



1ÈRE PARTIE:

- 1-8 **PETITE FOULÉE en avant** : D,G,D,G, OUT droite OUT gauche, IN droite, IN gauche
 1-8 **Petite foulée en arrière** : D,G,D,G, OUT droite OUT gauche, IN droite, IN gauche
 1-8 **Petite foulée en avant** : D,G,D,G, OUT droite OUT gauche, IN droite, IN gauche
 1-8 **Petite foulée en arrière** : D,G,D,G, OUT droite OUT gauche, IN droite, IN gauche
- 1-4 **SKATE en avant** : D,G,D,G
 5-8 **Pas D à droite et Hitch G + coude D**, Pas **PG à gauche** et **Hitch G + Coude G**
 1-4 **SWEEP en arrière** : Pas **PD arrière**, **Sweep G**, Sweep, D, Sweep G, Sweep D
 5-8 **Pas D à droite et Hitch G + coude D**, Pas **PG à gauche** et **Hitch D + Coude G**
 1-4 **JUMPS** : D,G,D,G
- 1-4 **PAS PD A DROITE**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
 5-8 **PAS PG A GAUCHE**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
- 1-8 **SQUATS** : Diagonale avant D,G,D,G + 1-4 **SQUATS** : Diagonale arrière D, G

2ÈME PARTIE:

- 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 1-4 **Out, Out et Lève les bras diagonale D, Diagonale G, D, G** (*Allez, Allez..*)
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 1-4 **Out, Out, Lève les bras diagonale D, Diagonale G, D, G** (*Allez, Allez..*)

- 1-4 **PAS PD A DROITE**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des épaules**
 5-8 **PAS PG A GAUCHE**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des épaules**
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des épaules**
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des épaules**

REPETER : 1^{ère} et 2^{ème} partie *(28 cpts.)

3ÈME PARTIE:

- 1-4 **PAS PD A DROITE**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des épaules**
 5-8 **PAS PG A GAUCHE**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des épaules**
 1-8 **SQUATS** : Diagonale avant D, G, D,G
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des épaules**
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des épaules**
 1-8 **Squats** : Diagonale arrière D, G, D,G
- 1-8 **Petite foulée en avant** : D,G,D,G, OUT droit OUT gauche, IN droit, IN gauche
 1-8 **Petite foulée en arrière** : D,G,D,G, OUT droit OUT gauche, IN droit, IN gauche
 1-8 **Skate en avant** : D,G,D,G - **Pas D à droite et Hitch G + coude D**, Pas **PG à gauche** et **Hitch G + Coude D**
 1-8 **Sweep en arrière** : Pas **PD arrière**, **Sweep G**, Sweep, D, Sweep G, Sweep D + **Pas D à D+ Hitch G + Pas PG à G+Hitch D + Coude**
 1-4 **Jumps** : D,G,D,G
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt Bras** : Bras fléchis Côté, devant et poings fermés
 1-8 Répète : **Pas PD à droite + Pas PG à gauche + Mvt.bras**
 1-8 **Squats** : Diagonale avant D,G,D,G + 1-4 **Squats** : Diagonale arrière D, G
- 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 1-4 **Out, Out et Lève les bras diagonale D, Diagonale G, D, G** (*Allez, Allez..*)
 1-4 **Pas PD à droite**, PG près du D, Pas PD à droite, Touche G + **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 5-8 **Pas PG à gauche**, PD près du G, Pas PG à gauche, Touche D+ **Mvt des bras** : Bras fléchis pousse vers l'arrière
 1-4 **Out, Out et Lève les bras diagonale D, Diagonale G, D, G** (*Allez, Allez..*)

Allez, 10 secondes de récup. et on repart

