

Voici quelques définitions des pas de danse les plus courants traduits en français. Elles sont seulement indicatives car la danse est un art en mouvement qui s'affine, se corrige et s'enrichit continuellement.

Lexique des termes utilisés

(les plus usuels)

- Across:** Mouvement de croiser un pied devant ou derrière l'autre.
- Anchor step:** Triple step sur place en syncopé utilisé en WCS (pour une danse de couple donne une sensation de communication entre les partenaires)
- Apple Jack:**
- | | |
|---------|---|
| Temps 1 | - PD lever le talon et le pivoter à gauche |
| | - PG lever la pointe et la pivoter à gauche |
| et | - PG + PD ramener au centre |
| Temps 2 | - PD lever la pointe et la pivoter à droite |
| | - PG lever le talon et le pivoter à droite |
| et | - PG + PD ramener au centre |
- Balance:** Equilibre pour garder le centre de gravité au-dessus de la base
- Ball:** Plante du pied
- Bend:** Les genoux sont relâchés, mais pas pliés
- Behind:** Pas dans lequel le pied libre vient croiser en 5° ou 3° position derrière le pied d'appui
- Boogie move:** Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur
- Boogie walk:** En faisant un pas en avant, la hanche libre se lève et bouge en un mouvement circulaire en direction opposée à la jambe d'appui
- Break:** Arrêt d'une action dans la danse généralement pour suivre un arrêt de la musique
- Bridge:** (*Pont*) Passage entre deux thèmes dans une composition musicale
- Brush:** Brosser le sol avec la plante du pied (1 temps)
- Bump:** Fléchir le genou opposé, isoler le haut du corps et pousser la hanche de côté (rocking the hip)
- Chassé:** Pas en syncopé (triple step) sur le côté - ex: PD à droite, PG joint au PD, PD à droite
- Clap:** (*Taper les mains*) Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps.
- Close:** Ramener le pied libre sans le poids du corps
- Closed position:** Utilisée en danse de couple – partenaire face à face
- Coaster Step:** Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1&2) - ex: PD derrière, Joindre PG au PD, PD devant. Exécuté PD ou PG. Dissocier le bas du haut du corps

<u>Cross :</u>	voir Across
<u>Dig:</u>	Toucher le sol avec la pointe ou le talon libre en appuyant
<u>Drag:</u>	Ramener PD près du PG, ou inversement, genoux pliés
<u>Elvis Knee:</u>	Plier un genou vers l'intérieur pour qu'il vienne devant l'autre (la pointe reste au sol)
<u>Ending:</u>	<i>(final)</i> Modification de la chorégraphie pour bien finir une danse
<u>Fan:</u>	<i>(Eventail)</i> Faire pivoter la pointe du pied vers l'extérieur, ramener la pointe au centre
<u>Flex:</u>	Légère flexion d'une partie du corps
<u>Follow through:</u>	Le pied libre passe à côté du pied qui supporte le poids du corps avant de changer de direction
<u>Full cross:</u>	Talon devant, croiser à hauteur du tibia, talon devant, revenir en place. Peut se faire pied D ou G – 4 temps
<u>Full turn:</u>	Tour complet 360°
<u>Funnel:</u>	Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu d'une chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes
<u>Half turn:</u>	½ tour
<u>Heel:</u>	Talon
<u>Heel-Ball Change:</u>	Ce mouvement s'exécute sur trois comptes (1&2) en tapant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et <i>pas sur place</i> sur le pied gauche. PD ou PG.
<u>Heel-Ball Step:</u>	Ce mouvement s'exécute sur trois comptes (1&2) en tapant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et <i>pas avant</i> sur le pied gauche. PD ou PG.
<u>Heel-Ball-Cross:</u>	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.
<u>Heel Fan:</u>	Poids du corps sur l'avant des pieds: pivoter les deux talons vers l'extérieur, ramener les talons joints
<u>Heel split:</u>	Séparation des talons, rotation externe des talons
<u>Hip Bumps:</u>	<i>(Balancement des hanches)</i> Ce mouvement se fait sur 3 comptes (1&2) en avançant le PD et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Mouvement à droite ou à gauche. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause.
<u>Hip roll :</u>	Rotation des hanches
<u>Hitch:</u>	Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant;

<u>Hold:</u>	arrêt dans la danse ou la musique(durée précisée)
<u>Hook:</u>	(<i>Crochet</i>) Croiser une jambe devant l'autre à hauteur du tibia.
<u>Hop:</u>	Petit saut PDC sur les deux pieds
<u>Jazz Box:</u>	(<i>Carré Jazz</i>) Une combinaison de 4 pas: Croisé PD devant PG, PG en arrière, PD à droite, PG devant. Se fait PD ou PG. Si sur le dernier le pied rejoint l'autre au lieu d'avancer, c'est un Jazz-Triangle. Peut être exécuté avec un $\frac{1}{4}$ ou un $\frac{1}{2}$ tour sur le 2 ^{me} mouvement.
<u>Jump:</u>	Petit saut sur les 2 pieds en syncopé
<u>Kick:</u>	Coup de pied
<u>Kick ball change:</u>	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1&2) ; faire un "Kick" sur le PD, revenir PDC sur PD sur la plante du pied, déposer le poids sur le PG. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
<u>Kick Ball Cross:</u>	Un mouvement de trois pas sur 2 temps (1&2) ; faire un "Kick" sur le PD, revenir PDC sur PD sur la plante du pied, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
<u>Kick ball side:</u>	donner un coup de pied, revenir en place, toucher l'autre pied sur le côté. Peut être commencé pied D ou G – temps 1&2
<u>Knee pop:</u>	Mouvement qui fait pivoter le genou vers l'intérieur en pliant le genou
<u>Knee roll:</u>	Rotation du genou, interne ou externe
<u>Lock:</u>	Croisement serré des 2 pieds
<u>L.O.D.:</u>	Ligne de danse, autour de la piste dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
<u>Lunge:</u>	Mouvement obtenu en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée. Peut se faire vers l'avant, l'arrière ou le côté
<u>Mambo:</u>	Mouvement identique au Rock step mais en syncopé, vers l'avant, l'arrière ou le côté
<u>Monterey Turn:</u>	Pointer le PD à côté, faire $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté de gauche, pointer le pied gauche à côté, rassembler les pieds. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé, en $\frac{1}{4}$ de tour ou en tour complet
<u>Paddle turn:</u>	$\frac{1}{2}$ ou tour complet en 5° ou 2° positions avec une jambe qui avance légèrement et l'autre qui sert d'axe pour pivoter
<u>Rock Step:</u>	Changement de PDC par un balancement vers l'avant, l'arrière ou le côté sur 2 temps
<u>Rondé:</u>	Mouvement circulaire avec une jambe libre tendue pointé vers le sol, jambe d'appui légèrement fléchie, de l'avant vers l'arrière ou inversement

Sailor Shuffle/Sailor Step:

(*Pas de marin*) Ce mouvement de trois pas se fait sur 2 temps; croiser le PD derrière PG, PG à gauche (sur la plante), PD à droite légèrement devant. PD ou PG. Peut se faire en tournant

Scissor: Poser un pied sur le côté, joindre les deux, croisé le 1^{er} pied devant l'autre

Scoot: Glissement du pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant ou l'arrière

Scuff: Taper le talon d'un pied sur le sol vers l'avant

Shimmy: Mouvement des épaules d'avant en arrière

Shuffle: Pas chassés vers l'avant ou l'arrière sur 2 temps en syncopé

Skate: Figure vers l'avant en glissant le pied du centre vers la diagonale

Slide: Pas glisser pour rejoindre le pied d'appui

Snap: Claquer des doigts

Split: Pieds joints ouvrir les 2 pointes ou les 2 talons

Stamp: Frapper le plancher avec le pied et le relever sans déposer le poids du corps.

Step: Pas de marche (forward : avant – back : arrière)

Step in place: Relever le pied et le ramener au même endroit (*Pas sur place*)

Step turn/Step Pivot:

Se fait en $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de tour, en 5^{eme} position avec 2 changement de PDC. Avancer un pied, tourner en posant le poids sur l'autre pied

Stomp: Frapper le sol avec le pied et mettre le PDC dessus

Stomp up: voir «stamp»

Struts: **Heel ou toe** - Un mouvement de marche sur 2 temps vers l'avant en déposant le talon et ensuite le bout du pied. A l'avant ou l'arrière, en pointant le pied et déposer le talon.

Sweep: voir «rondé»

Switches: Heel ou toe ou kick – taper les talons devant, ou les pointes sur le côté ou avec des kicks en alternances les 2 pieds

Swivel: Rotation du (des) talon(s) ou de la (des) pointe(s) d'un pied ou des 2 pieds simultanément avec isolation du haut du corps

Swivet: Isoler le haut du corps, pivoter vers la droite en levant la pointe PD et la talon PG, revenir en position initiale et inversement pour pivoter à gauche

<u>Tag:</u>	Rajout de pas dans la chorégraphie
<u>Tap/touch:</u>	Toucher une partie du pied sur le sol sans mettre le poids dessus
<u>Triple step:</u>	3 pas syncopés sur place ou en tournant
<u>Twinkle:</u>	Pas de valse avec un déplacement vers l'avant en diagonale - ex: PG croisé devant PD en diagonale avant droite, PD toujours en diagonale avant droite, revenir en diagonale avant gauche avec un follow through en posant PG devant
<u>Twist turn:</u>	½ ou tour complet en croisant un pied devant ou derrière l'autre et dérouler pour tourner
<u>Vaudeville:</u>	ou «pigeon toe movement» avec un léger mouvement sur le côté et isolation du haut du corps (1&2&3&4&) - ex: croiser PD devant PG, Poser PG à gauche, Taper le talon PD devant, Poser PD à droite et inversement pour le PG
<u>Vine-grapevine:</u>	Une série de pas sur le côté en 3 temps – poser un pied sur le côté, croiser l'autre derrière et poser le premier sur le même côté
<u>Walk:</u>	Avancer, reculer, ou sur le côté en pas de promenade
<u>Weave:</u>	Déplacement sur le côté en commençant en croisant le 1 ^{er} pas devant ou derrière l'autre. Peut se faire en syncopé

1. Positions danse country



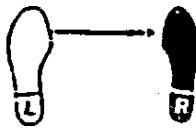
1^{ère}



Lock 1^{ère}



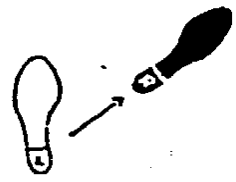
Lock 2^{ème}



2^{ème}



3^{ème}



3^{ème} ouverture



4^{ème}



5^{ème}



5^{ème} Ouverture



L: blanc = pied gauche

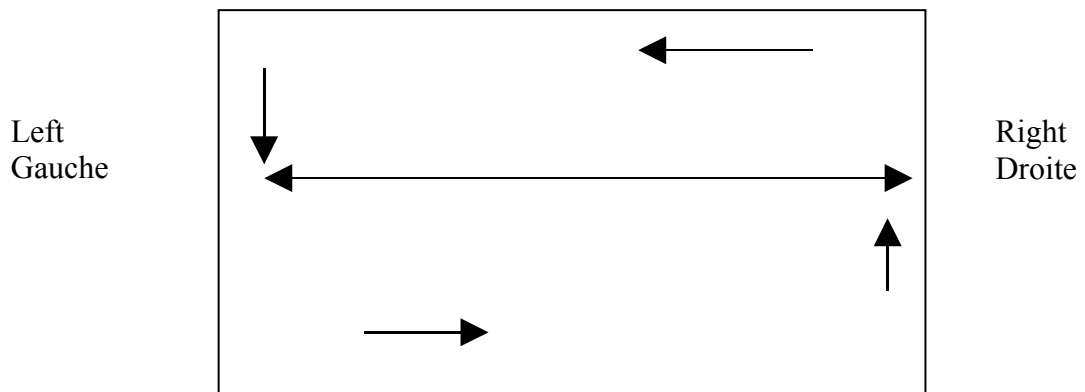


R: noir = pied droit

2. Les directions

Back	derrière
Diagonally back left	diagonale derrière gauche
Diagonally back right	diagonale derrière droite
Diagonally forward left	diagonale devant gauche
Diagonally forward right	diagonale devant droite
Forward	devant
Left	gauche
Right	droite

Diagonally forward left	Forward	Diagonally forward right
Diagonale devant gauche	Devant	Diagonale devant droite



Diagonally back left	Back	Diagonally back right
Diagonale derrière gauche	Derrière	Diagonale derrière droite

Evolution des danses en couple en sens inverse des aiguilles d'une montre s'appelle la ligne de danse