



Association loi 1901. Parution JO le 04 octobre 2008  
Inscrit à la Sous préfecture de Bergerac N°W241001153

**L'enseignement de la danse Country sur  
Bergerac et le Sud Bergeracois.  
Ecole de Rouffignac de Sigoulès 24240**

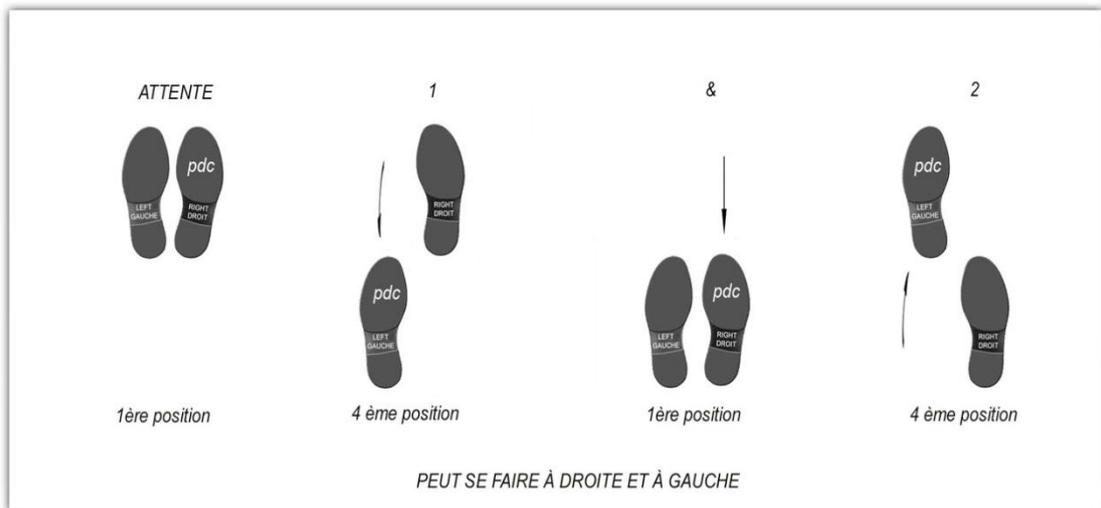
Cours le vendredi débutants : 19h30 – confirmés 20h30

# PETIT LEXIQUE DES PAS DE BASE POUR DEBUTANTS

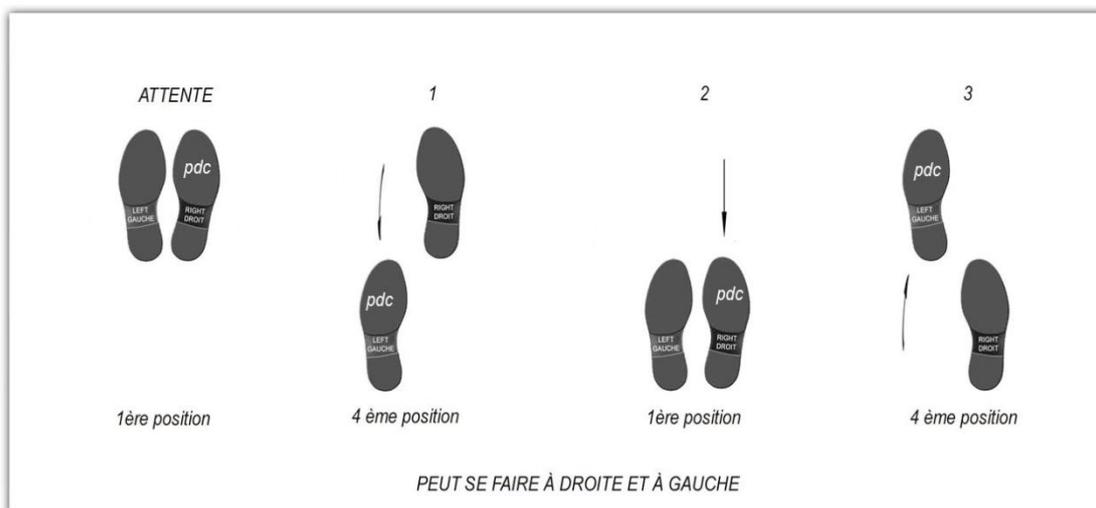
Rédigé par COUNTRY WESTERN 24  
Site internet : [www.country-western-24.e-monsite.com](http://www.country-western-24.e-monsite.com)  
Courriel : [country.western24@gmail.com](mailto:country.western24@gmail.com)

## Définitions des pas les plus couramment utilisés en danse country :

- **BRUSH** : brosser le sol avec l'avant du pied
- **CLAP** : frapper dans les mains
- **COASTER STEP** : faire un pas en arrière, le 2<sup>ème</sup> pied rejoint le 1<sup>er</sup>, le 1<sup>er</sup> pied avance (comptage : 1&2)

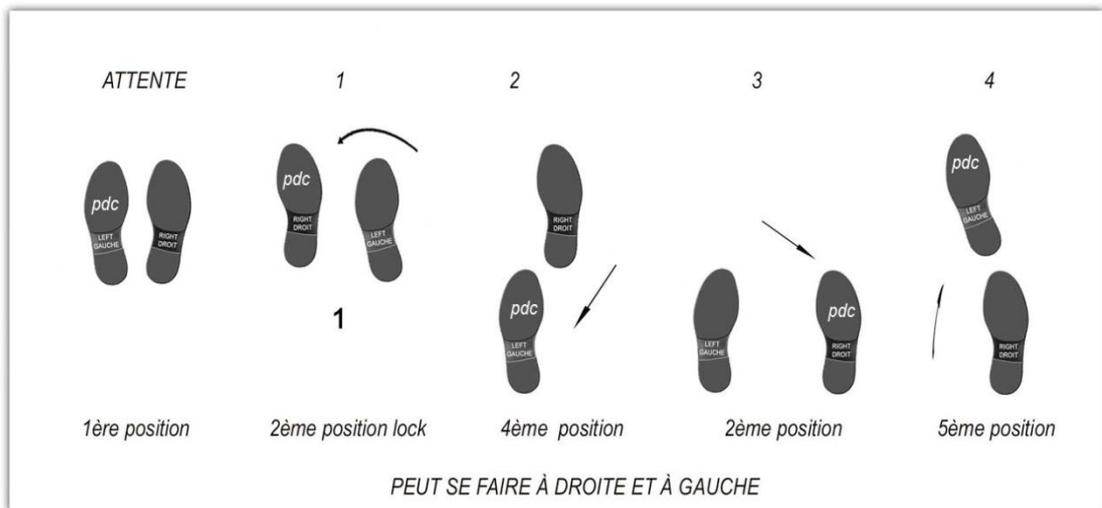


- **COASTER STEP LENT** : faire un coaster step comme précédemment mais sur 3 temps (comptage : 1-2-3)

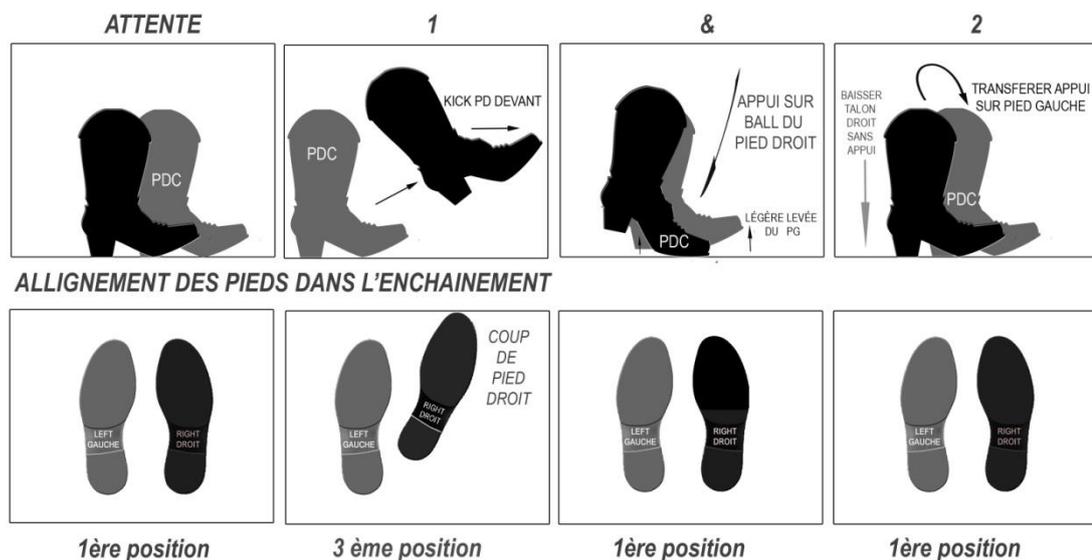


- **HITCH** : lever un genou parallèle au sol (attention de ne pas sauter)
- **HOLD** : ne rien faire, pause

- **HOOK** : élever le talon et le ramener croisé à hauteur du tibia de la jambe opposée
- **JAZZ BOX** : (sur 4 temps, à droite ou à gauche) jazz box droit : le pied droit vient croiser devant le pied gauche, le pied gauche recule, le pied droit vient à droite du pied gauche et le pied gauche avance.

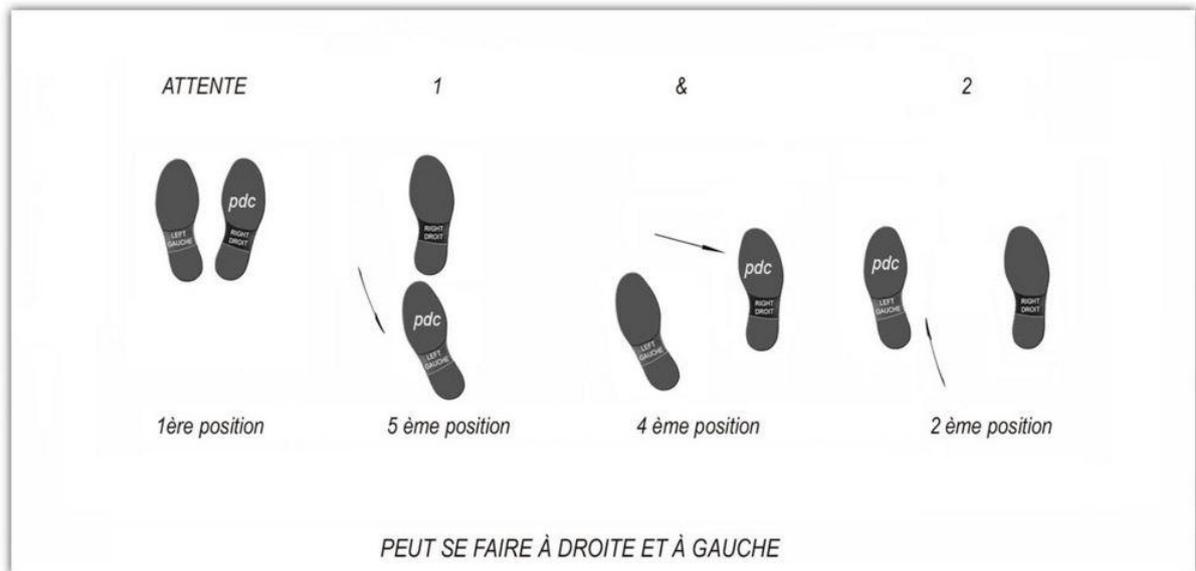


- **KICK** : donner un petit coup de pied en avant avec la pointe tendue
- **KICK BALL CHANGE** : Mouvement exécuté sur place : faire un Kick du pied droit vers l'avant, assembler la plante du pied droit à côté du pied gauche puis transférer le poids sur le pied gauche. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit (comptage : 1&2)



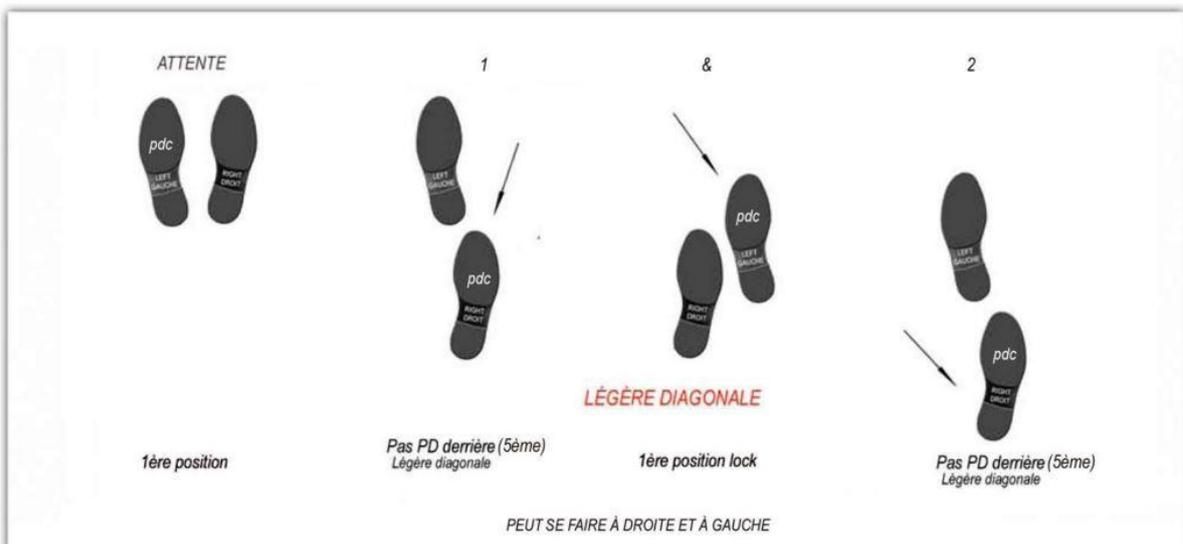
- **KICK BALL STEP** : Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant : (1) faire un Kick du pied droit vers l'avant (poids du corps sur pied gauche), (&) déposer le pied droit à côté du pied gauche qui se soulève légèrement (poids du corps sur le pied droit) puis (2) avancer le pied gauche. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

- **LOCK :** Ensemble de 2 pas, exécutés en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière : avancer ou reculer le pied et croiser le pied opposé devant ou derrière le 1<sup>er</sup> pied
- **ROCK STEP :** Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps : déposer le pied dans une direction donnée en y mettant le poids du corps, revenir sur l'autre pied en y transférant le poids du corps. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions
- **SAILOR STEP :** Croiser le pied gauche derrière le pied droit, ramener le pied droit à droite et déplacer le pied gauche à gauche.

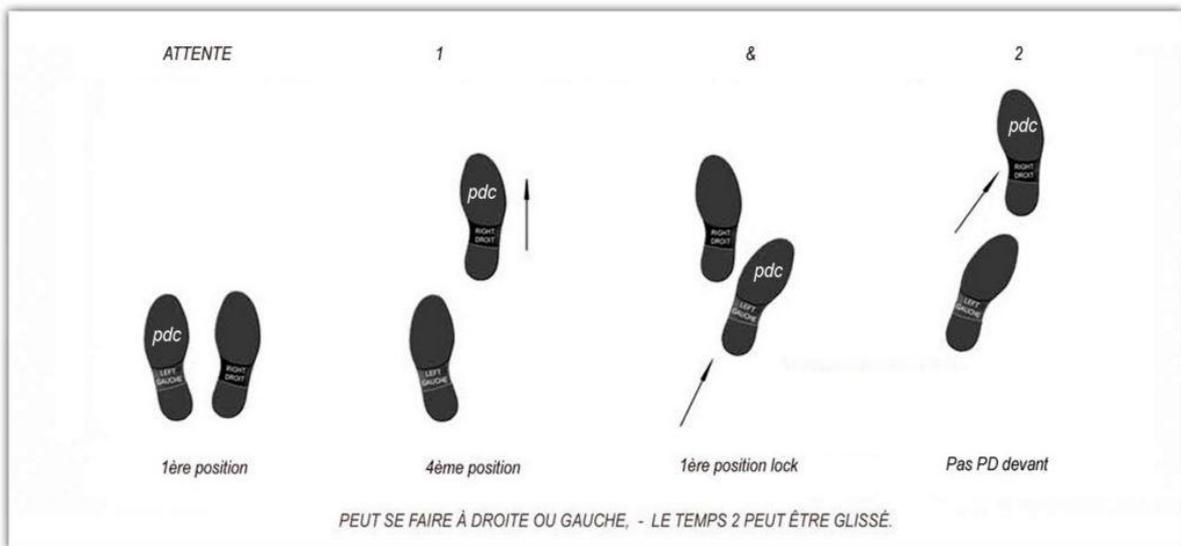


- **SCUFF :** Mouvement sur 1 temps qui peut se faire droit ou en diagonale : broser le sol vers l'avant avec le talon du pied danseur, à côté du pied opposé
- **SHUFFLE :** Consiste en 3 pas consécutifs dans la même direction dans lesquels on assemble ou semi-assemble les pieds au second pas : déplacer le pied droit dans la direction requise, glisser le pied gauche à côté du pied droit, déplacer le pied droit de nouveau dans la direction requise. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

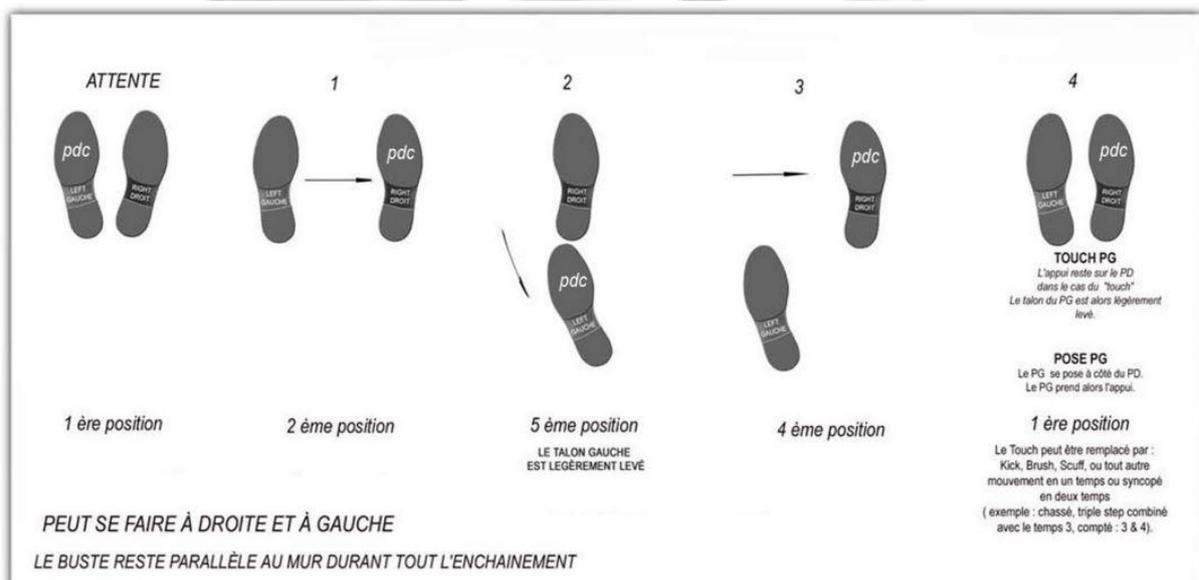
Ce pas chassé peut se combiner avec un Lock derrière :



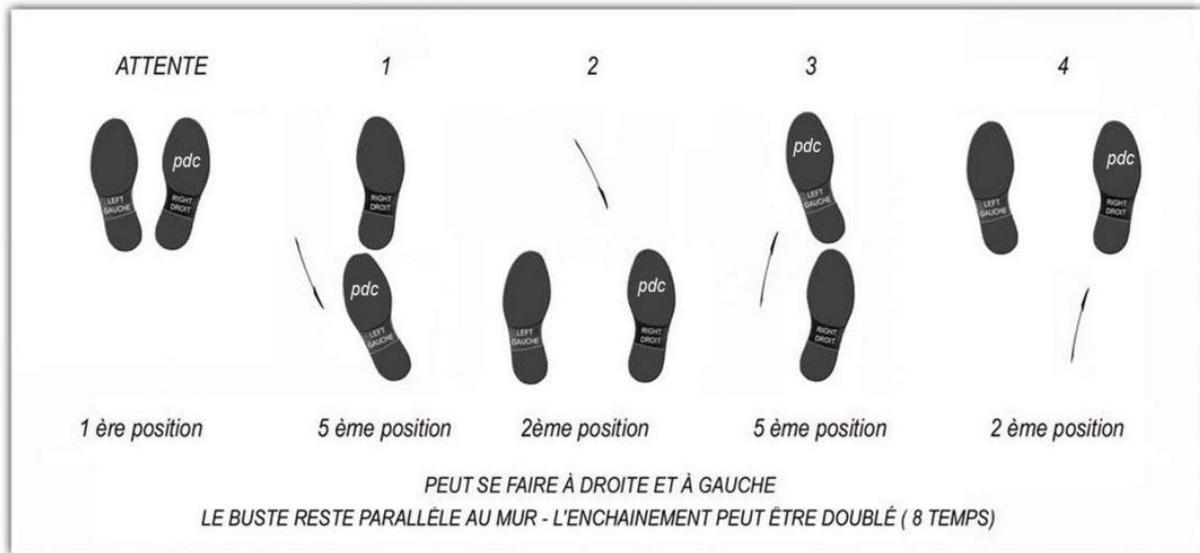
Ou encore avec un Lock devant :



- **STEP** : Déplacer un pied avec le poids du corps dans une direction donnée
- **STEP TURN** : Poser un pied devant, pivoter vers la droite ou la gauche (d'un 1/2 ou d'un 1/4 de tour) et transférer le poids du corps sur le pied opposé sur place
- **STOMP** : Frapper le sol avec l'un des deux pieds
- **STOMP UP** : Frapper le sol avec le pied en gardant le poids du corps sur le pied opposé
- **STRUTS** : → **TOE STRUT** : Poser d'abord la pointe du pied puis déposer le talon (sur 2 temps)  
→ **HELL STRUT** : Poser d'abord le talon puis déposer la pointe (sur 2 temps)
- **TOUCH** : Poser la pointe du pied soit à côté de l'autre pied soit devant ou derrière
- **VINE (ou GRAPVINE)** : (s'exécute sur 4 temps) pour un vine à droite, poser le pied droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit puis décroiser en déposant le pied droit à droite



- **WEAVE** : Mouvement impliquant 4 pas voire plus, s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, peut aussi être exécuté sur des temps syncopés.  
Exemple (à droite) : poser le pied droit à droite, le pied gauche croise derrière le pied droit, poser le pied droit à droite et croiser le pied gauche devant le pied droit



Il existe bien évidemment d'autres pas et d'autres combinaisons de pas que vous pourrez apprendre par la suite !

\*\*\*\*\* ○○○ \*\*\*\*\*

Rédigé par COUNTRY WESTERN 24  
Site internet : [www.country-western-24.e-monsite.com](http://www.country-western-24.e-monsite.com)  
Courriel : [country.western24@gmail.com](mailto:country.western24@gmail.com)