



**Danse 'N Co**

École de Danse

A comme...

## ATTITUDE

A

- **Adage** : dans un cours de classique, section effectuée au milieu, sur des rythmes lents, destinée à travailler l'équilibre et l'étirement des muscles
- **Arabesque** : jambe tendue derrière
- **Arche** : inclinaison, vers l'arrière, du sommet du crâne jusqu'à la pointe du sternum
- **Assemblé** : à partir d'un dégagé 2<sup>nde</sup> ou 4<sup>eme</sup>, saut d'un pied sur deux
- **Attitude** : jambe fléchie en quatrième devant, à la seconde, ou derrière. Peut être parallèle ou en dehors
- **Ad Lib** : contraction d'Ad libitum : au choix, continuer, improviser, rajouter (terminologie de musicien de jazz)
- **Arch** : cambré u dos qui se fait dans la section dorsale haute, projection du sternum

B comme...

## BATTEMENT

B

- **Ball change** : le « changement de coussinet » : transfert du poids du corps, d'une demi-pointe sur un pied plat, contretemps
- **Ballonné** : saut d'un pied sur l'autre, au cours duquel la jambe libérée enveloppe
- **Ballotté** : saut d'un pied sur l'autre, au cours duquel la jambe libérée se développe
- **Barrel jump** : le saut par-dessus un tonneau, effectué en tournant, penché vers le sol
- **Barrel turn** : le tour tonneau, pirouette exécutée le buste penché en avant, les bras ouverts de chaque côté comme des hélices
- **Battement** : lancé de jambe tendue, en parallèle ou en-dehors, en avant, sur le côté ou en arrière, de hauteur moyenne ou grande

- **Batterie** : mouvement des jambes qui s'entrechoquent ou se croisent une ou plusieurs fois dans un saut
- **Boogaloo** : mouvements issus du hip-hop, souvent associés à des mouvements de popping. Ils consistent en des mouvements fluides des jambes alliés à des cercles des hanches, des jambes et de la tête
- **Brisé** : jeté de la jambe de derrière, à la seconde, allié à un saut latéral. La jambe jetée revient derrière
- **Bounce** : rebond, rebondir

C comme...

## COU DE PIED

# C

- **Cabriole** : temps levé battu
- **Cambéré** : inclinaison, vers l'arrière, du sommet du crâne jusqu'aux lombaires
- **Catch step** : pas constitué de deux changements d'appui. Les deux pieds s'écartent rapidement l'un de l'autre en 2<sup>nd</sup>e parallèle, sur un rythme de contretemps, de plat à plat
- **Cathédrale** : en French Cancan, les danseuses en cercle, positionnent leurs jambes développées au centre et les maintiennent en bloquant leurs talons
- **Changement de pied** : à partir d'une 3<sup>ème</sup> ou d'une 5<sup>ème</sup> position, soubresaut au cours duquel le pied de devant passe derrière
- **Compass turn** : le tour compas, pirouette réalisée le plus souvent en dedans et sur une jambe pliée. Le pied de la jambe libre trace un cercle au sol
- **Cou de pied**: partie supérieure du pied située à la jonction entre la cheville et ce dernier. Un cou de pied tendu et fort permet un meilleur appui sur pointes
- **Coupé** : retiré à la cheville, devant ou derrière
- **Contraction** : Mouvement global déclenché par une contraction des muscles abdominaux entraînant principalement une flexion de la colonne vertébrale (*Dictionnaire de la danse, Larousse*). Elle est fortement liée à l'expiration. Dans la technique jazz, on aborde trois types de contractions définis en fonction du point d'initiation du mouvement : au niveau du buste, du bassin, ou globale
- **Cake walk** : petit jeté sur place 4<sup>ème</sup> en dehors
- **Cat walk** : marche du chat. Avancer en croisant les pieds (plié très bas) en accentuant la spirale du dos. Type West side story
- **Chassés** : un pied qui chasse l'autre
- **Contract** : contracter un muscle (souvent on parle d'une contraction abdominale)
- **Coffee grinder** : pirouette fouetté (le fouetté est sauté). Déboulé avec jambe dessous pied
- **Curve (Cunningham)** : faire une courbe en avant avec le dos, du sacrum aux cervicales, courbure vers l'interne du rachis, sans contraction

D comme...

## DEVELOPPE DE BRAS



- **Déboulés** : aussi appelés « tours chaînés », enchaînement de tours en déplacement. En jazz, peuvent s'effectuer jambes pliées
- **Dégagé** : mouvement de glissade du pied jusqu'à la pointe, en quatrième devant, à la seconde ou derrière. La pointe ne quitte pas le sol. Peut s'effectuer en parallèle ou en dehors
- **Détourné** : tour en dehors effectué sur deux pieds, le pied libre se pose derrière le pied de terre pour engager le tour
- **Développé** : en passant par un retiré, la jambe se déroule en quatrième devant, à la seconde, ou derrière. Peut s'effectuer en parallèle ou en dehors. Il peut aussi s'agir d'un développé de bras
- **Dolphin** : le dauphin, la tête plonge en avant et l'ondulation engagée se transmet jusqu'au bassin (sur un plan sagittal)
- **Drag turn** : tour sur un pied ; le pied de la jambe libre, croisé derrière, traîne au sol
- **Drop** : le bassin basculant en arrière, le buste et la tête lâchent en avant, sur jambes pliées
- **Drag** : trainer du pied
- **Drop + recover** : relâcher et reprendre dans la suspension (se reprendre, se stabiliser) début par la tête ou le bassin) sagittal frontal

E comme...

## EN DEHORS



- **Echappé** : saut sur deux pieds, d'une position fermée à une position ouverte. Sur pointes, les pieds glissent sur le sol
- **En dedans et en dehors** : référence à l'ouverture de la hanche ou à la direction d'un tour
- **Entrechat** : changement de pied battu
- **Entrelacé** : saut durant lequel un grand battement effectué en 4<sup>ème</sup> tendue devant entraîne un fouetté accompagné d'un grand battement tendu derrière, de la jambe libérée
- **Enveloppé** : la jambe libre enveloppe la jambe de terre afin de donner l'impulsion d'un tour

F comme...

## FAN KICK



- **Fan Kick** : le coup de pied « éventail », grand battement ou développé en rond de jambe. Celui-ci peut se faire en dedans ou en dehors, grand rond de jambe frontal
- **Fente** : une jambe est fléchie devant, la seconde tendue derrière ; le pied arrière est totalement étalé sur le sol. La fente peut être en parallèle ou en dehors
- **Figure 4** : en danse jazz, mouvement qui dessine un 4 avec la jambe en retiré, en dedans puis en dehors
- **Flick** : selon Matt Mattox, action de développer la jambe de façon rapide et dynamique (traduction : pichenette) puis enveloppé
- **Fondu** : jambe de terre et jambe en retiré se fléchissent et se tendent ou se développent en même temps
- **Fouetté** : demi-tour ou tour engendré par la jambe et, par conséquent, par le bassin
- **Flick Kick** : développé battement
- **Fall over the log**: piqué pass
- **Funky chicken** : faire le poulet, type charleston en battant « les ailes » avec les coudes
- **Funky for coners**: bassin dans les 4 angles (funky four corners ou funky for coners)
- **Funk** : style de danse depuis les années 80. Le mot est né d'un mélange de « fun » et de « shunk »
- **Fall**: chute
- **Figure 8** : mouvement qui dessine un 8, travail de bras (lasso vers le ciel et vers la terre), bassin (mambo), jambe (rond de jambes en dehors 1<sup>ère</sup> à 2<sup>nde</sup> fermé 1<sup>ère</sup>, puis idem arrière en dedans)
- **Freeze** : geler, stop, rester immobile

G comme...

## GRAND JETE



- **Grand jeté** : saut à l'écart, facial ou latéral

H comme...

## HIP LIFT



- **Hinge** : sur un pied ou sur deux pieds en 6<sup>ème</sup>, 2<sup>nde</sup> ou 4<sup>ème</sup> position parallèle, les épaules et les hanches forment un rectangle que l'on bascule en arrière, les genoux poussés vers l'avant (horton)
- **Hip lift** : s'effectue à partir d'un retiré en parallèle ; déhanché latéral du côté de la jambe en retiré suivi d'un tombé latéral du côté de cette dernière
- **Hip walk** : déhanché latéral ou avant (latino)
- **Hitch kick** : temps de flèche
- **Hop** : saut, temps levé
- **Hipfall** : chute au sol par le bassin (hip : hanche)
- **Headroll** : rouler la tête
- **Hiproll** : rotation au sol sur le bassin

I comme...

## ISOLATION



- **Isolations** : mouvements séparés de la tête, des épaules, de la cage thoracique, du bassin

J comme...

## JETE



- **Jazz walk** : marche qui s'effectue en demi-plié. Les oppositions bras-jambes ou épaules-bassin peuvent être plus ou moins engagées dans le mouvement
- **Jazz square** : ou Jazz box, tiroir, le carré, croise av D, pas sur le côté G pas sur le côté D croise G
- **Jazz split** : grand écart américain, écart en pliant la jambe arrière
- **Jazz run** : idem que le Jazz wlk mais en courant
- **Jazz drag** : idem que le cat walk mais en traînant le coup de pied, toujours derrière le sens du mouvement
- **Jeté** : en parallèle ou en dehors, lancé de jambe à petite hauteur, en avant, sur le côté ou en arrière

- **Jump over the leg** : saut au-dessus de la jambe, tendue ou pliée, révoltade. Il semble que ce pas soit originaire des bûcherons du Mississipi ou des « Lumber jacks », les bûcherons canadiens. Le transport des arbres se faisant par les rivières, les bûcherons s’amusaient à être debout sur les troncs, les faire rouler, y sauter de l’un à l’autre en changeant de jambe.

## K comme...

### KICK



- **Kick** : battement ou grand battement tendu
- **Kiver** : buste avant et arrière
- **Knee fall** : chute sur les genoux
- **Knee slide** : chute glissée sur les genoux
- **Knee turn** : pirouette sur les genoux

## L comme...

### LAY OUT



- **Lateral T** : position en forme de T, issue de la technique Horton : jambe de terre tendue, le buste et la jambe libre levée tracent une ligne horizontale
- **Lay out** : mouvement effectué sur une jambe, au cours duquel le buste se penche à l’opposé de la jambe libre qui se lève en battement ou en développé
- **Locking** : mouvements issus du hip hop ; le mouvement de base consiste en une rotation du poignet et du bras, au-dessus de la tête. Ces mouvements se situent principalement au niveau du bassin et des pointes. Les expressions du visage tiennent une place importante
- **Limbo** : hinge en avançant avec un shimmie (danse de la Jamaïque)

## M comme

### MESS AROUND



- **Manège** : parcours circulaire autour de la scène. Il s’agit souvent de manèges de tours piqués ou de grands sauts

- **Marquer** : effectuer des mouvements sans dépenser d'énergie, pour la mémoire
- **Mess around** : mouvement circulaire du bassin
- **Moon walk** : marche exécutée dans un certain ralenti, au cours de laquelle le danseur recule tout en donnant l'illusion qu'il avance. Créée par le mime Etienne Decroux, reprise par le mime Marcel Marceau, elle a été popularisée par Mickael Jackson
- **Mashed potatoes** : sorte de charleston. Travail rapide avec les pieds comme si on écrasait des patates (J. Brown)

N

O

P comme...



## PIQUE

- **Pas chassé** : déplacement effectué généralement en 4<sup>ème</sup> ou 2<sup>nde</sup> position, en plié ou en sautant. Un pied chasse l'autre pour prendre sa place. Peut s'exécuter en avant, en arrière, ou sur le côté
- **Pas de basque** : à partir d'une 3<sup>ème</sup> ou d'une 5<sup>ème</sup> position, le pied dégage en 4<sup>ème</sup> pour passer ensuite à la 2<sup>nde</sup> avec un transfert de poids ; la jambe libérée vient fermer devant, avant de glisser de dégager de nouveau en 4<sup>ème</sup> avec transfert de poids
- **Pas de cheval** : en danse jazz, mouvement qui consiste à frotter le sol avec un pied pour passer en retiré avant de développer la jambe jusqu'à ce que le pied revienne à plat sur le sol. En danse classique, saut permettant de se déplacer d'une jambe en attitude devant, sur l'autre
- **Pas de valse** : s'effectue en trois temps, comme la valse : un pas côté, un croisé derrière, le poids du corps revient ensuite sur la jambe de devant
- **Pencil turn** : tour jambes tendues serrées l'une contre l'autre en 6<sup>ème</sup> ou en 1<sup>ère</sup> avec un pied en flexion, sans contact avec le sol
- **Petite bonne femme** : en French Cancan, mouvement consistant à alterner position accroupie sur les talons et position debout avec grand battement
- **Pied dans la main** : jambe sur la barre, attraper son talon pour développer la jambe en 4<sup>ème</sup> devant avant de la l'ouvrir en 2<sup>nde</sup>
- **Piqué** : transfert du poids du corps sur une jambe déagée ou jetée sur tendu
- **Pirouette** : tour sur une jambe, en dedans ou en dehors. En danse classique, la jambe de terre est tendue, la jambe libre retirée en dehors. En danse jazz, la jambe de terre est souvent pliée, la jambe libre retirée en parallèle

- **Pitch** : sur une jambe, le buste plonge en avant vers le sol tandis que la jambe libre monte en arabesque, dans l'idéal jusqu'à la verticale (technique Graham)
- **Pivot** : pas en avant suivi d'un ½ tour en-dehors. On se retrouve de dos par rapport à l'orientation de départ
- **Poney jump** : déplacement constitué de l'enchaînement d'un petit jeté, d'un pas sur demi-pointe et d'un pas sur pied plat
- **Poney** : petits sauts en 6<sup>ème</sup> avec rebond (ouvre et ferme)
- **Popping** : mouvements issus du hip-hop constitués de contractions et décontractions des muscles en rythme
- **Port d'arme** : en French Cancan, en position debout, jambe développée à l'oreille, le pied est retenu par la main opposée, le bras est au-dessus de la tête
- **Promenade** : tour effectué sur une jambe, en avançant peu à peu le talon du pied de terre
- **Pivot step** : un pas en avant, pivot (twist) et un pas en arrière
- **Pivot turn** : pivot et tour sur le pied
- **Primitive squat** : avancer en petits soubresauts en pliés seconde (africain)
- **Pop-corn** : step flick. Pas de sortie (chorus line)

## Q

## R comme...



## RELEVE

- **Relevé** : placement sur demi-pointe, sur un pied ou sur deux
- **Retiré** : placement de la pointe au niveau du genou, en parallèle ou en dehors, devant, sur le côté ou derrière
- **Ripple** : ondulation de la colonne engagée par le bassin et transmise aux lombaires ou aux basses côtes, ou jusqu'à la tête (plan sagittal)
- **Rond de corps** : cercle effectué par le dos avec port de bras et passage par un cambré
- **Rond de jambe** : à terre : dessin d'un demi-cercle sur le sol ; en l'air : équivalent à celui au sol ou, à partir d'un battement ou d'un développé, cercle du bas de jambe en maintenant la cuisse fixe. Peut s'effectuer en dedans ou en dehors
- **Roundhouse hitch kick** : rond de jambe en dedans raccourci au genou, suivi d'un temps de flèche tendu ou développé
- **Release** : relâcher la contraction (mais rester tonique et non relaxé)



## SAUT QUATRIEME

- **Saut de biche** : effectué comme un grand jeté, avec la jambe de devant repliée sous la cuisse (stag leap)
- **Saut de chat** : saut d'un pied sur l'autre avec retirés successifs de chaque jambe
- **Saut quatrième** : les deux jambes sont retirées en 4<sup>ème</sup> position
- **Shimmy** : vibration des épaules d'avant en arrière. Mouvement né dans les années 20
- **Sissonne** : saut de deux pieds sur un. Peut être effectué en parallèle ou en dehors, en avant, sur le côté ou en arrière
- **Slide** : Pas glissé en avant, sur le côté ou en arrière
- **Smurf** : terme résultant d'une erreur de traduction, en France et en Allemagne du popping. Il désigne donc les mêmes mouvements que ce dernier
- **Snake** : le serpent, ondulation de la colonne de manière latérale, engagée par la tête et transmise jusqu'au bassin (plan frontal)
- **Soubresaut** : saut vertical de deux pieds sur deux
- **Step** : un « pas » en danse jazz
- **Shoulder fall** : tomber en arrière sur une épaule et glisser au sol (technique Graham)
- **Shoulderroll** : rouler des épaules
- **Shiver** : tout le corps frissonne, tremble, vibre
- **Spins** : pirouettes qui ne suivent pas la pulsation rythmique, dans un spin la rotation est plus rapide que la pulsation rythmique
- **Snap** : finger-snap claquer les doigts (origine espagnole « picos »)
- **Spiral** : torsion de la colonne vertébrale, dans une succession du bassin à la tête et vice versa
- **Switch** : changer, changement, change !
- **Shift** : déplacer, transférer
- **Skate** : patineur
- **Susy Q** : pas croisé typique aux claquettes (époque du Charleston 1920)
- **Shorty George** : pas boiteux, 1937 (pas du boiteux) pas avant en plié avec doigts qui montrent vers le sol



## TILT

- **Temps de flèche** : saut au cours duquel une jambe effectue un battement ou un développé suivi, avant de rejoindre le sol, par la deuxième
- **Temps levé** : saut sur un pied ; les deux jambes peuvent être retirées en 4<sup>ème</sup>, ou une jambe tendue et la seconde en retiré, développée en 4<sup>ème</sup> devant ou en arabesque
- **Temps lié** : à partir d'un dégagé sur plié, le poids du corps est transféré du pied de terre sur le pied en dégagé
- **Tilt** : sur une jambe, sortie de l'axe vertical avec inclinaison du buste sur le côté
- **Touch** : toucher le sol avec la pointe, la demi-pointe ou le pied entier, sans transfert de poids
- **Tour en l'air** : tour complet effectué dans un saut en 6<sup>ème</sup> ou 1<sup>ère</sup> position
- **Translation** : Déplacement horizontal d'une partie du corps par rapport à l'axe central
- **Twist** : torsion à partir du bassin. Très présent dans les exercices de technique de base jazz, il est souvent engagé à partir d'une 4<sup>ème</sup> jazz et amène le danseur dans « l'autre » 4<sup>ème</sup>
- **Table top** : seconde parallèle et dos penché en avant plat (comme une table)
- **Tilt** : développé à la seconde avec le buste décalé sur le plan frontal par rapport à l'axe
- **Triplettes (Graham)** : déplacements en trois temps, et trois appuis successifs (régulière dans le déplacement)
- **Touch turn** : détourné
- **Turns** : pirouette dans le rythme suivant la pulsation
- **Texas T** : contretemps et seconde (ballroom West side story)
- **Trucking** : petits temps levés en avançant avec l'index qui fait no-no ou qui pointe vers le sol ou vers le haut
- **Trenching** : marcher sur place avec le dos en courbé en avant avec les bras en opposition. Jeux de bûcherons du Mississippi et du Canada qui consistaient à marcher sur le tronc d'un arbre dans l'eau en le faisant tourner.
- **Twist** : position de jazz, 4<sup>ème</sup>, rotation du fémur dans l'articulation de la hanche. Deux possibilités : le bassin est le point fixe ou le fémur

U

V

W comme...

## WAVE



- **Wave** : la vague, succession d'ondulations, réalisable avec les bras ou le corps entier
- **Worm** : le ver de terre, ondulation de la colonne initiée par le sternum et transmise au bassin ; souvent combinée avec un chassé en reculant (plan sagittal)

X

Y

Z

*Sources*  
*« Enseigner la danse jazz » par Odile Cougoule avec Daniel Housset*  
*et Patricia Karagozian,*  
*Cahier pédagogique du Centre National de la Danse*  
*Wikipédia*