



Nom du pas	Rythme	Détail
BACK	1 tps	Pas en arrière, transfert de poids
BACK ROCK	2 tps 1-2	Voir Rock Step
BALL		Partie avant (Plante) du pied
BEHIND	1 tps	Pas légèrement croisé derrière le pied d'appui, transfert de poids
BEHIND SIDE CROSS	2 tps 1&2	Ensemble de trois pas décrits par le titre. Par exemple Behind Side Cross du PG : - croiser PG derrière PD, prendre appui dessus - poser PD à côté du PG (espacés largeur épaules), prendre appui dessus - croiser PG devant PD, prendre appui dessus
BOUNCE	1 tps	Pied posé à plat : soulever le talon en pliant légèrement le genou, puis le reposer au sol
BRUSH	1 tps	Action de frotter le sol avec l'avant du pied par un mouvement du pied d'arrière vers l'avant, ou l'inverse (voir Scuff).
COASTER STEP	2 tps 1&2	Ensemble de trois pas exécutés sur 2 temps (1&2) ou parfois sur 3 temps (1-2-3 > "Slow Coaster Step"). Exemple Coaster Step du PD : 1 > PD vers l'arrière, prendre appui dessus (plante du pied) & > Rassembler PG près du PD (transfert de poids). les deux pieds sont sur la plante 2 > Ramener PD devant, à plat, prendre appui dessus. Seul le bassin et les jambes partent en arrière (déséquilibre vers l'avant)
CROSS ROCK	2 tps 1-2	Rock Step (en avant donc) en croisant le pied. <b>Les épaules doivent rester de face.</b>
FAN	2 tps 1-2	Action d'écarter l'avant (Toe Fan) ou l'arrière (Heel Fan) du pied puis de le ramener dans l'axe.
HEEL	1 tps	Pose du talon
HITCH	1 tps	En appui sur une jambe, action de lever l'autre jambe en la pliant à 30/40°, pointe du pied vers le sol.
HOLD	1 tps	Temps d'arrêt ou pause. On ne bouge pas.
HOOK		Crochet - Action de croiser le pied libre pointé vers le sol devant ou derrière la jambe d'appui, à hauteur du tibia.
JAZZ BOX	4 tps 1-2-3-4	Figure en <u>carré</u> au sol. Exemple d'une Jazz Box à partir du PD : 1 > croiser (lock) le PD devant le PG, prendre appui dessus 2 > reculer PG derrière PD, prendre appui dessus 3 > poser PD à droite, prendre appui dessus 4 > poser PG devant PD, prendre appui dessus
JAZZ TRIANGLE		Figure en <u>triangle</u> au sol : 1-2-3 > idem JAZZ BOX 4 > rassembler PG sur le PD, prendre appui dessus
KICK	1 tps	Léger coup de pied vers l'avant en pliant légèrement la jambe puis en la tendant avec le pied libre pointé vers le bas.
KICK BALL CHANGE	2 tps 1&2	voir kick, ball Coup de pied suivi de deux changements d'appui. Par exemple, kick ball change du PD : 1 : coup de pied du PD (kick) & : poser la plante (ball) du PD à côté du PG prendre appui dessus en relevant en même temps et légèrement le talon du PG 2 : poser le PG à plat en prenant appui dessus, relever l'arrière du PD A la fin du mouvement, les deux pieds sont l'un à côté de l'autre.
LOCK		Verrouiller. Croiser le pied libre derrière ou devant le pied d'appui. Les pieds sont parallèles.



<b>MAMBO</b>	3 pas 1&2	<p>&gt; ROCK MAMBO : Rock Step (avant, arrière, côté) suivi d'un rassemble (Voir ces termes)</p> <p>&gt; MAMBO STEP : Rock Step (avant, arrière, côté) suivi d'un pas (avant, arrière, croisé)</p> <p>Exemple</p> <p>"Mambo back" du pied droit:</p> <p>1- Pied droit en avant, prendre appui dessus</p> <p>&amp;- retour appui sur pied gauche</p> <p>2- pied droit en arrière, prendre appui dessus</p>
<b>RASSEMBLE (TOGETHER)</b>	1 tps	Pose du pied libre à plat à côté du pied d'appui, transfert de poids (voir Touch)
<b>ROCK STEP</b>	2 tps 1-2	<p>Balancement d'un pied sur l'autre :</p> <p>1- pas en avant (arrière, côté), transfert de poids</p> <p>2- sans bouger les pieds, retour poids du corps sur le 1er pied</p> <p><b>Le haut du corps doit rester face à midi.</b></p> <p>Balancement en <u>avant</u> : Rock Step</p> <p>Balancement en <u>arrière</u> : Back Rock</p> <p>Balancement <u>latéral</u> : Side Rock</p>
<b>ROCKING CHAIR</b>	4 tps 1-2-3-4	<p>Ensemble de deux Rock Step, soit avant puis arrière, soit arrière puis avant.</p> <p>A exécuter avec un balancement du bassin avant/arrière ou arrière/avant</p>
<b>RUMBA BOX</b>	8 tps	<p>Ensemble de 8 pas formant un carré au sol. Par exemple :</p> <p>1 2 3 4 &gt; PD à droite / Rassemble PG près du PD / PD en avant / Hold</p> <p>5 6 7 8 &gt; PG à gauche / Rassemble PD près du PG / PG en arrière / Hold</p> <p><u>Follow through</u></p> <p>- entre les tps 4 et 5, le PG vient près du PD sans le poser, puis s'écarte vers la G</p> <p>- à parti du tps 8, le PD vient près du PG sans le poser</p>
<b>SAILOR 1/4</b>	2 tps 1&2	<p>idem sailor step avec 1/4 de tout. Par exemple, Sailor 1/4 du PG :</p> <p>1 &gt; croiser PG derrière PD, tourner d'1/4 de tour sur la gauche, prendre appui dessus</p> <p>&amp; &gt; poser PD à côté du PG, prendre appui dessus</p> <p>2 &gt; poser PG à côté du PD, prendre appui dessus</p> <p>Terminer sur le nouveau mur les pieds parallèles entre eux, écartés de la largeur des épaules.</p>
<b>SAILOR STEP</b>	2 tps 1&2	<p><u>Pas du marin.</u> Ensemble de 3 pas syncopés, exécuté sur place. Exemple Sailor Step du PG :</p> <p>1 &gt; croiser PG derrière PD, prendre appui dessus</p> <p>&amp; &gt; poser PD à côté du PG, prendre appui dessus</p> <p>2 &gt; poser PG à côté du PD, prendre appui dessus</p> <p>Terminer les pieds parallèles entre eux, écartés de la largeur des épaules.</p>
<b>SCISSORS CROSS</b>	3 tps 1-2-3	<p>Ensemble de trois pas latéraux: SIDE, RASSEMBLE, CROSS. Par exemple, scissors cross PD :</p> <p>1 : Pas PD à D (PdC sur PD)</p> <p>2 : rassembler PG près du PD (transfert de poids sur PG)</p> <p>3 : croiser PD devant le PG (transfert de poids sur PD)</p> <p>Le haut du corps doit rester face à midi.</p>
<b>SCUFF</b>	1 tps	Action de frapper le sol du talon par un mouvement du pied d'arrière en avant (voir Brush)
<b>SIDE</b>	1 tps	Pas de côté, gauche ou droite, transfert de poids
<b>SIDE ROCK</b>	2 tps 1-2	Voir Rock Step



<b>SLIDE</b>	n tps 1-2-...n	1 : faire un pas dans une direction donnée en poussant sur la jambe d'appui ; 2 à n : ramener le pied libre durant les temps restants, en glissant sur le sol.
<b>STEP</b>	1 tps	Pas en avant, transfert de poids. (Voir Side, Back)
<b>STEP TURN</b>	2 tps	1 : pas en avant, transfert de poids
<b>STOMP</b>	1 tps	Action de frapper hardiment le sol avec le plat du pied, en prenant appuis dessus
<b>STRUT</b>	2 tps 1-2	<u>Toe Strut</u> 1 > poser la pointe (toe) du pied (devant, derrière, sur le côté) 2 > sans relever la pointe, abaisser le talon de façon à poser le pied à plat et
<b>SWEEP</b>	1 tps	Balayage : en appui sur un pied, mouvement circulaire d'avant en arrière ou d'arrière en avant avec la jambe libre tendue, pied pointé pouvant frotter légèrement le sol (équilibre).
<b>SWITCH HEEL SWITCHES</b>	n tps 1&2&...	Transfert rapide du poids du corps d'un pied sur l'autre en pointant alternativement à droite et à gauche. <u>Heel Switches</u> : variante en faisant des "touch" alternativement avec les talons D et G.
<b>SWIVEL</b>	1 tps	Action de déplacer en même temps et dans la même direction les talons ou les pointes des pieds. Deux cas de figure : - sans déplacement : en appui sur les plantes de pied, faire pivoter les talons
<b>TEMPS PLEINS,</b>		Temps plein : chaque pas est exécuté sur un compte rond > 1-2-3
<b>TOE</b>		Partie avant du pied, correspondant quasiment à la pointe (voir Heel)
<b>TOGETHER (RASSEMBLE)</b>	1 tps	Pose du pied libre à plat à côté du pied d'appui, transfert de poids (voir Touch)
<b>TOUCH</b>	1 tps	Pose de l'avant du pied libre dans le creux intérieur du pied d'appui, SANS transfert de poids (Voir Rassemble)
<b>TRIPLE STEP</b>	2 tps 1&2	Ensemble de 3 pas syncopés, effectués sur place ou avec déplacement en avant, en arrière ou latéral (Pas chassé) : STEP, RASSEMBLE, STEP.
<b>TURNING VINE</b>	3 tps 1-2-3	Vine avec 1/4 ou 1/2 de tour <u>sur le dernier temps</u> et rotation du buste dans la nouvelle direction.
<b>VINE GRAPEVINE</b>	3 tps 1-2-3	Déplacement latéral SIDE - BEHIND - SIDE (voir ces termes)
<b>WALK</b>	n tps 1-2-...	Action de marcher en avant



<b>WEAVE</b>	n tps 1-2-...	Déplacement latérale enchaînant pas de côté (SIDE) suivi de pas croisés alternativement devant (CROSS) puis derrière (BEHIND).
--------------	------------------	--