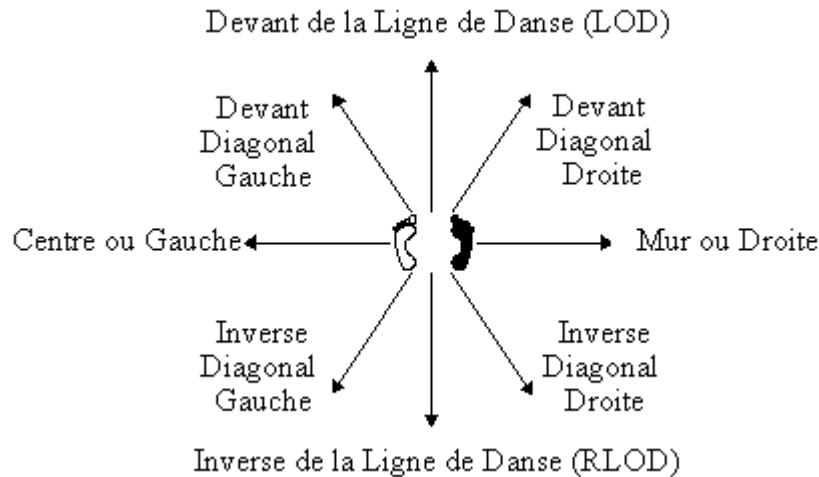


Lexique personnel danse country



Comment interpréter une fiche de danse ?

On retrouve maintenant, un peu partout, le même type de disposition. Les informations d'ordre général, le nombre de murs (c'est-à-dire l'orientation), le nombre de temps (counts), le niveau de la danse (débutant, intermédiaire, avancé etc ..), le nom du chorégraphe, la ou les suggestions musicales, sont indiqués en haut ou en bas de la fiche de danse, avec parfois le temps, la vitesse (le nombre de BPM)

La colonne de gauche (steps ou pas) présente la façon de compter les pas, le « & » indiquant des pas syncopés. La ligne en gras, ligne de section, résume les principaux mouvements dans la terminologie d'origine, donc en principe anglophone, ce qui est relativement facile à déchiffrer pour les connaisseurs et évite des erreurs. Le détail des pas est ensuite francisé sous cette ligne, avec parfois des explications succinctes.

Nom des pas	Description des pas	
1 - Position des pieds	<p>Feet together – les pieds ensemble 1^{er} position</p> <p>Feet parallel, hip width apart – les pieds parallèles (écartement de la largeur des épaules) 2^{ème} position</p> <p>Heel to instep – Le talon dans le creux de l'autre pied Extended 3rd – Etendu en 3^{ème} position Forward or Back – Avant ou Arrière</p> <p>4^{ème} position (marche)</p> <p>Toe to heel – Talon devant la pointe Extended 5th – Etendu en 5^{ème} position</p> <p>Lock 1 – Un pied croisé devant et à coté (ou derrière) l'autre est collé à ce dernier</p> <p>Lock 2 – Un pied croisé devant (ou derrière) l'autre est décollé de l'autre pour pouvoir tourner sur place</p>	1 ^{ère} (pied noir = Pied droit) 2 ^{ème} 3 ^{ème} 3 ^{ème} étendue 4 ^{ème} 5 ^{ème} 5 ^{ème} étendue 1 ^{ère} lock 2 ^{ème} lock étendue
2- Anatomie du pied	<p>Toe - Pointe du pied</p> <p>Inside edge of toe – Bord intérieur de la pointe du pied</p> <p>Outside edge of toe – Bord extérieur de la plante du pied</p>	

	<p>Ball - Plante du pied Inside edge of ball – Bord intérieur de la plante du pied Outside edge of ball – Bord extérieur de la plante du pied Heel - Talon Inside edge of heel – Bord intérieur du talon Outside edge of heel – Bord extérieur du talon Flat - Pied à plat Inside edge of flat foot – Bord intérieur du pied à plat Outside edge of flat foot – Bord extérieur du pied à plat</p> <p>D pour le pied droit, dr pour la direction G pour le pied, g pour la direction</p>	
Across	Croisé devant	
Applejack	<p>1 Avec le poids sur le talon du pied gauche et sur la pointe du pied droit, tourner la pointe du pied gauche et le talon du pied droit vers la gauche, position en V & Ramener la pointe du pied gauche et le talon du pied droit au centre</p> <p>2 Avec le poids sur le talon du pied droit et sur la pointe du pied gauche, tourner la pointe du pied droit et le talon du pied gauche vers la droite, position en V & Ramener la pointe du pied droit et le talon du pied gauche au centre</p> <p>Pour vous pratiquer, faites ce mouvement en étant appuyé sur le dossier d'une chaise !</p>	
Back	Arrière	
Backward	Vers l'arrière	
Ball change	Transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre	
Behind	Derrière. Mouvement du pied D ou G fait en croisant derrière l'autre	
Body Roll	Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté	
Boogie move	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur	
Boogie walk	Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale	
Bop	Élévation des talons pour redescendre au sol	
Bounce	Position de départ, le pied est posé à plat : soulever le talon et le reposer au sol.	
BPM	Battement (musique) par minute	
Break turn	Voir Military turn	
Brush	Brosser le plancher avec la plante du pied (droit ou gauche)	
Bump	Fléchir un genou et balancer les hanches (à droite ou à gauche, en avant ou en arrière)	
Bump left	Déhançement du côté gauche, poser le pied gauche à gauche hanche vers la gauche	
Bump right	Déhançement du côté droite, poser le pied droit à droite hanche vers la droite	
Center	Individuel:Équilibrez le point de la masse du corps - située près du diaphragme Couples:Point central entre les partenaires.	
Charleston	<p>Un modèle de 4 comptes twistant les pieds en dedans et en dehors</p> <p>1 Step G (avancer G) 2 Kick D 3 Step D (arrière D) 4 Pointez la pointe G</p>	
Clap	Frapper dans les mains	
Clic	Ecarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon	
Clockwise (CW)	Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)	
Close	Ramener le pied libre sans changer le poids du corps	
Coaster step	<p>Coaster step droit : pied D derrière, pied G à côté du pied D, pied D devant</p> <p>Coaster step gauche : pied G derrière, pied D à côté du pied G, pied G devant</p>	Se pencher un peu vers l'avant

Counterclockwise (CCW)	Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de droite à gauche)	
Cross	Croiser un pied devant l'autre	
Cross shuffle	1 croiser le pied droit devant le pied gauche & pied gauche à gauche 2 croiser le pied droit devant le pied gauche Ce mouvement peut être fait en partant du pied gauche	
Diagonale	45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)	
Dig	Style : rentrer dans le sol avec la pointe du pied et un transfert partiel du poids du corps	
Drag - Slide	Apporter le pied libre lentement vers le pied supportant le poids, genou fléchi ou plié Droit : Ramener le pied droit près du pied gauche Gauche : Ramener le pied gauche près du pied droit	
Extension	Tendre ou allonger une partie du corps.	
Fan (Heel fan)	Les pieds ensemble, le talon d'un pied bouge vers le coté et revient au centre à sa position 1	
Fan (Toe fan)	Les pieds ensemble, la plante d'un pied bouge vers le coté et revient au centre à sa position 1	
Fancy move	Mouvement qui ressemble a un serpent qui se colle sur le mur de bas en haut (Face a un mur coller le bassin puis nombril, plexus, nez...)	
Flex	Fléchissement léger du corps sur les genoux (souplesse de la danse)	
Flick	Un vif, rapide kick arrière avec la pointe du pied pointée et le genou fléchi	
Forward	Avant	
Grapevine ou Vine	Déplacement de pas vers le coté avec un croisé devant et ou derrière s'exécute en trois temps, le quatrième est une option (kick, brush, hitch..)	
Turning vine	Exemple : vine tournée à droite 1 pas (Step) vers le coté droit 2 croiser le pied gauche derrière le pied droit 3 ouvrir en 5 ^{ème} position, un pas (step) sur le pied droit, exécuter ¼ ou ½ tours à droite	
Heel ball change	Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1&2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et <i>pas sur place</i> sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé..	
Heel Ball Cross	Talon D avant, Ramenez pied D à côté du pied gauche, Croisé G devant le pied. Peut se faire des pieds opposés	
Heel Ball Step	Talon D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant de poids, Déposez le poids sur le pied G. Peut se faire des pieds opposés	
Heel fan	Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter un talon vers l'extérieur, ramener les talons joints	
Heel splits Ou Buttermilk	Talons écartés, le poids du corps sur les plantes des deux pieds. Ecarter les talons sur le compte de 1, ramener les talons sur le compte de 2	
Heel Strut	2 mouvements : poser le talon, laisser tomber la pointe	
Hell ball stomp	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".	
Hip bump	Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire. Ce mouvement se fait sur 3 temps (1&2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause.	
Hip lift	Un genou fléchi et tendre l'autre jambe pour monter la hanche sur la pointe du pied	
Hip roll	Faire tourner les hanches dans un sens ou l'autre	
Hitch	Lever un genou	
Hold	Un temps d'arrêt ou une pose	

Hook	Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia	
Hook combination	Pattern de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant dans la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre	
Hop	Saut d'un pied retour sur le même pied	
ILOD Inside Line Of Dance	Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.	
In Front	En avant de... ou devant	
Jazz box (4 temps)	Doit commencer par un pas avant ou un croisé Ex 1: Croiser D par dessus G, Reculer G, Pas à droite pied D, Avancer G Ex 2 : Avancer D, Croiser G par dessus D, reculer D, G à côté D.	
Diamond ou triangle	Si G rejoint D sur le dernier temps, il s'agit d'un diamond ou triangle et non d'un jazz box	
Jump	Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière)	
Jump Apart	Saut écarté sur les deux pieds	
Jump Together	Saut pour ramenez les deux pieds ensemble	
Jumping Jack	Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble. Peut se faire sur des demis temps	
Kick	Lever le genou (G ou D) pied en 5 ^{ème} position (petit coup de pied)	
Kick ball change	Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G, Déposez le poids sur le pied G. Peut se faire sur les pieds opposés	
Kick ball cross	Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Croisez le pied G devant le pied D en y déposant le poids. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	
Kick ball step	Kick D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés	
Kick Ball Turn	Kick D avant, Ramenez pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Pied D 1/4 de tour vers la gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	
Knee pop (double)	2 mouvements sur 1 temps : (&) monter les talons en pliant les genoux, (1)les reposer sur le sol	
Knee pop (simple)	2 mouvements sur 1 temps : (&) monter un talon en pliant le genoux, (1) le reposer sur le sol	
Leap	Saut d'un pied sur l'autre	
Lock	Croisez un pied derrière l'autre. Se mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière	
Military Turn - Pivot turn – Step turn – Break turn	Step D avant, Pivotez ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$...) tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés	
Monterey turn à droite	1 - Pied D à droite avec 1/2 tour à droite (de dos - pivot sur pied G) 2 - Ramener pied D à côté du pied G (poids du corps sur pied D) 3 - Pied G à gauche 4 - Ramener pied G à côté du pied D	
Monterey turn à gauche	1 - Pied G à gauche avec 1/2 tour à gauche (de dos - pivot sur pied D) 2 - Ramener pied G à côté du pied D (poids du corps sur pied G) 3 - Pied D à droite 4 - Ramener pied D à côté du pied G	
Outside Line Of Dance - OLOD	Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.	
Paddle turn	Série de 7 changements de poids du corps (ball change) en gardant $\frac{3}{4}$ du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant (5 ^{ème}) avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de côté (2 ^{ème}), pas (3 ^{ème}) avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de côté (2 ^{ème}) = Buzz step	
Pigeon toed movement	Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons	

	joints	
Pivot	Tourner dans le sens du pied qui est devant ou derrière	
Rear Line Of Dance - RLOD	Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse	
Rock cross (1&2)	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	Changement de poids dans une direction avec les 2 pieds écartés	
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) - Side rock	2 mouvements sur 2 temps : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre	
Rock step (right)- Side rock	2 mouvements sur 2 temps : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre	
Three step turn (aka : Rolling vine)	Faire un tour complet sur les 3 temps du vine (à gauche ou à droite)	
Rondé	La jambe sans poids bouge d'une jambe à l'autre dans un mouvement circulaire avec le genou étendu dans l'une ou l'autre direction sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire. Le pied étendu ne doit jamais parvenir à une hauteur plus haute que le genou.	
Sailor shuffle	Pattern de 4 mouvements sur 2 temps : (&) pas de côté,, (1) kick de la jambe libre dans la diagonale devant, (&) pas de la jambe libre derrière, (2) croiser devant (cross)	
Sailor step	Pas pied D croisé derrière G (corps un peu à droite) Pas pied G à gauche (corps de face) Pas pied D à droite (corps un peu en avant) Se fait des 2 cotés	Sur la pointe des pieds
Scoot	Glisser la jambe de terre en avant, en arrière ou de côté	
Scuff	Brosser le sol avec le talon	
Semicuban (Pelvic thrusts)	Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et basculer le bassin en avant	
Shimmy	Mouvement rapide des épaules d'avant en arrière sans bouger le bassin	
Syncopated splits	Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de & 1 & 2	
<u>Slap</u>	Frapper le talon avec la main opposée Frapper une partie du corps avec la main	
Slide - Drag	Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps	
<u>Snap</u>	Claquez des doigts	
Spin	Rotation de 360° sur un pied	
Step turn	Voir Military turn	
<u>Step</u> turn (Pivot)	Step D avant, Pivoter 1/4 ou 1/2 tour sur la plante des pieds. Peut se faire des pieds opposés	
Stomp	Taper le sol avec toute l'assiette du pied. Poids du corps sur le pied qui stomp	
Stomp-up (Stamp)	Taper le sol avec toute l'assiette du pied sans le poids du corps sur le pied qui stomp	
Strut – Toe strut (2 temps) Heel strut (2 temps)	1 - poser l'avant du pied, 2 -abaisser le talon 1 - poser le talon, 2 - abaisser la pointe	
Sugar foot	Enchaînements de Swivels (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en se déplaçant sur le côté)	
Sway	Une inclinaison du torse de côté, sans abaisser le torse. Étirer de côté vers le haut.	
Swivel	Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté	
Swivet	Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre	
Syncopated splits	4 mouvements en 2 temps Ecarter les pieds l'un après l'autre(out out)(&1)	

	Les rapprocher l'un à côté de l'autre (in in)(&2)	
Tap	Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement du poids du corps	
Toe fan	Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir en première position (Essuie glace)	
Toe Split	En gardant les pieds ensemble, ouvrez les deux pointes et ramenez les pointes ensemble. (Double essuie glace)	
Toe, heel, cross swivel	Pattern de 3 pas sur 3 temps en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation : 1 - Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à droite (face à la diagonale droite devant) et la pointe gauche touche l'intérieur du pied droit 2 - Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit à gauche (face à la diagonale gauche devant) et le talon gauche touche dans la diagonale gauche devant 3 - Swivel (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) le pied droit (de face) et le pied gauche croise devant le pied droit	
Together	Ramener le pied libre avec changement de poids du corps	
Touch	Déposez la pointe ou le talon au sol en gardant le poids sur le pied opposé	
Travelling pivot	Série de Step Turn (2 mouvements sur 2 temps : pas devant, rotation (¼, ½, ¾ ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant (à la fin du mouvement, le poids du corps sur retrouve sur le même pied qu'au début) dans la direction du pied de devant : Droit : pas droit devant, sur le pied droit ½ tour à droite et poser le pied gauche derrière, sur le pied gauche ½ tour à droite et poser le pied droit devant Gauche : pas gauche devant, sur le pied gauche ½ tour à gauche et poser le pied droit derrière, sur le pied droit ½ tour à gauche et poser le pied gauche devant	
Triple step (aka Shuffle)	3 pas sur 2 temps dans n'importe quelle direction(En pas chassé)	
Triple step left	pas gauche de côté (2 ^{ème}), ramener le pied droit à côté du pied gauche (3 ^{ème}), pas gauche à gauche (2 ^{ème})	
Triple step left back	pas gauche derrière (4 ^{ème}), ramener le pied droit à côté du pied gauche (3 ^{ème}), pas gauche derrière (4 ^{ème})	
Triple step left forward	pas gauche devant (4 ^{ème}), ramener le pied droit à côté du pied gauche (3 ^{ème}), pas gauche devant (4 ^{ème})	
Triple step right	pas droit de côté (2 ^{ème}), ramener le pied gauche à côté du pied droit (3 ^{ème}), pas droit à droite (2 ^{ème})	
Triple step right back	pas droit derrière (4 ^{ème}), ramener le pied gauche à côté du pied droit (3 ^{ème}), pas droit derrière (4 ^{ème})	
Triple step right forward	pas droit devant (4 ^{ème}), ramener le pied gauche à côté du pied droit (3 ^{ème}), pas droit devant (4 ^{ème})	
Turning vine	Grapevine ou vine avec ¼ de tour ou ½ tour sur le 3 ^{ème} temps	
Twist turn - On distingue :	<u>Backward half twist turn</u> : croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (½ tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé <u>Forward half twist turn</u> : croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (½ tour à gauche). Finir avec les pieds parallèles face au mur opposé <u>Full twist turn backward</u> : exécuter un Backward half twist turning left (croiser le pied gauche derrière le pied droit, détourner (½ tour gauche)). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit) <u>Full twist turn forward</u> : exécuter un Forward half twist turn (croiser le pied droit devant le pied gauche, détourner (½ tour à gauche)). Poursuivre le ½ tour à gauche (à la fin du mouvement, le pied gauche est croisé devant le pied droit).	
Types of turns	<i>OUTSIDE</i> Un tour vers la droite pour la partenaire et vers la gauche pour l'homme,	

	<p><i>INSIDE</i> Un tour à gauche pour la partenaire et à droite pour l'homme.</p> <p><i>FREE TURN</i> Un tour exécuté individuellement sans contact de corps.</p> <p><i>CHAINÉ</i> Un tour avec les pieds ensemble dans la 1ière position avec un transfert de poids</p> <p><i>3 STEP TURN</i> ou <i>CONGA</i> Un tour de 360° dans la 2ième position de danse, demandant trois transferts de poids et terminant avec un touché de la pointe du pied (touch) ou (point).</p> <p><i>PADDLE TURN</i> Un tour à gauche ou à droite, en utilisant une série transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les 3/4 du poids du corps demeurant au dessus du pied qui pivote.</p> <p><i>PIVOT</i> Un tour de 180 degré qui demande deux transferts de poids pour être complet. Exécuter en extension dans la 3ième ou 4ième position de danse avec les cuisses croisées.</p> <p><i>TRAVELLING PIVOTS</i> Pivots dansés devant (LOD) en extension dans la 5ième position.</p> <p><i>PIVOT TURN</i> ou <i>MILITARY TURN</i> ou <i>BREAK TURN</i> Transfert de poids sur le pied devant en effectuant un tour de 180° dans la direction opposée du pied devant. Retour du poids sur le pied initial.</p> <p><i>SPIN</i> Un tour de 360° sur un pied.</p> <p><i>TWIRL</i> Un terme de "square dance" pour faire tourner la partenaire.</p>	
Vaudeville	<p>Position: talon gauche devant en diagonale. & déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit; 1. croiser le pied droit devant le pied gauche(plier les genoux); & faire un pas du pied gauche à gauche(en tournant le corps vers la diagonale droite); 2. placer le talon droit devant en diagonale vers la droite.</p>	
Vine à droite	Poser pied D à droite, Croiser pied G derrière pied D, Poser pied D à droite	
Vine à gauche	Poser pied G à gauche, Croiser pied D derrière pied G, Poser pied G à gauche	
Weave	Une figure d'un déplacement continue de côté avec des croisements derrière et devant.	



Daniel-29