



[TM DANCE Country 33](#) :

## Terminologie (APDEL)

Une terminologie de référence (APDEL)

"LES FANS DU COUNTRY" école de danse de Johane et Pierre à Victoriaville -Québec

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J-K</b>	<b>L</b>
<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P-Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U-V</b>	<b>W</b>	<b>X-Y</b>	<b>Z</b>

### - A - (haut ▲)

Across	Mouvement croisé d'une jambe devant ou derrière l'autre avec ou sans poids
Apple Jack	Le poids d'un pied étant sur le talon et le poids de l'autre pied sur la plante, pivoter simultanément sur les deux pieds afin de diriger le talon libre de poids vers la plante libre, dans une même direction et ramener au centre (peut-être syncopé)

### - B - (haut ▲)

Ball Change	Ensemble de 2 pas : 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée 2e : Transférer le poids sur l'autre pied sur place
Ball Cross	Ensemble de 2 pas : 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée 2e : Transférer le poids sur l'autre pied croisé devant
Ball Step	Ensemble de 2 pas : 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée 2e : Transférer le poids sur l'autre pied dans une direction donnée
Ball Tap	Ensemble de 2 pas : 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée 2e : Déposer la plante de l'autre pied assemblé (sans poids)
Ball Touch	Ensemble de 2 pas : 1e : Déposer la plante du pied dans une direction donnée 2e : Déposer la plante de l'autre pied dans une direction donnée (sans poids)
Boogie Walk	Marche en soulevant la hanche suivie d'une rotation vers l'extérieur
Boogie Woogie	Les deux pieds assemblés, lever un talon et redéposer en relevant l'autre avec déhanchement
Brush	Action rapide de frotter la plante du pied au plancher dans une direction donnée
Bump	Coup de hanche produit par le transfert du poids

**- C - (haut ▲)**

<b>CCW</b> (Counter Clock Wise)	Dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge
<b>Charleston Step</b>	Ensemble de 4 pas (peut être inversé) 1 : Pied droit avant 2 : Pied gauche Kick avant 3 : Pied droit arrière 4 : Pied gauche Toe Touch arrière
<b>Chug</b>	Consiste à glisser sur la plante d'un pied ou des pieds
<b>Clap</b>	Frapper ses mains ensemble
<b>Click</b>	Diriger le talon vers l'extérieur en pivotant sur la plante et refermer en le frappant sur le talon de l'autre pied
<b>Coaster Step</b>	Mouvement de 3 pas pouvant être syncopés : 1 : Pied arrière sur plante 2 : Pied assemblé sur plante 3 : Pied avant à plat Pourrait être fait en avant, mais le 3e étant une plante à plat
<b>Corskrew</b>	Après avoir croisé les pieds, effectuer une rotation de 3/4 ou 1 tour sur la plante pour terminer les pieds croisés
<b>CW</b> (Clock Wise)	Dans le sens des aiguilles d'une horloge

**- D - (haut ▲)**

<b>Déboulé</b>	Déplacement rotatif de côté sur trois pas en ligne droite (généralement 1/4 - 1/4 - 1/2)
<b>Développé</b>	Élévation et flexion du genou suivies d'une extension devant l'autre jambe. Le genou ne redescend pas
<b>Dig</b>	Déposer la plante ou talon au sol avec emphase
<b>Drag</b>	Mouvement s'effectuant dans une direction donnée : 1e : Déplacement d'un pied, genou fléchi dans une direction 2e : Rapprocher en glissant au sol le pied opposé en prenant plus de 2 temps
<b>Dwight Step</b>	Mouvement s'effectuant dans une direction donnée : 1e : Déplacement d'un pied, genou fléchi dans une direction 2e : Rapprocher en glissant au sol le pied opposé en prenant plus de 2 temps

**- E - (haut ▲)**

<b>Elvis Move</b>	Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement du genou vers l'intérieur et revenir
-------------------	---

**- F - (haut ▲)**

<b>Flick</b>	Soulèvement d'un pied vers l'arrière se pliant au genou
<b>Foot Boogie</b>	Mouvement sur 4 temps Exemple : Pied gauche sur place 1 : Pied droit, ouvrir plante vers l'extérieur 2 : Pied droit, ouvrir talon vers l'extérieur 3 : Pied droit, ouvrir talon vers l'intérieur 4 : Pied droit, ouvrir plante vers l'intérieur

Funky Apple Jack	Ensemble de pas souvent syncopés (peut-être inversés) : 1 : Pointer pied droit au pied gauche (toe touch) & : Descendre talon droit en ouvrant plante gauche vers l'extérieur (toe fan) 2 : Pointer pied gauche au pied droit (toe touch) & : Descendre talon gauche en ouvrant plante droite vers l'extérieur (toe fan)
Funky Walk (Skate)	Action de la plante du pied supporteur qui pivote, provoqué par le frôlement & glissement ( <i>avec ou sans rapprochement</i> ) de l'autre pied pour changer la direction du pied qui suit le mouvement. Elle s'exécute sur la plante du pied
<b>- G -</b> (haut ▲)	
<b>- H -</b> (haut ▲)	
Half Grapevine	Ensemble de 4 pas s'effectuant de côté (peut être inversé) 1 : Pied droit de côté 2 : Pied gauche croisé derrière & : Pied droit de côté 3 : Pied gauche croisé devant
Heel Ball Change	Heel Touch suivi d'un Ball Change
Heel Fan	Diriger le talon vers l'intérieur ou l'extérieur en pivotant sur la plante
Heel Grind (Crunch)	Action d'écraser le talon en le pivotant sur place avec poids. S'effectue en avant ou de côté
Heel Jack (Romps)	Ensemble de 4 pas syncopés & : Transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour, en arrière, de côté ou diagonale arrière 1 : Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue & : Redéposer le pied danseur sur place 2 : Sur place, assembler ou Tap
Heel Point	Pointer le talon sans toucher au sol, jambe tendue
Heel Raise	Action d'élever ou rabaisser immédiatement au sol un ou deux talons
Heel Split	Mouvement sur 2 temps : 1 : Pieds assemblés et poids sur les plantes et pousser les talons vers l'extérieur 2 : Revenir (assembler)
Heel Strut	Pas s'effectuant sur 2 temps dans une direction donnée : 1 : Talon avant 2 : Déposer à plat avec emphase
Heel Switch	À partir d'un Heel Touch, assembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée
Heel Touch	Déposer le talon au sol sans poids
Hip Roll	Mouvement circulaire du bassin
Hitch	Élever le genou devant, décrivant un angle de 60° à 90° (fermer cuisse)
Hitch Ball Change	Hitch suivi d'un Ball Change
Hold (Freeze, Pause)	Arrêt complet ou retenir un mouvement
Hook (Crochet)	Action de plier le genou en relevant le pied, croiser la jambe devant ou derrière l'autre de façon à toucher l'autre jambe
Hop	Petit saut effectué sur le pied supporteur (ne change pas de pied)

**- I - (haut ▲)**

ILOD	Face à l'intérieur de la ligne de danse
------	---

**- J - (haut ▲)**

Jazz Box (Jazz Square)	Ensemble de 3 pas (peut être inversé) : 1 : Pied droit croisé devant 2 : Pied gauche arrière 3 : Pied droit de côté
---------------------------	--

Jazz Jump	Ensemble de 3 pas (peut être inversé) : & : Pied droit arrière ou avant 1 : Pied gauche assemblé 2 : Pause & Clap (facultatif)
-----------	---

Jump	Sauter sur les deux pieds ou sur le pied opposé
------	---

Jumping Jack (Jump out, jump in)	Saut sur place comprenant 2 pas : 1 : Sauter en écartant les pieds = jump out 2 : Sauter pour rassembler ou croiser les pieds = jump in
-------------------------------------	---

**- K - (haut ▲)**

Kick	Élévation et flexion du genou suivies d'une extension rapide de la jambe vers le sol dans un direction donnée. Le genou redescend
------	---

Kick Ball Change	Kick suivi d'un Ball Change
------------------	-----------------------------

Kick Ball Cross	Kick suivi d'un Ball Cross
-----------------	----------------------------

Kick Ball Step	Kick suivi d'un Ball Step
----------------	---------------------------

Kick Ball Touch	Kick suivi d'un Ball Touch
-----------------	----------------------------

Knee Pop (Pop Corn)	Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, mouvement de rotation effectué par le genou vers l'extérieur
------------------------	---

**- L - (haut ▲)**

Leg Swing or Sweep (Rond de Jambe)	Exécuter un mouvement circulaire avec la jambe allongée et le pied pointé
---------------------------------------	---

Ligne De Danse	Formation en cercle autour de la piste de danse, progresser dans le sens contraire des aiguilles d'une horloge
----------------	--

Lock	Ensemble de 2 pas (peut être inversé) : 1 : Pied avant 2 : Plante du pied opposé vient croiser derrière
------	---

Lock Step	Ensemble de 3 pas : Lock suivi d'un Step
-----------	--

LOD	Face à la ligne 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 - (haut ▲)**

Mambo Step	Rock Step suivi d'un pas assemblé
------------	-----------------------------------

Mashed Potatoes	Mouvement avant ou arrière en une série de Heel Split croisés
-----------------	---

Maxixes	Série de pas toujours syncopés qui se comptent généralement ainsi : & 1 & 2 & 3 & 4 Ils peuvent se faire sur place ou de côté & : Pied gauche - Heel Touch avant 1 : Pied droit - Glisser légèrement avant avec poids & : Pied gauche - Plante arrière
---------	--

	2 : Pied droit - Glisser légèrement arrière avec poids Répéter pour & 3 & 4
Monterey Turn	Mouvement s'effectuant sur 4 temps : 1 : Pied droit - Toe Touch de côté, le pied supporteur genou plié 2 : Pied droit - Assembler au pied gauche tout en effectuant un angle de tour vers la droite et terminer pieds assemblés et jambes tendues 3 : Pied gauche - Toe Touch de côté, le pied supporteur genou plié 4 : Pied gauche - Assembler
<b>- N -</b> (haut ▲)	
Nanigo	Mouvement rapide du bassin avant / arrière
<b>- O -</b> (haut ▲)	
OLOD	Face à l'extérieur de la ligne de danse
<b>- P -</b> (haut ▲)	
Paddle Turn	Tour débutant avec un pas de côté, diagonal ou avant suivi d'une série de Ball Change arrière (fait de 2e et 5e position)
Position Challenge	Face à face. Il n'y a aucune partie du corps qui se touche
Position Challenge Inversée	Dos à dos. Il n'y a aucune partie du corps qui se touche
Position Traditional Closed	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur des épaules, main droite de l'homme sur l'omoplate gauche de la femme et main gauche de la femme repose sur le bras droit de l'homme tout près de son épaule ou légèrement derrière son épaule
Position Western Closed	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur des épaules, main droite de l'homme sur l'épaule gauche de la femme ou en arrière de son épaule gauche et main gauche de la femme repose sur le bras droit de l'homme tout près de son épaule ou légèrement derrière son épaule
Position Shakin' Hand	Face à face, main droite de la femme dans main droite de l'homme ou main gauche de la femme dans main gauche de l'homme
Position One Hand Hold	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme ou main gauche de la femme dans main droite de l'homme
Position Double Hand Hold	Face à face, main droite de la femme dans main gauche de l'homme; main gauche de la femme dans main droite de l'homme
Position Cross Double Hand Hold	Face à face, main droite de la femme dans main droite de l'homme; main gauche de la femme dans main gauche de l'homme (mains croisées devant)
Position Indienne	Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur des épaules de la femme
Position Indienne Inversée	Femme devant l'homme ou le contraire, les mains jointes sont à la hauteur de la taille
Position Open Promenade	<b>RIGHT</b> : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main gauche de la femme dans main droite de l'homme <b>LEFT</b> : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main droite de la femme dans main gauche de l'homme
Position Closed Promenade	<b>RIGHT</b> : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main gauche de la femme derrière sur la hanche gauche de l'homme; par-dessus main droite de l'homme derrière sur la hanche droite de la femme; main droite de la femme dans main gauche de l'homme devant à la hauteur

	de la ceinture <b>LEFT</b> : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main droite de la femme derrière sur la hanche droite de l'homme; par-dessus main gauche de l'homme derrière sur la hanche gauche de la femme; main gauche de la femme dans main droite de l'homme devant à la hauteur de la ceinture
<b>Position Swing Promenade</b>	<b>RIGHT</b> : Face à la même direction, la femme à droite de l'homme, main droite de la femme dans main gauche de l'homme à la hauteur de la taille, main gauche de la femme libre et main droite de l'homme sur l'omoplate gauche de la femme <b>LEFT</b> : Face à la même direction, la femme à gauche de l'homme, main gauche de la femme dans main droite de l'homme à la hauteur de la taille, main droite de la femme libre et main gauche de l'homme sur l'omoplate droite de la femme
<b>Position Skaters</b>	<b>RIGHT</b> : Face à la même direction, femme à droite de l'homme, mains droites dans le bas du dos de la femme, mains gauches devant l'homme à la hauteur de la ceinture <b>LEFT</b> : Face à la même direction, femme à gauche de l'homme, mains gauches dans le bas du dos de la femme, mains droites devant l'homme à la hauteur de la ceinture
<b>Position Sweetheart (Side-By-Side)</b>	Femme à droite de l'homme, mains droites à la hauteur de l'épaule droite de la femme, mains gauches à la hauteur de l'épaule gauche de l'homme
<b>Position Tandem</b>	Femme devant l'homme, main droite de l'homme sur la hanche droite de la femme avec doigts collés et pointés vers la gauche, main droite de la femme par-dessus ou dessous, mains gauches jointes à la hauteur de l'épaule gauche de la femme
<b>Position Volkswagen</b>	Face à la même direction, main gauche de la femme dans main gauche de l'homme et main droite de la femme dans main droite de l'homme (mains gauches ou droites sur le dessus)
<b>Position Wrap</b>	Face à la même direction, la femme est devant l'homme légèrement à sa droite, la femme a les bras croisés devant elle avec main gauche de la femme dans main droite de l'homme et par-dessus main droite de la femme dans main gauche de l'homme, le tout à la hauteur de la ceinture
<b>Prissy Walk</b>	Croiser une pied devant l'autre avec angle du corps dans un coin (peut être inversé) : 1 : Croiser pied droit devant pied gauche avec angle du corps dans le coin gauche

- Q - (haut ▲)



- R - (haut ▲)

<b>RLOD</b>	Face à l'arrière de la ligne de danse
<b>Rock Step (Break)</b>	Ensemble de 2 pas : 1 : Déplacement d'un pied avec poids 2 : Marquer le temps sur place avec le pied opposé
<b>Rumba Walk</b>	Marche avec mouvements rotatifs en poussant la hanche vers l'arrière
<b>Rumba Box</b>	Ensemble de 4 pas dans une direction donnée (peut être inversé) : 1 : Pied droit - De côté 2 : Pied gauche - Assembler au pied droit 3 : Pied droit - Avant 4 : Facultatif - Pause ou Pied gauche Tap/Assembler/Brush/Scuff
<b>Running Man</b>	Ensemble de 7 pas syncopés effectués dans une direction donnée (peut

	<p>être croisés) :</p> <p>1 : Pied droit - Avant &amp; : Pied droit - Glisser arrière, relever pied gauche</p> <p>2 : Pied gauche - Avant &amp; : Pied gauche - Glisser arrière, relever pied droit</p> <p>3 : Pied droit - Avant &amp; : Pied droit - Glisser arrière, relever pied gauche</p> <p>4 : Pied gauche - Avant</p>
<p><b>- S -</b>    (<i>haut ▲</i>)</p>	
Sailor Shuffle	<p>Ensemble de 3 pas souvent syncopés :</p> <p>1 : Croiser un pied derrière l'autre en utilisant 1/8 tour maximum</p> <p>2 : Décroiser l'autre pied de côté légèrement avant</p> <p>3 : Replacer le pied de départ légèrement avant</p>
Scissor Slide	<p>Glisser les 2 pieds au plancher en un seul mouvement en direction opposée, le poids étant réparti sur les 2 pieds</p>
Scissor Step	<p>Ensemble de 3 pas :</p> <p>1 : Déplacement d'un pied dans une direction donnée</p> <p>2 : Rapprocher avec poids en glissant au sol le pied opposé</p> <p>3 : Croiser l'autre pied devant</p>
Scoot	Voir Chug & Hitch
Scuff	Mouvement de la jambe de l'arrière vers l'avant en frappant au plancher avec le talon
Shimmy	Mouvement des épaules alterné devant-derrrière ou de haut en bas
Shuffle	Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés dans lesquels on assemble ou semi-assemble les pieds au 2e pas (4e position + 3e position + 4e position)
Shuffle Across	Ensemble de 3 pas consécutifs souvent syncopés qui consistent à croiser un pied devant l'autre en glissant la plante sur le plancher terminant le talon à la plante (5e position) suivi du déplacement de l'autre pied de côté légèrement arrière sur la plante
Slap	Action de taper une partie du corps avec la ou les mains
Slide	<p>Ensemble de 2 pas :</p> <p>1 : Déplacement d'un pied dans une direction donnée</p> <p>2 : Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé</p>
Snap Fingers	Claquer des doigts
Spin	Rotation de plus d'un demi tour exécutés sur la plante d'un pied dans un sens donné et en un seul mouvement, assembler l'autre pied sans poids
Step	Déplacement d'un pied avec poids
Step Pivot (Military Pivot)	<p>Ensemble de 2 pas :</p> <p>1 : Déplacement d'un pied en avant</p> <p>2 : Prendre 1/2 tour sur le même pied et transférer le poids sur le pied opposé sur place</p>
Stomp & Stamp	<p>Stomp Down (Stomp) : Étamper le pied au sol avec bruit et transfert de poids (avec poids)</p> <p>Stomp Up (Stamp) : Étamper le pied au sol avec bruit et le relever immédiatement (sans poids)</p>
Sugar Foot	<p>Ensemble de 3 pas :</p> <p>1 : Pointer un pied à l'intérieur du l'autre pied (instep)</p> <p>2 : Talon du même pied en diagonale avant</p> <p>3 : Croiser ce pied devant l'autre pied</p>
Sugar Foot Swivels (Dwight Step)	<p>Mouvement s'effectuant dans une direction donnée :</p> <p>1e : Pointer un pied à l'intérieur de l'autre pied (instep) tout en tournant le</p>

	talon opposé vers le pied pointé 2e : Talon en diagonale légèrement avant en pivotant la pointe du pied opposé vers le talon
Swivel	Mouvement effectué les pieds assemblés, avec un déplacement de côté. Déplacer les talons et les plantes en alternant dans une même direction
Swivet	Pieds légèrement écartés, le poids étant sur le talon d'un pied et sur la plante de l'autre pied. Pousser vers l'extérieur le talon et la plante libre

**- T -** (haut ▲)

Tap	Toe Touch assemblé
Toe Fan	Diriger la plante vers l'intérieur ou l'extérieur en pivotant sur le talon
Toe Point	Pointer la pointe sans toucher au sol, jambe tendue
Toe Split	Mouvement sur 2 temps : 1 : Pieds assemblés et poids sur les talons et pousser les plantes vers l'extérieur 2 : Revenir (assembler)
Toe Strut (Camel Walk)	Pas s'effectuant sur 2 temps dans une direction donnée : 1 : Plante 2 : Déposer à plat avec emphase
Toe Switch	À partir d'un Toe Touch, assembler le pied danseur avec transfert rapide du poids, l'autre jambe étant tendue dans une direction donnée
Toe Touch	Déposer la plante au sol sans poids
Triple Step	Effectuer 3 pas sur place avec transfert de poids (peut être inversé) : 1 : Pied droit - Plante à plat 2 : Pied gauche - Plante 3 : Pied droit - À plat
Twist	Le poids sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions

**- U -** (haut ▲)

Unwind	Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation pour terminer assemblé, le poids sur le pied qui a croisé
--------	---

**- V -** (haut ▲)

Vaudeville	Mouvement syncopé s'effectuant sur 4 pas (peut être inversé) : 1 : Pied droit - Croiser avec poids devant ou derrière & : Pied gauche - De Côté avec poids 2 : Pied droit - Heel Touch diagonalement avant & : Pied gauche - Semi assemblé
Vine (Grapevine)	Ensemble de 3 pas s'effectuant de côté (peut être inversé) : 1 : Pied droit - De côté & : Pied gauche - Croiser derrière 2 : Pied droit - De Côté

**- W -** (haut ▲)

Walk	Succession de pas avec transfert de poids
Wave (Ripple)	Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps
Weave	Ensemble de 4 pas et plus s'effectuant dans la même direction (peut être inversé) : 1 : Pied droit - De Côté & : Pied gauche - Croiser derrière (ou devant) 2 : Pied droit - De Côté & : Pied gauche - Croiser devant (ou derrière)

- X - (haut ▲)

- Y - (haut ▲)

- Z - (haut ▲)

---

... Merci à tous nos visiteurs...