



|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACROSS</b>                                          | Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>APPLE JACK</b>                                      | Mouvement de pied sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist ; avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre |
| <b>AND</b>                                             | Moitié d'un compte rapide (&1 or 1 & 2) ; Dans la description de pas, le mot «et» signifie actions simultanées, tandis que le symbole «&» indique un mouvement sur la demi d'une mesure de musique                                                                                                                                                                                    |
| <b>BACK</b>                                            | Arrière                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>BACWARD</b>                                         | Vers l'arrière                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>BALL CHANGE</b>                                     | Rapide changement du corps. Sur le compte (&) mettre le Poids du Corps sur le «ball» d'un pied, et sur le compte suivant changer le PDC sur le pied opposé.                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>BEHIND</b>                                          | Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied supportant le poids                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>BOUNCE</b>                                          | Pied posé à plat : soulever le talon et le reposer au sol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>BRUSH</b>                                           | Brosser le sol avec l'avant du pied.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>BUMP</b>                                            | Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>CHARLESTON<br/>(Black Bottom,<br/>Montana Kick)</b> | Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas (step) droit arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe.                                                                                                                                                                                             |
| <b>CLAP (Taper les<br/>mains)</b>                      | Mouvement sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>COASTER STEP</b>                                    | Le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le haut du corps est penché vers l'avant. Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2) : pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Se fait aussi de l'autre pied                                                                                                          |
| <b>CROSS</b>                                           | Amener le pied libre devant ou derrière le corps du côté opposé à celui de la jambe d'appui.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>CROSS ROCK</b>                                      | Une figure de danse en 5 <sup>ème</sup> position dans les danses latines qui consiste à croiser le pied libre devant le pied d'appui en 5 <sup>ème</sup> position, tout en gardant le haut du corps face à la ligne de danse (L.O.D)                                                                                                                                                  |
| <b>DRAG</b>                                            | Ramener le pied libre lentement vers le pied supportant le poids, avec le genou légèrement fléchi.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>FLICK</b>                                           | Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou plié.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>FOOT / HEEL<br/>TOUCHES</b>                         | Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>FORWARD</b>                                         | Avant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>HEEL BALL<br/>CHANGE</b>                            | Ce mouvement s'exécute sur 3 temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est également exécuté du côté opposé.                                                                                                                                                                                           |
| <b>HEEL BALL<br/>STEP</b>                              | Ce mouvement s'exécute sur 3 temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche. Ce pas est également exécuté du côté opposé.                                                                                                                                                                                            |
| <b>HEEL BALL<br/>CROSS</b>                             | Même pas que le <b>Heel Ball Step</b> ; au dernier temps, croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant.                                                                                                                                                                                                                                      |



|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HEEL STRUT</b>                           | Déposer le talon en avant, déposez la pointe de pied au sol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>HITCH</b>                                | Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>HOLD</b>                                 | Ne rien faire pendant 1 temps : arrêt dans une danse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>HOOK</b>                                 | Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>HOP</b>                                  | Saut d'un pied sur le même pied                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>JAZZ BOX</b><br>ou<br><b>JAZZ SQUARE</b> | Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps qui décrit un carré (ou une boîte)<br><i>Droit</i> : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant.<br><i>Gauche</i> : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.                                                                                        |
| <b>JUMP</b>                                 | Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>KICK</b>                                 | Lever la jambe en pliant le genou puis étendre la jambe, pied en 3 <sup>ème</sup> position en ouvrant la hanche. Se fait sur la jambe droite ou gauche                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>KICK-BALL-CHANGE</b>                     | Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ;<br>Kick vers l'avant du pied droit (jambe libre) (1),<br>Revenir sur le pied droit (poser le pied droit à côté pied gauche) (&),<br>Puis mettre le poids sur pied gauche (la jambe de terre d'origine) (2).<br>Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Coup de pied vers l'avant, revenir en place (passer le poids sur le pied), repasser le poids sur l'autre pied. |
| <b>KICK-BALL-CROSS</b>                      | Même mouvement de trois pas sur 2 temps que le Kick Ball Change (1 & 2) mais finir (2) en croisant le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>KICK BALL STEP</b>                       | Kick D avant, Ramenez le pied D à coté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>KICK-BALL-TURN</b>                       | Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « <b>KICK</b> » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.                                                                                                                                                                                           |
| <b>KNEE POP</b>                             | <b>Un seul Knee Pop</b> : Décoller le talon du sol et simultanément plier le genou légèrement vers l'avant, puis reposer le talon. Compté : «&1».<br><b>Double Knee Pop</b> : Décoller les talons du sol en même temps en pliant légèrement les genoux vers l'avant, puis reposer les talons. Même compte.                                                                                                           |
| <b>LOCK</b>                                 | Croisez un pied derrière l'autre. Mouvement fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>MAMBO</b>                                | <i>A gauche</i> : Avancer le pied gauche, retour sur le pied droit, ramener le pied gauche près du pied droit.<br><i>A droite</i> : Avancer le pied droit, retour sur le pied gauche, ramener le pied droit près du pied gauche.<br>Peut se faire aussi en arrière.                                                                                                                                                  |
| <b>ROCK</b>                                 | Balancement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ROCK &amp; CROSS</b>                     | Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ROCK &amp; STEP</b>                      | Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ROCK STEP</b>                            | Balancement, transfert du poids du corps d'un pied sur le deuxième et retour sur le premier. Un " <b>ROCK STEP</b> " peut-se faire devant, derrière, sur l'un ou l'autre côté. Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposées.                                                                                                                                                          |
| <b>ROCK STEP BACK</b>                       | 2 mouvements sur 2 temps : pas derrière sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ROCK STEP FORWARD</b>                    | 2 mouvements sur 2 temps : pas devant sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ROCK STEP LEFT</b>                              | 2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ROCK STEP RIGHT</b>                             | 2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ROLLING VINE</b>                                | Ensemble de mouvement sur 4 temps : PD à droite avec 1/4 tour à D, PG avant avec 1/2 tour à D, PD arrière avec 1/4 tour à D. Généralement, le 4 <sup>e</sup> temps = Touch G + Clap. Peut se faire dans des directions opposées                                                                                                                |
| <b>RONDE DE JAMBE</b>                              | Aussi appelé <b>Rondé</b> ou <b>Sweep</b> . La jambe libre effectue un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens opposé avec le genou déplié.<br><b>Grand rond de jambe</b> : même mouvement que le rond de jambe avec la jambe plus élevée.                                                                     |
| <b>SAILOR STEP</b>                                 | Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied. croiser le pied droit en arrière du gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas ensemble sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.<br><b>Turning sailor step</b> : même chose mais avec un quart, un demi ou un tour complet. |
| <b>SAILOR SHUFFLE</b>                              | Synonyme : <b>Vaudeville step</b> .<br>& Faire un pas de côté avec le pied gauche<br>2 Kick pied droit devant<br>& Faire un pas en arrière avec le pied droit<br>2 Croiser le pied gauche devant le pied droit<br><br>Répéter de l'autre côté en inversant la gauche et la droite pour « &3&4 »                                                |
| <b>SCISSORS</b>                                    | Le poids du corps est réparti sur les 2 pieds. Faire glisser les 2 jambes, l'une en avant, l'autre en arrière, ou sur les 2 côtés en sens opposé. La figure : Pas de côté, rassembler, croiser devant n'est pas un véritable Scissor step, bien que les danseurs en ligne l'appelle ainsi.                                                     |
| <b>SCUFF / BRUSH</b>                               | Le pied utilisé doit être levé à l'arrière ; il s'agit d'effleurer ce pied (ou talon) sur le plancher en dépassant l'autre pied et en allant vers l'avant = Brosser le sol avec le talon d'un pied.                                                                                                                                            |
| <b>SHIMMY</b>                                      | Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin. Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche «roule» vers l'avant, en même temps que l'épaule droite «roule» vers l'arrière, sur un tempo rapide.                                                                          |
| <b>SHUFFLE / TRIPLE STEP</b>                       | Série de trois pas (3 Step) qui commence d'un pied (droit-gauche-droit ou gauche-droit-gauche) et qui peuvent se succéder. Peut être fait vers l'avant, l'arrière, de côté ou sur place.                                                                                                                                                       |
| <b>SIDE ROCK</b>                                   | Rock Step sur le côté.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>SNAP</b>                                        | Claquer des doigts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>STEP</b>                                        | (Pas sur place) : transfert du poids d'un pied à un autre. Relever le pied et le ramener au même endroit.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>STEP TURN (BREAK TURN)</b>                      | 2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation ( $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ , ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant.                                                                                                                                                                                 |
| <b>STEP TURN OU MILITARY TURN (Tour militaire)</b> | Pas en avant sur un pied et pivoter un $\frac{1}{2}$ tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps.                                                                                                                                                                                   |
| <b>STOMP</b>                                       | Frapper le sol avec le pied et y déposer le poids du corps.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>STOMP-UP</b>                                    | Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SWAY</b>                    | A : Inclinaison de la poitrine sur le côté, sans abaisser le torse.<br>B : Allonger la colonne vertébrale vers le haut à partir de l'épaule.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SWITCHES</b>                | Une série de « <b>Slides</b> » rapides.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>SWIVEL</b>                  | Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir = Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des hanches, du (des) talons ou de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>SWIVET</b>                  | Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>TAP/TOUCH</b>               | <b>TAP</b> : taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps.<br><b>TOUCH</b> : poser la pointe du pied libre près du pied supportant le poids du corps (sans changement de poids du corps)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>TOE</b>                     | Partie du pied devant la plante (pointe du pied)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>TOE FAN</b>                 | Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>TOE, HEEL, CROSS SWIVEL</b> | Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation :<br>(1) <b>Swivel</b> (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit.<br>(2) <b>Swivel</b> (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche. (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant.<br>(3) <b>Swivel</b> (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit. |
| <b>TOGETHER</b>                | Ramener le pied libre avec le poids du corps.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>TRIPLE STEP</b>             | Mouvement de 3 pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avançant, soit en reculant, dans n'importe quelle direction (pas chassé)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>TURN</b>                    | Rotation du corps qui change la direction dans laquelle le corps se meut et comporte un ou plusieurs changements de poids du corps (tour).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>TWINKLE</b>                 | Figure de valse avec déplacement vers l'avant en diagonale. Avancer du pied gauche en diagonale droite, ramener pied droit près du pied gauche et avancer le pied gauche dans la diagonale droite. Peut se faire du pied droit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>VINE</b>                    | Un mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche - <i>Exemple à droite</i> : Un pas du pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, un pas du pied droit à droite, le 4ème temps est variable ( <b>Hitch, stomp, kick, ...</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |