



# LES PAS DE COUNTRY

<b>PD</b>	Pied droit
<b>PG</b>	Pied gauche
<b>LEFT</b>	gauche
<b>RIGHT</b>	Droit
<b>BEHIN</b>	Derrière
<b>FORWARD</b>	Devant
<b>BALL</b>	Avant de la plante du pied
<b>BRUSCH</b>	Brosser le sol avec la plante du pied
<b>BUMP HIP BUMP</b>	Mouvement de hanches sur le côté droit ou gauche, diagonale en isolant le haut du corps et en fléchissant légèrement les genoux
<b>CLAP</b>	Frapper dans les mains
<b>COASTER STEP</b>	<p>Mouvement sur 3 pas (se compte 1&amp;2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Caoster step droit</b> : PD derrière (rester sur la plante) PG à coté PD (rester sur la plante) PD step devant</li> <li>➤ <b>Caoster step gauche</b> : PG derrière (rester sur la plante) PD à coté PG (rester sur la plante) PG step devant</li> </ul>
<b>CROSS SHUFFLE</b>	<p>Trois pas sur deux temps dans n'importe quelle direction (se compte 1&amp;2)</p> <p>Ex : cross shuffle avant droit : step avant PD, amener le PG derrière PD, step PD</p> <p>Ex : cross shuffle latéral droit : PD à droite, croiser PG devant PD, PD à droite</p>



# LES PAS DE COUNTRY

<b>FLICK</b>	Coup de pied arrière, genou fléchi, pointe tendu
<b>FULL TURN</b>	Tour complet.
<b>HEEL</b>	talon
<b>HEEL FAN</b>	De la position pieds joints : déplacer le talon sur le côté sans déplacer la pointe puis revenir à la position de départ
<b>HEEL STRUT</b>	Poser le talon au sol, puis poser le pied.
<b>HEELS SPLIT</b>	De la position pieds joints : écarter les talons vers l'extérieur puis revenir à la position du départ. Prendre appui sur l'avant du pied facilite le mouvement.
<b>HITCH</b>	Lever le genou droit ou gauche :
<b>HOLD</b>	Temps mort (ne rien faire)
<b>HOOK</b>	<b>Hook droit</b> : ramener le talon droit devant le tibia de la jambe gauche <b>Hook gauche</b> : ramener le talon gauche devant le tibia de la jambe droite.
<b>JAZZ BOX</b>	Se compte sur 4 temps <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Jazz box droit</b> : croiser PD devant PG  Reculer PG  PD à droite  ramener PG à côté du PD</li> <li>➤ <b>Jazz box gauche</b> : croiser PG devant PD  Reculer PD  PG à gauche  ramener PD à côté du PG</li> </ul>
<b>JAZZ BOX SYNCOPE</b>	Même chose que le <b>jazz box</b> mais peut se décliner sur différents temps.



# LES PAS DE COUNTRY

<b>JUMP</b>	Saut des deux pieds : se fait très souvent en décalant légèrement le saut des deux pieds
<b>KICK</b>	Coup de pied vers l'avant en tendant la pointe du pied
<b>KICK BALL CHANGE</b>	Trois mouvements sur deux temps (se compte 1&2) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 - Coup de pied vers l'avant avec la jambe libre</li> <li>➤ &amp; - prendre appui avec l'avant du pied de la jambe libre à côté du premier appui</li> <li>➤ 2 – reprendre appui sur le pied du départ</li> </ul>
<b>LINDY</b>	Enchaînement de mouvement : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. schuffle droit ou gauche (1 &amp; 2)</li> <li>2. rock step (3 – 4)</li> </ol>
<b>MONTEREY</b>	Mouvement sur 4 pas en 4 temps <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pointer PD à droite</li> <li>2. Faire un ½ tour sur PG vers la droite en ramenant PD à côté PG puis transfert du poids du corps sur PD</li> <li>3. Pointer PG à gauche</li> <li>4. Ramener PG à côté PG</li> </ol>
<b>MONTEREY (VARIANTES)</b>	On peut avoir plusieurs variantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne faire qu'un ¼ de tour au lieu ½ tour</li> <li>➤ Ne pas faire le dernier pas</li> <li>➤ etc</li> </ul>
<b>PIVOT STEP TURN</b>	Mouvement sur 2 temps (se compte 1-2) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Pivot droit</b> : step avant PG, pivoter ½ tour sur la plante des pieds vers la droite</li> <li>➤ <b>Pivot gauche</b> : step avant PG, pivoter ½ tour sur la plante des pieds vers la gauche</li> </ul>
<b>ROCK MAMBO</b>	Mouvement sur 3 temps. (se compte 1&2) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 -Déplacement d'un pied en avant ou en arrière en prenant appui sur l'avant du pied et en levant le talon (ce pied ne doit pas se soulever)</li> <li>➤ &amp; - Reprendre appui sur le pied dont on a soulevé le talon</li> <li>➤ 2 – Déplacer le pied du (1) dans le sens opposé du premier déplacement</li> </ul>



# LES PAS DE COUNTRY

<b>ROCK STEP</b>	<p>Mouvement sur 2 temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déplacement d'un pied en avant ou en arrière ou à droite ou à gauche ou croisé en prenant appui sur l'avant du pied et en levant le talon (ce pied ne doit pas se soulever)</li> <li>➤ Reprendre appui sur le pied dont on a soulevé le talon</li> </ul>
<b>ROCKING CHAIR</b>	<p>Succession de 2 rock step : le premier en avant puis le deuxième en arrière ou l'inverse</p>
<b>ROLL HIP ROLL</b>	<p>Mouvement rotatif des hanches en isolant le haut du corps et en fléchissant légèrement les genoux</p>
<b>ROLLING VINE</b>	<p>Vine avec un tour complet</p>
<b>RUMBA BOX</b>	<p>Mouvement de 8 pas sur 8 temps : Suite de pas qui dessine un carré. Le départ peut se faire à droite ou à gauche, en avant ou en arrière. Le principe :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PD à droite</li> <li>2. PG à coté PD</li> <li>3. PD devant</li> <li>4. Tap PG à coté PD ou slide PG ou hold</li> <li>5. PG à gauche</li> <li>6. PD à coté PG</li> <li>7. PG arrière</li> <li>8. Tap PD à coté PG ou slide PD ou hold</li> </ol>
<b>SAILOR STEP</b>	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps (se compte 1 &amp; 2)</p> <p><b>Sailor droit</b> : Croiser PD derrière PG  PG à coté PD  PD à droite</p> <p><b>Sailor gauche</b> : Croiser PG derrière PD  PD à coté PG  PG à gauche</p>
<b>SAILOR STEP (VARIANTE)</b>	<p>Dans ce déplacement, sur ces trois pas, on peut y inclure des mouvements supplémentaires sans changer le nombre de pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un ½ tour</li> <li>➤ Un ¼ tour</li> </ul>



# LES PAS DE COUNTRY

<b>SCISSOR STEP</b>	<p>Mouvement de 3 pas sur 2 temps (se compte 1 &amp; 2)</p> <p><b>scissor droit</b> : PD à droite PG à côté PD Croiser PD derrière PG</p> <p><b>scissor gauche</b> : PG à gauche PD à côté PG Croiser PG derrière PD</p>
<b>SCOOT</b>	<p>Sauter légèrement à cloche pied Se fait du pied droit ou gauche dans toutes les directions</p>
<b>SCUFF</b>	<p>Brosser le sol avec le talon</p>
<b>SHIMMY</b>	<p>Mouvement des épaules de droite à gauche en alternance en avant et en arrière sans bouger le bassin</p>
<b>SHUFFLE TRIPLE STEP</b>	<p>Trois pas sur deux temps dans n'importe quelle direction (se compte 1&amp;2) Ex : shuffle avant droit : step avant PD, amener le PG à côté PD, step PD</p>
<b>SHUFFLE (VARIANTES)</b>	<p>Dans ce déplacement, sur ces trois pas, on peut y inclure des mouvements supplémentaires sans changer le nombre de pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un tour complet</li> <li>➤ Un ½ tour</li> <li>➤ Un ¼ tour</li> </ul>
<b>SLAP</b>	<p>Toucher avec la main le talon du pied opposé</p>
<b>SLIDE</b>	<p>Pas latéral (PD ou PG) puis ramener l'autre jambe à côté en la faisant glisser</p>
<b>STEP</b>	<p>Pas (peut être avant, arrière, côté ou diagonale)</p>
<b>STOMP</b>	<p>Taper le sol à plat avec le pied et prendre appui sur ce pied</p>
<b>STOMP UP</b>	<p>Taper le sol à plat avec le pied et garder l'appui sur le pied opposé</p>



# LES PAS DE COUNTRY

<b>SWITCH</b>	Changement rapide d'appui de pied (Passer d'un appui PD en un appui PG).
<b>SWIVEL</b>	Déplacements latéraux des talons joints ou des pointes de pieds jointes entraînant une rotation des hanches en isolant le haut du corps. On peut enchaîner des swivels pour faire un déplacement latéral.
<b>TAP</b>	Taper le sol avec la pointe ou le talon sans prendre appui.
<b>TOE</b>	Plante avant du pied
<b>TOE FAN</b>	De la position pieds joints : déplacer la pointe d'un pied sur le côté sans déplacer le talon puis revenir à la position de départ
<b>TOE STRUT</b>	Poser la pointe avant du pied, puis poser le talon.
<b>VAUDEVILLE</b>	Déplacement latéral sur 4 pas <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>A droite</b> : un pas à droite PD croiser et poser le PG devant PD faire un nouveau pas à droite PD Talon gauche en diagonale vers la gauche</li> <li>➤ <b>A gauche</b>: un pas à gauche PG croiser et poser le PD devant PG faire un nouveau pas à droite PG Talon droit en diagonale vers la droite.</li> </ul>
<b>VINE GRAPEVINE</b>	Déplacement latéral sur 4 temps (se compte 1-2-3-4) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>A droite</b> : un pas à droite PD croiser et poser le PG derrière PD faire un nouveau pas à droite PD</li> <li>➤ <b>A gauche</b>: un pas à gauche PG croiser et poser le PD derrière PG faire un nouveau pas à droite PG</li> <li>➤ <b>Le 4eme pas</b> : suivant les chorégraphies : Un step, Un scuff, Un stomp, un stomp UP Etc</li> </ul>



# LES PAS DE COUNTRY

<b>VINE</b> (VARIANTES)	Dans ce déplacement, sur ces 4 pas, on peut y inclure des mouvements supplémentaires sans changer le nombre de pas : <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Plus d'un tour</li><li>➤ Un tour complet</li><li>➤ Un ½ tour</li><li>➤ Un ¼ tour</li></ul>
<b>WEAVE</b>	Déplacement latéral sur 4 temps (se compte 1-2-3-4) Se fait à droite ou à gauche description à droite : <ol style="list-style-type: none"><li>1. croiser PG derrière PD</li><li>2. PD à droite</li><li>3. Croiser PG devant PD</li><li>4. PD à droite</li></ol> Variante <ol style="list-style-type: none"><li>1. croiser PG devant PD</li><li>2. PD à droite</li><li>3. Croiser PG derrière PD</li><li>4. PD à droite</li></ol>