



MY ONE

(Mon seul)

Chorégraphe : Virginie Barjaud
Niveau : Novice
Danse : En ligne 64 temps 2 murs 2 restarts
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 :

Séquence 1 (1 à 8) : Rock diagonaly back, kick, step forward, kick, flick, stomp, stomp up

| | | |
|-----|----------------------------|---|
| 1-2 | Rock diagonale arrière D : | Poser le PD en diagonale arrière D (↘), reprendre le PDC sur le PG devant (↑) |
| 3-4 | Kick, avance : | Kick PD devant, avancer le PD |
| 5-6 | Kick, flick : | Kick PG devant, flick PG arrière (Coup de pied rapide en diagonale arrière G) |
| 7-8 | Stomp up, stomp up : | Stomp up PG près du PD, stomp up PG près du PD |

Séquence 2 (9 à 16) : Rock diagonaly back, kick, step forward, kick, flick, stomp, stomp up

| | | |
|-----|----------------------------|---|
| 1-2 | Rock diagonale arrière G : | Poser le PG en diagonale arrière G (↙), reprendre le PDC sur le PD devant (↑) |
| 3-4 | Kick, avance : | Kick PG devant, avancer le PG |
| 5-6 | Kick, flick : | Kick PD devant, flick PD arrière (Coup de pied rapide en diagonale arrière D) |
| 7-8 | Stomp up , stomp up : | Stomp up PD près du PG, stomp up PD près du PG (<u>2^{ème} restart ici</u>) |

Séquence 3 (17 à 24) : Rock forward, back step, flick, step lock step, stomp up

| | | |
|-------|--------------------------|--|
| 1-2 | Rock avant : | Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG |
| 3-4 | Reculé, flick : | Reculer le PD, flick PG (Coup de pied rapide en diagonale arrière G) |
| 5-6-7 | Avance, croise, avance : | Avancer le PG, croiser le PD derrière le PG, avancer le PG |
| 8 | Stomp up : | Stomp up PD près du PG |

Séquence 4 (25 à 32) : back rock, back rock, kick, flick, stomp, stomp up

| | | |
|-----|-------------------|--|
| 1-2 | Rock arrière : | En sautant : Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG |
| 3-4 | Rock arrière : | En sautant : Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG |
| 5-6 | Kick, flick : | Kick PD devant, flick PD arrière |
| 7-8 | Stomp, stomp up : | Stomp PD près du PG, stomp up PD près du PG |



Séquence 5 (33 à 40) : Toe strut back, toe strut back, heel strut ½ turn, heel, step/hook

| | | |
|-----|-----------------------|---|
| 1-2 | Plante, talon : | Reculer sur la plante du PD, poser le talon D au sol |
| 3-4 | Plante, talon : | Reculer sur la plante du PG, poser le talon G au sol |
| 5-6 | Talon ½ T à D, pose : | Poser le talon D devant avec ½ T à D, poser la plante D au sol (6h) |
| 7-8 | Talon, pose/hook : | Avancer sur le talon G, et, hook PD derrière le PG en posant la plante G au sol |

Séquence 6 (41 à 48) : Stomp, stomp, heel fan, heel fan, heel, hook

| | | |
|-----|-------------------|--|
| 1-2 | Stomp, stomp : | Stomp PD à D, stomp PG à G |
| 3-4 | Fan intérieur D : | Tourner le talon D vers l'intérieur (↙), revenir au centre (↓) |
| 5-6 | Fan intérieur G : | Tourner le talon G vers l'intérieur (↘), revenir au centre (↓) |
| 7-8 | Talon, hook : | Poser le talon D en diagonale avant D, hook PD derrière la jambe G (1^{er} restart ici) |

Séquence 7 (49 à 56) : Vine, scuff, rocking chair

| | | |
|---------|-----------------|--|
| 1-2-3 | Vine à D : | Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D |
| 4 | Scuff : | Frotter le talon du PG vers l'avant |
| 5-6-7-8 | Rocking chair : | { Avancer le PG (ou le talon du PG), reprendre le PDC sur le PD reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD |

Séquence 8 (57 à 64) : Vine, scuff, side, hook, side, hook

| | | |
|-------|--------------|--|
| 1-2-3 | Vine à G : | Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G |
| 4 | Scuff : | Frotter le talon du PD vers l'avant |
| 5-6 | Côté, hook : | Poser le PD à D, hook PG derrière la jambe D |
| 7-8 | Côté, hook : | Poser le PG à G, hook PD derrière la jambe G |

1^{er} restart au cours du 3^{ème} mur (Départ à 12h)

Au cours du 3^{ème} mur, danser les 6 premières séquences
(Jusqu'à : «Hook PD derrière la jambe G»)
et reprendre la danse au début à 6h

2^{ème} restart au cours du 8^{ème} mur (Départ à 6h)

Au cours du 8^{ème} mur, danser les 2 premières séquences
(Jusqu'à : «Stomp up PD près du PG»)
et reprendre la danse au début à 6h