

## Les positions de pieds



1<sup>ère</sup>

Les pieds sont parallèles et rapprochés



Lock 1<sup>ère</sup>

Les pieds sont croisés et rapprochés (*le pied de devant doit être en ligne de dance et l'autre croisé*)



2<sup>nde</sup>

Les pieds sont parallèles et écartés de la largeur des hanches



Lock 2<sup>nde</sup>

Les pieds sont croisés et écarté (largeur des hanches)



3<sup>ème</sup>

Un pied devant en ligne de dance et le creux de l'autre pied se place derrière (position d'équilibre)



3<sup>ème</sup> étendue  
(ou ouverte)

Un pied devant en ligne de dance et le creux de l'autre pied se place derrière en laissant un espace



4<sup>ème</sup>

Pieds parallèles décalés, en position de marche comme sur 2 rails



5<sup>ème</sup>

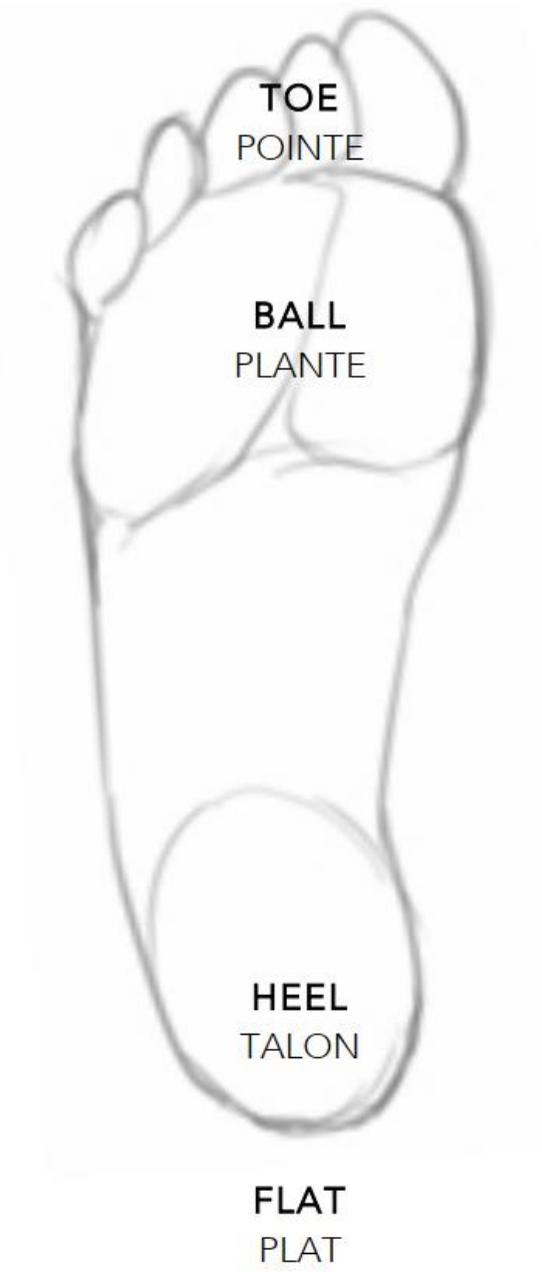
Le pied de devant est en ligne de dance et la pointe de l'autre pied vient toucher le talon



5<sup>ème</sup> étendue  
(ou ouverte)

Le pied de devant est en ligne de dance et la pointe de l'autre pied est en dessous du talon avec un espace

Les parties du pied



## Lexique

NOM	TEMPS	EXECUTION	POSITION PIED
BEHIND SIDE CROSS	1&2	1: Croiser un pied derrière l'autre &: Faire un pas sur le côté 2: Croiser le 1er pied devant l'autre	5 2 5
BOOGIE MOVE		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	
BOOGIE WALK		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale	
BOUNCE	&1	& : Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds 1 : Le(s) reposer au sol	
BRIDGE		Pont Musical. Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. A cause du bridge, je chorégraphie avec un tag. Aj de pas ds la choré	
BRUSH		Brosser le sol avec le Ball du pied.	3ème

BUMP		Si PD alors c'est le talon D qu'on souleve qui souleve la hanche	
CALL		A la place d'un comptage, nommer un pas par anticipation.	
CHARLESTON STEP	1 2 3 4	<u>4 mouvements sur 4 temps :</u> 1 : Pas G avant 2 : Kick D avant (pied opposé) 3 : Pas D arrière 4 : Pointe G arrière (pied opposé, partie intérieure du pied)	4 3 étendue 4 4
CLAP		Frapper des mains	
CLOSE		Ramener le pied libre sans PdC.	1
COASTER	1&2	Mouvement pendulaire durant lequel le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le PdC reste à l'avant (haut du corps)	
Coaster Step	1&2	Exemple de Coaster Step arrière Gauche : 1 : Reculer le Ball du pied G & : Amener le Ball du pied D près du pied G 2 : Avancer le pied G	4 2 4
Coaster Cross	1&2	Exemple de Coaster Cross arrière G : 1 : Reculer le Ball du pied G & : Amener le Ball du pied D près du pied G 2 : Croiser le pied G devant le pied D	4 2 lock 2
CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	Varie selon le pas.

CROSS TRIPLE	1&2	Triple Step évoluant sur le côté avec le pied directionnel croisé devant.	lock 2 lock 1 lock 2
DIAMOND		Série de pas avec changement de direction formant une figure octogonale en succession mur plein / diagonale.	
DRAG / DRAW		Ramener le pied libre vers le pied d'appui avec le genou légèrement plié (sans PdC) sur un ou plusieurs temps.	
FOLLOW THROUGH		Faire passer le pied libre par le centre. Généralement avant un changement de direction Ex : OUT IN du pied D, le pied D passe par le centre avant d'aller en OUT et passe par le centre avec de revenir sur le IN	
HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe.	
HEEL GRIND	1 2	Talon en avant avec transfert du PdC, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol). Peut s'effectuer avec 1/4 ou 1/2 tour.	
HEEL JACK			

	<p>‡1</p> <p>‡2</p>	<p>‡ : Faire un pas en arrière avec le pied D</p> <p>1 : Tap avec le talon G en avant</p> <p>‡ : Ramener le pied G au centre « in place »</p> <p>2 : Toucher le pied D près du pied G</p>	<p>3 étendue</p> <p>3 étendue</p> <p>1</p> <p>1</p>
HEEL SPLIT TOE SPLIT	<p>1 2</p> <p>ou</p> <p>‡1</p>	<p>PdC sur l'avant ou l'arrière des pieds : pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.</p>	<p>2</p>
HEEL / TOE SWITCHES	<p>1‡2</p>	<p>Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou derrière.</p>	<p>2</p>
HIP ROLL		<p>Roulement d'une hanche (du bassin) en cercle avec isolation du haut du corps.</p>	
HITCH		<p>Lever le genou parallèle au sol et pointe vers le bas. Le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter).</p>	
HOLD		<p>Temps de pause.</p>	
HOP		<p>Saut sur un pied et réception sur le même pied.</p>	
HOOK		<p>Ramener le talon libre croisé devant la cheville ou le tibia de la jambe opposée sans la toucher et la pointe du pied libre vers le bas</p>	
INTRO ou FINAL			

		Ajout de pas dans la chorégraphie, au début ou à la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse.	
JAZZ BOX	1 2 3 4	<p>Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré (ou une boîte) sur la piste de danse, finissant les pieds séparés.</p> <p>Exemple de Jazz Box D :</p> <p>1 : Pied D croisé devant pied G</p> <p>2 : Reculer pied G</p> <p>3 : Pied D à D</p> <p>4 : Avancer pied D</p> <p>On peut commencer le jazz par un pas avant.</p> <p>Peut se faire avec 1/4 ou 1/2 tour :</p> <p><i>la rotation peut s'effectuer au 2ème ou 3ème temps.</i></p>	<p>Lock 2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>ou</p> <p>4</p> <p>lock 2</p> <p>4</p> <p>2</p>
JAZZ TRIANGLE	1 2 3 4	<p>Une figure de danse à quatre temps qui décrit un triangle sur la piste de danse, finissant les pieds joints.</p> <p>Exemple de Jazz Triangle D:</p> <p>1: Croiser le pied D devant le pied G</p> <p>2: Reculer le pied G</p> <p>3: Pied D à D</p> <p>4: Pied G à côté du pied D</p>	<p>Lock 1</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>1</p>
KICK		Coup de pied avant en étendant la jambe, pointe vers le bas.	3ème étendue
FLICK		Kick vers l'arrière, pointe du pied tendue.	
KICK BALL	1&2		

Kick Ball Change		Exemple de Kick Ball Change D : 1 : Kick D devant ‡ : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Pied G à côté du pied D	3 étendue 2 2
Kick Ball Cross		Exemple de Kick Ball Change D Cross: 1 : Kick D devant ‡ : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Croiser le pied G devant le pied D	3 étendue 2 Lock 1
Kick Ball Step		Exemple de Kick Ball Step D : 1 : Kick D devant ‡ : Pied D à côté du pied G sur le Ball 2 : Pied G devant	3 étendue 2 4
KNEE ROLL	1	Roulement d'un genou de l'intérieur vers l'extérieur en levant le talon.	
JUMP		Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	2
LEAP		Saut sur un pied et réception sur l'autre pied.	
MAMBO	1‡2		

Mambo Step		<p>Exemple de Mambo Step D avant (et idem arrière) :</p> <p>1 : Pied D devant</p> <p>‡: Revenir sur le pied G (avec PdC)</p> <p>2: Pied D au même niveau ou légèrement reculé</p>	<p>5 étendue</p> <p>2</p>
Mambo Cross		<p>Exemple de Mambo Cross D:</p> <p>Pied D a D avec le PDC</p> <p>‡ : Revenir sur le pied G avec le PDC</p> <p>2: Croiser le pied D devant PG avec PDC</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>lock 1</p>
MONTEREY	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps	
Monterey Turn		<p>Exemple de Monterey Turn:</p> <p>1 : Pointé sur le côté sans PDC</p> <p>2 rotation 1/2 ds le sens de votre pied pointé</p> <p>3: Pointer l'autre pied sur le côté</p> <p>4: Ramener au centre</p> <p>Option : peut se faire avec 1/4 et 3/4</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>
Monterey Spin		Ici le tour est complet avec la rotation sur le 2ème temps	
OUT OUT IN IN	<p>‡1‡2</p> <p>ou</p> <p>1 2 3</p>	<p>Ecarter les pieds alternativement et les rapprocher alternativement.</p> <p>Peut se faire soit dev derr soit côté coté</p>	<p>2</p> <p>1</p>

<p>PADDLE TURN</p>	<p>1è 2è 3è 4</p>	<p>Un tour complet en utilisant les 5ème et 2nde positions des pieds avec 7 changements du PdC.</p> <p>Exemple de Paddle Turn G :</p> <p>1 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G        2 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G        3 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G        4 : Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G</p> <p>Le pied G est l'appui sur lequel s'effectue le tour.</p>	<p>5 2 5 2 5 2 5</p>
<p>PIGEON TOED MOVEMENT PIGEON TOE</p>		<p>Mouvement de Swivel. Isoler le haut du corps.</p> <p>La figure se déplace sur le côté avec le PdC sur le talon d'un pied et la plante de l'autre pied (bascule talon pointe) :        amener les pointes des pieds l'un près de l'autre, talons écartés (Swivel : les pieds sont tournés vers l'intérieur),        intervertir le PdC du talon d'un pied sur sa plante et la plante de l'autre pied sur sa pointe (bascule talon pointe) pour ensuite amener les talons l'un près de l'autre en écartant les pointes des pieds (Swivel : les pieds pointent vers l'extérieur).        Et ainsi de suite en alternance.        Statique : le transfert se fait lors du retour en 1ère position.</p>	
<p>PUSH TURN</p>			

		PdC sur la jambe d'appui : effectuer 4 1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre (variante du PADDLE TURN)	
REPEAT		Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.	
RESTART		Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.	
ROCK STEP	1 2	Balancement du corps vers l'avant ou l'arrière, avec CBM et 2 changements du poids du corps.	5 étendue
Rock Cross		Rock Step avec le pied effectuant le mouvement croisé devant ou derrière l'autre avec PdC puis revenir sur le pied opposé.	lock 2
Rock Side		Rock Step latéral G ou D puis revenir sur le pied opposé.	2
Rocking Chair	1 2 3 4	Enchaînement de plusieurs Rock Step avant, arrière	5 étendue
ROLLING VINE	1 2 3 finitiion	Tour complet latéroal - VINE tour complet 1/4 - 1/2 - 1/4 et finition ou 1/4 - 1/4 - 1/2 et finition	3 étenve 3 étendue 3 étendue finition
RONDE		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher et jambe d'appui légèrement	

		fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.	
RUMBA BOX	1 2 3 4 ou 1&2&	Ce mouvement peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Exemple départ côté D : 1 : Pied D à D 2 : Ramener pied G à côté du pied D 3 : Pied D en arrière ou en avant 4 : Hold	2 1 4
RUN		Suite de pas courus	
SAILOR STEP	1&2	Le bas du corps tourne légèrement dans la direction du pied arrière qui croise l'autre pied, tandis que le haut du corps reste sur son axe. Exemple de Sailor Step D : 1 : Pas Ball pied D derrière le pied G & : Pied G à G sur le Ball 2 : Remettre le PdC sur le pied D à D Peut se faire avec 1/4, 1/2, 3/4 ou tour complet.	5 2 2
SCISSORS STEP	1 2 3 ou 1&2	Figure qui s'exécute : pas de côté, together, cross	2 1 lock2
SCOOT		Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	

SCUFF		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	
SHIMMY		S'effectue en alternant les mouvements d'épaules d'avant à cadence rapide sans bouger le bassin.	
SKATE		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis Follow Through et continuer dans la direction symétrique toujours en diagonale dans le sens de la ligne de danse (sans isolation).	3 étendue
SLAP		Tapper une partie du corps avec la ou les mains : pied, hanches, bras . . .	
SLIDE DRAG		Ce mouvement s'effectue en imprimant une impulsion de la jambe d'appui, jambe tendue et faire glisser la jambe libre sur le côté en la ramenant vers les pied d'appui (avec PdC)	2 2
SNAP		Cliquer des doigts.	
SPIN		Tour complet en 5ème sur un pied sur place.	5
SPIN PLATFORM		Tour complet sur les deux pieds serrés.	

STEP TURN	12	<p>Tour en 5ème position avec deux changements du PdC. Ce fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour.</p> <p>Exemple de Step Turn G (1/2 tour) :</p> <p>1 : Avancer pied D (PdC sur pied D)</p> <p>2 : 1/2 tour a G et PG devant avec pdc PG</p>	Démarrer en 5
STOMP	1	Taper le sol avec le plat du pied avec PdC.	
STOMP UP (STAMP)	1	Taper le sol avec le plat du pied sans PdC.	
STRUTS		les struts "toe et heels" peuvent se faire aussi sur les côté en intercalant des toesstruts et heel struts cross	
STRUTS Toe Struts		Mvt vers l'avant ou l'arrière, poser la plante du pied au sol avec pdc, puis poser le talon avec PDC sur l'ensemble du pied	
STRUTS Heels Struts		Vers l'avant poser le talon du pied au sol avec PDC puis la plante du pied avec PDC sur l'ensemble du pied	
SWAY		Mouvement latéral du buste, sans inclinaison du torse. Les épaules restent parallèles au sol.	2
SWEEP		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant et jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.	

SWIVEL		Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.	2
SWIVET	1	Sans isolation, pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir.	2
TAG = bridge		Ajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur. Avec un tag, j'interprète un bridge.	
TAP		Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression (sans PdC).	
TOGETHER		Ramener le pied libre avec PdC.	1
TOUCH		Toucher la pointe du pied libre dans une direction donnée sans pression (sans PdC).	
TRIPLE STEP	1&2	Figure syncopée s'exécutant vers l'avant, l'Arrière ou latéralement. 3 changement PDC	<b>dev et arr:</b> 3 étendue + 3 + 3 étendue ou <b>coté : 2 1 2</b>
TWINKLE	1 2 3		

		<p>Figure de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale.</p> <p>Exemple de Twinkle :</p> <p>1 : Avancer d'un pas G en diagonale</p> <p>2 : Faire un pas de côté</p> <p>3 : Avancer d'un pas en diagonale (symétrique de la précédente diagonale)</p>	
TWIST TURN		Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler 1/2 ou 3/4.	lock 1 ou lock 2
TWIST FULL TURN		Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler 1 tour complet	lock 1 ou lock 2
Vaudeville Hop	1&2&	<p>Exemple de Vaudeville Hop :</p> <p>1 : Kick</p> <p>&amp; : Pas de côté</p> <p>2 : Croiser un pied devant l'autre</p> <p>&amp; : Pas de côté</p>	<p>3 étendue</p> <p>2</p> <p>lock 2</p> <p>2</p>
Vaudeville Step	&1&2	<p>Exemple de Vaudeville Step :</p> <p>&amp; : Faire un petit pas sur le côté</p> <p>1 : Tap talon devant ou Kick</p> <p>&amp; : Ramener le pied légèrement reculé</p> <p>2 : Croiser un pied devant l'autre</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>lock 2</p>
VINE	1 2 3 finition		

		<p>Déplacement sur le côté droit ou gauche avec un croisement derrière :  un pas côté, un pas croisé derrière, un pas côté.  Le dernier est une finition</p>	<p>2  5  2  finition</p>
WEAVE		<p>Déplacement latéral en croisant 2 fois en alternant avant et arrière  Ce mouvement peut être syncopé.</p>	<p>2  5  2  finition</p>