



# AS I LAY ME DOWN

(Quand je m'allonge)

**Chorégraphe :** Micaela Svensson Erlandsson  
**Niveau :** Débutant  
**Danse :** En ligne 32 temps 4 murs 3 restarts 1 final  
**Notes :** Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse  
Lorsque des heures (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h

## **Description des pas :**

### **Séquence 1 (1 à 8) : Side rock, cross & cross, side rock, cross & cross**

1-2	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Croise et croise :	Croiser le PD devant le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
5-6	Rock à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD
7&8	Croise et croise :	Croiser le PG devant le PD, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD

### **Séquence 2 (9 à 16) : Side rock, behind side cross, side rock, behind, ¼ turn, step forward**

1-2	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Derrière et devant :	Croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
5-6	Rock à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD
7&8	Derrière, ¼ T à D, avance :	Croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D avec ¼ T à D, avancer le PG ( <u>Restarts ici</u> ) (3h)

### **Séquence 3 (17 à 24) : Rock forward, coaster step, step, ½ turn, shuffle forward**

1-2	Rock avant :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Coaster step :	Reculer le PD, poser le PG près du PD, avancer le PD
5-6	Avance, ½ T à D :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à D (9h)
7&8	Chassés avant :	Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG

### **Séquence 4 (25 à 32) : Rock forward, coaster step, step, ½ turn, shuffle forward**

1-2	Rock avant :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Coaster step :	Reculer le PD, poser le PG près du PD, avancer le PD
5-6	Avance, ½ T à D :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à D (3h)
7&8	Chassés avant :	Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG (Final ici)

**Restart au cours du 4<sup>ème</sup> mur (Départ à 9h) :** Au cours du 4<sup>ème</sup> mur, danser les 2 premières séquences (Jusqu'à : «Derrière, ¼ T à D, avance») et reprendre la danse au début à 12h

**Restart au cours du 6<sup>ème</sup> mur (Départ à 3h) :** Au cours du 6<sup>ème</sup> mur, danser les 2 premières séquences (Jusqu'à : «Derrière, ¼ T à D, avance») et reprendre la danse au début à 6h

**Restart au cours du 10<sup>ème</sup> mur (Départ à 3h) :** Au cours du 10<sup>ème</sup> mur, danser les 2 premières séquences (Jusqu'à : «Derrière, ¼ T à D, avance») et reprendre la danse au début à 6h

**Final à la fin du 13<sup>ème</sup> mur (Départ à 12h) :** Danser la chorégraphie entière, et face à 3h, Poser le PD à D avec ¼ T à G