



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

A

- ✚ **ACROSS:** Mouvement d'une jambe croisée devant l'autre
- ✚ **AND (&):**
 - 1) Moitié d'un compte rapide (& 1 or 1 &)
 - 2) Se dit comme "prêt et"
 - 3) Indique une action simultanée (p. ex. dans les fiches de danse le mot "et" signifie que l'on accomplit des actions simultanées, le symbole "&" indique un mouvement sur la demi d'une mesure de musique)
- ✚ **APART:**
 - 1) Danse en couple: Mouvement éloigné du partenaire ou d'un pied éloigné de l'autre
 - 2) Danse en ligne: Mouvement des pieds, écartés l'un de l'autre
- ✚ **APPLE JACK:** ce mouvement de pied est fait sur un temps avec les deux pieds:
 - **APPLE JACK DROIT:**

Sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.
 - **APPLE JACK GAUCHE:**

Sur la plante du pied gauche, faire un twist avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre
- ✚ **ANCHOR STEP:** Dans l'exemple: vous vous déplacez vers l'avant, vous avez le poids sur le pied gauche. Croiser le pied droit derrière le pied gauche. Pied gauche sur place. Pied droit derrière.

B

- ✚ **BACK:** pas vers l'arrière du danseur
- ✚ **BACKWARD:** Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'arrière en déplaçant le corps vers l'arrière.
- ✚ **BALANCE:** Equilibre
- ✚ **BALANCE STEP:** Un pas dans une direction suivi par un pas proche, sans mettre le poids et une pause.
- ✚ **BALL CHANGE:** Transférer le poids d'un pied à l'autre
- ✚ **BEHIND:** Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied d'appui.
- ✚ **BEND:** les genoux sont relâchés mais pas pliés.
- ✚ **BODY ROLL:** Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche. Ce mouvement est fait avec le poids sur les deux pieds.
- ✚ **BOOGIE:** Soulever et effectuer un mouvement circulaire de la hanche libre vers le pied d'appui.
- ✚ **BOOGIE MOVE:** Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur
- ✚ **BOOGIE WALK:** Pas avant en montant la hanche libre de poids, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale
- ✚ **BOP:** Elévation des talons pour redescendre au sol
- ✚ **BOUNCE:** Pied posé à plat, soulever le talon et le reposer au sol.
- ✚ **B.P.M. (= beat per minute):** nombre de battements par minutes d'un morceau musical (tempo)
- ✚ **BREAK:** Changement de direction dans la direction opposée au mouvement
- ✚ **BRONCO:** Pointer pied droit à droite puis lever le genou droit et le frapper avec la main gauche (peut également se faire avec le gauche).
- ✚ **BRUSH (SCUFF):** Brosser le sol avec l'avant du pied = 1 temps



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

- ✚ **BUMP:** Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté, vers l'avant ou l'arrière
- ✚ **BUTTERMILK (PIGEON WINGS, SPLIT, DOROTH'S STEP, HEEL SPLIT):** Mouvement sur place en 2 temps:
 - 1) Relever sur la plante des deux pieds
 - 2) pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre.



- ✚ **CHAINE:** Rotation de 360 ° (tour complet) les pieds en première position avec transfert de poids
- ✚ **CHARLESTON:** Groupe de 4 mouvement sur 4 temps:
 - 1) pas gauche avant
 - 2) kick jambe droite avant
 - 3) pas droit arrière
 - 4) pointer le pied gauche en arrière.Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe
- ✚ **CHASE:** Danse en couple; figure où un partenaire poursuit l'autre
- ✚ **CLAP:** Taper dans les mains ensemble sur un temps. Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds.
- ✚ **CLIC:** Ecarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon
- ✚ **CLOSE:** Ramener le pied libre sans transfert de poids du corps
- ✚ **COASTER STEP:** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2):
 - **COASTER STEP DROIT:**
 - 1) pas arrière sur le pied droit
 - &) pas arrière sur le pied gauche à côté du pied droit
 - 2) pas avant sur le pied droit.
 - **COASTER STEP GAUCHE:**
 - 1) pas arrière sur le pied gauche
 - &) pas arrière sur le pied droit à côté du pied gauche
 - 2) pas avant sur le pied gaucheCe pas est aussi exécuté du côté opposé = Reculer un pied, le 2ème rejoint le 1er, le 1er avance.
- ✚ **COUNT (Compte):** s'utilise pour décompter les mouvements ou les mesures
- ✚ **CROSS:** Croiser un pied devant le pied opposé
- ✚ **CROSS JUMPING JACK:**
 - 1) Sauter en écartant les pieds
 - 2) Ramener les jambes, croisées l'une devant l'autre à la réception.Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
- ✚ **CROSS JUMPING JACK&PIVOT:**
 - 1) Sauter en écartant les pieds
 - 2) Ramener les jambes, croisées l'une devant l'autre à la réception
 - 3) Sur les 2 pieds, pivoter 1/2 tour vers la gauche ou vers la droite selon la demandeCe mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
- ✚ **CROSS SHUFFLE:**
 - 1) Croiser le pied droit devant le pied gauche
 - &) Pied gauche à gauche
 - 2) Croiser le pied droit devant le pied gaucheCe mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

D

- + **D, dr:** D pour pied droit, dr pour la direction
- + **DIAGONAL:** Angle de 45° vers l'extérieur de la ligne de danse
- + **DIG:** Touche le sol avec le talon ou la plante du pied libre en appuyant
- + **DIG GRIND:** Mouvement sur place.
Avancer un des pieds en déposant le talon sur le sol et faire pivoter ce talon comme pour creuser dans le sol.
Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.
- + **DIP:** Déhanchement sur place en 2 temps.
 - 1) Descendre la hanche droite dans un mouvement circulaire
 - 2) Remonter la hanche gauche pour terminer le mouvement.Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.
- + **DIP CORTE:** Plier légèrement le genoux porteur jusqu'à position assise avec la jambe libre étendue en avant.
Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.
- + **DRAG/DRAW:** Ramener en le faisant glisser lentement le pied libre vers le pied d'appui.
 - **DRAG DROIT:**
Ramener le pied droit près du pied gauche
 - **DRAG GAUCHE:**
Ramener le pied gauche près du pied droit
- + **DRAG/SLIDE (Glisser):** Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant ou l'arrière.

E

F

- + **FAN:** faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon.
- + **TOE FAN:** la pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre.
- + **FAN KICK:** Kick circulaire du pied avec la jambe en extension
- + **FLEX:** Flexion légère d'une partie du corps
- + **FLICK:** Kick rapide vers l'arrière
- + **FOLLOW THROUGH:** Le pied passe à côté du pied qui supporte le poids du corps avant de changer de direction.
- + **FOOT / HEEL TOUCHES (= Toucher du pied ou talon):** Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ
- + **IN FRONT:** Devant ou en avant
- + **FORWARD:** en avant
- + **FREEZE:** Arrêt - Pause - Sans bouger (gel du mouvement)



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

G

✚ **G, g:** G pour le pied, g pour la direction

✚ **GRAPEVINE:** Ensemble de 3 mouvements: pas de côté, pas croisé derrière, pas de côté.

➤ **GRAPEVINE DROIT:**

- pas droite à droite
- pas croisé pied gauche derrière pied droit
- pas droite à droite

➤ **GRAPEVINE GAUCHE:**

- pas gauche à gauche
- pas croisé pied droit derrière pied gauche
- pas gauche à gauche

H

✚ **HEEL BALL CHANGE:**

Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1 & 2).

➤ **HEEL BALL CHANGE DROIT:**

- 1) Pointer le talon droit en avant
- &) Revenir sur le pied droit
- 2) Faire un pas sur place sur le pied gauche

➤ **HEEL BALL CHANGE GAUCHE:**

- 1) Pointer le talon gauche en avant
- &) Revenir sur le pied gauche
- 2) Faire un pas sur place sur le pied droit

✚ **HEEL BALL CROSS:**

Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1 & 2).

➤ **HEEL BALL CROSS DROIT:**

- 1) Pointer le talon droit en avant
- &) Revenir sur le pied droit
- 2) Croiser le pied gauche devant le pied droit

➤ **HEEL BALL CROSS GAUCHE:**

- 1) Pointer le talon gauche en avant
- &) Revenir sur le pied gauche
- 2) Croiser le pied droit devant le pied gauche

✚ **HEEL BALL STEP:**

Ce mouvement s'exécute en 3 temps (1 & 2)

➤ **HEEL BALL STEP DROIT:**

- 1) Pointer le talon droit en avant
- &) Revenir sur le pied droit
- 2) Faire un pas avant sur le pied gauche



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

➤ **HEEL BALL STEP GAUCHE:**

- 1) Pointer le talon gauche en avant
- &) Revenir sur le pied gauche
- 2) Faire un pas avant sur le pied droit

✚ **HEEL FAN:** Poids du corps sur l'avant des pieds: pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon

✚ **HEEL SPLIT:** la hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps. Le poids sur la plante des pieds. Soulever les talons en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons au centre.

✚ **HEEL STRUT:** Déposer le talon devant avec la pointe du pied vers le haut, déposer la plante du pied au sol

✚ **HEEL STOMP (KNEE POPS):** Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, ramener les talons sur le sol

✚ **HIP BUMP (= Balancement des hanches):**

Ce mouvement se fait sur 3 temps (1&2).

- 1) avancer le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale)
- &) ramener la hanche vers l'arrière
- 2) hanche vers l'avant (diagonale)

Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière.

✚ **HIP LIFT:** La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.

✚ **HITCH:** Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied = lever le genou.

➤ **HITCH DROIT:**

Lever le genou droit

➤ **HITCH GAUCHE:**

Lever le genou gauche

✚ **HOLD:** Pause sur un compte = Ne rien faire pendant le temps

✚ **HOP:** Saut et réception sur le même pied

✚ **HOOK (Crochet):** croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support = croiser le pied libre devant l'autre à hauteur du tibia

➤ **HOOK DROIT:**

Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche

➤ **HOOK GAUCHE:**

Ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite

✚ **HOOK COMBINATION:** Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps:

- 1) Poser le talon devant la diagonale
- 2) Hook (ramener le talon croisé devant la cheville)
- 3) poser le talon devant dans la diagonale
- 4) ramener le pied libre à côté de la jambe de terre



✚ **ILOD (Inside Line of Dance):** Danse en couple: Position face à l'intérieur, dos tourné vers l'extérieur de la ligne de danse



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY



✚ **JAZZ BOX (JAZZ SQUARE):** Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps.

➤ **JAZZ BOX DROIT:**

- Croiser le pied droit devant le pied gauche
- pas gauche derrière
- pas droite à droite
- pas gauche devant.

➤ **JAZZ BOX GAUCHE:**

- Croiser le pied gauche devant le pied droit
- pas droit derrière
- pas gauche à gauche
- pas droit devant.

Peut aussi s'effectuer en 1/4 de tour, avec 1/4 de tour à droite sur le 3ème temps.

✚ **JUMAR:** Saut sur les 2 pieds (vers l'avant ou l'arrière)

✚ **JUMAR APART:** Sauté écarté sur les 2 pieds

✚ **JUMP:** Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les 2 pieds

✚ **JUMPING JACK:** Ce pas est un saut en écartant les 2 jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un 1/2 tour ou un 1/4 de tour.

✚ **JUMP TOGETHER:** Saut pour ramener les 2 pieds ensemble.



✚ **KICK:** Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue. Se fait sur la jambe droite u gauche = Coup de pied

✚ **KICK BALL CHANGE:** Un mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2):

➤ **KICK BALL CHANGE DROIT:**

- 1) faire un KICK devant sur le pied droit (jambe libre)
&) revenir sur le pied droit (poser l'avant du pied libre à côté de la jambe à terre)
- 2) déposer le poids sur le pied gauche (revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine)

➤ **KICK BALL CHANGE GAUCHE:**

- 1) faire un KICK devant sur le pied gauche (jambe libre)
&) revenir sur le pied gauche (poser l'avant du pied libre à côté de la jambe à terre)
- 2) déposer le poids sur le pied droit (revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine)

✚ **KICK BALL CROSS** : Un mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2):

➤ **KICK BALL CROSS DROIT:**

- 1) faire un KICK sur le pied droit
&) revenir sur le pied droit
- 2) Croiser le pied gauche devant le pied droit

➤ **KICK BALL CROSS GAUCHE:**

- 1) faire un KICK sur le pied gauche
&) revenir sur le pied gauche
- 2) Croiser le pied droit devant le pied gauche



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

- ✚ **KICK BALL STEP:** Un mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2):
 - **KICK BALL STEP DROIT:**
 - 1) faire un KICK sur le pied droit
 - &) revenir sur le pied droit
 - 2) pas devant avec pied droit
 - **KICK BALL STEP GAUCHE:**
 - 1) faire un KICK sur le pied gauche
 - &) revenir sur le pied gauche
 - 2) pas devant avec pied gauche
- ✚ **KICK BALL TURN:** Un mouvement de 3 pas sur 2 temps (1 & 2):
 - **KICK BALL TURN DROIT:**
 - 1) faire un KICK sur le pied droit
 - &) revenir sur le pied droit
 - 2) pas de côté avec 1/4 de tour vers la gauche sur le pied gauche
 - **KICK BALL TURN GAUCHE:**
 - 1) faire un KICK sur le pied gauche
 - &) revenir sur le pied gauche
 - 2) pas de côté avec 1/4 de tour vers la droite sur le pied droit
- ✚ **KICK BY STEP:** Coup de pied vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche. Mouvement suivi d'un transfert de pied et de poids. Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon sur quel pied on prend appui.
- ✚ **KNEE POPS (HEEL STOMPS):** Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, ramener les talons sur le sol
- ✚ **KNEE POP (Single):** 2 mouvements sur 1 temps: monter un talon, reposer sur le sol.
- ✚ **KNEE POP (Double):** Monter un talon et le reposer sur le sol (2 fois).



- ✚ **LEAP:** Saut d'un pied sur l'autre
- ✚ **LEFT:** Gauche
- ✚ **LOCK:** Déplacement vers l'avant ou l'arrière en croisant serré les pieds l'un derrière l'autre
- ✚ **LOCK STEP FORWARD:** Pied droit devant et vous croisez le pied gauche derrière le pied droit. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
- ✚ **LOD = Line of dance:** sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.



- ✚ **MASHED POTATOE :** Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur
- ✚ **MILITARY TURN (STEP TURN) :** Un pas en avant sur un pied et pivoter un 1/2 tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps.
 - **MILITARY TURN DROIT :**
 - Pas droit avant
 - Pivot d'1/4 ou d'1/2 tour à gauche, appui pied gauche



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

➤ **MILITARY TURN GAUCHE :**

Pas gauche avant

Pivot d'1/4 ou d'1/2 tour à droite, appui pied droit

✚ **MONTERREY TURN :** Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps.

➤ **MONTERREY TURN DROIT :**

1) Pointer le pied droit à droite

2) Sur le pied gauche faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche

3) Pointer le pied gauche à gauche

4) Revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit.

➤ **MONTERREY TURN GAUCHE :**

1) Pointer le pied gauche à gauche

2) Sur le pied droit faire un 1/2 tour vers la gauche en ramenant le pied gauche à côté du pied droit

3) Pointer le pied droit à droit

4) Revenir au centre en ramenant le pied droit à côté du pied gauche.

Certaines chorégraphies ne font que les 2 premiers temps.

N

O

✚ **OLOD (OUTSIDE LINE OF DANCE) :** pour les danses de partenaire: Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.

P

✚ **PADDLE TURN :** Série de 7 changements de poids (Ball change) en gardant 3/4 du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : pas devant avec 1/4 de tour, pas de côté, pas avec 1/4 de tour, pas de côté = BUZ STEP

Un tour à gauche ou à droite, en utilisant une série transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les 3/4 du poids du corps demeurant au dessus du pied qui pivote RIGHT (Références au pied droit, main, hanche ou à la direction).

✚ **PD :** Pied droit

✚ **PG :** Pied gauche

✚ **PIGEON TOED MOVEMENT :** Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints.

✚ **1/2 PIGEON TOED :** Mouvement sur place (pieds serrés, déplacer les talons)

✚ **POINT :** Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.

✚ **POSITION INDIEN :** Les partenaires sont l'un derrière l'autre, l'homme en arrière de la femme. Les mains sont l'une dans l'autre, à la hauteur des épaules. Dans la position « INDIEN » INVERSEE, l'homme est placé devant la femme.



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

Q

R

✚ **RLOD (REAR LINE OF DANCE)** : Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.

✚ **ROLLING VINE** :

➤ **ROLLING VINE DROIT** :

- Avec le pied droit, faites un pas vers la droite en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à droite
- Avec le pied gauche, faites un pas vers l'avant en faisant $\frac{1}{2}$ de tour à droite
- Avec le pied droit, faites un pas en arrière en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à droite.

➤ **ROLLING VINE GAUCHE** :

- Avec le pied gauche, faites un pas vers la gauche en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche
- Avec le pied droit, faites un pas vers l'avant en faisant $\frac{1}{2}$ de tour à gauche
- Avec le pied gauche, faites un pas en arrière en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche.

✚ **ROCK STEP** : Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir. Un ROCK STEP peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant = Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposés.

➤ **ROCK STEP (BACK)** : 2 mouvements sur 2 temps :

- Pas derrière sur l'avant du pied
- Revenir sur la jambe de terre

➤ **ROCK STEP (FORWARD)** : 2 mouvements sur 2 temps :

- Pas devant sur l'avant du pied
- Revenir sur la jambe de terre

➤ **ROCK STEP (RIGHT)** : 2 mouvements sur 2 temps

- Pas à droite sur l'avant du pied
- Revenir sur la jambe de terre

➤ **ROCK STEP (LEFT)** : 2 mouvements sur 2 temps

- Pas à gauche sur l'avant du pied
- Revenir sur la jambe de terre

✚ **ROLL HIPS** : rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

S

✚ **SAILOR SHUFFLE (pas de marin)** : Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1 & 2).

➤ **SAILOR SHUFFLE DROIT** :

- 1) Croiser le pied droit en arrière du gauche
&) Pas de côté sur le pied gauche
- 2) Pas ensemble sur le pied droit



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

➤ SAILOR SHUFFLE GAUCHE :

- 1) Croiser le pied gauche en arrière du droit
- &) Pas de côté sur le pied droit
- 2) Pas ensemble sur le pied gauche

Variante : pas de côté, kick de la jambe libre dans la diagonale devant, pas de la jambe libre derrière, croiser devant.

✚ SAILOR STEP : Ensemble des 3 mouvements sur 2 temps :

- 1) Derrière
- &) Ouvrir
- 2) Revenir sur l'autre pied

➤ SAILOR STEP DROIT:

- 1) Pied droit croisé derrière le pied gauche
- &) Pied gauche à gauche
- 2) Pied droit à droite

➤ SAILOR STEP GAUCHE:

- 1) Pied gauche croisé derrière le pied droit
- &) Pied droit à droite
- 2) Pied gauche à gauche

✚ SCISSOR : Se lever sur les talons, pivoter les pointes vers l'extérieur et revenir dans la position de départ. Ce mouvement est accompli avec le poids sur les deux pieds.

✚ SCOOT : Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un STOMP avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant = Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.

✚ SCOOTCH : semblable au SCOOT, cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque redéposés.

✚ SCUFF/BRUSH : le pied utilisé doit être levé à l'arrière ; il s'agit d'effleurer ce pied (ou talon) sur le plancher en dépassant l'autre pied et en allant vers l'avant = Brosser le sol avec le talon d'un pied.

✚ SEMICUBAN (anciennement PELVIC THRUSTS) : Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant.

✚ SHIMMY : Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin. Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche « roule » vers l'avant, en même temps que l'épaule droite « roule » vers l'arrière, sur un tempo rapide.

✚ SHUFFLE/TRIPLE STEP : Série de 3 pas (3 Step) qui commence d'un pied (droit-gauche-droit ou gauche-droit-gauche) et qui peuvent se succéder. Peut être fait vers l'avant, l'arrière, de côté ou sur place.

➤ SHUFFLE DROIT:

- 1) Pied droit dans la direction requise
- &) Glisser le pied gauche à côté du pied droit
- 2) Pied droit dans la direction requise

➤ SHUFFLE GAUCHE:

- 1) Pied gauche dans la direction requise
- &) Glisser le pied droit à côté du pied gauche
- 2) Pied gauche dans la direction requise

✚ SIDE ROCK : Rock step sur le côté

✚ SINCOPATED SPLITS : séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2.

✚ SLAP LEATHER : Talon en avant, balancer ce talon en passant devant ou derrière le genou opposé (sans le toucher) ; frapper le talon de la botte avec la main opposée. Ramener ce même talon en avant en touchant le plancher.

➤ SLAP INSIDE HEEL :

Frapper le côté intérieur du talon

➤ SLAP OUTSIDE HEEL :

Frapper l'extérieur du talon



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

➤ **THIGH SLAP :**

Frapper la cuisse. Il sera précisé si on frappe la cuisse en gardant les pieds au sol (comme dans God Blessed Texas) ou en levant le genou devant (Hitch)

➤ **KNEE SLAP :**

Frapper de la main le genou opposé en le levant

✚ **SLIDE :** Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = pas glissé pour rejoindre le pied d'appui. Mouvement dans une direction donnée avançant le pied porteur jambe droite et glissant l'autre jambe en avant, en arrière ou de côté, ensuite retour au pied porteur.

✚ **SNAP :** claquer des doigts

✚ **SPIN :** Un tour de 360° sur un pied

✚ **SPOT:** pas sur place

✚ **SPOTTING:** fixer un point en exécutant un tour

✚ **STAMP :** lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et le relever sans déposer le poids.

✚ **STEP:** un pas

✚ **STEP IN PLACE (= Pas sur place):** Relever le pied et le ramener au même endroit.

✚ **STEP TURN (BREAK TURN/MILITARY TURN):**

2 mouvements sur 2 temps:

1) Pas devant

2) rotation (1/4, 1/2, 3/4 ...) du côté de la jambe de derrière poids du corps devant

✚ **STOMP:** Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et déposer le poids sur le talon. Il est possible de faire deux STOMP de façon consécutive. Se fait sur le pied droit ou gauche = Taper avec toute l'assiette du pied sur toute la surface du sol ou encore Taper du pied et passer le poids sur ce pied.

✚ **STOMP UP:** Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.

✚ **STROLL:** Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps:

1) pas devant dans la diagonale

2) croiser derrière

3) pas devant dans la diagonale

4) Hold (ne rien faire pendant le temps)

✚ **STRUTS / DUCK WALK:** un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied l'arrière, pointer le pied et déposer le talon = 2 mouvements

➤ **TOE STRUT:**

Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant la pointe d'abord. Abaisser le talon au sol.

➤ **HEEL STRUT:**

Pas en avant, en arrière ou sur le côté en déposant le talon d'abord. Abaisser la plante du pied sur le sol.

✚ **SUGAR FOOT:** Enchaînements de Swivels (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en déplaçant sur le côté).

✚ **SUGAR PUSH:** 4 temps. S'utilise surtout pour le WCS en couple: la fille avance, le garçon recule, légère pression contre les mains sur 3 et le partenaire "repousse" la partenaire sur & (d'où le "push").

✚ **SWAY:** Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.

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

✚ **SWING:** Déplacement du pied libre devant, derrière ou sur le côté.

✚ **SWIVEL:** Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir = Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des hanches, du (des) talon(s) de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas. Les pieds ensembles, faire pivoter les talons puis les pointes vers la gauche ou la droite.



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

- ✚ **SWIVET:** Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.
- ✚ **SYNCOATED SPLITS:** Ecarter les pieds l'un après l'autre puis revenir à la position initiale. Le compte se fait &1, &2.



- ✚ **TAP:** Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps.

- ✚ **TIN MAN:**

- **TIN MAN DROIT:**

- 1) Pas en avant sur le pied droit
 - 2) pivoter un 1/4 de tour vers la gauche sur le pied gauche.

- **TIN MAN GAUCHE:**

- 1) Pas en avant sur le pied gauche
 - 2) pivoter un 1/4 de tours vers la droite sur le pied droit.

- ✚ **TOE FAN:** Pieds joints: déplacer la pointe d'un pied sur le côté et revenir en première position. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

- ✚ **TOE STUT:**

- **TOE STRUT DROIT:**

- 1) Déposer la plante pied droit
 - 2) Déposer le talon du pied droit

- **TOE STRUT GAUCHE:**

- 1) Déposer la plante pied gauche
 - 2) Déposer le talon du pied gauche

- ✚ **TOE, HEEL, CROSS SWIVEL:** Ensemble de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches fassent une rotation:

- 1) **SWIVEL** (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit.

- 2) **SWIVEL** (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant.

- 3) **SWIVEL** (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit.

- ✚ **TOE TOUCHES (Toucher les orteils):** Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids.

- ✚ **TOGETHER:** ramener le pied libre avec le poids du corps.

- ✚ **TRAVELLING PIVOT:** Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps): pas devant, rotation (1/4, 1/2, 3/4 ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant (à la fin du mouvement, le poids du corps se retrouve sur le même pied qu'au début dans la direction du pied de devant):

- **TRAVELLING PIVOT DROIT:**

- 1) pas droit devant, sur le pied droit 1/2 tour à droite et poser le pied gauche derrière
 - 2) sur le pied gauche 1/2 tour à droite, poser le pied droit devant

- **TRAVELLING PIVOT GAUCHE:**

- 1) Pas gauche devant, sur le pied gauche 1/2 tour à gauche et poser le pied droit derrière
 - 2) sur le pied droit 1/2 tour à gauche et poser le pied gauche devant

- ✚ **TRIPLE STEP:** Mouvement de 3 pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avançant, soit en reculant dans n'importe quelle direction



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

- **TRIPLE STEP DROIT DEVANT:**
 - 1) Pas droit devant
 - 2) ramener le pied gauche à côté du pied droit
 - 3) pas droit devant
- **TRIPLE STEP DROIT A DROITE:**
 - 1) Pas droit de côté
 - 2) ramener le pied gauche à côté du pied droit
 - 3) pas droit à droite
- **TRIPLE STEP DROIT DERRIERE:**
 - 1) pas droit derrière
 - 2) ramener le pied gauche à côté du pied droit
 - 3) pas droit derrière
- **TRIPLE STEP GAUCHE DEVANT:**
 - 1) pas gauche devant
 - 2) ramener le pied droit à côté du pied gauche
 - 3) pas gauche devant
- **TRIPLE STEP GAUCHE A GAUCHE:**
 - 1) Pas gauche de côté
 - 2) ramener le pied droit à côté du pied gauche
 - 3) pas gauche à gauche
- **TRIPLE STEP GAUCHE DERRIERE:**
 - 1) pas gauche derrière
 - 2) ramener le pied droit à côté du pied gauche
 - 3) pas gauche derrière

✚ **TURNING VINE:** Grapevine avec 1/4 de tour ou 1/2 tour sur le 3ème temps, vers la droite ou vers la gauche

- **TURNING WINE DROIT:**
 - 1) Pied droit à droite
 - 2) Croiser le pied gauche derrière le pied droit
 - 3) Pied droit à droite en faisant 1/4 ou 1/2 tour selon la demande.
- **TURNING WINE GAUCHE:**
 - 1) Pied gauche à gauche
 - 2) Croiser le pied droit derrière le pied gauche
 - 3) Pied gauche à gauche en faisant 1/4 ou 1/2 tour selon la demande.

✚ **TWIST TURN:** on distingue:

- **BACKWARD HALF TWIST TURN:**

croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé.

- **FORWARD HALF TWIST TURN:**

croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé.

- **FULL TWIST TURN BACKWARD:**

exécuter un Backward Half Twist Turning left (croiser le pied gauche derrière le pied de droit détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le 1/2 tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le droit).

- **FULL TWIST TURN FORWARD:**

exécuter un Forward Half Twist Turn (croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (1/2 tour à gauche)). Poursuivre le 1/2 tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).



LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY



✚ **VINE (GRAPEVINE):** Un mouvement sur 4 temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche.

➤ **VINE DROIT:**

- 1) Un pas du pied droit à droite
- 2) Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3) Un pas du pied droit à droite
- 4) le 4ème temps est variable (hitch, stomp, kick, ...)

➤ **VINE GAUCHE:**

- 1) Un pas du pied gauche à gauche
- 2) Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- 3) Un pas du pied gauche à gauche
- 4) le 4ème temps est variable (touch, scuff, brush, hitch, stomp, kick, ...)



✚ **WEAVE:** variation du GRAPEVINE (par exemple dans la danse CHEYENNE)

➤ **WEAVE DROIT:**

- 1) Pas droite à droite
- 2) pas croisé pied gauche devant pied droit
- 3) pas droite à droite
- 4) pas croisé pied gauche derrière pied droit
- 5) pas droite à droite
- 6) toucher pied gauche à côté du pied droit

➤ **WEAVE GAUCHE:**

- 1) Pas gauche à gauche
- 2) pas croisé pied droit devant pied gauche
- 3) pas gauche à gauche
- 4) pas croisé pied droit derrière pied gauche
- 5) pas gauche à gauche
- 6) toucher pied droit à côté du pied gauche





LEXIQUE DES TERMES & PAS DE DANSE COUNTRY

Y

Z