

GLOSSAIRE DE TERMINOLOGIE DE DANSE

Voici un glossaire, sur les termes les plus couramment utilisés lors des cours de danse ainsi que dans les descriptions des pas vues sur les feuilles de Danse Country.

En soulignés termes indiquant le choix préféré.

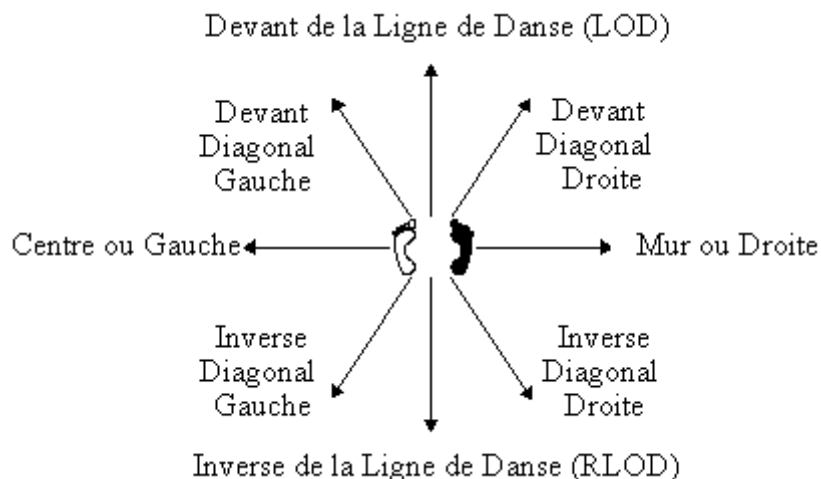
ACROSS

Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.....

ALIGNMENT

La position du corps en relation avec la ligne de danse.

ALIGNEMENT DU PLANCHER - FLOOR ALIGNMENT



PARTNER ALIGNMENT: L'alignement symétrique d'un couple

AMALGAMATIONS ou **CLUSTERS** ou **COMBINATIONS**

Un groupe ou séquence de figures de danse ou de configurations.

AND

- 1 Moitié d'un compte rapide (& 1 or 1 &)
- 2 Se dit comme "prêt et"
- 3 Indique une action simultanée

Note: Dans les descriptions de pas, le mot "et" signifie actions simultanées, tandis que le symbole "&" indique un mouvement sur la demi d'une mesure de musique.

APART

- 1 Mouvement éloigné du partenaire ou d'un pied éloigné de l'autre.
- 2 Mouvement des pieds, écartés l'un de l'autre (2ième position).

BALANCE STEP

Un pas dans une direction, suivi par une fermeture (CLOSE) (sans poids) et d'une pause (HOLD).

BEHIND

Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied supportant le poids.

BODY MOVEMENTS

GESTURE: Tout mouvement non lié à supporter le poids du corps.

STEP: Le transfert du poids d'un pied à un autre.

LOCOMOTION: Mouvement du corps d'un endroit à un autre.

JUMPING: Mouvement sans point de support.

TURNING: Changement de position dans une figure circulaire.

BOOGIE

La hanche libre de poids se soulève et se déplace en mouvement circulaire dans la direction du pied supportant le poids.

BOOGIE ROLL

1. Semblable au mouvement cubain (Cuban Motion), en utilisant un mouvement vers l'avant et en arrière du bassin.
2. Un mouvement circulaire commençant dans la région du bassin, se déplaçant par le diaphragme, le coffre et les épaules.

BOOGIE WALK

Déplacez la jambe libre de poids en soulevant la hanche et en progression avant.

BREAK

- 1 Un changement inverse de direction.
- 2 Voir [Rhythm Break](#)

BRUSH ou SCUFF

Balayer ou érailler le talon contre le plancher.

BUMP

Les danseurs frappent leurs hanches de côté ou aux fesses de leurs partenaires.

CENTER:

Individuel: Équilibrez le point de la masse du corps - située près du diaphragme.

Couples: Point central entre les partenaires.

CHARLESTON ou **Black Bottom** ou **Montana Kick**

Une configuration de 4 comptes, de pas et de coups de pied.

(Kelly Gillette (ainsi que le, NTA) préconise que le Charleston **DOIT** (débuter avec le pied gauche).

Pied gauche devant

Coup de pied droit devant

Pied droit derrière

Pointe du pied gauche derrière

Ils ont raison, mais quand il débute sur le pied droit, nous le spécifions.

CHAINÉ

Un tour de 360 degré, les pieds ensemble dans la première position, en transférant le poids.

CHASE

Une figure ou un partenaire poursuit l'autre.

CLOSE

Réunir les pieds ensemble sans transfert de poids.

COUNT

Un terme utilisé pour compter le rythme des mouvements de pied et des transferts de poids, ou encore pour compter les mesures de musique.

CONTRA BODY MOVEMENT (CBM)

Un mouvement du corps "dans ou de" la 3^{ème} ou 5^{ème} position d'utilisation des pieds, en tournant la hanche opposé et l'épaule "autour et en" direction de la jambe en action.

CUBAN MOTION

Mouvement de la hanche lancé en utilisant le bord et la plante intérieur du pied, pendant le transfert de poids.

CUP AND PIN

L'homme tient de sa main gauche (avec la paume à l'intérieur), les doigts de sa partenaire avec le pouce au-dessus.

La partenaire courbe les bouts de doigts de sa main droite par-dessus les doigts de la main gauche de l'homme.

Les mains sont tenues approximativement au niveau de la taille de la partenaire. Une bonne tension est nécessaire pour effectuer plusieurs changements de positions et de tours.

DIAGONAL

45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)

DIG

Touchez avec la plante ou le talon du pied libre de poids le plancher avec un bon impact.

DRAW ou ***DRAG*** ou ***SLIDE***

Réunir le pied libre lentement vers le pied supportant le poids.

EXTENSION

Étirer ou étendre une ou des parties du corps.

FAN

Mouvement circulaire du pied libre de poids.

TOE FAN

La pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre.

HEEL FAN

Le talon tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre.

FAN KICK

Coup de pied élevé avec la jambe en extension et dans un mouvement comme un coup de balai circulaire.

FLEX


Mouvement pour se déplier légèrement ou détendre une partie du corps.
Exemple : déplier (FLEX) le genou.

FLICK


Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié


UTILISATION DES PIEDS - FOOTWORK

L'utilisation des cinq positions des pieds en dansant.


PREMIÈRE POSITION  Les pieds ensemble, les pointes de pied devant et légèrement tournées vers l'extérieur.


TERMES Home, Center, Together

DEUXIÈME POSITION  Les pieds en parallèle, largeur des épaules.

TROISIÈME POSITION  Talon vers l'intérieur du pied, ou poids sur le talon.
Utilisé en rock steps, shuffles, polkas, triple steps et basic swing.

EN EXTENSION: Pieds écartés, talon pointant vers l'intérieur du pied.

QUATRIÈME POSITION  Pas de marche (Walking step), devant ou derrière et rock steps.

CINQUIÈME POSITION  Talon vers la pointe du pied souvent utilisé pour le rock-step.

PARTIES DES PIEDS - FOOT PARTS

Pointe du pied (Toe)

Bord intérieur de la pointe du pied (Inside edge of toe)

Bord extérieur de la pointe du pied (Outside edge of toe)

Plante du pied (Ball)

Bord intérieur de la plante du pied (Inside edge of the ball)

Bord extérieur de la plante du pied (Outside edge of the ball)

Talon (Heel)

Bord intérieur du talon (Inside edge of heel)

Bord extérieur du talon (Outside edge of heel)

Pied à plat (Flat)

Bord intérieur du pied à plat (Inside edge of the flat foot)

Bord extérieur du pied à plat (Outside edge of the flat foot)

FOLLOW THROUGH

Le pied libre de poids devient le pied supportant le poids avant de changer de direction.

FRAME

Posture de danse afin de garder l'équilibre et une belle apparence.

FREEZE

Un arrêt, sans mouvement.

GRAPEVINE ou **VINE**

Une figure d'un déplacement continue de côté avec un croisé derrière et terminé par un touché de la pointe du pied.

HEEL SPLIT ou **WING SCISSORS, BUTTERFLIES ETC. ETC. ETC.**

Les pieds ensemble avec le poids sur la plante des 2 pieds, écartés les talons chaque côtés sur le compte 1 et retour ensemble sur le compte

2.

FAST HEEL SPLIT prend une mesure de musique et est compté comme "& 1"

KNEE POPS ou **HEEL STOMPS**

Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux,
retour des talons sur le sol.
Prend une mesure de musique et est compté comme "& 1".

HITCH

Levez le genou libre de poids en ayant le poids sur l'autre pied.

HOLD

Un compte pour décrire un temps mort avant de faire un autre pas.

HOME

L'endroit initial de départ.

HOP

Sautez dans les airs sur un pied et atterrir sur le même pied.

HOOK ou **CROSS**

Le pied libre de poids se déplace comme une pendule devant ou derrière.

Le pied supportant le poids demeure au sol.

La pointe du pied pointant vers le bas et croisé devant ou derrière le genou.

HOOK COMBINATION

Un mouvement en 4 comptes en utilisant (1) talon (2) hook (3) talon et (4) together.

ISOLATION

Mouvement d'une partie du corps individuellement du reste du corps.

JAZZ BOX ou **JAZZ SQUARE**

Pied gauche devant

Pied droit croisé devant le pied gauche

Pied gauche derrière

Pied droit à droite

ou :

Pied droit croisé devant le pied gauche

Pied gauche derrière

Pied droit à droite

Pied gauche devant

JUMP

Saut dans les airs des deux pieds et retour au sol les 2 pieds en même temps.

LEAD

Une communication non-verbal qui débute et qui continue un mouvement.

LEAP

Un transfert de poids d'un pied à un autre,
exécuté avec un saut et atterrir sur la plante de l'autre pied,
en laissant le talon redescendre. Pliez le genou pour absorber le choc.

LEFT

Références au pied gauche, main, hanche ou à la direction.

LOCK

Un croisé serré des pieds l'un derrière l'autre, dans la 1ière ou 2ième position.

LOD - LINE OF DANCE

Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.

LOOP TURN

Un tour en-dessous du bras à gauche pour la partenaire et

à droite pour l'homme.

LUNGE

Un transfert de poids en pliant le genou et en étirant l'autre jambe.

PIGEON TOE

Une figure d'un déplacement de chaque côté de la pointe du pied; amenez la pointe des 2 pieds ensemble en écartant les talons, et amenez les talons ensemble en écartant la pointe des 2 pieds.

PIVOT

Un tour en se déplaçant, exécuté avec les cuisses verrouillées et les pieds écartés dans la 5ième position en extension.

PREP

Un mouvement ou un pas de départ utilisé comme préparation pour un tour ou pour un changement de position dans la danse.

QUICK

Un pas ou un transfert de poids qui prend une mesure de musique.

RESISTANCE

Une force équilibrée et de contre-force entre deux corps.

MUSIQUE: Flût périodique de sons lourds et légers.

DANSE: Flût périodique de pas et de mouvements de corps.

RHYTHM BREAK

Pour garder le rythme normal de la séquence de la danse

RIGHT

Références au pied droit, main, hanche ou à la direction

RISE AND FALL

Monter sur le bout des pieds en collant les chevilles, en étirant la colonne vertébrale et en laissant retomber les talons.

BODY RISE

Le corps monte en collant les muscles des cuisses et en étirant la colonne vertébrale et revient détendu à la position initiale.

ROLL

La partie du corps spécifiée tourne à gauche ou à droite.

ROUND DANCE

Tous les types de danses social sont appelés "round dances".

Aujourd'hui le "round dance" fait référence aux couples ou groupes de trois et plus, qui exécutent une routine de danse dans le sens (ou contraire) des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.

SAILOR STEP

Une figure de "triple step" exécutée avec une inclinaison dans la direction opposée du pied qui est croisé (le poids demeure centré au dessus du pied initial de départ.)

EXEMPLE: Inclinaison vers la gauche

(1) Pied gauche croisé derrière le pied droit

(&) Pied droit à droite

(2) Pied gauche à gauche (vers la position initiale)

SCOOT ou **SKIP**

(NTA) Glisser le pied supportant le poids devant, derrière ou de côté.

(MOI) Une levée du genou (hitch) avec un mouvement du pied supportant le poids.

SHUFFLE

Un triple step similaire à un Polka step sans aucune levée (dit le NTA)

EXEMPLE: SHUFFLE FORWARD LEFT

1 Pied gauche devant

& Rejoindre du pied droit le pied gauche à la hauteur du talon gauche

2 Pied gauche devant

Note: D'un point de vue technique, Un shuffle doit être relaxe, sur une "polka" il doit avoir un rebond, et sur un "cha-cha" il doit avoir une "Cuban Motion". Ceci peut ne pas concerner ou encore que très peu les danseurs social particulièrement les débutants.

SHIMMY

Mouvements alternés des épaules devant et derrière

SLIDE

Un mouvement dans plusieurs direction

Pas sur un pied

en glissant (draw ou slide) l'autre pied à la hauteur du pied supportant le poids.

SLOW

Un pas ou transfert de poids qui prends deux mesures de musique

SPIN

Un tour de 360 degré sur un pied

SPLIT

Les pieds bougent en écartant avec le poids réparti également sur les 2 pieds.

SPOT

Un pas sur place sans progression dans une direction

SPOTTING

Visualiser un point fixe en exécutant un tour

SYNCOPATED SPLITS

Les pieds s'écartent l'un après l'autre et reviennent à leur position initial.

Comptant comme "& 1, & 2"

STEPS - PAS

WALKING (En marchant) - SLOW Habituellement prends deux mesures de musique.

RUNNING (En courant) - QUICK (Moitié de Slow) prends une mesure de musique.

SLIDE (En glissant) (gauche ou droite) Peut-être exécuter sur un compte Rapide ou Lent.

PIVOT (En pivotant) - Un mouvement des pieds, en tournant sur la plante ou les plantes de pied.

BALANCE (En balançant) - Un pas (step), rassembler (together), pause (hold).

STEP

Un transfert de poids d'un pied à un autre

STROLL:

Un pas devant en diagonal suivi d'un pied croisé derrière (lock) et d'un autre pas devant

STRUT

Avancer devant, déposez le talon suivi de la plante du pied sur le sol pour les comptes 1, 2

SUGAR FOOT

Pivot des pieds alternés dans la direction du pied ne supportant pas le poids.
Exécuter sur place ou en déplacement.

SWAY

Une inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse.
Étirer de côté vers le haut.

SWING

Le pied libre de poids est levé et déplacé devant, vers derrière, de côté ou en croisé.

SYNCOPATED PATTERN

N'importe laquelle variation dans une figure pré-définie de danse.

SYNCOPATED RHYTHM

Effectuez un pas entre deux mesures.

Toute configuration de rythme qui utilise des mesures autres que les mesures basses.

TYPES OF TURNS:

OUTSIDE

Un tour vers la droite pour la partenaire et vers la gauche pour l'homme,

INSIDE

Un tour à gauche pour la partenaire et à droite pour l'homme.

FREE TURN

Un tour exécuté individuellement sans contact de corps.

CHAINÉ

Un tour avec les pieds ensemble dans la 1^{ère} position avec un transfert de poids

3 STEP TURN ou *CONGA*

Un tour de 360° dans la 2^{ème} position de danse, demandant trois transfert de poids

et terminant avec un touché de la pointe du pied (touch) ou (point).

Souvent appelé "turning ou rolling vine", parce qu'elle a un usage commun comme variation dans le domaine de la danse.

PADDLE TURN

Un tour à gauche ou à droite, en utilisant une série transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les 3/4 du poids du corps demeurant au dessus du pied qui pivote.

PIVOT

Un tour de 180 degré qui demande deux transfert de poids pour être complet.
Exécuter en extension dans la 3^{ème} ou 4^{ème} position de danse avec les cuisses croisées.

TRAVELING PIVOTS

Pivots dansés devant (LOD) en extension dans la 5^{ème} position.

PIVOT TURN ou *MILITARY TURN* ou *BREAK TURN*

Transfert de poids sur le pied devant en effectuant un tour de 180°

dans la direction opposée du pied devant.
Retour du poids sur le pied initial.

SPIN

Un tour de 360° sur un pied.

TWIRL

Un terme de "square dance" pour faire tourner la partenaire.

VARIATIONS

Tout mouvement d'utilisation des pieds (footwork) qui est différent de l'utilisation des pieds (footwork) initial. Note Personnelle : Si vous changez le compte

ou le flot de pas dans la danse, ce n'est pas une variation.

WEIGHT CHANGES

ou **BALL CHANGE**

Un transfert de poids sur la plante du pied vers l'autre pied

CROSS

Passer un pied par-dessus l'autre, ou encore croisé devant ou derrière.

KICK, BALL, CHANGE Peut aussi être exécuté en Heel (Talon), Ball (Plante), Change (Transfert). ex:

1 - **Coup de pied** droit devant

& - Déposez le pied sur la **plante** du pied droit

2 - **Tranférer** le poids sur le pied gauche.

IN PLACE, RECOVER

Retour du poids sur le pied initial qui supportait le poids.

ROCK

Deux tranfert de poids avec les pieds écartés, exécutés dans n'importe laquelle direction

SWITCH

Transfert de poids d'un pied à un autre en exécutant rapidement un mouvement de glisse.

TOGETHER

Retourner les pieds ensemble avec un transfert de poids.

WEAVE

Une figure d'un déplacement continue de côté avec des croisements derrière et devant.

WEIGHTED LEG/FOOT ou **SUPPORT LEG/FOOT**

Le pied/jambe supportant le poids du corps.

Le pied sur lequel vous vous tenez.