

## LEXIQUE DES PAS DE BASE DE 1<sup>ère</sup> année

<b>PAS</b>	<i>Comptes</i>	<b>DESCRIPTION</b>
<b><u>COASTER STEP</u></b>	<i>3 pas sur 2 temps comptés 1&amp;2</i>	Un pied en arrière, le 2ème pied rejoint le 1er, le 1er pied avance.
<b><u>JAZZ BOX</u></b>	<i>4 pas sur 4 temps</i>	Se fait à D ou à G. (exemple Jazz Box droit : PD croise devant PG, PG recule, PD à D, PG avance)
<b><u>ROCK STEP</u></b>	<i>2 pas sur 2 temps</i>	2 changements de PDC dans des directions opposées, se fait vers l'avant ou l'arrière ou le côté (ex : PD avance avec PDC, revenir sur PG avec PDC)
<b><u>SAILOR STEP</u></b>	<i>3 pas sur 2 temps comptés 1&amp;2</i>	Vers la D ou la G. (exemple : Croiser le PD derrière le PG, PG à G, PD à D)
<b><u>STEP TURN</u></b>	<i>2 pas sur 2 temps</i>	2 changements de PDC : 1 pas en avant + $\frac{1}{2}$ tour (D ou G)
<b><u>TRIPLE STEP</u></b>	<i>3 pas sur 2 temps comptés 1&amp;2</i>	Vers la D, la G, l'avant ou l'arrière (ex : D G D)
<b><u>VINE</u></b>	<i>4 pas sur 4 temps</i>	Déplacement latéral vers la D ou la G (ex : PD à D, PG croise derrière PD, PD à D, 4 <sup>e</sup> temps variable suivant les chorés)
<b><u>SWIVEL</u></b>		Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons (ou les pointes) s'orientent sur le ou les côté(s)
<b><u>LOCK</u></b>		Croiser un pied derrière l'autre
<b><u>SWEEP</u></b>		Jambe tendue décrit un arc (devant ou derrière), pointe du pied touchant le sol
<b><u>HITCH</u></b>		Lever le genou pointe du pied vers le bas, ne pas sauter.
<b><u>FLICK</u></b>		Coup de pied en arrière avec la pointe tendue et le genou fléchi

**Abréviations :** PDC : Poids Du Corps

D : droite    G : gauche    PD : pied droit    PG : pied gauche