

DÉFINITIONS DES TERMES DE DANSE COUNTRY

- A ANCHOR STEP** : (7 & 8) Pas de base du west-coast-swing sur place et en 3^{ème} position. C'est un triple step sur place
1^{er} bump en arrière, 2^{ème} bump devant, 3^{ème} bump en arrière
- APPLE-JACK** : Pas rapide pointes-talons (sur 8 temps, ou en pas syncopés) → voir fichier spécial (menu danses)
- B BACK** : Terme anglais signifiant «derrière» - Egalement pas de marche arrière (back step)
BIG-STEP : Grand pas (en arrière, en avant ou sur le côté)
BOUNCE (ou rebond) : Exemple : hell-bounces: monter et descendre les talons
(Ce sont les genoux qui –en se pliant- font monter les talons)
- BPM** : Abréviation de «Bump Par Minute» (c'est la cadence de la musique)
BRUSH : (1 temps) Frotter la plante d'un pied contre le sol vers l'avant, vers l'arrière ou en diagonale
BUMP (ou hip-bump) (temps à déterminer) : Coup de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière (en 3^{ème} position)
BELOW : terme anglais signifiant «en bas»
- C CLAP** : (1 temps) Frapper dans les mains
CLIC (ou snap) : Cliquer des doigts
COASTER-STEP : (3 temps 1 & 2) Reculer un pied, le deuxième rejoint le premier et le premier avance
NB SLOW-COASTER-STEP : (3 temps 1-2-3) reculer un pied, le deuxième rejoint le premier et le premier avance
- COASTER-STEP CROSS** : (3 temps) Reculer un pied, le deuxième pied rejoint le premier et le premier pied croise devant
CROCHET DROIT (ou hook) : (1 temps) Croiser le PD devant la jambe G à hauteur du tibia
CROCHET GAUCHE (ou hook) : (1 temps) Croiser le PG devant la jambe D à hauteur du tibia
CROSS : Terme anglais signifiant «croiser»
CROSS-ROCK : Voir définition du rock-step - Croiser un pied devant l'autre puis reprendre le PDC sur l'autre pied
- D D, dr** : D pour définir le pied droit, dr pour définir la direction à droite
DRAG (ou slide) : Glisser un pied vers le pied d'appui
- E**
F FAN DROIT (toe-fan) : (2 temps) Position pieds joints, pivoter le PD à D en étant sur le talon D, ramener le PD vers le PG
FAN GAUCHE (toe-fan) : (2 temps) Position pieds joints, pivoter le PG à G en étant sur le talon G, ramener le PG vers le PD
FLEA-HOP : Scott sur un côté
FLICK : Coup de pied rapide vers l'arrière et sur le côté (les genoux restant pliés et serrés)
FOLLOW TROUGH :
FORWARD : Terme anglais signifiant «devant»
FULL-TURN : (2 temps) Tour complet sur la D ou sur la G en 2 temps (½ tour, puis ½ tour) avec déplacement
- G G, g** : G pour définir le pied gauche, g pour définir la direction à gauche
GRAPEVINE (ou vine) : Déplacement latéral sur 4 temps - le dernier temps reste variable (brush, stomp, kick, hitch ...)
GRIND (ou heel-grind) (2 temps) : Changement de direction en pivotant sur un talon (pendant que l'autre pied se soulève puis se repose)
GALOP : Déplacement en pas chassés continus (ou en locks), derrière, sur un côté ou devant
- H HELL-FAN** (ou éventail) : (2 temps) Position pieds joints : pivot d'un talon vers l'extérieur et retour au centre
HIP-BUMP (temps à déterminer) : Coup de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière
HEEL-DIG : Poser un talon franchement sur le sol
HEEL-GRIND (ou grind) : Changement de direction en pivotant sur un talon (pendant que l'autre pied se soulève puis se repose)
HEEL-SPLIT : (2 temps) Action d'ouvrir et de refermer les talons (en gardant les pointes des pieds serrées)
HEEL-STRUT : (2 temps) Poser le talon puis la pointe du pied
- HEEL-SWITCHES** : Variante des switches : passer rapidement le PDC en passant alternativement d'un talon à l'autre
- HIP** : Terme anglais signifiant «hanche»
HIP-LIFT : Monter la hanche en tendant la jambe qui ne supporte pas le PDC, tout en maintenant le talon décollé du sol
Mouvement typique de la Bachata
- HIP-ROLL** : Roulé des hanches
- HITCH** : Lever d'un genou
HOLD (ou pause) : (temps à préciser) Arrêt dans la danse
- HOOK** (ou crochet) : (1 temps) Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia
HORSES PAWS : Pas du cheval (brush-scuff)
- I**
J IN-IN : Rassembler les deux pieds en reculant légèrement (out, out, in, in)
J JAZZ-BOX (ou jazz-triangle ou jazz-box square) : (4 temps) Mouvement comprenant quatre changements de poids
Ex : croiser le PD devant le PG, reculer PG, pas à droite du PD, avancer PG. (Si le PG rejoint le PD sur le 4^{ème} temps il s'agit d'un jazz triangle)
- JUMP** : Saut sur un pied, ou sur les deux pieds
- K KICK** : Coup de pied de haut en bas, pointe du pied vers le sol. Généralement devant, mais aussi sur le côté ou en biais (ou même croisé)

KICK-BALL CHANGE : (3 temps 1&2): Kick, pose (sur la plante), pose

KICK-BALL TOUCH : (3 temps 1&2): Kick, pose (sur la plante), touch (pointe du pied près du pied posé)

KICK-BALL POINT : (3 temps 1&2): Kick, pose (sur la plante), pointe (pointer le pied écarté du pied posé)

KICK BALL SIDE : (3 temps 1&2) : Kick, pose (sur la plante), côté (poser le pied écarté du pied posé)

KNEE-POP : Plier le genou

L LOCK : (1 temps) Croisement serré (lock 1^{ère}) des deux pieds, ou croisement éloigné (lock 2^{ème}) des deux pieds

M MAMBO : (2 temps) : Changement du PDC avec un mouvement d'avant en arrière ou d'arrière en avant (également avec ½ tour)

MONTEREY : (4 temps) Rotation d'un quart, d'un demi, ou d'un tour complet vers la droite ou vers la gauche

Ex: pointer PD à droite, pivoter d' ½ tour à D sur le PG en ramenant le PD près du PG, puis pointer le PG à G et le ramener près du PD

O OUT-OUT : Poser un pied à gauche et l'autre à droite (compter &1)

P PADDLE TURN : Changement de direction (sur 2 temps) en pivotant d' ¼ (ou d'½ ou d'¾) tour à chaque temps en gardant le PDC sur la jambe servant à pivoter

PDC : Abréviation française signifiant : **P**oids **D**u **C**orps

POINT (ou touch) : Poser la pointe d'un pied près (ou écarté) du pied d'appui, devant sur le côté, derrière, ou en croisant devant le pied d'appui

PIVOT : Changement de direction d' ½ tour ou d' ¼ de tour (appelé aussi pivot-military)

R RESTART : Reprise de la danse à son début au cours d'une chorégraphie

ROCK-STEP : (2 temps) Mouvement comportant 2 changements de PDC dans des directions opposées

S'effectue vers l'avant, l'arrière, sur le côté, en diagonale, en croisant (Rock-step-cross, cross-rock, side-rock)

Ex d'un rock-step à G: avancer le PG et revenir sur le PD en gardant le PG devant

Note : Le talon du pied libre ne pose pas au sol

ROCK-STEP-JUMP : (2 temps) Rock-step avec saut en arrière sur le pied d'appui et kick de la jambe opposée

ROCKING-CHAIR : (4 temps) Rock-step avant, suivi d'un rock-step arrière

ROLLING-VINE (ou déboulé) : (3 temps) Tour complet vers la D ou vers la G (¼ T - ½ T - ¼ T) Un 4^{ème} temps peut être à déterminer

ROLL-KNEE : Tourner un genou vers l'intérieur (-roll-knee-in), ou vers l'extérieur (roll-knee-out)

S SAILOR-STEP : (3 temps) Croisement avec départ du PD ou du PG Ex: croiser le PD derrière le PD, poser le PG à G, poser le PD à D

SHUFFLE : Terme anglais signifiant «chassés»

Ex d'un chassé à D (shuffle side) : Poser le PD à D - le PG rejoint le PD - poser le PD à D

SCISSOR : Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2) ou sur 3 temps (1 2 3)

Ex : Poser le PD à D - poser le PG à côté du PD - croiser le PD devant le PG

SCOOT : (1 temps) Glisser sur la plante d'un pied. L'élan est donné par l'autre pied (balancier)

SCUFF : (1 temps) Taper puis frotter le sol avec le talon (uniquement vers l'avant)

SIDE-ROCK : (2 temps) Rock-step sur un côté

SIDE : Terme anglais signifiant «côté»

SKATE (ou pas du patineur) : Glisser un pied vers l'avant et faire avec ce pied un rondé vers l'extérieur

Le corps se tourne dans le sens de la diagonale (il n'y a pas d'isolation du haut du corps)

SLAP : (1 temps) Lancer la jambe derrière ou devant le genou en touchant le pied avec la main opposée au pied lancé

Ex : Lancer la jambe D derrière le genou G en touchant le genou de cette jambe D avec la main G

SLIDE : Pas glissé (pour rejoindre le pied d'appui par exemple)

SLOW : Terme anglais signifiant «doucement»

SLOW-COASTER-STEP : (3 temps sans contre temps : 1-2-3) Reculer un pied, le deuxième rejoint le premier et le premier avance

SNAP (ou clic): (1 temps) Faire claquer les doigts

SPIN : Rotation complète (360°) sur un seul pied

SQUARE-UP (ou cross-samba) : Ex : Croiser le PD devant le PG et reposer le pied D à D

STEP : Terme anglais signifiant «pas». Ex : back-step signifie «pas en arrière»

STEP-TURN (ou pivot-turn ou push-turn) : (2 temps) Mouvement comportant 2 changements de PDC et de direction

Ex d'un step turn à G : avancer le PD en mettant le PDC dessus, pivoter d' ½ tour vers la G et transférer le PDC sur le PG

STOMP : Taper du pied et passer le PDC sur ce pied

STOMP-UP (ou stamp) : Taper du pied sans passer le PDC sur ce pied

SUGAR-FOOT : Sur place ou en avançant. Action d'un pied qui pivote pour changer la direction du pied opposé (qui suit le mouvement)
Il n'y a pas de follow-through (isolation : le haut du corps ne suit pas le mouvement des pieds)

SWITCHES : Transfert rapide du PDC d'un pied sur l'autre en pointant à D et à G (mouvement sans élévation - sans sauter)
NB Les heel-switches sont le même mouvement, mais avec les talons

SWIVEL : Sans bouger le haut du corps, rotation des hanches, du, ou des talons, de la, ou des pointes de pieds

SWIVETS : Rotation d'un talon et d'une pointe de pied en même temps (à G ou à D)

I **TAG - TAG/RESTART** : Rajout de plusieurs temps à la fin d'une danse (tag) ou au cours de cette danse (tag/restart)

THREE STEP-TURN (ou triple step) : (3 temps) Effectuer un tour complet en 3 pas sur place.

THUMB : Terme anglais signifiant «pouce»

TOE-FAN (ou éventail) : (2 temps) Pivot de la pointe d'un pied vers l'extérieur et retour au centre (ou des 2 pointes)

TOE-STRUT : (2 temps) Poser la pointe puis le talon d'un pied

TOGETHER : Terme anglais signifiant «rassembler»

TOUCH : Terme anglais signifiant «toucher»

TURN : Terme anglais signifiant «tour ou tourner»

TWICE : Répéter le mouvement

U **UP** : Terme anglais signifiant «en haut».

V **VINE** (ou grapevine) : (4 temps) Déplacement latéral à G ou à D

Ex d'un vine à D : Faire un pas sur le côté D avec le PD, croiser le PG derrière le PD (sur la plante) et faire un pas sur le côté D avec le PD
Le 4^{ème} temps reste variable (brush, stomp, kick, hitch...)

W **WALK** : Pas de marche en avant

WEAVE (ou vague) : Déplacement continu sur le côté D ou G en croisant les pieds alternativement devant et derrière (1-2-3-4.....)
Le mouvement peut être syncopé (1&2&3&4...)

WIZZARD STEP : (1-2-&) : 1^{er} pas en diagonale, 2^{ème} pas en lock, 3^{ème} pas en diagonale