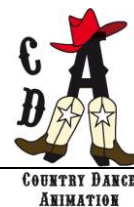


Les Pas de base de la Danse Country



Brush (Ou Brossé) (Brosser)	Mouvement qui se fait sur place ou en avançant En appui sur une jambe, frotter la plante du pied libre sur le sol à côté du pied opposé. Mouvement sur 1 temps du pied droit (PD) ou du pied gauche (PG), vers l'avant, vers l'arrière ou en diagonale																		
Clap (Applaudir)	Mouvement fait sur des temps ou des demi-temps Se frapper dans les mains, sur place ou en avançant																		
Coaster Step (Pas Côtier)	Mouvement fait sur place, impliquant $\frac{3}{4}$ temps - $\frac{1}{4}$ temps - 1 temps <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 85%;">PD derrière</td> <td style="width: 10%;">3/4 de temps</td> </tr> <tr> <td>&</td> <td>Assembler le PG à côté du PD</td> <td>1/4 de temps</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>PD devant</td> <td>1 temps</td> </tr> </table> <p>Ou alors (slow Coaster Step) 3 temps</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 85%;">PD derrière</td> <td style="width: 10%;">1 temps</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Assembler le PG à côté du PD</td> <td>1 temps</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>PD devant</td> <td>1 temps</td> </tr> </table> <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit Pieds assemblés et genoux légèrement pliés</p>	1	PD derrière	3/4 de temps	&	Assembler le PG à côté du PD	1/4 de temps	2	PD devant	1 temps	1	PD derrière	1 temps	2	Assembler le PG à côté du PD	1 temps	3	PD devant	1 temps
1	PD derrière	3/4 de temps																	
&	Assembler le PG à côté du PD	1/4 de temps																	
2	PD devant	1 temps																	
1	PD derrière	1 temps																	
2	Assembler le PG à côté du PD	1 temps																	
3	PD devant	1 temps																	
Cross (Croiser)	Croiser un pied devant le pied opposé																		
Heel Strut (Se pavaner en posant le talon)	Mouvement fait sur place ou en avançant, le Pied Droit ou le Pied Gauche <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 95%;">Déposer le talon du pied</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Abaisser la plante du pied</td> </tr> </table>	1	Déposer le talon du pied	2	Abaisser la plante du pied														
1	Déposer le talon du pied																		
2	Abaisser la plante du pied																		
Hitch (Monter brusquement)	Mouvement exécuté sur place Lever votre genou vers l'avant, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou croisé devant celle-ci																		
Hold ou Pause (Tenir, rester)	Arrêt de mouvement durant l'exécution d'une danse.																		
Hook (Crochet)	Croiser le pied demandé devant l'autre jambe à la hauteur du tibia, sous le genou																		
Jazzbox (Boîte de Jazz)	Mouvement impliquant 4 temps exécuté sur place <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 95%;">Croiser le pied droit devant le pied gauche</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Pied gauche vers l'arrière</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Pied droit à droite</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Assembler le pied gauche à côté du pied droit</td> </tr> </table> <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit</p>	1	Croiser le pied droit devant le pied gauche	2	Pied gauche vers l'arrière	3	Pied droit à droite	4	Assembler le pied gauche à côté du pied droit										
1	Croiser le pied droit devant le pied gauche																		
2	Pied gauche vers l'arrière																		
3	Pied droit à droite																		
4	Assembler le pied gauche à côté du pied droit																		
Jump (Sauter)	Mouvement exécuté en se déplaçant Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière. Peut se faire sur des demi-temps.																		
Kick (Coup de pied)	Mouvement exécuté sur place Coup de pied vers l'avant, pointe du pied vers le sol, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche. Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon sur quel pied on prend appui. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.																		
Kick Ball Change (Coup de pied avec changement d'appuis)	Mouvement exécuté sur place <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 95%;">Kick du pied droit vers l'avant</td> </tr> <tr> <td>&</td> <td>Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Transférer le poids sur le pied gauche</td> </tr> </table> <p>Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit</p>	1	Kick du pied droit vers l'avant	&	Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche	2	Transférer le poids sur le pied gauche												
1	Kick du pied droit vers l'avant																		
&	Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche																		
2	Transférer le poids sur le pied gauche																		
Lock (Vérouiller)	Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière Croiser le pied libre derrière ou devant le pied sur lequel on est appuyé, en partant du pied gauche ou du pied droit. Souvent syncopé et combiné en : Step - Lock - Step																		

Pivot (Pivot)	Un demi-tour continu dans un sens ou dans l'autre avec le pied avant pivotant par en avant ou par en arrière. Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit, par exemple : 1 Pied droit devant 2 Pivoter $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche, en déposant le poids du corps sur le pied gauche
Rock Step (Pas de Rock Balancement)	Mouvement de 2 pas sur 2 temps avec 2 changements d'appui 1 Déplacer un pied, en y mettant son poids, vers l'avant, en arrière ou sur le côté 2 Retour sur l'autre pied en y transférant le poids du corps Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions. Aussi appelé Break Step ou Check Step
Sailor Step (Pas du Marin)	Mouvement exécuté sur place s'exécutant sur 3 demi-temps 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche & Pied gauche à gauche 2 Pied droit à droite Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
Scuff (Trainer des pieds)	Mouvement s'exécutant sur 1 temps ou 1 demi-temps, fait sur place, en avançant Le danseur brosse le sol avec le talon du pied demandé, à côté du pied opposé.
Shuffle* Ou Triple Step ou Pas Chassé (*Pas traînants)	Mouvement comprenant 3 pas syncopés aussi appelé Cha-Cha 1 Pied droit dans la direction requise (Devant, Derrière, à droite, à gauche) & Glisser le pied gauche à côté du pied droit 2 Pied droit dans la direction requise Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
Slap (Tape, gifle)	Mouvement exécuté sur place Frapper le pied avec la main opposée, exemple : talon gauche avec la main droite.
Step (Pas)	Mouvement exécuté sur place ou en avançant Transfert du poids du corps (PdC) d'un pied à l'autre.
Stomp (Bruit de pas lourds)	Mouvement exécuté sur place Frapper le sol avec le pied avec force en gardant le poids sur le pied opposé.
Swivel (Faire pivoter)	Mouvement exécuté sur place, sans bouger le haut du corps Tourner les talons ou la pointe des pieds du même côté demandé, sans bouger le buste. Ce mouvement peut être accompli en partant du côté gauche ou du côté droit.
Toe Strut (Se pavaner en posant l'orteil d'abord)	Mouvement fait sur place ou en avançant ou en reculant, ou en croisant devant ou derrière 1 Faire un pas en posant seulement la plante du pied 2 Abaisser le talon et prendre appui dessus Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit
Vine ou Grapevine (Vigne, Pied de vigne)	Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche 1 Pied droit à droite 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit 3 Pied droit à droite Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.
Weave (Tissage)	Mouvement impliquant au moins 4 temps s'exécutant vers la droite ou vers la gauche 1 Pied droit à droite 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit 3 Pied droit à droite 4 Croiser le pied gauche derrière le pied droit Ce mouvement peut être accompli en partant du pied gauche ou du pied droit.

Abréviations utilisées :

PD = Pied Droit

D Droit ou Droite

PG = Pied Gauche

G Gauche

PdC = Poids du Corps

