



# MAGNY COUNTRY SHOW ©®

4 Rue des Affrontailles - 77 700 MAGNY LE HONGRE - Tél : 01-60-43-73-52  
mcswda@magnycountryshow.com

## WESTERN DANCE ASSOCIATION

### COURS DE DANSE COUNTRY BEAT



## TERMINOLOGIE DE DANSE COUNTRY

### B

**BOOGIE:** Lever la hanche libre de poids et la déplacer d'un mouvement circulaire extérieur au pied porteur.

**BOOGIE WALK:** Lever la hanche libre de poids et la déplacer d'un mouvement circulaire extérieur au pied porteur mettant le pied libre en avant.

**BOP:** Élévation des talons pour redescendre au sol.

**BRUSH:** Effleurer la plante du pied contre le sol.

**BRUSH/SCUFF:** Brosser le plancher avec le pied.

**BUMP:**

- Sans bouger le haut du corps, fléchir les genoux balancer les hanches d'un côté ou l'autre.
- Les danseurs donnent un (Bump) de hanches ou fesses au partenaire.

### C

**CAMEL WALK:** La jambe porteuse fait un réflexe (knee pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élançée.

**CLAP:** Frapper les mains ensemble

**CLIC:** Écarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon.

**COASTER STEP:** S'exécute sur 2 temps. Premier pied vers l'arrière sur le 1er temps. Deuxième pied vient rejoindre le premier sur le ½ temps. Le premier pied retourne en avant sur le 2e temps.

### D

**DIAGONAL:** 45° à l'écart du centre de la ligne de danse.

**DIG:** Toucher avec la plante ou le talon du pied libre le sol avec beaucoup d'emphase.

**DIP:** Déhanchement effectué sur 2 temps en partant d'un point mort haut pour descendre et remonter de l'autre côté.

**DIP (CORTE):** Plier légèrement le genou porteur (plie) jusqu'à position assise avec la jambe libre étendu en avant.

**DRAG (DRAW):** Ramener lentement le pied libre au pied porteur, genou plié ou fléchi.

### E

**EXTENSION:** Tendre ou allonger une partie du corps.

### F

**FAN:**

- La jambe porteuse légèrement pliée, la jambe libre fait un mouvement circulaire devant, de côté ou à l'arrière du pied porteur.
- Heel fan - pieds ensemble, le talon d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ.
- Toe fan - pieds ensemble, la pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ.

**FAN KICK:** Un kick jambe allongée avec mouvement circulaire.

**FREEZE:** Un arrêt complet, aucun mouvement.





## G

**GRAPEVINE (vigne):** Figure de mouvement continu de côté avec croisement arrière &/ou avant. (aussi VINE)  
Turning vine - Figure consistant en une (VINE) avec  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  tour au compte de 3.

## H

**HEEL SPLIT:** Écarte les talons vers l'extérieur et les ramener en position fermée.

**HEEL SPLITS (SPREADS):** (scissors, butterflies, buttermilks, fan and pigeon toes) Le poids sur la plante des pieds assemblés, pousser les talons vers l'extérieur sur le compte de 1 & revenir à la position départ au compte de 2.

**HEEL SPLITS ( FAST ):** Prendre 1 temps de musique & compter "et 1".

**HEEL STOMPS:** (Knee Pops) Pliant les genoux, lever un ou les deux talons du sol, ensuite retour à la position départ.

**HIP LIFT:** Action de lever la hanche en redressant la jambe libre.

**HITCH:** Élévation du genou.

**HOLD:** (PAUSE) Aucun mouvement pour un temps spécifique.

**HOME:** Position de départ.

**HOOK (CROCHET):** Action de mouvoir le pied libre comme un pendule avant ou arrière sans toucher le sol. **HOP:** Saut d'un pied et atterrir sur le même pied.

## J

**JAZZBOX (CARRÉ):** Une figure de danse à 4 temps, qui commence par un pas avant ou un pas croisé.

## K

**KNEE POP:** Voir [HEEL STOMPS](#)

**KICK:** Coup de pied (pointe du pied vers le sol)

**KICK BALL CHANGE:** Kick avant, placer la plante du même pied à côté du pied porteur avec un transfert de poids. Compter 1 et 2.

## L

**LOCK:** Un croisement serré des pieds en 1<sup>ière</sup> ou 2<sup>ième</sup> position.

**L.O.D.:** Ligne de danse (à l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse).

**LOOP TURN:** Un tour sous bras à gauche pour la femme et à droite pour l'homme.

**LUNGE:** Transfert de poids de la jambe étendue à l'autre jambe qui est fléchie.

## P

**PAUSE:** Voir HOLD.

**PIVOT:** Tourner

**POINT:** Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.

## R

**RIPPLE:** (BODY-ROLLS-SNAKES) Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre. **ROCK**

**STEP:** (BREAK STEP-CHECK STEP) Deux changements de poids en direction opposée sur deux temps de musique. Le Rock Step avant ou arrière se fait en 5<sup>e</sup> position, le Rock Step de côté se fait en 2<sup>e</sup> position.

**ROLL:** La partie indiquée du corps tourne à gauche ou droite.





## S

**SAILOR STEP:** Une figure de danse faite en s'inclinant direction opposée du pied croisé arrière.

**EXEMPLE:**

1. Pied droit derrière le gauche & pied gauche de côté
2. Pied droit de côté

**SAILOR SHUFFLE: EXEMPLE:**

- a. (a) Pied gauche du côté gauche
  1. Kick pied droit diagonalement en avant et Pied droit pas en arrière
  2. Croiser pied gauche devant le droit.
- b. (b) Si un effleurement (Brush) est fait avant un croisé arrière la figure se nomme (Sailor Shuffle).

**SCOOCH:** Deux petits pas rapprochés.

**SCOOT:** Un glissement du pied porteur en avant, arrière ou de côté. Peut aussi être fait avec le poids sur les deux pieds.

**SCUFF:** Faire un Brush avant avec le talon.

**SHIMMY:** Mouvement rapide alterné des épaules à l'avant & l'arrière (Shoulder Shrug).

**SHUFFLE:** Une figure à trois pas similaire au cha cha.

**SLIDE:** Mouvement dans une direction donnée avançant le pied porteur jambe droite et glissant l'autre jambe en avant, en arrière ou de côté, ensuite retour au pied porteur.

**STOMP:** Un pas avec ou sans transfert de poids.

**STRUT: Heel Struts:**

Un pas en avant, déposer le talon et la plante du pied au sol pour un compte de 1-2 avec changement de poids sur le 2.

**Toe Struts:**

Un pas en avant, déposer la pointe ensuite le talon du pied au sol pour un compte de 1-2 avec changement de poids sur le 2.

**SWAY:** Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.

**SWIVEL:** Sans bouger le haut du corps, tourner les hanches et les talons ou la pointe des pieds de côté.

**SYNCOATED PATTERN:** Toute variation d'une figure de danse.

**SPLITS:** Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre.

## T

**TAP (TOUCH):** La pointe ou le talon du pied libre touche le sol sans changement de poids.

**TOGETHER:** Ramener les pieds ensembles avec un changement de poids.

**URNS: Paddle Turn:**

Un tour soit à droite ou à gauche tout en faisant des (Ball changes) changement de poids avec le  $\frac{3}{4}$  du poids sur le pied qui tourne. L'autre pied pousse pour tourner.

**Pivot:**

Un demi-tour continu dans un sens ou l'autre avec le pied avant pivotant par en avant ou par en arrière. S'exécute avec les cuisses ensembles et les pieds écartés.



La Présidente de l'association  
**MAGNY COUNTRY SHOW**

**Mme MILENKOVIC DOLORES**