

## TAP simple (ou "TOUCH")

**Définition :** frappe de la demi-pointe sans poids du corps

La première frappe que vous pouvez réaliser est le *touch*. Il s'agit d'une frappe simple et brève réalisée en combinant l'action de la cheville et du genou pour abaisser la pointe du pied jusqu'au contact avec le sol, puis en relevant le tout toujours par une action combinée de la cheville et du genou.



1. La pointe entre au contact avec le sol.



2. Elle est aussitôt relevée.

Si vous réalisez un *touch* avec le pied droit, le poids de votre corps reste tout le temps sur votre jambe gauche : vous êtes en équilibre sur votre pied gauche. On entend 1 son : "clic".

## STEP

**Définition :** frappe de la demi-pointe avec poids du corps



gauche, vous le finissez avec le poids sur la jambe droite.  
On entend 1 son : "clic".

Le *step* est réalisé comme un pas (d'où son nom). Le principe est le même que pour le *touch*, mais au lieu de relever la pointe du pied, vous laissez celle-ci en contact avec le sol et vous faites passer en même temps le poids de votre corps sur la jambe correspondante. Si vous commencez le *step* avec le poids du corps sur la jambe

## BRUSH (ou forward brush ou front brush)

**Définition :** effleurement de la pointe du pied en avant.



Le *brush* correspond à un mouvement du pied vers l'avant. Vous êtes en équilibre sur la jambe opposée du pied qui va brièvement racler le sol dans un mouvement en arc de cercle vers l'avant. Le contact avec le sol se fait au niveau de la demi-pointe du pied. Ce mouvement est principalement réalisé par l'action du genou. La cheville n'entre en action que brièvement lors du contact avec le sol.

À la fin du mouvement, le pied qui a effectué le *brush* est en l'air vers l'avant.

On entend 1 son : "chlic".

## BACK BRUSH

**Définition :** effleurement de la pointe du pied en arrière.



Le *back brush* correspond à un mouvement du pied de l'avant vers l'arrière. Vous êtes en équilibre sur la jambe opposée du pied qui va brièvement racler le sol dans un mouvement en arc de cercle vers l'arrière. Le contact avec le sol se fait au niveau de la demi-pointe du pied. Ce mouvement est principalement réalisé par l'action du genou. La cheville n'entre en action que brièvement lors du contact avec le sol.

À la fin du mouvement, le pied qui a effectué le *brush* ne touche pas le sol.

On entend 1 son : "chlic".

### SHUFFLE

**Définition** : effleurement de la pointe du pied en avant, puis en arrière (*brush* suivi de *back brush*).



Le *shuffle* correspond à la combinaison à suivre d'un *brush* et d'un *back brush*.

À la fin du mouvement, le pied qui a effectué le *shuffle* ne touche pas le sol.

On entend 2 sons : "chlic chlic".

### HOP

**Définition** : saut sur la demi-pointe sur le pied d'appui

Le hop correspond à un petit saut simple. Le talon ne doit pas être posé au sol ni pour donner l'impulsion, ni pour atterrir.



1. On effectue un petit saut.



2. Et on atterrit sur la demi-pointe.

Vous ne posez pas l'autre pied au sol, ni le talon. On entend 1 son : "clic".

### LEAP

**Définition** : saut sur la demi-pointe d'un pied sur l'autre

Le leap correspond à un petit saut simple tout en changeant de jambe. Le talon ne doit pas être posé au sol ni pour donner l'impulsion, ni pour atterrir.



1. On effectue un petit saut sur un pied.



2. Et on atterrit sur la demi-pointe de l'autre pied.

Vous posez toujours un pied à la fois au sol. On entend 1 son : "clic".

### HEEL

### Définition : pose du talon à plat

Le heel consiste à poser le talon sur le sol.



1. Le talon n'est pas posé.



2. On pose le talon.

On entend 1 son : "clac".

## Liste des pas

### STAMP

Définition : pied à plat avec poids du corps dessus

Le stamp correspond à une frappe avec le pied plat en portant le poids du corps sur ce pied. À la fin de la frappe, il est possible de rester en équilibre sur le pied qui vient de faire le stamp.



1. On effectue un petit saut.



2. Et on atterrit sur la demi-pointe.

On entend 1 son : "poum".

### STOMP

Définition : pied à plat sans poids du corps dessus

Le stomp correspond à une frappe avec le pied plat en restant en équilibre sur l'autre pied. À la fin de la frappe, il est possible de lever le pied qui vient de faire le stomp sans tomber...



1. On effectue un petit saut sur un pied.



2. Et on atterrit sur la demi-pointe de l'autre pied.

On entend 1 son : "pam".

### TOE

Définition : piqué de la pointe du fer avant

Le toe consiste à poser la pointe du fer avant sur le sol.



1. Le pied n'est pas posé.



2. On pose la pointe.

On entend 1 son : "plic".

### **BALL ou BALL TAP**

**Définition** : talon au sol, pose de la demi-pointe

Baisser la demi-pointe pour frapper le sol *sans* le poids du corps, et la soulever pour continuer.



1. Le talon est au sol...



2. On pose la demi-pointe.



3. On peut la relever.

On entend 1 son : "clic".

Ce même mouvement existe en baissant la demi-pointe *avec* le poids du corps. Il se note de la même façon (ball) ou est noté ball+. En fonction de la frappe qui suit, il est facile et surtout logique de savoir si on met ou non le poids du corps.

### **SCUFF ou HEELSCUFF**

**Définition** : talon de volée

En descendant le genou, la partie arrière du talon effleure le sol vers l'avant.



1. On prépare la frappe.



2. Le talon touche le sol et la jambe continue.

On entend 1 son : "clac".

### **DIG ou HEELDIG**

**Définition** : piqué du fer arrière

Commencer talon en l'air et poser la partie arrière du talon *avec* le poids du corps (on laisse alors le pied au sol) ou *sans* le poids du corps (on soulève alors le pied pour continuer).



1. Préparation en avant.



2. Le talon finit sa course au sol.

On entend 1 son : "cloc".

### FLAP

**Définition :** [brush](#) suivi d'un [step](#)

Il y a deux sons en un seul mouvement : en descendant le genou, la plante du pied (ou demi-pointe) effleure le sol (c'est le [brush](#)) avant d'être posée au même endroit *avec* le poids du corps. Pour signifier les deux sons, prononcer le mot flap comme ceci : "FEUL-LAP".



1. Le brush...



2. Suivi du step.

On entend 2 sons : "chlic - clac".

### SLAP

**Définition :** [brush](#) suivi d'un [tap](#)

Il y a deux sons en un seul mouvement : en descendant le genou, la plante du pied (ou demi-pointe) effleure le sol (c'est le [brush](#)) avant d'être posée au même endroit *sans* le poids du corps. Pour signifier les deux sons, prononcer le mot slap comme ceci : "SEUL-LAP".



1. Le brush...



2. Suivi du tap.

On entend 1 son : "chlic - clic".

### BACKFLAP

**Définition :** [backbrush](#) suivi d'un [step](#)

Il y a deux sons en un seul mouvement : en relevant le genou, la plante du pied (ou demi-pointe) effleure le sol (c'est le [brush](#)) avant d'être posée au même endroit *avec* le poids du corps.



1. Le brush...



2. Suivi du step.

On entend 2 sons : "chlic - clac".