

## LEXIQUE

### **Apple Jack**

Ce mouvement est fait sur un temps avec les deux pieds.

Sur la plante du PG faire un twist avec le talon vers la droite et sur le Talon D, twist le bout du PD vers la droite, revenir au centre. Sur la plante du PD, faire un twist avec le Talon vers la gauche et sur le Talon G, twist le bout du PG vers la gauche, revenir sur le centre.

### **Brush Droit**

Frôler le sol avec la plante du pied droit

### **Brush Gauche**

Frôler le sol avec la plante du pied gauche

### **Bump à Droite**

Coup de hanche à droite

### **Bump à Gauche**

Coup de hanche à gauche

### **Charleston**

1/ Déposer PG devant 2/ Kick jambe D devant 3/ Déposer PD derrière 4/ Toucher PG arrière

*Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe*

### **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 Droit**

1/ Déposer le pied droit derrière

&/ Pied gauche à côté du pied droit

2/ Avancer le pied droit

### **Coaster Step Gauche**

1/ Déposer le pied gauche derrière

&/ Pied droit à côté du pied gauche

2/ Avancer le pied gauche

### **Fan :**

Faire pivoter les pieds sur le côté et revenir en gardant le poids du corps sur le talon

### **Heel Grind** *Ce mouvement peut être fait également avec le Talon G*

1/ PD talon devant, la pointe tournée vers la gauche, pivoter la pointe du PD vers la droite et faire  $\frac{1}{4}$  de tour à droite

### **Hip Bumps (Balancement des hanches)**

Coup de bassin vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière

Ce mouvement se fait sur 3 temps (1&2) en avançant le PD 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. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause.*

### **Hitch Droit**

Plier le genou droit et sauter en appui sur la jambe gauche

### **Hitch Gauche**

Plier le genou gauche et sauter en appui sur la jambe droite

### **Hook Droit**

Relever le Talon D au niveau du Genou G

### **Hook Gauche**

Relever le Talon G au niveau du Genou D

### **Jazz Box Départ Pied Droit**

- 1/ Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2/ Reculer le pied gauche en arrière à gauche
- 3/ Poser le pied droit à droite
- 4/ Ramener le pied gauche à côté du pied droit

### **Jazz Box Départ Pied Gauche**

- 1/ Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2/ Reculer le pied droit en arrière à gauche
- 3/ Poser le pied gauche à gauche
- 4/ Ramener le pied droit à côté le pied gauche

### **Jump**

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

### **Jumping Jack**

Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un ½ tour ou un ¼ de tour

### **Kick Droit**

Coup de pied avec le pied droit en avant

### **Kick Gauche**

Coup de pied avec le pied gauche en avant

### **Kick Ball Change Droit**

- 1/ Coup de pied avec le pied droit en avant
- &/ Le pied droit rejoint le pied gauche en même temps lever le talon gauche
- 2/ Mettre le pied gauche à plat à côté du pied droit

### **Kick Ball Change Gauche**

- 1/ Coup de pied avec le pied gauche en avant
- &/ Le pied gauche rejoint le pied droit en même temps lever le talon droit
- 2/ Mettre le pied droit à plat à côté du pied gauche

### **Kick Ball Change Cross**

- 1/ Faire un Kick sur le PD
  - 2/ Revenir sur le PD
  - 3/ Croiser le PG devant le PD
- Ce pas est aussi exécuté du côté opposé*

### **Lock**

- Pied croisé l'un derrière l'autre
- 1/ PD devant
  - 2/ PG croisé derrière PD (lock)
  - 3/ PD devant

### **Mambo** *Ce mouvement peut être fait sur l'arrière ou les côtés*

- 1/ PD déposé devant en soulevant le PG
- 2/ PG redéposé sur place en soulevant le PD
- 3/ PD déposé derrière

### **Military Turn (tour militaire, pivot)**

Un pas en avant sur un pied et pivoter ½ tour pour faire face à la direction opposée

### **Monterey Turn (tour militaire, pivot)** *Ce pas est aussi exécuté du côté opposé*

- 1/ Pointer le PD à droite
- 2/ Faire ¼ ou ½ tour vers la droite en ramenant le PD à côté du PG
- 3/ Pointer le PG à gauche
- 4/ Ramener le PG à côté du PD

### **Pivot ¼ de Tour à Droite**

- 1/ Avancer le pied gauche
- 2/ Pivoter ¼ de tour à droite

### **Pivot ¼ de Tour à Gauche**

- 1/ Avancer le pied droit
- 2/ Pivoter ¼ de tour à gauche

### **Pivot ½ de Tour à Droite**

- 1/ Avancer le pied gauche
- 2/ Pivoter ½ de tour à droite

### **Pivot ½ de Tour à Gauche**

- 1/ Avancer le pied droit
- 2/ Pivoter ½ de tour à gauche

### **Rock Step avant Droit (Forward Rock)**

- 1/ Avancer le pied droit et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied gauche

### **Rock Step avant Gauche (Forward Rock)**

- 1/ Avancer le pied gauche et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied droit

**Rock Step arrière Droit (Back Rock)**

- 1/ Reculer le pied droit et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied gauche

**Rock Step arrière Gauche (Back Rock)**

- 1/ Reculer le pied gauche et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied droit

**Rock Step Côté Droit (Side Rock)**

- 1/ Mettre le pied droit à droite et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied gauche

**Rock Step Côté Gauche (Side Rock)**

- 1/ Mettre le pied gauche à gauche et se mettre en appui dessus
- 2/ Se mettre en appui sur le pied droit

**Sailor Step Droit**

- 1/ Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- &/ Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2/ Avancer le pied droit

**Sailor Step Gauche**

- 1/ Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- &/ Le pied droit rejoint le pied gauche
- 2/ Avancer le pied gauche

**Sailor Shuffle (pas de marin)**

Ce pas est aussi exécuté du côté opposé - Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1&2)  
Croiser le PD derrière le PG , pas de côté sur le PG , pas ensemble sur le PD

**Scissor** : 1/ Ecarter les 2 plantes de pied 2/ Assembler

**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.

**Scuff Droit**

Frôler le sol avec le talon droit

**Scuff Gauche**

Frôler le sol avec le talon gauche

**Shimmy**

Balancement des épaules vers différentes directions, l'avant, l'arrière, gauche ou droite.

**Shuffle Droit**

- 1/ Avancer le pied droit
- &/ Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2/ Avancer le pied droit

**Shuffle Gauche**

- 1/ Avancer le pied gauche
- &/ Le pied droit rejoint le pied gauche
- 2/ Avancer le pied gauche

**Shuffle arrière Droit**

- 1/ Reculer le PD
- & Le PG rejoint le PD
- 2/ Reculer le PD

**Shuffle arrière Gauche**

- 1/ Reculer le PG
- & Le PD rejoint le PG
- 2/ Reculer le PG

**Shuffle Côté Droit**

- 1/ Mettre le PD à droite
- & Le PG rejoint le PD
- 2/ Mettre le PD à droite

**Shuffle Côté Gauche**

- 1/ Mettre le PG à gauche
- & Le PD rejoint le PG
- 2/ Mettre le PG à gauche

**Shuffle Droit ¼ de Tour à Droite**

- 1/ Mettre le PD à droite en le tournant d'1/4 de tour à droite
- & Le PG rejoint le PD
- 2/ Avancer le PD

**Shuffle Gauche ¼ de Tour à Gauche**

- 1/ Mettre le PG à gauche en le tournant d'1/4 de tour à gauche
- & Le PD rejoint le PG
- 2/ Avancer le PG

### **Shuffle Droit ½ Tour à Droite**

- 1/ Reculer le PD à droite en le tournant d'1/2 de tour à droite  
& Le PG rejoint le PD
- 2/ Avancer le PD

### **Shuffle Gauche ½ Tour à Gauche**

- 1/ Reculer le PG à gauche en le tournant d'1/2 de tour à gauche  
& Le PD rejoint le PG
- 2/ Avancer le PG

**Slap** : Frapper un talon avec une main (main opposée ou non)

### **Step Turn ou Pivot Turn :**

PD devant, Pivoter ¼ ou ½ tour. *Peut se faire des pieds opposés*

### **Stomp Droit**

Frapper le sol avec le PD

### **Stomp Gauche**

Frapper le sol avec le PG

### **Strut Droit (Heel)**

- 1/ Avancer le pied droit sur le talon
- 2/ Mettre le PD à plat

### **Strut Gauche (Heel)**

- 1/ Avancer le pied gauche sur le talon
- 2/ Mettre le PG à plat

### **Strut Droit (Toe)**

- 1/ Avancer le pied droit sur la pointe
- 2/ Mettre le PD à plat

### **Strut Gauche (Toe)**

- 1/ Avancer le pied gauche sur la pointe
- 2/ Mettre le PG à plat

### **Swivel**

En gardant les pieds ensemble, tournez les talons vers la droite ou la gauche puis les pointes.

### **Vaudeville**

Peut être fait vers la gauche ou la droite . Figure en 4 temps

- 1/ PG déposé derrière & PD croisé devant
- 2/ PG décroisé à gauche & PD talon devant en diagonale droite, plante du PG en arrière de la droite
- 3/ PD à côté du PG & PG de côté à gauche
- 4/ Touche talon D à droite

### **Vine à Droite**

- 1/ Mettre le PD à droite
- 2/ Croiser le PG derrière le PD
- 3/ Mettre le PD à droite
- 4/ Le PG rejoint le PD

### **Vine à Gauche**

- 1/ Mettre le PG à gauche
- 2/ Croiser le PD derrière le PG
- 3/ Mettre le PG à gauche
- 4/ Le PD rejoint le PG

### **Vine à Droite ¼ de Tour à Droite**

- 1/ Mettre le PD à droite
- 2/ Croiser le PG derrière le PD
- 3/ Mettre le PD à droite en le tournant ¼ de tour à droite
- 4/ Le PG rejoint le PD

### **Vine à Gauche ¼ de Tour à Gauche**

- 1/ Mettre le PG à gauche
- 2/ Croiser le PD derrière le PG
- 3/ Mettre le PG à gauche en le tournant ¼ de tour à gauche
- 4/ Le PD rejoint le PG

### **Vine à Droite ½ de Tour à Droite**

- 1/ Mettre le PD à droite
- 2/ Croiser le PG derrière le PD
- 3/ Mettre le PD à droite en le tournant ½ de tour à droite
- 4/ Le PG rejoint le PD

### **Vine à Gauche ½ de Tour à Gauche**

- 1/ Mettre le PG à gauche
- 2/ Croiser le PD derrière le PG
- 3/ Mettre le PG à gauche en le tournant ½ de tour à gauche
- 4/ Le PD rejoint le PG

