

LISTE DES PAS DE DANSE COUNTRY :

LES 9 POSITIONS DE PIED



1^{ère} Position

Les pieds sont parallèles (joint)



Lock 1^{ère}

Pieds joints croisés



2^{ème}

Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)



Lock 2^{ème}

Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches



3^{ème}

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 lors des compétitions.**



3^{ème} Ouverte
(ou étendue)

Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)



4^{ème}

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



5^{ème}

Talon à la pointe du pied opposé.
Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.
*** Position d'équilibre pour les rotations.**

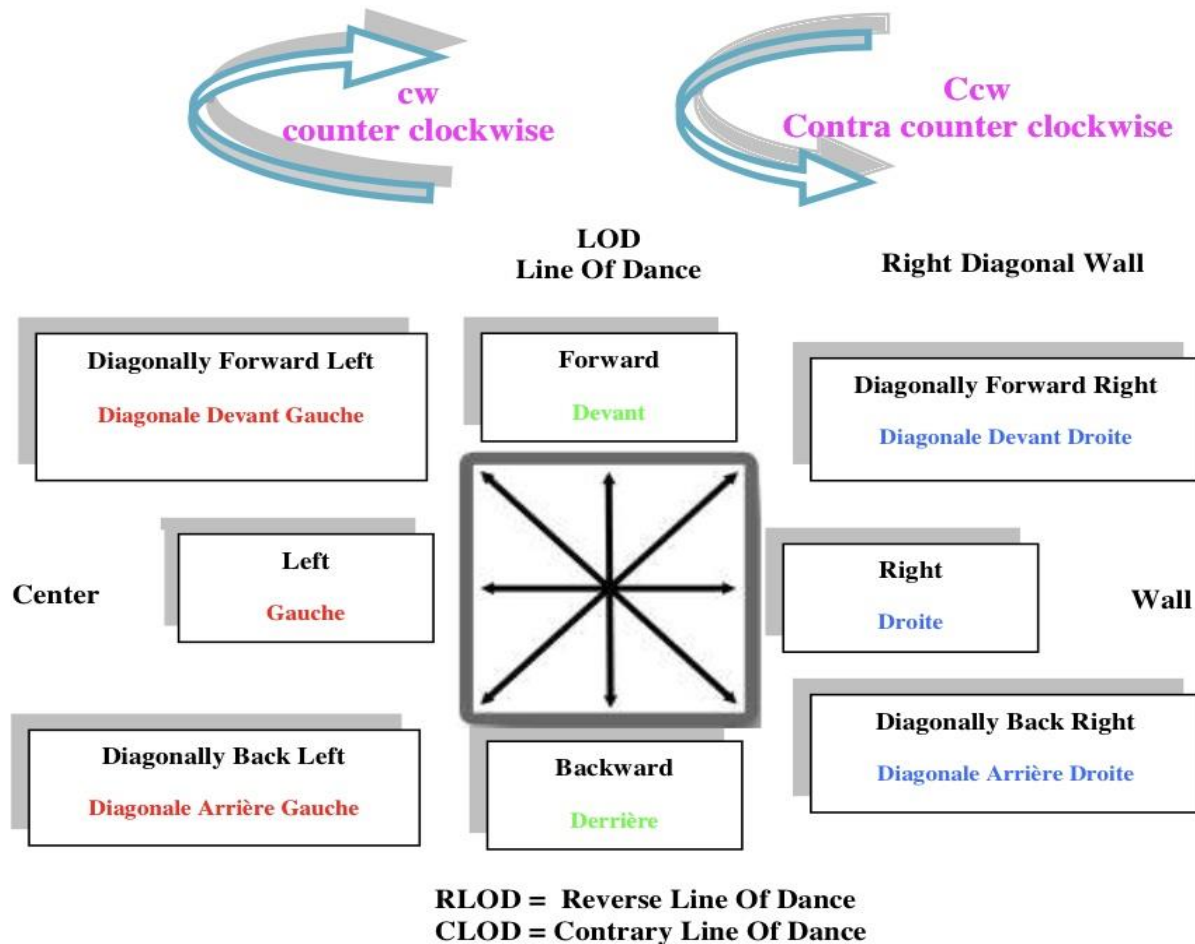


5^{ème} Ouverte
Ou (étendue)

Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

LES 12 PARTIES DU PIED

Toe Pointe	Inside Toe Intérieur pointe	Outside Toe Extérieur Pointe
Heel Talon	Inside Heel Intérieur Talon	Outside Heel Extérieur Talon
Ball Plante	Inside Ball Intérieur Plante	Outside Ball Extérieur Plante
Flat Plat	Inside Flat Intérieur Plat	Outside Flat Extérieur Plat



- **LOD** : Ligne de danse (sens de progression des différentes danses sur la piste)
- **Alignement** : Position du corps par rapport à la ligne de danse.
- **Jambe d'appui** : La jambe qui supporte le poids du corps.

NOM DU PAS :	DESCRIPTION :
APPLE JACK:	tourner pointe PG et talon PD vers la G, revenir au centre, tourner pointe PD et talon PG vers la D, revenir au centre
BACK :	en arrière
BALL :	plante du pied
BEHIND SIDE CROSS :	un pied en arrière de l'autre, faire un pas de côté, croiser le 1er pied devant l'autre
BRUSH :	Sur 1 temps : brosser le sol avec l'avant du pied
BUMP ou HIP BUMP ou WIGGLE :	donner un coup de hanche sur le côté, en avant ou en arrière
CHARLESTON :	<p>Sur 4 temps : Pointer ou poser un pied devant (ou kick en avant de l'autre pied), poser le 2ème en arrière, pointer le 1er vers l'arrière</p> <p>Exemple :</p> <p><i>PD pointer devant</i> <i>PD revenir à côté du pied gauche</i> <i>PG pointer derrière</i> <i>PG revenir à côté du pied droit</i></p> <p>Faire un petit arc de cercle par l'extérieur lorsque l'on pointe le pied en avant ou en arrière, pour accentuer l'effet "Charleston".</p>
CLAP :	frapper dans les mains
CLOSE :	fermer, rassembler
CLICK ou SNAP (FINGER) :	claquer des doigts

COASTER STEP :	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps Reculer un pied, déplacer l'autre à côté, poser le 1er pied devant Se fait en comptant par ex. : "1 & 2" en commençant par le Pied Droit ou Gauche. En avant, arr., ou croisé. Exemple avec Pied Droit : 1 : reculer Pied droit, & : assembler Pied G à côté Pied D (en restant sur la pointe des pieds), 2 : avancer Pied Droit. Si on fait un 1/4 ou 1/2 tour, il est appelé un "TOASTER STEP"</p>
COASTER CROSS :	même chose que le "Coaster Step" en se retrouvant le Pied croisé devant l'autre
COASTER TURN :	même chose que le "Coaster Step" en tournant d'1/4 ou 1/2 Tour et en se retrouvant le Pied en avant
COASTER CROSS + TURN :	association des 2 derniers
CONTRAT :	en contrat, face à face
CROCHET :	croiser un Pied derrière l'autre jambe
CROSS :	croiser le P devant ou derrière l'autre P
CROSS POINT :	croiser la pointe du P devant ou derrière l'autre P
CROSS avec 1/4 ou 1/2 Tour :	croiser et tourner d'1/4 ou d'1/2 tour
DIAGONALE :	en avant ou en arrière à 45 °
DROP :	abaisser lentement le talon ou la pointe du P au sol

FAN :	<p>HEEL FAN : pivoter le talon vers l'extérieur, revenir à la position initiale</p> <p>TOE FAN : pivoter la pointe du Pied vers l'extérieur, revenir à la position initiale</p>
FLAP :	écarter talons(heel split) et coudes, ramener en position initiale
FLICK :	<p>coup de P en arrière, genou fléchi</p> <p>Flexion vive et rapide du genou en mettant le talon en arrière ou sur le côté</p>
FORWARD :	en avant
FULL TURN :	triple step ou 1/2-1/2, en faisant un tour complet
GRIND ou HEEL GRIND :	talon en avant, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur en écrasant le talon souvent accompagner d' 1/4 T
HEEL :	talon
HEEL BALL CROSS :	talon en diagonale, poser la plante près de l'autre P, lever/croiser le 2ème devant
HEEL BOUNCE :	lever et baisser le talon
HEEL GRIND ou GRIND :	Poser le talon et pivoter le talon au sol. Pointe de pied du PD vers la Dr et pointe de pied du PG vers la G.
HEEL JACK :	P sur le côté, toucher le talon de l'autre Pen diagonale, rassembler
HEEL SWITCH :	changer de talon en passant par le centre
HEEL TAP :	taper le talon sur le sol

HIP ROLL :	rouler des hanches, de gauche à droite
HITCH	Sur 1 temps : lever le genou devant en formant un angle de 60 à 90°, coup de genou+petit saut. Best = 90°
HOLD :	pause, stop
HOOK :	Sur 1 temps : croiser un P devant l'autre jambe, talon au niveau du genou
HOP :	petit saut sur un P
JAZZ BOX :	<p>Sur 4 temps : croiser un P devant l'autre, reculer le 2ème, reculer le 1er sur la même ligne, avancer le 2ème.</p> <p>On dessine au sol un triangle rectangle sur 4 temps en commençant par le Pied Droit ou Gauche :</p> <p>1 : croiser Pied Droit devant Pied G</p> <p>2 : recule Pied G</p> <p>3 : Pied Droit à droite en l'écartant du Pied G</p> <p>4 : Pied G légèrement en avant (jazz box triangle) ou assemblé (jazz box)</p>
JAZZ BOX 1/4 ou 1/2 TURN :	Faire un "Jazz Box" en pivotant d'1/4 ou d'1/2T ou 3/4 au moment de reculer le 2ème pied (2ème temps)
JUMP :	sauter
KICK :	donner un coup de P devant ou sur le côté, en diagonale G ou Dr, avec la pointe du pied tendue, dirigée vers le sol.
KICK BALL CHANGE :	<p>Temps 1&2 :</p> <p>kick devant, poser la plante près de l'autre P, lever/poser le 2ème sur place</p> <p><u>Exemple :</u></p> <p><i>PD kick (petit coup de pied vers l'avant)</i></p> <p><i>PD déposer le pied droit</i></p> <p><i>PG remettre le poids sur le pied gauche</i></p>

KICK BALL STEP :	départ idem(kick et pose)puis lever/poser le 2ème en avant (step)
KICK BALL CROSS :	départ idem (kick et pose) puis lever/croiser le 2ème devant le P de départ
KICK BALL POINT :	départ idem (kick et pose) puis lever/poser la pointe du 2ème près du 1er P
KICK BALL SIDE :	peut se faire aussi la pointe sur le côté
LOCK ou LOCK STEP :	avancer un P, croiser et bloquer l'autre derrière, avancer de nouveau le 1er pied.
LOCK STEP BACK :	même chose mais en reculant, le 2ème P croisé et bloqué devant le 1er
MAMBO :	<p>Temps 1&2 :</p> <p>Un rock step suivi du rassemblement du 1er P, peut se faire en avant ou en arrière ou sur le côté</p> <p>C'est comme si vous aviez un ressort en-dessous de votre pied.</p> <p><i>Exemple: mambo avant droit</i></p> <p><i>PD devant mettre le poids sur la jambe droite</i></p> <p><i>Remettre le poids sur la jambe gauche</i></p> <p><i>PD à côté du pied gauche</i></p>
MILITARY PIVOT :	avancer un P, 1/2 tour sans déplacer les P, refaire le même mouvement (tour complet)
MONTEREY TURN :	<p>pointer un P sur le côté, pivoter d'1/4,d'1/2 ou de 3/4 dans les sens du P pointé en ramenant au centre,</p> <p>pointer l'autre P sur le côté opposé, ramener au centre</p> <p><u>Exemple :</u> Monterey 1/4 à Dr.:</p> <p><i>PD pointer à droite</i></p> <p><i>Effectuer la rotation d'1/4 de tour à droite en glissant la pointe droite vers le pied gauche</i></p> <p><i>PG pointer à gauche</i></p> <p><i>PG glisser la pointe à côté du pied droit</i></p>

PIVOT ou STEP TURN :	P devant et pivoter le corps (1/8 ou 1/4 ou 1/2 T)
PIVOT TOUR COMPLET :	croiser un P à côté de l'autre et tourner en pivotant sur pointe et talon
POP ou KNEE POP:	soulever un talon ou les deux en pliant les genoux et le reposer au sol sans décoller la pointe
ELVIS KNEE :	les genoux sont pliés à l'intérieur
POINT :	pointer un P vers l'avant, en arrière ou sur le côté
CROSS POINT :	croiser et pointer un P devant ou derrière
RESTART:	reprise du début de la danse à un moment donné dans une chorégraphie
ROCK STEP :	<p>Sur 2 Temps : avancer un P avec poids du corps sur le devant (FORWARD) ou en arrière(BACK) ou sur le côté(SIDE ROCK) puis transférer le poids du corps sur le 1er P sans les rassembler Il s'agit d'un transfert de poids d'une jambe à l'autre.</p> <p><u>6 possibilités :</u> Avec le Pied D ou le Pied G : côté (side) Droit avec Pied Droit, côté Gauche avec Pied Gauche, en avant ou en arrière avec Pied D ou G. Ex : Rock Step avant droit: Pied D en avant avec Pdc, revenir sur Pied G Si c'est un rock step arrière, ne posez pas le talon.</p>
CROSS ROCK STEP :	même chose en croisant le P devant (forward)ou derrière(back) l'autre
ROCK STEP SYNCOPES :	plusieurs ROCK STEP à la suite en passant par le centre
ROCKING CHAIR :	association d'un rock step en avant et d'un autre en arrière sans halte au centre, rassembler

ROLLING VINE :	tour complet latéral : 1/4T + 1/2T back + shuffle 1/2T(1/4T, ramener les 2 P ensemble,1/4T)
RUMBA :	Pied à côté, ramener l'autre P sur le 1er, avancer le 1er P devant, pause (ex: PD à droite, ramener PG, PD en avant, pause), ce mouvement peut démarrer en avant, en arrière ou sur le côté
RUMBA BOX :	<p>Sur 3 Temps : même chose en décrivant un carré et en continuant le mouvement à l'opposé (ex: PD à droite, ramener PG, PD en avant, pause, PG à gauche en passant près du PD, ramener PD, PG en arrière, pause),</p> <p>Ce mouvement peut démarrer en avant, en arrière ou sur le côté</p> <p>Ex.: rhumba box avant Dr.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PD à Dr. 2. PG rejoint le PD 3. PD en avant.
SAILOR STEP :	<p>Temps 1&2 :</p> <p>Pied marin. Croiser un P derrière l'autre, déplacer le 2ème sur le côté, poser le 1er sur la même ligne</p> <p>Ensemble de pas - peut se faire à gauche ou à droite, avec 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour.</p> <p>Un peu comme un marin qui perd l'équilibre et se rattrape.</p> <p><u>Exemple:</u></p> <p><i>PD croisé derrière le pied gauche</i></p> <p><i>PG faire un pas à gauche</i></p> <p><i>PD à droite remettre le poids sur le pied droit</i></p>
SCISSOR STEP:	poser un P sur le côté, glisser l'autre en le ramenant, croiser le 1er devant le 2ème avec un stomp
SCOOT :	sauter sur un P en montant le genou opposé (Hitch)
SCUFF :	Sur 1 temps : brosser le sol avec le talon. On frotte le sol avec son talon d'arrière en avant
SHIMMY :	mouvement des épaules en Ht et en Bas en alternance ou d'avant en arrière sans bouger le bassin (peut se faire les bras fléchis)
SHUFFLE ou CHASSE :	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2, 3&4, 5&6 ou 7&8) :</p> <p>avancer un P, ramener l'autre à côté et avancer le premier (pas chassés) se fait devant, côté(SIDE) et derrière(BACK)</p>

Il s'agit d'un pas chassé. On peut le faire vers la droite ou vers la gauche, en diagonale, en avant ou en arrière, en commençant avec le pied droit ou gauche.

Avec 1/8, 1/4, 1/2, ou 3/4 de tour à G ou à Dr.

Chassé = shuffle latéral à Gauche ou à Droite

Exemple : shuffle avant droit :

1 : avance Pied Droit, & : rassemble Pied Gauche à côté Pied Droit, 2 : avance le Pied Droit.

Exemple : shuffle latéral à droite :

1 : Pied Droit à Droite, & : rassemble Pied Gauche à côté Pied Droit, 2 : Pied Droit à Droite

CROSS SHUFFLE :

croiser un P devant l'autre, glisser le 2ème et recroiser le 1er (pas chassés croisés)

SIDE :

côté

SLAP:

croiser un P derrière l'autre genou, taper le talon avec la main opposée

SLIDE :

glisser une jambe près de l'autre avec mouvement du PdC

STEP :

Sur 1 temps :

Un pas. C'est un pas en avant (forward) ou en arrière (back), avec pied droit ou gauche avec poids du corps dessus.

STEP TURN :

Pivot sur 2 temps :

avec 2 changements de poids du corps, se fait en 1/8, 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour

Exemple: Step Turn D en 1/2 tour

1: Avancer Pied D (poids du corps dessus)

2: Faire 1/2 tour à G et transférer poids du corps sur Pied G

STEP OVER :

un P en arrière, rassembler l'autre avant de croiser le 1er devant celui-ci (petit saut nécessaire)

STOMP :

Sur 1 temps : taper le P à plat au sol, le pied reste au sol.

STOMP UP :	taper le P à plat au sol sans PdC. Le pied remonte après avoir frappé le sol.
STRUT :	HEEL STRUT : poser le talon puis la pointe du P au sol en avant ou en arrière (BACK)
	TOE STRUT : poser la pointe du P puis le talon au sol en avant ou en arrière (BACK)
	TOE STRUT LATERAL : poser la pointe du P puis le talon sur le coté
	CROSS TOE STRUT : croiser la pointe du P devant l'autre P puis abaisser le talon au sol
SPLIT :	HEEL SPLIT : Ps serrés, écarter les talons, revenir à la position initiale
	TOE SPLIT : Ps serrés, écarter les pointes, revenir à la position initiale
SWITCH :	changer de P l'un à la suite de l'autre (par les talons ou par les pointes ou les deux) en repassant par le centre (mouvement syncopé)
SWAY :	balancer les hanches
SWIVEL :	Ps joints, pivoter les talons ou/puis les pointes, ensemble, d'un côté ou de l'autre
TAG:	Petite section de pas supplémentaires dans une chorégraphie
TAP:	taper au sol
TOE :	Sur 1 temps : orteils, pointe du P
TOE SWITCH :	changer de pointes de Ps

TOE TOUCH ou TOUCH:	toucher la pointe du P à coté de l'autre P, ou devant, ou derrière.
TOGETHER:	ensemble, rassembler les Ps l'un à côté de l'autre
TURN:	tour ou tourner
TRIPLE STEP :	3 pas sur place ou avec 1/4, 1/2, 3/4 ou un tour(full turn)
VAUDEVILLE :	croiser un P devant l'autre, poser ce dernier derrière en diagonale, toucher le talon du 1er P devant en diagonale et le ramener près du 2ème P, se fait à D ou à G
VINE ou GRAPEVINE :	Se fait latéralement sur 3 temps (à droite ou à gauche) poser un P de côté, croiser l'autre derrière et reposer le 1er sur le côté 1 : écarte (par exemple Pied D à droite), 2 : croiser le Pied Gauche derrière Pied droit, 3 : écarte (ici, Pied D), enfin sur le temps 4 : plusieurs pas possibles (rassemble, touch, scuff, stomp, hitch)
WALK :	marcher
WEAVE :	déplacement sur le côté où l'on croise et décroise les Ps successivement derrière et devant. = plusieurs grapevine à la suite ; une fois derr. et une fois devant. <i>Exemple: weave</i> <i>PD à droite</i> <i>PG croisé derrière pied droit</i> <i>PD pas à droite</i> <i>PG croisé devant</i>
WIZZARD STEP :	Temps = 1-2-& : Le mouvement peut être syncopé (1&2&3&4...) 1er pas en diagonale, 2ème pas en lock, 3ème pas en diagonale

abréviations:

PdC: poids du corps, - P: pied - PD: pied droit, PG: pied gauche
T: tour,
D: droit, - G: gauche ,

Position des Pieds



1 ère

Pieds ensemble
Talons presque joints
Pointés vers l'avant
légèrement tournés
vers l'extérieur



2 ème

Pieds parallèles
Ecartés d'environ la
largeur des épaules
A) Pointer sur le côté
B) Faire un pas
de côté



3 ème

Talon près de
l'intérieur du Pied
tourné vers l'extérieur.
Utilisé dans les tours,
Rock Steps, Polka,
Triple Steps



3 ème Etendue

Ouverture en
position Promenade



4 ème

Pas en avant ou en
arrière



5 ème

Pointe près du talon
ou talon près de
pointe.
Utilisé en Toe Cross,
Toe Taps, Cross
Steps dans les
Vines, Tours et Rock
Step



5 ème Etendue

Pied avant se tourne
vers l'extérieur.
Initiation des tours



1 ère Locked

Pieds en 1ère
position avec un pied
croisé serré devant
ou derrière l'autre



2 ème Locked

Pieds en 2ème
position avec un
pied croisé devant
l'autre. les deux
pieds sont écartés.

