



LE LEXIQUE DES PAS

Tous les différents termes utilisés dans les diverses chorégraphies apprises tout au long de la saison seront détaillés ici, par ordre alphabétique ... Un aide-mémoire bien utile, en complément des feuilles de danse.

BACK : Terme qui signifie derrière ou vers l'arrière.

BRUSH : Action qui consiste à broser le sol avec l'avant du pied. Ce mouvement peut se faire du pied gauche ou du pied droit, vers l'avant ou vers l'arrière ou en diagonale. Il peut s'exécuter sur place ou en avançant.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

CLAP : Action de frapper les mains ensemble. On peut faire ce mouvement sur place ou en avançant.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

CROSS : Croiser = Amener le pied libre devant ou derrière le corps, du côté opposé à celui de la jambe d'appui.

CROSS ROCK STEP : Rock Step Croisé d'un pied devant l'autre. On précise le pied qui croise (Ex : CROSS ROCK STEP du PD devant le PG) => voir **ROCK STEP**

Cette figure consiste à croiser le pied libre devant le pied d'appui, en 5^{ème} position, tout en gardant le haut du corps face à la ligne de danse.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

DIAGONAL : C'est un mouvement qui se fait en se déplaçant. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Il consiste à avancer ou reculer avec un angle de 45° (1/8^{ème} de tour), à gauche ou à droite, par rapport à la ligne de danse.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

CROSS TRIPLE STEP : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps, qui s'effectue latéralement. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Il se compte 1&2.

Ex (en partant du pied droit) : 1/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche &/ Poser le Pied Gauche à Gauche 2/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

FOOT : Pied (RIGHT FOOT = Pied Droit / LEFT FOOT = Pied Gauche)

FORWARD : Terme qui signifie devant ou vers l'avant.

GRAPEVINE : C'est un mouvement s'exécutant sur 3 temps, qui s'effectue latéralement. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. Ce mouvement s'effectue en déplacement progressif sur le côté avec croisement du pied derrière en 5^{ème} position.

Ex (en partant du pied droit) : 1/ Poser le pied droit à droite 2/ Croiser le pied gauche derrière le pied droit (en 5^{ème} position) 3/ Poser le pied droit à droite

On appelle communément ce mouvement un **VINE**.

HEEL : Talon.

JAZZ BOX : C'est un mouvement réalisé sur place, s'exécutant sur 4 temps et qui décrit un carré (ou une boîte = BOX) sur la piste de danse. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

Ex (en partant du pied droit) : 1/ Croiser le Pied Droit devant le Pied Gauche 2/ Reculer le Pied Gauche 3/ Poser le Pied Droit sur le côté 4/ Avancer le Pied Gauche (ou le ramener près du Pied Droit)

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

KICK : C'est un « coup de pied » avec la jambe tendue et la pointe du pied vers le sol. Ce mouvement peut être exécuté vers l'avant, en diagonale droite ou gauche ou sur le côté. Ce mouvement peut être accompli du pied gauche ou du pied droit.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

LEFT : Gauche. Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied ou la direction gauche.

ON PLACE : Sur place.

PD : Abréviation utilisée dans les fiches de danse pour désigner le Pied Droit.

PG : Abréviation utilisée dans les fiches de danse pour désigner le Pied Gauche.

RIGHT : Fait référence à l'épaule, le bras, la main, la hanche, le genou, la jambe, le pied ou la direction droite.

ROCK STEP : C'est un mouvement réalisé sur place et s'exécutant sur 2 temps. On dépose un pied en y mettant le poids de son corps (1) puis on revient sur l'autre pied en y transférant son poids de corps (2). Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. On parle alors de ROCK STEP FORWARD (en avant), ROCK STEP BACK (en arrière) ou SIDE ROCK STEP (sur le côté). Le ROCK STEP FORWARD ou BACK s'exécute en 5^{ème} position. Le SIDE ROCK (Droit ou Gauche) s'exécute en 2^{ème} position.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

ROLLING VINE : C'est un mouvement s'exécutant sur 3 temps, qui s'effectue latéralement. Il consiste en un vine combiné à un ½ tour ou à un tour complet. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

Ex (en partant du pied droit, pour un tour complet) : 1/ Avancer le Pied Droit en faisant ¼ de tour à droite 2/ Reculer le Pied Gauche en faisant un ½ tour à droite 3/ Poser le pied droit sur le côté en faisant ¼ de tour à droite.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

SCUFF : Action qui consiste à broser le sol avec le talon. Ce mouvement peut se faire du pied gauche ou du pied droit, vers l'avant ou vers l'arrière ou en diagonale. Il peut s'exécuter sur place ou en avançant.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

SHUFFLE => voir **TRIPLE STEP**

SIDE : Côté.

STEP : Pas

STEP TURN : C'est un mouvement réalisé sur place et s'exécutant sur 2 temps. On avance un pied en y mettant le poids de son corps (1) puis on effectue un tour du côté opposé au pied d'appui, en transférant son poids de corps (2). Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et s'exécute sans que les pieds ne décollent du sol pendant le tour. Il se réalise en 5^{ème} position. Il peut se faire suivant plusieurs amplitudes, les plus courantes étant le STEP TURN ¼ de tour et le STEP TURN ½ tour.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

TO THE LEFT : Vers la Gauche.

TO THE RIGHT : Vers la Droite.

TOE : Pointe du pied.

TOUCH : Ce mouvement consiste à toucher le sol avec la pointe (TOE TOUCH) ou le talon (HEEL TOUCH) du pied libre, en gardant le poids du corps sur le pied opposé

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

TRIPLE STEP : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps, communément appelé « **Pas Chassé** ». Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. On parle alors de TRIPLE STEP FORWARD (en avant), TRIPLE STEP BACK (en arrière) ou SIDE TRIPLE STEP (sur le côté). Il se compte 1&2 (Le & s'effectuant en 3^{ème} position pour le TRIPLE STEP FORWARD ou BACK et en 2^{ème} position pour le SIDE TRIPLE STEP).

On le trouve parfois, à tort, sur les fiches de danse, désigné sous le terme : **SHUFFLE**

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

TRIPLE STEP ON PLACE : C'est un mouvement combiné de 3 pas réalisés sur 2 temps et s'exécutant sur place. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et consiste à effectuer 3 pas sur place. Il se compte 1&2.

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*

TWICE : 2 fois.

VINE => voir **GRAPEVINE**

WALK : Marcher. On précise systématiquement le nombre de pas à effectuer ainsi que le pied de départ (droit ou gauche). Selon la direction, le mouvement s'exprime en WALK FORWARD (vers l'avant = avancer) ou WALK BACK (vers l'arrière = reculer)

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *THAT'S WHERE I BELONG*

WEAVE : C'est un mouvement en déplacement latéral et s'exécutant sur 4 temps. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit. On peut l'assimiler à un GRAPEVINE (ou VINE) continu avec croisement devant et derrière.

Ex (en partant du pied droit) : 1/ Poser le Pied Droit sur le côté 2/ Croiser le Pied Gauche devant le Pied Droit 3/ Poser le Pied Droit sur le côté 4/ Croiser le Pied Gauche derrière le Pied Droit

Exemple de danse où ce mouvement est utilisé : *COWGIRL LIKE ME*



Country Dancers