



THE ONE

(Le seul)

Chorégraphe : Marie Claude Gil
Niveau : Novice
Danse : En ligne 32 temps 4 murs 1 restart 2 tags/restarts 1 final Pot commun 14-50-61 en 2024
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) : Mambo side, mambo side, mambo forward, coaster step

1&2	Mambo à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG à G, poser le PD près du PG
3&4	Mambo à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD à D, poser le PG près du PD
5&6	Mambo avant :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG derrière, poser le PD près du PG
7&8	Coaster step PG :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG (<u>Restart ici</u>)

Séquence 2 (9 à 16) : Step lock step, step lock step, step, ½ turn, shuffle ½ turn

1&2	Avance, croise, avance :	Avancer le PD, croiser le PG derrière le PD, avancer le PD
3&4	Avance, croise, avance :	Avancer le PG, croiser le PD derrière le PG, avancer le PG
5-6	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G (<u>Tags/restarts ici</u>)
7&8	Chassés PD ½ T à G :	Poser le PD à D avec ¼ T à D, le PG rejoint le PD, reculer le PD avec ¼ T à D (<u>12h</u>)

Séquence 3 (17 à 24) : & ½ round, & ½ round, & ½ round, side, cross, shuffle ¼ turn, step, ½ turn, step

&1	Rondé PG :	Décrire ½ arc de cercle du PG de l'avant vers l'arrière, poser le PG derrière
&2	Rondé PD :	Décrire ½ arc de cercle du PD de l'avant vers l'arrière, poser le PD derrière
&3	Rondé PG :	Décrire ½ arc de cercle du PG de l'avant vers l'arrière, poser le PG derrière
&4	Derrière, croise :	Poser le PD à D, croiser le PG devant le PD
5&6	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 (<u>3h</u>)
7&8	Avance, ½ T à D, avance :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD avec ½ T à D, avancer le PG (<u>9h</u>)

Séquence 4 (25 à 32) : Vaudeville, vaudeville, cross & cross, side rock, ½ turn

1&2&	Vaudeville :	{ Croiser le PD devant le PG, reculer le PG poser le talon D en diagonale à D, poser le PD près du PG
3&4&	Vaudeville :	{ Croiser le PG devant le PD, reculer le PD poser le talon G en diagonale à G, poser le PG près du PD
5&6	Croise et croise :	Croiser le PD devant le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
7&8	Rock à G, ½ T à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD, poser le PG près du PD avec ½ T à G (<u>3h</u>) (<u>Final ici</u>)



Tag/restart au cours du 2^{ème} mur :

Au cours du 2^{ème} mur (Départ à 3h) (Lorsque la musique ralentit)
danser les 2 premières séquences, en remplaçant
les temps 7&8 de la 2^{ème} séquence («Chassés PD ½ T à G»)
par un : «kick ball change PD», et reprendre la danse au début à 9h

Tag/restart au cours du 4^{ème} mur :

Au cours du 4^{ème} mur (Départ à 12h) (Lorsque la musique ralentit)
danser les 2 premières séquences, en remplaçant
les temps 7&8 de la 2^{ème} séquence («Chassés PD ½ T à G»)
par un : «kick ball change PD», et reprendre la danse au début à 6h

Restart au cours du 6^{ème} mur :

Au cours du 6^{ème} mur (Départ à 9h)
danser la 1^{ère} séquences (Jusqu'à : «Coaster step PG»),
et reprendre la danse au début à 9h

Final au 11^{ème} et dernier mur

Au 11^{ème} et dernier mur (Départ à 9h)
danser la chorégraphie en entier, jusqu'à finir face à 12h

Musique : The good one – (2x8 temp lents) 03/03/2025