

### 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-

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

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

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

