



# LEXIQUE DES PAS DE COUNTRY ET LINE



## LES TERMES LIES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

BREAK				Suspension dans la danse et la musique
RESTART				Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.
TAG				Ajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur.

LOCK				Pieds joints croisés.
TOE				Pointe du pied
HEEL				Talon



## LEXIQUE DES PAS (Par ordre alphabétique)

		Temps		
ANCHOR STEP		1&2		Triple Step sur place
BEHIND SIDE CROSS		1&2	1	Croiser un pied derrière l'autre
			&	Faire un pas sur le côté
			2	Croiser le premier pied devant l'autre
BOUNCE		&1	&	Décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds
			1	Le(s) reposer au sol
BRUSH				Brosser le sol avec le Ball du pied.
BUMP				Pousser les hanches d'un côté à l'autre
CHARLESTON		1 2 3 4	1	Pas G avant
			2	Kick D avant (pied opposé)
			3	Pas D arrière
			4	Pointe G arrière (pied opposé, partie

COASTER	COASTER STEP	1&2	1	Reculer le le pied G
			&	Amener le pied D près du pied G
			2	Avancer le pied G
	COASTER CROSS	1&2	1	Reculer le le pied G
			&	Amener le pied D près du pied G
			2	Croiser le pied G devant le pied D
DIG				Toucher le sol avec la pointe ou le talon en appuyant
DOROTHY'S STEP		1&2	1	Avancer le pied gauche
			&	Pied droid en lock
			2	Appui sur le pied gauche et pied droit à droite
CROSS				Croiser le pied devant l'autre pied
GALOP		1&2&3&4		Série de Triple Step en Polka dans une direction donnée.
FAN	HEEL FAN			Eventail d'un talon
	TOE FAN			Eventail d'une pointe
HEEL GRIND		1 2	1	Talon en avant avec transfert du PdC
			2	Pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur Peut s'effectuer en 1/4 ou 1/2 tour
HITCH				Lever le genou parallèle au sol et pointe vers le bas. Le pied d'appui peut être sur la plante (Attention de ne pas sauter)
HOLD				Temps de pause.
HOOK				Ramener le talon libre croisé devant la cheville ou le tibia de la jambe opposée.
JAZZ BOX		1 2 3 4		Une figure de danse à quatre temps qui décrit un carré sur la piste de danse finissant les pieds séparés.
			1	Pied D croisé devant pied G
			2	Reculer pied G
			3	Pied D à D
	4	Avancer pied D		
JUMP				Sauter
KICK				Coup de pied avant en étendant la jambe, pointe vers le bas

FLICK				Kick vers l'arrière, pointe du pied tendue.
KICK BALL	KICK BALL CHANGE	1&2	1	Kick D devant
			&	Pied D à côté du pied G sur la pointe
			2	Pied G à côté du pied D
	KICK BALL CROSS	1&2	1	Kick D devant
			&	Pied D à côté du pied G sur le Ball
			2	Croiser le pied G devant le pied D
	KICK BALL STEP	1&2	1	Kick D devant
			&	Pied D à côté du pied G sur le Ball
			2	Pied G devant
MAMBO	MAMBO STEP	1&2	1	Pied D devant
			&	Revenir sur le pied G (avec PdC)
			2	Pied D derrière
	MAMBO CROSS	1&2	1	Pied D à D (avec le PdC en partie ou sans décoller le pied opposé)
			&	Revenir sur le pied G (avec PdC)
			2	Croiser le pied D devant le pied G (avec PdC)
MONTEREY TURN		1 2 3 4	1	Pointer sur le côté
			2	Une rotation 1/2 dans le sens de votre pied pointé
			3	Pointer l'autre pied sur le côté
			4	4 : Ramener au centre
				Option : peut se faire avec 1/4 et 3/4 de tour.
PADDLE				Le pied G est l'appui sur lequel s'effectue le tour
				Exemple de Paddle Turn G :
			1	Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G
			&	Faire un pas sur la plante du pied D
			2	Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G
			&	Faire un pas sur la plante du pied D
			3	Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G
			&	Faire un pas sur la plante du pied D
			4	Effectuer 1/4 de tour à G avec le pied G

ROCK	ROCK STEP	1 2		Balancement du corps vers l'avant ou l'arrière,
	ROCK CROSS	1 2		Rock Step avec le pied effectuant le mouvement croisé devant
	SIDE ROCK	1 2		Rock Step latéral G ou D puis revenir sur le pied opposé
ROCKING CHAIR		1 2 3 4		Enchaînement de plusieurs Rock Step avant et arrière
ROLLING VINE		1 2 3		Tour complet latéral
				1/4 - 1/2 - 1/4 ou
				1/4 - 1/4 - 1/2
RUMBA BOX		1 2 3 4		Ce mouvement peut s'exécuter en avant ou en arrière. Exemple départ côté D :
			1	Pied D à D
			2	Ramener pied G à côté du pied D
			3	Pied D en arrière ou en avant
			4	Hold
SAILOR STEP		1&2	1	Pied D derrière le pied G
			&	Pied G à G
			2	Remettre le PdC sur le pied D à D
				Peut se faire avec 1/4, 1/2, 3/4 ou tour complet
SCOOT				Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin sur 1 pied ou sur les 2)
SCUFF				Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied)
SCISSORS CROISE		1&2	1	Pas de côté à droite
			&	Rassemble
			2	Croiser pied droit devant pied gauche
SHIMMY				S'effectue en alternant les mouvements d'épaules d'avant en arrière à cadence rapide sans bouger le bassin.

TRIPLE STEP OU SHUFFLE OU PAS CHASSE		1&2		Figure syncopée s'exécutant vers l'avant, l'arrière ou latéralement, en 3 pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du PdC.
SKATE				Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale avant loin du centre de gravité. Le corps se tourne dans le même sens que le pied Continuer dans la diagonale opposée
SLAP				Tapper une partie du corps avec la ou les mains : Pied, hanche, bras
SLIDE				Faire glisser la jambe libre sur le côté
SNAP				Cliquer des doigts.
STEP TURN		1 2	1	Avancer pied D (PdC sur pied D)
			2	1/2 tour à G sur pied D, puis transférer le PdC sur pied G
				Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour.
STOMP	STOMP			Taper le sol avec le plat du pied et transfert du poids du corps
	STOMP UP			Taper le sol avec le plat du pied sans PdC.
STRUT	TOE STRUT	1 2	1	Vers l'avant ou l'arrière, poser la pointe du pied
			2	Poser le talon avec transfert du poids du corps
	HEEL STRUT	1 2	1	Vers l'avant ou l'arrière, poser le talon du pied
			2	Poser la pointe avec transfert du PdC
SPLITS		&1&2		Séparer les pieds alternativement et les rapprocher
SWAY				Mouvement latéral du buste, sans inclinaison du torse.
SWEEP				Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant légèrement

SWIVEL				Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction
TOUCH				Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression
VAUDEVILLE		1&2&	1	Croiser un pied devant l'autre
			&	Faire un petit pas sur le côté
			2	Taper talon devant ou Kick
			&	Pas arrière
VINE		1 2 3	1	Déplacement sur le côté droit ou gauche
			2	Croisé derrière
			3	Déplacement sur le côté droit ou gauche
				Le dernier temps peut se faire avec une rotation de 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour.
WEAVE		1 2 3 4		Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière
				Ce mouvement peut être syncopé.