

RIVA COUNTRY DANCE

LEXIQUE DES PAS



A

ACROSS : Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.

AND (&) : Mouvement sur la demi d'une mesure de musique.

APPLE JACK : Mouvement de pieds sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist ; avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.

B

BACK : Arrière- Vers l'arrière du danseur.

BALANCE : Etat d'équilibre, de stabilité du corps.

BALL : Plante de pied, partie du pied en contact avec le sol talon levé, généralement dans cette position, le genou est légèrement fléchi.

BALL CHANGE : Ensemble de deux pas.

1 : Déposer la plante de pied dans une direction donnée.

2 : Transférer le poids sur l'autre pied sur place.

BALL CROSS : Ensemble de deux pas.

1 : Déposer la plante de pied dans une direction donnée.

2 : Transférer le poids sur l'autre pied croisé devant.

BALL STEP : Ensemble de deux pas.

1 : Déposer la plante de pied dans une direction donnée.

2 : Transférer le poids sur l'autre pied dans une direction donnée.

BEGINNER : Débutant. Niveau de difficulté d'une danse.

BEHIND : Mouvement du pied croisé derrière l'autre.

BOUNCE : Pied posé à plat : Soulever le talon et le reposer au sol.

BMP : « Beat per minute » ou « battement par minute ». Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné.

BRUSH : Brosser le sol avec l'avant du pied.

BUMP : Balancement de la hanche. Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.

C

CAMEL WALK : Mouvement qui s'effectue sur 2 temps, sur le premier temps faire un pas en avant, sur le deuxième temps la jambe qui est en avant effectue un KNEE POP tandis que le pied arrière glisse sous le talon levé.

CHACHA : Figure sur 4 temps avec application d'un triple STEP, sur le rythme de cette danse (comptes 1 & 2) et les comptes 3-4 sont soit un rock STEP soit un STEP TURN.

CHANGE : Changement de poids du corps.

CHUG : Petit saut sur le pied d'appui.

CHARLESTON : Groupe de 4 mouvements sur 4 temps : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas droit (STEP) arrière, pointer le pied gauche en arrière. Ce mouvement se fait aussi sur l'autre jambe.

CLAP : Frapper des mains pour marquer ou accentuer un compte.

COASTER STEP : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1&2) : Départ pied droit ou gauche. 1 : pied gauche déposé derrière & Pied droit assemblé à côté du pied gauche 2 : pied gauche pas avant.

CROSS : Croiser le pied libre devant ou derrière le pied qui supporte le poids du corps.

D

DANCE FLOOR : Sol de dance.

DIAGONAL : Déplacement à 45 ° à l'extérieur du centre de la ligne de danse.

DIG : Toucher avec la plante ou le talon du pied libre de poids le plancher devant, derrière, ou sur le côté avec un bon impact.

DRAG : Réunir le pied libre lentement vers le pied supportant le poids.

DROP : Sur la pointe du pied, frapper le talon au sol.

E

ELVIS KNEES : Plier le genou libre de poids vers l'intérieur, redresser la jambe en changeant le poids du corps et plier l'autre genou vers l'intérieur.

ET : Actions simultanées.

F

FAN : Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon.

FLICK : Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié.

FORWARD : Déplacement en avant.

FRAME : Posture de danse afin de garder l'équilibre et une belle apparence.

FULL TURN : Tour complet :

1 : Avancer le pied droit et pivoter la plante en ½ tour.

2 : Reculer pied gauche et pivoter en 1/2 tour.

G

GALLOP ou RUNNING STEP BALLS : Pas coulants successifs exécutés rapidement sur la plante des pieds.

GRAPEVINE ou VINE : Une figure d'un déplacement continue de côté avec un croisé derrière et terminé par un touché de la pointe du pied ou un (SCUFF, BRUSH, HITCH, SCOOT, STOMP, KICK.)

H

HEEL BOUNCES : Le pied posé sur la plante, faire rebondir le talon sans le poser au sol.

HEEL GRING : Le talon est posé devant, la pointe tourne pendant que le talon du pied opposé se lève

en pliant le genou, la pointe revient au centre et le talon opposé est reposé au sol.

HEEL JACK : PD, pas en diagonale vers l'arrière droite, talon gauche devant en diagonale avant gauche, revenir pied gauche au centre et toucher PD près du pied gauche.

HEELS SPLIT : La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.

HEEL STRUT : Déposer le talon en avant et ensuite la plante du pied au sol.

HIP BUMPS : (Balancement des hanches) : Ce mouvement se fait sur 3 temps (1&2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant en diagonale. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause.

HIP ROLL : Mouvement circulaire du bassin.

HITCH : Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied.

HOLD : Ne rien faire pendant le temps. Arrêt dans une danse.

HOOK : Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia.

HOOK COMBINAISON : Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. Poser le talon devant la diagonale, ramener le talon croisé devant la cheville, poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.

HOP : Saut d'un pied sur le même pied.

I

IN : Vers l'intérieur.

J

JAZZ BOX : Ensemble de 4 pas (peut être inversé) :

1 : Pied droit croisé devant le gauche

2 : Pied gauche arrière

3 : Pied droit à droite

4 : Pas du pied gauche devant

JUMP : Saut sur les 2 pieds vers l'avant ou vers l'arrière.

K

KICK : Coup de pied, tendre la jambe libre en avant pointe tendue.

KICK BALL CHANGE : Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1& 2)

1 : Faire un kick devant sur le pied droit.

& : Revenir sur la plante de pied à côté du pied gauche.

2 : Déposer le poids sur le pied gauche.

KICK BALL CROOS : Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1& 2)

1 : Faire un kick sur le pied droit.

& : Revenir sur la plante de pied droit.

2 : Croisé le pied gauche devant le PD.

KICK BALL STEP : Mouvement de 3 pas sur 2 temps (1& 2)

1 : Faire un kick devant sur le pied droit

& : ramener le pied droit à côté du PG

2 : Pas du pied gauche devant

KNEE POP : Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur.

L

LEAP : Saut d'un pied sur l'autre.

LEFT : Référence au pied gauche, main, hanche ou la direction.

LINDY : Chassé à droite rock arrière ou chassé à gauche rock arrière.

LOCK : Croisé un pied derrière l'autre. Mouvement fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière.

LOCK STEP : Pas chassé avant ou arrière en calant le genou dans celui de l'autre jambe.

LOD – LINE OF DANCE : Ligne de danse qui correspond au sens de déplacement normal des danseurs, soit en sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.

LUNGE : Déplacer un pied en prenant un grand pas dans une direction donnée, le genou du pied supporteur étant fléchi et la jambe opposée allongée.

M

MAMBO : Figure de pas syncopés 1&2 réalisée soit devant, derrière ou sur les côtés.

1 : Pied droit posé devant

2 : pied gauche se soulève légèrement du sol

3 : Pied droit posé à son point de départ.

MASHED POTATOE : Marche arrière en twistant le pied.

MILITARY PIVOT : Pas droit devant, pivoter un $\frac{1}{2}$ tour pour faire face à la direction opposée, déposer le pied opposé en y transférant le poids du corps.

MONTEREY TURN : Figure de danse consistant à exécuter soit $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tour sur 4 temps.

1 : pointer la pointe du pied droit à droite,

2 : Sur le pied gauche faire un $\frac{1}{2}$ tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche,

3 : pointer le pied gauche à gauche,

4 : Revenir au centre en ramenant le pied gauche à côté du pied droit.

Certaines chorégraphies ne font que les 2 premiers temps.

MUR : Les murs de la salle sont une référence de danse, il y a toujours un mur de départ, c'est celui habituel de la salle, il y a des danses chorégraphiées pour 1, 2 ou 4 murs, le mur est également un repère pour un changement de chorégraphie sur un mur précis (tag fin du 3ème mur).

O

OLOD : Pour les danses de partenaire, position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.

OUT : Vers l'Extérieur.

P

PADDLE TURN : Série de 7 changements de poids (Ball change) en gardant $\frac{3}{4}$ du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de côté, pas avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de côté.= BUZ STEP.

PAS CHASSE : STEP SLIDE STEP :

1 : Pas à droite ou à gauche ou devant ou derrière

2 : Glisser pied gauche près du pied droit

3 : Pas à droite

Se termine souvent par un ROCK STEP.

PD : Pied droit.

PG : Pied gauche.

PELVIC ROLLS : Rouler les hanches sur 2 temps.

PHRASE : Se disent phrasées les chorégraphies des danses comportant différentes séquences de pas (A- B- C- ETC...) exécutées dans un certain ordre.

PIVOT : Tour en se déplaçant, exécuté avec les cuisses verrouillées et les pieds écartés dans la 5ème position en extension.

POINT : Pointer la jambe tendue dans une direction sans mettre le poids du corps.

POLKA STEP : Pas syncopés 1&2 exécutés en tournant qui sont généralement enchainés 1&2&3&4....le tout en donnant un mouvement de monté et descente du corps.

POSITION DES PIEDS :

Première position :

Les pieds ensemble, les pointes de pieds légèrement tournées vers l'extérieur.



Deuxième position

Les pieds en parallèle, largeur des épaules.



Troisième position

Talon vers l'intérieur du pied, ou poids sur le talon. Utilisées en position de départ des danses mais aussi en ROCK STEP, POLKA, TRIPLE STEP, BASIC SWING.



Quatrième position

Pas de marche (WALKING STEP) devant ou derrière et ROCK STEP.



Cinquième position

Talon vers la pointe du pied souvent utilisé pour le ROCK STEP.



On trouve aussi les positions suivantes :

Position 1ere locked



Position 2eme locked



Position 3 étendu



Position 5 étendu



Q

QUICK : Pas ou un transfert de poids qui prend une mesure de musique.

R

RIGHT : Référence au pied droit, main, hanche ou la direction.

ROCK : Balancer.

ROCK & CROSS : Pied droit à droite, ramener le poids sur le pied gauche, pied droit croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés.

ROCK STEP : Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir. Un « ROCK STEP » peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière ou d'arrière en avant.

ROCK BACK : 2 mouvements sur 2 temps : Pas derrière sur l'avant du pied(BALL), revenir sur la jambe de terre.

ROCKING CHAIR : Mouvement de danse .ROCK STEP du même pied avant et arrière.

ROLL HIPS : Rotation du bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

ROLLING VINE – TURNING VINE : Mouvement sur quatre temps : Exemple à droite : Pas du pied droit à droite avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite, pied gauche avant avec $\frac{1}{2}$ tour à droite, pied droit en arrière avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite. TOUCH du gauche.

RONDE : Arc de cercle avec la jambe pointée d'avant en arrière.

RUMBA BOX : Ensemble de 8 pas dans la direction donnée formant un carré sur le sol :

1 – Pied droit de côté.

2- Pied gauche assemblé au pied droit.

3- Pied droit devant.

4 – Pause ou pied gauche assemblé au pied droit ou TAP, BRUSH, SCUFF.

RUN : Avancer en courant.

S

SAILOR STEP :

1 : Pied gauche croisé derrière le droit, avec inclinaison vers la gauche.

& : Pied droit à droite.

2 : Pied gauche à gauche, vers la position initiale.

SCISSOR : Pas syncopé en exécutant un SIDE STEP et ramener l'autre pied à côté du 1^{er} en y mettant le poids du corps et croisé le pied libre de poids devant l'autre en transférant le poids du corps.

SCOOT : Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un STOMP avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant.= Glisser le pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.

SCUFF : Brosser le sol avec le talon de l'arrière vers l'avant.

SHIMMY : Mouvements alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin, coudes vers l'arrière ou de haut en bas.

SIDE ROCK : ROCK STEP sur le côté.

SIDE ROCK CROSS : Mouvement sur 3 temps ou syncopé 1&2. Pas du pied droit à droite, replacer le poids du corps sur le pied gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche.

SKATE : Déplacement en diagonale à 45 ° comme pour glisser sur la glace.

SLAP : Action de taper une partie du corps avec la main ou les mains.

Toucher le talon avec la main opposée au pied croisé derrière la jambe supportant le poids du corps (HOOK arrière).

SLIDE : Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à côté de la jambe de terre avec le poids du corps = Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.

SLOW : Un pas ou transfert qui prend 2 mesures de musique.

SNAP : Claquer des doigts.

SPIN : Rotation de 360° sur un pied.

SPLIT HEEL : Les talons s'écartent et reviennent avec le poids réparti sur les deux pieds.

SPOTTING : Visualiser un point fixe en exécutant un tour, et faire tourner la tête plus vite que le corps pour récupérer le point fixe.

STAMP OU STOMP UP : Lorsque le pied est relevé, frapper le plancher avec la pointe du pied et le relever sans déposer le poids.

SHUFFLE : Combinaison d'un BRUSH avant et d'un BRUSH arrière (et non TRIPLE STEP) comme noté dans de nombreuses chorégraphies.

STEP : Déplacement d'un pied avec poids.

STOMP : Taper le sol avec toute l'assise du pied. Poids du corps sur le pied qui STOMPE.

STROLL : Un pas devant en diagonale, suivi d'un pied croisé derrière (LOCK) et d'un autre pas devant.

SUGAR FOOT : Enchaînement de SWIVELS (isoler le haut du corps pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent de côté) dans la direction opposée du pied de la jambe de terre (sur place ou en déplacement sur le côté).

SWAY : Une inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse. Etirer de côté vers le haut.

SWEEP : Figure exécutée en équilibre sur un pied, l'autre réalisant un tracé circulaire.

SWING : le pied libre de poids est levé et déplacé devant, Vers l'arrière de côté ou en croisé.

SWITCH : Transfert de poids d'un pied à un autre en exécutant rapidement un mouvement de glisse.

SWIVEL : Se relever sur les talons et les plantes de pieds, pousser la partie relevée des pieds d'un côté et revenir.

SWIVET : Pivotement d'un côté ou de l'autre sur un talon et une pointe puis revenir au centre.

T

TAG : Partie de chorégraphie ajoutée à un moment de la danse pour coller à la musique.

TAP : Taper avec la pointe ou le talon de la jambe opposée à la jambe de terre, sans changement de poids du corps.

TOE FAN : S'exécute sur un pied, la pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre.

TOE SPLIT : Mouvement identique au TOE FAN mais exécuté des deux pieds.

TOE STRUT : Avancer devant, déposer la plante suivie du talon sur le sol. 2 temps.

TOGETHER : Ramener le pied libre avec le poids du corps.

TORQUE : Mouvement du corps en contre sens avant une rotation afin de donner de l'élan et favoriser l'accélération de la rotation.

TOUCH : Toucher de la pointe du pied.

TRAVELING SWIVEL : Mouvement d'enchaînement SWIVEL avec alternance des pieds porteurs.

TRIPLE STEP : Mouvement de trois pas sur 2 temps, commençant par le pied droit ou gauche, soit en avant, soit en reculant ou sur le côté. Exemple devant : Avancer le pied droit, rassembler le pas gauche près du pied droit et pied droit devant.

TWIST : Le poids sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions.

TWIST TURN : Peut se faire vers la droite ou la gauche : Croiser le pied droit devant le pied gauche, dérouler $\frac{1}{2}$ tour sur la gauche en pivotant sur les deux pieds.

U

UNWIND : Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, ou tour complet pour terminer assemblé, le poids sur le pied qui à croisé.

V

VAUDEVILLE : Figure comportant une succession de pas syncopés ou non.

1 : Croiser pied droit ou gauche devant la jambe d'appui

2 : Pas sur le côté gauche ou droit

3 : Toucher le talon droit ou gauche devant

4 : Pied gauche ou droit posé au centre

En général le VAUDEVILLE est syncopé et s'exécute en compte 1&2.

VINE OU GRAPEVINE : Une figure d'un déplacement continu de côté avec un croisé derrière et terminé par un touché de la pointe du pied ou un (SCUFF, BRUSH, HITCH, SCOOT, STOMP, KICK.....)

W

WALK : Succession de pas avec transfert de poids.

WEAVE : Une figure d'un déplacement continue de côté avec des croisements derrière et devant.

WISARD STEP : Ensemble de 6 pas et plus s'effectuant vers l'avant :

1 : Pied droit avant légèrement en diagonale droite

2 : Croiser pied gauche derrière pied droit (LOCK).

& : Pied droit en avant légèrement en diagonale

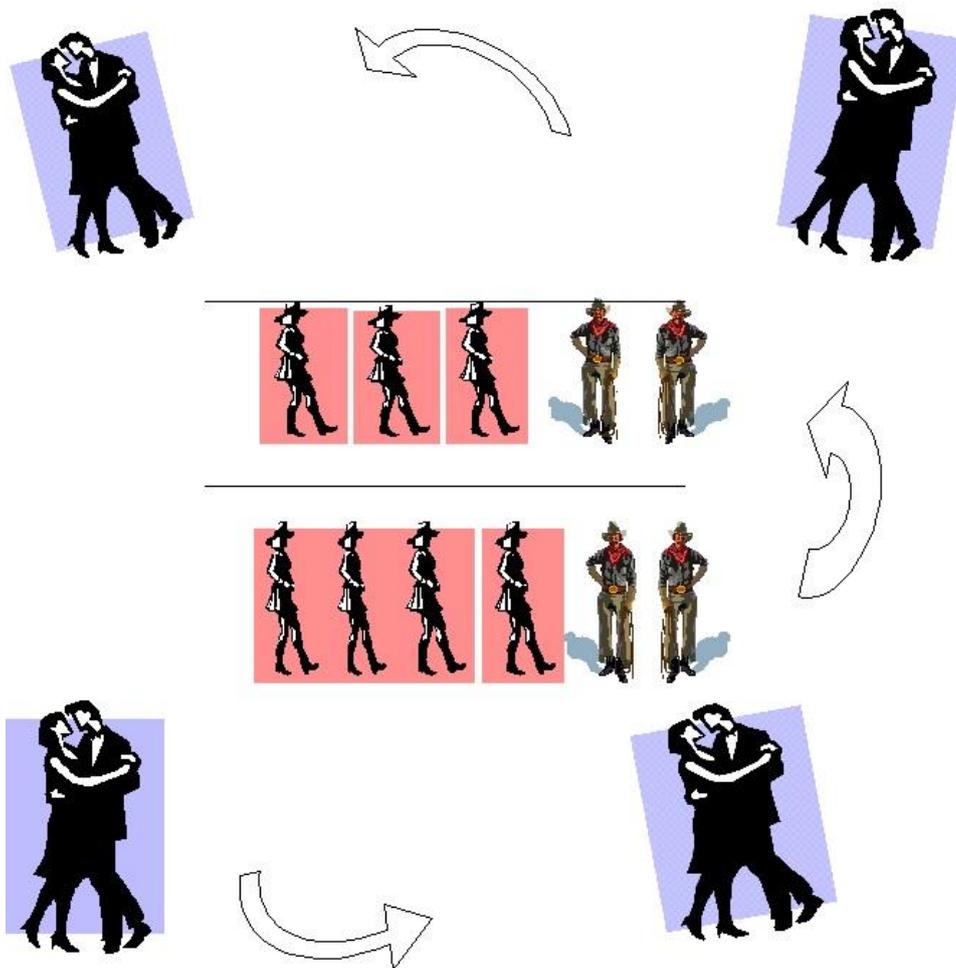
3 : Pied gauche avant légèrement en diagonale gauche

4 : Croiser pied droit derrière pied gauche (LOCK)

& : pied gauche en avant légèrement en diagonale

WHOLE : Exécuter un tour complet en TRIPLE STEP.

LE DANCE FLOOR



LES DANSEURS EN LIGNE AU CENTRE

LES DANSEURS EN COUPLE AUTOUR DE LA PISTE,

DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.