



Les FICHES de Kdanse :

Mode d'emploi

La fiche de danse est un outil destiné à vous guider et à vous remémorer une chorégraphie apprise en cours, elles sont toutes structurées de la même façon. Pour vous permettre d'en profiter au mieux, nous vous en détaillons le contenu.

En haut : Informations générales : **Le Titre de la danse**, la musique utilisée pendant le cours, l'auteur de la chorégraphie, le type de danse (en ligne, en couple ou face à face appelé également en contra), le nombre de murs utilisés pour la danse complète, le nombre de temps qui décomposent une séquence et pour finir le niveau technique approprié.

A Gauche : Les chiffres de la colonne représentent une partie essentielle : **LA RYTHMIQUE**. Chaque chiffre correspond à un temps (en général 4 temps par mesure ou 3 temps pour une valse). Chaque temps correspond à un pas ou une action (arrêt , clic, clap...). & indique un contre-temps (ou un temps syncopé).

A Droite : **La ligne de section** en gras souligné, résume rapidement les principaux mouvements dans la langue d'origine (Anglophone Américanisée, voir le lexique). En dessous les lignes en langue française reprennent le gras souligné en détaillant chaque pas (correspondant au rythme) avec éventuellement des explications supplémentaires succinctes.

NB : on utilise soit le gras souligné Américain, soit le détail en Français (mais pas les deux, cela ferait double emploi)

Les annotations en vert signalent un positionnement particulier.

En Bas : Le texte commun à toutes les fiches vous indique que la séquence est terminée en vous invitant à reprendre au début tout en conservant les alignements et le sourire.

Continuer la danse en reprenant au début.

Le sourire et les alignements font aussi partie de la chorégraphie, à consommer sans modération.

Have a nice dance.





Mini LEXIQUE

Termes Américanisés le plus souvent utilisés

<u>Back</u>	Arrière
<u>Backward</u>	En arrière
<u>Brush</u>	Brosser le sol avec l'avant du pied
<u>Bump</u>	Jambes légèrement écartée, gainer (bloquer) le haut du corps et donner des coups de hanche sur le côté
<u>Charleston</u>	4 mouvements sur 4 temps : PG avant, Kick jambe droite avant, PD arrière, pointer le pied Gauche en arrière (peut se faire de l'autre côté)
<u>Clap</u>	Taper des mains
<u>Coaster step</u>	3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) pas Droit arrière, (&) pied Gauche à côté du pied Droit, (2) pas Droit devant
<u>Cross</u>	Croiser
<u>Fan</u>	Poids du corps sur le talon au sol, pivoter la pointe du pied vers l'extérieur et revenir
<u>Forward</u>	En avant
<u>Front</u>	Avant
<u>Heel</u>	Talon
<u>Heel touch</u>	Taper le talon devant, sur la diagonale ou sur le côté
<u>Heel fan</u>	Poids du corps sur l'avant du pied, pivoter le talon vers l'extérieur et revenir
<u>Heel splits</u>	Écarter les talons 'out', Resserer les talons
<u>Hip Bumps</u>	Balancement des hanches sur 3 temps (ex : Droite, Gauche, Droite ou Avant, Arrière, Avant)
<u>Hitch</u>	Lever une jambe en pliant le genou (à Droite ou à Gauche)
<u>Hold</u>	Marquer un arrêt sur le temps
<u>Hook</u>	Croiser les jambes en fléchissant le genou, talon à hauteur du tibia de la jambe opposée (à Droite ou à Gauche)
<u>Hop</u>	Saut en avant sur le même pied (l'autre pied est décollé du sol genou fléchi)
<u>Jazz Box</u>	4 mouvements sur 4 temps : (à Droite) Croiser le Pied Droit devant le Gauche, pas Gauche en arrière, pas Droit sur le côté Droit, rassembler P Gauche à côté du Droit (se fait aussi à Gauche)
<u>Jump</u>	Saut sur les deux pied en même temps
<u>Kick</u>	Lancer la jambe libre en avant la pointe du pied tendue vers le sol (coup de pied Droit ou Gauche)
<u>Kick Ball Change</u>	3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) faire un Kick jambe Droite, (&) revenir poser l'avant du pied Droit à côté du pied Gauche, (2) retransférer le poids du corps sur la jambe Gauche - (peut se faire à Droite ou à Gauche)



<u>Knee Rolls</u>	(ou <u>Elvis Knee</u>) Faire une rotation du genou pointe au sol (à Droite ou à Gauche)
<u>Left</u>	Gauche
<u>Lock Step</u>	PG avant, Bloquer PD derrière PG, PG avant (se fait PD ou PG, en Avant ou en Arrière)
<u>Right</u>	Droit(e)
<u>Rock Step</u>	2 mouvements sur 2 temps : poids du corps sur un pied, le transférer sur l'autre pied et revenir poids du corps sur le pied de départ
<u>Back Rock Step</u>	Transfert du poids : Départ , Arrière, Revenir
<u>Front Rock Step</u>	Transfert du poids : Départ , Avant, Revenir
<u>Right Rock Step</u>	Transfert du poids : Départ , à Droite, Revenir
<u>Left Rock Step</u>	Transfert du poids : Départ , à Gauche, Revenir
<u>Left Rock Step</u>	Transfert du poids : Départ , croiser à G ou à D, Revenir
<u>Sailor Shuffle</u>	3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) Croiser le pied Droit derrière le PG, (&) Pas de côté à Gauche, Revenir poids du corps sur le pied Droit - (se fait aussi à Gauche)
<u>Sailor Step</u>	3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) Pas Droit derrière le PG, (&) Pas de côté à Gauche, Ramener le pied Droit vers le pied Gauche - (se fait aussi à Droite)
<u>Scoot</u>	(Genou libre levé vers l'avant) Glisser un pas sur le pied en appui (en avant, en arrière ou sur le côté)
<u>Scuff</u>	(Le pied utilisé doit-être levé plié vers l'arrière) Brosser le sol avec le talon en un mouvement circulaire
<u>Shimmy</u>	Balancement alternatif des épaules (G,D) en avant et en arrière par rapport à l'axe du cou, bassin gainé (bloqué)
<u>Shuffle</u>	3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) Pas Droit en avant, (&) le pied Gauche vient rejoindre le pied Droit (en effleurant le sol), (2) Pas Droit en avant - (se fait dans toutes les directions)
<u>Slap leather</u>	2 mouvements sur 2 temps - (1) Balancer le talon derrière le genou opposé et frapper le talon de la botte avec la main opposée, (2) revenir position de départ
<u>Snap</u>	(Clic) Claquer des doigts
<u>Stomp</u>	Frapper le sol avec le plat du pied (peut se faire à Droite ou à Gauche)
<u>Toe</u>	(ou Toe Touch) Toucher la pointe du pied jambe tendue (peut se faire sur le côté ou en arrière, à Droite ou à Gauche)
<u>Turn</u>	Tourner
	<u>1/2 turn</u> faire un demi tour (ou pivot)
	<u>1/4 turn</u> faire un quart de tour
<u>Sweetheart</u>	(position de départ pour une danse en couple) côte à côte, la femme à droite de l'homme, mains droites jointes au-dessus de l'épaule droite de la femme, mains gauches jointes devant l'homme à hauteur de la taille



- Switch** 3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : (1) Pointe D à droite, (&) ramener le pied Droit à coté du pied Gauche, (2) pointer à Gauche (se fait à Droite ou à Gauche)
- Heel Switch** (1) Talon Droit Devant, (&) ramener le pied Droit à coté du pied Gauche, (2) Talon Gauche Devant (se fait talon D ou G devant)
- Step** Pas
- Skate Forward** Pas avant dans la diagonale
- Triple Step** 3 mouvements sur 2 temps (1 & 2) : Trois pas sur place
- Vine** (ou Grapevine) pas gauche à gauche, croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche (peut se faire à Droite ou à Gauche)
- Stomp** Frapper le sol avec le plat du pied (peut se faire à Droite ou à Gauche)

