

LEXIQUE DES PRINCIPAUX PAS COUNTRY

BEHIND SIDE CROSS : Ensemble de 3 pas souvent syncopés (1&2) - Croiser un pied derrière, faire un pas de côté et croiser un pied devant.

Behind side cross du pied droit :

1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche

&- Pied gauche à gauche

2- Croiser le pied droit devant le pied gauche

BOUNCE : 2 mouvements = 1 temps (&1) - Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds 1 : Le(s) reposer au sol.

BUMP ou **HIP BUMP** : 1 mouvement = 1 temps - Coup de hanche à droite (avec poids du corps sur la droite) ou à gauche (avec poids du corps sur la gauche).

Le BUMP peut être fait dans les diagonales.

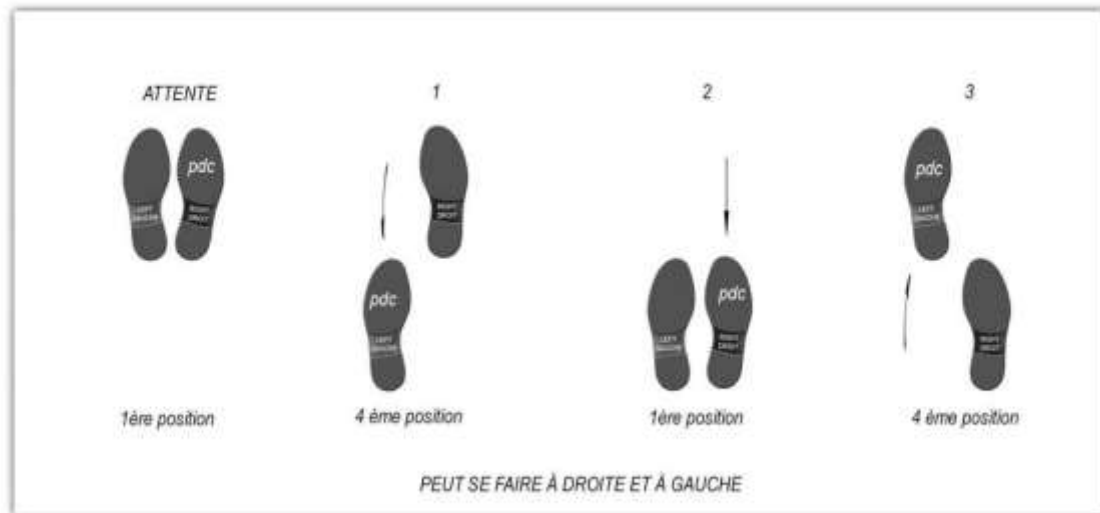
BRUSH : Brosser le sol avec la plante (= ball) du pied - 1 mouvement = 1 temps

CLAP : Taper des mains - 1 mouvement = 1 temps

COASTER STEP : Faire un pas en arrière, le 2ème pied rejoint le 1er, le 1er pied avance.
3 mouvements = 2 temps (1&2)



COASTER STEP LENT : faire un coaster step mais sur 3 temps (1-2-3)



CROSS SHUFFLE = Pas Chassé croisé : 3 pas = 2 temps (1&2)

Cross Shuffle D à gauche : - Pas D croisé devant G - & Pas G à gauche - Pas D croisé devant G

Cross Shuffle G à droite : - Pas G croisé devant D - & Pas D à droite (2ème) – Pas G croisé devant D

FLICK : 1 mouvement = 1 temps - Coup de talon en arrière ou sur le côté en pliant la jambe en gardant les genoux serrés.

FULL-TURN : 2 temps (1-2) - Tour complet sur la D ou sur la G en 2 temps (½ tour, puis ½ tour) avec déplacement

HEEL-GRIND (ou grind): 2 mouvements = 2 temps - Changement de direction en pivotant sur un talon (pendant que l'autre pied se soulève puis se repose)

HEEL STRUT : 2 mouvements = 2 temps – On dépose le talon puis la plante des pieds.

Heel Strut D : - Pas D (sur le talon) en avant - Poser la plante D au sol sans soulever le talon

Heel Strut G : - Pas G (sur le talon) en avant - Poser la plante G au sol sans soulever le talon

HITCH : 1 mouvement = 1 temps - Lever et plier le genou

HOLD = Pause : pas de mouvement = 1 temps

HOOK = Crochet : 1 mouvement = 1 temps

Elever le talon et le ramener croisé à hauteur du tibia de la jambe opposée. Mouvement de balancier, le hook se croise devant ou derrière la jambe qui supporte le poids du corps. Vous formez le chiffre « 4 ». La pointe en direction du sol.

JAZZ-BOX : 4 pas = 4 temps – Peut se faire de droite à gauche

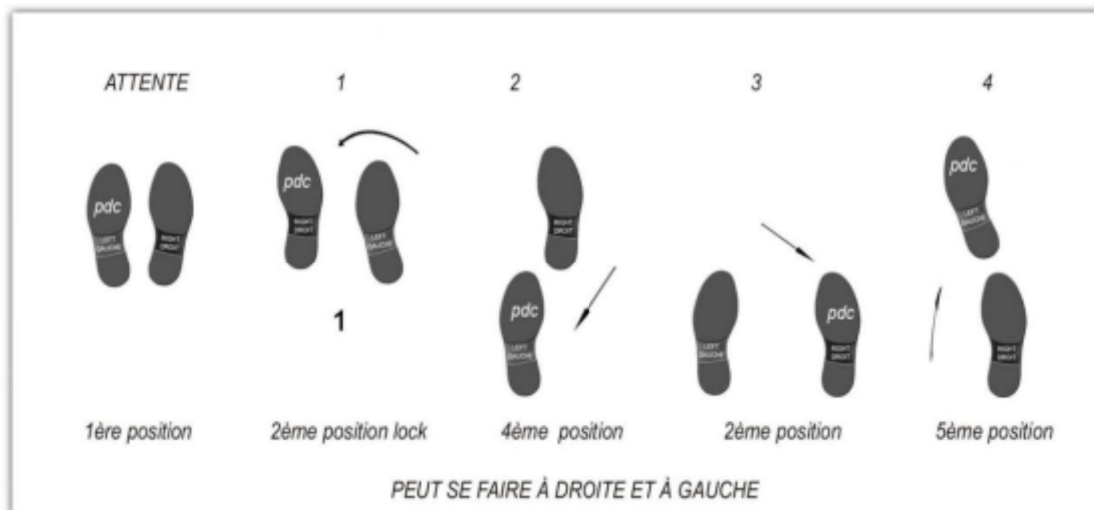
On croise le pied A devant le pied B. On recule le pied B. On met le pied A à côté du pied B et on ramène le pied B soit :

en avançant le pied B

en ramenant le pied B à coté du pied A

en croisant le pied B devant le pied A (jazz box cross).

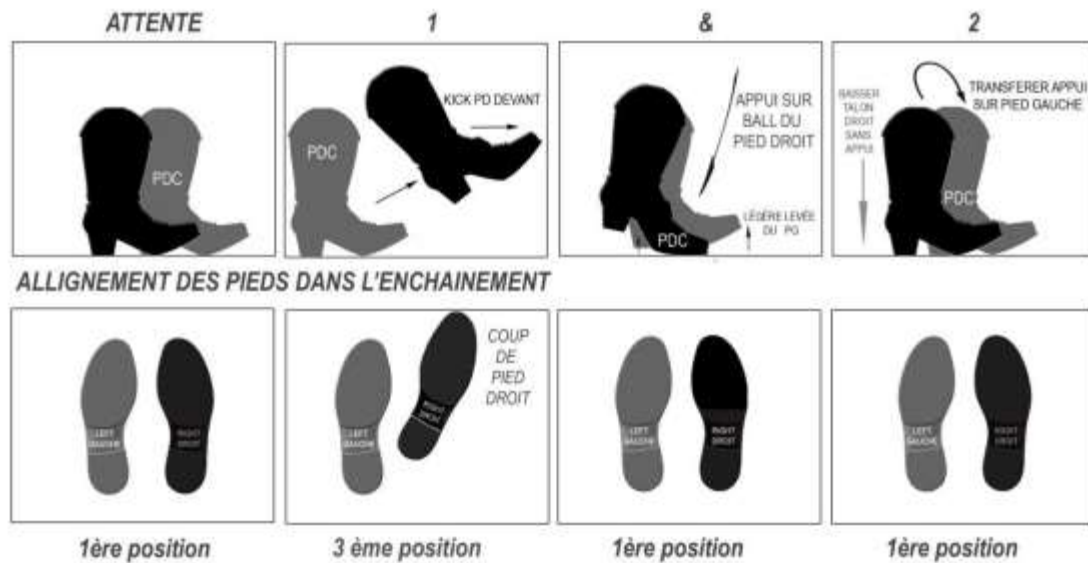
Jazz box droit : le pied droit vient croiser devant le pied gauche, le pied gauche recule, le pied droit vient à droite du pied gauche et le pied gauche avance.



KICK : 1 mouvement = 1 temps - Lever et plier le genou puis extension rapide de la jambe en avant avec la pointe tendue (petit coup de pied pas trop haut, on s'arrête lorsque la jambe est tendue).

KICK BALL CHANGE : 3 mouvements = 2 temps (1&2) – Coup de pied avec changement du poids du corps

Kick du pied droit vers l'avant (poids du corps sur pied gauche) & pas D (sur la plante) à côté de G, passer le poids du corps sur pied droit et soulever légèrement G - Pas G sur place (poids du corps sur pied gauche)



KICK BALL STEP : Coup de pied en se déplaçant légèrement vers l'avant - 3 mouvements = 2 temps (1&2)

- (1) Faire un Kick du pied droit vers l'avant (poids du corps sur pied gauche).
 - (&) Déposer le pied droit à côté du pied gauche qui se soulève légèrement (poids du corps sur le pied droit) puis
 - (2) avancer le pied gauche.
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit.

LOCK : Ensemble de 2 pas exécutés en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière. Avancer ou reculer les pieds et croiser le pied opposé devant ou derrière le 1er pied.

MONTEREY TURN : 4 mouvements = 4 temps : Rotation; tour vers la droite ou la gauche (se fait aussi en 1 tour)

Monterey Turn D : rotation à droite

Toucher pointe D à droite - faire un 1/2 tour à D (sens horaire) en glissant la pointe D vers G (terminer poids du corps sur D) - Toucher pointe G à gauche - Glisser la pointe G à côté de D (terminer poids du corps sur G)

Monterey Turn G : rotation à gauche

Toucher pointe G à gauche - faire 1/2 tour à G (sens anti horaire) en glissant la pointe G vers D (terminer poids du corps sur G) - Toucher pointe D à droite - Glisser la pointe D à côté de G (terminer poids du corps sur D)

OUT OUT IN IN : Sur les comptes & 1 les pieds s'écartent un par un, & 2, les pieds reviennent en position initiale un par un.

Exemple :

& - PD à D

1- PG à G

&- PD revient à la position de départ

2- PG revient à la position de départ

PADDLE TURN : 2 mouvements = 2 temps - Changement de direction (sur 2 temps) en pivotant d' ¼ (ou d'½ ou d'¼) tour à chaque temps en gardant le poids du corps sur la jambe servant à pivoter

RESTART : Reprise de la danse à son début au cours d'une chorégraphie

ROCKING-CHAIR : 4 temps - Rock-step avant, suivi d'un rock-step arrière

ROCK STEP = changement Poids du Corps : 2 pas = 2 temps

Mouvement sur place : déposer le pied dans une direction donnée en y mettant le poids du corps, revenir sur l'autre pied en y transférant le poids du corps. Peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions.

ROCK MAMBO : 3 mouvements = 2 temps (1&2) - Ensemble de 3 pas syncopés composé d'un rock step (changement du poids du corps) puis d'un pas. Peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté (également avec ½ tour)

ROLLING VINE : 3 pas = 3 temps + 1 temps variable - Tour complet latéral exécuté vers la droite ou la gauche sur 4 temps en effectuant un changement de direction

Rolling vine à droite : sens horloge - 1/4 tour à droite et pas D en avant - 1/2 tour à droite et pas G derrière D - 1/4 tour à droite et pas D à côté de G - Variable (Touch, Brush, Kick, Hitch, ...)

Rolling Vine à gauche : sens inv. horloge - 1/4 de tour à gauche et pas G en avant - 1/2 tour à gauche et pas D derrière G - 1/4 tour à gauche et pas G à côté de D- Variable (Touch Brush, Kick, Hitch, ...)

Ce mouvement peut se faire également en tournant faire 1/4 puis 1/4 et puis un 1/2 tour à droite ou à gauche .

RUMBA BOX : 8 pas = 8 temps - Ensemble de 8 pas dans une direction donnée formant un carré sur le sol

- 1- Pied droit ou gauche de côté
- 2- Assembler le pied opposé
- 3- Pied droit ou gauche en avant ou en arrière
- 4- Pause ou Assembler le pied opposé (facultatif : TOUCH / BRUSH/ SCUFF)
- 5- Pied gauche ou droit de côté
- 6- Assembler le pied opposé
- 7- Pied gauche ou droit en arrière ou en avant
- 8- Pause ou Assembler le pied opposé (facultatif : TOUCH / BRUSH/ SCUFF)

RUN RUN RUN: 3 pas = 3 temps - 3 Petits pas courus

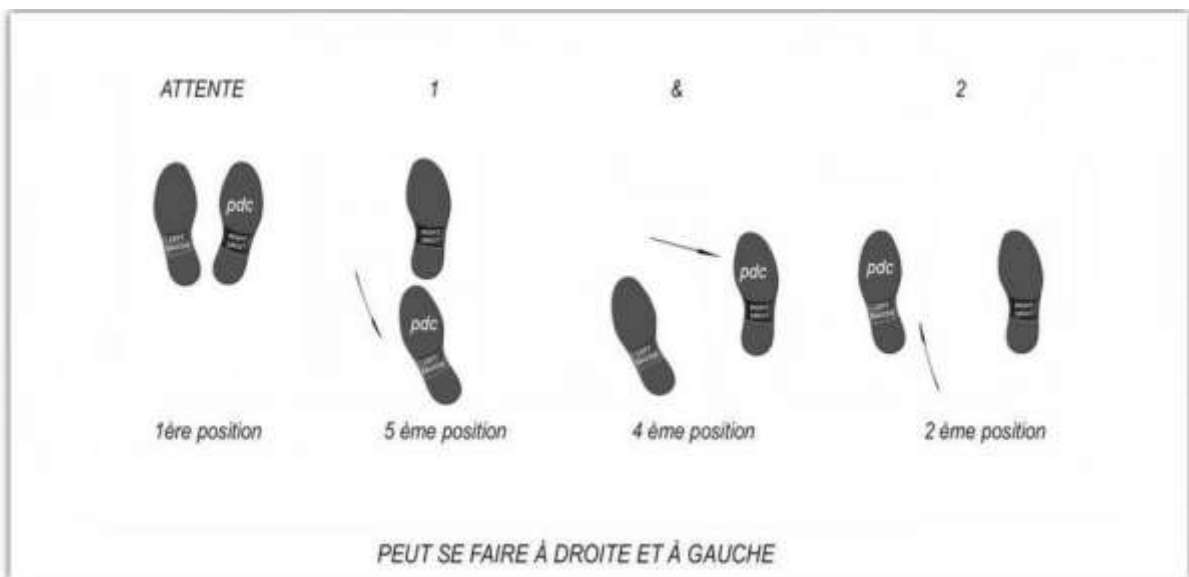
SAILOR STEP = PAS du MARIN : 3 pas = 2 temps (1&2). Pied droit ou gauche croisé derrière le pied opposé & Pied gauche à gauche ou pied droit à droite. Le Sailor Step peut se faire avec 1/4 ou 1/2 de tour.

Sailor Step D :

Pas D (sur la plante) croisé derrière G & Pas G (sur la plante) à gauche - Pas D à droite

Sailor Step G :

Pas G (sur la plante) croisé derrière D & Pas D (sur la plante) à droite - Pas G à gauche



SCISSOR : Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2) ou sur 3 temps (1-2-3) - Pas sur le côté, assembler le 2ème pied à côté du 1er et croiser le 1er pied devant le 2ème

Ex : Poser le PD à D - poser le PG à côté du PD - croiser le PD -devant le PG

SCUFF : Mouvement sur **1 temps** qui peut se faire droit ou en diagonale. Brosser le sol vers l'avant avec le talon du pied à côté du pied opposé.

SHUFFLE = **Pas Chassés** ou **triple step** : **3 pas = 2 temps (1&2)**- Consiste en 3 pas consécutifs dans la même direction dans lesquels on assemble ou semi-assemble les pieds au second pas. Ils se font toujours en se déplaçant en avant, en arrière ou sur le côté.

Shuffle D en avant : - Pas D en avant & Pas G à côté de D - Pas D en avant

Shuffle G en avant : - Pas G en avant & Pas D à côté de G - Pas G en avant

Shuffle D en arrière : - Pas D en arrière & Pas G à côté de D - Pas D en arrière

Shuffle G en arrière : - Pas G en arrière & Pas D à côté de G - Pas G en arrière

Shuffle D à droite : - Pas D à droite & Pas G à côté de D - Pas D à droite

Shuffle G à gauche : - Pas G à gauche & Pas D à côté de G - Pas G à gauche

SIDE ROCK : Rock Step sur le côté – **2 mouvements = 2 temps**

SKATE (ou pas du patineur) : **2 mouvements = 2 temps** - Glisser un pied vers l'avant et faire avec ce pied un rondé vers l'extérieur Le corps se tourne dans le sens de la diagonale (il n'y a pas d'isolation du haut du corps)

SLIDE = Pas Glissé : **2 pas = 2 temps**

Pas glissé D : - Pas D en avant ou sur le côté - Glisser G à côté de D

Pas glissé G : - Pas G en avant ou sur le côté - Glisser D à côté de G

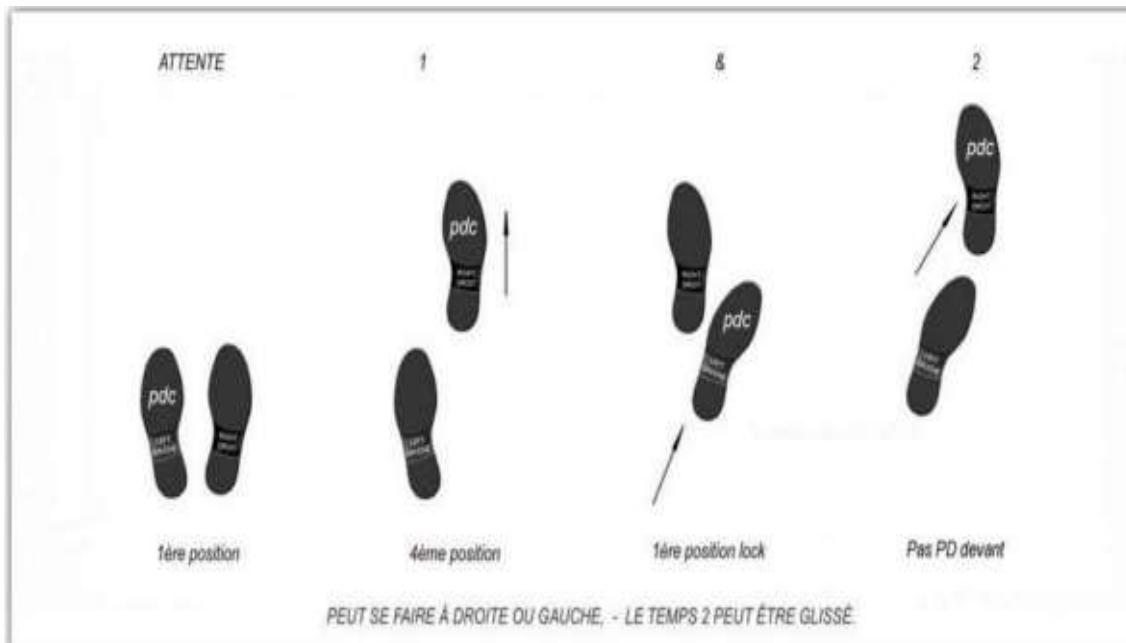
SNAP = Clic ou Clac : **1 mouvement = 1 temps** - Claquer des doigts

STEP = Pas. Déplacer un pied avec le poids du corps dans une direction donnée

STEP LOCK STEP : 3 pas = 2 temps (1&2) – Faire un pas, croiser l'autre pied derrière ou devant et faire un autre pas

Step lock step D en avant : - Pas D en avant & Pas G croisé derrière D - Pas D en avant

Step lock step G en avant : - Pas G en avant & Pas D croisé derrière G - Pas G en avant



Peut se faire aussi en arrière



STEP TURN (ou PIVOT) : 2 pas = 2 temps- Poser un pied devant, pivoter vers la droite ou la gauche (d'un ½ ou d'un ¼ de tour) et transférer le poids du corps sur le pied opposé sur place

STOMP : Frapper le sol avec l'un des deux pieds

STOMP UP : Frapper le sol avec le pied en gardant le poids du corps sur le pied opposé

SWAY SWAY : 2 pas = 2 temps - Balancement du corps avec inclinaison de la poitrine de côté, en étirant vers le haut, avec transfert de poids sur un pied puis sur l'autre.

SWEEP : Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant et jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.

SWIVEL (ou TWIST): 4 pas = 4 temps - En gardant les pieds ensemble, tournez les talons vers la droite ou la gauche puis les pointes

TAG : Ajout de pas dans la chorégraphie





TAG/RESTART : Ajout de pas dans la chorégraphie puis retour au début de la danse





TOE STRUT : 2 pas = 2 temps- Poser d'abord la pointe du pied puis déposer le talon

TOUCH : Poser la pointe du pied soit à côté de l'autre pied soit devant ou derrière

VAUDEVILLE : Ensemble de pas syncopés impliquant un léger déplacement à droite ou à gauche

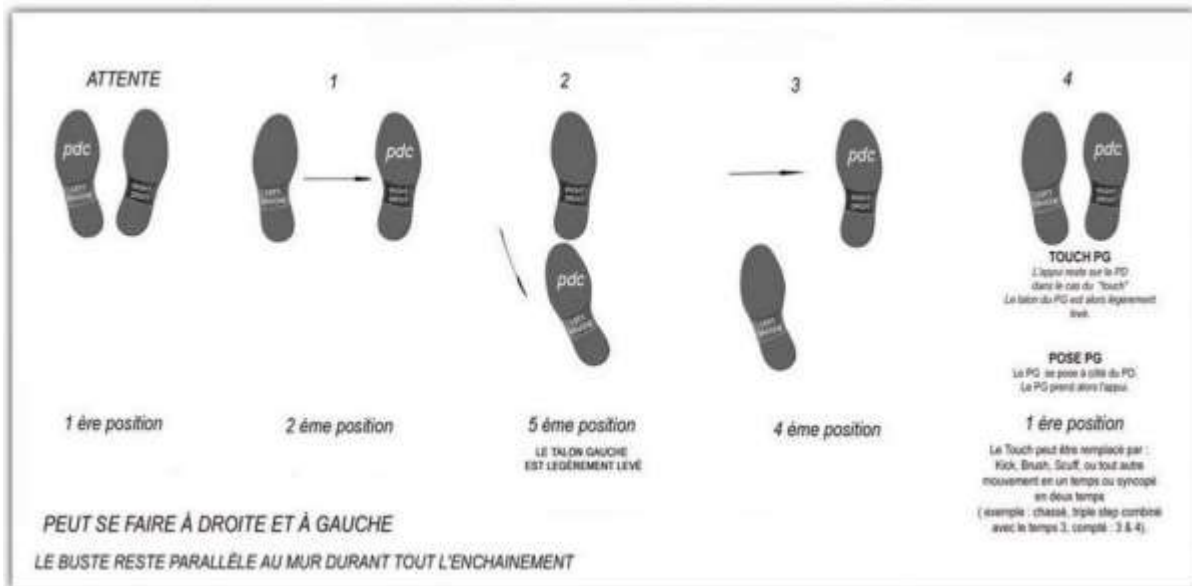
- 1- Croiser un pied devant ou derrière le pied opposé
- &- Poser le pied opposé de côté et légèrement en arrière
- 2- Poser le talon du pied de départ en 1/8 de tour
- &- Ramener le pied de départ à côté du pied opposé

Exemple de Vaudeville "Gauche" (CLD) (avec "départ" Poids du Corps sur PG (Pas "&"))				
(&)	Position de "Départ" (après le Pas précédent)	Poids du Corps sur le Pied Gauche		Face au mur de 12H00
1	Croiser le Pied Droit DEVANT Le Pied Gauche	Finir Poids du Corps sur le Pied Droit		On peut tourner le Corps légèrement vers la Gauche
&	Ramener le Pied Gauche à côté du Pied Droit	Finir Poids du Corps sur le Pied Gauche		On revient face au Mur de 12H00
2	Avancer le Talon Droit dans la Diagonale Droite	Le Poids du Corps reste sur le Pied Gauche		On peut tourner le Corps légèrement vers la Droite
Souvent, un "Vaudeville" (ex ci-dessus) commence avec le Poids du Corps déjà sur le Pied Gauche (par exemple, après un "Kick Ball Change") de sorte que ce que le chorégraphe appelle "Vaudeville" correspond aux seuls comptes "1 - & - 2"				

Pour Poursuivre, par exemple, sur un Vaudeville « Droit » (CLD) :				
(&)	Ramener le Pied Droit à côté du Pied Gauche	Poids du Corps sur le Pied Droit		On revient face au Mur de 12H00
1	Croiser le Pied Gauche DEVANT Le Pied Droit	Finir Poids du Corps sur le Pied Gauche		On peut tourner le Corps légèrement vers la Droite
&	Ramener le Pied Droit à côté du Pied Gauche	Finir Poids du Corps sur le Pied Droit		On revient face au Mur de 12H00
2	Avancer Talon Gauche dans la Diagonale Gauche	Le Poids du Corps reste sur le Pied Droit		On peut tourner le Corps légèrement vers la Gauche

VINE (ou **GRAPVINE**) : Déplacement latéral composé de 3 pas = 4 temps

Vine à droite : poser le pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit puis décroiser en déposant le pied droit à droite



WEAVE : Mouvement impliquant 4 pas voire plus, s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, peut aussi être exécuté sur des temps syncopés.

Exemple (à droite) : poser le pied droit à droite, le pied gauche croise derrière le pied droit, poser le pied droit à droite et croiser le pied gauche devant le pied droit

