



Le petit guide futé du danseur de Country débutant

A l'usage de tous

Vous venez de commencer la danse country, ... Et vous vous posez quelques questions...

Nous vous proposons ce petit guide destiné à vous aider, mais sans avoir la prétention d'être une quelconque bible à l'usage des débutants !

Tout d'abord, sachez que la danse en ligne n'est qu'une des formes de la danse Country et Western. Sous cette dénomination, on trouve la danse avec partenaire, la danse en couples, le 2-Step, le West Coast Swing et bien d'autres encore.

La danse en ligne se pratique seul, dans des lignes formées par l'ensemble des danseurs, en suivant une chorégraphie déterminée, qui se répète plusieurs fois au cours d'un morceau de musique, avec en général des directions différentes (les murs). L'un des principaux avantages de la danse en ligne réside dans le fait que l'on n'a pas besoin de partenaire

Nous espérons que vous trouverez dans ce guide toutes les informations dont vous avez besoin.

Vos retours nous sont précieux pour nous aider à vous apporter plus de satisfaction en tant que membre de l'association French Honky Tonk

FRENCH HONKY TONK ASSOCIATION
30, rue Rouget de l'Isle 93160 NOISY LE GRAND
☎ : 06.17.25.85.12

✉ : frenchhonkytonk@free.fr - Site internet : www.frenchhonkytonk.com

Association loi 1901 enregistrée en Sous-Préfecture du Raincy le 11.01.2005 - SIRET 481.245.595.00022 - APE 923A



Pour bien lire une feuille de description des pas d'une danse

Sur une feuille de pas, vous trouverez :

- le nom de la danse, son chorégraphe, le niveau, le type (ligne, ronde...) et la ou les musiques recommandées
- les sous-titres en français, qui "résumant" les pas utilisés par séquence de 8 ou 6 temps (pour la valse)
- l'explication détaillée de la séquence. Les pas sont numérotés 1-2-3-4 etc... et dans ce cas, chaque chiffre représente un temps de musique. De temps à autre apparaît le signe &. Il se lit "AND" (ET) et indique la moitié d'un temps. Cela signifie qu'il y aura un pas de plus à faire sur un temps de musique. On parle alors de "pas syncopé".

Pour avoir une belle allure sur la piste de danse :

Attitude de départ : se tenir droit, les épaules soutenues vers l'arrière –sans trop bomber le torse, toutefois- dans une position "relaxé", la tête bien droite, menton "rentré" ; se sentir en équilibre. Cette attitude doit être conservée tout au long de la danse – éviter de regarder ses pieds ou ceux des voisins..., laisser ses bras suivre les mouvements –sauf indication contraire du chorégraphe...

Timing : le danseur réalise les pas en suivant bien la musique.

Equilibre : la capacité du danseur à exécuter les pas de danse sans perdre son allure, son équilibre.



Descriptif des pas

- **Apple Jack** : Poids sur le talon G et sur la pointe D, tourner pointe G et talon D à gauche (Position en "V") et ramener pointe G et talon D au centre Poids sur le talon D et sur la pointe G, tourner pointe D et talon G à droite (Position en "V") et ramener les pieds ensemble au centre.
- **Across** : Faire un croisé devant.
- **Back** : Arrière (reculer/aller derrière).
- **Balance Step** : Un pas dans n'importe quelle direction, ramener l'autre pied (sans poids) et rester.
- **Body Roll** : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté.
- **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 (ou Scuff)** : Frotter le sol avec la plante du pied, vers l'avant, l'arrière ou en diagonale
- **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.
- **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.
- **Clockwise** : Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite).
- **Charleston** : En 4 temps, Step G avant, Kick D avant, Step D arrière, Pointe G arrière (Peut se faire des pieds opposés).



- **Clap** : Frapper dans les mains.
- **Close** : Ramener les pieds l'un vers l'autre, sans changement du poids du corps
- **Coaster Step** : En 2 temps, 1er pied vers l'arrière sur le 1er temps. 2è pied vient rejoindre le premier sur le ½ temps. Le premier pied retourne en avant sur le 2e temps.
- **Cuban Motion** : Mouvement de hanche qui part de l'intérieur du pied pendant le transfert de poids
- **Diagonal** : Déplacement à 45° à D ou à G, à partir du centre de la ligne de danse
- **Dig** : Taper le sol avec la plante du pied ou le talon, en "appuyant" le mouvement
- **Drag** : Ramener lentement le pied libre au pied porteur, genoux plié ou fléchi.
- **Extension** : Tendre ou allonger une partie du corps.
- **Fan / Hell Fan / Toe Fan**
 - ✓ **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.
- **Fleahop** : Un saut sur le côté, dans la direction du pied libre, avec la hanche vers le haut.
- **Follow Through** : La jambe libre –la cheville- passe près du pied d'appui avant de changer de direction
- **Freeze** : Un arrêt complet, aucun mouvement.
- **Front** : En avant de/devant.



- **Forward** : Avant.
- **Grapevine ou Vine** : Pied D à droite, pied G croisé derrière le pied D, pied D à droite (et inversement).
- **Heel Ball Cross** : Talon D avant, Ramenez pied D à côté du pied gauche. Croiser G devant le pied et inversement.
- **Heel Ball Step** : Talon D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant de poids, Déposez le poids sur le pied G et inversement.
- **Heel Split** : Ecarte les talons vers l'extérieur et les ramener en position fermée.
- **Heel Stomps ou Knee Pops** : Pliant les genoux, lever un ou les deux talons du sol, ensuite retour à la position départ.
- **Heel Stut** : Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol.
- **Hip Bump** : Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire.
- **Hip Lift** : Action de lever la hanche en redressant la jambe libre.
- **Hitch** : Élévation du genou.
- **Hold** : Aucun mouvement pour un temps spécifique.
- **Home** : Position de départ.
- **Hook** : 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.
- **ILOD (Inside Line Of Dance)** : Danses de partenaire, position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.



- **Jazz Box** : aussi appelé "jazz square". Mouvement qui décrit un carré ou une "boîte ». Il y a 4 changements de poids du corps. La figure peut démarrer avec un pas vers l'avant ou un pas croisé
 - ✓ Avancer le pied droit / Croiser le pied gauche devant la jambe droite / Reculer le pied droit / Ramener le pied gauche près du droit.
 - ✓ Croiser le pied droit devant la jambe gauche / Reculer le pied gauche / Ramener le pied droit près du gauche / Avancer le pied gauche.
- **Jump** : Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière).
- **Jump Apart** : Saut écarté sur les deux pieds.
- **Jump Together** : Saut pour ramener les deux pieds ensemble.
- **Jumping Jack** : Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble.
- **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.
- **Kick Ball Cross** : Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Croisez le pied G devant le pied D en y déposant le poids. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Kick Ball Step**: Kick D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés.
- **Kick Ball Turn** : Kick D avant, Ramenez pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Pied D 1/4 de tour vers la gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Knee Pop ou Heel Stomps** : Soulever un ou les deux talons en pliant les genoux. Reposer le ou les talons au sol. Se fait sur temps de musique et se compte "&1"
- **Lock** : Croisement serré des pieds en 1^{ère} ou 2^{ème} position.



- **LOD (Line Of Dance)** : 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.
- **Military Turn** : Step D avant, Pivotez 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Military Pivot** : Step D avant, Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **Monterey Spin** : Tour complet de 360°. Pointer-pousser avec le pied droit avant d'effectuer le tour
- **Monterey Turn** : Rotation de 1/2 tour vers l'arrière, Pointe D à droite, Pivotez 1/2 tour vers la droite sur le pied G en ramenant le pied D près de gauche et en y déposant le poids, Pointe G à gauche, Ramenez pied G à côté de droit. Peut se faire sur les pieds et direction opposés.
- **OLOD (Outside Line Of Dance)** : Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre.
- **Pigeon Toed Movement** : Un mouvement de déplacement latéral en joignant les pointes de pied alors que les talons sont écartés puis en joignant les talons alors que les pointes de pied s'écartent
- **Pivot Turn** : Tour en mouvement, réalisé en bloquant les hanches et les pieds
 - ✓ avance le pied droit et faire un demi-tour à gauche / remettre le poids du corps sur le pied gauche.
- **Point** : Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.
- **Ripple** : Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre.
- **RLOD (Rear Line Of Dance)** : Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse.
- **Rock and Cross** : Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D croisé devant le pied gauche. Peut se faire des pieds opposés.



- **Rock Step** : Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou côté). Déposez le pied G en avant sans bouger les pieds, ramenez le poids sur le pied D. Le "Side Rock" est un rock step vers le côté. Peut se faire des pieds opposés.
- **Rock and Step** : Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche. Peut se faire des pieds opposés.
- **Roll** : La partie indiquée du corps tourne à gauche ou droite.
- **Roll Hips** : Mouvement circulaire -ici des hanches- vers la droite ou la gauche. Selon les danses, d'autres parties du corps peuvent faire ce même mouvement rotatif
- **Sailor** : Pied D croisé derrière le pied G, Pied G à gauche, Pied D à droite. Peut se faire des pieds opposés.
- **Sailor Step** : Une figure de danse faite en s'inclinant direction opposée du pied croisé arrière.
- **Scissor** : Lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur, et revenir en position initiale.
- **Scoot** : Glissement du pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté.
- **Scooch** : Deux petits pas rapprochés.
- **Scotch** : Saut des 2 pieds en même temps.
- **Scuff** : Frotter le sol avec le talon, vers l'avant.
- **Shimmy** : Mouvement rapide alterné des épaules à l'avant & l'arrière.
- **Shuffle (ou Chacha)** : Pied D avant, Glissez le pied G à côté du pied D, Pied D avant. Peut se faire des pieds opposés, en avant, en arrière ou de côté.
- **Side Rock** : Même que Rock Step mais de côté. Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G. Peut se faire des pieds opposés.
- **Slap** : Frapper le talon avec la main opposée.



- **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.
- **Snap** : Claquez des doigts.
- **Splits** : Les pieds s'écartent séparément et reviennent à la position originale l'un après l'autre.
- **Spin** : Tour de 360° sur un seul pied
- **Stamp** : Lorsque le pied est relevé, frappez le plancher avec la plante du pied et relevez sans déposer de poids.
- **Step Turn (Pivot)** : Step D avant, Pivoter 1/4 ou 1/2 tour. Peut se faire des pieds opposés.
- **3 Step Turn** : Un mouvement de vine auquel on ajoute 1/4 ou 1/2 tour sur le 3è temps
- **Stomp** : Frapper le pied sans y déposer le poids.
- **Stomp Up** : Taper fortement le pied au sol, SANS transfert du poids du corps et le soulever légèrement du sol. (les canadiens disent alors "stamp").
- **Struts (Heel et Toe Struts)** :
 - ✓ **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.
- **Sugar Foot** : Les pieds bougent alternativement dans la direction de la jambe libre, sur place ou en se déplaçant.
 - ✓ pivoter 1/4 de tour (diagonale droite) sur pied gauche et poser pied droit sur place (3ème position)
 - ✓ pivoter 1/4 tour à gauche (diagonale gauche) sur pied droit et poser pied gauche sur place (3ème position)
- **Sway** : Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.



- **Swivet** : Un mouvement de torsion du pied opposé. Pivoter à droite ou à gauche sur la plante d'un pied et le talon de l'autre, puis revenir au centre.
- **Syncopated Splits** : Les pieds s'écartent l'un après l'autre et sont rassemblés l'un après l'autre. On compte de la manière suivante "&1 &2". On dit aussi OUT-OUT, IN-IN
- **Tap** : La pointe ou le talon du pied libre touche le sol sans changement de poids.
- **Toe Fan** : En gardant les pieds ensemble, ouvrez la pointe D à droite et ramenez la pointe ensemble. Peut se faire des pieds opposés.
- **Toe Heel Cross Swivels** : Les épaules restent en place alors que les hanches "roulent"
 - ✓ pivoter pied droit à droite pour être en diagonale, pointe du pied gauche vient toucher l'intérieur du pied droit
 - ✓ pivoter pied droit à gauche pour être dans l'autre diagonale, talon gauche touche devant
 - ✓ pivoter pied droit pour revenir au centre et croiser pied gauche devant pied droit en position bloquée et transférer le poids du corps
- **Toe Split** : En gardant les pieds ensemble, ouvrez les deux pointes et ramenez les pointes ensemble.
- **Together** : Ramener les pieds ensembles avec un changement de poids.
- **Torque** : Rotation du haut du corps imprimant une rotation pour initier un tour à suivre
- **Touch** : Déposez la pointe ou le talon au sol en gardant le poids sur le pied opposé.
- **Triple Step ou Shuffle ou Polka Step** : Pas chassés. Mouvement de déplacement, dans la direction donnée par le premier pas, vers l'avant, l'arrière, sur les côtés ou même sur place. Peut se faire des pieds opposés.



- **Turns (Paddle et Pivot Turns) :** Un mouvement qui implique un changement de direction, alors que le corps bouge et qui comprend un ou plusieurs changements de poids
 - ✓ **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 Turn :** 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
 - ✓ **3 Step Turn :** Tour en trois pas sans rassembler les pieds, commençant en 5e position et terminant en 2e position (en danse en ligne)

- **Vine ou Grapevine :** C'est un pas de déplacement latéral, vers la droite ou la gauche, les pieds se croisant devant et/ou derrière la jambe en mouvement
 - ✓ faire un pas côté droit avec le pied droit / poser la plante du pied gauche derrière le pied droit / pousser sur le pied gauche et poser le pied droit à droite / toucher le pied gauche à côté du pied droit (sans poids).



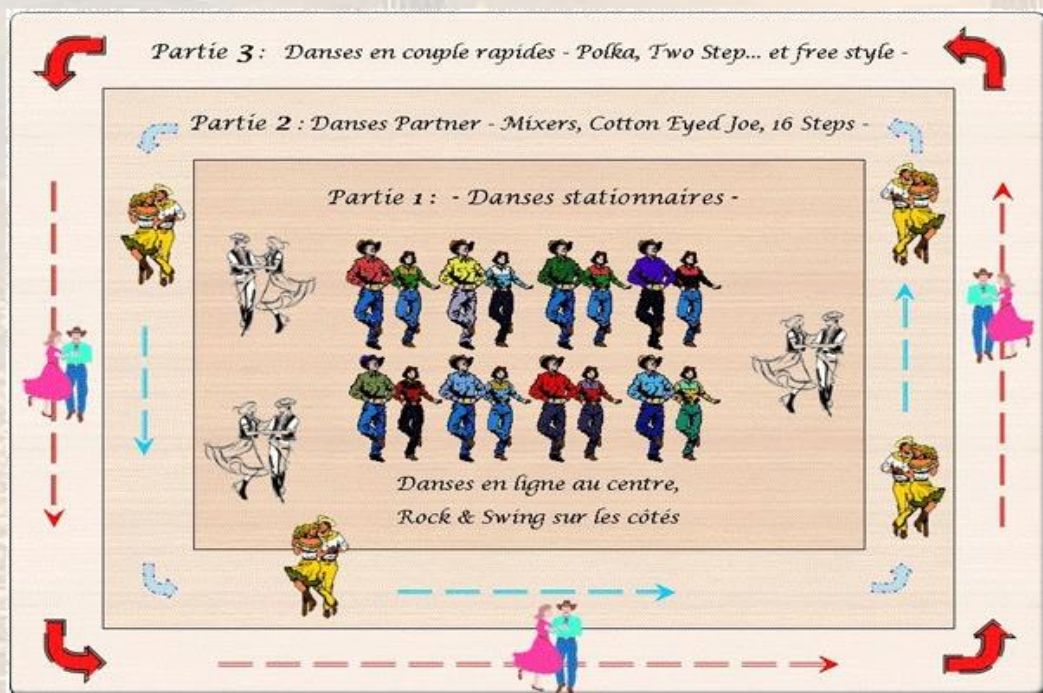
Etiquette de danse

L'ETIQUETTE DE LA PISTE : D'ABORD UNE REGLE DE "SAVOIR VIVRE COUNTRY"

La piste est divisée en trois zones :

*De façon conventionnelle, la ligne de danse (LOD)
se déplace dans le sens contraire des aiguilles d'une montre*

- 1 Celle du centre est réservée aux danseurs en ligne ainsi que pour les danses "partners" non circulaires, par exemple "Mexican Wind".
- 2 La zone externe est destinée aux danseurs "Free Style" comme le Two Step.
- 3 Enfin évolueront, entre les deux, les danses « Partners » comme Billy's Dance.



Respectez bien ces places qui permettront à chaque style d'évoluer sans se gêner. Enfin vous trouverez ci-dessous quelques règles de base qui vous aideront à être sympathique aux yeux des danseurs qui vous entourent.

FRENCH HONKY TONK ASSOCIATION
30, rue Rouget de l'Isle 93160 NOISY LE GRAND
☎ : 06.17.25.85.12

✉ : frenchhonkytonk@free.fr - Site internet : www.frenchhonkytonk.com

Association loi 1901 enregistrée en Sous-Préfecture du Raincy le 11.01.2005 - SIRET 481.245.595.00022 - APE 923A



D'abord la sécurité :

- Ne jamais vous trouver sur la piste avec un verre, il fût un temps où l'on ajoutait "et pas de cigarette" mais le problème ne se pose plus.
- Le Folklore : Chapeaux, bottes et tenues western est bien sympathiques mais il faut se rappeler que les éperons ainsi que les armes (factices bien sûr) ne sont pas de mise en danse country.

Ensuite la politesse :

- Ne traversez pas une ligne de danse durant la danse. Si vous désirez vous intégrer au groupe, contournez-le.
- Si vous rejoignez une ligne, mettez-vous en bout de ligne, en veillant à laisser le passage pour les couples, sinon créez une nouvelle ligne derrière.
- Si vous dansez en ligne, prêtez attention aux danseurs couples ou partenaires afin de leur laisser suffisamment de place.
- Essayez de maintenir des lignes et les colonnes droites. C'est plus joli et c'est plus facile à gérer.
- Si le plancher est vide (ce qui est rare !) et que vous souhaitez lancer une danse, mettez-vous à l'avant pour que d'autres puissent suivre et former des lignes derrière.
- Si la danse est annoncée ou démarrée, respectez l'annonce. Si vous souhaitez danser autre chose que ce qui est en route, vous pouvez essayer en vous assurant que vous aurez assez de place sans gêner personne. Si vous dansez dans un groupe qui n'a pas les mêmes habitudes, c'est à vous de vous adapter
- Il n'est pas nécessaire de danser toutes les danses. Il vaut mieux parfois s'abstenir plutôt que de danser n'importe quoi sur n'importe quoi. La priorité est d'écouter la musique, son style, son rythme, son tempo afin de choisir la danse qui s'adapte le mieux.
- Si vous désirez bavarder après une danse pressez-vous de quitter la piste afin de laisser la place.
- Si vous bousculez un danseur n'oubliez pas de vous excuser



- Si vous ne connaissez pas une danse, vous pouvez essayer de l'apprendre en dehors de la piste avant de vous joindre à tout le monde et mettez-vous derrière ou en bout de ligne. Danse connue ou pas, faites de petits pas, évitez de gesticuler.
- Souvenez-vous de vos débuts. Ne méprisez pas les débutants. Un sourire, un signe pour aider sera toujours le bienvenu. Ne vous mettez pas en valeur inutilement, au contraire, aidez les débutants. Apprenez-leur en vous mettant en dehors des lignes et ne donnez pas de variantes. Enseignez la danse telle qu'elle est, sans la transformer, même pour la simplifier
- Enfin une règle d'or qui malheureusement est de moins en moins respectée : les débutants sont prioritaires par rapport aux danseurs dits expérimentés. L'expérience sera acquise grâce aux anciens qui leur apprendront le respect de la personne et de l'étiquette. Les lines-dancers ne sont pas des individualistes, ils sont unis dans une même passion et par des règles communes

La tenue :

Aucune obligation, mais la tradition des danseurs de country demeure.

- Le jean, car héritage US et abordable par tous les santiags ou " tiags ", tradition toujours, utiles pour marquer la danse du talon
- Un chapeau pour le " fun " et attribut indispensable du cow-boy
- Différents accessoires au choix peuvent s'ajouter, mais surtout bannissez les éperons, dangereux pour les danseurs et les parquets
- Pour l'attitude, les bras servent pour l'équilibre du danseur, pendant les danses ne gardez pas les bras ballants, bannissez les mouvements exagérés des bras, le but n'est pas de frapper vos voisins.
- Et avant toute chose, le **SOURIRE**, nous sommes là pour nous amuser.



FRENCH HONKY TONK ASSOCIATION
30, rue Rouget de l'Isle 93160 NOISY LE GRAND
☎ : 06.17.25.85.12

✉ : frenchhonkytonk@free.fr - Site internet : www.frenchhonkytonk.com

Association loi 1901 enregistrée en Sous-Préfecture du Raincy le 11.01.2005 - SIRET 481.245.595.00022 - APE 923A