

# FFCLD

*Passionnément  
Country*



◆ **LEXIQUE DES PAS** ◆  
**LIVRET DE FORMATION**  
**des animateurs**  
**de DANSE COUNTRY**

# Introduction

## Contenu du lexique

Ce lexique a été élaboré dans le but de présenter les différents pas et notions de base de la danse Country d'une façon simple et adaptée aux danseurs francophones.

Les noms des pas sont bien sûr le plus souvent en anglais (issus de la terminologie NTA qui reste pour nous la référence), mais pour chaque pas nous avons essayé de donner une signification ou une traduction en français, voire sa prononciation quand c'est nécessaire.

Chaque pas est décrit sur une fiche individuelle où un espace a été laissé pour vous permettre d'ajouter vos propres notes et commentaires. Sur chaque fiche vous trouverez donc, la traduction ou la signification en français et éventuellement la prononciation. Sont également indiqués : la position des pieds, la définition, des exemples ou des commentaires pour aider à la compréhension. Des références, vous incitant à consulter d'autres fiches, permettent aussi de compléter la description d'un pas ou d'une figure. En annexe, quelques fiches complètent ce lexique avec des illustrations.

Dans l'entête de la fiche se trouvent les indications suivantes :

- Un code couleur permettant de différencier les termes par type de pas, voir le «Code couleur» à la fin de la Table des Matières.
- L'indication M1, M2 ou M3 qui fait référence au module dans lequel le pas est enseigné.

Ce lexique est destiné à évoluer et à se compléter. Des addendum sont publiés entre chaque mise à jour du lexique, ils sont disponibles auprès du secrétariat ou sur le site de la FFCLD.

## Remerciements

La FFCLD tient à remercier les personnes ayant participé à l'élaboration de ce lexique et à l'ensemble de sa formation :

*Guerric Auville, Laura Bartoloméi, Marie-Pierre Bouissou, Annie Briand, Isabelle Canteri, Hervé Canonne, Marie-Laure Franchi, Pauline Gallet, Sylvie Jal, Amandine Marchand, Muriel Marilaud de la FFCLD ; Sandy Gorez et Martine Saelens de l'association Belgium Country Western Dance et de la Fédération WorldCDF.*

Type	Titre de la fiche	Module	Page
	Isolation	M3	45
	Jazz Box	M2	46
	Jazz Triangle	M2	47
	Jump	M2	48
	Kick	M1	49
	Kick Ball Change	M2	50
	Knee Pop / Double Knee Pop	M3	51
	Lock	M2	52
	Lock Step	M2	53
	Lunge	M2	54
	Mambo Step	M3	55
	Mash Potatoes	M3	56
	Monterey Turn	M3	57
	Nanigo	M3	58
	Paddle Turn	M3	59
	Parties du pied	M1	60
	Pelvic Thrust	M3	61
	Pigeon Toed Movement	M3	62
	Point	M1	63
	Position des pieds (I)	M1	64
	Position des pieds (II)	M1	65
	Position des pieds (III)	M1	66
	Posture	M3	67
	Push Turn	M3	68
	Rock Step	M1	69
	Rocking Chair	M1	70
	Rondé / Sweep	M2	71
	Rumba Box	M2	72
	Sailor Shuffle	M3	73
	Sailor Step	M2	74
	Scissors Step	M2	75
	Scoot	M2	76
	Scuff	M1	77
	Shimmy	M3	78
	Skate	M2	79
	Slap	M1	80
	Slide	M2	81
	Snap	M1	82
	Spin (Platform / Pencil Turn)	M3	83
	Spiral Turn	M3	84
	Split	M1	85
	Split syncopé	M1	86
	Spotting	M3	87
	Step Turn / Break Turn	M1	88

Type	Titre de la fiche	Module	Page
	Stomp	M1	89
	Stomp Up	M1	90
	Stroll	M2	91
	Strut	M1	92
	Sugar Foot	M3	93
	Sway	M3	94
	Switch	M2	95
	Swivel	M2	96
	Swivet	M2	97
	Three Step Turn	M1	98
	Toe Heel Cross (Swivel)	M2	99
	Together	M1	100
	Torque	M2	101
	Touch / Tap	M1	102
	Travelling Pivot	M2	103
	Triple Step	M1	104
	Turning Sailor Step	M2	105
	Turning Vine	M1	106
	Twinkle	M2	107
	Twist Turn / Unwind	M2	108
	Types de tours	M3	109
	Vaudeville Step	M3	110
	Vaudeville Hop	M3	111
	Vine / Grapevine	M1	112
	Weave	M1	113
Annexes			
	Parties du pied	M1	114
	Positions de pied	M1	115
	Alignement et orientation dans l'espace	M1	116
	Position des bras (Port de bras)	M3	117
Code couleur			
	Fondamentaux		
	Ni déplacement, ni changement d'appui (et mouvements de mains, bras, haut du corps)		
	Déplacement sans changement d'appui		
	Sans déplacement, avec changement d'appui		
	Déplacement et changement d'appui		

# Alignement

MI

Fondamentaux

**Terme anglais :** Alignment

## Définition

### Alignement du corps :

A partir de la position debout (verticale) :

La tête est au-dessus des épaules

Les épaules au-dessus du centre (de gravité)

Le centre au-dessus de la base

### Alignement dans l'espace :

Direction par rapport à la ligne de danse (voir Annexe 1, Les directions).

### Alignement du couple :

Position symétrique des partenaires, de manière à assurer un bon équilibre et une belle harmonie.

## Commentaire

*L'alignement (du corps) concerne le haut du corps, de la tête aux hanches. Les jambes ne font pas partie de l'alignement car elles peuvent être fléchies ensemble ou séparément.*

*Un alignement correct permet de conserver un bon équilibre.*

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnement

Country

# Anchor Step

# M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Ancrage.



## Définition

**Triple Step** utilisé sur les deux derniers temps du pas de base du **West Coast Swing**, ce pas est effectué en 3<sup>ème</sup> position, sur deux temps, par ex. « 5&6 » et exécuté sur place.

## Exemple

Exemple Anchor Step pied droit devant

En 3<sup>ème</sup> position

5 Pied gauche en arrière avec poids du corps

3<sup>ème</sup> position

& Mettre le poids du corps sur le pied droit sur place

3<sup>ème</sup> position

6 Mettre le poids du corps sur le pied gauche sur place

3<sup>ème</sup> position

## Commentaire

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

Passionnement

Country

# Angles de tour

**MI**
**Fondamentaux**

## Définition

Un **tour** est une rotation du corps qui change la direction dans laquelle il évolue avec ou sans changement(s) d'appui.

## Les différents angles de tour :

1/8 de tour	= 45° (diagonale)
1/4 de tour	= 90°
1/2 tour	= 180°
3/4 tour	= 270°
Tour complet	= 360°

## Commentaire

*Dans les chorégraphies, les angles ou directions sont souvent indiqués par des «heures» qui font référence à la position de la petite aiguille sur un cadran de montre :*

12:00	= de face ;	9:00	= mur de gauche ;	6:00	= mur du fond ;	3:00	= mur de droite
10:30	= diagonale avant gauche						
1:30	= diagonale avant droite						
4:30	= diagonale arrière droite						
7:30	= diagonale arrière gauche						

Voir également : l'Annexe **Alignement et Orientation dans l'espace, Type de tours**

## Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Attitude

# M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

## Définition

En appui sur une jambe, lever l'autre jambe vers l'arrière, vers l'avant ou sur le côté en fléchissant le genou de la jambe levée à angle droit, le genou de la jambe levée est tourné vers l'extérieur et le pied est plus bas que le genou.

## Commentaires

*Ce terme français nous vient de la danse classique.*

Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Ball Change

M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Changement d'appui sur la plante du pied.

## Définition

Deux changements du poids du corps d'un pied sur l'autre. Premier changement d'appui partiel, second changement d'appui complet.

S'exécute sur 1 temps : « &1 »

## Exemple

& Mettre le poids du corps sur la plante du pied droit

1 Mettre le poids du corps sur le pied gauche à plat

## Commentaire

Dans cette famille de pas on trouve : le Kick Ball Change , Kick Ball Cross, Kick Ball Point, Ball Cross, etc...

Voir également : Kick Ball Change

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

**Base**

**MI**

**Fondamentaux**

**Terme anglais :** Base

Voir également : **Centre, Équilibre**

**Définition**

Point de contact avec le sol.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Body Roll

M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Onde, Ondulation du corps



## Définition

Mouvement ondulatoire du corps vertical ou latéral.

## Description

Le mouvement commence toujours par la tête. Vers le haut pour un mouvement de haut en bas, vers le côté pour un mouvement latéral.

Le mouvement passe de la tête au buste, puis au ventre et aux hanches, avec les genoux légèrement fléchis.

## Commentaire

*Attention : le mouvement doit être continu, les étapes doivent s'enchaîner de manière fluide, sans saccade.*

*Remarque :*

*Si on le fait de bas en haut, c'est un **Ripple**.*

*Figure couramment utilisée en danse Jazz ou Hip-Hop, en danse en ligne on la retrouvera principalement dans les styles Funky ou Novelty.*

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Boogie Move

## M2

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Mouvement de style «Boogie Woogie».



### Définition

Un Hip Lift suivi d'une rotation d'avant en arrière avec une seule jambe (1 seule hanche) soulever la hanche et faire une rotation vers l'extérieur, isoler le haut du corps à partir de la taille. Le genou suit la rotation de la hanche.

### Commentaire

*La pointe du pied libre est en contact avec le sol et effectue une petite rotation du bord intérieur vers le bord extérieur.*

Voir également : **Hip Lift**, **Parties du Pied**, **Boogie Walk**

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

# Boogie Walk

M2

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Marche avec style «Boogie Woogie».



## Définition

Identique au Boogie Move, mais en avançant légèrement à chaque fois.

Marcher en soulevant la hanche et faire une rotation vers l'extérieur, isoler le haut du corps à partir de la taille. Le genou suit la rotation de la hanche.

## Commentaire

*La pointe du pied libre est en contact avec le sol et effectue une petite rotation du bord intérieur vers le bord extérieur.*

Voir également : **Hip Lift**, **Parties du Pied**, **Boogie Move**

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Break Step

# M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Freinage ou cassure.



## Définition

Une forme de **Rock Step** qui s'effectue en 5<sup>ème</sup> position, en avant ou en arrière ; ce pas est spécifique aux danses latines, avec compression et retour à la position initiale.

(Compression : impression d'enracinement dû à un abaissement du centre de gravité)

## Exemple

### Break Step pied droit en avant :

En 5<sup>ème</sup> position

- 1 Mettre le poids du corps sur le pied droit placé devant, jambe droite tendue
- 2 Revenir en arrière sur le pied gauche, jambe gauche tendue.

## Commentaire

Pour le **Break Step** arrière : Poser le talon sur le 2<sup>ème</sup> temps, ce qui provoque l'abaissement du centre de gravité). Le talon du pied arrière s'écrase dans le sol.

**Break Step** avant ou arrière : Attaquer le pas avec l'intérieur du pied puis passer sur l'extérieur. Une jambe est fléchie l'autre est tendue.

Voir également : **Rock Step**

## Notes personnelles :

**FFCLD**  
 Passionnément  
 Country

# Brush

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Brosser



## Définition

En appui sur une jambe, frotter la plante du pied libre sur le sol.

Mouvement qui se fait vers l'avant, vers l'arrière, en diagonale et sur 1 temps.

## Commentaire

*Tendre le pied pour éviter de frotter le talon.*

*Garder la plante du pied en contact avec le sol aussi longtemps que possible.*

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnément

Country

# Camel Walk

**M3**

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Marche du chameau !

**Prononciation :** «kamel wôlk»



## Définition

Avancer en faisant un pas avec la jambe tendue, simultanément la jambe arrière se fléchit automatiquement.

## Commentaire

*Comme le KNEE POP mais en avançant, ou descendre les escaliers en marche avant.*

*Faire des pas minuscules le talon du pied qui avance ne dépasse pas la pointe du pied d'appui.*

*Le Moon Walk (de Michael Jackson) est un Camel Walk qui se fait en reculant.*

Voir également : **Knee Pop**

Notes personnelles :

**FFCLD**

*Passionnément*

*Country*

# Centre

MI

Fondamentaux

**Terme anglais :** Center

## Définition

C'est le centre de gravité, le centre de l'équilibre situé au-dessus du nombril. Notre *axe de rotation* est une ligne verticale qui passe par le centre.

## Commentaires

*C'est du centre que partent les mouvements et les déplacements.*

*En fonction du style de danse, le centre peut être plus ou moins haut ou bas.*

Voir également : **Base, Chakras, Équilibre, Posture**

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnement

Country

# Chaîné Turn

# M3

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Tour enchaîné. (*Chaîné*, vient du français)



### Définition

Tour progressif composé de deux pas, exécuté vers l'avant, en diagonale ou sur le côté et qui alterne deux positions de pied.

Ce tour s'effectue sur les comptes «1 - 2» ou «1 &».

### Exemples

- 1 Faire un pas en 3<sup>ème</sup> position étendue avec un quart de tour
- 2 Assembler les pieds en 1<sup>ère</sup> position, changer d'appui et faire 3/4 de tour

### Commentaire

*Il est possible de mettre les bras comme en danse classique pour agrémenter le tour mais ceux-ci doivent être plus près du corps.*

*Il est possible d'avancer en 5<sup>ème</sup> à la fin.*

*Il y a souvent un «troisième pas» après ce tour, selon ce qu'indique la chorégraphie.*

Le **hard spotting** convient mieux aux chaînés à cause du 1/4 et du 3/4 de tour.

Voir également : **Three Step Turn**, **Travelling Pivot**, **Spotting**

### Notes personnelles :

**FFCLD**  
 Passionnement  
 Country

# Chakras

**M3**
**Fondamentaux**

**Signification :** Mot dérivé du sanscrit, qui signifie «roue» ou «disque» et par extension «soleil». Le terme est aujourd'hui plus connu pour désigner des «centres spirituels» ou «points de jonction de canaux d'énergie» généralement au nombre de sept, localisés dans le corps humain.

## Définition

Il s'agit ici des «Chakras de la danse», définis par Roy Verdonk. Il y en a sept :

1 : Arrière de la tête	2 : Entre les yeux	3 : Cou	4 : Plexus
5 : Nombril	6 : Coccyx	7 : Genoux	

Ces différents *Chakras* jouent chacun un rôle dans la danse :

- 1, 6 -> Deux points formant une ligne droite le long de laquelle circule l'énergie qui permet de redresser la tête et d'aligner la colonne vertébrale. Plus il y a d'énergie et plus le corps est étiré entre ces deux points, ce qui donne la tension nécessaire pour danser.
- 2 -> 3<sup>ème</sup> œil : Direction, équilibre, regard, communication vers le public et le jury.
- 3 -> Le cou : Mobilité de la tête, doit rester libre par rapport aux épaules. Connexion avec le chakra 2, nécessaire pour le spotting.
- 4, 5 -> Point de départ du mouvement et de l'expression corporelle en fonction du style de danse.
- 7 -> Contrôle des jambes et des pieds pour établir la connexion avec le sol et utiliser l'énergie de ce contact.

## Commentaires

*En fonction du style de danse, le point de concentration de l'énergie d'où part le mouvement varie (Chakras 4 & 5).*

*Par exemple, le Plexus (4, point le plus haut) sera le point de départ du mouvement pour les danses telles que Valse, Night Club, Two Step, Polka, etc. Le Nombril (5) sera le point de départ du mouvement pour les danses Latines et Swing (ECS, WCS, etc.).*

## Notes personnelles :

*Passionnément  
Country*

# Charleston Step

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Pas de base du Charleston (*danse créée dans les années 20*).

### Définition

C'est une suite de Swivels, comptés «& 1 & 2 & 3 & 4».

- & Swivel sur plante pied D, talon vers l'extérieur. Jambe G levée vers l'extérieur, genoux serrés.
- 1 Avancer pied G en tournant la pointe du pied vers l'extérieur et le talon vers l'intérieur.
- & Swivel sur plante pied G, talon vers l'extérieur. Jambe D levée vers l'extérieur, genoux serrés.
- 2 Tourner talon G vers l'intérieur. Kick (ou Touch) pied D devant en tournant le talon vers l'intérieur.
- & Swivel sur plante pied G, talon vers l'extérieur. Jambe D levée vers l'extérieur, genoux serrés.
- 3 Reculer le pied D en 3<sup>ème</sup> position.
- & Swivel sur plante pied D, talon vers l'extérieur. Jambe G levée vers l'extérieur, genoux serrés.
- 4 Tourner talon D vers l'intérieur et pointer pied G derrière 3<sup>ème</sup> position étendue.

### Commentaire

Le pas que l'on rencontre le plus souvent dans les chorégraphies est en fait celui d'une danse appelée Black Bottom.

- 1 Faire un pas en avant du pied gauche
- 2 Kick ou Pointer pied droit devant
- 3 Un pas pied droit en arrière
- 4 Pointer pied gauche en arrière

Voir également : **Swivel**, **Kick**, **Touch**

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Clap

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Frapper, taper, applaudir

## Définition

Frapper ses mains l'une contre l'autre.

Frapper les mains du partenaire ou de la personne en face.

Notes personnelles :

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

**Close****M3****Ni déplacement, ni changement d'appui****Signification** : Fermer**Définition**

Assembler les pieds en première position sans changement de poids du corps.

**Commentaire***Ne pas confondre avec Together (Assembler), qui implique un changement d'appui.*Voir également : **Together****Notes personnelles :****FFCLD***Passionnément**Country*

# Coaster Step

**M2**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**

**Signification :** Le mot «Coaster» fait référence aux petits bateaux (côtiers) qui sont attachés à l'arrière des plus gros et qui ont un mouvement qui les ramènent toujours vers leur point d'attache.



## Définition

Ensemble de 3 pas pouvant être syncopés (1 pas en arrière sur plante, assembler les 2 pieds sur plantes, 1 pas en avant à plat).

Se fait généralement sur deux temps « 1 & 2 »

S'exécute avec le pied droit ou le pied gauche, vers l'arrière (le plus souvent) ou vers l'avant.

## Exemple

### Coaster Step du pied gauche en arrière :

- 1 Plante du pied gauche en arrière en 4<sup>ème</sup> position
- & Amener la plante du pied droit à côté du pied gauche en 1<sup>ère</sup> position
- 2 Pied gauche en avant en 4<sup>ème</sup> position et à plat

## Commentaire

Peut se terminer en 5<sup>e</sup> position en fonction du pas suivant (préparation d'une rotation) ou kick (équilibre). Le **Coaster Cross** est une variante du Coaster Step.

## Conseils

*Le poids du corps reste placé vers l'avant, les pas sont petits.*

*Le bas du corps (bassin et jambes) part en arrière, le haut du corps (tête et buste) reste au même endroit (c'est le point d'attache), sur le dernier temps on retrouve son alignement vertical.*

## Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Contra Body Movement (CBM)

## M2

### Fondamentaux

**Signification :** Mouvement contraire du corps

#### Définition

Alors que le corps est en déplacement (marche ou rotation), opposition de la hanche et de l'épaule opposées au pied qui avance. Par exemple, si on avance le pied droit, l'épaule et la hanche gauches se tournent vers la jambe droite. Sans isolation.

#### Commentaire

*On marche le bras opposé au pied (en danse : épaule opposée au pied), c'est la hanche qui déclenche le mouvement.*

**Voir également :** «Torque»

#### Exemples

##### Exercice :

La préparation d'un *Step Turn* avec un CBM.

- 1 Avancer PG (plante). Tourner le haut du corps vers la gauche (CBM)
- 2 Pivoter 1/2 tour à D (sur les deux plantes) et prendre appui sur PD.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Contra Body Movement Position (CBMP)

M2

Fondamentaux

**Signification :** Position de mouvement contraire du corps

## Définition

Position obtenue lorsque l'un des pieds est croisé devant ou derrière l'autre en 5<sup>ème</sup> position avec isolation des épaules.

## Commentaire

S'exécute selon le même principe que le CBM mais sans déplacement, le corps reste de face.

## Exercice

- 1 En appui sur PG, pointer la jambe D tendue croisée devant la G, sans prendre appui.
- 2 Tourner le centre vers la droite (épaules de face) - CBMP
- 3 Puis pointer le PD à D - plus de CBMP

## Exemples

Lorsque vous faites un *Cross Shuffle* ou un *Cross Rock Step* avant, il y a CBMP car vos épaules restent de face et une jambe est croisée devant l'autre en 5<sup>ème</sup> position.

Notes personnelles :

**FFCLD**  
Passionnément  
Country

# Cross Over Break

# M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

## Définition

Rock Step avant avec 1/4 de tour simultané et retour de face. Peut se faire vers la droite ou la gauche.



## Exemple

### Cross Over Break du pied gauche vers la droite :

- 1 Faire 1/4 de tour à D en faisant un Break Step avant PG en 5<sup>e</sup> étendue.
- 2 Revenir sur le PD en faisant 1/4 de tour à G.

Les deux 1/4 de tour s'effectuent sur la plante du PD.

## Commentaire

*Ce pas s'utilise généralement dans l'enchaînement du cha-cha après et avant les «Triple Step».*

Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Cross Rock Step

M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Balancement avec pied croisé.



## Définition

Ensemble de deux pas sur deux temps avec deux changements d'appui, s'effectue uniquement vers l'avant.

## Exemple

Cross Rock Step avant avec pied droit :

- 1 Déplacer le pied droit en avant en 5<sup>ème</sup> position étendue sur la diagonale avant gauche avec transfert du poids du corps (les épaules et le pied reste orientés de face).
2. Remettre le poids du corps sur le pied arrière (gauche).

## Conseil

Les épaules doivent rester de face.

## Commentaires

*La différence avec le Rock Step avant est la position des pieds (5<sup>ème</sup> position étendue au lieu de 5<sup>ème</sup> normale). Il y a donc une torsion un peu plus forte au niveau de la taille. Le pied et les épaules restent de face, sinon il n'y a plus de position croisée.*

(Voir «[Rock Step](#)»).

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Cross Triple/Cross Shuffle

## M2

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Triple Step croisé



### Définition

Pas syncopés qui s'effectuent sur 2 temps «1 & 2» avec un déplacement sur le côté, s'effectuent vers la gauche ou vers la droite.

Croiser un pied devant le pied d'appui en 5<sup>ème</sup> position, faire un pas sur le côté en 2<sup>nde</sup> position, croiser le pied libre devant l'autre en 5<sup>ème</sup> position.

Les épaules restent de face.

Ne pas poser le talon du pied arrière.

### Exemple

Exemple de Cross Shuffle du pied gauche avec déplacement vers la droite :

- 1 Croiser le pied gauche devant le pied droit en 5<sup>ème</sup> position
- & Poser la plante du pied droit à droite en 2<sup>nde</sup> position
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en 5<sup>ème</sup> position

### Commentaire

*Du fait que les épaules restent de face et qu'un des pieds est croisé devant l'autre, il y a une légère torsion au niveau de la taille et CBMP (Position de mouvement contraire du corps).*

Voir également : «**Contra Body Movement Position**»

**Notes personnelles :**

**FFCLD**
  
*Passionnement*
  
*Country*

# Développé

M2

Ni déplacement, ni changement d'appui



## Définition

Monter une jambe en la pliant, le long de la jambe d'appui (le pied glisse le long de la jambe) quand la cuisse est horizontale tendre la jambe.

Se fait en 3<sup>ème</sup> position (légèrement tourné vers la diagonale, laisser aller le corps).

## Commentaires

*Ce terme français nous vient de la danse classique, mais en danse Country le Développé est beaucoup plus facile à réaliser, car le pied de la jambe libre ne doit jamais dépasser la hauteur du genou... contrairement à la danse classique où il doit monter au-dessus de la tête !!*

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

**Dig****M2****Ni déplacement, ni changement d'appui****Signification :** Creuser.**Définition**

Poser le talon au sol avec insistance.

**Notes personnelles :****FFCLD***Passionnement**Country*

# Drag ou Draw

**M3**

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Tirer

## Définition

Ramener lentement le pied libre en le glissant sur le sol vers le pied d'appui.

## Commentaire

*Ce mouvement est généralement effectué sur plus d'un temps.*

*Peut se faire sur le côté, en avant ou en arrière.*

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Équilibre

# MI

## Fondamentaux

**Terme anglais :** Balance

### Définition

Pour un bon équilibre le centre doit toujours être au-dessus de la base.

### Commentaire

*Cette notion est très importante surtout dans les tours. En danse en ligne, où l'on danse seul, il faut conserver son équilibre et l'on ne peut compter que sur soi !*

Voir également : «**Base**», «**Centre**», «**Chakras**»,

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnément*  
*Country*

# Fan

**MI**
**Ni déplacement, ni changement d'appui**

**Signification :** *Fan* signifie ici Éventail. *Heel Fan* signifie écarter le talon et *Toe Fan* signifie écarter la pointe du pied.



## HEEL FAN

### Définition

Pieds assemblés en 1<sup>ère</sup> position : En appui sur une jambe, écarter le talon du pied libre vers l'extérieur en pivotant sur la plante puis revenir en position initiale.

Pieds en 2<sup>nd</sup>e position : En appui sur une jambe, pivoter le talon du pied libre vers l'intérieur en pivotant sur la plante puis revenir en position initiale.

S'exécute avec le pied droit ou le pied gauche sur les comptes « 1, 2 »

## TOE FAN

### Définition

Pieds assemblés en 1<sup>ère</sup> position : En appui sur une jambe, écarter la pointe du pied libre vers l'extérieur en pivotant sur le talon puis revenir en position initiale.

S'exécute avec le pied droit ou le pied gauche généralement sur deux temps.

### Commentaire

Ce pas s'exécute d'un seul pied. Ne pas confondre avec **Heel Split** ou **Toe Split** qui s'exécutent en écartant les deux pieds en même temps.

### Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

**Flick****MI****Ni déplacement, ni changement d'appui****Signification :** Petit coup, mouvement rapide, pichenette...**Définition**

Exécuter un coup de pied vif et rapide vers l'arrière en gardant les genoux serrés.  
La pointe du pied libre est tendue.

**Conseils**

*Il est important de bien tendre le pied libre et de garder les genoux serrés pour que cette figure soit élégante.*

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnément*  
*Country*

# Follow Through

M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Suivre le même chemin.



## Définition

Ramener le pied vers le centre à côté du pied d'appui, en 1<sup>ère</sup> position, avant de repartir dans une autre direction.

## Commentaires

*Bien que ce pas ne soit pas indiqué sur les chorégraphies, il est souvent exécuté entre deux figures ou deux pas d'une figure (à la place d'un «Hold»). Par exemple, lorsque vous faites une Rumba Box, il faut ramener le pied libre près du pied d'appui avant de changer de direction.*

Notes personnelles :

**FFCLD**  
Passionnement  
Country

# Frame

# MI

## Fondamentaux

**Signification :** Cadre

### Définition

Le *cadre* est la posture du corps (ou de l'ensemble constitué par les corps des danseurs partenaires) maintenue par les danseurs pendant la danse (en couple). Spécifiquement, le cadre se réfère aux parties supérieures des corps des danseurs.

### Danse en couple :

Le *cadre* est créé par la connexion des bras et du corps à travers la ligne des épaules. Il permet au *leader* de transmettre le mouvement et les directions au partenaire.

### Danse en ligne :

Par extension pour la danse en ligne le *cadre* peut définir l'espace pouvant être utilisé par le danseur et dans lequel l'amplitude des mouvements est harmonieuse, respecte le style de la danse, ne provoque pas de perte d'équilibre et n'empiète pas sur l'espace des danseurs voisins.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
Passionnement  
Country

# Grind

**MI****Sans déplacement, avec changement d'appui****Signification** : Écraser, broyer.**Prononciation** : [graïnd]**Définition**

En appui sur une jambe écraser le talon de l'autre pied sur le sol en pivotant la pointe vers l'extérieur. Il y a un transfert complet du poids du corps.

Passage du poids du corps sur le talon.

S'exécute sur 2 temps :

1. Prendre appui sur le talon pour faire pivoter le pied.
2. Revenir en appui sur l'autre pied.

**Commentaires**

*Comme on utilise le talon, ce pas est souvent appelé «Heel Grind».*

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Heel Jacks

## M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Figure avec les talons



**Prononciation :** [hil djaks]

### Définition

Peut s'exécuter du pied gauche ou du pied droit, en commençant sur le temps «&», compté «&1&2».

S'exécute sur 2 temps.

### Exemple

Départ en 1<sup>ère</sup> position.

& Petit pas en arrière du pied droit en 3<sup>ème</sup> position étendue.

1 **Toucher** talon gauche en avant en 3<sup>ème</sup> position étendue.

& Ramener le pied gauche près du pied droit et prendre appui dessus en 1<sup>ère</sup> position.

2 **Toucher** le pied droit près du pied gauche en 1<sup>ère</sup> position.

### Commentaires

*Si vous enchaînez plusieurs Heel Jacks, vous commencez toujours du même pied.*

Voir également : «**Sailor Shuffle**», «**Vaudeville Step**».

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Hip Bump

MI

Sans déplacement, avec ou sans changement d'appui

**Signification :** Déhancher, donner un coup de hanche.

## Définition

Mouvement de hanche sur le côté avec le genou légèrement fléchi, le coup de hanche est toujours vers le côté même si pour le faire on avance le pied vers l'avant ou sur la diagonale. Coup de hanche produit par transfert de poids avec isolation du haut du corps, s'effectue vers la gauche ou vers la droite sur 1 temps.

## Commentaire

*Le fait de plier un genou accentue le déhancher (de la hanche opposée).*

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Hip Lift

**M2****Ni déplacement, ni changement d'appui****Signification :** Soulever la hanche**Définition**

Soulever la hanche en tendant la jambe libre et en levant le talon du sol ; avec isolation à partir de la taille (isolation du haut du corps, ne pas monter les épaules, pas d'élévation de la tête).

S'effectue à gauche ou à droite.

**Notes personnelles :**

# FFCLD

*Passionnement*

*Country*

# Hip Roll

**MI**

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Rouler les hanches

## Définition

Mouvement circulaire du bassin en isolant le haut du corps, s'exécute dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Hitch

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Monter, lever brusquement  
(Hitch-hiking = auto-stop, pour lequel on lève le pouce).



## Définition

En appui sur une jambe, plier et lever le genou de la jambe libre vers l'avant avec un angle de 20° à 45°.

Pointer le pied de la jambe libre vers le sol (pied tendu).

Pied d'appui en 3<sup>ème</sup> position (position d'équilibre) du fait de l'angle donné par l'orientation du haut du corps.

Notes personnelles :

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Hold

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Tenir, rester.

## Définition

Temps d'arrêt ou pause.

Ne rien faire pendant la durée indiquée sur la chorégraphie.

## Commentaire

*Ce temps de pause est le plus souvent indiqué par la musique et permet de prolonger une figure sur un temps supplémentaire. Par ex. en Two Step où il y a deux pas rapides et deux pas lents, on trouve souvent des «Hold» dans les danses chorégraphiées sur ce rythme ; souvent sur le 4<sup>ème</sup> temps dans les danses en ligne.*

*Parfois appelé «Freeze», qui signifie geler.*

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnement

Country

# Hook

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Crochet



**Prononciation :** [houk]

## Définition

La jambe libre vient croiser devant ou derrière la jambe d'appui au niveau du tibia par flexion du genou. La jambe libre ne touche pas la jambe d'appui.

## HOOK COMBINATION

Ensemble de pas qui s'effectue sur 4 temps, avec un changement d'appui à la fin.

Exemple avec le pied droit (s'exécute aussi du pied gauche) :

1. Toucher talon D en diagonale avant en 3<sup>ème</sup> position.
2. HOOK ou crochet de la jambe libre (D) devant la jambe d'appui (G).
3. Toucher talon D devant en 3<sup>ème</sup> position.
4. Assembler PD au PG en 1<sup>ère</sup> position (appui PD).

**Notes personnelles :**

# FFCLD

Passionnement

Country

# Hop

M2

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Sauter «à cloche-pied».



## Définition

Saut sur 1 pied avec réception sur le même pied.

## Commentaire

*Il s'agit d'un petit saut.*

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Isolation

# M3

## Fondamentaux

### Définition

Bouger chaque partie du corps indépendamment les unes des autres.  
(Ne pas bouger une partie du corps, alors qu'une autre est en train de bouger).

### Exemples de pas

Les *Swivel*, *Sugar Foot*, *Shimmy* sont exécutés avec isolation.

### Commentaire

*Dans tous les styles de danse il est nécessaire de pratiquer une isolation.*

Notes personnelles :

# FFCLD

## Passionnement

## Country

# Jazz Box

# M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** «Carré Jazz», terme utilisé en danse Modern' Jazz.

## Définition

Figure exécutée sur quatre temps qui décrit un carré.

Peut commencer par un pas en avant ou un pas croisé (2<sup>nd</sup>e position lock)



## Exemples

### En commençant par un pas croisé devant :

- 1 Croiser le pied gauche devant le pied droit en 2<sup>nd</sup>e position locked
- 2 Reculer le pied droit en 4<sup>ème</sup> position
- 3 Faire un pas à gauche avec le pied gauche en 2<sup>nd</sup>e position  
(avec **Follow Through** éventuellement)
- 4 Faire un pas en avant du pied droit en 4<sup>ème</sup> position

### En commençant par un pas en avant :

- 1 Faire un pas pied droit en avant en 4<sup>ème</sup> position
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en 2<sup>nd</sup>e position locked
- 3 Reculer le pied droit en 4<sup>ème</sup> position
- 4 Faire un pas à gauche avec le pied gauche en 2<sup>nd</sup>e position  
(avec **Follow Through** éventuellement).

## Commentaires

Ce pas peut s'exécuter en 4<sup>ème</sup> ou en 5<sup>ème</sup> au choix mais il faut que le mouvement soit homogène. Pour le lock les 2 pointes de pieds doivent être sur la même ligne. Faire le **Lock** uniquement sur la plante du pied qui pousse pour que l'autre pied aille en arrière.

Voir également : «**Jazz Triangle**»

## Notes personnelles :

Passionnément  
Country

# Jazz Triangle

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Dérivé du Jazz Box



### Définition

Figure exécutée sur quatre temps qui décrit un triangle et qui se termine pieds assemblés :

- 1 Croiser le pied gauche devant le pied droit 1<sup>ère</sup> position locked
- 2 Reculer le pied droit en 4<sup>ème</sup> position
- 3 Faire un pas sur le côté gauche avec le pied gauche en 2<sup>nde</sup> position
- 4 Amener le pied droit à côté du pied gauche en 1<sup>ère</sup> position

Dans les chorégraphies le 4<sup>ème</sup> temps peut varier il peut être un **Touch** ou un pas légèrement en avant.

### Commentaires

Très souvent appelé Jazz Box dans les chorégraphies.

Voir également : «**Jazz Box**»

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnement

Country

# Jump

M2

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Sauter



## Définition

Saut et réception sur les deux pieds.

## Commentaire

*Il s'agit d'un petit saut.*

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnément*

*Country*

**Kick****MI****Ni déplacement, ni changement d'appui****Signification :** Coup de pied**Définition**

Léger coup de pied obtenu en pliant la jambe puis en la tendant, le pied libre est pointé vers le bas.

Ouvrir la hanche de la jambe libre pour être en 3<sup>ème</sup> position, le talon est tourné vers l'intérieur.

Le buste se tourne vers la jambe libre (qui fait le Kick).

**Commentaire**

À partir de la 1<sup>ère</sup> position (pieds joints), c'est le fait d'orienter le haut du corps vers la jambe qui fait le Kick qui vous place en 3<sup>ème</sup> position.

Donner un coup de pied au ras du sol (comme dans une canette ou une balle).

Voir également : «**Kick Ball Change**»

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Kick Ball Change

M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Coup de pied suivi de changements d'appui



## Définition

Un coup de pied (Kick) suivi de 2 changements d'appui, s'effectue sur deux temps comptés « 1 & 2 ».

## Exemple

### Kick Ball Change pied droit devant

- 1 Coup du pied droit en avant en 3<sup>ème</sup> position
- & Poser la plante (Ball) du pied droit à côté du pied gauche
- 2 Poser le pied gauche (à plat) à côté du pied droit

## Commentaires

Comme pour le Kick, le buste se tourne vers la jambe libre sur le 1<sup>er</sup> temps de ce pas, puis revient de face.  
Peut se faire aussi avec un **Kick Arrière** (comme dans la chorégraphie Burning Love).

Voir également : «**Kick**»

Notes personnelles :

**FFCLD**  
Passionnement  
Country

# Knee Pop / Double Knee Pop **M3**

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Bref fléchissement du genou, «pop» signifie éclater, sauter brusquement.



**Prononciation :** [ni pop]

## Définition du Knee Pop

Le fait de plier le genou fait soulever puis reposer le talon, sans mouvement vertical.

Isolation à partir de la taille ne pas soulever l'épaule.

Le mouvement part du genou se fait sur « & 1 »

& = soulever

1 = reposer

Se fait à gauche et à droite.

## Définition du Double Knee Pop

Même mouvement que le **Knee Pop** mais s'effectue avec les deux jambes.

## Commentaire

Voir également : «Camel Walk»

Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnément*  
*Country*

# Lock

M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Verrouiller



## Définition

Croiser le pied libre derrière ou devant le pied d'appui.

## Commentaire

On retrouve cette position croisée dans de nombreux pas : Jazz Box, Lock Steps, etc...

En 5<sup>ème</sup> position dans les danses latines.

Voir également : «**Lock Step**»

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

# Lock Step

# M2

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Un pas verrouillé ou bloqué.



### Définition

Un Lock suivi d'un pas vers l'avant ou vers l'arrière, avec isolation du haut du corps. Le deuxième pas (&) s'effectue en 1<sup>ère</sup> position Locked.

### Exemple

#### **Lock Step avant du pied droit**

- |   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| 1 | Faire un pas du pied droit en avant           | 4 <sup>ème</sup> position        |
| & | Croiser le pied gauche derrière le pied droit | 1 <sup>ère</sup> position locked |
| 2 | Faire un pas pied droit en avant              | 4 <sup>ème</sup> position        |

#### **Lock Step arrière**

Comme un Triple Step arrière, effectué sur «1 & 2» avec un Lock Step arrière sur le &.

### Commentaire

*Les pieds peuvent être plus ou moins croisés. Mais les genoux doivent être en contact l'un avec l'autre.*

*Le Wizard Step (ou Dorothy Step, du nom de la chorégraphe Dorothy Dot) est un Lock Step avec un comptage particulier : 1 - 2 & 3 - 4 &...*

Voir également : «**Lock**».

### Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Lunge

**M2**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**

**Signification :** Mouvement ample en avant, une «fente» en escrime et en gymnastique.

## Définition

Mouvement qui s'effectue en avant, en arrière, sur le côté.

Déplacer une jambe en fléchissant le genou sur le côté

ou en avant

ou en arrière

L'autre jambe est tendue avec le pied pointé. Le haut du corps reste vertical. Le genou de la jambe d'appui (pliée) doit rester à la verticale du pied.

Puis revenir en position initiale, il y a un effet de ressort.

## Commentaires

*Garder le centre au-dessus de la base, ne pas positionner le pied d'appui trop loin pour pouvoir revenir plus facilement.*

*Le Lunge arrière est aussi appelé **Corté** ou **Dip**.*

**Notes personnelles :**



# FFCLD

*Passionnement*

*Country*

# Mambo Step

## M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification** : Pas de Mambo.



### Définition

Ensemble de 3 pas plus une pause.

Sur quatre temps « 1 2 3 Hold ».

Composé d'un **Break Step** (ou **Rock Step**) dans une direction (avant, arrière ou latéral), suivi d'un Assembler (**Together**) et d'une pause (**Hold**).

### Exemple

Mambo Step du pied gauche en avant :

- 1 Pied gauche en avant en 3<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> position
- 2 Revenir en appui sur le pied droit
- 3 Ramener le pied gauche à côté du pied droit en 1<sup>ère</sup> position
- 4 Marquer une pause (Hold)

### Commentaires

Dans le pas de base du Mambo, la pause (Hold) se fait sur le premier temps.

Le Mambo est une danse latine sur une musique à 4/4, le pas de base comporte 6 changements d'appui, sur 8 temps musicaux (Mambo pied D et pied G).

Dans certaines chorégraphies, ce pas est aussi compté sur «1&2» (2 temps syncopés).

Voir également : «**Break Step**», «**Rock Step**», «**Hold**», «**Together**»

Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Mash Potatoes

M3

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Écraser des pommes-de-terre.

## Définition

Swivel sur un pied suivi d'un pas en avant ou en arrière en prenant appui sur la plante de pied et en passant un pied derrière l'autre. Le haut du corps est isolé. Compté sur «& 1».

## Exemple :

- & Effectuer un swivel sur plante pied droit (talon vers l'extérieur). Et lever la jambe gauche vers l'extérieur genoux serrés.
- 1 Avancer ou reculer pied gauche en tournant la pointe du pied vers l'extérieur. Et ramener le talon droit vers l'intérieur.

## Commentaire

*Proche du pas de Charleston.*

*Écarter les talons sur le «&», les fermer sur les temps.*

Voir également : «**Swivel**», «**Charleston Step**».

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
Passionnément  
Country

# Monterey Turn

## M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

### Définition

Tour s'effectuant sur 4 temps (pointer, tourner, pointer, ramener).

Les angles de tours possibles sont 1/4, 1/2, 3/4 et 1 tour complet (Monterey Spin) ou plus.



### Exemple

Description pour le Monterey 1/2 tour à droite

- 1 Pointer le pied droit à droite, avec Torque vers la gauche pour initier le tour à droite.
- 2 Faire 1/2 tour à droite jambes tendues sur la plante du pied gauche, assembler les pieds et transférer l'appui sur le pied droit.
- 3 Pointer le pied gauche à gauche.
- 4 Assembler les pieds et transférer l'appui sur le pied gauche.

Le *TORQUE* s'utilise sur le 1<sup>er</sup> temps et plus légèrement sur le 3<sup>ème</sup>.

Utiliser les bras pour aider la rotation mais ne pas les laisser sortir du cadre, ils servent à freiner à la fin du tour.

### Commentaires

En cas de difficultés dans l'apprentissage de ce pas proposer l'exercice suivant :

- 1 Pointer le pied droit à droite (et Torque à G).
- 2 Assembler les pieds, jambes tendues avec transfert du poids du corps.
- 3 Pointer le pied gauche à gauche.
- 4 Assembler les pieds avec transfert du poids du corps.

Ensuite rajouter le tour sur le 2<sup>ème</sup> temps.

Si l'angle de tour n'est pas précisé il s'agit généralement d'un 1/2 tour (par défaut).

Voir également : «**Torque**», «**Spin**»

Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Nanigo

M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** C'est un rythme originaire du Nigeria, ici c'est un mouvement rapide du bassin.

## Définition

Mouvements rapides et répétitifs du bassin vers l'arrière puis l'avant qui s'exécutent sur deux temps.

Double nanigo mouvement plus rapide exécuté sur « &1&2 »

## Commentaires

*Ce mouvement est utilisé dans les danses Swing pour donner du style et marquer l'accent de la danse. Le mouvement de Nanigo est un peu moins marqué que le «Semi-Cuban Motion».*

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Paddle Turn

## M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** «Paddle» signifie «pagayer».



### Définition

Tour complet **stationnaire** effectué sur 4 temps syncopés (1&2&3&4) au cours duquel les 5<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> positions de pieds sont alternées et 7 changements de poids du corps effectués. Ce pas s'effectue vers la droite et vers la gauche.

### Exemple

#### Tour complet à droite

- 1 Avancer le pied droit en 5<sup>ème</sup> position en faisant 1/4 de tour à droite.
  - & Poser le pied gauche en 2<sup>ème</sup> position (appui pied gauche).
  - 2 Revenir en appui pied droit en 5<sup>ème</sup> en faisant 1/4 de tour à droite.
  - & Poser le pied gauche en 2<sup>ème</sup> position (appui pied gauche).
  - 3 Revenir en appui pied droit en 5<sup>ème</sup> en faisant 1/4 de tour à droite.
  - & Poser le pied gauche en 2<sup>ème</sup> position (appui pied gauche).
  - 4 Revenir en appui pied droit en 5<sup>ème</sup> en faisant 1/4 de tour à droite.
- Le pas se termine en 5<sup>ème</sup> position face au mur de départ.

### Commentaires

*Si le danseur avance le pied droit le tour est effectué à droite.*

*Ce tour commence avec un quart de tour en avant.*

*En 5<sup>ème</sup> position, déplacement du talon, les orteils pivotent sur place.*

*Peut se faire selon différents degrés de tour (1/2, 3/4, tour et demi...).*

Le **Buzz** est une variante du **Paddle Turn** : Rester en 3<sup>ème</sup> position pour effectuer un tour complet sur place.

Voir également : **Push Turn**, **Types de Tours**

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Parties du pied

**MI**
**Fondamentaux**

**Terme anglais :** Footworks

## Définition

Au total en danse country douze (12) parties du pied sont répertoriées.

Les quatre parties du pieds de l'avant vers l'arrière sont :

- 1 Toe = Pointe du pied (orteils)
- 2 Ball = Plante
- 3 Flat = Pied à plat
- 4 Heel = Talon

Pour chaque partie du pied il existe trois positions d'appui :

- 1 Inside = Intérieur du pied : Le bord interne du pied est tourné vers l'intérieur et le pied repose sur la tranche
- 2 Regular = Normale : Pied dans l'axe
- 3 Outside = Extérieur du pied : Le bord externe du pied est tourné vers l'extérieur et le pied repose sur la tranche

Quatre parties du pied et trois positions donnent douze (12) possibilités de pose de pied. Les parties du pied sont utilisées pour les attaques de pas dans les différents styles de danse par exemple pour le Cuban l'attaque du pied part de l'intérieur vers l'extérieur.

## Commentaire

*Il s'agit des différentes façons de poser ses pieds, on les nomme aussi «Jeux de Pieds». Voir le schéma en Annexe.*

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Pelvic Thrust

**M3**

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Projection du bassin.**Définition**

Basculer le bassin en avant une fois.

Ce mouvement ne s'exécute qu'en 3<sup>ème</sup> position.

Compté sur «&amp; 1».

**Notes personnelles :****FFCLD***Passionnement**Country*

# Pigeon Toed Movement

**M3**

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Comme des «orteils de pigeon» !

**Prononciation :** [pidjenn tôd mouvmennt]



## Définition

Un pied en appui sur le talon et un pied en appui sur la pointe, tourner le talon et la pointe libres dans le même sens une fois genoux dedans (talons écartés) une fois genoux dehors (pointes écartées) ; il y a un déplacement latéral dans la même direction en alternant les appuis sur talons et pointes. S'exécute avec une isolation du haut du corps.

## Description

Départ en 2<sup>nde</sup> position. Par exemple, pour se déplacer vers la gauche :

- 1 En appui talon G et pointe PD, Swivel vers la gauche en écartant les pointes de pied
- & En appui talon D et pointe PG, Swivel vers la gauche en ramenant les pointes de pied l'une vers l'autre.
- 2 &....

## Commentaire

Souvent appelé «Pigeon Toe» tout court ou «Apple Jack» du nom d'une chorégraphie qui comporte cette figure, bien que le pas nommé «Apple Jack» soit différent, car sans déplacement :

### Description de l'Apple Jack :

Départ en 2<sup>nde</sup> position. *Swivel Left, Center*

- 1 En appui talon G et pointe PD, Swivel vers la gauche
- & Revenir au centre en 2<sup>nde</sup> position
- Swivel Right, Center*
- 2 En appui talon D et pointe PG, Swivel vers la droite
- & Revenir au centre en 2<sup>nde</sup> position

Voir également : «**Swivel**», «**Swivet**».

## Notes personnelles :

Passionnément  
Country

# Point

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Pointer



## Définition

En appui sur une jambe, pointer le pied libre, sans prendre appui, sur la circonférence du *Rondé* avec la jambe est tendue (différent du *Touch* ou du *Tap* qui s'effectuent en 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>nd</sup>e position, avec la jambe libre fléchie).

## Exemples

Pointer devant : 3<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> position - extérieur (pointe) du pied en contact avec le sol.

Pointer sur le côté : 2<sup>nd</sup>e position - intérieur (pointe) du pied en contact avec le sol.

Pointer derrière : 3<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> position - intérieur (pointe) du pied en contact avec le sol. En 4<sup>ème</sup> position, pointe (centre) du pied en contact avec le sol.

## Commentaire

Voir également : «Parties du pied»

Notes personnelles :

**FFCLD**  
 Passionnément  
 Country

# Position des pieds (I)

MI

Fondamentaux

**Terme anglais :** Foot position - **Voir également :** Position des pieds II & III

## Définition

En danse Country, comme dans les autres formes de danse, il existe des positions de pieds que l'on doit respecter pour exécuter les différentes figures ou pas de danse. Voici la description de ces différentes positions. Les appuis ne sont pas mentionnés ici, puisqu'ils diffèrent en fonction du pas à exécuter.

### Première position

Pieds assemblés, pointes de pieds légèrement écartées (pour le confort). Position dite «parallèle». Les pieds sont positionnés sur un même plan.



### Seconde position

Pieds parallèles et écartés de largeur des hanches. Les pieds sont positionnés sur un même plan.



### Quatrième position

Pieds parallèles, un pied devant l'autre, position de la marche (en avant ou en arrière). Les pieds sont positionnés sur un même plan.



## Exercices

*En première et seconde : Faire passer le poids du corps d'un pied sur l'autre.*

*En quatrième : Avancer et reculer.*



## Commentaire

*Dans ces trois positions, les pieds sont alignés sur un même plan, la sensation d'équilibre est donc moins présente qu'en troisième ou cinquième position.*

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Position des pieds (II)

# MI

## Fondamentaux

**Terme anglais :** Foot position - **Voir également :** Position des pieds I & III

### Troisième position

Talon d'un pied à l'intérieur de l'autre pied au niveau du creux de la voûte plantaire (les pieds forment un angle). Important : le talon doit toucher le milieu de l'autre pied. Les pieds sont positionnés selon deux plans différents ce qui donne un meilleur équilibre.



### Troisième étendue (extended)

Même position les pieds étant un peu plus éloignés, mais pas plus que de la largeur des hanches.



### Cinquième position

Le talon d'un pied se trouve devant la pointe de l'autre pied (les pieds forment un angle). Important : les pointes de pieds doivent être orientées vers l'extérieur. Les pieds sont positionnés selon deux plans différents ce qui donne un meilleur équilibre.

### Cinquième étendue (extended)

Même position les pieds étant un peu plus éloignés, mais pas plus que de la largeur des hanches.

### Exercices

En troisième et en cinquième : Faire passer le poids du corps d'un pied sur l'autre. Passer de la 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> position.

### Commentaire

Dans ces positions les pieds forment un angle et se trouvent donc sur deux plans différents, les extrémités des pieds (pointes et talon arrière) forment un trépied (3 points), le poids du corps est ainsi mieux réparti et l'équilibre est plus stable.



**Notes personnelles :**

Passionnement  
Country

# Position des pieds (III)

MI

Fondamentaux

**Terme anglais :** Foot position - **Voir également :** Position des pieds I & II

## Lock 1<sup>ère</sup> – position croisée avec genoux verrouillés

S'exécute en croisant le pied libre, droit ou gauche, devant ou derrière le pied d'appui, les genoux étant verrouillés.



### Exemple

#### Lock 1<sup>ère</sup> pied droit croisé devant le pied gauche

La plante du pied droit est croisée devant et à gauche du pied gauche.

Les pieds sont serrés.

Les plantes des pieds sont sur la même ligne.



## Lock 2<sup>nde</sup> – position croisée avec genoux verrouillés

Même position que Lock 1<sup>ère</sup> les pieds étant plus écartés.

### Commentaire

Pour exécuter un **Lock Step**, on admet que la position **Lock** est obtenue lorsque le genou de la jambe arrière vient buter dans celui de la jambe avant (les pointes de pieds ne sont pas forcément alignées), mais les genoux sont verrouillés, donc en contact l'un derrière l'autre.

Voir également : «**Positions de pied**» (en annexe)

Notes personnelles :

# FFCLD

Passionnement

Country

# Posture

# M3

## Fondamentaux

**Signification** : Posture du corps adaptée à un certain style de danse.

### Définition

Se tenir debout avec toutes les parties du corps alignées.

En danse country il existe deux postures appelées *Smooth* et *Rhythm*.

**Posture Smooth** (ou *homogène*) : Utilisation du *Chakra 4*.

Les hanches sont alignées sous le buste et n'exécutent pas de mouvements indépendants, le haut du corps donne de l'expression aux danses utilisant la posture «smooth» (Two Step, Waltz, Triple Two Step, Night-Club Two Step, Polka)

**Posture Rhythm** (ou *rythmique*) : Utilisation du *Chakra 5*.

Les hanches sont relâchées et sont deux éléments indépendants ; le bas du corps donne de l'expression aux danses utilisant la posture «rhythm» (East Coast & West Coast Swing, Chacha, Mambo, Salsa, Samba, Merengue...)

### Commentaires

En fonction de la posture adoptée (pour exprimer un certain style de danse), la position du centre de gravité du corps (d'où part le mouvement) varie.

Voir également : «**Alignement**», «**Centre**», «**Chakras**»

### Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Push Turn

**M3**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**

**Signification :** Tour en poussant.



## Définition

Tour **stationnaire**, le pied arrière sert à pousser, le pied avant reste sur place, il y a un changement d'appui complet quand on avance le pied en 5<sup>ème</sup> (non étendue) au début du tour, puis 6 changements d'appuis partiels : la plante du pied qui pivote reste en contact avec le sol, seul le talon se soulève.

Mêmes comptes que pour le *Paddle Turn* : avec une poussée en 2<sup>nde</sup> position sur les & avec le pied libre.

Se compte aussi «1&2&3&4».

## Commentaires

*Le Paddle Turn et le Push Turn peuvent être confondus (notamment parce que les chorégraphes les confondent souvent...) Mais en fait il sont assez différents. Pour le Paddle Turn, le pied qui sert de pivot (celui qui fait le premier pas), se soulève du sol à chaque progression du tour, alors que dans le Push Turn le pied d'appui reste constamment au sol.*

Voir également : **Paddle Turn**, **Types de Tours**

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Rock Step

# MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Balancement.



## Définition

Ensemble de deux pas, sur deux temps, avec deux changements d'appui :

- 1 Déplacement d'un pied vers l'avant, l'arrière ou le côté avec changement d'appui.
- 2 Marquer le temps sur place avec l'autre pied (rester sur place, revenir en appui dessus).

## Positions de pieds et appui pour les différents Rock Step :

ROCK STEP avant en 5<sup>ème</sup> position ; centre vers l'avant

ROCK STEP arrière en 5<sup>ème</sup> position ; centre vers l'avant (*voir description ci-dessous*)

ROCK STEP de côté (Side Rock) en 2<sup>nde</sup> position ; appui sur le côté

## Description ROCK STEP arrière

Pied arrière sur la plante du pied sans poser le talon et avec transfert partiel du poids du corps.

## ROCK STEP particuliers :

En cha cha le transfert de poids se fait par le bassin. Voir également : «**Break Step**»

En swing on soulève légèrement le pied sans le décoller complètement du sol pour donner du rythme.

## Commentaires

*Le centre reste sur l'avant : pour repartir on pousse sur la plante du pied et les orteils, si on met le poids du corps sur l'arrière on ne peut pas pousser sur le talon pour repartir. Cela vient de la danse en couple, si on pose le talon lors des rock step arrière les danseurs s'écartent trop et tirent trop sur les bras (WCS et ECS).*

*Le terme «Recover» souvent utilisé dans les chorégraphies signifie remettre l'appui sur le pied libre (c'est le second changement d'appui du Rock Step)*

## Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Rocking Chair

MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Évoque le balancement du Rocking Chair.



## Définition

Suite de deux Rock Steps : avant puis arrière ou arrière puis avant.

## Commentaires

*Le Rocking Chair n'est pas vraiment un pas en lui-même, puisque c'est un enchaînement de deux Rock Step. Mais ce terme est très souvent utilisé par les chorégraphes.*

Voir également : «**Rock Step**».

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Rondé / Sweep

# M2

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Sweep signifie «balayer» mais aussi «mouvement circulaire». «Rondé» et «Rond de jambe» sont des termes français issus de la danse classique.

## Définition

En appui sur une jambe, effectuer un mouvement circulaire de l'avant vers l'arrière ou de l'arrière vers l'avant avec la jambe libre tendue et le pied pointé.

Isoler la hanche, la jambe d'appui est légèrement pliée avec le pied légèrement ouvert.

Isolation du haut du corps à partir du bassin.

**Rondé :** Le pied est décollé du sol.

**Grand Rond de Jambe :** Même mouvement mais en montant davantage la jambe au-dessus du sol.

Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Rumba Box

**M2**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**

**Signification :** Pas qui dessinent un carré.



## Définition

Ce pas vient de la Rumba. Commencer par un pas de côté, ramener le pied libre près du pied d'appui et le poser (changement d'appui). Faire un pas en avant avec le pied libre, ramener le pied libre près du pied d'appui sans le poser (Follow Through) ; avec le même pied (libre), faire un pas de côté, ramener le pied libre près du pied d'appui et le poser (changement d'appui). Faire un pas en arrière avec le pied libre, ramener le pied libre près du pied d'appui sans le poser (Follow Through).

## Commentaires

*Il existe de nombreuses variantes de cet ensemble de pas, qui est alors appelé «Modified Rumba Box».*

*On le rencontre souvent dans les chorégraphies, même si ce ne sont pas des Rumba.*

*Il est généralement exécuté sur les comptes «1-2-3-4», mais peut aussi être syncopé selon différentes variantes.*

Voir également : «**Follow Through**».

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Sailor Shuffle

# M3

## Déplacement et changement d'appui

### Définition

Ensemble de 4 pas syncopés qui s'exécute vers la gauche ou vers la droite et sur deux temps « & 1 & 2 ».

Il existe une variante où la figure commence sur le compte « 1 ».



### Exemple

#### Sailor Shuffle à droite

- & Faire un pas du pied droit à droite en 2<sup>nd</sup>e position.
- 1 Toucher talon gauche sur la diagonale gauche en 3<sup>ème</sup> position étendue.
- & Croiser le pied gauche derrière le pied droit en 3<sup>ème</sup> position.
- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche en 5<sup>ème</sup> position, le poids du corps est sur le pied droit.

#### Variante du Sailor Shuffle en commençant sur le temps « 1 »

- 1 Toucher talon gauche sur la diagonale gauche en 3<sup>ème</sup> position étendue.
- & Croiser le pied gauche derrière le pied droit en 3<sup>ème</sup> position.
- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche en 5<sup>ème</sup> position, le poids du corps est sur le pied droit.
- & Faire un pas du pied gauche à gauche en 2<sup>nd</sup>e position.

### Commentaires

Le **Vaudeville Step** est une variante du **Sailor Shuffle**, avec plus d'ampleur.

Attention : Le **Sailor Shuffle** peut se confondre avec le **Vaudeville Step**.

Voir également : **Vaudeville Step**, **Vaudeville Hop**

### Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Sailor Step

**M2**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**
**Signification :** Pas du marin.

**Position de pieds :** 5<sup>ème</sup> ; 2<sup>nde</sup> ; 2<sup>nde</sup>

## Définition

Ensemble de pas syncopés se faisant sur deux temps : 1 & 2.

Exemple : Sailor Step pied gauche croisé derrière pied droit

- 1 Faire un pas sur la plante du pied gauche croisée derrière le pied droit en 5<sup>ème</sup> position (corps légèrement tourné).
- & Faire un pas de côté sur la plante du pied droit en 2<sup>nde</sup> position
- 2 Faire un pas de côté du pied gauche (à plat) en 2<sup>nde</sup> position.

## Commentaire

*La tête reste au même endroit et le corps oscille. D'où le nom de «Sailor Step» car nous ne sommes plus à la verticale au-dessus de nos jambes pendant un bref instant, ce qui évoque l'allure d'un marin qui vient de quitter son navire et ressent encore l'effet du tangage.*

Voir également : **Turning Sailor Step**

**Notes personnelles :**

# FFCLD

*Passionnement*

*Country*

# Scissors Step

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Pas en ciseaux.



**Position de pieds :** 2<sup>nd</sup>e ; 1<sup>ère</sup> ; 5<sup>ème</sup>

### Définition

Ensemble de trois pas non syncopés.

Exemple : Scissors Step pied droit

- 1 Faire un pas du pied droit à droite en 2<sup>nd</sup>e position.
- 2 Assembler le pied gauche au pied droit en 1<sup>ère</sup> position (sur la plante).
- 3 Croiser le pied droit devant le pied gauche (à plat) en 5<sup>ème</sup> position (corps légèrement tourné).

### Commentaire

*Il existe une autre définition de ce pas (que l'on rencontre beaucoup moins souvent) : Le poids du corps étant réparti sur les deux pieds, écartier simultanément les deux jambes, sur les côtés ou une en avant et l'autre en arrière ; puis les refermer.*

*Ne pas confondre ce pas avec un autre enchaînement : le Side Rock Cross, pendant lequel on ne rassemble pas les pieds (2<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>)*

Voir également : «**Rock Step**»

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Scoot

M2

Déplacement sans changement d'appui

**Signification :** Se sauver, filer.



## Définition

Glisser au ras du sol sur la plante d'un pied, l'élan donné par la jambe libre qui fait balancier et la hanche, provoque un glissement.

Pas qui se fait sur 1 pied : en avant, en arrière et de côté.

Ou sur les 2 pieds en avant, en arrière.

## Commentaire

Exécuté de coté ce pas s'appelle **Flea Hop** (saut de puce).

Le faire du côté de la jambe libre qui donne l'élan.

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

# Scuff

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Érafler ou traîner les pieds.



## Définition

Frapper le sol avec le talon et le pied flex, se fait seulement vers l'avant.

## Commentaire

Différent du «**Brush**» qui s'exécute avec la plante du pied et qui est donc plus léger et moins sonore que le «**Scuff**».

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Shimmy

M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Shimmy est aussi le nom d'une danse.

## Définition

Mouvement alternatif et rapide des épaules vers l'avant et vers l'arrière sans bouger les hanches (isolation).

## Commentaire

Parfois appelé «Shoulder Shrug» dans les chorégraphies.

Voir également : «**Isolation**»

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Skate

# M2

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Pas du patineur



### Définition

Pas qui ressemble à celui du patineur, qui progresse vers l'avant.

### Exemple

Faire un pas glissé du pied droit sur la diagonale droite, puis un pas glissé du pied gauche sur la diagonale gauche.

Ce pas s'exécute en poussant à partir du pied arrière.

Il n'y a pas d'isolation, le corps se tourne aussi dans le sens de la diagonale.

Le pied libre repasse au centre (près du pied d'appui) avant de faire le pas suivant (Follow Through).

### Commentaire

*Attention : Ne pas confondre avec le «Sugar Foot», pour lequel il y a isolation, mais pas de «Follow Through».*

Voir également : **Follow Through**, **Sugar Foot**.

### Notes personnelles :

**FFCLD**  
 Passionnement  
 Country

# Slap

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Tape, giffle, taper

## Définition

Taper une partie du corps avec la ou les mains (pied, hanche, bras, etc...).

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Slide

# M2

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Glisser

### Définition

Faire un pas dans une direction donnée en poussant sur la jambe d'appui, puis ramener le pied libre en le glissant sur le sol.

### Exemple

Faire un pas du pied droit à droite en poussant sur le pied gauche, puis ramener le pied gauche près du pied droit en le faisant glisser sur le sol.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Snap

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Claquement

## Définition

Cliquer des doigts.

## Commentaire

*Parfois appelé «Clic».*

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnément

Country

# Spin (Platform / Pencil Turn)

## M3

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Tournoiement, faire tourner.



### Définition

Un tour complet sur place et sur un pied (360°), sans transfert de poids du corps.

**Platform spin :** Garder les pieds serrés en tournant (mais appui sur un seul pied).

**Pencil turn :** Le pied libre reste devant le pied d'appui pointé vers le bas.

### Commentaire

*Se fait dans les deux sens.*

**Inside turn** = Tour vers l'intérieur du corps ou dans la direction opposée au pied d'appui (par ex. à gauche si l'appui est sur le pied droit)

**Outside turn** = Tour vers l'extérieur du corps ou dans la direction du pied d'appui (par ex. à gauche si l'appui est sur le pied gauche)

Voir également : «**Spiral Turn**».

Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Spiral Turn

M3

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Tour en spirale



## Définition

C'est un **Inside Spin** (tour complet dans le sens opposé du pied d'appui).

Se fait sur 2 temps.

- 1 Avancer en 5<sup>ème</sup> position.
- 2 Spin intérieur terminé avec la jambe libre croisée devant.

La jambe libre vient s'enrouler devant la jambe d'appui (la pointe du pied libre doit toujours rester en contact avec le sol).

## Commentaire

Voir également : «**Spin**».

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Split

# MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Séparer, scinder, partager, fendre.



## Définition

Mouvement qui se fait avec les deux pieds.

### HEEL SPLIT (Écarter les talons)

Mouvement qui s'effectue pieds assemblés, le poids est sur les plantes des pieds, diriger (pousser) les talons vers l'extérieur et revenir en position initiale.

Ce pas s'effectue sur 2 temps.

### TOE SPLIT (Écarter les pointes)

Mouvement qui s'effectue pieds assemblés, le poids sur les talons, diriger (pousser) les plantes de pieds vers l'extérieur puis revenir en position initiale.

Ce pas s'effectue sur 2 temps.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Split syncopé

MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Terme Anglais :** Syncopated Split



## Définition

Petits pas syncopés qui s'exécutent sur deux temps « & 1 & 2 » en déplaçant un pied après l'autre pour les écarter puis pour les rassembler en position initiale :

- & Écarter le 1<sup>er</sup> pied
- 1 Écarter le 2<sup>ème</sup> pied
- & Resserrer le 1<sup>er</sup> pied
- 2 Resserrer le 2<sup>ème</sup> pied

## Commentaire

Souvent appelé «Out Out In In» dans les chorégraphies.

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Spotting ou Spot

## M3

### Fondamentaux

**Signification :** Pointer, fixer un point

#### Définition

C'est le fait de fixer un point le plus longtemps possible pendant que l'on effectue des tours. Fixer le regard sur un point le plus longtemps possible, effectuer le tour et récupérer ce point avant la fin du tour.

On distingue le «Hard Spotting» et le «Soft Spotting».

#### Hard spotting

La tête tourne rapidement pour récupérer le point à la fin du tour.

#### Soft spotting

La tête tourne plus lentement, suit le mouvement des épaules avant de récupérer le point à la fin du tour ou de regarder la tête du partenaire.

#### Commentaire

*La tête ne tourne pas en même temps que le corps. Elle reste fixe au début du tour, puis tourne rapidement pour «rattraper» le corps. Pratiquer le spotting permet de garder son équilibre et de maîtriser sa direction pendant les tours. Pensez à échauffer la zone du cou avant de pratiquer le spotting.*

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Step Turn / Break Turn

MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Avance-tourne ou Avance-pivote



## Définition

Tour stationnaire sur deux pas qui s'effectue sur deux temps :

Faire un pas en avant en 5<sup>ème</sup> position étendue, exécuter un demi-tour sur les plantes des deux pieds, replacer le poids du corps sur le pied avant en 5<sup>ème</sup> position étendue.

C'est un *Inside Turn*, généralement un demi-tour.

## Exemple

### Step Turn pied droit devant

Faire un pas du pied droit en avant, exécuter un demi-tour vers la gauche sur les plantes des deux pieds, replacer le poids du corps sur le pied gauche.

## Commentaires

*Inside Turn* signifie que l'on tourne du côté opposé au pied qui est devant. On tourne donc vers l'intérieur (du corps). Parfois appelé «**Pivot Turn**» ou Tour Pivot.

Ce tour est stationnaire. Le tour en lui-même s'exécute entre le premier et le deuxième temps, bien qu'il n'y ait pas de «&» dans le comptage des temps.

Le **Chase Turn** (prononcer «tchaiz teurn») est un Step Turn suivi d'un pas en avant. Les chorégraphes emploient parfois ce terme à la place de «Step Turn Step».

Voir également : **Types de tours**

**Notes personnelles :**

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Stomp

# MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Marcher d'un pas lourd et bruyant.

## Définition

Frapper le sol avec le pied à plat et prendre appui dessus.

Peut se faire en 1<sup>ère</sup>, en 2<sup>nde</sup>, en 3<sup>ème</sup>, en 4<sup>ème</sup> ou en 5<sup>ème</sup> position.

## Commentaires

*Ne pas frapper trop fort tout de même... Ménagez vos articulations et votre dos !*

Voir également : **Stomp Up**

Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Stomp Up

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Marcher d'un pas lourd et bruyant.



## Définition

Frapper le sol avec le pied à plat sans prendre appui dessus.

## Commentaire

Parfois appelé aussi «Stamp» (qui signifie «Timbrer»).

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

# Stroll

# M2

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Se promener nonchalamment

### Définition

Figure de danse disco sur 4 temps.

- 1 Faire un pas en diagonale avant
- 2 Croiser l'autre pied derrière (*Lock*)
- 3 Faire un pas en diagonale avant
- 4 Terminer par un *Hold*.

Répéter de l'autre côté.

### Commentaire

Voir également : **Lock**, **Hold**

Notes personnelles :

# FFCLD

Passionnément

Country

# Strut

**MI**

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Se pavaner, avancer d'un air important.



### Définition

**TOE STRUT (En posant d'abord la plante du pied)**

**Prononciation :** «tô streut»

Pas qui s'effectue sur deux temps :

Compte 1 : Faire un pas en posant seulement la plante sur le sol.

Compte 2 : Abaisser le talon sur le sol et prendre appui dessus.

Se fait vers l'avant ou vers l'arrière (4<sup>ème</sup>) ; en diagonale (4<sup>ème</sup>) , le côté (2<sup>nde</sup>)...

Peut se faire aussi en croisant devant ou derrière en 5<sup>ème</sup> position.

**HEEL STRUT (En posant d'abord le talon)**

**Prononciation :** «hil streut»

Pas qui s'effectue sur deux temps :

Compte 1 : Poser le talon sur le sol.

Compte 2 : Abaisser la plante du pied avec insistance.

Se fait seulement vers l'avant.

### Commentaires

*Il y a bien un déplacement lorsque l'on exécute ces pas.*

*Parfois appelé aussi «Ball Heel» dans les chorégraphies, ce qui signifie «Plante-Talon».*

### Notes personnelles :

# FFCLD

## Passionnement

## Country

# Sugar Foot

## M3

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Pied en sucre !!



### Définition

Figure qui peut se faire sur place ou en avançant, toujours en isolant le haut du corps. C'est un *Swivel* qui se fait un pied après l'autre.

*Swivel* du pied d'appui : le talon pivote vers l'extérieur, le pied libre suit le mouvement. Les deux pieds sont alors dans la même direction. Puis prendre appui sur l'autre pied et faire un *Swivel* vers l'extérieur...

Les pieds restent l'un près de l'autre en 3<sup>ème</sup> position, sans faire de *Follow Through*.

### Commentaires

Du fait de l'**isolation** du haut du corps et de l'absence de **Follow Through**, ce pas est différent du *Skate*.

Voir également : **Skate**, **Swivel**, **Follow Through**, **Isolation**

Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Sway

M3

Ni déplacement, ni changement d'appui (Buste)

**Signification :** Balancement, oscillation.

## Définition

Mouvement latéral du buste, obtenu en inclinant la colonne vertébrale, sans abaisser le torse, les épaules restent parallèles au sol.

## Commentaire

*Étirer la colonne vertébrale vers le haut et le côté au niveau de la poitrine et des épaules.*

*C'est un mouvement que l'on trouve dans les danses plutôt lentes comme la valse ou le Night Club 2 Step. Composante du «Swing & Sway».*

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Switch

# M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Échanger, intervertir



## Définition

Transfert rapide du poids du corps d'un pied sur l'autre (passer d'un pied sur l'autre rapidement), en pointant alternativement à droite et à gauche.

Ce mouvement est exécuté sans élévation (ne pas sauter) garder les jambes souples.

## Commentaire :

Les «Heel Swiches» sont une variante exécutée en faisant des «Touch» alternativement avec les talons.

Notes personnelles :

**FFCLD**  
Passionnement  
Country

# Swivel

**M2****Déplacement ou non et changement d'appui****Signification :** Faire pivoter**Définition**

Déplacer alternativement les talons et les pointes de pied dans une même direction, le mouvement part du bassin qui s'oriente en alternance d'un côté puis de l'autre entraînant le mouvement des pieds. Il y a isolation du buste.

**Exemple****Pieds parallèles sur place :**

Le poids du corps sur les plantes des pieds, orienter le bassin vers la droite puis vers la gauche, entraîne le mouvement des talons vers la gauche puis vers la droite (avec isolation du buste).

**Pieds parallèles avec déplacement vers la droite :**

Le poids du corps sur les talons, orienter le bassin vers la droite, les plantes des pieds tournent vers la droite, mettre le poids du corps sur les plantes des pieds, orienter le bassin vers la gauche, entraînant le mouvement des talons vers la droite, et ainsi de suite (avec isolation du buste).

**Commentaire**

Voir également : **Swivet**, **Toe Heel Cross (swivel)**

**Notes personnelles :**

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Swivet

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Déformation du mot «Swivel» (faire pivoter).



### Définition

Mouvement qui s'effectue sur deux temps, départ pieds parallèles (2<sup>nd</sup>e position) avec isolation du haut du corps.

Mettre le poids du corps simultanément sur le talon d'un pied et sur la plante de l'autre pied, tourner la pointe et le talon libres vers l'extérieur, puis revenir dans la position initiale (pieds assemblés).

S'effectue en sens inverse.

### Commentaire

*Dans ce mouvement les deux pieds sont orientés dans la même direction (les deux pointes vers la droite ou vers la gauche).*

Voir également : **Swivel**

Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnement  
Country

# Three Step Turn

MI

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Tour en trois pas (ou Vine avec tour complet)



## Définition

Tour complet dans lequel le danseur enchaîne 1/4 tour, 1/2 tour et 1/4 tour avec trois changements d'appuis.

## Exemple

Faire un pas en 3<sup>ème</sup> position étendue avec un quart de tour

Faire un demi-tour en 3<sup>ème</sup> position étendue

Faire un quart de tour en 2<sup>nde</sup> position

## Commentaire

Le Three Step Turn est parfois appelé **Rolling Vine**.

Ne pas confondre le **Rolling Vine** (tour complet), avec le **Turning Vine** (1/4 ou 1/2 tour).

Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Toe Heel Cross (Swivel)

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Pointe-Talon-Croise

### Définition

Ensemble de trois mouvements avec isolation du haut du buste.

Le pied d'appui fait des *Swivels* pendant que

l'autre pied effectue en alternance un *Touch* pointe et un *Touch* talon à côté du pied d'appui, puis sur le dernier temps un *Cross* (un pas croisé) devant le pied d'appui.

Mouvement qui s'effectue généralement sur deux temps « 1 & 2 », sur le pied droit ou le pied gauche.

Souvent associé à des *Swivels*.



### Exemple

**Le pied gauche exécute des Swivels et le pied droit les Touch et le pas croisé :**

Départ en 1<sup>ère</sup> position.

- 1 En appui sur la plante du pied gauche effectuer un swivel à droite (talon du pied gauche vers la droite) simultanément toucher la pointe du pied droit près du creux du pied gauche.
- & En appui sur la plante du pied gauche effectuer un swivel à gauche (talon du pied gauche vers la gauche) simultanément effectuer un *Touch* talon du pied droit à côté de la pointe du pied gauche (comme une 5<sup>ème</sup>).
- 2 En appui sur la plante du PG effectuer un swivel à droite (talon du pied gauche à droite) simultanément effectuer un pas du pied droit croisé (Lock) devant le pied gauche.  
Sans oublier d'isoler le haut du corps tout du long (les épaules restent de face).

### Commentaire

C'est une figure du WCS (appelée *Shag*) qui est stationnaire lorsque dansée en couple (face à face), mais qui est légèrement progressive en danse en ligne (dernier pas effectué en 5<sup>e</sup>).

Voir également : **Swivel**

### Notes personnelles :

Passionnement  
Country

# Together

MI

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Assembler



**Position de pieds :** 1<sup>ère</sup>

## Définition

Assembler les pieds en 1<sup>ère</sup> position avec changement de poids du corps.

## Commentaire

*Ne pas confondre avec Close (Fermer), pour lequel il n'y a pas de changement d'appui.*

Voir également : «**Close**»

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnément

Country

# Torque

# M2

## Fondamentaux

**Signification :** Torsion

### Définition

Torsion du torse (de la taille aux épaules) en opposition avec les hanches et jambes afin de préparer un tour (pour donner de l'énergie au tour). S'accompagne généralement d'une préparation au tour ou *Prep*.

### Commentaire

*Cette torsion au niveau de la taille engendre une tension des muscles abdominaux, qui devient une source d'énergie pour le tour à venir.*

*Le relâchement de cette torsion provoque la rotation (comme un élastique torsadé que l'on relâche).*

*C'est le résultat du **Contra Body Movement (CBM)**. Mais il peut aussi y avoir torsion (Torque) sans CBM (par exemple pour préparer un **Outside Turn**).*

Voir également : «**Contra Body Movement (CBM)**».

**Notes personnelles :**

FFCLD

Passionnement

Country

## Touch / Tap

MI

Ni déplacement, ni changement d'appui

**Signification :** Toucher, taper doucement.



### Définition

#### TOUCH

Toucher la pointe du pied libre à côté du pied de la jambe d'appui sans prendre appui dessus.

#### TAP

Toucher une partie du pied libre sur le sol sans prendre appui dessus. C'est un «Touch» un peu plus marqué.

Notes personnelles :

**FFCLD**

*Passionnement*

*Country*

# Traveling Pivot

## M2

### Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Pivot avec déplacement



#### Définition

Tour progressif qui s'exécute du pied gauche ou du pied droit.

Suite de demi-tours en avant ou en arrière (½ pivot) en 5<sup>ème</sup> position avec *Torque*, qui s'effectue en deux pivots sur deux temps.

C'est un *Outside Turn* (les demi-tours se font vers l'extérieur), donc dans le sens du pied avant (par ex. à droite si le pied droit est devant).

#### Exemple

##### Préparation vers l'avant :

- Avancer le pied droit en 5<sup>e</sup> position en faisant 1/2 tour vers la droite (le demi tour s'effectue sur le pied droit)
- Poser le pied gauche en arrière en 5<sup>e</sup> position en faisant 1/2 tour à droite (le demi tour s'effectue sur le pied gauche)
- Poser le pied droit devant en 5<sup>e</sup> position

##### Préparation vers l'arrière

Appliquer la même technique que pour le *Traveling Pivot* avant.

Mais quand le danseur recule le pied droit, il tourne vers la gauche.

Maintenir le *Torque* jusqu'à la fin du tour puis relâcher le haut du corps.

#### Commentaire

Sur ce tour le *Spotting* utilisé est un **Soft Spotting**.

Voir également : **Spotting, Torque**

**Notes personnelles :**

Passionnement  
Country

# Triple Step

MI

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Triple pas, ensemble de trois pas

**Autres appellations :** Pas chassé, Shuffle

## Définition

Le **Triple Step** est un ensemble de trois pas syncopés (trois changements d'appui) pendant lesquels on assemble les pieds au moment du 2<sup>ème</sup> pas (&), s'effectue sur deux temps de musique : comptés «1 & 2».

Les Triple Step en avant et en arrière sont effectués en 3<sup>ème</sup> position

Les Triple Step sur le côté sont effectués en 2<sup>nde</sup> et 1<sup>ère</sup> positions (ou **Pas Chassé**),

Les Triple Step sur place sont effectués en 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup> position



## Exemple

Triple Step avant du pied droit :

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Faire un pas pied droit en avant  | 3 <sup>ème</sup> position étendue |
| & | Assembler le pied gauche en le posant derrière le pied droit en 3 <sup>ème</sup> position |                                   |
| 2 | Faire un pas pied droit en avant  | 3 <sup>ème</sup> position étendue |

## Commentaires

*Pour le Triple Step avant et arrière le pied avant donne la direction :*

*Il y a donc un mouvement du haut du corps quand on fait un Triple Step avant droit suivi d'un Triple Step avant gauche.*

*Il existe des variantes en fonction du style de danse.*

*Le SHUFFLE est une figure de claquettes, mais ce terme est très souvent utilisé pour l'écriture des chorégraphies à la place de Triple Step.*

*Le Triple Step latéral est couramment appelé «Pas Chassé».*

*Un enchaînement de Triple Steps sur 1 & 2 & 3 & 4... avec déplacement et sans changer de pied meneur est aussi appelé **Gallop**.*

**Notes personnelles :**

Passionnement  
Country

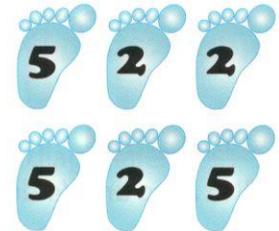
# Turning Sailor Step

## M2

Sans déplacement, avec changement d'appui

**Signification :** Pas du marin avec tour  
(1/4, 1/2, 3/4 ou 1 tour)

ou



**Position de pieds :** 5<sup>ème</sup> ; 2<sup>nde</sup> ; 2<sup>nde</sup> ou 5<sup>ème</sup>

### Définition

Turning Sailor Step ( 1/4, 1/2, 3/4 ou 1 tour)

Pas qui s'effectue comme le Sailor Step.

Le tour commence en 5<sup>ème</sup> position sur le compte 1 et s'effectue (entre le « 1 » et le « & ») du côté du pied qui croise (croiser pied droit derrière = tourner à droite)

Sur le compte & : 2<sup>nde</sup> position

Sur le compte 2 : 2<sup>nde</sup> ou 5<sup>ème</sup> position

### Commentaires

Le Turning Sailor Step se termine souvent par un pas en avant pour stopper l'élan. Croiser largement derrière sur le premier temps pour donner de l'ampleur.

Voir également : **Sailor Step**

Notes personnelles :

**FFCLD**  
Passionnément  
Country

# Turning Vine

**MI**

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** «Vine» avec tour

## Définition

VINE avec un 1/4 de tour ou un 1/2 tour dans la direction du pied supportant le poids du corps sur le 3<sup>ème</sup> temps.



## Position de pieds :

2<sup>nde</sup>, 5<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> étendue pour le 1/4 tour

2<sup>nde</sup>, 5<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> étendue, 1<sup>ère</sup> pour le 1/2 tour, assembler sur le 4<sup>ème</sup> temps.

(Le demi tour se fait sur 4 temps).

## Commentaires

Ne pas confondre avec le «**Rolling Vine**» ou «**Three Step Turn**» et qui est un tour complet.

Voir également : «**Three Step Turn**», «**Vine / Grapevine**», «**Weave**»

**Notes personnelles :**

# FFCLD

Passionnement

Country

# Twinkle

# M2

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Scintiller, pétiller (!!)



### Définition

Figure de Valse avec déplacement en diagonale avant et changement de diagonale.

### Exemple

Twinkle gauche :

1. Croiser le pied gauche devant le pied droit sur la diagonale droite (face à 1h30) - en 5<sup>ème</sup> position étendue (les épaules restent de face, CBMP)
2. Avancer le pied droit en 4<sup>ème</sup> position sur la diagonale droite
3. Pivoter sur plante pied droit (face à 10h30), avec *Follow Through* du pied gauche, avant d'avancer le pied gauche sur la diagonale gauche en 4<sup>ème</sup> position.

### Commentaire

*Vous devez avancer en diagonale sur tous les temps. Prolonger le temps 2.*

*En Valse, on attaque toujours avec le talon les pas qui avancent (sur le 1<sup>er</sup> temps).*

*La musique accentue les temps 1 et 4, la danse les temps «2&» et «5&».*

*Les pas n'ont pas tous la même taille, à cause du «Rise & Fall» :*

1. Descente (Fall) : Avec la jambe d'appui fléchie, attaquer le pas avec le talon du pied libre (on descend un peu) = *grand pas*
2. Montée : Jambe d'appui tendue, attaquer sur la pointe du pied libre = *pas moyen*
- (&) Ramener le pied libre vers le pied d'appui (*Follow Through*) et faire durer le 2.
3. Amorce de descente : Attaquer le pas sur la pointe du pied puis redescendre sur le talon (avant de plier la jambe sur le 1) = *pas moyen*
- (&) Rassembler les pieds (Collect) avant d'attaquer le pas suivant.

### Notes personnelles :

FFCLD  
Passionnément  
Country

# Twist Turn / Unwind

**M2**
**Sans déplacement, avec changement d'appui**

**Signification :** Tour avec torsion.

**Prononciation :** «ennwaïnd»

**Position de pieds :** 2<sup>nde</sup> Lock



## Définition

Faire un demi ou un tour complet vers la droite ou vers la gauche en croisant le pied libre en Lock 2<sup>nde</sup> position devant ou derrière le pied d'appui.

Pendant le tour le poids du corps est sur les deux pieds (plantes).

Transférer le poids du corps à la fin du tour en fonction du pas suivant.

## Exemple

### Pour un demi-tour :

Croiser le pied gauche devant le pied droit.

Avec le poids du corps sur les deux pieds effectuer un demi-tour à droite.

## Commentaires

**FULL TWIST TURN** est le nom du tour complet.

Le tour se termine avec les pieds croisés.

Transférer le poids du corps à la fin du tour en fonction du pas suivant.

Le Twist Turn est souvent appelé «Cross Unwind», qui signifie «Croiser-Dérouler» ou encore «Corks-crew» qui signifie «Tire-bouchon».

## Notes personnelles :

FFCLD

Passionnément

Country

# Types de tours

## M3

### Fondamentaux

#### Définition

On distingue deux types de tours : Stationnaires et Progressifs.

#### Les tours stationnaires

1. **Platform Spin**
2. **Pencil Turn**
3. **Step Turn**, appelé aussi : Pivot Turn, Military Turn (1/4 tour), Break Turn
4. **Chase Turn** : équivalent à Step Turn Step (1/2 tour)
5. **Monterey Turn, Monterey Spin**
6. **Paddle Turn**
7. **Push Turn**
8. **Twist Turn / Unwind**

#### Les tours progressifs

1. **Chaîné Turn**
2. **Three Step Turn**
3. **Traveling Pivots**
4. **Spiral Turn**

#### Commentaire

On parle aussi de **Inside Turn** et de **Outside Turn**.

On tourne vers l'intérieur du corps (Inside Turn) lorsque l'on tourne du côté opposé au pied qui est devant. (Par ex. Tour à droite lorsque le pied gauche est devant).

On tourne vers l'extérieur du corps (Outside Turn) lorsque l'on tourne du côté du pied qui est devant. (Par ex. Tour à droite lorsque le pied droit est devant).

#### Notes personnelles :

Passionnement  
Country

# Vaudeville Step

**M3**

Déplacement et changement d'appui

**Signification** : Figure qui vient des claquettes.



## Définition

Ensemble de quatre pas syncopés qui s'exécutent à droite ou à gauche sur deux temps comptés « 1 & 2 & », en commençant par un Touch avec le talon.

Le **Vaudeville** commence toujours sur le compte « 1 ».

## Exemple

### Vaudeville à gauche

- 1 Toucher talon gauche sur la diagonale gauche en 3<sup>ème</sup> position étendue.
- & Faire un pas du pied gauche sur le côté gauche en 2<sup>nde</sup> position.
- 2 Croiser le pied droit devant le pied gauche en 5<sup>ème</sup> position, le poids du corps est sur le pied droit.
- & Faire un pas sur le côté gauche en 2<sup>nde</sup> position.

Pendant l'ensemble de la figure il y a déplacement d'un côté et de l'autre.

Répéter à droite sur les temps « 3 & 4 & ».

## Commentaires

Le **Vaudeville** peut se confondre avec le **Sailor Shuffle**. Il se déplace davantage que le **Sailor Shuffle**.

Voir également : [Heel Jacks](#), [Sailor Shuffle](#), [Vaudeville Hop](#)

## Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Vaudeville Hop

**M3**

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Variante du Vaudeville. Une figure qui vient des claquettes.



## Définition

Le *Vaudeville Hop* est une variante du *Vaudeville*, avec un *Kick* à la place du *Touch* talon.

## Exemple

### Vaudeville Hop à Droite

- 1 *Kick* du pied droit sur la diagonale droite en 3<sup>ème</sup> position.
- & Faire un pas du pied droit à droite en 2<sup>nde</sup> position (légèrement en arrière).
- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit, poids du corps sur le pied gauche.
- & Faire un pas du pied droit à droite en 2<sup>nde</sup> position.

Répéter à gauche sur les temps « 3 & 4 & ».

## Commentaires

Le *Vaudeville Hop* se déplace davantage que le *Sailor Shuffle*. Exécuté avec un peu de *Lilt* sur les musiques rapides.

Voir également : Sailor Shuffle, Vaudeville Step

## Notes personnelles :

**FFCLD**  
 Passionnement  
 Country

# Vine / Grapevine

MI

Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Évoque un sarment de vigne



## Définition

Déplacement progressif latéral avec croisement du pied derrière en 5<sup>ème</sup> position.

## Exemple

### Vine à droite suivi d'un Touch :

- 1 Faire un pas à droite du pied droit en 2<sup>nd</sup>e position.
- 2 Poser la plante du pied gauche derrière le pied droit en 5<sup>ème</sup> position.
- 3 En poussant sur la plante gauche, faire un pas à droite du pied droit en 2<sup>nd</sup>e position.
- 4 Toucher la pointe du pied gauche à côté du pied droit.

### Position de pieds : 2<sup>nd</sup>e, 5<sup>ème</sup>, 2<sup>nd</sup>e

Le croisement en 5<sup>ème</sup> se fait juste derrière avec la plante du pied, ne pas poser le talon derrière.

Le Vine est exécuté sur 3 temps avec un 4<sup>ème</sup> temps variable pour terminer le mouvement (*Stomp, Touch, Kick, Step, Scuff*, etc).

## Commentaire

Voir également : Turning Vine, Weave

## Notes personnelles :

FFCLD

Passionnement

Country

# Weave

# MI

## Déplacement et changement d'appui

**Signification :** Tissage, évoque les fils qui passent devant puis derrière...

ou

**Prononciation :** «wiv»



### Définition

Déplacement latéral qui enchaîne des «pas sur le côté» en 2<sup>nd</sup>e position et des «pas croisés» alternativement devant ou derrière en 5<sup>ème</sup> position, et comprenant au moins 4 pas. S'effectue vers la droite ou vers la gauche, sur le nombre de temps indiqué sur la chorégraphie. Peut commencer par un pas croisé ou par un pas de côté.

### Commentaire

*Peut être exécuté de manière syncopée, par exemple sur «1, 2 & 3 & 4» ; et peut se terminer en 5<sup>ème</sup> position (croisé devant ou derrière).*

Voir également : **Vine / Grapevine**

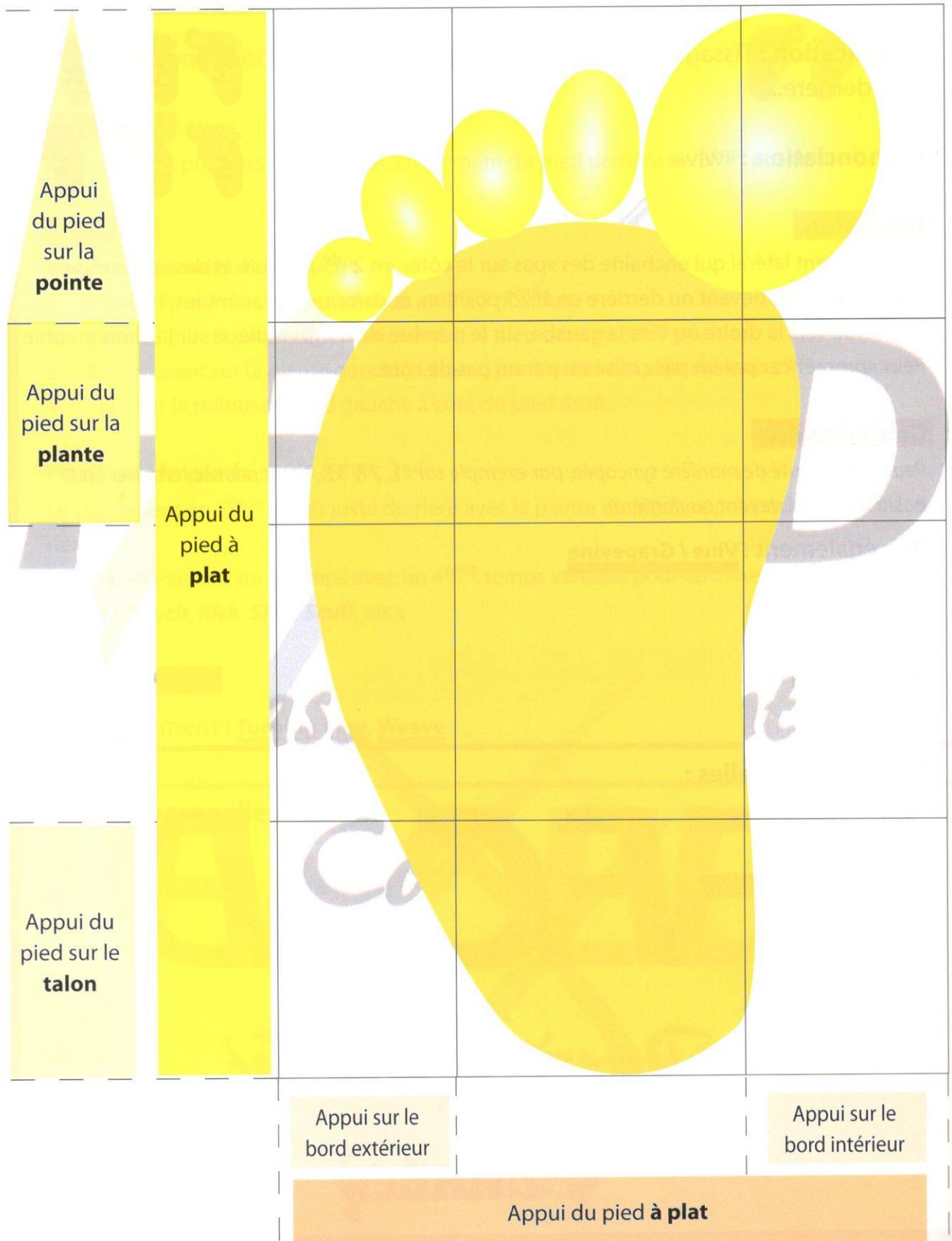
### Notes personnelles :

**FFCLD**  
*Passionnement*  
*Country*

# Les 12 parties du pied

**MI**

Fondamentaux



# Les positions de pied

# MI

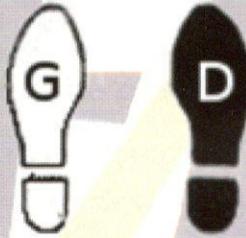
Fondamentaux

Fondamentaux



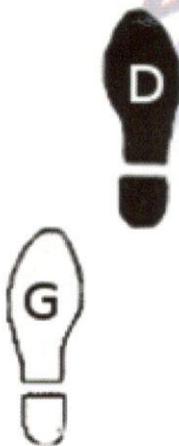
## 1<sup>ère</sup> position :

Pieds assemblés, pointes de pieds légèrement écartées (pour le confort). Position dite « *parallèle* ». Les pieds sont positionnés sur un même plan.



## 2<sup>nde</sup> position :

Pieds *parallèles* et écartés de largeur des hanches. Les pieds sont positionnés sur un même plan.



## 4<sup>ème</sup> position :

Pieds *parallèles*, un pied devant l'autre, position de la marche (en avant ou en arrière). Les pieds sont positionnés sur un même plan.



## 3<sup>ème</sup> position :

Talon à l'intérieur de l'autre pied au niveau du creux de la voûte plantaire (les pieds forment un angle). Important : le talon doit toucher le milieu de l'autre pied. Les pieds sont positionnés selon deux plans différents ce qui donne un meilleur *équilibre*.



## 3<sup>ème</sup> position étendue :

Même position que la 3<sup>ème</sup>, les pieds étant plus éloignés.



## 5<sup>ème</sup> position :

Le talon d'un pied se trouve devant la pointe de l'autre pied (les pieds forment un angle). Important : les pointes des pieds doivent être orientées vers l'extérieur. Les pieds sont positionnés selon deux plans différents ce qui donne un meilleur *équilibre*.



## 5<sup>ème</sup> position étendue :

Même position que la 5<sup>ème</sup>, les pieds étant plus éloignés.



## 1<sup>ère</sup> lock :

S'exécute en croisant le pied libre, droit ou gauche, devant ou derrière le pied d'appui, les genoux étant verrouillés.



## 2<sup>nde</sup> lock :

Même position que la 1<sup>ère</sup> lock, les pieds étant plus écartés.

Dans ces deux positions «Lock», les plantes de pieds peuvent aussi être alignées sur une même ligne.

# Alignement et orientation dans l'espace

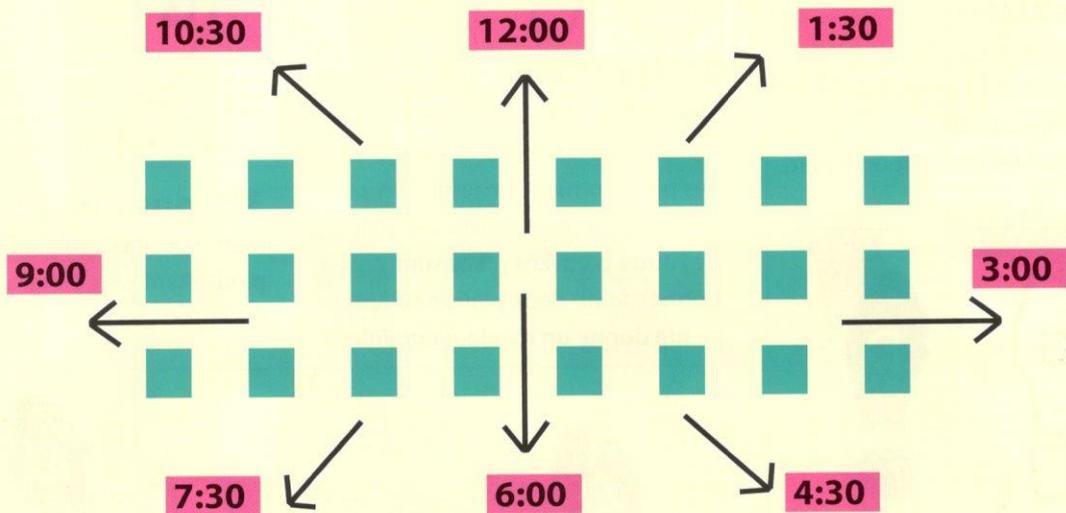
MI

Fondamentaux

## Pour les danses en ligne :

Dans les chorégraphies les directions sont souvent indiquées par des heures.

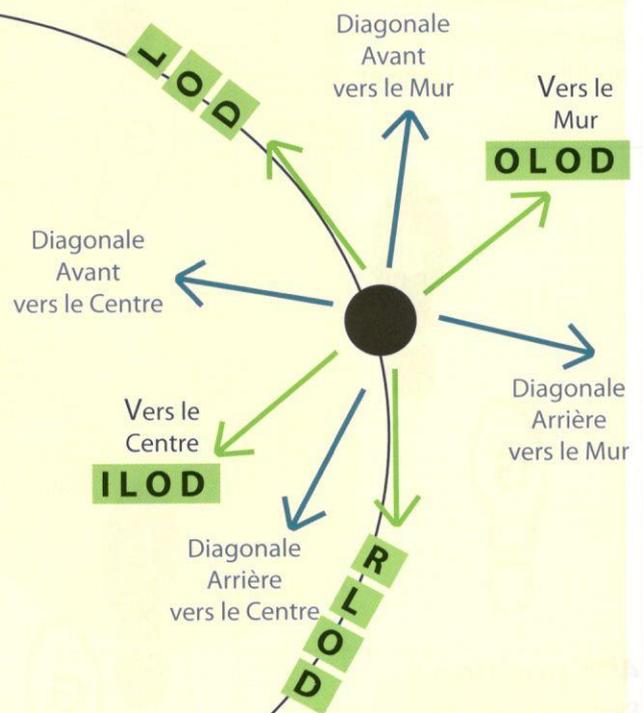
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>12:00</b> = Face (mur de départ) | <b>1:30</b> = Diagonale Avant Droite   |
| <b>3:00</b> = Mur de Droite         | <b>4:30</b> = Diagonale Arrière Droite |
| <b>6:00</b> = Mur du Fond           | <b>7:30</b> = Diagonale Arrière Gauche |
| <b>9:00</b> = Mur de Gauche         | <b>10:30</b> = Diagonale Avant Gauche  |



*Cercle sur lequel évoluent les danseurs*

## Pour les danses à deux :

- LOD** = Line of Dance (Ligne de danse) - Sens inverse des aiguilles d'une montre
- RLOD** = Reverse Line of Dance (Sens opposé à la ligne de danse)
- ILOD** = In Line of Dance (Intérieur de la ligne de danse)
- OLOD** = Out Line of Dance (Extérieur de la ligne de danse)

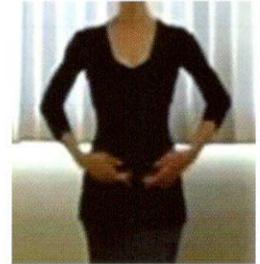


# Positions des bras (Port de bras) M3

Fondamentaux

## Première position

Les bras sont arrondis vers le bas devant le corps, les doigts effleurant les hanches.



## Deuxième position

Les bras sont presque tendus sur les côtés mais avec les mains plus bas que les épaules et légèrement en avant.



## Troisième position

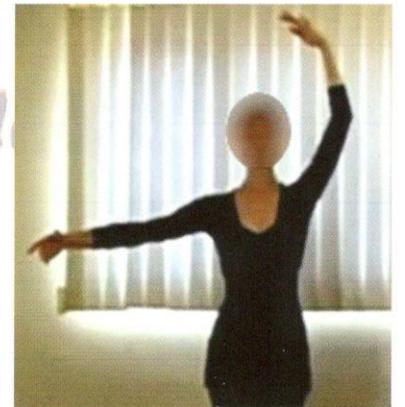
Les bras sont arrondis devant le corps, à la hauteur du sternum, les pointes des doigts presque jointes.



## Quatrième position

Plusieurs possibilités :

- A. Un bras en 1<sup>ère</sup> position et l'autre en 2<sup>e</sup> ou en 3<sup>e</sup>.
- B. Un bras en 5<sup>ème</sup> position et l'autre en 2<sup>e</sup>, 1<sup>ère</sup> ou 3<sup>e</sup>.



## Cinquième position

Les bras sont arrondis au-dessus de la tête.



The background features a golden-yellow gradient with several large, semi-transparent white stars of varying sizes. A central cluster of smaller, multi-colored stars (yellow, blue, red, white) is positioned in the upper-middle section. The overall design is dynamic and celebratory.

**FFCLD**

*Passionément*

*Country*