

DESCRIPTIF DES PAS ET MOUVEMENTS DE BASE DE LA DANSE COUNTRY

Ce lexique a été élaboré dans le but de vous accompagner dans l'apprentissage de la danse country. Naturellement il ne remplace pas l'analyse et l'explication technique de ces mouvements enseignés durant les cours, mais reste un excellent support pour revoir et mémoriser les pas.

POSITIONS DES PIEDS



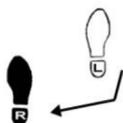
1^{ère} position : Pieds parallèles et joints



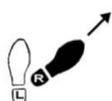
1^{ère} lock : Pieds joints croisés



2^{ème} position : Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)



2^{ème} lock Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches

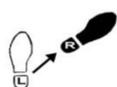


3^{ème} Position: Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'extérieur.

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 des danses.*



3^{ème} étendue : Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)



4^{ème} position: 1^{re} position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée (position de la marche)



5^{ème} position: Talon à la pointe du pied opposé.

Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.

** Position d'équilibre pour les rotations.*



5^{ème} étendue : Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

LES 12 PARTIES DU PIED

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

DIRECTIONS

BACK	Arrière	IN	Vers l'intérieur
BACKWARD	En arrière	INSIDE	Intérieur
BEHIND	Derrière	LEFT	A gauche
CROSS	Croisé	OUT	Vers l'extérieur
DIAGONALY FORWARD LEFT	Diagonale Avant Gauche	OUTSIDE	Extérieur
DIAGONALY FORWARD RIGHT	Diagonale Avant Droite	RIGHT	A droite
DIAGONALY BACK LEFT	Diagonale Arrière Gauche	SIDE	Coté
DIAGONALY BACK RIGHT	Diagonale Arrière Droite	STEP	Pas
FORWARD	En avant	TOGETHER	Ensemble
FRONT	Devant	TURN	Tour
HOLD	Pause		

LEXIQUE DES PAS

NOM	TEMPS	DESCRIPTION	POSITIONS DES PIEDS
BOOGIE MOVE		Monter la hanche libre (hip lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.	
BOOGIE WALK		Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball)	
BOUNCE	& 1	&: Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds. 1 : Les reposer au sol.	
* BRUSH		Brosser le sol avec l'avant du pied	3ème
BUMP		Coup de hanche. Isoler la partie supérieur du corps, fléchir les genoux et pousser la hanche d'un côté ou de l'autre.	
* CHASSE	1 & 2	Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas (TRIPPLE STEP) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	2ème 1ère 2ème
* CLAP		Frapper des mains	

*	COASTER STEP (avant ou arrière)	1 & 2	Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut s'effectuer aussi en allant d'abord vers l'avant. (coaster step arrière le pdc restera à l'avant) Exemple Coaster step arrière Gauche : 1 Reculer la plante du pied gauche. & Amener la plante du pied droit près du pied gauche. 2 Avancer le pied gauche.	4ème 1ère 4ème
*	CROSS		Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui	
*	CROSS ROCK STEP	1 -2	Pied D croisé devant avec Pdc et revenir Pdc sur G	5ème
*	CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé)	1 & 2	SHUFFLE évoluant sur le côté avec le pied directionnel croisé devant.	5ème, 2ème, 5ème
*	DEVELOPPE		Le pied libre suit la ligne de la jambe d'appui jusqu'au genou, puis s'ouvre vers l'extérieur, en avant ou en arrière	3ème étendue
*	FLICK		Flexion sèche en arrière sur le côté – talon en l'air	
*	FOLLOW THROUGH		Le pied libre repasse près du pied d'appui avant un changement de direction.	
*	GRAPEVINE (VINE)	1 2 3 [4*]	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – [*un final])	2ème , 5ème , 2ème
*	HEEL / TOE SWITCHES	1 & 2	Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière	
*	HEEL FAN TOE FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe	
*	HEEL JACK	& 1& 2	& Faire un petit pas en arrière avec le pied droit 1 Tap avec le talon gauche en avant & Ramener le pied gauche près du pied droit 2 Toucher le pied droit près du pied gauche	3ème étendue 3ème étendue 1ère 1ère
*	HEEL SPLIT TOE SPLIT	1-2	Pdc sur l'avant ou l'arrière des pieds, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol	
*	HEEL STRUT TOE STRUT	1-2	Poser le talon ou la pointe dans une direction Laisser descendre la plante du pied ou le talon avec le poids du corps	
*	HIP BUMP		Coup de hanche vers l'avant, l'arrière, ou le côté	
*	HIP LIFT		Monter la hanche (avec Isolation du haut du corps).Le talon de la jambe libre décolle du sol	
*	HITCH		Lever le genou parallèle au sol, pointe du pied vers le bas. Le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter)	
*	HOLD		Pause (ne rien faire).	
*	HOOK		Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	3ème
*	HOP		Saut sur un pied et réception sur même pied	
*	JAZZ BOX	1 2 3 4	Figure à quatre temps qui décrit un carré .Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé. gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche en avant On peut commencer le jazz par un pas avant	2ème lock 4ème 2ème 4ème 4ème,2ème lock, 4ème, 2ème

JAZZ TRIANGLE	1 2 3 4	Figure à quatre temps qui décrit un triangle. Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé. gauche du pied gauche 2 Pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche assemblé au pied droit	2ème lock 4ème 2ème 1ère
JUMP		Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	
* KICK		Tendre la jambe en avant avec la pointe tendue	3ème
KICK BALL CHANGE	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche à côté du pied droit	CBM 3ème étendue 3ème 3ème
KICK BALL CROSS	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit	CBM 3ème étendue 3ème 5ème
KICK BALL STEP	1 & 2	Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche devant	CBM 3ème étendue 3ème 4ème
KNEE POP	& 1	Simple ou double, un ou deux genoux & : Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol 1 : Le reposer au sol	
* LOCKS		Croisement des pieds en 1er ou 2ème position avec isolement du haut du corps	
MONTEREY TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps : 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation (1/4, 1/2 ou 3/4) dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	CBM 2ème 1ère 2ème 1ère
PADDLE TURN	1&2&3&4	Série de 4 pivots 1/4 de tour avec changements de Pdc sur un tour complet	5ème 2ème
PUSH TURN	1&2&3&4	Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.	
* ROCK STEP ROCK RECOVER	1-2	Ce mouvement peut se faire en avant (5ème ou 3ème), en arrière (5ème ou 3ème), avec deux changement partiel du poids du corps (le poids du corps repose principalement sur le pied avant dans les deux cas). Exemple : Droit Pied D devant avec le Pdc, revenir sur pied G	CBM 5ème ou 3ème
* ROCKING CHAIR		Enchaînement de plusieurs rock step (sur ball) Avant, arrière	
ROLLING VINE/ THREE STEP TURN	1-2-3	Tour complet latéral – Grapevine tour complet 1/4, 1/2, 1/4 et final ou 1/4, 1/4, 1/2 et final	CBM
RONDE		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	

*	RUMBA BOX	1 2 3 4	Ce mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), il peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Exemple départ côté droit : 1 Pied droit à droite 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit 3 Pied droit en arrière ou en avant 4 Hold	
	SAILOR SHUFFLE	1 & 2&	Synonyme de vaudeville step . & Faire un petit pas sur le côté 1 Tap talon devant ou kick & Pas arrière 2 Croiser un pied devant l'autre	2ème 3ème 5ème 5ème
*	SAILOR STEP	1 & 2	Une figure de style qui s'effectue en tournant légèrement le corps dans la direction du pied arrière qui croise l'autre pied. 1 Pied droit croisé derrière le pied gauche & Pied gauche. gauche sur le ball 2 Remettre le poids du corps sur le pied droit à droite et légèrement en avant.	5ème 2ème 2ème
	SCOOT		Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	
*	SCUFF		Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied)	3ème
	SHIMMY		Mouvement rapide des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin	
*	SHUFFLE (Triple)	1 & 2	Une figure de Claquette .BRUSH vers L'avant ou vers l'arrière avec la plante du pied sans transfert d'appui Note : Quand dans la danse country Western devint populaire, les danseurs inventèrent des noms pour leurs figures. Le TRIPPLE STEP (ou figure de POLKA) fut appelé SHUFFLE, nom qui est populaire encore aujourd'hui	
*	SIDE ROCK STEP	1-2	Pied D sur le c.t. droit et revenir le Pdc sur le pied G – sur ball	2ème
	SKATE STEP		Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale. LE corps se tourne dans le même sens que le pied. Puis follow trough et continuer dans la diagonale opposée sans isolation	5ème étendue
*	SLAP		Frapper le talon avec la main opposée. Peut se faire des 2 côtés	
*	SLIDE		Mouvement glissé de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc	
*	SNAP (click)		Cliquer des doigts	
	STEP (S)		Un pas - des pas	
*	STEP TURN (break turn)	1-2	Tour en 5ème position avec deux changements du poids du corps. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour Exemple step turn gauche (1/2 tour) : 1 Avancer pied droit (poids du corps sur pied droit) 2 1/2 tour à gauche sur pied droit, puis transférer le poids du corps sur pied gauche.	CBM Démarrer en 5ème
*	STOMP		Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc)	
*	STOMP UP		Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc)	

SWEEP		Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
SWITCH		Mouvement syncopé exécuté sur place dans n'importe quelle direction. Imprimer une impulsion avec le pied d'appui, jambe tendue. Faire glisser le pied libre vers l'avant, l'arrière ou sur le côté en le ramenant près du pied d'appui.	
SWIVEL		Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse), Tourner les hanches, ce qui permet de mouvoir les pieds, qui se déplacent en même temps dans la même direction.	
SYNCOATED SPLIT (OUT OUT-IN IN)	& 1 & 2	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement	
TAP/ TOUCH		TAP: Toucher une partie du pied sans mettre le poids dessus TOUCH: Poser la pointe du pied libre près du pied supportant le poids du corps (pas de changement du poids du corps)	
* TOGETHER		Ramener le pied libre pour fermer un pas avec transfert du pdc	
* TRIPLE STEP	1 & 2	Trois transferts d'appui sur deux temps de musique comptés 1&2. Les TRIPPLE STEPS en avant et en arrière sont effectués en 3 ^e Position. Les TRIPPLE STEPS sur les côtés sont exécutés en 2 ^e position	
TURNING VINE	1-2-3	Grapevine avec rotation au 3ème compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)	2ème, 5ème, 3ème
VAUDEVILLE HOP	1 & 2&	1 Kick & Pas de côté 2 Croiser un pied devant l'autre & Pas de côté	3ème étendue 2ème 5ème 2ème
* WEAVE		Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière Ce mouvement peut être syncopé	5ème 2ème 5ème etc...

TERMES LIES A LA CHOREGRAPHIE ET A LA MUSIQUE

TAG	Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur Avec un tag j'interprète un bridge
TEMPO	Vitesse de la musique: lent, moyen, rapide, mesuré par les B.P.M. (nombre de temps par minute)
RESTART	Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.
FINAL OU INTRO	Rajout de pas dans la chorégraphie, au début ou la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse
BREAK	Suspension dans la danse et la musique.
REPEAT	Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.