

Lexique de la danse Country

- **ACROSS** : Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.....
- **A.K.A.** : autre nom d'une danse
- **ALIGNEMENT** : La position du corps en relation avec la ligne de danse.
- **APPLE JACK** : Mouvement de pied sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist ; avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.
- **BACK** : Arrière
- **BACKWARD** : Vers l'arrière
- **BEHIND** : Pied libre derrière l'autre
- **BOUNCE** : Pied posé à plat : soulever le talon et le reposer au sol.
- **BRUSH** : Brosser le sol avec l'avant du pied.
- **BUMP** : Balancement de la hanche - Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.
- **BUTTERMILK** (Pigeon Wings, Heel Split, Dorothy's step) : Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre.
- **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
- **CHARLESTON** : Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas (step) droit arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe.
- **CLAP** : Mouvement sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps.
- **CLICK DOROTHY** : 1. frapper les talons ensemble & frapper les talons ensemble. 2. Déposer les talons au sol. 2 click sur un temps.

- **CLIP** : Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon
- **CW (CLOCKWISE)** : Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)
- **COASTER STEP** : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) : Pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Reculer un pied, le 2ème rejoint le 1er, le 1er avance. Droit : Pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant. Gauche : Pas gauche derrière, pas droit à côté du pied gauche, pas gauche devant.
- **DIAGONAL** : 45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)
- **DIG** : Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en appuyant.
- **DRAG** : Droit : Ramener le pied droit près du pied gauche. Gauche : Ramener le pied gauche près du pied droit.
- **DRAG / SLIDE** : Glisser : Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant ou l'arrière.
- **ELVIS KNEES** : Genou forme un cercle entier, danse l'ordre : Genou G : avant, puis gauche, arrière, droite, et revenir
- **EXTENSION** : Étirer ou étendre une ou des parties du corps.
- **FAN** : Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon.
- **FLEX** : Flexion légère d'une partie du corps.
- **FLICK** : Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié
- **FOLLOW THROUGH** : Le pied passe à côté du pied qui supporte le poids du corps avant de changer de direction.
- **FORWARD** : Avant
- **FREEZE** : Arrêt, sans mouvement
- **FRONT (In Front)** : En avant de... ou devant
- **GRAPEVINE (ou VINE)** : (3 temps) Step D à droite, Step G croisé derrière le pied droit, Step D à droite. Peut se faire des pieds opposés. Le quatrième compte est variable. (Stomp, Scuff, Brush, Pause, Hitch ...)

- **HEEL-BALL-STEP** : Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **HEEL-BALL-CROSS** : Ce mouvement est le même que « HEEL-BALL-STEP » ; au dernier temps croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant.
- **HEEL FAN** : Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon.
- **HEEL GRIND** : PD talon devant / la pointe vers Gauche en soulevant PG, PD tourner la pointe vers DR en reposant PG. Peut être fait des deux côtés.
- **HEEL JACK (Ex Heel Jack Left)** : PD pas en diagonale vers l'arrière droite, talon G devant en diagonale avant gauche, revenir PG au centre et toucher PPD près du gauche
- **HEELS SPLIT (PIGEON ou WING SCISSORS)** : La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
- **HEEL STOMPS** : Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. Prend une mesure de musique et est compté comme "& 1".
- **HEEL STRUT** : Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol
- **HIP BUMPS** : Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire
- **HIP ROLL** : Rond avec les hanches.
- **HITCH** : Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant
- **HOLD** : Ne rien faire pendant le temps = Arrêt dans une danse. (Pause)
- **HOOK (Crochet)**: Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia.
- **HOP** : Saut d'un pied sur le même pied.
- **ILOD** : " Inside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.

- **JAZZ BOX** ou **JAZZ SQUARE** : Carré Jazz : Une combinaison de 4 pas en croisant le pied droit devant le pied gauche, pas arrière sur le pied gauche, de côté sur le pied droit, pas ensemble sur le pied gauche. Ce pas est aussi s'exécuté du côté opposé. Peut également s'exécuter en partant du pied droit à droite, Croiser le pied gauche devant le pied droit, Pied droit derrière et assembler le pied gauche à côté du pied droit. Et vice versa en partant du pied gauche.
- **JUMP** : Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds.
- **JUMP APART** : Saut écarté sur les deux pieds
- **JUMPING** : Mouvement sans point de support.
- **JUMPING JACK** : Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir au deuxième temps en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer par la suite un $\frac{1}{2}$ tour ou un $\frac{1}{4}$ de tour. Sur le deuxième temps on peut également revenir uniquement en rassemblant les deux jambes. On peut également rajouter les mouvements des bras en haut (au dessus de la tête) sur le premier temps puis ramener les bras le long du corps au deuxième temps.
- **JUMP TOGETHER** : Saut pour ramenez les deux pieds ensemble
- **KICK** : Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue. Se fait sur la jambe droite ou gauche = Coup de pied.
- **KICK-BALL-CHANGE** : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; (1) faire un « KICK » devant sur le pied droit (jambe libre), (&) revenir sur le pied droit (poser l'avant du pied libre à côté de la jambe à terre), (2) déposer le poids sur le pied gauche (revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé = Coup de pied vers l'avant, revenir en place (passer le poids sur le pied), repasser le poids sur l'autre pied.
- **KICK-BALL-CROSS** : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **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** : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2) ; faire un « KICK » sur le pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **KNEE POP** : 2 mouvements sur 1 temps : monter un talon, reposer sur le sol. les genoux font un mouvement avant/arrière

- **LOCK** : Croisez un pied derrière l'autre. Mouvement fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière
- **LOD (LINE OF DANCE)** : Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.
- **LUNGE** : Transfert de poids en pliant le genou et en étirant l'autre jambe.
- **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
- **MILITARY TURN (Tour militaire = STEP 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
- **MONTEREY TURN** : Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite, sur le pied gauche faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche, revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps. Peut être exécuter en 1/4 tour et en 3/4 tour.
- **OLOD** : " Outside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.
- **PADDLE TURN** : Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant 3/4 du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec 1/4 de tour, pas de côté, pas avec 1/4 de tour, pas de côté = Buz Step. Peut être simplement décrit comme étant des military turn avec des mouvement de rotation des hanches.
- **PIGEON = HEELS SPLIT**
- **PIVOT** : Tourner
- **POINT = TOUCH**
- **RLOD (Rear Line Of Dance)** : Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.
- **ROCK** : Balancer
- **ROCK & 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** : Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés (Mambo step) » peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant.
- **ROCK STEP** : Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir. Un « ROCK STEP » peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant = Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposées.
- **ROCK STEP BACK** : 2 mouvements sur 2 temps : pas derrière sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- **ROCK STEP FORWARD** : 2 mouvements sur 2 temps : pas devant sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- **ROCK STEP LEFT** : 2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- **ROCK STEP RIGHT** : 2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre.
- **ROLL** : La partie du corps spécifiée tourne à gauche ou à droite.
- **ROLL HIPS** : Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- **ROLLING VINE**: (4 temps) : PD à droite avec 1/4 tour à D, PG avant avec 1/2 tour à D, PD arrière avec 1/4 tour à D. Généralement Le quatrième compte est variable. (Stomp, Scuff, Brush, Pause, Hitch ...)
- **RUNNING MAN** : PD avant, hitch PG et scoot PD, Pg pas en avant, hitch PD et scoot PG
- **SAILOR** : Pied D croisé derrière le pied G, Pied G à gauche, Pied D à droite. Peut se faire des pieds opposés
- **SAILOR SHUFFLE** (Pied marin) : Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps (1 & 2) ; croiser le pied droit en arrière du gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas ensemble sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **SAILOR STEP** : Ensemble de 3 mouvements sur 2 temps : (1) derrière, (&) ouvrir, (2) revenir sur l'autre pied.
- **SAMBA STEP**: Croiser le pied droit devant le pied gauche, pied gauche de côté, Step pied droit de côté (sur 1&2). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **SCISSOR** : Se lever sur les talons, pivoter les orteils à l'extérieur et revenir.

- **SCISSOR STEP:** Step Pied droit de côté, Assembler le pied gauche, Croiser le pied droit devant le pied gauche (Sur 1&2) . Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **SCOOT :** Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un « STOMP » avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant = Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.
- **SCOOTCH :** semblable au « SCOOT », cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque re-déposés.
- **SCUFF :** Brosser le sol avec le talon. Voir Brush
- **SCUFF / BRUSH :** Le pied utilisé doit être levé à l'arrière ; il s'agit d'effleurer ce pied (ou talon) sur le plancher en dépassant l'autre pied et en allant vers l'avant = Brosser le sol avec le talon d'un pied.
- **SHIMMY :** Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin. Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche « roule » vers l'avant, en même temps que l'épaule droite « roule » vers l'arrière, sur un tempo rapide.
- **SHUFFLE (Cha-Cha_Cha) :** Série de trois pas (3 Step) qui commence d'un pas dans une direction, puis on assemble avec l'autre pied, puis on refait le même premier pas dans la même direction. Peut être fait vers l'avant, l'arrière, de côté ou en tournant.
- **SIDE ROCK :** Rock Step sur le côté.
- **SLAP :** toucher le talon avec la main du côté opposé, peut se faire devant ou derrière
- **SLIDE :** Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.
- **SNAP :** Cliquer des doigts.
- **SPIN :** Rotation de 360° sur un pied. On peut également faire un Spin en avançant le pied droit et faire ½ tour vers la droite (sens inverse du MILITARY PIVOT). Peut se faire du pied et côté opposé.
- **SPLIT :** Les pieds bougent en écartant avec le poids réparti également sur les 2 pieds.

- **STAMP** : Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la plante du pied et le relever sans déposer le poids.
- **STEP** : Le transfert du poids d'un pied à un autre.
- **STEP TURN** : STEP PIVOT (1/2 tour) ou MILITARY TURN (1/4 tour)
- **STOMP** : Frapper le pied sans y déposer le poids
- **STOMP-UP** : Taper le sol avec toute l'assiette du pied, sans le poids du corps.
- **STRUT** : Avancer devant, déposez le talon suivi de la plante du pied sur le sol pour les comptes 1, 2
- **SWIVEL** : Se relever sur les talons ou sur la plante des pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir = Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté = Rotation des hanches, du (des) talons ou de la (des) pointe(s) en isolant le haut du corps, qui ne bouge pas.
- **SWIVET** : Pivoter l'avant d'un pied (vers la droite) et le talon de l'autre (vers la gauche) puis revenir au centre. Et vice versa
- **TOE FAN** : Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position
- **TOE STRUT** : poser la pointe puis le talon (changement de poids sur 2)
- **TOE TOUCHES** : Toucher le bout du pied dans la direction indiquée.
- **TOGETHER** : ramener le pied libre avec le poids du corps.
- **TOUCH** : Toucher de la pointe du pied
- **TRIPLE STEP = SHUFFLE** sur place
- **TURNING VINE** : Grapevine avec $\frac{1}{4}$ de tour ou $\frac{1}{2}$ tour sur le 3ème temps, vers la droite ou vers la gauche.
- **TWIST = SWIVEL**
- **VINE (ou GRAPEVINE)** : Mouvement sur quatre temps. Déplacement latéral vers la droite ou la gauche Exemple à droite : Un pas du pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, un pas du pied droit à droite, le 4ème temps est variable (hitch, stomp, kick, ...)

- **WEAVE (Variation du VINE) : Exemple à Droite : Pas droite à droite, pas croisé pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied droit.**