

GET YOUR FEET DOWN



Chorégraphes : Michelle CHANDONNET & Marc ARCHAMBAULT - Boucherville, QUEBEC - CANADA / Mars 2006

PHRASÉE Dance : 132 temps - 2 murs // **LILT**

ABCD (1 à 132) ABCD (1 à 132) A (1 à 32) D (101 à 132)

BCD (33 à 132) CD (69 à 132) Fin (117 à 132)

Niveau : intermédiaire / avancé

Musique : **1,2,3 - Ann TAYLER - BPM 180/ECS**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 2014

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 32 temps

Partie A (1 à 32)

HEEL, HOOK, HEEL, TAP, RIGHT GRAPEVINE, TAP

- 1 à 4 TOUCH talon D avant - HOOK PD devant jambe G - TOUCH talon D avant - TAP PD à côté du PG
5.6.7 VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D
8 TAP PG à côté du PD

HEEL, HOOK, HEEL, TAP, LEFT GRAPEVINE, SCUFF

- 1 à 4 TOUCH talon G avant - HOOK PG devant jambe D - TOUCH talon G avant - TAP PG à côté du PD
5.6.7 VINE à G : pas PG côté G - CROSS PD derrière PG - pas PG côté G
8 SCUFF talon D avant

ROCKING CHAIR, DIAGONAL STEP, TAP, DIAGONAL STEP, TAP

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière | **ROCKIN**
3.4 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant | **CHAIR**
5.6 pas PD sur diagonale avant D ↗ - TAP PG à côté du PD
7.8 pas PG sur diagonale avant G ↖ - TAP PD à côté du PG

(KICK, BACK CROSSED) x 4

- 1.2 KICK PD sur diagonale avant D ↗ - CROSS PD derrière PG
3.4 KICK PG sur diagonale avant G ↖ - CROSS PG derrière PD
5.6 KICK PD sur diagonale avant D ↗ - CROSS PD derrière PG
7.8 KICK PG sur diagonale avant G ↖ - CROSS PG derrière PD

Partie B (33 à 68)

SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP, SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP

- 1 à 4 SCISSOR D : pas PD côté D - SLIDE PG à côté du PD - CROSS PD devant PG - **HOLD** + **CLAP**
5 à 8 SCISSOR G : pas PG côté G - SLIDE PD à côté du PG - CROSS PG devant PD - **HOLD** + **CLAP**

BACK, LOCK, BACK, KICK, BACK, LOCK, BACK, KICK

- 1 à 4 STEP-LOCK-STEP D arrière : pas PD arrière - LOCK PG devant PD (PG à D du PD) - pas PD arrière - KICK PG avant
5 à 8 STEP-LOCK-STEP G arrière : pas PG arrière - LOCK PD devant PG (PD à G du PG) - pas PG arrière - KICK PD avant

STEP, PIVOT 1/4 TURN, STEP, PIVOT 1/4 TURN, WALK, WALK, DOUBLE KICK

- 1.2 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (appui PG)
3.4 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (appui PG)
5.6 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant
7.8 KICK PD avant - KICK PD avant

suite page 2

page 2

BACK, TOGETHER, STEP, TOGETHER, TWIST, TWIST, TWIST, TWIST

- 1.2 pas PD arrière - pas PG à côté du PD
- 3.4 pas PD avant - pas PG à côté du PD
- 5.6 TWIST des talons à D ↘ - TWIST des talons au centre ↓
- 7.8 TWIST des talons à G ↙ - TWIST des talons au centre ↓

MONTEREY TURN

- 1.2 TOUCH pointe PD côté D - (*sur le BALL du PG*) 1/2 tour D pas PD à côté du PG
- 3.4 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD

Partie C (69 à 100)

(STOMP DOWN, CLAP) x 4

- 1.2 STOMP- down PD avant - **HOLD** + **CLAP**
- 3.4 STOMP- down PG avant - **HOLD** + **CLAP**
- 5.6 STOMP- down PD avant - **HOLD** + **CLAP**
- 7.8 STOMP- down PG avant - **HOLD** + **CLAP**

En chantant 1,2,3,4 sur les pas

(BACK TOE STRUT) x 4

- 1.2 TOE STRUT D arrière : TOUCH pointe PD arrière - DROP : abaisser talon D au sol
- 3.4 TOE STRUT G arrière : TOUCH pointe PG arrière - DROP : abaisser talon G au sol
- 5.6 TOE STRUT D arrière : TOUCH pointe PD arrière - DROP : abaisser talon D au sol
- 7.8 TOE STRUT G arrière : TOUCH pointe PG arrière - DROP : abaisser talon G au sol

FORWARD, CLAP, 1/2 TURN, CLAP, 1/2 TURN, CLAP, FORWARD, CLAP

- 1.2 pas PD avant - **HOLD** + **CLAP**
- 3.4 1/2 tour D pas PG arrière - **HOLD** + **CLAP**
- 5.6 1/2 tour D pas PD avant - **HOLD** + **CLAP**
- 7.8 pas PG avant - **HOLD** + **CLAP**

En chantant 1,2,3,4 sur les pas

CROSS TOE STRUT, SIDE TOE STRUT, CROSS TOE STRUT, SIDE TOE STRUT

- 1.2 CROSS TOE STRUT côté G : CROSS pointe PD devant PG - DROP : abaisser talon D au sol
- 3.4 TOE STRUT latéral G : TOUCH pointe PG côté G - DROP : abaisser talon G au sol
- 5.6 CROSS TOE STRUT côté G : CROSS pointe PD devant PG - DROP : abaisser talon D au sol
- 7.8 TOE STRUT latéral G : TOUCH pointe PG côté G - DROP : abaisser talon G au sol

Partie D (101 à 132)

STEPS PIVOTS MAKING 3/4 TURN LEFT

- 1.2 pas PD avant - 1/8 de tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 3.4 pas PD avant - 1/8 de tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 5.6 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 7.8 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (*appui PG*)

STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, LOCK, STEP, SCUFF

- 1.2.3 STEP-LOCK-STEP D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD (*PG à D du PD*) - pas PD avant
- 4 pas SCUFF talon G à côté du PD
- 5.6.7 STEP-LOCK-STEP G avant : pas PG avant - LOCK PD derrière PG (*PD à G du PG*) - pas PG avant
- 8 SCUFF talon D à côté du PG

TOE INSTEP, SCUFF, (TOGETHER, TOE INSTEP, SCUFF) x 3

- 1.2 TOUCH pointe PD "IN" à l'intérieur du PG - SCUFF talon D à côté du PG
- &3.4 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH pointe PG "IN" à l'intérieur du PD - SCUFF talon G à côté du PD
- &5.6 SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH pointe PD "IN" à l'intérieur du PG - SCUFF talon D à côté du PG
- &7.8 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH pointe PG "IN" à l'intérieur du PD - SCUFF talon G à côté du PD

LEFT GRAPEVINE, SCUFF, RIGHT GRAPEVINE 1/4 TURN

- 1.2.3 VINE à G : pas PG côté G - CROSS PD derrière PG - pas PG côté G
- 4 SCUFF talon D à côté du PG
- 5.6.7 TURNING VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour D pas PD avant
- 8 pas PG à côté du PD



Get Your Feet Down

COUNTRY BOOTS

Chorégraphes : **Michelle CHANDONNET & Mar ARCHAMBAULT** - Québec, Canada

countryboots@videotron.ca - Countrydansemag.com

Danse en ligne Intermédiaire-Avancé Phrasée 132 comptes 2 murs

Musique : **1,2,3 / Ann TAYLER** - 180 BPM - Intro de 32 comptes Départ sur les paroles

**Séquences : ABCD (1 à 132) ABCD (1 à 132) A (1 à 32) D (101 à 132)
BCD (33 à 132) CD (69 à 132) Fin (117 à 132)**

PARTIE A – 1 À 32

1-8 HEEL, HOOK, HEEL, TAP, RIGHT GRAPEVINE, TAP

1-4 Talon D avant, Crochet D devant la jambe gauche, Talon D avant, Tap D à côté du pied gauche

5-8 Step D à droite, Step G derrière le pied droit, Step D à droite, Tap G à côté du pied droit

9-16 HEEL, HOOK HEEL, TAP, LEFT GRAPEVINE, SCUFF

1-4 Talon G avant, Crochet G devant la jambe droite, Talon G avant, Tap G à côté du pied droit

5-8 Step G à gauche, Step D derrière le pied gauche, Step G à gauche, Scuff D

17-24 ROCK & CHAIR, DIAGONAL STEP, TAP, DIAGONAL STEP, TAP

1-2 Rock D avant, Ramenez le poids sur le pied G,

3-4 Rock D arrière, Ramenez le poids sur le pied G

5-8 Step D avant en diagonale, Tap G à côté du pied droit

5-8 Step G avant en diagonale, Tap D à côté du pied gauche

25-32 KICK, BACK CROSSED (4 X)

1-2 Kick D avant en diagonale, Step D croisé derrière le pied gauche

3-4 Kick G avant en diagonale, Step G croisé derrière le pied droit

5-8 Répétez 1 à 4

PARTIE B – 33 À 68

33-40 SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP, SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP

1-4 Step D à droite, Glissez G à côté du pied droit, Step D croisé devant le pied gauche, Clap

5-8 Step G à gauche, Glissez D à côté du pied gauche, Step G croisé devant le pied droit, Clap

41-48 BACK, LOCK, BACK, KICK, BACK, LOCK, BACK, KICK

1-4 Step D arrière, Glissez G croisé devant le pied D, Step D arrière, Kick G avant

5-8 Step G arrière, Glissez D croisé devant le pied G, Step G arrière, Kick D avant

49-56 STEP, PIVOT 1/4 TURN, STEP, PIVOT 1/4 TURN, WALK, WALK, DOUBLE KICK

1-4 Step D avant, Pivot 1/4 tour à gauche, Step D avant, Pivot 1/4 tour à gauche

5-6 Steps DG avant

7-8 Double kick D avant

57-64 BACK, TOGETHER, STEP, TOGETHER, TWIST, TWIST, TWIST, TWIST

- 1-4 Step D arrière, Step G à côté du pied droit, Step D avant, Step G à côté du pied droit
5-8 Twist Talons à droite, Ramenez Talons au centre, Twist Talons à gauche, Ramenez Talons au centre

65-68 MONTERY TURN

- 1-2 Pointe D à droite, Pivot 1/2 tour à droite sur le pied G en ramenant et déposant le pied D à côté du pied G
3-4 Pointe G à gauche, Step G ensemble

PARTIE C – 69 À 100

69-76 STOMPS, CLAPS (4 X)

- 1-8 Stomp D avant, Clap, Stomp G avant, Clap, Stomp, D avant, Clap, Stomp G avant, Clap
En chantant 1, 2, 3, 4 sur les Stomps

77-84 BACK TOE STRUTS

- 1-4 Pointe D arrière, Déposez le talon D, Pointe G arrière, Déposez le talon G
5-8 Pointe D arrière, Déposez le talon D, Pointe G arrière, Déposez le talon G

85-92 STEP FORWARD, CLAP, STEP 1/2 TURN, CLAP, STEP 1/2 TURN, CLAP, STEP FORWARD, CLAP

- 1-4 Step D avant, Clap, Step G arrière 1/2 tour à droite, Clap
5-8 Step D avant 1/2 tour à droite, Clap, Step G avant, Clap
En chantant 3, 4, 5, 6 sur les Steps

93-100 CROSS TOE STRUTS

- 1-4 Pointe D croisé devant le pied G, Déposez le talon D, Pointe G à gauche, Déposez le talon G
5-8 Pointe D croisé devant le pied G, Déposez le talon D, Pointe G à gauche, Déposez le talon G

PARTIE D – 101 À 132

101-108 STEPS, PIVOTS MAKING 3/4 TURN LEFT

Exécutez 4 steps pivots pour faire 3/4 tour à gauche

- 1-8 Step D avant, Pivot 1/8 tour à gauche
3-4 Step D avant, Pivot 1/8 tour à gauche
5-6 Step D avant, Pivot 1/4 tour à gauche
7-8 Step D avant, Pivot 1/4 tour à gauche

109-116 STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, LOCK, STEP, SCUFF

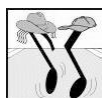
- 1-4 Step D avant, Glissez G derrière le pied droit, Step D avant, Scuff G avant
5-8 Step G avant, Glissez D derrière le pied gauche, Step G avant, Scuff D avant

117-124 TOE INSTEP, SCUFF, STEP, TOE INSTEP, SCUFF (2X)

- 1-2 Pointe D intérieure à côté du pied gauche, Scuff D à côté du pied G
&3-4 Step D ensemble, Pointe G intérieure à côté du pied droit, Scuff G à côté du pied D
&5-6 Step G ensemble, Pointe D intérieure à côté du pied gauche, Scuff D à côté du pied G
&7-8 Step D ensemble, Pointe G intérieure à côté du pied droit, Scuff G à côté du pied D

125-132 LEFT GRAPEVINE, RIGHT GRAPEVINE 1/4 TURN

- 1-4 Step G à gauche, Step D derrière le pied gauche, Step G à gauche, Scuff D avant
5-6 Step D à droite, Step G derrière le pied droit, Step D 1/4 tour à droite
7-8 Step G ensemble PD, 1/4 de tour à droite - PG à côté du PD



Ajouté sur le site le 30 mars 2006

<http://www.countrydansemag.com/CDM.Chor.ligne/Get.your.feet.down.ligne.htm>