

# PRINCIPAUX PAS DE DANSES COUNTRY

Préparé par David LINGER – Animateur de Country Line Dance

**ASSOCIATION COUNTRY BOYS 21**

Support Technique destiné aux danseurs de Country Line Dance

Ce document est issue des stages techniques que j'ai réalisé 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 danses Country est décrite avec mes mots, la façon dont je les ai compris, décomposé et mis en pratique...

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 travail !!

*BE COOL, SMILE & HAVE FUN !!!*

Davy



Rappel sur la position de base des pieds



## Abréviations

*D = Pied DROIT*

*G = Pied GAUCHE*

*PC = Poids du Corps*

**BRUSH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (Beautiful day, ...)

- ① Brosser le sol avec la plante (= ball) du pied

**CLAP : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (Electric slide, A-B Whirl, Darlin'...)

- ① Taper des mains



**COASTER STEP : 3 PAS = 2 TEMPS**

### Coaster Step D:

- ① Pas D (sur la plante) en arrière (4<sup>ème</sup>) & Pas G (sur la plante) à côté de D (1<sup>ère</sup>)
- ② Pas D en avant (4<sup>ème</sup>)

### Coaster Step G:

- ① Pas G (sur la plante) en arrière (4<sup>ème</sup>) & Pas D (sur la plante) à côté de G (1<sup>ère</sup>)
- ② Pas G en avant (4<sup>ème</sup>)

**CROSS SHUFFLE = Pas Chassé croisé : 3 PAS = 2 TEMPS**

### Cross Shuffle D à gauche :

- ① Pas D croisé devant G (5<sup>ème</sup>) & Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas D croisé devant G (5<sup>ème</sup>)

### Cross Shuffle G à droite :

- ① Pas G croisé devant D (5<sup>ème</sup>) & Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas G croisé devant D (5<sup>ème</sup>)

**FAN = Eventail : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

### Toe Fan D :

- ① Pivoter sur talon D et diriger pointe D à droite
- ② Revenir au centre

### Heel Fan D :

- ① Pivoter sur plante D et diriger talon D à droite
- ② Revenir au centre

### Toe Fan G :

- ① Pivoter sur talon G et diriger pointe G à gauche
- ② Revenir au centre

### Heel Fan G :

- ① Pivoter sur plante G et diriger talon G à gauche
- ② Revenir au centre

**FLICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (Cheyenne, ...)

- ① Coup de talon en arrière ou sur le côté en pliant la jambe

**HEEL SPLIT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

- ① PC sur les plantes : pivoter sur les plantes et diriger les talons à l'extérieur sans les soulever
- ② Revenir au centre

**HEEL STRUT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS** (A-B Whirl, ...)

### Heel Strut D :

- ① Pas D (sur le talon) en avant
- ② Poser la plante D au sol sans soulever le talon

### Heel Strut G :

- ① Pas G (sur le talon) en avant
- ② Poser la plante G au sol sans soulever le talon

**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). Le BUMP peut être fait dans les diagonales

**HITCH : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Lever et plier le genou (position de départ en 3<sup>ème</sup>)

**HOLD = PAUSE : PAS DE MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Temps mort, arrêt dans une danse = ne rien faire (beautiful day, ...)



**HOOK = CROCHET : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (Cheyenne, ...)

- 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

**HOP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

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

**HOOK COMBINATION : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS**

**Hook combination D :**

- ① Toucher talon D devant  
② Hook D  
③ Toucher talon D devant  
④ Pas D à côté de G

**Hook combination G :**

- ① Toucher talon G devant  
② Hook G  
③ Toucher talon G devant  
④ Pas G à côté de D

**JAZZ-BOX : 4 PAS = 4 TEMPS** (XXL, A-B Whirl, ...)

**Jazz-box D « CARRE » :**

- ① Pas D croisé devant G (2<sup>ème</sup> lock)  
② Pas G derrière D (4<sup>ème</sup>)  
③ Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)  
④ Pas G devant D (4<sup>ème</sup>)

**Jazz-box G « CARRE » :**

- ① Pas G croisé devant D (2<sup>ème</sup> lock)  
② Pas D derrière G (4<sup>ème</sup>)  
③ Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)  
④ Pas D devant G (4<sup>ème</sup>)

**Jazz-box D « TRIANGLE » :**

- ① Pas D croisé devant G (2<sup>ème</sup> lock)  
② Pas G derrière D (4<sup>ème</sup>)  
③ Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)  
④ Pas G à côté de D (1<sup>ère</sup>)

**Jazz-box G « TRIANGLE » :**

- ① Pas G croisé devant D (2<sup>ème</sup> lock)  
② Pas D derrière G (4<sup>ème</sup>)  
③ Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)  
④ Pas D à côté de G (1<sup>ère</sup>)

**JUMP = SAUT : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Saut avec les pieds joints

**KICK : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (XXL, ...)

- 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 PLANTE CHANGE : 3 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

- ① Kick D (position de départ en 3<sup>ème</sup> 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)

**LOCK : croisé serré**  
(Beginner stroll,...)

## **MONTEREY TURN : 4 MOUVEMENTS = 4 TEMPS**

*Rotation 1/2 tour vers la droite ou la gauche (se fait aussi en 1/4, 3/4 et 1 tour)*

### **Monterey Turn D : rotation à droite**

- ① Toucher pointe D à droite
- ② 1/2 tour à droite (sens horaire) en glissant la pointe D vers G (terminer PC sur D)
- ③ Toucher pointe G à gauche
- ④ Glisser la pointe G à côté de D (terminer PC sur G)

### **Monterey Turn G : rotation à gauche**

- ① Toucher pointe G à gauche
- ② 1/2 tour à gauche (sens inverse horaire) en glissant la pointe G vers D (terminer PC sur G)
- ③ Toucher pointe D à droite
- ④ Glisser la pointe D à côté de G (terminer PC sur D)

## **ROCK STEP = changement Poids du Corps : 2 PAS = 2 TEMPS**

(Beautiful day, ...)

### **Rock Step D en avant :**

- ① Pas D en avant (5<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur G

### **Rock Step D en arrière :**

- ① Pas D (sur la plante) derrière (5<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur G

### **Rock Step G en avant :**

- ① Pas G en avant (5<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur D

### **Rock step G en arrière :**

- ① Pas G (sur la plante) derrière (5<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur D

**ROCKING CHAIR :**  
enchaînement de plusieurs  
Rock step avant, arrière ou  
vice versa (Beautiful day,...)

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

*Le Sailor Step (nommé aussi Sailor Shuffle) peut se faire avec 1/4, 1/2 ou 3/4 de tour*

### **Sailor Step D :**

- ① Pas D (sur la plante) croisé derrière G (5<sup>ème</sup>)  
& Pas G (sur la plante) à gauche (3<sup>ème</sup> ext)
- ② Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)

### **Sailor Step G :**

- ① Pas G (sur la plante) croisé derrière D (5<sup>ème</sup>)  
& Pas D (sur la plante) à droite (3<sup>ème</sup> ext)
- ② Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)

## **SIDE ROCK = ROCK STEP sur le côté : 2 PAS = 2 TEMPS**

### **Side Rock D :**

- ① Pas D (sur la plante) à droite (2<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur G (2<sup>ème</sup>)

### **Side Rock G :**

- ① Pas G (sur la plante) à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ② Revenir PC sur D (2<sup>ème</sup>)

## **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)

## **SCUFF : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Frotter le talon sur le sol (Electric slide, Darlin', ...)



## **SHUFFLE = Pas Chassés : 3 PAS = 2 TEMPS**

(XXL, ...)

*Les shuffles (nommés aussi Triple) se font toujours en se déplaçant en avant, en arrière ou sur le côté*

### **Shuffle D en avant :**

- ① Pas D en avant (3<sup>ème</sup> ext)  
& Pas G à côté de D (3<sup>ème</sup>)
- ② Pas D en avant (3<sup>ème</sup> ext)

### **Shuffle D en arrière :**

- ① Pas D derrière (3<sup>ème</sup> ext)  
& Pas G à côté de D (3<sup>ème</sup>)
- ② Pas D derrière (3<sup>ème</sup> ext)

### **Shuffle D à droite :**

- ① Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)  
& Pas G à côté de D (1<sup>ère</sup>)
- ② Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)

### **Shuffle G en avant :**

- ① Pas G en avant (3<sup>ème</sup> ext)  
& Pas D à côté de G (3<sup>ème</sup>)
- ② Pas G en avant (3<sup>ème</sup> ext)

### **Shuffle G en arrière :**

- ① Pas G en arrière (3<sup>ème</sup> ext)  
& Pas D à côté de G (3<sup>ème</sup>)
- ② Pas G en arrière (3<sup>ème</sup> ext)

### **Shuffle G à gauche :**

- ① Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)  
& Pas D à côté de G (1<sup>ère</sup>)
- ② Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)

**SHUFFLE LOCK = Pas Chassés lockés : 3 PAS = 2 TEMPS**

**Shuffle lock D en avant :**

- ① Pas D en avant (5<sup>ème</sup> ext)  
& Pas G croisé derrière D (1<sup>ère</sup> lock)
- ② Pas D en avant (5<sup>ème</sup> ext)

**Shuffle lock G en avant :**

- ① Pas G en avant (5<sup>ème</sup> ext)  
& Pas D croisé derrière G (1<sup>ère</sup> lock)
- ② Pas G en avant (5<sup>ème</sup> ext)

**SLAP = 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Frapper la hanche, la cuisse, le mollet, le talon avec la paume de la main

**SLIDE = Pas Glissé : 2 PAS = 2 TEMPS** (Cheyenne, ...)

**Pas glissé D :**

- ① Pas D en avant (4<sup>ème</sup>) ou sur le côté (2<sup>ème</sup>)
- ② Glisser G à côté de D (1<sup>ère</sup>)

**Pas glissé G :**

- ① Pas G en avant (4<sup>ème</sup>) ou sur le côté (2<sup>ème</sup>)
- ② Glisser D à côté de G (1<sup>ère</sup>)

**SNAP = Clic ou Clac : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

- ① Claquer des doigts

**STEP TURN = Pivot : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS** (Beautiful day, A-B Whirl, ...)

*Le Step Turn (ou Pivot Turn ou Military Turn) se fait en 1/4 de tour, 1/2 tour ou 3/4 de tour*

**Step Turn D : sens inverse horloge**

- ① Pas D en avant (5<sup>ème</sup>), 1/2 tour à gauche
- ② Transférer le PC sur G (5<sup>ème</sup>)

**Step Turn G : sens horloge**

- ① Pas G en avant (5<sup>ème</sup>), 1/2 tour à droite
- ② Transférer le PC sur D (5<sup>ème</sup>)

**STOMP DOWN : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS** (A-B Whirl, XXL, ...)

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

**STOMP UP ou STAMP : 1 MOUVEMENT = 1 TEMPS**

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



**SWIVEL : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

**Isolation du haut du corps et rotation des hanches (le mouvement part des hanches) : Pieds en 1<sup>ère</sup>**

- ① Diriger le ou les talons (la ou les pointes) à droite ou à gauche
- ② Revenir au centre ou diriger la ou les pointes (le ou les talons) à droite ou à gauche, etc

**SWIVET : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

**PC sur le talon G et la pointe D :**

- ① Diriger les parties libres de poids à l'extérieur
- ② Revenir au centre

**PC sur le talon D et la pointe G :**

- ① Diriger les parties libres de poids à l'extérieur
- ② Revenir au centre

**TRIPLE STEP: 3 PAS = 2 TEMPS** (Stealing the best, XXL, ...)

*Les Triple Steps se font sur place mais aussi en se déplaçant (shuffle) avec ou sans rotation (1/4, 1/2, 3/4 ou +)*

**Triple D-G-D :**

- ① Pas D (sur la plante) à côté de G (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)  
& Pas G (sur la plante) à côté de D (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)
- ② Pas D à côté de G (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)

**Triple G-D-G :**

- ① Pas G (sur la plante) à côté de D (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)  
& Pas D (sur la plante) à côté de G (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)
- ② Pas G à côté de D (1<sup>ère</sup> ou 3<sup>ème</sup>)

## **THREE STEP TURN : 3 PAS = 3 TEMPS + 1 TEMPS VARIABLE**

Se nomme aussi Déboulé ou Rolling Vine

### **Three Step Turn à droite : sens horloge**

- ① ¼ tour à droite et pas D en avant (5<sup>ème</sup>)
- ② ½ tour à droite et pas G derrière D (5<sup>ème</sup>)
- ③ ¼ tour à droite et pas D à côté de G (2<sup>ème</sup>)
- ④ Variable (Touch, Brush, Kick, Hitch, ...)

### **Three Step Turn à gauche : sens inv. horloge**

- ① ¼ de tour à gauche et pas G en avant (5<sup>ème</sup>)
- ② ½ tour à gauche et pas D derrière G (5<sup>ème</sup>)
- ③ ¼ tour à gauche et pas G à côté de D (2<sup>ème</sup>)
- ④ Variable (Touch Brush, Kick, Hitch, ...)

Ce mouvement peut se faire également en tournant ¼ de tour, puis ¼ de tour et ½ tour à droite ou à gauche

## **TOE SPLIT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

- ① Pivoter sur les talons et diriger les pointes à l'extérieur sans les soulever
- ② Revenir au centre

## **TOE STRUT : 2 MOUVEMENTS = 2 TEMPS**

Le Toe Strut se fait également sur le côté

### **Toe strut avant:**

- ① Pas (sur la plante) en avant
- ② Poser le talon en gardant la plante au sol

### **Toe strut arrière :**

- ① Pas (sur la plante) en arrière
- ② Poser le talon en gardant la plante au sol



## **VINE : 3 PAS = 3 TEMPS**

(XXL, Electric slide, Beginner stroll, Darlin', ...)

Le Vine ou Grapevine est accompagné d'un 4<sup>ème</sup> temps qui est « variable » suivant les danses

### **Vine à droite :**

- ① Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas G (sur la plante) derrière D (5<sup>ème</sup>)
- ③ Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)
- ④ Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc ...

### **Vine à gauche :**

- ① Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas D (sur la plante) derrière G (5<sup>ème</sup>)
- ③ Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ④ Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

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

### **Turning Vine à droite :**

- ① Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas G (sur la plante) derrière D (5<sup>ème</sup>)
- ③ ¼ de tour à droite et pas D en avant (5<sup>ème</sup>)
- ④ Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc ...

### **Turning Vine à gauche :**

- ① Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ② Pas D (sur la plante) derrière G (5<sup>ème</sup>)
- ③ ¼ de tour à gauche et pas G en avant (5<sup>ème</sup>)
- ④ Variable : Touch, Scuff, Hitch, etc

## **WEAVE : 4 PAS = 4 TEMPS ou plus**

(Cheyenne, Beautiful day, ...)

### **Weave à droite :**

- ① Pas G croisé devant D (5<sup>ème</sup>)
- ② Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)
- ③ Pas G (sur la plante) derrière D (5<sup>ème</sup>)
- ④ Pas D à droite (2<sup>ème</sup>)

### **Weave à gauche :**

- ① Pas D croisé devant G (5<sup>ème</sup>)
- ② Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)
- ③ Pas D (sur la plante) derrière G (5<sup>ème</sup>)
- ④ Pas G à gauche (2<sup>ème</sup>)

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, etc..)