la femme et à droite pour l'homme.

### **Lunge**

Transfert de poids de la jambe étendue à l'autre jambe qui est fléchie. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Monterey Turn**

**Mouvement exécuté sur place**

1 Pointe du pied droit à droite

2 Avec le poids sur le pied gauche, faire 1/2 tour dans la direction demandée en poussant avec la plante du pied droit et en terminant avec le pied droit près du pied gauche, le poids est maintenant sur le pied droit

3 Pointe du pied gauche à gauche

4 Assembler le pied gauche à côté du pied droit

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **O.L.O.D. ou Outside Line Of Dance**

On se dirige vers l'extérieur du plancher de danse, le mur est devant vous. Terme utilisé pour les danses de partenaires

### **Paddle Turn**

**Mouvement impliquant 4 demi-temps, normalement fait en avançant**

Un tour soit à droite ou à gauche tout en faisant des (Ball changes) changement de poids avec le  $\frac{3}{4}$  du poids sur le pied qui tourne. L'autre pied pousse pour tourner.

& Avancer et déposer le  $\frac{3}{4}$  de votre poids sur le pied gauche en faisant 1/2 tour à gauche  
1 Déposer le poids sur l'autre pied droit

& Avancer et déposer le  $\frac{3}{4}$  de votre poids sur le pied gauche en faisant 1/2 tour à gauche  
2 Déposer le poids sur l'autre pied

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Pigeon**

**Mouvement impliquant 2 demi-temps ou 2 temps s'exécutant sur place, pieds assemblés**

- 1 Écarter les talons du pied droit et du pied gauche vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

### **Pivot**

Un demi-tour continu dans un sens ou l'autre avec le pied avant pivotant par en avant ou par en arrière. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

- 1 Pied droit devant
- 2 Pivoter  $\frac{1}{2}$  tour vers la gauche, en déposant le poids sur le pied gauche

### **Pivot Militaire**

**Mouvement exécuté sur 2 temps en avançant**

Dans l'exemple, tour à droite, pied gauche devant, pivot sur pied droit devant. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

- 1  $\frac{1}{2}$  tour à gauche ou à droite sur un pied vers l'avant
- 2 Pivot  $\frac{1}{2}$  tour, retour sur l'autre pied

### **Plancher de danse**

Surface réservée **exclusivement** à l'exécution des danses proposées par l'animateur

**A ne pas confondre avec**

Le passage qui mène vers les salles de toilettes ou le passage qui mène vers le bar ou avec le hall d'entrée, là où les danseurs qui arrivent ou qui quittent les lieux devraient tenir leurs conversations. Le plancher de danse n'est pas une extension de la table, s'il manque de places à votre table, pourquoi ne pas en prendre une deuxième ? S'il est impossible de le faire, pourquoi, tout simplement, ne pas arriver plus tôt ?

### **Point**

Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Position Closed**

L'homme est face à la dame, main droite dans main gauche et main gauche dans main droite. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Indienne**

L'homme est placé derrière ou devant la femme avec les mains jointes à la hauteur des épaules Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Indienne Inversée**

La femme est placée derrière ou devant l'homme avec les mains à la hauteur des hanches. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Promenade**

Côte à côté, l'homme est à droite ou à gauche de la dame, main droite dans main gauche ou main gauche dans la main droite. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Sweetheart ou Side-By-Side**

Côte à côté, l'homme à gauche de la femme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Skaters**

Côte à côté, l'homme est à droite ou à gauche de la dame, les bras sont croisés à l'avant.  
Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Sweetheart Inversée ou Side-By-Side inversée**

Côte à côté, la femme à gauche de l'homme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Position Tandem**

L'homme est placé derrière la femme, main gauche dans la main gauche presque qu'à la hauteur des épaules, main droite de la femme sur la main droite de l'homme qui est sur la hanche droite de la femme avec les doigts pointés vers son côté gauche. Position aussi appelée Shadow à cause de la danse du même nom.

### **Prissy Walk**

- Croiser un pied devant l'autre avec le corps en angle, en avançant
- 1 Croiser pied droit devant pied gauche (angle du corps dans le coin gauche)
  - 2 Croiser pied gauche devant pied droit (angle du corps dans le coin droit)

### **Right Open Promenade**

Côte à côté, l'homme est à la droite de la dame. Sa main gauche est dans la main droite de celle-ci.

### **Right Skaters**

Côte à côté, l'homme est à droite de la dame, les bras sont croisés à l'avant. Main droite de l'homme dans la main gauche de la femme et main gauche de l'homme dans la main droite de la dame. Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaires.

### **Ripple ou Body Rolls Snakes**

Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.

### **R.L.O.D. ou Reverse Line Of Dance**

On se dirige dans le sens contraire de la ligne de danse, l'extérieur du plancher de danse est à votre gauche. Terme utilisé pour les danses de partenaires.

### **Rock Step**

#### **Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 2 temps**

- 1 Déposer le pied droit en y mettant votre poids
- 2 Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. Aussi appelé Break Step ou Check Step

### **Rock Step Back**

#### **Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 2 temps**

- 1 Déposer le pied droit derrière en y mettant votre poids
- 2 Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Rock & Step Back**

#### **Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Déposer le pied droit derrière en y mettant votre poids
- & Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche  
Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Rock Step Forward**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 2 temps**

- 1 Déposer le pied droit devant en y mettant votre poids
  - 2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids
- Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Rock & Step Forward**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Déposer le pied droit devant en y mettant votre poids
  - & Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids
  - 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche
- Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Roll**

**Mouvement s'exécutant sur place**

La partie indiquée du corps tourne à gauche ou à droite.

### **Rolling Vine**

**Mouvement exécuté s'exécutant sur 3 temps en se déplaçant de côté**

Vigne combiné à un ½ tour ou à un tour complet. Dans l'exemple : 1 tour complet

- 1 Avec le pied droit, faites un pas vers la droite en faisant 1/4 de tour à droite
- 2 Avec le pied gauche, faites un pas vers l'avant en faisant 1/2 de tour à droite
- 3 Avec le pied droit, faites un pas en arrière en faisant 1/4 de tour à droite

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Running Man**

**Mouvement s'exécutant sur place**

Course sur place en glissant légèrement les pieds vers l'arrière ce qui donne l'impression de courir tout en restant sur place.

### **Sailor Step**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- & Pied gauche à gauche
- 2 Pied droit à droite

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Sailor Shuffle**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 4 demi-temps**

& Pied gauche du côté gauche

- 1 Kick du pied droit diagonalement vers l'avant

& Pied droit derrière

- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Saut Vaudeville**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 4 demi-temps**

Position de départ pour l'exemple : talon gauche devant, en diagonale. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

& Déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit

1 Croiser le pied droit devant le pied gauche

& Amener le pied gauche à gauche

2 Placer le talon droit devant, en diagonale

### **Scissor**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 2 temps**

1 Levez-vous sur les talons en écartant les pointes vers l'extérieur

2 Revenir dans la position de départ

Ce mouvement est accompli avec le poids sur les deux pieds.

### **Scoot**

**Mouvement s'exécutant sur 1 temps et en se déplaçant, pesanteur sur le pied d'appel**

1 Faire un saut en levant l'autre jambe en un glissement du pied d'appel

Ce mouvement peut être accompli soit vers l'avant, soit vers l'arrière, soit vers la droite ou vers la gauche, peut aussi être fait avec le poids sur les deux pieds. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Scooch**

**Mouvement fait en se déplaçant**

Deux petits pas rapprochés. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Scootch**

**Mouvement s'exécutant sur 1 temps et en se déplaçant**

1 Saut des deux pieds en même temps

Ce mouvement peut être accompli soit vers l'avant, soit vers l'arrière.

### **Scuff**

**Mouvement s'exécutant sur 1 temps ou 1 demi-temps fait sur place ou en se déplaçant. Il peut être brossé en diagonale.**

Mouvement du pied droit ou du pied gauche, fait vers l'avant. Le danseur brosse le sol avec le pied demandé, à côté du pied opposé.

Shimmy ou Shoulder Shrug

Mouvement rapide en alternant les épaules vers l'avant et vers l'arrière.

### **Shuffle**

**Mouvement comprenant 3 pas aussi appelé Cha-Cha**

1 Pied droit dans la direction requise

& Glisser le pied gauche à côté du pied droit

2 Pied droit dans la direction requise

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Shuffle Back**

**Mouvement fait en avançant s'exécutant sur 3 demi-temps**

1 Pied droit derrière

& Glisser le pied gauche à côté du pied droit

2 Pied droit derrière

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Shuffle Forward**

**Mouvement fait en avançant s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Pied droit devant
- & Glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2 Pied droit devant

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Side Rock Step**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 2 temps**

- 1 Déposer le pied droit à droite en y mettant votre poids
- 2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut aussi bien fait vers la droite ou vers la gauche.

### **Side Rock & Step**

**Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Déposer le pied droit à droite en y mettant votre poids
- & Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids
- 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut aussi bien fait vers la droite ou vers la gauche.

### **Side Shuffle**

**Mouvement fait en avançant s'exécutant sur 3 demi-temps**

- 1 Pied droit à droite
- & Glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2 Pied droit à droite

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Slap ou Slap Leather**

**Mouvement exécuté sur place**

Frapper le pied avec la main opposée, exemple : talon gauche avec la main droite.

### **Slide**

**Mouvement exécuté en se déplaçant**

Dans une direction donnée, avancer le pied porteur et glisser l'autre jambe vers l'avant, ensuite, remettre le poids sur le pied porteur. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans les autres directions.

### **Slow Coaster Step**

**Mouvement fait sur place impliquant 3 temps**

- 1 Pied droit derrière
- 2 Assembler le pied G à côté du pied D
- 3 Pied droit devant

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit  
Pieds assemblés et genoux légèrement pliés

### **Snap**

Claquer des doigts.

### **Spin**

**Mouvement exécuté sur place**

Tour complet sur un pied (360°)

### **Split**

**Mouvement exécuté sur place**

Écarter les pieds en répartissant le poids également sur les 2 pieds.

### **Splits**

**Mouvement exécuté sur place**

Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre.

### **Stamp**

**Mouvement exécuté sur place**

Frapper le sol avec le pied avec force, en mettant le poids sur ce pied.

**Attention**

Une chorégraphie venant d'Australie par exemple utilisera Stamp au lieu de Stomp

### **Step**

**Mouvement exécuté sur place ou en avançant**

Transfert de poids d'un pieds à l'autre.

### **Stomp**

**Mouvement exécuté sur place**

Frapper le sol avec le pied avec force en gardant le poids sur le pied opposé.

**Attention**

Une chorégraphie venant d'Australie par exemple, utilisera Stamp au lieu de Stomp.

### **Stroll**

**Mouvement exécuté en se déplaçant**

Une séquence habituellement en diagonale où on avance le premier pas suivi du pas barré (lock) et on avance encore le premier pied.

### **Strut**

**Mouvement exécuté en se déplaçant**

Pas avant ou arrière en débutant avec le talon (heel strut) ou bien en débutant avec la plante du pied (toe strut)

### **Sugar Foot**

**Mouvement exécuté en se déplaçant de côté**

Déplacement du pied libre à côté du pied porteur en alternant de la pointe au talon.

### **Sugar Foot Swivels**

**Mouvement exécuté en se déplaçant de côté**

Le même que Sugar Foot ou le pied libre, mais en effectuant un twist avec le pied porteur.

### **Sway**

**Mouvement exécuté sur place**

Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.

### **Switch**

**Mouvement exécuté sur place ou en se déplaçant**

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

### **Swivel**

**Mouvement exécuté sur place, sans bouger le haut du corps**

Tourner les hanches ou les talons ou la pointe des pieds du côté demandé. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.

### **Swivet**

**Mouvement fait sur place ou de côté**

S'effectue sur la plante d'un pied et le talon de l'autre avec un mouvement de twist, avec le poids sur la pointe droite et le talon gauche. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

- 1 Pivoter le talon droit vers la gauche et la pointe gauche vers la gauche
- 2 Ramener les pieds au centre

### **Syncopated Jumping Jack**

**Mouvement exécuté sur place, sur deux demi-temps**

- 1 Sauter en écartant jambes pour retomber sur les pieds écartés
- & Sauter en ramenant jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble
  - Autre possibilité -
  - & Sauter en écartant jambes pour retomber sur les pieds écartés
- 1 Sauter en ramenant jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble

### **Syncopated Pattern**

Toute variation d'une figure de danse.

### **Syncopated Weave à droite**

**Mouvement impliquant 4 demi- temps s'exécutant soit vers la droite**

- 1 Pied droit à droite
- & Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2 Pied droit à droite
- & Croiser le pied gauche derrière le pied droit

### **Syncopated Weave à gauche**

**Mouvement impliquant 4 demi- temps s'exécutant vers la gauche**

- 1 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit derrière le pied gauche

### **Tap**

**Mouvement exécuté sur place**

Taper sur le plancher avec le talon ou la plante du pied sans transfert de poids.

### **Toe Fan**

**Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place, les pieds ensemble**

La pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Toe Split**

**Mouvement exécuté sur place impliquant 2 temps**

Écarter les plantes de pieds et ramenez-les vers le centre.

### **Toe Strut**

**Mouvement fait sur place ou en avançant ou en reculant**

- 1 Déposer la plante pied droit
- 2 Déposer le talon du pied droit

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Together**

**Mouvement exécuté sur place**

Ramener les pieds ensemble avec un changement de poids.

### **Touch**

**Mouvement exécuté sur place impliquant 1 temps ou 1 demi-temps**

Toucher le plancher avec le talon ou la plante du pied en gardant le poids sur le pied opposé.

### **Triple Step**

**Mouvement fait sur place impliquant 3 demi-temps**

- 1 Pied droit sur place
- & Pied gauche sur place
- 2 Pied droit sur place

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Turning Grapevine ou Turning Vine**

**Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche incluant un virage à droite ou à gauche selon la demande.**

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite en faisant 1/4 ou 1/2 tour selon la demande

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit

### **Vaudeville droit**

**Mouvement impliquant 4 demi-temps impliquant un léger déplacement**

- & Plante du pied droit légèrement en arrière et sur la droite
- 1 Croiser le pied gauche devant le pied droit (plier les genoux)
- & Plante du pied droit légèrement à droite (en tournant le corps vers la diagonale gauche)
- 2 Talon du pied gauche en diagonale avant gauche

### **Vaudeville gauche**

**Mouvement impliquant 4 demi-temps impliquant un léger déplacement**

- & Plante du pied gauche légèrement en arrière et sur la gauche
- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (plier les genoux)
- & Plante du pied gauche légèrement à gauche (en tournant le corps vers la diagonale droite)
- 2 Talon du pied droit en diagonale avant droite

### **Vine ou Grapevine**

**Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche**

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite

Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

### **Weave à droite**

Mouvement impliquant 4 temps s'exécutant soit vers la droite

- 1 Pied droit à droite
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 3 Pied droit à droite
- 4 Croiser le pied gauche derrière le pied droit

### **Weave à gauche**

Mouvement impliquant 4 temps s'exécutant soit vers la gauche

- 1 Pied gauche à gauche
- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 3 Pied gauche à gauche
- 4 Croiser le pied droit derrière le pied gauche