



Lexique de la danse country western



Across	Mouvement qui traverse la ligne de danse. Mouvement d'un pied croisé devant l'autre.
A.K.A	"Also known as" indique l'autre nom d'une danse.
Alignment	Floor A, position du corps par rapport à la ligne de danse L.O.D.
Anchor step	Pas d'ancrage sur place en 3ème position. Surtout en WCS.
And (&)	"et" mouvement sur la demi-mesure de musique.
Apple Jack	Mouvement de pieds twistant : (1) Poids sur talon G, plante D, twistez la pointe G vers la G, le talon D vers la G. Les pieds sont en "V", pointes vers l'extérieur. (&) Revenir au centre (2) Poids sur pointe G et talon D, twistez le talon G à D, la pointe D à D. Les pieds sont en "V", pointes vers l'extérieur. (&) Revenir au centre
Back, Backward	Arrière, vers l'arrière
Balance	Etat d'équilibre ou de stabilité du corps. Pour garder le centre de gravité au-dessus de la base.
Ball	Plante du pied
Base	Point de contact avec le sol.
Behind	Croiser le pied libre derrière le pied d'appui en 5ème ou 3ème.
Behind Side Cross	Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2) (1) Croiser un pied derrière l'autre en 5ème, (&) faire un petit pas sur le côté en 2ème (2) Croiser le 1er pied devant l'autre en 5ème.
Bend	Les genoux sont relâchés mais pas pliés.
Body Alignment	Position sobre et ordonnée des 3 parties du haut du corps : Haut du buste : épaules et poitrine Centre : au niveau du nombril Bas du buste : hanches
Body roll	Mouvement circulaire du corps allant vers l'avant, l'arrière ou le côté.
Boogie move	Monter la hanche libre (hip lift) et effectuer un mvt circulaire vers l'extérieur . Isolation du haut du corps.
Boogie walk	Effectuer un mvt circulaire vers l'extérieur de la hanche libre en posant le pied en avant dans la diagonale.
Bounce	(&) Décoller un ou 2 talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes. (1) Les reposer
Brush	Brosser le sol avec l'avant du pied (ball) vers l'avant ou l'arrière.
Bump	Pousser les hanches d'un côté ou de l'autre en fléchissant les genoux sans bouger le haut du corps.
Camel walk	Avancer la jambe libre puis ramener l'autre à côté en faisant un knee pop.
Change of weight	Changement de poids du corps (pdc).
Charleston pattern	4 mouvements sur 4 temps : (1) pas avant en 4ème (2) kick avant pied opposé 3ème étendue (3) pas arrière 4ème (4) pointe arrière pied opposé (partie intérieure du pied) 4ème.
Chasse	Figure syncopée s'exécutant vers la D ou la G en trois pas (triple step) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement de pdc.
Clap	frapper les mains ensemble.
Clockwise CW	Sens de progression autour de la piste de danse vers la droite. Sens des aiguilles d'une montre.
Close	Ramener le pied libre à côté du pied d'appui sans changement de poids du corps.
Coaster step	Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2). Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut se faire à D ou à G, aussi en allant d'abord vers l'avant (reverse coaster step) Coaster step D : (1) reculer sur la plante du pied D, (&) amener la plante du PG près du PD, (2) avancer PD
Counterclockwise CCW	Sens de progression autour de la piste de danse vers la gauche. Sens inverse des aiguilles d'une montre.
C.B.M Contra Body Motion	Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour. Sens contraire à la rotation.
C.B.M.P position	Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner.
Cross	Croiser le pied libre derrière ou devant le pied d'appui.
Cross rock step	(1) Croiser le pied libre avec pdc en 5ème devant le pied d'appui, (2) revenir pdc sur pied d'appui. Haut du corps face L.O.D
Cross shuffle	Shuffle évoluant sur le côté avec le pied directionnel croisé devant (5ème, 2ème, 5ème)
Développé	Le pied libre suit la ligne de la jambe d'appui jusqu'au genou, puis s'ouvre vers l'extérieur, en avant ou en ar.
Diagonal	Direction à 45° de celle de la ligne de danse.
Dig	Toucher le sol avec la plante ou le talon en amplifiant le mouvement.
Drag/Draw	Ramener lentement le pied libre vers le pied d'appui légèrement fléchi en effleurant le sol, sans pdc.
Dwight step, Sugar foot swivel	(1) Pointer un pied à l'intérieur de l'autre pied tout en tournant le talon opposé vers le pied pointé. (2) Talon en diagonale légèrement avant en pivotant la pointe du pied opposé vers le talon.
Elvis move, Elvis Knees	(1) La jambe d'appui tendue, l'autre fléchie, monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui, poser le talon. (2) faire de même avec l'autre jambe.
Flat	Plat du pied.
Flex	Léger fléchissement des genoux.
Flick	Kick vif et rapide vers l'arrière et le côté, talon en l'air, genoux serrés.
Follow Through	Repasser par le centre. Le pied libre passe à côté du pied d'appui avant de changer de direction.
Forward	Avant
Freeze	Arrêt sans mouvement.
Grapevine (Vine)	Déplacement sur le côté D ou G avec croisement devant ou derrière en 5ème. (1) pas de côté, (2) croisement, (3) pas de côté, (4) toucher le pied à côté de l'autre.
Heel	Talon
Heel Fan	Pieds assemblés en 1ère, (1) l'un des talons est amené sur le côté puis (2) ramener en 1ère.
Heel Grind	Frapper le talon sur le sol avec emphase. La pointe tourne de l'intérieur vers l'extérieur.

Heel Jack	Ensemble de 4 pas syncopés. (&) Faire un petit pas en arrière avec PD 3ème étendue , (1) Tap avec talon G en avant 3ème étendue (&) Ramener PG près PD 1ère , (2) Toucher PD près du PG 1ère .
Heel Split	(1) pdc sur l'avant des pieds, pivoter les talons vers l'extérieur, (2) ramener les talons joints.
Heel Strut	(1) Poser le talon dans une direction, (2) Laisser descendre la plante du pied avec le poids du corps.
Hinge	Déplacement latéral sur 1 pied, en 1/2 tour à D ou à G par rapport à la jambe d'appui, en 2ème .
Hip bump	Coup de hanche vers l'avant, l'arrière ou le côté.
Hip Lift	Monter la hanche (avec isolation du haut du corps) en tendant la jambe libre et talon décollé du sol.
Hip Roll	Mouvement circulaire du bassin, avec isolation du haut du corps.
Hitch	Lever le genou parallèle au sol (attention à ne pas sauter)
Hold	Pause, ne rien faire pendant le temps
Home	Position de départ
Hook	Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia) de la jambe d'appui, pointe effacée. 3ème .
Hook Combination	4 mouvements sur 4 temps : (1) Talon devant, (2) Hook, (3) Talon devant, (4) Centre
Hop	Saut d'un pied sur le même pied
In	Intérieur
Isolation	Bouger une partie du corps indépendamment du reste. Une partie au moins est immobile.
Jazz Box	4 mouvements sur 4 temps : (1) PD croisé devant PG 2ème lock (2) PG en arrière 4ème (3) PD à D 2ème (4) PG en avant 4ème On peut commencer par un pas en avant.
Jazz Box 1/4 ou 1/2 tour	La rotation peut s'effectuer au 2ème ou 3ème temps.
Jazz triangle	(1) PD croisé devant PG 2ème lock (2) PG en arrière 4ème (3) PD à D 2ème (4) PG assemblé au PD 1ère
Jump	Saut en avant ou en arrière, avec réception et départ sur les 2 pieds.
Jump apart	Saut écarté sur les 2 pieds.
Kick	Tendre la jambe libre en avant, pointe tendue en 3ème
Kick ball change	Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1&2), peut se faire à D ou à G. (1) kick D devant, (&) PD à côté PG sur le ball, (2) PG à côté du PD
Kick ball cross	(1) kick D devant, (&) PD à côté PG sur le ball, (2) PG croisé devant PD en 5ème
Kick ball step	(1) kick D devant, (&) PD à côté PG sur le ball, (2) PG devant en 4ème
Knee pop simple ou double (1 ou 2 genoux)	(&) Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol. (1) Le(s) reposer au sol.
Leap	Saut sur un pied, réception sur l'autre pied.
Left	Gauche
Lilt	Mouvement vertical de bas en haut et de haut en bas et retour à la position de départ. Utilisé pour la polka.
Lock	Croisement serré des pieds en 1ère ou 2ème avec isolement du haut du corps.
L.O.D	Ligne de danse. Sens de progression des danses sur la piste, inverse des aiguilles d'une montre.
Lunge	Ce mouvement est obtenu avec l'action d'un pas en avant ou côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée 5ème étendue. Le corps est positionné au dessus du pied d'appui (et non du genou), le haut du corps reste vertical. Il peut se faire vers l'arrière, il sera nommé Dip ou Corté.
Mambo step ou Syncopated rock	Mouvement souvent syncopé composé d'un rock step avant, arrière ou de côté et d'un retour. 1 & 2 ou 1 2 3 4 (1) PD devant avec pdc, (&) Revenir pdc sur PG, (2) PD assemblé au PG.
Mambo cross ou Side rock cross	Mouvement de 4 pas. (1) PD à D avec pdc, (2) Revenir sur PG avec pdc, (3) Croiser PD devant le PG avec pdc, (4) Pause.
Military pivot, military turn, step turn, step pivot	Tour en 5ème position avec 2 changements de pdc. Se fait en 1/4, 1/2, 3/4 de tour. CBM . Ex: step turn G (1) Avancer PD avec pdc sur PD, (2) 1/2 tour à G sur PD puis transfert pdc sur PG.
Monterey turn	4 mouvements sur 4 temps, CBM (1) Pointer sur le côté, (2) Rotation (1/4, 1/2 ou 3/4) dans le sens du pied pointé, (3) Pointer l'autre pied sur le côté, (4) ramener au centre
Monterey spin	Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2ème temps. CBM .
Moon Walk	Camel walk en arrière. Rendu célèbre par Mickael Jackson.
Nanigo (Pelvis thrust)	Genoux flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière.
Out	Extérieur
Paddle turn	Série de 4 pivots 1/4 de tour avec 7 changements de pdc sur tour complet. 5ème, 2ème .
1/2 Pigeon toed mouvement	Pdc sur un talon et sur l'autre pointe, les 2 talons se rejoignent et revenir les pieds parallèles.
Platform spin	Tour complet en 5ème sur les 2 pieds serrés, 1ère .
Point	Pointer la jambe tendue dans une direction sans mettre le pdc.
Push turn	Pdc sur jambe d'appui, effectuer un tour complet en 4x1/4 de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.
Recover	Revenir à la position de départ.
Right	Droit
Rise and fall	Figure où on s'élève sur la plante des pieds tout en raidissant les chevilles et allongeant la colonne vertébrale, puis on abaisse les talons.
Rock step, Rock recover	Deux changements de pdc, en sens opposés, sur 2 temps. En avant et en arrière s'effectuent en 5ème . CBM .
Rocking chair	Enchaînement de plusieurs rock step (sur ball) avant et arrière.
Roll	La partie du corps concernée effectue un cercle vers la D ou la G.
Rolling vine/Three step turn	Tour complet latéral - Grapevine tour complet 1/4, 1/2, 1/4 et final ou 1/4, 1/4, 1/2 et final. CBM
Rondé	Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie. Dans le sens des aiguilles d'une montre ou inverse.
RLOD	Reverse Line Of Danse

Rumba box	Ce mouvement peut être syncopé. Il peut s'effectuer en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Ex: départ côté D (1) PD à D, (2) Ramener PG à côté PD, (3) PD en arrière ou en avant, (4) Pause.
Sailor shuffle	Ensemble de 4 pas syncopés. (&) Faire un pas sur le côté, (1) Tap talon devant ou kick, (&) Pas arrière, (2) Croiser un pied devant l'autre.
Sailor step	Le bas du corps bouge vers la D ou la G tandis que le haut du corps reste sur son axe. Mouvement de 3 pas sur 2 temps. (1&2) (1) PD derrière le PG en 5ème, (&) PG à G sur le ball en 2ème, (2) PD à D et légèrement en avant en 2ème.
Side	Côté
Side rock step	Pas de côté avec pdc, revenir pdc sur jambe d'appui.
Scoot	Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur 1 pied ou les 2.
Scuff	Brosser le sol avec le talon (attention à ne pas trop lever le pied) en 3ème.
Shimmy	Mouvement rapide des épaules d'avant en arrière sans bouger le bassin.
Shuffle	Figure syncopée, 1&2, s'exécutant vers l'avant ou l'arrière, en trois pas (triple step) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui en 3ème avec changement du pdc.
Skate	Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale, puis follow through et continuer dans la direction opposée sans isolation, en 5ème étendue.
Slap	Action de taper une partie du corps avec la ou les mains.
Slide	Mouvement glissée de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc.
Snap fingers	Claquer des doigts.
Spin	Un tour complet en 5ème sur place et sur un pied.
Spiral turn	Avancer un pied en 5ème et tourner dans le sens opposé de ce pied, 360° avec en finale le pied libre croisé devant le pied d'appui. CBM.
Spotting	Fixation du regard sur un point fixe pour retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation du corps.
Step	Déplacement d'un pied avec poids.
Step pivot/step turn	Voir Military pivot
Stomp	Taper le sol avec le plat du pied avec pdc.
Stomp up	Taper le sol avec le plat du pied sans pdc.
Stroll	Enchaînement: (1) Pas avant diag en 3ème étendue, (2) Lock step, (3) Pas avant diag, (4) Pause
Sugarfoot	Enchaînement de swiwels alternatifs dans la direction opposée de la jambe d'appui, sur place ou en déplacement. Avec isolation.
Sweep	Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant, jambe d'appui légèrement fléchie. Peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse.
Switches	Une série de slides rapides.
Swivel	Isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.
Swiwet	Sans isolation, pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre dans le même sens et revenir.
Syncopated split (out out-in in)	(&1) Séparer les pieds alternativement, (&2) les rapprocher alternativement.
Tap	Toucher une partie du pied sur le sol sans mettre le poids dessus.
Toe	Pointe du pied (devant la plante)
Toe fan	Les pieds sont assemblés, la pointe d'un pied pivote vers l'extérieur et revient.
Toe heel cross swivel	(1) Pointer pied libre, genou à l'intérieur, (2) Talon libre légèrement devant, genou à l'extérieur, (3) Croiser la jambe libre devant la jambe d'appui, (4) Pause. Les 3 pas se font en swivel sur la jambe d'appui, légèrement avant l'action.
Toe split	Les pieds sont assemblés en 1ère et poids sur les talons, (1) Pousser les pointes vers l'extérieur, (2) Revenir.
Toe stand	Pdc sur les talons, (1) Lever les 2 pointes, (2) Ramener en 1ère.
Toe strut	(1) Poser la pointe du pied dans une direction, (2) Laisser descendre le talon avec le poids du corps.
Together	Rassembler le pied libre à l'autre pied avec transfert du pdc.
Torque	Torsion du buste dans le sens contraire du buste (prise d'élan) CBM
Touch	Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui.
Travelling pivot	Série de pivots en 5ème. (1) PD en avant, (2) 1/2 tour à D sur le PD et poser le PG derrière, (3) 1/2 tour à D sur le PG et poser le PD devant. Peut se faire également en arrière.
Triple step	Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour (shuffle) ou avec 1/4, 1/2, 3/4 de tour ou full turn, en trois pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement de pdc.
Turning sailor step	Mouvement pouvant s'effectuer en 1/2, 1/4 ou tour complet, s'amorce en 5ème. (1) Pied croisé derrière sur le ball, (&) Rotation sur le pied libre, (2) Remettre le pdc sur le pied de réception légèrement en avant.
Turning vine	Grapevine avec rotation au 3ème compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)
Twinkle	Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale, à D ou à G. Ex: twinkle G (1) Pas avant PG en diag D, (2) pas avant PD, (3) pas avant PG en diag G.
Twist turn	Croiser 1 pied devant ou derrière l'autre et dérouler 1/2 ou 1/4, en 1ère ou 2ème lock.
Twist full turn	Même chose avec tour complet.
Unwind	Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation 1/2, 3/4 ou tour complet pour terminer assemblé, le poids sur le pied qui a croisé.
Vaudeville hop	Figure venant des claquettes. Variante du sailor shuffle. (1) Kick, (&) Pas de côté, (2) Croiser un pied devant l'autre, (&) Pas de côté. Répéter de l'autre côté pour les comptes 3 & 4 &.
Walk	Succession de pas avec transfert de poids.
Wave	Mouvement de vague qui commence avec la tête et une épaule et se propage horizontalement vers l'épaule opposé.
Weave	Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière. Ce mouvement peut être syncopé.
Wizzard steps	(1) Pas dans la diagonale en 3ème étendue, (2) Lock derrière en 3ème, (&) Pas côté en 2ème.

Les 9 positions de pied

1ère Position



Les pieds sont parallèles (joints)

Lock 1ère



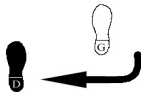
Pieds joints croisés

2ème



Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches

Lock 2ème



Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches

3ème



Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé.

Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture

Position d'équilibre pour les rotations

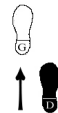
Position utilisée comme position de départ lors des compétitions

3ème ouverte (ou étendue)



Position décalée sur le coté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)

4ème



1^{ère} position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée

(Position de la marche)

5ème



Talon à la pointe du pied opposé

Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture

Position d'équilibre pour les rotations

5ème ouverte (ou étendue)



Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

Les directions

