

LEXIQUE DES PAS DE DANSES COUNTRY

Applejacks : mouvement des pieds sur place. Poids sur le talon G et sur la pointe D, tourner la pointe gauche et le talon droit à gauche (position en V) et ramener la pointe gauche et le talon droit au centre. Poids sur le talon droit et sur la pointe gauche, tourner la pointe droit et le talon gauche à droite (position en V) et ramener les pieds ensemble au centre

Back : en arrière

Behind Side Cross : Un pas derrière, un pas de côté et un pas croisé devant

Boogie Walk : mouvement de hanche en avançant

Bounce : faire rebondir les pieds sur le sol

Brush : Brosser la plante du pied sur le sol

Charleston steps : pointer pied droit devant puis derrière, pointer pied gauche derrière puis devant

Clap : Taper des mains

Close : fermer, rassembler

Coaster Step : Reculer un pied, assembler l'autre et avancer le premier pied

Cross Shuffle : Croiser un pied devant l'autre, déplacer l'autre dans la même direction et recroiser le premier devant

Dig : toucher le sol avec la pointe ou le talon en appuyant

Drag : faire glisser un pied lentement

Drop : abaisser lentement la plante du pied ou le talon

Flick : plier la jambe en soulevant le pied derrière

Foot : Pied

Forward : en avant

Heel : talon

Heel Fan : faire un mouvement d'éventail avec le talon

Heel Grind : mouvement d'écrasement avec le talon en tournant la pointe d'un sens ou dans l'autre

Heel Jacks : croiser le pied droit devant le gauche, poser le pied gauche à gauche et poser le talon droit devant en diagonale. Ramener le pied droit à côté du gauche, croiser le gauche devant le droit, poser le pied droit à droite et poser le talon gauche devant en diagonale

Heel Split : écarter les talons

Heel Strut : poser le talon et abaisser la plante du pied

Heel Touch : toucher le sol avec un talon

Hip Bump : pousser les hanches d'un côté ou de l'autre

Hitch : plier la jambe en soulevant le genou

Hold (pause) : faire un arrêt dans la danse. Quelquefois appelé « Freeze »

Hook : croiser une jambe devant l'autre en fléchissant le genou, pied croisé à hauteur de la cheville

Hop : sauter sur un pied

Jazz Box : *Droit* : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant.

Gauche : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant

Jump : sauter

Kick : donner un coup de pied

Kick Ball Change : coup de pied devant, ramener et poser la plante du même pied à côté de l'autre et transférer le poids du corps sur l'autre pied en soulevant légèrement le premier pied du sol (3 pas sur 2 temps)

Kick Ball Cross : Comme ci-dessus mais en finissant par pied croisé devant (3 pas sur 2 temps)

Kick Ball Point (ou **Touch**) : Comme ci-dessus mais en finissant par un des 2 pieds pointé (3 pas sur 2 temps)

Kick Ball Step : Comme ci-dessus mais en finissant le pied en avant (3 pas sur 2 temps)

Knee Pop : soulever un talon ou les deux en pliant les genoux puis reposer les talons au sol

Left : gauche

Lock Step : avancer un pied, croiser l'autre derrière et avancer à nouveau le premier (3 pas sur 2 temps)

L.O.D. : ligne de danse

Lunge : transfert de poids sur une jambe fléchie, l'autre jambe étant tendue

Mambo Step : Un Rock Step suivi de l'avancement ou du recul du premier pas. Exemple : avancer le pied droit, remettre le poids du corps sur le pied gauche et reculer le pied droit (3 pas sur 2 temps)

Military Turn (ou Step Turn ou Step Pivot) : Avancer un pied et faire un demi-tour à droite ou à gauche sans changer la position des pieds sur le sol

Monterey Turn : Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite puis, sur le pied gauche, faire un ½ tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche et le ramener contre le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Moving : se déplacer

Out In : Poser les pieds, l'un après l'autre, à l'extérieur et les ramener l'un après l'autre à l'intérieur

Paddle Turn : avancer un pied et pivoter d'un quart de tour sur les 2 pieds sans changer la position des pieds au sol

Point : pointer un pied vers l'avant, l'arrière ou le côté

Position Sweetheart : Position spécifique dans la danse en couple. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side)

Recover : récupérer (le poids du corps)

Restart : reprise de la danse au début

Right : droit

Rocking Chair : Un rock step en avant suivi d'un rock step en arrière

Rock Step : avancer (ou reculer) un pied et ramener le poids du corps sur l'autre (balancement)

Roll : la partie du corps mentionnée décrit un cercle vers la droite ou la gauche

Rumba Box : déplacer le pied dans une direction, rassembler l'autre contre, déplacer le premier dans une autre direction, faire une pause et répéter le tout une nouvelle fois. Exemple : déplacer le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, avancer le pied gauche et faire une pause. Déplacer le pied droit à droite, assembler le pied gauche, reculer le pied droit et faire une pause. Comptez : 1-2-3-Pause-5-6-7-Pause

Running Steps (Galops) : Avancer un pied, pousser avec la plante de l'autre derrière et avancer à nouveau le premier (3 pas sur 2 temps)

Sailor Step : croiser un pied derrière l'autre, poser l'autre de côté et ramener le poids du corps sur le premier (3 pas sur 2 temps)

Scissor : Poser un pied de côté, rassembler l'autre et croiser le premier devant (3 pas sur 2 temps)

Scoot : faire glisser le talon d'un pied en avant en sautant légèrement et avec le bruit du talon sur le sol

Scuff : lancer la jambe en avant en faisant claquer le talon sur le sol

Serpiente : croiser le pied gauche devant le droit, poser le droit à droite, croiser le pied gauche derrière le droit, faire un mouvement de balayage avec le pied droit d'avant en arrière en finissant croisé derrière le gauche, poser le pied gauche à gauche et croiser le droit devant le gauche

Shimmy : Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin

Shuffle (chassé) : avancer un pied, ramener l'autre à côté et avancer le premier (3 pas sur 2 temps)

Side Close Side : un pas de côté, assembler l'autre et poser le premier de côté

Side Rock : balancer d'un pied sur l'autre latéralement

Skate : glisser le pied droit devant en diagonale à droite et glisser le pied gauche devant en diagonale à gauche (ou inversement) - Mouvement de patinage

Slap : Frapper

Slide : Glisser

Snap : Claquer des doigts

Spin Turn (ou Full Turn ou Spiral Turn) : Tour complet sur un pied

Spot : sur place

Step : un pas

Stomp : frapper un pied au sol

Stomp Up : frapper un pied au sol sans le poids du corps

Sway : balancement

Sweep : mouvement de balayage

Switch : changer de pied

Swivel : pieds joints, faire pivoter les talons puis les plantes d'un côté ou de l'autre

Swivet : Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre

Tag : Pas que l'on effectue en plus à un certain moment de la musique pour garder la mesure

Toe : plante du pied

Toe Fan : mouvement d'éventail avec la plante du pied

Toe Heel Cross : poser la pointe d'un pied à côté de l'autre et dirigée vers l'intérieur, puis le talon du même pied lui-même dirigé vers l'intérieur et croiser ce même pied devant l'autre

Toe Strut : poser la plante du pied au sol et rabaisser le talon

Toe Touch : poser la pointe du pied au sol sans poids

Together : assembler

Touch (Tap) : poser au sol (sans poids du corps)

Triple Step : autre nom pour shuffle ou chassé

Turn : tour

Vaudeville : **1** Croiser le pied droit devant le gauche, **2** poser le gauche à gauche, **3** reculer le droit, **et** assembler le gauche, **4** poser le talon droit devant en diagonale, **et** ramener le droit contre le gauche en arrière, **5** croiser le gauche devant le droit, **6** poser le droit à droite, **7** reculer le gauche, **et** ramener le droit contre le gauche, **8** poser le talon gauche devant en diagonale

Vine (raccourci pour "grapevine") : poser un pied de côté, croiser l'autre derrière et reposer le premier de côté

Walk : marcher en avant (forward) ou en arrière (back)

Weave : un vine multiplié (**extended vine**) où l'on croise les pieds alternativement derrière et devant : côté, derrière, côté, devant, côté, derrière, etc...