



UNHEALTHY

(Malsaine)

Chorégraphes : B. Villard, JP. Barrois, G. Scaccianoce, S. Bonnier
Niveau : Novice
Danse : En ligne 32 temps 2 murs 1 intro 1 tag 1 final
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 de l'intro (32 temps) :

Séquence 1 (1 à 8) : Big step diagonal, slide, slide, touch, big step diagonal, slide, slide, touch

1	Grand pas :	Grand pas PD en diagonale avant D (↗) (13h10)
2-3	Glisse :	Sur 2 temps : Glisser le PG jusqu'au PD
4	Touche :	Pointer le PG près du PD
5	Grand pas :	Grand pas PG en diagonale avant G (↘) (10h50)
6-7	Glisse, touche :	Sur 2 temps : Glisser le PD jusqu'au PG, pointer le PD près du PG
8	Touche :	Pointer le PD près du PG

Séquence 2 (9 à 16) : Cross, hold, hold, hold, slow ½ turn, hold, hold

1	Croise :	Face à 12h : Croiser le PD devant le PG (<u>Option</u> : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	½ tour lent à G :	Commencer le ½ T à G sur les 2 pieds croisés et le finir avec le PDC sur le PG (6h)
⑦⑧	Hold, hold :	Hold, hold

Séquence 3 (17 à 24) : Big step diagonal, slide, slide, touch, big step diagonal, slide, slide, touch

1	Grand pas :	Grand pas PD en diagonale avant D (↖) (19h40)
2-3	Glisse :	Sur 2 temps : Glisser le PG jusqu'au PD
4	Touche :	Pointer le PG près du PD
5	Grand pas :	Grand pas PG en diagonale avant G (↙) (16h20)
6-7	Glisse, touche :	Sur 2 temps : Glisser le PD jusqu'au PG, pointer le PD près du PG
8	Touche :	Pointer le PD près du PG

Séquence 4 (25 à 32) : Cross, hold, hold, hold, slow ½ turn, stomp/clap, stomp/clap

1	Croise :	Face à 6h : Croiser le PD devant le PG (<u>Option</u> : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	½ tour lent à G :	Commencer le ½ T à G sur les 2 pieds et le finir avec le PDC sur le PG (12h)
7-8	Stomp/clap, stomp/clap :	Stomp PD près du PG avec un clap, stomp PG près du PD avec un clap



Description des pas de la danse (32 temps) :

Séquence 1 (1 à 8) : Shuffle diagonal, shuffle diagonal, stomp, stomp, toe splits

1&2	Chassés avant PD :	En diagonale avant D (↗) : Avancer le PD, le PG rejoint le PD, avancer le PD (13h10)
3&4	Chassés avant PG :	En diagonale avant G (↖) : Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG (10h50)
5-6	Stomp, stomp :	<u>Avec retour face à 12h</u> (↑) : Stomp PD près du PG, stomp PG près du PD (12h)
7&8	Pointes :	Tourner les 2 pointes vers l'extérieur (↖↗), revenir au centre (↑↑), vers l'extérieur (↖↗)

Séquence 2 (9 à 16) : Step, ½ turn, shuffle ½ turn, back scoot, back, scoot, coaster step

1-2	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G (6h)
3&4	Chassés ½ T à G :	Poser le PD à D avec ¼ T à G, le PG rejoint le PD, reculer le PG avec ¼ T à G (12h)
&5	Scoot arrière D :	Avec le genou G levé : Sauter et glisser en arrière sur le PD, poser le PG derrière
&6	Scoot arrière G :	Avec le genou D levé : Sauter et glisser en arrière sur le PG, poser le PD derrière
7&8	Coaster step :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG

Séquence 3 (16 à 24) : Heel switches, heel, hook forward, heel, flick, big step diagonal, slide, shuffle side

1&2&	Talon et talon et :	Taper le talon D devant, poser le PD près du PG, taper le talon G devant, poser le PG près du PD
3&4	Talon, hook, talon :	Taper le talon D devant, hook PD devant le PG, taper le talon D devant
&	Flick :	Flick PD en diagonale arrière D (↘) (16h20)
5-6	Grand pas, glisse :	Grand pas PD en diagonale avant G (↖) (10h50), glisser le PG jusqu'à le pointer près du PD (sans le poser)
7&8	Chassés à G :	<u>Avec retour face à 12h</u> (↑) : Poser le PG à G, le PD rejoint le PG, poser le PG à G (12h)

Séquence 4 (24 à 32) : Shuffle ¼ turn, shuffle ¼ turn, long back step, slide, coaster step

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 (3h)
3&4	Chassés ¼ T à G :	Poser le PG à G avec ¼ T à D, le PD rejoint le PG, poser le PG à G (6h)
5-6	Reculé, glisse :	Grand pas PD en arrière, glisser le PG jusqu'à le pointer près du PD (sans le poser)
7&8	Coaster step :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG (<u>Final ici</u>)

Le tag (Départ à 12h)

A la fin du 3^{ème} mur, face à 6h :
Refaire l'intro, en modifiant le ½ T à G de la dernière séquence par un tour complet à G et reprendre la danse au début, face à 12h

Séquence 4 modifiée (25 à 32) : Cross, hold, hold, hold, slow full turn, stomp/clap, stomp/clap

1	Croise :	<u>Face à 12h</u> (↑) : Croiser le PD devant le PG (<u>Option</u> : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	Tour complet lent à G :	Commencer le tour complet à G sur les 2 pieds et le finir avec le PDC sur le PG (12h)
7-8	Stomp/clap, stomp/clap :	Stomp PD près du PG avec un clap, stomp PG près du PD avec un clap

Final (Départ à 12h)

A la fin de la dernière chorégraphie, face à 6h,
Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G pour finir face à 12h