

# TERMINOLOGIE DES PAS EN DANSE COUNTRY

<b>BALL CHANGE</b>	Un changement de poids d'un "ball of foot" à un autre.
<b>BRUSH</b>	Mouvement du pied qui effleure le sol.
BUMP	Avec le haut du corps immobile, plier les genoux et pousser la hanche vers le côté.
CHASSÉ	Voir SHUFFLE.
<b>COASTER STEP</b>	Un enchaînement de 3 pas avec changement de poids sur chaque pas. 1 PG pas en arrière & PD rejoindre à côté du PG 2 PG pas en avant.
DIG	Poser le talon en avant.
DRAW / DRAG	Ramener doucement une jambe vers l'autre.
FAN	Une jambe pivote de gauche à droite. Genoux légèrement fléchis. HEEL FAN : le talon est relevé et pivote TOE FAN : la pointe est relevée et pivote
FLICK	Un kick rapide en arrière avec le genou plié.
FOOTWORK	Il existe principalement <b>5 positions de pied</b> . 1 <sup>ère</sup> position : pieds l'un à côté de l'autre 2 <sup>ème</sup> position : pieds écartés 3 <sup>ème</sup> position : creux d'un pied dans le talon de l'autre 4 <sup>ème</sup> position : un pied devant l'autre 5 <sup>ème</sup> position : le talon d'un pied contre la pointe de l'autre
<b>VINE</b> ou GRAPEVINE	Figure latérale. Un pas de côté, croiser l'autre jambe derrière (5 <sup>ème</sup> position), un pas de côté, joindre le pied.
HOLD	Ne rien faire, pause.
HOP	Un saut en avant sur un pied pour atterrir sur le même pied.
<b>HOOK</b>	Jambe pliée devant l'autre comme un crochet.
<b>JAZZ BOX</b>	Une figure en 4 temps qui dessine une « boîte » au sol. 1 PD croiser devant PG 2 PG pas en arrière 3 PD poser à droite 4 PG pas en avant  TRIANGLE: finir le 4 <sup>ème</sup> temps joint au lieu de faire un pas en avant
JUMP	Un saut sur les deux pieds.
<b>KICK</b>	Donner un coup de pied avec la jambe tendue et la pointe vers le bas.
<b>KICK BALL CHANGE</b>	Voir BALL CHANGE.
<b>LOCK</b>	Comme un SHUFFLE en avant ou en arrière mais en croisant la jambe lors du 2 <sup>ème</sup> pas.
LUNGE	Un changement de poids en pliant une jambe et tendant l'autre.
<b>PIVOT</b>	Changement de direction en posant un pied devant et en pivotant dessus (5 <sup>e</sup> position) pour finir le poids du corps en avant.

<b>POINT</b> ou <b>TOUCH</b>	Pointer le pied en avant, de côté ou derrière, sans mettre le poids dessus.
<b>ROCK STEP</b>	Mouvement de « rocking chair ». Changement de poids sur 2 temps (en 5 <sup>ème</sup> position lorsqu'ils sont fait en avant ou en arrière et en 2 <sup>ème</sup> position lorsqu'ils sont fait latéralement).
<b>RONDÉ</b> ou <b>ROND DE JAMBE</b>	Une jambe fait un mouvement circulaire d'avant en arrière. Le pied ne monte pas plus haut que le genoux de l'autre jambe.
<b>SAILOR STEP</b>	Mouvement similaire au COASTER STEP, mais le corps pivote en diagonal d'un côté, puis de l'autre. 1 PG croiser derrière PD & PD poser à droite 2 PG poser à gauche
<b>SCOOT</b>	Un petit saut sur une jambe.
<b>SCUFF</b>	Mouvement en avant du pied qui effleure le sol avec plus de force que dans un BRUSH (avec le talon).
<b>SHIMMY</b>	SHOULDER SHRUG. Un mouvement des épaules en avant et en arrière.
<b>SHUFFLE</b> ou <b>CHASSE</b> ou <b>TRIPPLE STEP</b>	Un enchaînement de 3 pas en avant, arrière ou de côté où le premier pied est « chassé » par le second pied vers l'avant, arrière ou de côté. Lorsqu'ils sont effectués en avant ou en arrière, on emploi le terme « Shuffle », latéralement, on emploiera le terme « Chassé » et sur place, on emploiera le terme « Tripple step »
<b>SLIDE</b>	Ramener une jambe vers l'autre en glissant au sol.
<b>STOMP</b>	Un pas sur place avec changement de poids.
<b>STOMP UP</b>	Un pas sur place sans changement de poids.
<b>STRUT</b>	HEEL STRUTS: mouvement en avant où l'on pose le talon puis le reste du pied au sol en 2 temps. TOE STRUTS: mouvement en avant ou en arrière où l'on pose la pointe puis le talon au sol en 2 temps.
<b>VARIATION</b>	Effectuer un mouvement différent de la figure originale.