

ABECEDAIRE

des termes chorégraphiques

Nom	Définition	Position Chorégraphique	Temps
A & (and)	Mouvement sur une demi-mesure de musique.		
Abréviations :	PD : Pied Droit, PG : Pied Gauche, à D : à Droite, à G : à Gauche, PdC : Poids de corps		
Avancés/Confirmés	4 -ème niveau de danse. Les danses comportent des difficultés techniques supérieures. Ce cours nécessite un travail corporel technique et une grande assiduité. Le travail hors des cours est souvent réalisé. Ce niveau n'est accessible qu'aux danseurs possédant un bon niveau. (Accessible en moyenne après 5 années de pratique de la danse country).		
Alignement	Position du corps sur la ligne de danse		
Apple jack	Mouvement de pied sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist : avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.		
B Backward	Derrière		
Balance step	Pas dans une direction, suivi par une fermeture (Close) (sans poids) et une pause (Hold).		
Ball	Plante du pied.		
Behind side cross	1 Croiser un pied derrière l'autre, & Faire un petit pas sur le côté, 2 Croiser le premier pied devant l'autre.		1 & 2
Bend	Plier une partie du corps. Les genoux sont relâchés mais pas pliés.		
Beside	À côté.		
Body roll	Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté.		
Boogie move	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.		
Boogie walk	Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (Inside ball).		
Bounce	& Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds, 1 Les reposer au sol.		& 1

Break	Suspension dans la danse et la musique.	
Bridge	Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. D'où la présence de TAG dans les chorégraphies.	
Bronco	Pointer pied droit à droite puis lever le genou droit et le frapper avec la main gauche (peut également se faire à gauche).	
Brush	Brosser le sol avec l'avant du pied.	
Buttermilk (Pigeon wings, Split, Dorothy's step)	Relever sur la plante des 2 pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir.	
BPM	Battement Par Minute est une unité de mesure utilisée pour exprimer le tempo ou le rythme de la musique.	

C C C.B.M. Contra body movement	Action de tourner la hanche et l'épaule opposée en direction de la jambe en mouvement. Sens contraire à la rotation.	
C.B.M.P Contra body movement position	Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner.	
Cha-Cha	Le Cha-Cha Country, ce sont les mêmes pas qu'en danse de salon... adaptés sur une musique Country.	
Chaine turn	Série de tours. Exécuter un step en 3ème position avec un ¼ de tour. Rassembler les pieds en 1ère position avec changement du poids de corps avec un step en 3ème position.	
Charleston	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pas G avant, 2 Kick avant pied opposé, 3 Pas arrière, 4 Pointe arrière-pied opposé (partie intérieur pied).	1 2 3 4
Chassé	Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas (triple step) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	1 & 2
Chasse turn	Tour exécuté après en suivant un pas chassé.	
Clap	Taper dans les mains.	
Coaster step	Le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le pdc reste à l'avant (haut du corps). Exemple Coaster step arrière gauche : 1 Reculer la plante du pied gauche, & Amener la plante du pied droit près du pied gauche, 2 Avancer le pied gauche.	1 & 2
Cross	Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	
Cross rock step	Pied D croisé devant avec pdc et revenir pdc sur G.	1 2

Cross shuffle	Shuffle évoluant sur le côté avec le pied directionnel croisé devant.	1 & 2
Cuban	Pas de base des cha-cha.	
Cw	Clockwise	
Ccw	Counter – Clockwise	

D

Débutant	1er niveau de danse. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir la danse Country. Danses simples en début de saison, évoluant en difficulté au fur et à mesure de l'année. Ce niveau sert à acquérir les bases techniques et le vocabulaire de la danse country, (Durée Moyenne 2 ans).	
Devisse	Pivot	
Diagonal Back Left	Diagonale Arrière Gauche.	
Diagonal Back Right	Diagonale Arrière Droite.	
Diagonal Forward Left	Diagonale Avant Gauche.	
Diagonal Forward Right	Diagonale Avant Droite.	
Dig	Toucher le sol avec la plante ou le talon libre en appuyant.	
Drag / Draw	Ramener lentement le pied libre vers le pied d'appui avec le genou légèrement plié (sans pdc).	

E

East Coast Swing	Comme le West Coast, le East Coast Swing s'est développé à partir du Lindy Hop et du Jitterbug. Il s'apparente au Jive et au Rock, mais a son propre caractère. Les pas de bases se font sur 6 comptes, à partir desquels les danseurs effectuent de nombreuses passes.	
Elvis knees	Une jambe tendue, une jambe fléchie, monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui tendue, poser le talon, faire de même avec l'autre jambe.	
Ending	Partie chorégraphier à la fin d'une danse.	

F

Final	Rajout de pas dans la chorégraphie à la fin des sections que l'on fait qu'à la fin de la danse.	
Flat	Plat du pied	
Flex	Flexion légère d'une partie du corps.	
Forward	Devant	
Flick	Kick vif et rapide vers l'arrière, pointe du pied tendue.	

Follow Through	Faire passer le pied libre par le centre (1ère position) généralement avant un changement de direction (mais pas systématique).
----------------	---

G		
----------	--	--

H	Heel	Talon	
	Heel ball change	Mouvement sur 3 temps en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.	1 & 2
	Heel ball cross	Mouvement sur 3 temps en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.	1 & 2
	Heel ball step	Mouvement sur 3 temps en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.	1 & 2
	Heel fan	Eventail d'un talon	
	Heel grind	Talon en avant, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol).	
	Heel jack	& Faire un petit pas en arrière avec le pied droit 1 Tap avec le talon gauche en avant & Ramener le pied gauche près du pied droit 2 Toucher le pied droit près du pied gauche	& 1 & 2
	Heel split	Poids de corps sur l'avant des pieds, pivoter les talons vers l'extérieur, à peine soulevés du sol	
	Heel stand	Poids de corps sur l'avant des pieds, lever les 2 talons et ramener au sol	
	Heel strut	Vers l'avant ou l'arrière, poser le talon du pied au sol, ensuite poser la plante du pied sur le sol avec le poids du corps.	1 2
	Heel switches	Mouvement syncopé des talons devant, coté ou arrière	
	Hinge	Déplacement latéral sur un pied, en ½ tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	
	Hip bump	Isoler la partie supérieure du corps, fléchir les genoux et pousser les hanches d'un côté à l'autre.	
	Hip grind	Les hanches descendent vers le sol et remontent (mouvement sensuel).	
	Hip lift	Monter la hanche (avec isolation du haut du corps). Le talon de la jambe libre décolle du sol.	
	Hip roll	Roulement des hanches (du bassin) en cercle (avec isolation du haut du corps).	
	Hitch	Lever le genou parallèle au sol, le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter).	

Hold	Rester immobile, ne rien faire pendant un temps donné.	
Hook	Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	
Hop	Saut sur un pied et répétition sur le même pied.	

I	ILOD Inside Line Of Dance.	Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.	
	Inside Ball	Intérieur plante	
	Inside Flat	Intérieur Plat	
	Inside Heel	Intérieur Talon	
	Inside toe	Intérieur pointe	
	Intermédiaire	3 -ème niveau de danse. Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent acquérir des chorégraphies techniques sur des rythmes plus difficiles. Un minimum de technique est exigé. (Accessible en moyenne après 3 à 4 années de pratique de la danse Country).	
	Intro	Rajout de pas dans la chorégraphie au début des sections que l'on fait qu'au démarrage de la danse.	

J	Jazz box - ¼ et ½ tour	Figure de danse à 4 temps qui décrit un carré (boite) sur la piste de danse, finissant les pieds écartés. Exemple Jazz box droit en commençant en 2ème lock. 1 Pied droit devant le gauche. 2 Reculer pied gauche. 3 Pied droit à droite. 4 Pied gauche ¼ ou ½ tour à gauche.	1 2 3 4
	Jump	Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les 2 pieds.	

K	Kick	Lever la jambe en pliant le genou puis étendre la jambe dans un mouvement de bas en haut (coup de pied).	
	Kick back	Kick vers l'arrière.	
	Kick ball change	1 Kick droit (ou gauche) devant. & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball. 2 Pied gauche à côté du pied droit.	1 & 2
	Kick ball cross	1 Kick droit devant, & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball, 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit.	1 & 2
	Kick ball step	1 Kick droit devant, & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball, 2 Pied gauche devant.	1 & 2
	Kick ball turn	Mouvement de 3 pas en 2 temps. Kick sur le pied droit, revenir sur pied droit, pas de côté ¼ de tour vers la gauche sur pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.	1 & 2
	Knee	Genou	

Knee pop	& Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol. 1 Le reposer au sol	& 1
Knee roll	Rotation du genou vers l'extérieur, faisant décoller le talon du sol. Reposer au sol.	
Knee slap	Frapper de la main le genou opposé en le levant.	

L Leap	Saut sur un pied et réception sur l'autre pied	
Left	Gauche	
Lilt	Pas de base de la polka et du East Coast Swing	
Line Dance Country Line Dance	Le principe de la Line Dance, en quelques mots : des danseurs (et danseuses !) alignés répètent en solo et en boucle une chorégraphie plus ou moins longue, et tous font les même pas, vont dans la même direction, de façon simultanée. La Line Dance peut se danser sur tous les rythmes et sur tous les styles de musique : Rock, dance, RNB, Latino, Irlandaises, variété etc. Quand elle se danse sur des musiques Country, on précise alors « Country Line Dance ».	
LOD Line Of Dance	Ligne de danse / Sens de la progression des danses.	

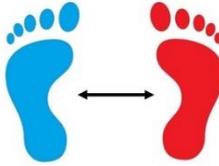
M Mambo	Danse latine sur une mesure 4/4 avec 6 changements du poids du corps sur 8 temps. Un break step devant et un derrière compté « 2 3 4 6 7 8 » Hold. Avancer le pied gauche.	1 & 2
Mambo cross	1 Pied droit à droite (avec le pdc en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec pdc) 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec pdc).	1 & 2
Mashed Potatoes	Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur.	
Military Pivot	Step D avant, Pivotez ½ tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.	
Miroir (en)	Faire la même chorégraphie en même temps face à face (à 2 ou à plusieurs).	
Monterey spin	Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2ème temps.	
Monterey turn	4 mouvements sur 4 temps : 1 pointer sur le côté, 2 une rotation (dans le sens de votre pied pointé) 3 pointer l'autre pied au centre. 4 Ramener le pied pointé près du pied fixe	1 2 3 4

Murs	Orientation dans l'espace des Eguilles country line dance : mur de 12h = mur de départ (face à l'orchestre ou au DJ). Mur de 3h, $\frac{1}{4}$ vers la gauche. Mur de 6h, dos au départ. Mur de 9h, vers la droite ou gauche. Il y a plusieurs murs dans une danse, on passe à un autre mur à la fin de la chorégraphie. (Attention aux Tag et Restart)	
------	---	--

N		
Night-Club 2-Step	Le Night-Club 2 danse stationnaire souple et gracieuse, s'effectue sur un rythme lent et langoureux. Il gagne néanmoins peu à peu en popularité. C'est une danse créée par Buddy Schwimmer dans les années 60. Etonnamment, il l'aurait inventée à partir d'une... Line Dance du nom de Surfer Stomp musiques Country elle a rejoint le cercle des Danses Country.	
Novice	2 -ème niveau de danse. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir de nouvelles chorégraphies tout en travaillant avec des techniques et des rythmes encore plus variés. Accessible à ceux qui maîtrisent les bases de la danse Country.	

O		
OLOD Outside Line Of Danse	Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.	
Outside toe	Extérieur pointe	
Outside Heel	Extérieur Talon	
Outside Ball	Extérieur plante	
Outside Flat	Extérieur Plat	

P		
Paddle turn	Un tour complet utilisant les 5 ème et 2 ème position des pieds avec 7 changements de poids de corps. Exemple Paddle Turn gauche : 1 Effectuer $\frac{1}{4}$ tour à G avec le pied G avec pied G en 5ème. & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 ème. 2 effectue $\frac{1}{4}$ de tour à G avec le pied G en 5ème. & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 ème. 3 Effectuer $\frac{1}{4}$ de tour à G avec le pied G en 5ème. 4 Effectuer $\frac{1}{4}$ de tour à G avec le pied G en 5. & Faire un pas sur la plante du pied droit en 2 ème. Le pied gauche est l'appui sur lequel on effectue le tour.	

Partner Dance	<p>Comme dans la Line Dance, les Partner Dance sont des danses chorégraphiées, souvent liées à une chanson particulière, ou une série de pas est répétée en couple par les danseurs, de façon simultanée. Mais, comme son nom l'indique, les Partner Dance s'effectuent en couple. Le « couple » pouvant néanmoins être indifféremment constitué d'un homme et d'une femme, ou de 2 femmes de 2 hommes ? C'est très très très très très rare...)</p> <p>Les Partner Dance peuvent s'effectuer en stationnaire (exemple : Mexican Wind, Shut Up & Drive), ils sont alors alignés comme les Line Dancers ou en « progressive » (exemple : Rodeo Princess, Barn Dance, Ten Step).</p>		
Phrased, phrase ou phrasé	Ensemble de mouvements de danse forment un phrasé (phrase) chorégraphique. Il peut y avoir plusieurs phrasés différents dans une chorégraphie.		
Polka Country	La Polka est une danse rapide à 2 temps, au rythme assez saccadé et au style « rebondissant ». Son nom vient du tchèque « Pulka », signifiant « demi en référence au pas chassé caractéristique de cette danse.		
Pont	Ensemble de pas chorégraphiés placé entre deux phrasés (Ex : partie A - Pont - Partie B ...).		
Positions 1ère	Pieds parallèles (joint)		
Position Lock 1ère	Pieds joints croisés		
Positions 2ème	Pieds parallèles espacés (largeur du bassin)		
Positions Lock 2ème	Pieds parallèles croisés espacés (largeur du bassin)		
Positions 3ème	Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'avant		

Positions 3ème ouverte (étendue)	Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'avant pied décalé d'un pas		
Positions 4ème	Position de marche		
Positions 5ème	Talon devant le pied opposé		
Positions 5ème ouverte (étendue)	Talon devant le pied opposé		
Position latin closed	Face à face, tient la main droite de la femme dans sa main gauche, les doigts sont entrelacés, la femme pose sa main gauche sur l'épaule droite de l'homme, qui a sa main droite sur l'omoplate de la femme.		
Position promenade	Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la femme, côte à côte Position des mains : Main droite dans main droite, main gauche dans main gauche. Les bras sont croisés à l'avant, main droite de l'homme dessus.		
Position shadow	Position de l'ombre souvent appelée Indian. Position : position Indienne Position du corps : Homme derrière la femme. Position des mains : Mains au niveau des épaules de la femme ou main droite dans la main droite, main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche. Utilisée beaucoup dans le swing, la polka, parfois la rumba et le cha-cha.		
Position reversed shadow	Position du Corps : Homme devant la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou main droite dans la main droite, main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.		
Position skaters	Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la femme, côte à côte Position des mains : Main droite dans main droite, main gauche dans main gauche. Les bras sont croisés à l'avant, main droite de l'homme dessus		
Position sweetheart	Appelée aussi Side by side = Côte à côte : Position spécifique dans la danse en partenaire. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side).		

Position reversed sweetheart	Position du Corps : Homme à droite de la femme. Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme, main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme.	
Position wrap	Côte à côte dans la même direction, la femme à droite de l'homme. Le bras droit de la femme passe devant la taille de l'homme et tient sa main droite. Les mains libres sont jointes à hauteur de la poitrine. Utilisée pour le Jitterburg et la valse.	
Position closed western ou Position ballroom	(Position fermée) Direction : En fonction de la dance Position du Corps : Face à face (toujours) Position des mains : Main gauche de l'homme dans main droite de la femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme, main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme.	
Position open facing ou Handhold	Les partenaires sont face à face, pieds écartés, bras fléchis presque à 90°, mains de la femme à plat dans les mains de l'homme, droite dans droite, gauche dans gauche.	
Position indian, indienne	Les partenaires sont l'un derrière l'autre, l'homme en arrière de la femme. Les mains sont l'une dans l'autre, à la hauteur des épaules. Dans la position « indien » inversée, l'homme est placé devant la femme.	
Position fan	L'homme et la femme se positionnent perpendiculairement, la main gauche de l'homme tenant la main droite de la femme. Spécifique à la rumba et au cha-cha.	
Pot commun	Une idée née sur le forum "Line Dance Club", le 19 avril 2007 ; à l'initiative de Thierry du CCB 34. Mettre en place en base de danses communes, afin que nous puissions nous retrouver sur les pistes n'importe où. Il est régulièrement réactualisé. Des pots communs existent aussi au niveau régional (<i>bien souvent la référence des professeurs et animateurs pour les choix des apprentissages</i>).	

Q			
---	--	--	--

R	Ramble	Déplacement à droite ou à gauche en twistant des talons et des pointes.	
	Repeat	Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie	
	Restart	Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière	
	Right	Droite	
	Rise & Fall	Pas de base de la waltz en partner (couple)	
	Rock step	Les rock steps en avant et en arrière s'effectuent en 5ème position avec c.b.m (deux changements du poids du corps).	1 2
	Rocking chair	Enchaînement de plusieurs rock step (sur ball) avant, arrière	
	Rolling vine	Tour complet latéral à gauche ou à droite. Vine tour complet ¼, ½, ¾ et final ou ¼, ½, ¾ et final.	1 2 3

ROLD Rear Line Of Dance,	Pour les danses partenaire. Position dos à la ligne de danse.	
Ronde	Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
Rumba box	Ce mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), il peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Exemple départ côté droit : 1 Pied droit à droite. 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit. 3 Pied droit en arrière ou en avant. 4 Hold	1 2 3 4

S		
Sailor shuffle	& Faire un petit pas sur le côté, 1 Tap talon devant ou kick, & Pas arrière, 2 Croiser un pied devant l'autre.	& 1 & 2
Sailor step	Le bas du corps tourne légèrement dans la direction du pied arrière qui croise l'autre pied, tandis que le haut du corps reste sur son axe. 1 Pied droit derrière le pied gauche. & Pied gauche à gauche sur le ball. 2 Remettre le poids du corps sur le pied droit à droite et légèrement en avant.	1 & 2
Scissor step	Exécution : Pas de côté, Together, Cross. Position : 2ème - 1 ère - 5ème	1&2 ou 123
Scoot	Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les 2.	
Scuff	Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	
Shimmy	S'effectue en alternant les mouvements d'épaules d'avant arrière à cadence rapide sans bouger le bassin.	
shuffle (triple)	Figure syncopée s'exécutant vers l'avant ou l'arrière, en trois pas (triple step) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	1 & 2
Side	Sur le côté.	
Side rock step	Pied D sur le côté droit et revenir le pdc sur le pied G sur ball.	
Skate	Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis follow trough et continuer dans la direction symétrique toujours en diagonale dans le sens de la ligne de danse (l.o.d). (Sans isolation).	
Slap ibside hell	Frapper de la main le côté intérieur du talon.	
Slap outside hell	Frapper de la main le côté extérieur du talon	

Slap leather	Talon (gauche, droite) en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher), frapper le talon avec la main opposée. Ramener ce même talon au sol en avant.	
Slide	Glissement : Ce mouvement s'effectue en imprimant une impulsion de la jambe d'appui jambe tendue et faire glisser la jambe libre sur le côté en la ramenant vers le pied d'appui (avec pdc).	
Smooth	Pas de base du West Coast Swing, du two step et du trilpe two step.	
Snap (click)	Cliquer des doigts.	
Spin / Platform spin	Tour complet en 5ème sur un pied sur place. Tour complet sur les deux pieds serrés.	
Split (out out-in in)	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement.	& 1 & 2
Spotting	Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation en fixant son regard sur un point fixe.	
Square Dance.	La Square Dance (=danse en carré) est une danse qui s'effectue en groupe, en règle générale de 8 personnes (4 hommes, 4 femmes) se positionnant en cercle ou en carré (un couple faisant face à un autre). Les danseurs effectuent une série de figures telles que le Dosado (passer dans le dos d'un danseur), ils se croisent, tournent, échangent leur place avec leur partenaire ou avec le couple en face, etc.	
Step turn	Tour en 5ème position avec deux changements du poids du corps. Se fait en ¼, ½ et ¾ de tour. Exemple : Step turn gauche (½ tour) : 1- Avancer pied droit (poids du corps sur pied droit). 2- 2 - ½ tour à gauche sur pied droit, puis transférer le poids du corps sur pied gauche.	1 2
Stroll	Avancer pied en diagonale, puis croiser l'autre pied derrière (lock), ensuite avancer pied en diagonale, finir avec un hold. Répéter de l'autre côté (changement de pied à chaque fois avec pdc).	1 2 3 4
Stomp	Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc).	
Stomp up	Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc).	
Sugar foot	"Swing step" (sans follow through) Enchaînement de swivels alternatifs dans la direction opposée du pied de la jambe d'appui (sur place, ou en déplacement). Swivel donc : Isolation.	
Sugar push	Pas utiliser surtout en danse partenaire (WCS). 1 La femme avance, 2 l'homme recule, 3 légère pression sur les mains le partenaire repousse la partenaire sur & (push).	1 2 3 &
Sway	Incliner la poitrine de côté.	

Sweep	Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
Swivel	Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.	
Swivet	(Sans isolation) Pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir (1&).	

T Tag	Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur.	
Temps	Nombre de mouvements (danser ou non) que comporte une chorégraphie.	
Toe	Pointe	
Toe fan	Eventail d'une pointe.	
Toe split	Poids de corps sur l'arrière des pieds, pivoter les pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.	
Toe stand	Poids de corps sur l'arrière des pieds, lever les 2 pointes et ramener au sol.	
Toe switches	Mouvement syncopé des pointes devant, coté ou arrière.	
Toe heel cross swivel	1 Pivoter le pied droit d'appui vers la droite (diagonal wall), avec la pointe du pied gauche touchant l'intérieur du pied droit. 2 Pivoter le pied droit vers la gauche face au centre. En diagonale, en touchant le talon gauche devant. 3 Pivoter le pied droit face à la ligne de danse. (l.o.d), croiser le pied gauche devant le pied droit avec pdc. Répéter l'ensemble à gauche. Isolation du haut du corps avec swivel du pied d'appui.	1 2 3
Toe strut	Vers l'avant ou l'arrière, poser la pointe du pied au sol, ensuite poser le talon sur le sol avec le poids du corps.	1 2
Together close	Ramener le pied libre en 1ère position (avec pdc). Ramener le pied libre en 1ère position (sans pdc).	
Touch / Tap	Touch : Toucher la pointe du pied libre près de la jambe d'appui sans pression (sans pdc). Tap : Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression (sans pdc).	
Travelling pivot	Série de pivots en 5ème position. Pas pied droit en avant. ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière. ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant.	
Triple step	Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour (shuffle) ou avec ¼, ½, ¾ ou full turn, en trois pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	

Triple Two-step	Le Triple Two-step (appelé aussi Double Two-step) est une danse progressive, dont on peut résumer les pas de base par 2 séries de pas chassés, puis 2 pas marchés. Le Triple 2-Step est né au Texas, où elle est très populaire, dans les années 70.	
Turning sailor step	Mouvement pouvant s'effectuer en $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tour ou tour complet. Le tour s'amorce en 5ème position pied croisé derrière sur ball. Rotation sur le pied libre. Remettre le poids de corps sur le pied de réception légèrement en avant.	1 & 2
Turning vine	Vine avec rotation au 3ème compte ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de tour). 1 2 3	
Twinkle	Figure de valse avec déplacement vers l'avant en diagonale (utilisation du c.b.m) Exemple Twinkle Gauche : 1 Pas avant talon gauche (c.b.m 11h30). 2 Pas légèrement en avant pied droit à droite. 3 Poser en place ligne de danse avec plante gauche (c.b.m 12h00).	1 2 3
Twist full turn	Idem Twist turn avec tour complet.	
Twist Turn	Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$.	1 2 3
Two Step	Le Country Western Two Step, aussi appelé « Texas Two Step », et la Danse Country Western. Dans cette danse en couple, l'homme et la femme se font face ; les pas de base sont 2 pas rapides, suivis de 2 pas plus lent, d'où le : "quick quick slow slow = vite vite lent lent". Le couple enchaîne les passes tout en progressant autour de la salle. C'est l'homme qui guide la femme, selon le principe du « Lead & Follow » (le meneur et le suiveur).	

U			
----------	--	--	--

V	Vaudeville	1 Kick, & Pas de côté, 2 Croiser un pied devant l'autre, & Pas de côté. 1 & 2 &	
	Valse country	La Valse se danse sur 3 temps, qui se caractérise par un mouvement de « Rise & Fall » (s'élever & retomber) - c'est-à-dire que les danseurs doivent « s'étirer », s'élever vers le haut puis redescendre. Les valse Country sont souvent relativement lentes. La principale différence entre la Valse Lente (Classique, version Ballroom) et la Valse Country, est qu'en valse Classique les partenaires restent quasi-constamment en position « fermée » (en face l'un de l'autre), alors qu'en Valse Country ils peuvent « s'ouvrir » et se séparer un peu plus (lâcher au moins une main...).	
	Vine (Grapevine)	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – un final).	1 2 3 [4*]

W	Weave	Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière. Ce mouvement peut être syncopé.	
----------	-------	--	--

West Coast Swing	<p>Le West Coast Swing est une danse ludique et assez sensuelle, mais surtout très libre et spontanée, avec une grande part d'improvisation, et qui nécessite une grande écoute avec son partenaire. Les mots-clefs pour cette danse sont l'amusement et l'imagination, le couple enchaînant de nombreuses passes où la femme est surtout mise en valeur, mais où le rôle de l'homme est très important, c'est quand même lui qui guide, même si la femme peut décider de le suivre simplement ou agrémenter la passe qu'il veut lui faire faire d'effet de style. L'écoute et l'interprétation musicales sont également très importantes. Le West Coast se danse sur un large éventail de styles musicaux, de la Pop au RNB, en passant par la Country, bien sûr. C'est une danse populaire aux Etats-Unis, où le niveau des danseurs est souvent excellent. Elle est beaucoup moins connue en France, mais s'y développe également de plus en plus.</p>	
Wizzard step	<p>1 Pas dans la diagonale, 2 Lock derrière, & Pas côté (isolation des épaules).</p>	1 2 &

X			
----------	--	--	--

Y			
----------	--	--	--

Z			
----------	--	--	--