



Lexique des Termes employés en Danse Country



ACROSS : Mouvement qui croise en avant la ligne de danse

Exemple across left (à gauche):

Le pied droit croise en avant du pied gauche

ANCHOR STEP :

Un triple step effectué en place sur les deux derniers temps syncopé de 2 temps .Pas de base du WCS sur place en 3^{ème} position

(soit, 5&6 pour les figures à 6 temps et 7&8 pour les figures à 8 temps).

APPLE JACK : Mouvement des pieds sur place.

1 - PDC sur le talon G et sur la pointe D, tournez pointe G et talon D à gauche (Position en "V") & - Ramenez pointe G et talon D au centre

2 - PDC sur le talon D et sur la pointe G, tournez pointe D et talon G à droite (Position en "V") & - Ramenez les pieds ensemble au centre

BEHIND SIDE CROSS :

1°) Croiser un pied derrière l'autre & Faire un petit pas sur le côté

2°) Croiser le premier pied devant l'autre

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 :

& - Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds.

1 - Les reposer au sol. Boîte (déplacement sous forme de carré)

BOX :

Boîte (déplacement sous forme de carré)

BRUSH :

Frotter le sol avec la plante du pied, vers l'avant, l'arrière ou en diagonale.

BUMP :

Sans bouger le haut du corps et en pliant les genoux, avancer la hanche, comme pour donner des coups, vers la droite ou la gauche, l'avant ou l'arrière, selon les indications données. (en 3^è position)

CHA CHA CHA : Voir Shuffle

CHARLESTON :

Mouvement sur 4 temps - Jambe gauche en appui, la pointe du pied droit passe devant le pied gauche, puis repart en croisant en arrière. La jambe droite en appui, la pointe du pied droit passe devant le pied gauche, puis repart en croisant en arrière.

CHASSE :

Figure syncopée s'exécutant à droite puis à gauche en trois pas (**triple step**). On chasse un pied au moment où l'autre se pose.

COASTER STEP :

Le bas du corps bouge vers l'arrière et vers l'avant tandis que le PdC reste à l'avant (haut du corps)

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
-

CLAP :

Frapper dans ses mains selon la musique sur les temps forts ou à contre -temps

CROSS :

Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui

CROSS SHUFFLE : (ou chassé croisé)

Vers la droite, pied droit à droite, pied gauche croise devant pied droit.
Petit pas du pied droit à droite rejoint par le pied gauche qui se repose.
Vers la gauche, inverser les pieds

DRAG / DRAW :

Ramener lentement le pied libre vers le pied d'appui avec le genou légèrement plié (sans pdc).

FAN :

Mouvement circulaire du pied libre de poids.

- **TOE FAN** : La pointe du pied tourne à l'extérieur en pivotant sur le talon et retour au centre.
 - **HEEL FAN** : Le talon tourne à l'extérieur en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre.
-

FLICK :

Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière, genou fléchi

FORWARD :

pas ou mouvement en avant

GRAPEVINE :

Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière. (un pas – un croisé – un pas final)

HEEL GRIND :

Talon en avant, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol).

HEEL JACK :

& 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

HEEL SPLIT & TOE SPLIT :

Pdc sur l'avant ou l'arrière des pieds, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol.

HIP BUMP :

Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire

HITCH :

Levez le genou libre de poids, en 3^{ème} position (PdC sur l'autre pied)

HOLD :

(pause) Un compte pour décrire un temps mort avant de faire un autre pas.

HOOK :

(crochet) : Le pied libre se déplace comme un balancier devant ou derrière la jambe d'appui, sans reposer sur le sol (en 3^{ème} position)

HOP : Un saut sur un pied, qui se termine sur le même pied.

JAZZ BOX :

Figure de danse à quatre temps qui consiste à décrire un carré (ou boîte) sur la piste.
Croisez le PD devant le PG, PG arrière, PD à droite, PG à côté du PD ou devant (selon la danse)

JUMP :

Petit saut des 2 pieds et retour au sol les 2 pieds en même temps.

KICK :

Coup de pied, généralement vers l'avant ou sur le côté avec la pointe du pied tendue

KICK BALL CHANGE :

3 mouvements sur 2 temps (1 & 2), avec transfert d'une jambe à l'autre (sur place)

1° - Donner un coup de pied droit vers l'avant (KICK), en 3^{ème} position

& - Reposer la plante du pied droit au sol (BALL) avec le PdC

2° - Poser le pied gauche à gauche (CHANGE) avec le PdC

KICK BALL STEP :

Kick D avant, Ramenez le PD à coté du PG, PD reposé devant

Peut se faire des pieds opposés

KICK BALL CROSS :

Kick D avant, Ramenez le PD à coté du PG, croisez le PD en le reposant devant
Peut se faire des pieds opposés

KNEE POP :

& Impulsion du genou vers l'avant, décoller les talons du sol
1 Reposer le pied à terre

LOD : (line of danse)

S'adresse aux danses partenaires, on tourne à l'inverse des aiguilles d'une montre sur la piste de danse.

LOCK :

Un croisé serré des pieds (Lock 1^{ère}) ou pieds croisés éloignés (Lock 2^{ème})

MAMBO :

Danse latine sur une mesure 4/4 avec 6 changements du poids du corps sur 8 temps.
Avancer le pied Droit - Transférer le poids du corps sur le pied gauche
Ramener le pied Droit près du pied Gauche - Hold
Reculer le pied Gauche - Transférer le poids du corps sur le pied droit
Ramener le pied Gauche près du pied droit - Hold

MAMBO CROSS / CROSS MAMBO :

Mambo cross coté droit
1 Pied droit à droite (avec le PdC en partie ou sans décoller le pied opposé)
& Revenir sur le pied gauche (avecPdC)
2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec PdC)
Mambo cross coté gauche, idem en inversant

MONTEREY TURN :

Utilisé pour réaliser des $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de tour. Se fait sur 4 temps :
1°) Pointer le pied droit à droite
2°) ramener le pied droit près du pied gauche en effectuant un $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ T
3°) pointer le pied gauche à gauche
4°) ramener le pied gauche près du pied droit

ROCK STEP :

Se fait sur 2 temps, avec deux transferts du poids du corps, exécutés dans des directions opposées :

Rock step avant :

- 1 - Un pas en avant en 5^{ème} position (avec PdC)
- 2 - revenir sur l'autre jambe (avec PdC)

Rock Step arrière :

- 1 - un pas en arrière en 5^{ème} position (avec PdC sur la plante du pied arrière, sans poser le talon, et sans partir en arrière)
- 2 - revenir sur l'autre jambe (avec PdC)

Rock Step latéral :

- 1 - un pas sur un côté (en 2^{ème} position)
 - 2 - revenir sur la jambe de départ en transférant le PdC
-

ROLLING VINE :

A droite, Pied droit à droite avec 1/4 tour à D, PG avant avec 1/2 tour à D, PD arrière avec 1/4 tour à D. Généralement, le 4[°] temps = Touch G + Clap.
Peut se faire à gauche en inversant.

RUMBA BOX :

Mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), s'exécute 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 STEP (ou Pas du Marin) :

Figure exécutée avec une inclinaison dans la direction opposée du pied d'appui.

3 pas sur 2 temps (1&2). Dans un sailor step gauche, penchez vous à gauche lorsque vous placez votre pied gauche derrière votre pied droit

EXEMPLE à gauche :

- 1 - Pied gauche pose derrière le pied droit (inclinaison à gauche) en 5^{ème} position
 - & - Pied droit à droite en 2^{ème} position
 - 2 - Pied gauche à gauche en 2^{ème} position
-

SCISSOR STEP :

Lever les talons, écarter les pointes vers l'extérieur et revenir en position initiale.

SCUFF :

Brosser le sol avec le talon du pied, vers l'avant.

SHIMMY : Mouvements alternés des épaules d'avant en arrière. L'épaule gauche bouge vers l'avant tandis que l'épaule droite bouge vers l'arrière et vice versa.

SHUFFLE OU PAS CHASSES :

Triple step , mouvement en trois pas en se déplacement très près du sol.

Le pied libre rejoint le pied d'appui avec changement du PdC, un pied chasse l'autre.

SIDE ROCK STEP :

Pied D sur le côté droit et revenir le Pdc sur le pied G – *sur ball*

S'effectue également côté gauche

SKATE :

Pas du patineur. S'effectue en se glissant les pieds déplaçant dans la diagonale. Le corps se tourne dans le même sens que les pieds comme un patineur sur glace.

SLAP :

« Gifler » d'une main le pied ou le genou

SLIDE :

Glissement au sol d'une jambe vers l'autre

SNAP :

Faire cliquer ses doigts au rythme de la musique

SPLIT : Mouvement circulaire des 2 pieds ensemble (comme un FAN mais avec les 2 pieds).

- **TOE SPLIT :** Les pointes des pieds tournent à l'extérieur en pivotant sur les talons et retour au centre.

- **HEEL SPLIT :** Les talons tournent à l'extérieur en pivotant sur les pointes des pieds et retour au centre.

STEP (PAS) :

Un transfert de poids d'un pied à un autre

STEP TURN (ou Pivot Turn ou Military Turn) :

Permet d'effectuer un $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tour en posant la pointe du pied libre devant le pied d'appui. Le pied permet d'aller dans la direction opposée en restant sur place.

STOMP :

Frapper le plancher avec le pied

STOMP UP:

Frapper le plancher avec le pied et relever la jambe

STROLL :

Avancer pied en diagonale, puis croiser l'autre pied derrière (**lock**), ensuite avancer pied en diagonale, finir avec un hold.

Répéter de l'autre côté (changement de pied à chaque fois avec pdc).

STRUT : Mouvement de marche vers l'avant ou vers l'arrière, sur 2 temps

- **TOE STRUT** (la pointe du pied d'abord) : vers l'avant ou vers l'arrière
 - 1 - Poser la plante du pied au sol
 - 2 - Poser le talon (avec PdC)

 - **HEEL STRUT** (le talon d'abord) : vers l'avant
 - 1- Poser le talon au sol
 - 2- Poser le plat du pied (avec PdC)
-

SWAY :

Une inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse. Étirer de côté vers le haut

SWEEP :

Mouvement circulaire de la jambe libre, pied et pointe vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie.

Le mouvement s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse

TWIST TURN : Les pieds croisés et bloqués l'un derrière l'autre (lock), tourner sur la plante des pieds pour effectuer ½ tour et se retrouver en pieds parallèles, en gardant le poids du corps au centre.

SWIVEL : Bouger les talons ou les pointes des pieds sur le côté en partant des hanches, alors que la partie supérieure du corps reste en place

SWIVET :

Pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir (1&).

SYNCOPED SPITS (OUT-OUT, IN-IN) :

Les pieds s'écartent l'un après l'autre (2^{ème} position) et sont rassemblés l'un après l'autre (1^{ère} position)

On compte "1 & 2" en commençant en général avec le pied droit

TAP :

Toucher le sol avec une légère pression sans changement du PdC.

TOGETHER :

Ramener les deux pieds l'un près de l'autre, 1^{ère} position

TOUCH :

Toucher le sol près de la jambe d'appui sans pression, sans changer le PdC

TRIPLE STEP :

Trois pas chassés sur 2 temps de musique (1&2) en déplacement ou sur place dans la direction donnée par le 1^{er} pas (GDG ou DGD)

- En 3^{ème} position pour les triples avant ou arrière
 - En 2^{ème} position pour les triples sur le côté droit ou gauche
 - En 1^{ère} position pour les triples sur place
-

VAUDEVILLE :

Peut être fait vers la gauche ou la droite.

Si fait vers la gauche :

(position de départ : talon gauche devant diagonale gauche)

- 1 - PG dépose derrière (&) PD croise devant
 - 2 - PG décroise à gauche (&) PD talon devant diagonale droite plante pied Gauche en arrière de la droite
 - 3 - pied Droit de côté à gauche & .pied Gauche de côté à gauche
 - 4 - touché talon Droit à droite
-

VINE ou GRAPEVINE :

Une figure d'un déplacement continue de côté sur 4 temps avec un croisement arrière sur le 2^{ème} temps

EXEMPLE VINE A DROITE :

- 1 - PD pose à droite
 - 2 - PG croise derrière le PD (sans poser le talon),
 - 3 - PD pose à droite,
 - 4 - le 4^{ème} temps est variable selon les danses (hitch, stomp, kick, ...)
-

WEAVE :

Une figure d'un déplacement continue de côté avec des croisements devant et derrière.



Quelques termes anglais à connaître :

BACK : recule	OUTSIDE : en dehors, à l'extérieur (du pied)
BALL : plante du pied	QUICK : rapide
BEHIND : derrière	RIGHT : droit ,à droite
FORWARD : avance	TOE : pointe du pied
HEEL : talon	SIDE : côté
HOLD : Pause	SLIDE : Glisser
INSIDE : en dedans, à l'intérieur (du pied)	SLOW : lent
LEFT : gauche, à gauche	WALK : un pas en marchant

POUR LES COUPLES

LOD "Line Of Dance" :

On se dirige dans la même direction que la ligne de danse, le mur est à votre droite et on tourne à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse

RLOD "Rear Line Of Dance" :

Position dos à la ligne de danse

ILOD "Inside Line Of Dance" :

Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur

OLOD "Outside Line Of Dance" :

Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre

Closed Position :

Position fermée

Direction : En fonction de la danse

Position du Corps : Face à face (toujours)

Position des mains : Mains gauche homme & main droite femme à l'extérieur au niveau de l'épaule,

Main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme,

Main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme

Parallel Position :

Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance :

- diagonale G (Right Parallel Position) ou diagonale D (Left parallel position)

Position des mains : Idem à Closed Position

Shadow Position :

Position de l'ombre ou position Indienne

Position du Corps : Homme derrière la Femme

Position des mains : Mains au niveau des épaules de la Femme ou Main droite dans la main droite,

Main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche.

Reversed Shadow Position :

Position de l'ombre ou position Indienne Inversée

Position du Corps : Homme devant la Femme

Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou Main droite dans la main droite,

Main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.

Sweetheart :

Position appelée aussi Side-By-Side : Côte à Côte

Position du Corps : Homme à gauche de la Femme

Position des mains : Main gauche dans main gauche au niveau de la poitrine de l'homme,

Main droite dans main droite au niveau de l'épaule droite de la femme

Reversed Sweetheart Position :

Position appelée aussi Side-By-Side Inversée

Position du Corps : Homme à droite de la Femme

Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme,

Main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme

Skaters Position :

Position appelée aussi Position Promenade comme les patineurs

Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte

Position des mains : Main droite dans main gauche, Main gauche dans main droite

Les bras sont croisés à l'avant, main gauche de l'homme dessus

