



DIG YOUR HEELS

(Enfonces tes talons)

Chorégraphe : Madison Glover
Niveau : Intermédiaire
Danse : En ligne 52 temps 4 murs Phrasé
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse
Lorsque des heures sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h



Description des pas :

PARTIE A (32 temps – Départ à 12h) :

Séquence 1 (1 à 8) : Kick forward, kick side, sailor step, kick forward, kick side, coaster ¼ turn

| | | |
|-----|-------------------------|---|
| 1-2 | Kick devant, kick à D : | Kick PD devant, kick PD à D |
| 3&4 | Sailor step: | Reculer le PD, poser le PD à D, poser le PD à D |
| 5-6 | Kick devant, kick à G : | Kick PG devant, kick PG à G |
| 7&8 | Coaster ¼ T à G : | Reculer le PG avec ¼ T à G, poser le PD près du PG, avancer le PG (9h) |

Séquence 2 (9 à 16) : Shuffle forward, shuffle forward, rock forward, full turn

| | | |
|-----|--------------------|--|
| 1&2 | Chassés avant : | Avancer le PD, le PG rejoint le PD, avancer le PD |
| 3&4 | Chassés avant : | Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG |
| 5-6 | Rock avant : | Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG |
| 7-8 | Tour complet à D : | Avancer le PD avec ½ T à D, reculer le PG avec ½ T à D (9h) |

Séquence 3 (17 à 24) : Shuffle ¼ turn, cross, back, shuffle side, cross, side

| | | |
|-----|-------------------|---|
| 1&2 | Chassés ¼ T à D : | Poser le PD à D avec ¼ T à D, le PG rejoint le PD, poser le PD à D (12h) |
| 3-4 | Croise, recule : | Croiser le PG devant le PD, reculer le PD en diagonale à D (13h05) |
| 5&6 | Chassés à G : | Poser le PG en diagonale G, poser le PD près du PG, avancer le PG en diagonale G (10h55) |
| 7-8 | Croise, côté : | Toujours en diagonale, croiser le PD devant le PG, poser le PG à G en se replaçant à 12h (12h) |

Séquence 4 (25 à 32) : Sailor step, coaster ¼ turn, point, flick ½ turn, walk, walk

| | | |
|-----|-------------------------|---|
| 1&2 | Sailor step : | Reculer le PD, poser le PD à D, poser le PD à D |
| 3&4 | Coaster ¼ T à G : | Reculer le PG avec ¼ T à G, poser le PD près du PG, avancer le PG (9h) |
| 5-6 | Pointe, flick ½ T à G : | Pointer le PD devant. En gardant le PDC sur le PG, faire un flick ½ T à G du PD (3h) |
| 7-8 | Marche, marche : | Avancer le PD, avancer le PG |



PARTIE B (20 temps – Départ à 3h) :

Séquence 1 (1 à 8) : Step, sweep, side, back, sweep, side, cross, side rock, cross, ¼ turn, ¼ turn

| | | |
|-----|------------------------|---|
| 1 | Avance : | Avancer le PD |
| 2&3 | Croise, côté, recule : | Croiser (sweep) le PG devant le PD, poser le PD à D, reculer le PG |
| 4&5 | Croise, côté, croise : | Croiser (sweep) le PD derrière le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG |
| 6&7 | Rock à G, croise : | Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD, croiser le PG devant le PD |
| 8& | ¼ T à G, ¼ T à G : | Reculer le PD avec ¼ T à G, avancer le PG avec ¼ T à G (9h) |

Séquence 2 (9 à 16) : Step, sweep, side, back, sweep, side, cross, ¼ turn, ¼ turn

| | | |
|-----|------------------------|---|
| 1 | Avance : | Avancer le PD |
| 2&3 | Croise, côté, recule : | Croiser (sweep) le PD devant le PD, poser le PD à D, reculer le PG |
| 4&5 | Croise, côté, croise : | Croiser (sweep) le PD derrière le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG |
| 6&7 | Rock à G, croise : | Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD, croiser le PG devant le PD |
| 8& | ¼ T à G, ¼ T à G : | Reculer le PD avec ¼ T à G, avancer le PG avec ¼ T à G (3h) |

Séquence 3 (17 à 20) : Jazz box, hop

| | | |
|-------|------------|--|
| 1-2-3 | Jazz box : | Croiser le PD devant le PG, reculer le PG, poser le PD à D |
| 4 | Saut : | Petit saut en avant sur les 2 pieds (Option : Stomp PG)(3h) |

TAG (16 temps - Départs à 12h et à 6h) : (Quand le chanteur dit «Dig your heels»)

Séquence 1 (1 à 8) : Heel hitch heel, together, heel hitch heel, together, walks ½ turn around

| | | |
|----------|---------------------|--|
| 1&2 | Talon et talon : | Taper le talon D devant, lever le genou D, taper le talon D devant |
| &3-4 | Et talon, talon : | Poser le PD près du PG, taper le talon G devant, lever le genou G, taper le talon G devant |
| &5-6-7-8 | Assemble, ½ T à G : | Poser le PG près du PD. En tapant dans ses mains, marcher PD, PG, PD, PG en ½ T à G |

Séquence 2 (9 à 16) : Jazz box, dwight swivels on side

| | | |
|---------|-----------------|--|
| 1-2-3-4 | Jazz box : | Croiser le PD devant le PG, reculer le PG, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD |
| 5 | Talon, pointe : | Tourner le talon G vers la D, en tapant la pointe du PD vers la G près du PG (In) |
| 6 | Pointe, talon : | Tourner la pointe du PD vers la D, en tapant le talon D vers la D près du PG (Out) |
| 7 | Talon, pointe : | Tourner le talon G vers la D, en tapant la pointe du PD vers la G près du PG (In) |
| 8 | Pointe, talon : | Tourner la pointe du PD vers la D, en tapant le talon D vers la D près du PG (Out) |

Note : Les temps 5-6-7-8 de cette séquence se font avec un déplacement vers la D

TAG+ (20 temps - départ à 6h) :

Refaire le tag, et faire une seconde fois les 4 derniers temps du tag (Talon, pointe, pointe, talon, etc...)

Les phrases de la danse : A - B(3h) - A - A - A - A - B(3h) - A - A - A - tag(12h) et tag+(6h) - A - A - tag (6h)