

# Lexique simplifié des pas de danse country



**BACK** : en arrière

**BALL** : plante du P

**BRUSH** : brosser le sol avec l'avant du pied

**BUMP** ou **HIP BUMP** : donner un coup de hanche sur le côté, en avant ou en arrière

**CLAP** : frapper dans les mains

**COASTER STEP** : reculer un P, déplacer l'autre à côté, poser le 1er devant

**CONTRAT** : en contrat, face à face

**CROSS** : croiser le P devant ou derrière l'autre P

**DIAGONALE** : en avant ou en arrière à 45 °

**FAN** : **HEEL FAN** : pivoter le talon vers l'extérieur, revenir à la position initiale

**FLICK** : coup de P en arrière, genou fléchi

**FORWARD** : en avant

**FULL TURN** : triple step 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

**HITCH** : lever le genou

**HOLD** : pause

**HOOK** : croiser un P devant l'autre jambe

**JAZZ BOX** : croiser un P devant l'autre, reculer le 2ème, reculer le 1er sur la même ligne, avancer le 2ème **JAZZ BOX 1/4** ou **1/2 TURN** : même chose en pivotant d'1/4 ou d'1/2T au moment de reculer le 2ème pied

**JUMP** : sauter

**KICK** : donner un coup de P devant ou sur le côté

**KICK BALL CHANGE** : kick devant, poser la plante près de l'autre P, lever/poser le 2ème sur place

**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

**MAMBO** : un rock step suivi du rassemblement du 1er P, peut se faire en avant ou en arrière ou sur le côté

**MONTEREY TURN** : 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, pointer l'autre P sur le côté opposé, ramener au centre

**RESTART**: reprise du début de la danse à un moment donné dans une chorégraphie

**ROCK STEP** : 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

**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** : P 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** : 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), ce mouvement peut démarrer en avant, en arrière ou sur le côté

**SAILOR STEP** : croiser un P derrière l'autre, déplacer le 2ème sur le côté, poser le 1er sur la même ligne

**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** : broser le sol avec le talon

**SHIMMY** : mouvement des épaules d'avant en arrière sans bouger le bassin (peut se faire les bras fléchis)

**SHUFFLE** ou **CHASSE** : avancer un P, ramener l'autre à côté et avancer le premier (pas chassés) se fait devant, côté (SIDE) et derrière (BACK)

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

**SIDE** : côté

**STEP** : un pas

**STOMP** : taper le P à plat au sol

**STOMP UP** : taper le P à plat au sol sans PdC (légèrement relevé)

**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**: pas supplémentaires dans un chorégraphie

**TAP**: taper au sol

**TOE** : pointe du P

**TOE SWITCH** : changer de pointes de Ps

**TOE TOUCH** ou **TOUCH**: toucher la pointe du P à côté de l'autre P

**TOGETHER**: ensemble, rassembler les Ps l'un à côté de l'autre

**TURN**: tour

**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 : poser un P de côté, croiser l'autre derrière et reposer le 1er sur le côté

**WALK** : marcher

**WEAVE** : déplacement sur le côté où l'on croise et décroise les Ps successivement derrière et devant

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