



## LEXIQUE DES PRINCIPAUX PAS DE DANSE

**PD = PIED DROIT - PG = PIED GAUCHE - PDC = POIDS DU CORPS**

**D = DROIT - G = GAUCHE - IN = à l'intérieur - OUT = à l'extérieur**

**A**

### APPLE JACK :

En soulevant la pointe PG et le talon PD, les twister vers la G

Ramener pointe et talon au centre en le posant

En soulevant la pointe PD et le talon PG, les twister vers la D

Ramener pointe et talon au centre en les posant

**B**

### BEHIND SIDE CROSS :

Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant PG (peut se faire en inversant les pieds et les directions)

### BRUSH :

Brosser le sol avec l'avant du pied

### BUMP :

Les danseurs poussent leurs hanches sur le côté

**C**

### CLAP :

Frapper dans les mains

### COASTER STEP :

PD en arrière (sur plante), PG à côté (sur plante), PD devant (peut se faire en inversant les pieds)

### CROSS SHUFFLE :

Croiser PD devant PG, lock PG derrière PD, croiser PD devant PG

(peut se faire avec les pieds opposés)

## F

### **FAN :**

Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon

### **FLICK :**

Petit coup de pied vers l'arrière

### **FULL TURN :**

En pivotant ½ tour G sur PG, poser PD derrière

En pivotant ½ tour G sur PD, poser PG devant

## H

### **HELL FAN :**

Déplacer le talon (vers l'intérieur ou l'extérieur) en pivotant sur la plante du pied

### **HEEL GRIND :**

Presser le talon devant et pivoter la pointe du pied vers l'extérieur en la déposant.

### **HEEL STRUT :**

(Sur 2 temps) Poser le talon (en avant ou en arrière), puis poser la plante du pied

### **HIP BUMP :**

Mouvement circulaire des hanches

### **HITCH :**

Lever un genou en pliant la jambe

### **HOLD :**

Pose, temps mort

### **HOOK :**

Crochet d'un talon devant le tibia de l'autre jambe

## J

### **JAZZ BOX :**

(4 temps) Croiser PD devant PG, PG en arrière, PD à droite, PG à côté PD (ou devant suivant la danse). (Peut se faire en inversant les pieds)

### **JUMP :**

Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou vers l'arrière)

## K

### **KICK :**

Coup de pied

**KICK BALL CHANGE :**

Kick droit vers l'avant, ramener le PD à côté du PG, déposer le PDC sur le PG  
(peut se faire avec les pieds opposés)

**KICK BALL CROSS :**

Kick PD, poser PD, revenir sur PG

**KICK BALL STEP :**

Kick PD, poser PD, PG devant

**KNEE POP :**

Pousser le genou vers l'intérieur en levant le talon

L

**LOCK :**

Croiser un pied derrière l'autre en serrant

M

**MAMBO STEP :**

PD devant, revenir sur PG, PD derrière

**MONTEREY TURN :**

Pointer à droite, pivoter 1/2 t (ou 1/4 t) à droite sur le PG en ramenant le PD à côté du PG avec PDC; pointer à gauche et ramener le PG à côté du PD.

(Peut se faire sur les pieds et la direction opposés)

P

**P D C :**

Poids du corps

**PIVOT (ou STEP TURN) :**

Pas en avant suivi d'un pivot (1/2 ou 1/4 t) sur les 2 pieds

**POINTE :**

Toucher le sol du bout du pied

R

**ROCKING CHAIR :**

Rock step avant puis rock step arrière du même pied

**ROCK STEP :**

Pas suivi d'un transfert du PDC (se fait vers l'avant, vers l'arrière, ou sur le côté)

**ROCKING CHAIR :**

PD devant, revenir sur PG, PD derrière, revenir sur PG

**RONDE :**

Pivoter 1/2 tour en lançant la jambe en arrière dans un mouvement circulaire

**RUMBA BOX :**

Peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté.

Exemple côté droit : Pied droit à droite, ramener pied gauche à côté du pied droit, Pied droit en avant ou arrière, Pose

**S**

**SAILOR STEP :**

PD croisé derrière PG, PG à gauche, PD à côté du PG

( peut se faire en inversant les pieds)

**SCISSORS :**

PD à D , amener PG à côté PD, PD croise au dessus PG

**SCUFF :**

Brosser le sol avec le talon du pied

**SCOOT :**

Petit sursaut du pied d'appui

**SHIMMY :**

Secouer les épaules en écartant les bras et en les pliant

**SHUFFLE :**

Pas chassé vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté (cha cha cha)

**SKATE :**

Avancer un pied en diagonale en le faisant glisser sur le sol (pas du patineur)

**SLAP :**

Frapper le talon avec la main

**SLIDE :**

Un pas devant ou sur le côté, l'autre pied glisse et se place à côté

**SNAP :**

Cliquer des doigts

**STEP :**

Pas

**STOMP :**

Frapper le sol avec le pied

**STOMP UP :**

Frapper le sol avec le pied et relever le pied immédiatement

**SWAY :**

Mouvement de balancement des hanches et du corps

**SWEEP :**

Balayage de la pointe du pied en décrivant un arc de cercle

**SWITCHES :**

Remplacer un pied par l'autre

**SWIVEL :**

Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons (ou les pointes) se déplacent de côté

T

**TAP :**

Sans décoller la pointe du pied, taper le talon au sol

**TOE FAN :**

Déplacer la pointe du pied (vers l'intérieur ou l'extérieur) en pivotant sur le talon

**TOE STRUT :**

Poser la plante du pied (en avant ou en arrière), puis poser le talon

**TOUCH :**

Toucher le sol avec la plante du pied

**TRIPPLE STEP :**

Faire 3 pas sur place avec transfert du PDC

V

**VAUDEVILLE :** PD en arrière D 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 D

**VINE :**

PD à droite, PG croisé derrière PD, PD à droite puis PG à côté du PD  
(Peut se faire avec les pieds opposés sur le côté gauche)

**WEAVE :**

PD croisé devant PG, PG à gauche, PD croisé derrière PG etc...  
(Peut se faire avec les pieds opposés sur le côté droit)

