

# LEXIQUE DES PAS DE COUNTRY & LINE DANCE

Par ordre alphabétique

- **Apple Jack** : Poids sur le talon G et sur la pointe D, tourner pointe G et talon D à gauche (Position en "V") et ramener pointe G et talon D au centre Poids sur le talon D et sur la pointe G, tourner pointe D et talon G à droite (Position en "V") et ramener les pieds ensemble au centre .
- **Across** : Faire un croisé devant.
- **Back** : Arrière (reculer/aller derrière).
- **Body Roll** : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté.
- **Boogie** : Lever la hanche libre de poids et la déplacer d'un mouvement circulaire extérieur au pied porteur.
- **Boogie Walk** : Lever la hanche libre de poids et la déplacer d'un mouvement circulaire extérieur au pied porteur mettant le pied libre en avant.
- **Bop** : Élévation des talons pour redescendre au sol.
- **Brush** (ou Scuff) : Brosser le plancher avec le pied.
- **Bump** : - Sans bouger le haut du corps, fléchir les genoux balancer les hanches d'un côté ou l'autre. - Les danseurs donnent un (Bump) de hanches ou fesses au partenaire.
- **Camel Walk** : La jambe porteuse fait un réflexe (Knee pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élancée.
- **Clockwise** : Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite).
- **Charleston** : En 4 temps, Step G avant, Kick D avant, Step D arrière, Pointe G arrière (Peut se faire des pieds opposés).
- **Clap** : Frapper dans les mains.
- **Coaster Step** : En 2 temps, 1er pied vers l'arrière sur le 1er temps. 2ème pied vient rejoindre le premier sur le ½ temps. Le premier pied retourne en avant sur le 2e temps.
- **Drag** : Ramener lentement le pied libre au pied porteur, genoux plié ou fléchi.
- **Extension** : Tendre ou allonger une partie du corps .
- **Fan** : - La jambe porteuse légèrement pliée, la jambe libre fait un mouvement circulaire devant, de côté ou à l'arrière du pied porteur. - Heel fan - pieds ensemble, le talon d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ. - Toe fan - pieds ensemble, la pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ.
- **Fan Kick** : Un kick jambe allongée avec mouvement circulaire.
- **Freeze** : Un arrêt complet, aucun mouvement.
- **Front** : En avant de/devant.
- **Forward** : Avant.



- **Grapevine ou Vine** : Pied D à droite, pied G croisé derrière le pied D, pied D à droite (et inversement).
- **Heel Ball Cross** : Talon D avant, Ramenez pied D à côté du pied gauche. Croiser G devant le pied et inversement.
- **Heel Ball Step** : Talon D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant de poids, Déposez le poids sur le pied G et inversement.
- **Heel Split** : Ecarte les talons vers l'extérieur et les ramener en position fermée.
- **Heel Stomps ou Knee Pops** : Pliant les genoux, lever un ou les deux talons du sol, ensuite retour à la position départ.
- **Heel Stut** : Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol.
- **Hip Bump** : Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire.
- **Hip Lift** : Action de lever la hanche en redressant la jambe libre.
- **Hitch** : Élévation du genou.
- **Hold** : Aucun mouvement pour un temps spécifique.
- **Home** : Position de départ.
- **Hook** : Action de mouvoir le pied libre comme un pendule avant ou arrière sans toucher le sol.
- **Hop** : Saut d'un pied et atterrir sur le même pied.
- **ILOD (Inside Line Of Dance)** : Danses de partenaire, position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.
- **Jump** : Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière).
- **Jump Apart** : Saut écarté sur les deux pieds.
- **Jump Together** : Saut pour ramenez les deux pieds ensemble.
- **Jumping Jack** : Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble.
- **Kick** : Coup de pied (pointe du pied vers le sol).
- **Kick Ball Change** : Kick avant, placer la plante du même pied à côté du pied porteur avec un transfert de poids.
- **Kick Ball Cross** : Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Croisez le pied G devant le pied D en y déposant le poids. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Kick Ball Step** : Kick D avant, Ramenez le pied D à coté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés.
- **Kick Ball Turn** : Kick D avant, Ramenez pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Pied D 1/4 de tour vers la gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Lock** : Croisement serré des pieds en 1ière ou 2ième position.

- **LOD (Line Of Dance)** : Ligne de danse (à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse).
- **Loop Turn** : Un tour sous bras à gauche pour la femme et à droite pour l'homme.
- **Lunge** : Transfert de poids de la jambe étendue à l'autre jambe qui est fléchie.
- **Military Turn** : Step D avant, Pivotez 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Military Pivot** : Step D avant, Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Monterey Turn** : Rotation de 1/2 tour vers l'arrière, Pointe D à droite, Pivotez 1/2 tour vers la droite sur le pied G en ramenant le pied D près de gauche et en y déposant le poids, Pointe G à gauche, Ramenez pied G à côté de droit. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **OLOD (Outside Line Of Dance)** : Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.
- **Pivot** : Tourner.
- **Point** : Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.
- **Ripple** : Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre.
- **RLOD (Rear Line Of Dance)** : Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.
- **Rock and Cross** : Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés.
- **Rock Step** : Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou côté). Déposez le pied G en avant sans bouger les pieds, ramenez le poids sur le pied D. Le "Side Rock" est un rock step vers le côté. Peut se faire des pieds opposés.
- **Rock and Step** : Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés.
- **Roll** : La partie indiquée du corps tourne à gauche ou droite.
- **Sailor** : Pied D croisé derrière le pied G, Pied G à gauche, Pied D à droite. Peut se faire des pieds opposés.
- **Sailor Step** : Une figure de danse faite en s'inclinant direction opposée du pied croisé arrière.
- **Scissor** : Lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur, et revenir en position initiale.
- **Scoot** : Glissement du pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.
- **Scooch** : Deux petits pas rapprochés.
- **Scotch** : Saut des 2 pieds en même temps.
- **Shimmy** : Mouvement rapide alterné des épaules à l'avant & l'arrière.



- **Shuffle (ou Chacha)** : Pied D avant, Glissez le pied G à côté du pied D, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté.
- **Side Rock** : Même que Rock Step mais de côté. Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G. Peut se faire des pieds opposés.
- **Slap** : Frapper le talon avec la main opposée.
- **Slide** : 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** : Claquez des doigts.
- **Splits** : Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre.
- **Stamp** : Lorsque le pied est relevé, frappez le plancher avec la plante du pied et relevez sans déposer de poids.
- **Step Turn (Pivot)** : Step D avant, Pivoter 1/4 ou 1/2 tour. Peut se faire des pieds opposés.
- **Stomp** : Frapper le pied sans y déposer le poids.
- **Struts (Heel et Toe Struts)** : -Heel Struts : Un pas en avant, déposer le talon et la plante du pied au sol pour un compte de 1-2 avec changement de poids sur le 2. -Toe Struts : Un pas en avant, déposer la pointe ensuite le talon du pied au sol pour un compte de 1-2 avec changement de poids sur le 2.
- **Sway** : Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.
- **Swivel** : En gardant les pieds ensemble, tournez les talons vers la droite ou la gauche puis les pointes.
- **Tap** : La pointe ou le talon du pied libre touche le sol sans changement de poids.
- **Toe Fan** : En gardant les pieds ensemble, ouvrez la pointe D à droite et ramenez la pointe ensemble. Peut se faire des pieds opposés.
- **Toe Split** : En gardant les pieds ensemble, ouvrez les deux pointes et ramenez les pointes ensemble.
- **Together** : Ramener les pieds ensembles avec un changement de poids.
- **Touch** : Déposez la pointe ou le talon au sol en gardant le poids sur le pied opposé.
- **Triple Step** : En demeurant sur place, faites trois pas GDG ou DGD. Peut se faire des pieds opposés.
- **Turns (Paddle et Pivot Turns)** : -Paddle Turn : Un tour soit à droite ou à gauche tout en faisant des (Ball changes) changement de poids avec le  $\frac{3}{4}$  du poids sur le pied qui tourne. L'autre pied pousse pour tourner. -Pivot Turn : Un demi-tour continu dans un sens ou l'autre avec le pied avant pivotant par en avant ou par en arrière. S'exécute avec les cuisses ensembles et les pieds écartés.