

Mode d'emploi :

- Les **abréviations** le plus souvent utilisées et leur signification
- Les **niveaux** des chorégraphies des danses en ligne, en anglais et leur traduction
- Les **termes anglais** les plus usités et leur traduction
- Les **noms** des différents pas et leur description (avec les comptes entre parenthèses)
- tous les pas se font en démarrant aussi bien du PD que du PG-

ABREVIATIONS :	G gauche – D droit(e) – PG pied gauche – PD pied droit – PdC poids du corps
ADVANCED :	Niveau avancé
ANCHOR STEP :	Poser PD légèrement vers l'arrière (1) – Basculer PdC sur PG devant (&) – Retour PdC sur PD derrière (2) (= TRIPLE STEP sur place)
BACK :	Reculer / Vers l'arrière
BALL :	Plante de pied
BEGINNER :	Niveau débutant
BEHIND :	Derrière
BUMP :	Mouvement de hanche (hip) sur le côté (ou HIP BUMP)
BRUSH :	Brosser la plante du pied sur le sol, vers l'avant, vers l'arrière, ou dans la diagonale
CHARLESTON STEP :	Poser PG devant (1) – Kick ou Pointe PD devant (2) – Poser PD derrière (3) – Pointer PG en arrière (4)
CLAP :	Taper dans ses mains
CLIC :	Cliquer des doigts (ou SNAP)
COASTER STEP :	Poser PD en arrière (1) – Rassembler plante PG à côté PD (&) – Poser PD devant (2)
COUNT :	Compte
CROSS :	Croisé (to cross : croiser)
CROSS ROCK STEP :	Croiser PD devant PG avec transfert PdC sur PD (1) – Retour PdC sur PG (2)
CROSS TRIPLE :	Croiser PD devant PG (1) – Déplacer PG à G et légèrement vers l'arrière (&) – Croiser PD devant PG (2) (les épaules restent de face)
DIG :	Poser le talon sur le sol avec exagération
DOROTHY STEP :	Step – Lock – Step avec un comptage 1-2-& au lieu de 1-&-2 (ou WIZARD STEP)
DRAG (ou DRAW) :	Glisser le pied libre sur le sol vers le pied d'appui (avant, arrière, ou sur le côté)
DOWN :	Vers le bas
FAN (ou TOE FAN) :	Ecarter la pointe (toe) vers l'extérieur en pivotant sur le talon du pied opposé (1) – Retour pointe au centre (2)
FEET :	Pieds (au pluriel)
FINAL :	Finale
FINGER :	Doigt
FLICK :	Coup de pied vif vers l'arrière en gardant les genoux serrés, pointe de pied tendue
FOLLOW THROUGH :	Suivre le même chemin (ramener le pied libre vers le pied d'appui, sans le poser, avant de partir dans une autre direction)
FOOT :	Pied (au singulier)
FORWARD (FWD) :	Devant / Vers l'avant
FULL :	Plein / Complet
GALLOP :	Enchaînement de TRIPLE STEP sur 1 & 2 & 3 & 4
GRAPEVINE :	PD à D (1) – Croiser plante PG derrière PD (2) – PD à D (3) (ou VINE)

HALF :	Demi (1/2)
HAND :	Main
HEEL :	Talon
HEEL BALL CHANGE :	Talon (heel) PG vers l'avant (1) – Poser plante (ball) PG à côté du PD (&) – Basculer PdC sur PD (2)
HEEL FAN :	Ecarter le talon (heel) vers l'extérieur en pivotant sur la pointe du pied opposé (1) – Retour talon au centre (2)
HEEL GRIND :	En appui sur une jambe, écraser le talon du pied opposé sur le sol (1) – Pivoter la pointe de l'intérieur vers l'extérieur (2)
HEEL JACKS :	Petit pas PD en arrière (&) – Talon G devant (1) – Ramener PG à côté du PD (&) – Toucher pointe PD à côté du PG (2)
HEEL STRUT :	Poser le talon au sol (1) – Abaisser la plante de pied (2)
HIP :	Hanche
HIP BUMP :	Mouvement de hanche (hip) sur le côté
HITCH :	Plier et lever le genou vers l'avant (pointe de pied tendue vers le sol), ou dans la diagonale en croisant devant la jambe d'appui
HOLD :	Ne rien faire pendant la durée indiquée sur la chorégraphie = pause
HOOK :	La jambe libre croise devant ou derrière la jambe d'appui (sans la toucher), par flexion du genou
HOP :	Sauter sur un pied
IMPROVER :	Niveau novice
INTERMEDIATE :	Niveau intermédiaire
JAZZ BOX :	Croiser PD devant PG (1) – Reculer PG (2) – PD à D (3) – PG devant (4) (= figure décrivant un carré)
JUMP :	Sauter sur les deux pieds
KICK :	Léger coup de pied jambe tendue, pointe de pied vers le bas
KICK BALL CHANGE :	Kick PG vers l'avant (1) – Poser plante (ball) PG à côté du PD (&) – Basculer PdC sur PD (2)
KNEE POP :	Plier (puis tendre) le genou, qui fait se soulever (puis reposer) le talon
KNEE ROLL :	Rouler le genou de l'intérieur vers l'extérieur tout en avançant le pied
LEFT (L) :	Gauche (G) / A gauche
MAMBO STEP :	Poser PG devant (1) – Retour PdC sur PD (&) (= 2 pas du rock step avant) – Poser PG derrière (2) – Se fait vers l'avant, l'arrière ou sur le côté
MODIFIED :	Modifié
MONTEREY TURN :	Pointer PD à D (1) – 1/4 tour jambes tendues (ou 1/2 ou 3/4 ou tour complet) sur la plante du PG et assembler les pieds (2) – Pointer PG à G (3) – Assembler les pieds avec PdC sur PG (4)
PADDLE TURN :	Tour complet stationnaire 1/4 tour à D et PD devant (1) – Avancer PG à côté du PD (&) – 1/4 tour à D et PD devant (2) – Avancer PG à côté du PD (&) – 1/4 tour à D et PD devant (3) – Avancer PG à côté du PD (&) – 1/4 tour à D et PD devant (4)
PIVOT :	Poser le pied (G ou D) devant et pivoter (vers la D ou G) pour faire un 1/8, 1/4 ou 1/2 tour
POINT :	Pointer le pied libre (jambe tendue), sans prendre appui dessus, vers l'avant, vers l'arrière, ou sur les côtés
QUARTER :	Quart (1/4)
QUICK :	Rapide
RECOVER :	Revenir / Retour à
RESTART :	Recommencer (au début de la chorégraphie)
REVERSE :	Reculer / Inverser vers l'arrière
RIGHT (R) :	Droit (D) / A droite

ROCK STEP :	Poser PD devant (ou derrière, ou sur le côté) avec PdC sur PD (1) – Retour PdC sur PG (2)
ROCKING CHAIR :	Enchaînement de 2 Rock step, avant puis arrière, ou arrière puis avant
ROLL :	Rouler
ROLLING VINE :	1/4 à D et PD devant (1) – 1/2 tour à D et PG derrière (2) – 1/4 tour à D et PD à D(3)
RONDÉ/SWEEP :	En appui sur une jambe, la jambe opposée libre, tendue et pied pointé, effectue un mouvement circulaire de l'avant vers l'arrière ou de l'arrière vers l'avant
RUMBA BOX :	PD à D (1) – PG à côté du PD (&) – PD devant (2) – PG à G (3) – PD à côté du PG (&) – PG derrière (4)
RUN :	Courir / Petits pas courus
SAILOR STEP :	Croiser PD derrière PG (1) – PG à G (&) – PD à D (2)
SCISSOR STEP :	PD à D (1) – Assembler PG à côté de PD (2) – Croiser PD devant PG (3)
SCOOT :	Glissement sur la plante du pied (avant, arrière, côté) avec un élan donné en balançant la jambe opposée
SCUFF :	Erafler/frotter le sol avec le talon (pied flex), vers l'avant
SHIMMY :	Les épaules bougent alternativement et rapidement vers l'avant et vers l'arrière, sans mouvement des hanches
SIDE :	Côté
SKATE :	Pas du patineur, vers l'avant (pas glissé du PD dans la diagonale D, idem à G)
SLAP :	Taper une partie du corps avec la main
SLIDE :	Faire un pas du PG (avant, arrière, diagonale, côté) en poussant sur le pied D et glisser le pied D sur le sol, pour le ramener à côté du PG
SLOW :	Lent
SNAP :	Cliquer des doigts (ou CLIC)
SPIN :	Tour complet sur place et sur un pied, sans transfert de PdC
SPLIT :	Ecarter (1) talons (HEEL SPLIT) ou pointes (TOE SPLIT) et retour au centre (2)
SPLIT SYNCOPE :	Ecarter le 1 ^{er} pied (1) – Ecarter le 2 ^e pied (&) – Ramener le 1 ^{er} pied (12) – Ramener le 2 ^e pied (&) – (ou OUT-OUT-IN-IN)
STEP :	Pas
STEP LOCK STEP :	PD devant (1) – Croiser PG devant PD (genoux en contact) (&) – PD devant (2)
STEP TURN :	Poser le pied G devant (1) – Exécuter un 1/2 tour vers la D sur les plantes de pied et finir PdC sur pied D (2)
STOMP :	Frapper le sol avec le pied à plat avec PdC
STOMP UP :	Frapper le sol avec le pied à plat sans PdC
STRIDE :	Grand pas dans une direction donnée
SWAY :	Balancer de G à D (ou de D à G)
SWEEP :	Balayer le sol de la pointe du pied en dessinant un arc de cercle (voir RONDÉ)
SWITCH :	Transfert rapide du PdC d'un pied à l'autre sur les talons (HEEL SWITCHES) ou les pointes (TOE SWITCHES)
SWIVEL :	Pivoter la pointe de pied ou le talon (vers G ou D) sans bouger le buste
SWIVET :	Départ pieds parallèles, pivoter simultanément la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied (vers G ou D) sans bouger le buste (1), et revenir à la position initiale (2)
TAP :	Toucher une partie du pied libre à côté du pied de la jambe d'appui sans PdC
TOE :	Orteil/Pointe du pied
TOE FAN :	Ecarter la pointe (toe) vers l'extérieur (1) – Retour pointe au centre (2)
TOE STRUT :	Poser la plante de pied au sol (1) – Abaisser le talon (2)
TOGETHER :	Assembler
TOUCH :	Toucher la pointe du pied libre à côté du pied de la jambe d'appui sans PdC
TRIPLE STEP :	Pas chassés
TURN :	Tour
TWINKLE (Valse) :	Croiser PG devant PD sur la diagonale D (1) – Avancer PD sur diagonale D (2) –

- TWIST TURN :** Pivoter sur la plante D et avancer PG dans diagonale G (3)
Croiser PG devant (ou derrière) PD (1) – Avec PdC sur les 2 pieds, effectuer un demi-tour vers la D (ou G) (2) – (ou UNWIND)
- UNWIND :** Croiser PG devant (ou derrière) PD (1) – Avec PdC sur les 2 pieds, effectuer un demi-tour vers la D (ou G) (2) – (ou TWIST TURN)
- VAUDEVILLE STEP :** Talon G dans diagonale G (1) – PG à G (&) – Croiser PD devant PG (2) – PG à G (&)
- VINE :** PD à D (1) – Croiser plante PG derrière PD (2) – PD à D (3) (ou GRAPEVINE)
- WALL :** Mur
- WEAVE :** PD à D (1) – Croiser plante PG derrière PD (2) – PD à D (3) – Croiser PD devant PG (4) sur minimum 4 comptes – Peut commencer par un pas croisé ou un pas de côté
- WIZARD STEP :** Step – Lock – Step avec un comptage 1-2-& au lieu de 1-&-2 (ou DOROTHY STEP)

