

PRINCIPAUX PAS DE LA DANSE COUNTRY

Mise à jour le 29 septembre 2011

Support Technique destiné aux Danseurs en Ligne

Préparé par David LINGER – Animateur

Ce document est issu des stages techniques que j'ai réalisés durant mes formations auprès des organismes suivants :

↳ **NTA** ⇒ National Teacher Association – USA

↳ **FCWDA** ⇒ French Country Western Dance Association – France

↳ **COUNTRY FORM'** – France

↳ **CDIT** ⇒ Country Dance Instructors Training – France

↳ **APDEL** ⇒ Association Professionnelle de Danse En Ligne – Québec

L'explication, par ordre alphabétique, de la terminologie de ces pas de danse est décrite avec mes mots, la façon dont je les ai compris, décomposés et mis en pratique.

Je précise que « La Country » n'a rien inventé et utilise les nombreuses facettes et richesses du monde de la danse (*classique, jazz, rock, lindi, swing, etc...*). Les nommer reste le meilleur moyen de les comprendre, de les reconnaître afin de les maîtriser.

Il existe de nombreuses versions plus complètes. Libre à vous de trouver celle qui vous convient. Faites des recherches, c'est très facile avec Internet et très instructif.

Merci de respecter ce travail, de l'utiliser et le partager en conservant l'intégralité de ce qui est écrit.

Espérant que cet outil vous aidera à progresser et à améliorer votre technique de danse.

Bonne lecture, bonne découverte et bon entraînement !!!

RAPPEL : les 4 parties principales d'un pied

La pointe = Toe
La plante = Ball

Le plat (*tout le pied*) = Flat
Le talon = Heel

En utilisant les parties intérieures et extérieures d'un pied, vous avez au total 12 parties à exploiter en dansant. Pour la position des pieds (*1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème}, etc...*), consultez le document réalisé par Marie-France Simon du Club Kick n' Clap « *Les positions des pieds* » en ligne sur mon blog : www.davycountryboy.com, dans la rubrique « Country Pratique ».

Abréviations

D = Pied DROIT

G = Pied GAUCHE

PC = Poids du Corps

*Pos. Dép. = Position de Départ
(conseillée pour l'exercice)*

Chgt. PC = Changement de Poids du Corps

BALL CHANGE : 2 PAS = ½ TEMPS + 1 TEMPS = 2 Chgt. PC

& PC sur la plante (= le ball) d'un pied

① Transférer le PC sur l'autre pied (à plat)

Note : ce jeu de pied est souvent précédé d'un mouvement comme un Kick (= Kick Ball Change) ou un Heel (Heel Ball Change). Le compte sera 1&2 (Kick sur le 1, Ball sur le &, Change sur le 2)

BEHIND-SIDE-CROSS: 3 PAS = 2 TEMPS = 3 Chgt. PC

Le Behind-Side-Cross peut se faire également sur 3 temps

Behind-Side-Cross D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas D (sur la plante) croisé derrière G (5^{ème})

& Pas G à gauche (2^{ème})

② Pas D croisé devant G (5^{ème})

Behind-Side-Cross G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas G (sur la plante) croisé derrière D (5^{ème})

& Pas D à droite (2^{ème})

② Pas G croisé devant D (5^{ème})

BRUSH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Brosser le sol avec la plante (le ball) dans une direction donnée.

CHARLESTON STEP = BLACK BOTTOM : 2 PAS + 2 MOUVEMENTS = 4 TEMPS = 2 Chgt. PC

① Pas G en avant (4^{ème})

② Toucher pointe D devant ou kick D devant

③ Pas D en arrière (4^{ème})

④ Toucher pointe G derrière ou kick G derrière

CHASSÉ = GALLOP : 7 PAS = 4 TEMPS = 7 Chgt. PC

① Pas D à droite (2^{ème})

& Pas G (sur la plante) à côté de D (1^{ère})

② Pas D à droite (2^{ème})

& Pas G (sur la plante) à côté de D (1^{ère})

③ Pas D à droite (2^{ème})

& Pas G (sur la plante) à côté de D (1^{ère})

④ Pas D à droite (2^{ème})

Note : vous pouvez démarrer avec pied G et vous déplacer à gauche, aller dans les diagonales ou le faire en tournant. En utilisant seulement les 2 premiers comptes, cela devient un chassé ordinaire = pas chassé ou shuffle ou triple step.

CLAP : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Taper des mains

COASTER STEP : 3 PAS = 2 TEMPS = 3 Chgt. PC

Coaster Step D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas D (sur la plante) en arrière (4^{ème})

& Pas G (sur la plante) à côté de D (1^{ère})

② Pas D en avant (4^{ème})

Coaster Step G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas G (sur la plante) en arrière (4^{ème})

& Pas D (sur la plante) à côté de G (1^{ère})

② Pas G en avant (4^{ème})

Note : le Coaster Step peut se faire sur 3 temps = Slow Coaster Step

Le Coaster Step se fait également en avant

Coaster Step D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas D en avant (4^{ème})

& Pas G à côté de D (1^{ère})

② Pas D en arrière (4^{ème})

Coaster Step G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas G en avant (4^{ème})

& Pas D à côté de G (1^{ère})

② Pas G en arrière (4^{ème})

FAN = Eventail : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Toe Fan D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pivoter sur talon D et diriger pointe D à droite

② Revenir au centre (1^{ère})

Toe Fan G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pivoter sur talon G et diriger pointe G à gauche

② Revenir au centre (1^{ère})

Heel Fan D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pivoter sur plante D et diriger talon D à droite

② Revenir au centre (1^{ère})

Heel Fan G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pivoter sur plante G et diriger talon G à gauche

② Revenir au centre (1^{ère})

FLICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Coup de talon en arrière ou sur le côté (*lever le pied en pliant la jambe*)

FOOT BOOGIE: 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS

C'est une combinaison de Toe et Heel Fans

Foot Boogie D : Pos.Dép : 1^{ère}

Note : Pied G ne bouge pas

- ① Pivoter sur talon D et diriger pointe D à droite
- ② Pivoter sur plante D et diriger talon D à droite
- ③ Pivoter sur plante D et diriger talon D à gauche
- ④ Pivoter sur talon D et diriger pointe D à gauche pour revenir au centre (1^{ère})

Foot Boogie G : Pos.Dép : 1^{ère}

Note : Pied D ne bouge pas

- ① Pivoter sur talon G et diriger pointe G à gauche
- ② Pivoter sur plante G et diriger talon G à gauche
- ③ Pivoter sur plante G et diriger talon G à droite
- ④ Pivoter sur talon G et diriger pointe G à droite pour revenir au centre (1^{ère})

Note : si vous faites ces 2 jeux de pieds en même temps, cela devient une combinaison de Toe et Heel Splits :

DOUBLE FOOT BOOGIE : les 2 pieds bougent en même temps : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pivoter sur les talons et diriger les pointes à l'extérieur
- ② Pivoter sur les plantes et diriger les talons à l'extérieur
- ③ Pivoter sur les plantes et diriger les talons à l'intérieur
- ④ Pivoter sur les talons et diriger les pointes à l'intérieur pour revenir au centre (1^{ère})

FULL TURN : 2 PAS = 2 TEMPS = 2 Chgt. PC

On remplace 2 pas en avant ou en arrière par 2 pas en tournant pour effectuer 1 tour sur 2 temps. Se nomme aussi Pivot. Vous pouvez enchaîner plusieurs Full Turn à la suite.

Full Turn PC sur D en avant : Pos.Dép : 5^{ème}

- ① ½ tour à droite et pas G en arrière (5^{ème})
- ② ½ tour à droite et pas D en avant (5^{ème})

Full Turn PC sur G en avant : Pos.Dép : 5^{ème}

- ① ½ tour à gauche et pas D en arrière (5^{ème})
- ② ½ tour à gauche et pas G en avant (5^{ème})

Full Turn PC sur D en arrière : Pos.Dép : 5^{ème}

- ① ½ tour à gauche et pas G en avant (5^{ème})
- ② ½ tour à gauche et pas D en arrière (5^{ème})

Full Turn PC sur G en arrière : Pos.Dép : 5^{ème}

- ① ½ tour à droite et pas D en avant (5^{ème})
- ② ½ tour à droite et pas G en arrière (5^{ème})

GRIND : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Appui du talon avec emphase. La pointe tourne de l'intérieur vers l'extérieur. C'est le fameux *Heel Grind*.

HIP BUMP ou BUMP = BALANCEMENT DES HANCHES : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Coup de hanche à droite (*avec PC sur D*) ou à gauche (*avec PC sur G*). Il peut être fait dans les diagonales.

HITCH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Lever et plier le genou (*Note : le pied quitte le sol, ce n'est pas la peine de le lever bien haut*)

HOLD = PAUSE : PAS DE MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Temps mort, arrêt dans une danse = ne rien faire sur 1 temps ou plus. Se nomme aussi « Freeze ».

HOOK = CROCHET : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Mouvement de balancier, le hook se croise **devant** ou **derrière** la jambe qui supporte le poids du corps. Vous formez le chiffre « 4 ». La pointe en direction du sol.

HOOK COMBINATION : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS = 1 Chgt. PC

Hook Combination D : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Toucher talon D devant
- ② Hook D croisé devant jambe G
- ③ Toucher talon D devant
- ④ Pas D à côté de G (1^{ère})

Hook Combination G : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Toucher talon G devant
- ② Hook G croisé devant jambe D
- ③ Toucher talon G devant
- ④ Pas G à côté de D (1^{ère})

HOP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Saut sur un pied. L'autre pied est légèrement soulevé (*hitch*).

JAZZ-BOX : 4 PAS = 4 TEMPS = 4 Chgt. PC

Jazz-Box D « CARRE » :

- ① Pas D croisé devant G (2^{ème} lock)
- ② Pas G en arrière (4^{ème})
- ③ Pas D à droite (2^{ème})
- ④ Pas G en avant (4^{ème})

Jazz-Box D « TRIANGLE » :

- ① Pas D croisé devant G (2^{ème} lock)
- ② Pas G en arrière (4^{ème})
- ③ Pas D à droite (2^{ème})
- ④ Pas G à côté de D (1^{ère})

Jazz-Box G « CARRE » :

- ① Pas G croisé devant D (2^{ème} lock)
- ② Pas D en arrière (4^{ème})
- ③ Pas G à gauche (2^{ème})
- ④ Pas D en avant (4^{ème})

Jazz-Box G « TRIANGLE » :

- ① Pas G croisé devant D (2^{ème} lock)
- ② Pas D en arrière (4^{ème})
- ③ Pas G à gauche (2^{ème})
- ④ Pas D à côté de G (1^{ère})

JUMP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Saut avec les pieds joints dans une direction donnée.

JUMPING JACK = SAUT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Jumping Jack assemblé : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Petit saut en écartant les pieds (2^{ème})
- ② Petit saut en ramenant les pieds au centre (1^{ère})

Jumping Jack croisé : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Petit saut en écartant les pieds (2^{ème})
- ② Petit saut en croisant D devant G (5^{ème})
ou en croisant G devant D

KICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Lever et plier le genou puis extension rapide de la jambe en avant avec la pointe tendue (*petit coup de pied pas trop haut, on s'arrête lorsque la jambe est tendue*).

KICK BALL CHANGE : 3 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

- ① Kick D (*position de départ en 3^{ème} et PC sur G*)
& Pas D (*sur la plante*) à côté de G, passer le PC sur D et soulever légèrement G
- ② Pas G sur place (*PC sur G*)

Note : Il existe aussi des Kick Ball Step, Kick Ball Cross, Kick Ball Touch, Kick Ball Back ...

MAMBO STEP = ROCK STEP SYNCOPE = 3 PAS = 2 TEMPS

Le Mambo Step peut aussi se faire sur 4 temps, le 1^{er} ou le 4^{ème} temps sera un Hold

Mambo D à droite : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D à droite (2^{ème})
& Revenir PC sur G (2^{ème})
- ② Pas D à côté de G (1^{ère})

Mambo D en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D en avant (5^{ème})
& Revenir PC sur G (5^{ème})
- ② Pas D à côté de G (1^{ère})

Mambo D en arrière : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D en arrière (5^{ème})
& Revenir PC sur G (5^{ème})
- ② Pas D à côté de G (1^{ère})

Mambo G à gauche : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G à gauche (2^{ème})
& Revenir PC sur D (2^{ème})
- ② Pas G à côté de D (1^{ère})

Mambo G en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G en avant (5^{ème})
& Revenir PC sur D (5^{ème})
- ② Pas G à côté de D (1^{ère})

Mambo G en arrière : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G en arrière (5^{ème})
& Revenir PC sur D (5^{ème})
- ② Pas G à côté de D (1^{ère})

MONTEREY TURN : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS = 2 Chgt. PC

Rotation $\frac{1}{2}$ tour vers la droite ou la gauche (se fait aussi en $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ et 1 tour)

Monterey Turn D : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Toucher pointe D à droite
- ② $\frac{1}{2}$ tour à droite et pas D à côté de G (1^{ère})
- ③ Toucher pointe G à gauche
- ④ Pas G à côté de D (1^{ère})

Monterey Turn G : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Toucher pointe G à gauche
- ② $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas G à côté de D (1^{ère})
- ③ Toucher pointe D à droite
- ④ Pas D à côté de G (1^{ère})

PIGEON TOED MOVEMENT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Ce jeu de pied très technique et qui en jette visuellement se nomme plus couramment Applejack

PC sur le talon G et la pointe D :

- ① Diriger les parties libres de poids à gauche
- ② Revenir au centre (2^{ème})

PC sur le talon D et la pointe G :

- ① Diriger les parties libres de poids à droite
- ② Revenir au centre (2^{ème})

Enchaînez progressivement à gauche puis à droite ou à gauche 2 fois puis à droite 2 fois puis accélérez !!!

ROCK STEP = 2 PAS = 2 TEMPS = 2 Chgt. PC

Rock Step D en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D en avant (5^{ème})
- ② Revenir PC sur G (5^{ème})

Rock Step D en arrière :

- ① Pas D (sur la plante) en arrière (5^{ème})
- ② Revenir PC sur G (5^{ème})

Rock Step D de côté = Side Rock D : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D à droite (2^{ème})
- ② Revenir PC sur G (2^{ème})

Rock Step G en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G en avant (5^{ème})
- ② Revenir PC sur D (5^{ème})

Rock Step G en arrière :

- ① Pas G (sur la plante) en arrière (5^{ème})
- ② Revenir PC sur D (5^{ème})

Rock G de côté = Side Rock G : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G à gauche (2^{ème})
- ② Revenir PC sur D (2^{ème})

RUMBA BOX = 6 PAS = 8 TEMPS = 6 Chgt. PC

Rumba Box D en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D à droite (2^{ème})
- ② Pas G à côté de D (1^{ère})
- ③ Pas D en avant (4^{ème})
- ④ Hold (ou Touch G à côté de D)
- ⑤ Pas G à gauche (2^{ème})
- ⑥ Pas D à côté de G (1^{ère})
- ⑦ Pas G en arrière (4^{ème})
- ⑧ Hold (ou Touch D à côté de G)

Rumba Box G en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G à gauche (2^{ème})
- ② Pas D à côté de G (1^{ère})
- ③ Pas G en avant (4^{ème})
- ④ Hold (ou Touch D à côté de G)
- ⑤ Pas D à droite (2^{ème})
- ⑥ Pas G à côté de D (1^{ère})
- ⑦ Pas D en arrière (4^{ème})
- ⑧ Hold (ou Touch G à côté de D)

Note : Le temps 3 peut-être en arrière et le temps 7 en avant. Le Hold peut-être placé sur le 2^{ème} temps au lieu du 4^{ème}.

SAILOR STEP = PAS du MARIN : 3 PAS = 2 TEMPS

Le Sailor Step peut se faire avec $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ou $\frac{3}{4}$ de tour (= Turning Sailor Shuffle)

Sailor Step D : Pos.Dép : 2^{ème}

- ① Pas D (sur la plante) croisé derrière G (5^{ème})
& Pas G (sur la plante) à gauche (2^{ème})
- ② Pas D à droite (2^{ème})

Sailor Step G : Pos.Dép : 2^{ème}

- ① Pas G (sur la plante) croisé derrière D (5^{ème})
& Pas D (sur la plante) à droite (2^{ème})
- ② Pas G à gauche (2^{ème})

Note : Il peut se faire également sur 3 temps = Slow Sailor Step

SCOOT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Glisser un pied (*sans sauter*) sur lequel se trouve le PC vers l'avant, l'arrière ou le côté.
L'autre pied est légèrement soulevé (*hitch*). Note : C'est le mouvement du pied libre qui fait glisser le pied d'appui.

SCUFF : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Frotter le talon sur le sol

SHIMMY : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

① ② Alternier les mouvements des épaules d'avant en arrière ou de haut en bas

SHUFFLE ou TRIPLE = Pas Chassés : 3 PAS = 2 TEMPS = 3 Chgt. PC

Note : l'utilisation du mot « Shuffle » tend à disparaître dans le répertoire Country. Vous verrez de plus en plus l'appellation « Triple » ou « Chassé » sur les fiches de danses. Les « anciens » utilisent toujours le « Shuffle » par habitude. Les shuffles se font toujours **en se déplaçant en avant, en arrière, sur le côté, en diagonales.**

Shuffle D en avant :

① Pas D en avant (3^{ème} ext)
& Pas G à côté de D (3^{ème})
② Pas D en avant (3^{ème} ext)

Shuffle G en avant :

① Pas G en avant (3^{ème} ext)
& Pas D à côté de G (3^{ème})
② Pas G en avant (3^{ème} ext)

Shuffle D en arrière :

① Pas D en arrière (3^{ème} ext)
& Pas G à côté de D (3^{ème})
② Pas D en arrière (3^{ème} ext)

Shuffle G en arrière :

① Pas G en arrière (3^{ème} ext)
& Pas D à côté de G (3^{ème})
② Pas G en arrière (3^{ème} ext)

Shuffle D à droite :

① Pas D à droite (2^{ème})
& Pas G à côté de D (1^{ère})
② Pas D à droite (2^{ème})

Shuffle G à gauche :

① Pas G à gauche (2^{ème})
& Pas D à côté de G (1^{ère})
② Pas G à gauche (2^{ème})

Dans la même famille, il y a le Shuffle Lock ou Triple Lock = Pas Chassé Locké :

Shuffle Lock D en avant :

① Pas D en avant (5^{ème} ext)
& Pas G croisé derrière D (1^{ère} lock)
② Pas D en avant (5^{ème} ext)

Shuffle Lock G en avant :

① Pas G en avant (5^{ème} ext)
& Pas D croisé derrière G (1^{ère} lock)
② Pas G en avant (5^{ème} ext)

Note : Shuffle Lock en arrière : le pas locké sera croisé devant

Et aussi le Cross Shuffle ou Cross Triple = Pas Chassé croisé (généralement croisé devant) :

Cross Shuffle D : Pos.Dép : 2^{ème}

① Pas D croisé devant G (5^{ème})
& Pas G à gauche
② Pas D croisé devant G (5^{ème})

Cross Shuffle G : Pos.Dép : 2^{ème}

① Pas G croisé devant D (5^{ème})
& Pas D à droite
② Pas G croisé devant D (5^{ème})

SCISSOR STEP = 3 PAS = 3 TEMPS = 3 Chgt. PC

Scissor Step D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas D à droite (2^{ème})
② Glisser G à côté de D (1^{ère})
③ Pas D croisé devant G

Scissor Step G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas G à gauche (2^{ème})
② Glisser D à côté de G (1^{ère})
③ Pas G croisé devant D

SLAP = 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Frapper la hanche, la cuisse, le mollet, le talon ou tout autre partie du corps avec la paume de la main.

SLIDE = Pas Glissé : 2 PAS = 2 TEMPS

Le Slide devient un Drag si vous prenez plus de 2 temps pour l'exécuter

Slide D : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas D à droite (2^{ème})
② Glisser G à côté de D (1^{ère})

Slide G : Pos.Dép : 1^{ère}

① Pas G à gauche (2^{ème})
② Glisser D à côté de G (1^{ère})

Note : le Slide se fait dans toutes les autres directions : en avant, en arrière, en diagonale.

SNAP = Clic ou Clac : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

- ① Claquer des doigts

SPOTTING

Fixer un point lors de l'exécution de tour.

STEP = 1 PAS = 1 TEMPS = 1 Chgt. PC

Le Step est tout simplement un pas dans une direction donnée avec transfert du poids du corps.

STEP TURN = Pivot : 2 PAS = 2 TEMPS = 2 Chgt. PC

Le Step Turn (ou Pivot Turn ou Military Turn) se fait en $\frac{1}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour ou $\frac{3}{4}$ de tour

Step Turn D : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D en avant (5^{ème})
- ② $\frac{1}{2}$ tour à gauche avec transfert du PC sur G (5^{ème})

Step Turn G : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G en avant (5^{ème})
- ② $\frac{1}{2}$ tour à droite avec transfert du PC sur D (5^{ème})

SPLIT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Heel Split : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pivoter sur les plantes et diriger les talons à l'extérieur (*sans trop les soulever*)
- ② Revenir au centre (1^{ère})

Toe Split : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pivoter sur les talons et diriger les pointes à l'extérieur (*sans trop les soulever*)
- ② Revenir au centre (1^{ère})

STOMP DOWN : 1 PAS = 1 TEMPS = 1 Chgt. PC

- ① Taper un pied sur le sol et mettre le PC

STOMP UP ou STAMP : 1 PAS = 1 TEMPS = Pas de Chgt. PC

- ① Taper un pied sur le sol sans mettre le PC

STRUT : 1 PAS = 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS = 1 Chgt. PC

Heel Strut D en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D (*sur le talon*) en avant (4^{ème})
- ② Poser la plante D au sol (4^{ème})
(*sans décoller le talon D du sol*)

Heel Strut G en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G (*sur le talon*) en avant (4^{ème})
- ② Poser la plante G au sol (4^{ème})
(*sans décoller le talon G du sol*)

Note : Le Heel Strut se fait généralement en avant. Pas très confortable si vous le faites en arrière !!!

Toe Strut D en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D (*sur la plante*) en avant (4^{ème})
(*le talon D est levé & le genou D est plié*)
- ② Poser le talon D au sol (4^{ème})
(*sans décoller la plante D du sol*)

Toe Strut G en avant : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G (*sur la plante*) en avant (4^{ème})
(*le talon G est levé & le genou G est plié*)
- ② Poser le talon G au sol (4^{ème})
(*sans décoller la plante G du sol*)

Toe Strut D en arrière : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D (*sur la plante*) en arrière (4^{ème})
(*le talon D est levé & le genou D est plié*)
- ② Poser le talon D au sol (4^{ème})
(*sans décoller la plante D du sol*)

Toe Strut G en arrière : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G (*sur la plante*) en arrière (4^{ème})
(*le talon G est levé & le genou G est plié*)
- ② Poser le talon G au sol (4^{ème})
(*sans décoller la plante G du sol*)

Note : Le Toe Strut se fait également sur le côté ou en diagonale

SWEEP = Rond de jambe : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

① Pied pointé en avant ou en arrière, dessiner un arc de cercle dans la direction opposée.

SWITCH : 4 MOUVEMENTS = 2 TEMPS = 2 Chgt PC

Transfert rapide du poids du corps en passant par le centre.

Heel Switches : Pos.Dép: 1^{ère}

- ① Toucher (*tap*) talon D devant
& Pas D à côté de G (1^{ère})
- ② Toucher (*tap*) talon G devant
& Pas G à côté de D (1^{ère})

Toe Switches : Pos.Dép: 1^{ère}

- ① Toucher (*tap*) pointe D à droite
& Pas D à côté de G (1^{ère})
- ② Toucher (*tap*) pointe G à gauche
& Pas G à côté de D (1^{ère})

SWIVEL : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

Isolation du haut du corps et rotation des hanches (le mouvement part des hanches) : Pos.Dép: 1^{ère}

- ① Diriger les talons à droite
- ② Revenir au centre (1^{ère})

- ① Diriger les talons à gauche
- ② Revenir au centre (1^{ère})

Note : le swivel se nomme aussi « Twist », il peut se faire avec un seul pied, l'autre pied ne bouge pas. Vous pouvez alterner les rotations et continuer à vous diriger dans la même direction au lieu de revenir à chaque fois au centre.

SWIVET : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS

PC sur le talon G et la pointe D : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Diriger les parties libres de poids à l'extérieur
- ② Revenir au centre (1^{ère})

PC sur le talon D et la pointe G : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Diriger les parties libres de poids à l'extérieur
- ② Revenir au centre (1^{ère})

THREE STEP TURN : 3 PAS = 3 TEMPS = 3 Chgt. PC

Le Three Step Turn se nomme aussi Déboulé ou Rolling Vine. Il est suivi généralement d'un 4 temps variable (Tap, Touch, Hitch, etc...)

Three Step Turn à droite : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① ¼ tour à droite et pas D en avant (5^{ème})
- ② ½ tour à droite et pas G derrière D (5^{ème})
- ③ ¼ tour à droite et pas D à droite (2^{ème})

Three Step Turn à gauche : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① ¼ de tour à gauche et pas G en avant (5^{ème})
- ② ½ tour à gauche et pas D derrière G (5^{ème})
- ③ ¼ tour à gauche et pas G à gauche (2^{ème})

Note : cet enchaînement peut se faire également en tournant ¼ de tour (5^{ème}), puis ¼ de tour (2^{ème}) et ½ tour à droite (2^{ème}) ou ¼ de tour (5^{ème}), puis ¼ de tour (2^{ème}) et ½ tour à gauche (2^{ème}).

TRIPLE STEP ON PLACE : 3 PAS = 2 TEMPS

Les Triple Steps se font **sur place** avec ou sans rotation (¼, ½, ¾, 1 tour complet voire même 1 tour 1/2). Ils peuvent se faire également sur 3 temps

Triple D-G-D : Pos.Dép : 1^{ère} ou 3^{ème}

- ① Pas D (*sur la plante*) à côté de G (1^{ère} ou 3^{ème})
& Pas G (*sur la plante*) à côté de D (1^{ère} ou 3^{ème})
- ② Pas D (*à plat*) à côté de G (1^{ère} ou 3^{ème})

Triple G-D-G : Pos.Dép : 1^{ère} ou 3^{ème}

- ① Pas G (*sur la plante*) à côté de D (1^{ère} ou 3^{ème})
& Pas D (*sur la plante*) à côté de G (1^{ère} ou 3^{ème})
- ② Pas G (*à plat*) à côté de D (1^{ère} ou 3^{ème})

VINE : 3 PAS = 3 TEMPS = 3 Chgt. PC

Le Vine ou Grapevine est accompagné d'un 4^{ème} temps qui est « variable » suivant les danses (Touch, Hitch, Scuff, Brush, Kick, etc). Dans les exemples ci-dessous, le pied termine assemblé.

Vine à droite : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D à droite (2^{ème})
- ② Pas G (*sur la plante*) croisé derrière D (5^{ème})
- ③ Pas D à droite (2^{ème})
- ④ Pas G à côté de D (1^{ère})

Vine à gauche : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G à gauche (2^{ème})
- ② Pas D (*sur la plante*) croisé derrière G (5^{ème})
- ③ Pas G à gauche (2^{ème})
- ④ Pas D à côté de G (1^{ère})

Le Vine avec un changement de direction se nomme **Turning Vine**

Turning Vine à droite : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D à droite (2^{ème})
- ② Pas G (sur la plante) derrière D (5^{ème})
- ③ ¼ de tour à droite et pas D en avant (5^{ème})
- ④ Pas G à côté de D (1^{ère})

Turning Vine à gauche : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G à gauche (2^{ème})
- ② Pas D (sur la plante) derrière G (5^{ème})
- ③ ¼ de tour à gauche et pas G en avant (5^{ème})
- ④ Pas D à côté de G (1^{ère})

WEAVE : 4 PAS = 4 TEMPS = 4 Chgt. PC

Weave à droite : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas G croisé devant D (5^{ème})
- ② Pas D à droite (2^{ème})
- ③ Pas G (sur la plante) derrière D (5^{ème})
- ④ Pas D à droite (2^{ème})

Weave à gauche : Pos.Dép : 1^{ère}

- ① Pas D croisé devant G (5^{ème})
- ② Pas G à gauche (2^{ème})
- ③ Pas D (sur la plante) derrière G (5^{ème})
- ④ Pas G à gauche (2^{ème})

Note : Le Weave peut démarrer comme un Vine et aura minimum 4 temps (*exemple* : pas D à droite, pas G croisé devant D, pas D à droite, pas G croisé derrière D) voire plus. Il sera désigné : **Extended Weave** ou **Extended Vine**.

Alors, comment vous sentez-vous après cette longue lecture ? paniqué ? perturbé ? rassuré ?...

Tout n'est pas répertorié, mais vous avez déjà de quoi pratiquer avec tous ces exemples.

Je vous souhaite autant de Bonheur à mettre en pratique tous ces jeux de pieds que j'en ai eu à les mettre en page... Et souvenez-vous de cette phrase qui m'avait interpellée lors d'une formation technique avec *Annie McCorth* et qui m'a permis d'être ce que je suis à ce jour :

**« Une longue marche commence toujours par un pas...
... Donner au 1^{er} pas toute l'importance qu'il mérite »**

Pensez aussi que vos pieds sont la dernière partie de votre corps à recevoir l'information !!!

Bougez votre centre de gravité avant chaque déplacement... La locomotive est le haut de votre corps... Vos bras sont utiles pour l'équilibre lors des rotations.

Actionnez les bonnes manettes grâce à votre « Bill The Builder » (*en référence à Danny Leclerc : l'homme qui pilote sa grue pour construire*).

Autre conseil, n'apprenez pas par cœur ou bêtement des danses sans y accorder du Temps et de la Passion. Il y a toujours à améliorer sa technique même si vous connaissez bien la danse.

Jouez avec les accents musicaux, mettez votre corps en mouvement et n'oubliez pas de sourire.

Donnez envie aux gens de venir apprendre et danser avec vous. Encouragez vos élèves, vos amis et surtout faites vous plaisir !!!

BE COOL, SMILE & HAVE FUN !!!

q;-))