

## ▶ INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

### ▶ SPORT ARTISTIQUE ET CONVIVIAL

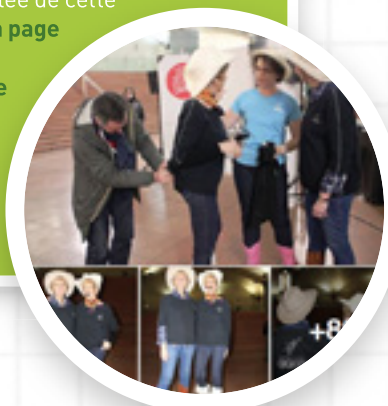
La danse Country est une activité physique qui allie le côté artistique au côté convivial et social. C'est un bon moyen de communiquer par l'intermédiaire d'une action motrice « punchy ».

### ▶ BÉNÉFICES

Outre la mémorisation, la concentration, l'orientation dans l'espace, les calories sont brûlées en fonction du tempo. Les muscles superficiels et profonds des fessiers et des jambes sont renforcés par des appuis qui changent souvent, nécessitant le gainage des abdominaux pour maintenir l'équilibre.

## VIDÉOS

▶ **YouTube** propose plusieurs vidéos de danses Country. Retrouvez la chorégraphie détaillée de cette page pratique sur **la page Facebook du Coreg EPGV Ile-de-France**



## ▶ LES DÉFINITIONS

### ▶ STEP

Déplacer un pied vers l'avant, vers le côté ou vers l'arrière puis ramener l'autre pied à côté.

### ▶ TOUCH

Poser la pointe ou le talon au sol en gardant le poids sur le pied opposé.

### ▶ POINT

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

### ▶ BRUSH

Brosser le sol avec le pied.

### ▶ ACROSS

Monter la jambe devant l'autre, croiser puis décroiser.

### ▶ KICK

Coup de pied.

### ▶ HOOK

Action de mouvoir le pied libre comme un pendule avant ou arrière sans toucher le sol.

### ▶ SLIDE

Pas glissé vers l'avant ou vers le côté.

### ▶ HEEL SPLIT

Ecarter les talons vers l'extérieur et les ramener vers l'intérieur en position fermée.

### ▶ HITCH

Elévation du genou.

### ▶ VINE OU GRAPEVINE

Déplacement latéral vers la droite ou la gauche (ouvre, croise, décroise, rassemble).

→ Retrouvez un lexique complet des pas utilisés en Country : [www.bootycountry.e-monsite.com](http://www.bootycountry.e-monsite.com)



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



# Activité Danse Country

## ▶ GÉNÉRALITÉS

▶ **HISTORIQUE** : la danse Country vient des Etats-Unis, elle est née dans les Appalaches et dans le pays profond du Texas jusqu'en Virginie Occidentale. La Country est issue des musiques folkloriques celtes des immigrés irlandais et écossais. En 1800 naît la première danse Country, c'est *la square dance*, elle se danse à l'origine en quadrille. Elle est dérivée des quadrilles français exportés au Canada et en Louisiane.

Les plus pratiquées sont les danses en ligne (*line dances*). Descendantes des danses à la mode des années 1960, comme le Madison, les premières *line dances* sont apparues dans les années 1980. A l'époque, elles étaient chorégraphiées sur toutes sortes de musique. Ce n'est qu'au début des années 1990, avec la chanson « Achy Breaky Heart » de Billy Ray Cyrus et les pas associés à la musique, que la *line dance* entre dans l'univers de la danse Country.

La danse Country couramment pratiquée s'exécute en ligne, voire sur plusieurs lignes suivant le nombre de danseurs. Elle se pratique aussi côte à côte, en posant ses mains sur ses hanches ou sur les épaules d'un partenaire.



## ▶ SPÉCIFICITÉS DE L'ACTIVITÉ

Il existe un langage « Country » spécifique. Toutefois, l'animateur choisira des termes adaptés à son public ou ceux utilisés en low impact aérobic.

▶ **ORIGINALITÉ** : si la danse est exécutée en tenant un partenaire par l'épaule, il y aura à chaque quart de tour changement de partenaire.

▶ **INNOVATION** : il est possible de varier les formations, c'est-à-dire de placer les participants en cercle, en 2 groupes face à face, etc.



## ▶ CARACTÉRISTIQUES

▶ **TECHNIQUE** : la chorégraphie, souvent composée d'un seul découpage de 4 x 8 temps, est répétée en changeant d'orientation (1/4 de tour) à un moment de la chorégraphie (pas seulement à la fin du découpage).

▶ **MATÉRIEL** : musique Country, chapeau, bottes, bandana, au gré des danseurs et en fonction de l'objectif (démonstration, spectacle,...).

▶ **SÉCURITÉ** : porter des bottes ou chaussures à semelles lisses qui ne bloquent pas le pied sur la réalisation par exemple d'un « brush ».

\* Définitions page 4

3 CD Audio pour  
animer vos séances  
de **Danse  
COUNTRY**


**A ECOUTER SUR**  
[www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr)

**GÉVÉDIT** Fédération Française  
un service plus **EPGV**  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

 <b>Country pop &amp; rock 1</b> CD 1 : 15 titres BPM : 128 à 132 Durée : 60 min Réf. 240369 - <b>17,60 €</b>	 <b>Country pop &amp; rock 2</b> CD 1 : 18 titres BPM : 128 à 132 Durée : 60 min Réf. 240511 - <b>17,60 €</b>	 <b>Country pop &amp; rock 3</b> CD 1 : 16 titres BPM : 132 Durée : 60 min Réf. 240661 - <b>17,60 €</b>
--	--	--

**GÉVÉDIT**, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)

# TABLEAU DE SÉQUENCES

Intentions Éducatives	Habilité motrice Échauffement	1 <sup>ère</sup> phrase musicale	2 <sup>ème</sup> phrase musicale	3 <sup>ème</sup> phrase musicale	4 <sup>ème</sup> phrase musicale
<p><b>Consignes de réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur la musique Country « Take a Little Trip » du groupe Alabama (tempo 125)</li> <li>• Repérage des phrases musicales (changement d'orientation à chaque phrase)</li> <li>• Idem avec la musique « Swamp Thing » de The Grid (tempo 150). Ce rythme accompagne la chorégraphie</li> </ul>		<p><b>En individuel puis en ligne : En 8 temps.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> temps : 2 touch (talonnés)</li> <li>• 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> temps : 2 point (pointés) pied droit</li> <li>• Au 5<sup>ème</sup> temps, brush (brosser le sol avec l'avant du pied) jambe droite vers avant</li> <li>• 6<sup>ème</sup> temps : hook de la jambe droite (ramener le talon droit croisé à hauteur du tibia de la jambe gauche)</li> <li>• 7<sup>ème</sup> temps : hook de la jambe gauche</li> <li>• 8<sup>ème</sup> temps : pivot en ¼ tour à droite</li> </ul>	<p><b>En 8 temps décomposés en 4 temps x 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 temps : 1 step vers la droite + 1/2 step vers la droite + 1 kick (coup de pied) du pied gauche</li> <li>• 4 temps : 1 step vers la gauche + 1/2 step vers la gauche + 1 kick du pied droit</li> </ul>	<p><b>En 8 temps décomposés en 4 temps x 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 temps : 2 slide avant du pied droit devant (pas glissés)</li> <li>• 4 temps : 2 heel split (écarter les talons vers l'extérieur et les ramener vers l'intérieur en position fermée)</li> </ul>	<p><b>En 8 temps décomposés en 4 temps x 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 temps : ½ step à droite, hitch jambe gauche (élévation du genou) + across (monter la jambe gauche en la croisant par dessus la jambe droite et décroiser)</li> <li>• 4 temps : Grapevine gauche (ouvrir à gauche, croiser la jambe droite derrière la jambe gauche, décroiser puis rassembler)</li> </ul>
<p><b>Sécurité</b></p>	<p>Utiliser des chaussures à semelles lisses</p>	<p>Soulever les talons pour éviter une torsion du genou sur les changements d'orientation</p>		<p>Pour les slide, il faut respecter l'alignement articulaire cuisse-genou 90° maximum</p>	
<p><b>Pédagogie différenciée</b></p>	<p>Par 2 si difficulté de repérage de la phrase musicale</p>	<p>Si nécessaire utiliser un tempo plus lent et sans ¼ de tour pour l'apprentissage</p>		<p>Face à un problème de genoux, remplacer les heel split par 2 touch alternés droite, gauche</p>	