



Technique : La position des pieds



Le plus important dans la danse country, c'est de danser ! Alors, autant le faire dans les meilleures conditions possibles. Loin de nous l'idée de vous «embêter» en cours avec trop de détails techniques : nous sommes tous sur la piste pour nous amuser ! Mais peut-être que quelqu'un parmi vous seraient intéressés par un peu de technique : donc **en avant !!** Commençons par la position des pied...

Il existe 5 positions de base pour correctement placer ses pieds. Regardez-les attentivement, et vous vous apercevrez que vous les avez déjà toutes utilisées au moins une fois dans toutes les danses que vous avez prises.

✓ **1ère position :**



C'est la position de vos pieds lorsque vous commencez la danse. Vos pieds sont parallèles, l'un à côté de l'autre, les orteils vers l'avant.

✓ **2ème position :**



Vos pieds sont toujours parallèles mais cette fois écartés de la largeur de vos épaules.

✓ **3ème position :**



Votre talon gauche est près de l'intérieur du pied droit qui est tourné vers l'extérieur. On utilise cette position pour faire des tours, des Rock Step, des Triple Steps...

✓ **3ème position étendue :**



Une fois placé en 3ème position, avancer légèrement le pied de devant. Cette position est souvent utilisé lors des danses en couple : la Position Promenade

✓ **4ème position :**



Cette position est indiquée à celle de la marche que l'on réalise au quotidien. Les pieds se dirigent chaque à leurs tours vers l'avant (pour avancer) ou vers l'arrière (pour reculer)

✓ **5ème position :**



On aligne le talon du pied de devant avec la pointe de l'autre pied. On utilise cette position lors des Toe Strut, des Rock Step, des Vines...

✓ **5ème position étendue :**



Une fois placé en 5ème position, avancer légèrement le pied de devant. On utilise cette position notamment pour faire des tours en déplacements. Elle permet de garder l'équilibre et d'avoir une belle posture.

Et voici un petit bonus : La position des pieds lors des Lock Step !!!!

✓ **1ère position Locked :**



On se place en 1ère position, on croise un pied de façon assez serrée devant ou derrière l'autre pied

✓ **2ème position Locked :**



Deux possibilités pour réaliser cette position :

- Ce mettre en 1ère position Locked et avancer légèrement le pied avant en diagonale
- Ce mettre en 2ème position, croiser un pied devant ou derrière, en laissant un espace entre les deux pieds