



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