



LEXIQUE DES PAS DE DANSE COUNTRY

NOMS	DESCRIPTION DES PAS
APPLE JACK	Ce mouvement de pied est fait sur un temps avec les deux pieds. 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, 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.
BRUSH	Brosser le sol avec l'avant du pied.
BUMP	Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.
CHARLESTON	Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas (step) droit arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe.
CLAP	Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps.
CLOSE	Ramener le pied libre sans le poids du corps
COSTER STEP	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) : Pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Reculer un pied, le 2 ^{ème} rejoint le 1 ^{er} , le 1 ^{er} avance. * Coaster Step Droit : Pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant. * Coaster Step Gauche : Pas gauche derrière, pas droit à côté du pied gauche, pas gauche devant.
HIP BUMPS	Ce mouvement se fait sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, 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	Ne rien faire pendant le temps = Arrêt dans une danse.

HOOK	Croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support = Croiser un pied 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.
HOP	Saut d'un pied sur le même pied
JAZZ BOX	Une combinaison de 4 pas en croisant le pied droit devant le pied gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas arrière sur le pied droit, pas ensemble sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. * 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	Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds
KICK	Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue. Se fait sur la jambe droite ou gauche = Coup de pied.
KICK-BALL-CHANGE	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; (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). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Coup de pied vers l'avant, revenir en place (passer le poids sur le pied), repasser le poids sur l'autre pied.
KICK-BALL-CROSS	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
KICK-BALL-TURN	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec ¼ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
KNEE-POP	2 mouvements sur 1 temps : monter un talon, reposer sur le sol.
MASHED POTATOE	Marche arrière en twistant le pied qui ne supporte pas le poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur.
MONTEREY TURN	Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite, 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, revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps.
PADDLE TURN	Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant ¾ du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec ¼ de tour, pas de côté, pas avec ¼ de tour, pas de côté = Buz Step.
PD	Pied Droit.
PG	Pied 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 opposées. * Rock Step (Back) : 2 mouvements sur 2 temps : pas derrière 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.
SAILOR STEP	Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) croiser le pied droit en arrière du gauche, (&), pas de côté sur le pied gauche, (2) revenir sur le pied droit .

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.
SCUFF	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
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 trois 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.
SIDE ROCK	Rock Step sur le côté.
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. * 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
SNAP	Claquer des doigts
SPIN	Rotation de 360° sur un pied.
STEP IN PLACE	Relever le pied et le ramener au même endroit.
STEP TURN	2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, ...) 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 donc 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 : pas devant dans la diagonale, croiser derrière, pas devant dans la diagonale, Hold (ne rien faire pendant le temps).
STRUTS / DUCKWALK	Un mouvement de marche vers l'avant ou l'arrière en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'arrière, pointer le pied et déposer le talon = 2 mouvements : * Toe Strut : Poser l'avant du pied, laisser tomber le talon. * Heel Strut : Poser le talon, laisser tomber la pointe.
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) talons ou de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas.
SWIVET	Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre.
TAP	Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps.
TOE FAN	Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position.
TOGETHER	Ramener le pied libre avec le poids du corps.

<p>TRIPLE STEP</p>	<p>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 (exemple : Triple Step Avant Droit = Pas avant droit, pied gauche derrière pied droit, pas avant droit).</p> <p>* Triple Step Droit Devant : Pas droit devant, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit devant.</p> <p>* Triple Step Droit à Droite : Pas droit de côté, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit à droite.</p> <p>* Triple Step Droit Derrière : Pas droit derrière, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit derrière.</p> <p>* Triple Step Gauche Devant : Pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant.</p> <p>* Triple Step Gauche à Gauche : Pas gauche de côté, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche à gauche.</p> <p>* Triple Step Gauche Derrière : Pas gauche derrière, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche derrière.</p>
<p>TURNING VINE</p>	<p>Vine avec $\frac{1}{4}$ de tour ou $\frac{1}{2}$ tour sur le 3^{ème} temps, vers la droite ou vers la gauche.</p>
<p>VINE</p>	<p>Un mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche</p> <p>Description du mouvement à droite : Un pas du pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, un pas du pied droit à droite, le 4^{ème} temps est variable (huitch, stomp, kick, ...)</p>
<p>WEAVE VINE</p>	<p>Variation du VINE (par exemple dans la danse CHEYENNE)</p> <p>Description du mouvement à Droite : Pas droite à droite, pas croisé pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied.</p>



<http://calamitydancers.e-monsite.com>