

# Dictionnaire des Pas

**BUMP** : Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.

**CLAP** (Taper les mains) : Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps.

**COASTER STEP** : Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) : Ce pas est exécuté des deux côtés.

- Coaster Step Droit : Pas PD derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant.
- Coaster Step Gauche : Pas gauche derrière, pas droit à côté du pied gauche, pas gauche devant.

**DRAG / SLIDE** (Glisser) : Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant ou l'arrière.

**FAN** : Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon.

**FOOT / HEEL TOUCHES** (Toucher du pied ou talon) : Ensemble de pas suivi avec un temps ou demitemps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.

**GRAPEVINE** : (voir VINE)

**HEEL FAN** : Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon.

**HIP BUMPS** (Balancement des hanches) : Ce mouvement se fait sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

**HITCH** : Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, en même temps, sauter sur l'autre pied

- Hitch Droit : Lever le genou droit.
- Hitch Gauche : Lever le genou gauche.

**HOLD** : Ne rien faire pendant le temps (Pause)

**HOOK** (Crochet) : Croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support, le pied remonte devant l'autre à hauteur du tibia.

- Hook Droit : Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche.
- Hook Gauche : Ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite.

**HOOK COMBINATION** : Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.

**JAZZ BOX** ou **JAZZ SQUARE** (Carré Jazz) : Une combinaison de 4 pas sur 4 temps.

- Droit : Croiser le PD devant le PG, pas PG derrière, pas PD à droite, pas PG devant.
  - Gauche : Croiser le PG devant le PD, pas PD derrière, pas PG à gauche, pas PD devant.
- Chaque fois qu'un pied est bougé, prendre appui dessus.

**KICK** : Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue : Coup de pied.

**MONTEREY TURN** : Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le PD à droite, sur le PG faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le PD à côté du PG, pointer le PG à gauche, revenir au centre en ramenant le PG à côté du PD. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps.

**PADDLE TURN** : Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant 3/4 du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec 1/4 de tour, pas de côté, pas avec 1/4 de tour, pas de côté.

**ROCK STEP** : Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir.

· Rock Step (Back) : 2 mouvements sur 2 temps : pas derrière sur l'avant du pied, ramener le poids

sur la jambe avant

· Rock Step (Forward) : 2 mouvements sur 2 temps : pas devant sur l'avant du pied, ramener le poids sur la jambe arrière

· Rock Step (Right) : 2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, ramener le poids

sur la jambe gauche

· Rock Step (Left) : 2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, ramener le poids

sur la jambe droite

**ROLL HIPS** : Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**SAILOR STEP** : Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied.

**SCOOT** : Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un « STOMP » avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant.

**SHIMMY** : 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.

**SHUFFLE** / TRIPLE STEP : (voir Triple step)

**SIDE ROCK** : Rock Step sur le côté.

**SLIDE** : Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps. Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.

**STOMP** : Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et déposer le poids sur le talon. Il est donc possible de faire deux « STOMP » de façon consécutive. Se fait sur le pied droit ou gauche = Taper avec toute l'assiette du pied sur toute la surface du sol ou encore Taper du pied et passer le poids sur ce pied.

**STRUTS** / DUCK WALK : un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'arrière, pointer le pied et déposer le talon - 2 mouvements :

· Toe Strut : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon.

· Heel Strut : Poser le talon, laisser tomber la pointe.

**SWIVEL** : Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir Il faut 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.

**TOE TOUCHES** (Toucher des orteils) : Toucher le bout du pied dans la direction indiquée.

**TOGETHER** : ramener le pied libre avec le poids du corps.

**TRIPLE STEP** ou pas chassé : Mouvement de 3 pas sur 2 temps, dans n'importe quelle direction

- Triple Step Droit Devant : Pas PD devant, ramener le PG à côté du PD, pas PD devant.
- Triple Step Droit à Droite : Pas PD à D, ramener le PG à côté du PD, pas PD à D.
- Triple Step Droit Derrière : Pas PD derrière, ramener le PG à côté du PD, pas PD derrière.
- Triple Step Gauche Devant : Pas PG devant, ramener le PD à côté du PG, pas PG devant.
- Triple Step Gauche à Gauche : Pas PG à G, ramener le PD à côté du PG, pas PG à gauche.
- Triple Step Gauche Derrière : Pas PG derrière, ramener le PD à côté du PG, pas PG derrière.
- Triple step cross à Droite : Croiser PG devant PD, pas du PD à D, croiser PG devant PD
- Triple step cross à Gauche : Croiser PD devant PG, pas du PG à G, croiser PD devant PG

Ce mouvement peut inclure un  $\frac{1}{4}$  de tour ou un  $\frac{1}{2}$  tour :

- Triple step  $\frac{1}{4}$  de tour : le  $\frac{1}{4}$  de tour se fait sur le troisième temps.
- Triple step  $\frac{1}{2}$  tour :  $\frac{1}{4}$  de tour, rassemble,  $\frac{1}{4}$  de tour

**TURNING VINE** : Grapevine avec  $\frac{1}{4}$  de tour ou  $\frac{1}{2}$  tour sur le 3ème temps, vers la droite ou vers la gauche.

**VINE** (dit aussi GRAPEVINE) : Un mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche.

- Vine à droite : pas du PD à D, croiser le PG derrière le PD, un pas du PD à D, le 4ème temps est variable (hitch, stomp, kick, ou pause, touch...)
- Vine à gauche : pas du PG à G, croiser le PD derrière le PG, un pas du PG à G, le 4ème temps est variable (hitch, stomp, kick, ou pause, touch...)

**WEAVE** : variation du GRAPEVINE

- Weave à Droite : Pas PD à droite, croiser PG devant PD, pas PD à droite, croiser PG derrière PD, pas PD à droite, toucher PG à côté du PD.
- Weave vine à Gauche : Pas PG à gauche, croiser PD devant PG, pas PG à gauche, croiser PD derrière PG, pas PG à gauche, toucher PD à côté du PG.