

SETE COUNTRY CLUB
 C/O Mme MALJEAN Dominique
 15 Bd Joliot Curie
 Résidence Horizon Marin Bt F2 n°166
 34200 SETE
 Tél. : 06.61.77.65.51
 setecountryclub@hotmail.fr

Abréviations :

D : Droit (e) **G** : Gauche
PD : Pied Droit **PG** : Pied Gauche
PDC : Poids Du Corps



Définition des termes les plus utilisés en danse Country

A

A.K.A.	"aussi connu sous" autre nom d'une danse.
Across	Mouvement croisant la ligne de la danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.
Alignement	
And (&)	Mouvement sur la demi mesure de musique.
Anchor Step	Pas d'ancrage sur place en 3ème position .Surtout en WCS.(Triple step effectué en place sur les 2 derniers temps).
Apple Jack	Poids sur le talon G et sur la pointe D, tourner pointe G et talon D à G (position V) et ramener pointe G et talon D au centre. Poids sur talon D et sur pointe G, tourner pointe D et talon G à D (position en V)et ramener les pieds ensemble au centre.

B

Back	Arrière.
Backward	Vers l'arrière.
Ball	Plante du pied.
Ball Change	Transfert de poids sur la plante du pied vers l'autre pied sur place.
Ball Step	Ensemble de 2 pas. Déposer la plante du pied dans une direction donnée. Transférer le PDC sur l'autre pied dans une direction donnée.
Base	Point de contact avec le sol.
Behind	Pied libre derrière l'autre.
Behind Side Cross	1- Croiser un pied derrière l'autre & Faire un petit pas sur le côté 2 - Croiser le 1er pied devant l'autre.
Bend	Les genoux sont relâchés mais pas pliés.
Black Bottom	Voir Charleston Pattern.
Body Roll	Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.
Body Rolls Snake	Voir Ripple.
Boogie Move	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.
Boogie Walk	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale.
Bop	Élévation des talons pour redescendre au sol.
Bounce	Pied posé à plat soulever le talon et le reposer sur le sol. (rebond)
Box	Boîte.

BPM	« Beat per minute » ou « Battement par minute ». Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné (tempo).
Break	Suspension dans la danse et la musique.
Bridge	Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. A cause du bridge: chorégraphie avec un tag.
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	(1 temps) Brosser le sol avec la plante du pied.
Bump	Cogner, avancer. Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.
Buttermilk	Voir Heel Split

C

Call	A la place d'un comptage nommer un pas par anticipation.
Camel Walk	La jambe porteuse fait un réflexe (knee pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élançée.
C.B.M. Contra body movement	Exécution. Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour .Sens contraire à la rotation.
C.B.M.P Contra body movement	Exécution. Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner.
Centre (Centering)	Diaphragme.
CCW	" Counterclockwise " - Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de D à G).
Cha cha cha	Voir Shuffle .
Chaîne Turn	Série de tours. Exécuter un step en 5ème avec 1/4 puis assemblage des deux pieds avec changement de PDC et 3/4 tour et refaire un pas en avant
Change	Changer.
Charleston Charleston Pattern (droit ou gauche) Black Bottom	(4 temps) Step G devant, Kick D devant, Step D derrière, Pointe G derrière. Peut se faire des pieds opposés. 4 mouvements sur 4 temps : 1 Pas avant, 2 Kick avant pied opposé, 3 Pas arrière 4 Pointe arrière, pied opposé (partie intérieure pied)
Chassé ou Shuffle	Chasser 1 pied au moment où on pose l'autre pied.
Chassé Turn	Tour exécuté après, en faisant un pas chassé.
Clap	Frapper dans les mains
Clic	Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon.
Click Dorothy	1-Frapper les talons ensemble & frapper les talons ensemble. 2-déposer les talons au sol. 2 click sur 1 temps
Clip	Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon.
Close	Ramener le pied libre sans le poids du corps.
Closed Position	(Position fermée)Direction : en fonction de la danse. Position du corps : face à face. Position des mains : Main G de l'homme & main D femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, main D de l'homme derrière l'épaule G delà femme, main G de la femme sur épaule droite de l'homme.
Coaster Step	(1 & 2) PD derrière, Pied G à côté du PD, PD devant. Peut se faire des pieds opposés.
Cross	Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.
Cross Rock Step	PD croisé devant avec le PDC et remettre le PDC sur le PG.
Cross Shuffle	Peut se faire de plusieurs manières selon la danse. EX 1:(déplacement vers G) 1- PD croisé derrière PG & PG à G 2 - PD croisé devant PG. Ex 2: (Idem) 1- PD croisé devant PG, & PG à G 2 - PD à D (les pieds restent croisés).
Cross Shuffle ¼ de tour	Ex G: & PG croisé derrière PD, & PD à D + ¼ tour D, 2 ramener PG.
CW	«Clockwise» dans le sens des aiguilles d'une montre. (de G à D).

D

Danny Step	Prendre un pas de côté,tenter de s'asseoir sur le 1er temps, PDC bien reparti (sur les 2 pieds écartés) et revenir avec ou sans le PDC sur le 2ème temps.
Développé	Le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture.

Diagonal	45° à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction).
Dig	Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en appuyant.
Dip (corte)	Plier légèrement le genou porteur (plie) jusqu'à position assise avec la jambe libre étendu en avant.
Dorothy Step	Voir Wizard.
Drag /Draw/Slide	Glisser.Mouvement s'effectuant dans une direction donnée : Déplacement d'un pied, genou fléchi dans une direction, rapprocher en glissant au sol le pied opposé en prenant plus de 2 temps.
Drop	Abaisser lentement la plante du pied ou le talon

E

Elvis Move (Elvis Knee)	Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement du genou vers l'intérieur et revenir.
Ending	Se terminant, fin.

F

Fan	Ouverture des pieds (Pointe ou talon, 1 ou 2 pieds).
Fast Heel Splits	Prendre 1 temps de musique & compter "et 1".
Final ou Intro	Rajout de pas dans la chorégraphie, au début ou la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse.
Flex	Flexion légère d'une partie du corps.
Flick	Coup de pied arrière, genou fléchi, pointe tendue.
Follow Through	Le pied passe à côté du pied qui supporte le PDC avant de changer de direction.
Foot/Heel Touches	(Toucher du pied ou talon) Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.
Forward	Avant.
Freeze	Arrêt, sans mouvement.
Front (In Front)	En avant de ... ou devant
Full Turn (tour complet)	S'exécute sur les comptes 1-2 1- En pivotant 1/2 tour G sur PG, poser PD derrière 2- En pivotant 1/2 tour G sur PD, poser PG devant
Funnel	Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.

G

Grapevine	Voir "Vine"
-----------	-------------

H

Heel	Talon.
Heel Ball Change	Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1 & 2) 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.
Heel Ball Cross	Ce mouvement est le même que « Heel Ball Step » ; au dernier temps croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant.
Heel Ball Step	Ce mouvement s'exécute sur 3 temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
Heel Bounce	Pointe au sol, faire rebondir le talon au sol.
Heel Fan	Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le 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 PD 1 -Tap avec le talon G en avant & - ramener le PG à côté du PD 2 - Toucher le PD à côté du PG.
Heel Split	PDC sur l'avant ou l'arrière des pieds, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.
Heel Salit/ Buttermilk/ Dorothy's Step/ Pigeon Wings	Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre.
Heel Splits (spreads)	(scissors, butterflies, buttermilks, fan and pigeon toes) Le poids sur la plante des pieds assemblés, pousser les talons vers l'extérieur sur le compte de 1 & revenir à la position départ au compte de 2.
Heel Stand	PDC sur les talons, lever les 2 pointes et ramener en 1ère.
Heel Stomps	Voir Knee Pops
Heel Stut	(2 temps) Déposer le talon en avant, déposer la plante du pied au sol.
Heel Swiches	Changement syncopé (&) de talon, ramener les pieds ensemble sur & afin de ne pas sauter.

Hinge	Déplacement latéral sur un pied, en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.
Hip	Hanche.
Hip Bump	(Balancement des hanches) : Ce mouvement se fait sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit 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 = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière.
Hip Grind	Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel).
Hip Lift	La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
Hip Roll	Roulement des hanches (du bassin) en cercle (avec isolation du haut du corps).
Hitch	Lever le genou.
Hold	Pause.
Home	Position de départ.
Hook	Le talon croisé devant le tibia de l'autre jambe. Peut se faire des pieds opposés.
Hook Combination	Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.
Hop	Saut d'un pied sur le même pied.

I

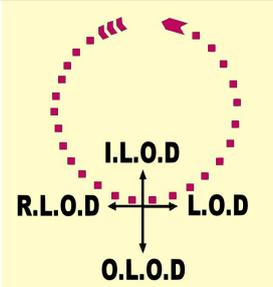
ILOD	« Inside Line Of Dance » : position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.
Isolation	Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre.

J

Jazzbox + ¼ tour	(4 temps) Ex. à D + 1/4 Tour : Croiser le PD devant le PG, PG arrière, PD à droite avec 1/4 Tour, PG à côté du PD ou devant (selon la danse). Peut se faire des pieds opposés.
Jazzbox/Jazz Square	(4 temps) Ex. à D : Croiser le PD devant le PG, PG arrière, PD à droite, PG à côté du PD ou devant (selon la danse). Peut se faire des pieds opposés. Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 Pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche assemblé au pied droit
Jazz Triangle	Ex: Jazz Triangle Droit en commençant en 1ère Lock 1 - Croiser PD devant le PG 2 - reculer le PG 3 - PD à D 4 - PG à côté du PD.
Jump	Sauter sur les 2 pieds ou sur le pied opposé.
Jump Apart	Saut écarté sur les deux pieds
Jump Together	Saut pour ramener les deux pieds ensemble.
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.

K

Kick	Coup de pied (généralement vers l'avant).
Kick Back	Idem que Kick mais vers l'arrière.
Kick Ball Change	(1 & 2) Ex. D : Kick D vers l'avant, ramener le PD à côté du PG, déposer le poids sur le PG. Peut se faire sur les pieds opposés.
Kick Ball Cross	(1 & 2) Ex. D : Kick D vers l'avant, ramener le PD à côté du PG en y déposant le poids, croiser le PG devant le PD en y déposant le poids. Peut se faire des pieds opposés
Kick Ball Step	(1 & 2) Ex. D : Kick D avant, ramener le PD à coté du PG, PD avant. Peut se faire des pieds opposés.
Kick Ball Turn	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
Kick By Step	Kick avec transfert de pied et de poids du corps sur ½ temps.

Kick Electrique	(8 pas sur 4 temps - pas de Hip Hop) Ex D: 1 - pas PD derrière et en même temps, lever le PG & - pas PG devant et en même temps, lever PD 2 - pas PD devant et en même temps, lever PG & - pas du PG derrière et en même temps, lever le PD. Peut se faire sur les pieds opposés .		
Knee Pop (Double)	Monter un talon et le reposer au sol 2 fois.		
Knee Pop (Pop Corn)	Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur.		
Knee Pop (Single)	2 mouvements sur 1 temps monter un talon, reposer sur le sol.		
L			
Leap	Saut d'un pied sur l'autre.		
Left	Gauche.		
Ligne de danse partner			
Lock	Croiser un pied derrière l'autre. Ce mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière.		
LOD	"Line Of Dance" Pour les danses de partenaire : On se dirige dans la même direction que la ligne de danse, le mur est à votre droite. On tourne à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.		
Loop Turn	Un tour sous bras à gauche pour la femme et à droite pour l'homme.		
Lunge	Transfert de poids de la jambe étendue à l'autre jambe qui est fléchie.		
M			
Mambo	Exemple du PD : PD dépose devant en soulevant en soulevant PG, PG dépose sur place en soulevant PD, PD dépose derrière. Peut être fait vers l'arrière ou sur le côté.		
Mambo Step ou Syncopated Rock Mambo Cross ou Side Rock Cross	Mouvement souvent syncopé composé d'un rock step et d'un retour Avec un croisé au final - Mambo cross droit : 1 Pied droit à droite (avec le poids du corps en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec poids du corps) 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec PDC)		
Mashed Potatoe	Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur.		
Military Pivot	(2 temps) Step D avant, pivoter ½ tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.		
Military Turn	Step D devant, pivoter ¼ de tour vers la G en y déposant le PDC sur le PG. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.		
Monterey Spin	Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2ème temps.		
Monterey Turn	(4 temps) Rotation de ½ tour vers l'arrière : Pointe D à D, pivoter ½ tour vers la D sur le pied G en ramenant le pied D près du PG en y déposant le poids, pointe G à G, ramener le PG à côté du PD. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.		
N			
Nanigo	Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière.		
O			
OLOD	« Outside Line Of Dance » : position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.		
P			
Paddle Turn	Un tour à D ou à G en faisant des (Ball Changes) changements de poids avec ¾ du poids sur le pied qui tourne. L'autre pied pousse pour tourner .		
Partie du pied	<u>Pointe</u>	Intérieur Pointe	Extérieur Pointe
	<u>Heel</u>	Inside Heel	Outside Heel
	<u>Talon</u>	Intérieur Talon	Extérieur Talon
	<u>Ball</u>	Inside Ball	Outside Ball
	<u>Plante</u>	Intérieur Plante	Extérieur Plante
	<u>Flat</u>	Inside Flat	Outside Flat
	<u>Plat</u>	Intérieur Plat	Extérieur Plat
	<u>Toe</u>	Inside Toe	Outside Toe

Platform Spin	Tour complet en 5ème sur les deux pieds serrés.
Parallel Position	(Position Parallèle) Position du corps : départ position fermé, l'homme avance diagonale G (Right Parallel Position) ou diagonale D (Left Parallel Position) Position des mains : Main G de l'homme & main D femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, main D de l'homme derrière l'épaule G delà femme, main G de la femme sur épaule droite de l'homme.
Pelvis Thrust	Mouvement du pelvis en avant.
Pigeon Toe	(2 temps) Ecarter les talons, les ramener en position initiale.
Pigeon Toe ½	Mouvement sur place (pieds serrés, déplacer les talons).
Pigeon Toe Movement	Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints.
Pivot	Changement de direction en posant un pied devant et en pivotant dessus (5ème position) pour finir le PDC en avant.
Plateforme Spin	Tour complet sur les 2 pieds serrés.
Point/Touch	Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.
Position Indienne	Voir Shadow position
Position des bras	<u>1ère position:</u> Les bras sont arrondis, les doigts se touchant à peu près au niveau du nombril.
	<u>2ème position:</u> Les bras sont séparés et tenus de chaque côté du buste.
	<u>3ème position:</u> Les bras sont arrondis, les doigts se touchant au niveau de la taille.
	<u>4ème position:</u> a) un bras peut être en 1ère position et l'autre en 2ème ou 3ème position. b) un bras peut être en 5ème position et l'autre en 2ème ou 3ème position.
	<u>5ème position:</u> Les bras sont arrondis, les doigts se touchant presque au dessus et légèrement en avant du visage.
Positions Pieds	Position des Pieds
	
	1 ère
	Pieds ensemble Talons presque joints Pointés vers l'avant légèrement tournés vers l'extérieur
	
	2 ème
	Pieds parallèles Ecartés d'environ la largeur des épaules A) Pointer sur le coté B) Faire un pas de coté
	
3 ème	
Talon près de l'intérieur du Pied tourné vers l'extérieur. Utilisé dans les tours, Rock Steps, Polka, Triple Steps	
	
3 ème Etendue	
Ouverture en position Promenade	
	
4 ème	
Pas en avant ou en arrière	
	
5 ème	
Pointe près du talon ou talon près de pointe. Utilisé en Toe Cross, Toe Taps, Cross Steps dans les Vines, Tours et Rock Step	
	
5 ème Etendue	
Pied avant se tourne vers l'extérieur. Initiation des tours	
	
1 ère Locked	
Pieds en 1ère position avec un pied croisé serré devant ou derrière l'autre	
	
2 ème Locked	
Pieds en 2ème position avec un pied croisé devant l'autre. les deux pieds sont écartés.	

RIGHT REVERSED CROSS HAND	Position de départ: côte à côte. Main G de la femme dans main G de l'homme et main D de la femme dans main D de l'homme (mains G ou D sur le dessus). Les mains sont croisées derrière.
LEFT REVERSED CROSS HAND	Position de départ: côte à côte. Main G de la femme dans main G de l'homme et main D de la femme dans main D de l'homme (mains G ou D sur le dessus). Les mains sont croisées derrière.
RIGHT SKATERS	Position de départ: côte à côte. Mains D dans le bas du dos de la femme, mains G devant l'homme à la hauteur de la poitrine.
LEFT SKATERS	Position de départ: côte à côte. Mains G dans le bas du dos de la femme, mains D devant l'homme à la hauteur de la poitrine.
RIGHT WRAP ou BASKET	Position de départ: la femme devant l'homme légèrement à sa D. La femme a les bras croisés devant elle avec main G de la femme dans D de l'homme (qui passe dans le dos de la femme) et par-dessus main D de la femme dans main G de l'homme, le tout à la hauteur de la ceinture.
LEFT WRAP ou BASKET	Position de départ: la femme devant l'homme légèrement à sa G. La femme a les bras croisés devant elle avec main D de la femme dans G de l'homme (qui passe dans le dos de la femme) et par-dessus main G de la femme dans main D de l'homme, le tout à la hauteur de la ceinture.
CLOSED PROMENADE RIGHT	Position de départ: côte à côte. La femme à D de l'homme, main G de la femme derrière sur la hanche G de l'homme, par-dessus main D de l'homme derrière sur la hanche D de la femme, main D de la femme dans main G de l'homme devant à la hauteur de la ceinture.
CLOSED PROMENADE LEFT	Position de départ: côte à côte. La femme à G de l'homme, main D de la femme derrière sur la hanche D de l'homme, par-dessus main G de l'homme derrière sur la hanche G de la femme, main G de la femme dans main D de l'homme devant à la hauteur de la ceinture.
SWING PROMENADE RIGHT	Position de départ: côte à côte. La femme à D de l'homme, main D de la femme dans main G de l'homme à la hauteur de la taille, main G de la femme libre et main D de l'homme sur l'omoplate G de la femme.
SWING PROMENADE LEFT	Position de départ: côte à côte. La femme à G de l'homme, main G de la femme dans main D de l'homme à la hauteur de la taille, main D de la femme libre et main G de l'homme sur l'omoplate D de la femme.
Push Turn	PDC sur jambe d'appui, effectuer quatre 1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.

Q

R

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. (Position indienne inversé)
Reverse Shadow Position	Position du corps : homme devant la femme. Position des mains : mains au niveau des épaules de l'homme ou main D dans main D, Main.
Reverse Sweetheart Position	(souvent appelée Side-By-Side inversé) Position du corps : homme à D de la femme Position des mains : main D dans main D au niveau de la poitrine de l'homme, main G dans main G au niveau de l'épaule G de la femme.
Right	Droit(e)
Ripple	(Body Roll Snake) Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre
RLOD	« Réar Line Of Dance » position dos à la ligne de danse.
Rock	Balancer (2 temps).
Rock & Cross	(1&2) Pied D à droite, ramener le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés
Rock & Step	(1&2) Pied D à droite, ramener le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés
Rock Step (Rock Recover)	Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou de côté). Ex. à D : Déposer le PD en avant. Sans bouger les pieds, ramener le poids sur le PG. Peut se faire des pieds opposés.
Rocking Chair	Enchaînement de plusieurs rock step (sur le Ball) avant, arrière.
Roll	La partie indiquée du corps tourne à gauche ou droite.
Roll Hips	Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Rolling Vine/ Burning Vine/Three Step Turn	(4 temps) Ex. Rolling vine D : PD à droite avec ¼ tour à D, PG devant avec ½ tour à D, PD derrière avec ¼ tour à D. Généralement, le 4ème temps = Touch G + Clap. Peut se faire dans des directions opposées.
Rondé (Sweep)	Une jambe fait un mouvement circulaire .
Rumba Box	Ensemble de 4 pas dans une direction donnée (peut être inversé) PD à D ; PG à côté du PD ; PD devant ; pause ou PG Tap/assemble/Brush/Scuff.

S

Sailor Shuffle	(Pas de marin) Mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1 & 2) ; croiser le pied droit en arrière du gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas ensemble sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
Sailor (Step)	(1 & 2) Ex. à D : PD croisé derrière le PG, PG à gauche, Pied D à droite. Peut se faire des pieds opposés.
Scissor	(2 temps) Ex à D PD croisé derrière le PG, PG à G, PD à D.
Scooch	Deux petits pas rapprochés.
Scoot	(1 temps) Glissement (ou petit saut) du pied sur lequel se trouve le PDC vers l'avant, l'arrière ou le côté.
Scotch	(1 temps) Saut des 2 pieds en même temps.
Scuff	(1 temps) Brosser le sol avec le talon.
Semicuban (anciennement Pelvic Thrusts)	Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant.
Shadow Position	(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 D dans main D, main G sur la hanche G de la femme, celle-ci ayant la main G à la hanche.
Shimmy	Balancement des épaules vers différentes directions, vers l'avant l,'arrière à gauche ou à droite.
Shuffle/Triple Step/ Chassé/Three Step	(1 & 2) Cha-cha-cha. Exemple à D :PD devant, glisser le PG à côté du PD, PD devant. Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté.
Side Rock	(2 temps) Cha-cha. Exemple à D : PD avant, glisser le PG à côté du PD, PD avant. Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de 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 Trought et continuer dans la direction symétrique toujours en diagonale dans le sens de la danse (L.O.D.) (sans isolation).
Skater Position	(souvent appelée Position Promenade comme des patineurs) Position du corps : homme à D ou à G de la femme, côte à côte. Position des mains : main D dans main G, main G dans main D, les bras sont croisé à l'avant, main G de l'homme au dessus.
Slap	Frapper un talon avec une main (main opposée ou non). Peut se faire des pieds opposés.
Slap Leather	Talon en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher) ; frapper le talon de la botte avec la main opposée. Ramener ce même talon en avant en touchant le plancher. - Slap Inside Heel : Frapper le côté intérieur du talon. - Slap Outside Heel : Frapper l'extérieur du talon. - Thigh Slap : Frapper la cuisse. Il sera précisé si on frappe la cuisse en gardant les pieds au sol (comme dans « God Blessed Texas ») ou en levant le genou devant (Hitch). - Knee Slap : Frapper de la main le genou opposé en le levant.
Slide	Glissement au sol d'un pied vers l'autre pied. Peut se faire des pieds opposés.
Snap (Click)	Claquer des doigts.
Spin	Rotation de plus d' ½ tour exécuté sur la plante d'un pied dans un sens donné et en un seul mouvement, assembler l'autre pied sans le PDC.
Spiral Position	Un spin complet dans le sens opposé du pied avant, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui (position).
Spiral Turn	Avancer un pied et tourner dans le sens opposé de ce pied avancé, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui.
Splits	Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre.

Spotting	Fixation du regard sur un point durant le tour.		
Stamp	Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et relever sans déposer le PDC.		
Step	Pas.		
Step In Place	(Pas sur place) Relever le pied et le ramener au même endroit.		
Step Turn/Break Turn	(2 temps) Ex. à G : PD devant (PDC/PD), Pivot ½ tour sur les pointes (PDC avant). Peut se faire des pieds opposés.		
Stomp	Frappez le sol avec 1 pied SANS y transférer le PDC. Peut se faire des pieds opposés.		
Stomp Up/Stamp	Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.		
Stroll	Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : pas devant dans la diagonale, croiser derrière, pas devant dans la diagonale, Hold (ne rien faire pendant le temps).		
Strut/Duck Walk	Un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'arrière, pointer le pied et déposer le talon = 2 mouvements : - Toe Strut : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon. - Heel Strut : Poser le talon, laisser tomber la pointe.		
Style	RISE & FALL	1-2-3 4-5-6	WALTZ (VALSE)
	SMOOTH	1 2 3&4 5&6 1 2 3&4 5 6 7&8	WEST COAST SWING (WCS)
		1 2 3 4 5 6 Q Q S S	TWO STEP (2STEP)
		1 2& 3 4& S Q Q S Q Q	NIGHT CLUB TWO STEP (NC2STEP)
	CUBAN	2-3 4&5 6 7 8&1	CHACHA RUMBA
	LILT	(&) 1&2 (&) 3&4 1&2 3&4 5 6 1&2 3 4 5&6 7 8	POLKA EAST COAST SWING (ECS) SAMBA
	IRLANDAIS		
	LINE		NOVELTY FUNKY
* S: SLOW * Q: QUICK			
Sugar Foot	Enchaînements de Swivels (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en déplaçant sur le côté).		
Sugar Push	(4 temps) S'utilise surtout pour le WCS en couple : la fille avance, le garçon recule (1-2), légère pression dans les mains sur 3 et le partenaire « repousse » la partenaire sur & (d'où le « push »).		
Sway	Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.		
Sweep (Rondé)	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.		
Sweetheart Position	(souvent appelée Side-By-Side : côte à côte) Position du corps : homme à G de la femme Position des mains : main G dans main G au niveau de la poitrine de l'homme, main D dans main D au niveau de l'épaule D de la femme.		
Swing Sway Turn	Tour ¼ - ½ - 1 - exécuté en valse avec Sway ou Night Club sans Sway Exemple 123 valse: 1 - En ligne dans la diagonale (avec CBM) 2 - Swing en direction du mur, rassemblé, tour dans le sway 3 - Pose en place ou autre selon suite chorégraphique. Exemple 2 & 3 Night Club 2 - En place & - Dans la diagonale (avec CBM) 3 - Pose en direction du mur, swing et rassemblé, tour.		
Swivel (Twist)	Pieds joints, mouvement des 2 talons à G ou à D et selon la danse, ramener les talons en position initiale, ou à l'opposé, ou déplacer les pointes dans le même sens que les talons.		
Swivet	Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.		
Syncopated Pattern	Toute variation d'une figure de danse.		
Syncopated Split	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2.		

T

Tag	Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur (Avec un tag j'interprète un bridge).
Tap	Déposer la plante du pied en gardant le PDC sur le pied opposé.
Three Step Turn	(4 temps) Un tour complet effectué en 3 pas sur 3 temps, le 4ème temps est en fonction de la danse (brush - Kick-....)
Tin Man	Pas en avant sur le pied droit, pivoter un ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
Toe Bounces	Talon au sol, faire rebondir la pointe au sol.
Toe Fans	PDC sur le talon, mouvement d'une ou des 2 pointes, vers l'intérieur ou l'extérieur.
Toe Split	Mouvement sur 2 temps: Pieds assembler et poids sur les talons ; pousser les plantes vers l'extérieur, revenir (assembler).
Toe Stand	PDC sur les pointes, lever les 2 talons et ramener en 1ère.
Toe Strut	(2 temps) Poser la pointe (en avant ou en arrière), poser le plat du pied.
Toe Switches	Changement syncopé (&) de pointe, ramener les pieds ensemble sur «&», afin de ne pas sauter.
Toe Touches	(Toucher des orteils) le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids.
Toe, Heel, Cross Swivel	Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation : 1 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit. 2 .Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant. 3 . Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit
Torque	Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan).
Together	Ramener le pied libre avec le PDC.
Together Close	Ramener le pied libre sans le PDC.
Touch/Point/Tap	Toucher la pointe d'1 pied à côté de l'autre pied.
Travelling Pivot	Serie de Step Turn(2 mouvements sur 2 temps): pas devant rotation (¼, ¾, ½...) du côté de la jambe qui se trouve derrière, PDC devant (à la fin du mouvement le PDC se retrouve sur le même pied qu'au début) dans la direction du pied qui se trouve devant : Droit : PD pas devant, sur PD ½ tour à D et poser PG derrière, sur le PG ½ tour à D et poser le PD devant.
Triangle	Finir joint au lieu de faire un pas en avant.
Triple Step/Shuffle/Three Step	En demeurant sur place faire 3 pas GDG ou DGD. Peut se faire des pieds opposés.Mouvement de 3 pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avançant, soit en reculant, dans n'importe quelle direction. - Triple Step Gauche Devant : Pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant. - Triple Step Gauche à Gauche : Pas gauche de côté, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche à gauche. - Triple Step Gauche Derrière : Pas gauche derrière, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche
Turn	Tourner.
Turning Sailor Step	Mouvement pouvant s'effectuer en 1/2 tour ou 1/4 ou tour complet -le tour, s'amorce en 5ème pied croisé derrière sur ball. Rotation sur le pied libre. Remettre le poids du corps sur le pied de réception légèrement en avant.
Turning Vine	Vine avec ¼ de tour ou ½ tour sur le 3ème temps, vers la D ou vers la G.
Twinkle	Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. (à droite ou à gauche) Exemple Twinkle Gauche : 1 Pas avant pied gauche en diagonale droite 2 Pas avant pied droit 3 Pas avant pied gauche en diagonale gauche
Twist	Pieds joints, pivoter les talons à D ou à G.
Twist Turn	Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler 1/2 ou 1/4. On distingue : - Backward Half Twist Turn : croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (½ tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé. - Forward Half Twist Turn : croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (½ tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé. - Full Twist Turn Backward : exécuter un Backward Half Twist Turning Left (croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (½ tour à gauche). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit). - Full Twist Turn Forward : exécuter un Forward Half Twist Turn (croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (½ tour à gauche). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).
Twist Full Turn	Même chose avec tour complet.
Twisting Walk	Ex : à D : PD avant + pieds direction diagonale avant G.

U

V

Variation	Effectuer un mouvement différent de la figure d'origine.
Vaudeville	(4 temps) Peut se faire à D ou à G. Ex à G : Position de départ : Talon G devant en diagonale G, PG dépose derrière, PD croise devant, PG décroise à G, PD talon devant en diagonale D.
Vaudeville Hop	1 - kick & - pas de côté 2 - croiser un pied devant l'autre & - pas de côté.
Vine + ¼ ou ½ tour	(4 temps) Ex. à D : PD à droite, PG croisé derrière le pied droit, PD à droite + ¼ ou ½ tour (généralement à D), En fonction le 4ème temps = scuff ou stomp ou kick.
Vine ou Grapevine	(4 temps) Ex. à D : PD à droite, PG croisé derrière le droit, PD à droite, En fonction le 4ème temps = scuff ou stomp ou kick.

W

Walk	Succession de pas avec transfert de poids.
Wave (Ripple)	Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps.
Weave Vine	Variation du Grapevine. Ex à D : PD à D, PG croisé devant PD, PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D, PG touche à côté du PD.
Wizzard Step/ Dorothy Step)	1 Pas dans la diagonale - 2 Lock derrière & Pas côté (isolation des épaules) Ensemble de 6 pas ou plus s'effectuant vers l'avant. PD devant légèrement en diagonale D. PG croiser derrière PD (Lock), PD assembler à côté du PG PG devant légèrement en diagonale G PD croiser derrière PG (Lock), PG assembler à côté du PD.

X

Y

Z