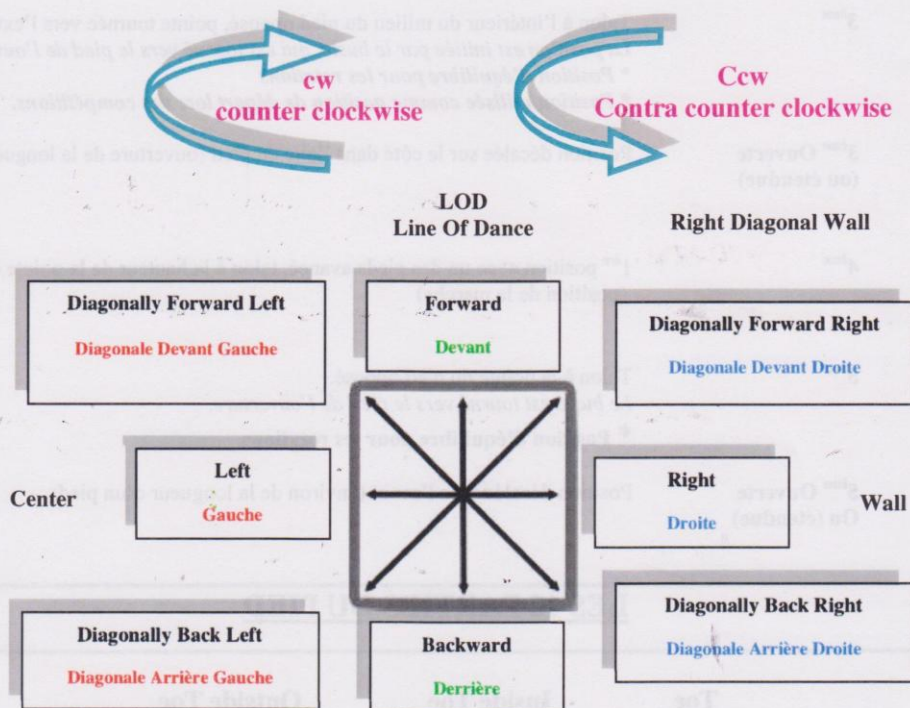


## LES DIRECTIONS

Forward	Devant
Backward	Derrière
Right	Droite
Left	Gauche
Diagonally Back Left	Diagonale Arrière Gauche 45°
Diagonally Back Right	Diagonale Arrière Droite 45°
Diagonally Forward Left	Diagonale Devant Gauche 45°
Diagonally Forward Right	Diagonale Devant Droite 45°



RLOD = Reverse Line Of Dance  
 CLOD = Contrary Line Of Dance

- **LOD** : Ligne de danse ( sens de progression des différentes danses sur la piste)
- **Alignement** : Position du corps par rapport à la ligne de danse.
- **Jambe d'appui** : La jambe qui supporte le poids du corps.

## LES 9 POSITIONS DE PIED



**1<sup>ère</sup> Position** Les pieds sont parallèles (joints)



**Lock 1<sup>ère</sup>** Pieds joints croisés



**2<sup>ème</sup>** Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)



**Lock 2<sup>ème</sup>** Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches



**3<sup>ème</sup>** Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'extérieur.  
*La position est initiée par le buste, qui est tourné vers le pied de l'ouverture.*  
 \* Position d'équilibre pour les rotations  
 \* Position utilisée comme position de départ lors des compétitions.



**3<sup>ème</sup> Ouverte (ou étendue)** Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)



**4<sup>ème</sup>** 1<sup>ère</sup> position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée (position de la marche)



**5<sup>ème</sup>** Talon à la pointe du pied opposé.  
*Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.*  
 \* Position d'équilibre pour les rotations.



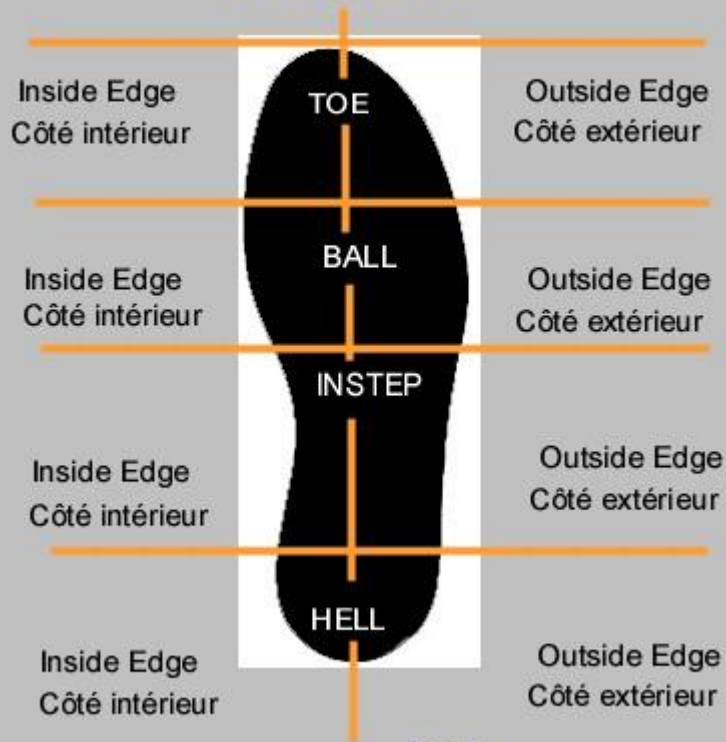
**5<sup>ème</sup> Ouverte Ou (étendue)** Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

## LES 12 PARTIES DU PIED

<b>Toe</b>	<b>Inside Toe</b>	<b>Outside Toe</b>
<b>Pointe</b>	<b>Intérieur pointe</b>	<b>Extérieur Pointe</b>
<b>Heel</b>	<b>Inside Heel</b>	<b>Outside Heel</b>
<b>Talon</b>	<b>Intérieur Talon</b>	<b>Extérieur Talon</b>
<b>Ball</b>	<b>Inside Ball</b>	<b>Outside Ball</b>
<b>Plante</b>	<b>Intérieur Plante</b>	<b>Extérieur Plante</b>
<b>Flat</b>	<b>Inside Flat</b>	<b>Outside Flat</b>
<b>Plat</b>	<b>Intérieur Plat</b>	<b>Extérieur Plat</b>

# 12 parties du pied

12 parts of the foot



Deny's