



## THE TRAIL

**Chorégraphe :** Judy Mc Donald  
**Niveau :** Intermédiaire  
**Danse :** En ligne 64 temps 2 murs

### **Description des pas :**

#### **Séquence 1 (1 à 8) : Pointe PD, talon PD, crochet, talon PD, crochet, talon PD, pointe PD, pose**

- 1-2 Poser la pointe du PD près du PG, en tournant le genou D vers le côté G, poser le talon du PD devant
- 3-4 Crochet (monter le PD croisé devant, à hauteur du tibia G), poser le talon du PD devant
- 5-6 Crochet (monter le PD croisé devant, à hauteur du tibia G), poser le talon du PD devant
- 7-8 Poser la pointe du PD près du PG, en tournant le genou D vers le côté G, poser le PD près du PG

#### **Séquence 2 (9 à 16) : Pointe PG, talon PG, crochet, talon PG, crochet, talon PG, pointe PG, pose**

- 1-2 Poser la pointe du PG près du PD, en tournant le genou G vers le côté D, poser le talon du PG devant
- 3-4 Crochet (monter le PG croisé devant, à hauteur du tibia D), poser le talon du PG devant
- 5-6 Crochet (monter le PG croisé devant, à hauteur du tibia D), poser le talon du PG devant
- 7-8 Poser la pointe du PG près du PD, en tournant le genou G vers le côté D, poser le PG près du PD

#### **Séquence 3 (17 à 24) : Déplacement talons-pointes du PD puis du PG, vers le côté D**

- 1-2 Déplacer le talon du PD vers le côté D, déplacer la pointe du PD vers le côté D
- 3-4 Déplacer le talon du PD vers le côté D, déplacer la pointe du PD vers le côté D
- 5-6 Déplacer la pointe du PG vers le côté D, déplacer le talon du PG vers le côté D
- 7-8 Déplacer la pointe du PG vers le côté D, déplacer le talon du PG vers le côté D

#### **Séquence 4 (25 à 32) : Plier le genou D (knee pop), hold, genou G, hold, genou D, G, D, G**

- 1-2-3-4 Plier le genou D, hold (rester sur place), plier le genou G, hold (rester sur place)
- 5-6-7-8 Plier le genou D, plier le genou G, plier le genou D, plier le genou G

#### **Séquence 5 (33 à 40) : Talon PD devant, hold, pointe PD derrière, hold, avance PD, ½ tour G, avance PD, ¼ tour G**

- 1-2-3-4 Poser le talon du PD devant, hold (rester sur place), poser la pointe du PD derrière, hold (rester sur place)
- 5-6 Poser le PD devant, pivoter ½ tour à G (PDC sur le PG)
- 7-8 Poser le PD devant, pivoter ¼ de tour à G (PDC sur le PG)

#### **Séquence 6 (41 à 48) : Talon PD devant, hold, pointe PD derrière, hold, avance PD, ½ tour G, avance PD, ¼ tour G**

- 1-2-3-4 Poser le talon du PD devant, hold (rester sur place), poser la pointe du PD derrière, hold (rester sur place)
- 5-6 Poser le PD devant, pivoter ½ tour à G (PDC sur le PG situé devant)
- 7-8 Poser le PD devant, pivoter ¼ de tour à G (PDG sur le PG)

#### **Séquence 7(49 à 56) : Pose PD devant, brush PG avant, croisé, avant, pose PG devant, brush PD avant, croisé, avant**

- 1-2 Poser le PD devant, brush PG avant (brosser le sol avec le PG vers l'avant)
- 3 Brush PG croisé (brosser le sol avec le PG en le croisant devant le PD)
- 4 Brush PG avant (brosser le sol avec le PG vers l'avant)
- 5-6 Poser le PG devant brush PD avant (brosser le sol avec le PD vers l'avant)
- 7- Brush PD croisé (brosser le sol avec le PD en le croisant devant le PG)
- 8 Brush PD avant (brosser le sol avec le PD vers l'avant)

#### **Séquence 8 (57 à 64) : Rock step PD avant, rock step PD arrière, rock step PD avant, rock step PD arrière**

- 1-2 Rock step PD avant : Poser le PD devant, reprendre le PDC sur le PG situé derrière
- 3-4 Rock step PD arrière : Poser le PD derrière, reprendre le PDC sur le PG situé devant
- 5-6 Rock step PD avant : Poser le PD devant, reprendre le PDC sur le PG situé derrière
- 7-8 Rock step PD arrière : Poser le PD derrière, reprendre le PDC sur le PG situé devant

TAG : sur le 8° mur (à 6 h) (sur le pont musical, vers la fin de la danse, lorsque la voix du chanteur monte) Séquence 4 :

Plier le genou D (knee pop), Hold, Genou G (knee pop), Hold, Genou D, G, D, G

1-2-3-4 Plier le genou D, hold (rester sur place), plier le genou G, hold (rester sur place)

5-6-7-8 Plier le genou D, plier le genou G, plier le genou D, plier le genou G

*Musique : Trail of tears - Billy Ray Cyrus (4x8 temps très lents - démarrer dès que la musique accélère)*