DÉFINITIONS DES TERMES DE DANSE COUNTRY

(Mise à jour au 01/07/2025)

- A ANCHOR STEP (7 & 8)** : Pas de base du West coast swing - Sur place, 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 pas et vidéo dans le menu « Chorées »
- B BACK** : Terme anglais signifiant « derrière » - Également pas de marche arrière (back step)
- BALL** : Terme anglais signifiant « plante » - Ex : Kick ball step - Kick d'un pied, poser le pied sur la plante, avancer l'autre pied
- BELOW** : Terme anglais signifiant « en bas »
- BESIDE** : Terme anglais signifiant « A côté de »
- BIG STEP** : Grand pas (en arrière, en avant ou sur un côté)
- BOUNCE** (ou rebond) : Exemple : « Heel bounces » : Monter et descendre les talons
(Note : 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 ou 2 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 vers l'arrière (3^{ème} position)
- C CLAP** (1 temps) : Frapper dans ses mains
- CLIC** (ou snap) : Cliquer des doigts
- COASTER STEP** (3 temps 1&2) : Reculer un pied, le deuxième pied rejoint le premier, le premier pied avance
- COASTER STEP CROSS** (3 temps) : Reculer un pied, le deuxième pied rejoint le premier et le premier pied croise devant
- CORTE** (ou DIP) (1 temps) : Pas en arrière en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans le sens opposé
- CROCHET DROIT** (ou hook) (1 temps) : Croiser le PD devant (ou derrière) la jambe G à hauteur du tibia
- CROCHET GAUCHE** (ou hook) (1 temps) : Croiser le PG devant (ou derrière) la jambe D à hauteur du tibia
- CROSS** : Terme anglais signifiant « croiser »
- CROSS AND CROSS** : Croiser 2 fois
- CROSS ROCK** : Voir définition du rock step - Croiser un pied devant l'autre puis reprendre le PDC sur l'autre pied
- CROSS SAMBA** (1 & 2) : Ex d'un cross samba à G : Croiser le PD devant le PG, poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD à D
- D, dr** : D pour définir le pied droit, dr pour définir la direction à D
- DIP** (ou corté) (1 temps) : Pas en arrière en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans le sens opposé
- DRAG** (ou slide) : Glisser un pied vers le pied d'appui
- DOROTHY** (ou wizzard step) (1-2-&) : 1^{er} pas en diagonale avant, 2^{ème} pas en lock (croisé derrière), 3^{ème} pas en diagonale avant
- E**
- F FAN DROIT** (toe fan) (2 temps) : Position pieds joints, pivoter la pointe du PD à D, ramener le PD vers le PG
- FAN GAUCHE** (toe fan) (2 temps) : Position pieds joints, pivoter la pointe du PG à 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 restent pliés et serrés)
- FOLLOW TROUGH** : Faire passer le pied libre par le centre. Généralement avant un changement de direction
- FOOT BOOGIE** : Ex : Tourner la pointe d'un pied à D, tourner le talon à D, tourner le talon à G, tourner la pointe à G
- 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 en avant ou en arrière
- FOLD** : Action de plier les genoux (en croisant un pied derrière l'autre par exemple)
- G, g** : G pour définir le pied gauche, g pour définir la direction à gauche
- GALOP** : Déplacement en pas chassés continus (ou en locks), derrière, sur un côté ou devant
- GRAPEVINE** (ou vine) : Déplacement latéral sur 4 temps - le dernier temps reste au choix (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)
- HEAD NOD** : Hocher la tête
- HEEL FAN** (2 temps) : Tourner le talon d'un pied vers l'extérieur et retour au centre
- HEEL** : Terme anglais signifiant « talon »
- 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 d'un pied puis la pointe du même pied
- HEEL SWITCHES** : Variante des switches : passer rapidement le PDC en passant alternativement d'un talon à l'autre
- HINGE** : Rotation de ¾ tour sur la D ou sur la G
- HIP** : Terme anglais signifiant « hanche »
- HIP BUMP** (temps à déterminer) : Coup de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière
- 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 jusqu'à hauteur de l'autre genou

HOLD (ou pause) (temps à préciser) : Arrêt au cours de la danse

HOOK (ou crochet) (1 temps) : Croiser un pied devant ou derrière l'autre pied à hauteur du tibia

HORSES PAWS : Pas du cheval (brush/scuff)

I 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)

KICK BALL CROSS (3 temps 1&2) : Kick, pose (sur la plante), croise (croiser un pied devant l'autre)

KNEE POP : Plier un genou

KNEE ROLL : Roulé des genoux

K STEPS : En diagonale avant D : Avancer le PD, pointer le PG près du PD

En diagonale arrière G : Reculer le PG, pointer le PD près du PG

En diagonale arrière D : Reculer le PD, pointer le PG près du PD,

En diagonale avant G : Avancer le PG, pointer le PD près du PG

L LEFT : Gauche

LINDY STEP : Autre dénomination du pas chassés (employé surtout en Lindy hop)

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

LUNGE (1 temps) : Pas en avant ou sur le côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans le sens opposé

(Le même mouvement vers l'arrière se nomme : DIP ou CORTE)

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

Également avec ½ tour ou sur un côté

MILITARY PIVOT (2 temps) : Avancer, pivoter ½ tour en mettant le PDC sur l'autre pied. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.

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

Ex : pointer PD à D, pivoter ½ T à D sur le PG en posant le PD près du PG, puis pointer le PG à G et le poser près du PD

N NATURAL TURN (ou undwind) : Croiser la plante d'un pied devant l'autre et, sur les 2 plantes des pieds ainsi croisés, faire ½ T (ou un tour complet)

en reprenant – à la fin du tour - le PDC sur le premier pied croisé

Ex : Croiser la plante du PG devant le PD, lever le talon D, tourner ainsi, en reprenant le PDC sur le PG à la fin du tour

O OUT OUT : Poser un pied (ou un talon) à gauche et l'autre à droite (ou en diagonale avant G et en diagonale avant D)

P PADDLE TURN : Avancer ou tourner en changeant systématiquement le PDC

PDC : Abréviation française signifiant **P**oids **D**u **C**orps « Weight body »

PIGEON TOE (ou « pas du pigeon ») Avec un déplacement vers la D ou vers la G :

Ouvrir les pointes, ouvrir les talons, ouvrir les pointes, ramener les pieds au centre

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

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

PRESS : Mettre le PDC sur une jambe pliée (ou sur la pointe d'une jambe pliée)

PRISSY WALK : Avancer ou reculer en swivels (en croisant un pied devant ou derrière l'autre)

Q QUICK : Terme anglais signifiant : « Rapide » (ou vite) (Ex : Quick Slow dans la danse « Quick step »)

R RESTART : Reprise de la danse à son début au cours d'une chorégraphie, ou après un tag

RIGHT : Droit (ou droite)

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 avant : Avancer le PG et reprendre le PDC sur le PD derrière en gardant le PG devant

Note : Le talon du pied libre (ici le talon du PD) ne pose pas au sol

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

ROCKING CHAIR (4 temps) : Du même pied : Rock avant et rock 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 HIPS : Tourner les hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

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

ROUNDED (ou Rondé, ou Sweep) : En appui sur un pied (genou plié), faire (au ras du sol) un demi-cercle avec l'autre pied (sans y mettre le PDC)

RUNNING STEPS : Petits pas courus en syncopés 1&2&3&4&5, etc...
(avancer le PD, poser le PG derrière, avancer le PD, poser le PG derrière, etc...)

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

SCISSORS : 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 pendant que l'autre se lève. L'élan est donné par l'autre pied (balancier)

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

SHIMMIES : Bouger les épaules (ou les hanches) de G à D en avançant

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

SIDE : Terme anglais signifiant « côté »

SIDE ROCK (2 temps) : Rock step sur un côté (Ex : Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG)

SKATE (ou pas du patineur) : Glisser un pied vers l'avant en faisant, avec ce pied, un rondé vers de l'extérieur vers l'intérieur
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 (ou drag) : 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, le premier avance

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

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

SPOT : point

SPOTTING : Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation du corps en fixant son regard sur un point fixe imaginaire

N.B. Technique appliquée au tour : Fixer un point (spot) le plus longtemps possible

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 : « 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'1/2 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

STRECHT OUT : Tendre une jambe sur le côté et vers le haut

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 trough (Isolation : Le haut du corps ne suit pas le mouvement des pieds)

SUZIE Q (ou SUZY Q) (ou heel twist) : Nom d'un pas de danse de swing, Lindy Hop et autres danses du même style

Ce pas est aussi appelé Heel Twist (référence au second pas) ou Grind Walk

Il est utilisé également dans des danses jazz ou en salsa

Il vient des nouvelles danses des années 30, dont le nom se retrouve dans le titre de la chanson «*Doin' the Suzie-Q*» de Lil Armstrong

SWEEP (ou rounded ou rondé) : Arc de cercle devant ou derrière un pied d'appui (en frottant la plante du pied sur le sol)

généralement sur 2 temps (voire 1 temps)

Ex : sweep PD : Mettre le PDC sur le PG, glisser la plante du PD en faisant un arc de cercle avec le PD sans poser le pied

Les comptes : 1: Mettre le PDC sur le PG – 2-3: Faire l'arc de cercle avec le PD – 4: Poser le PD à G

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 (Droite/gauche ou gauche/droite) d'un, ou des 2 talons, et d'une ou des 2 pointes des pieds

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

T **TAG** : Ajout de plusieurs temps à la fin d'une danse ou au cours de cette danse

TAG/RESTART : Rajout de plusieurs temps à la fin d'une danse ou au cours de cette danse, et reprise de la danse à son début

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

THUMB : Terme anglais signifiant « pouce »

TOE : terme anglais signifiant « orteil »

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

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

TOGETHER : Terme anglais signifiant « assembler »

TOUCH : Terme anglais signifiant « toucher » (Pointer un pied près de l'autre)

TURN : Terme anglais signifiant « tour ou tourner »

TWICE : Répéter le mouvement

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

UNDWIND (ou natural turn) : Après avoir croisé un pied devant l'autre, faire une rotation (1/2, 3/4 ou tour complet)

pour finir, restant croisé, avec le PDC sur l'autre pied (Lever les talons pendant l'exécution du tour)

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 au choix (brush, stomp, kick, hitch...)

V STEP (out, out, in, in) : Poser un pied en diagonale à gauche et l'autre en diagonale à droite (**OUT-OUT**)
Rassembler les deux pieds en reculant légèrement (**IN-IN**)

W WALK : Pas de marche

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 (ou Dorothy) (1-2-&) : 1^{er} pas en diagonale avant, 2^{ème} pas en lock (croisé derrière), 3^{ème} pas en diagonale avant

WEIGHT BODY : Terme anglais signifiant : « Poids du corps »