



THE TRAIL

FORMATION	: EN LIGNE
CYCLE	: 64 TEMPS
EXECUTION	: 2 MURS
NIVEAU	: INTERMEDIAIRE
MUSIQUES	: <i>"The Trail"</i> (Billy Ray Cyrus) <i>Restless</i> (Lacy J. Dalton)
CHORÉGRAPHE	: Judy Mc Donald
REDACTION	: Pascale (Electric Coyote Gang © – L.D.A.)
NOTA	: <i>2 démarrages possibles, Après l'introduction lente, lorsque le rythme s'accélère ou au début des paroles (pour la musique "The Trail").</i>

TEMPS	PAS	PIED
1 à 8	Right toe-heel, Cross-heel/Cross-heel, Toe, Step,	
1 - 2	<i>Right toe-heel</i> : Toucher pointe D à côté du PG (genou vers l'intérieur), talon D devant,	D,D,
3 - 4	<i>Cross-heel</i> : Croiser pointe D devant PG, talon D devant,	D,D,
5 - 6	<i>Cross-heel</i> : Croiser pointe D devant PG, talon D devant,	D,D,
7 - 8	<i>Toe, step</i> : Toucher pointe D à côté du PG (genou vers l'intérieur), ramener PD à côté du PG,	D,D,
9 à 16	Left toe-heel, Cross-heel/Cross-heel, Toe, Step,	
1 - 2	<i>Left toe-heel</i> : Toucher pointe G à côté du PD (genou vers l'intérieur), talon G devant,	G,G,
3 - 4	<i>Cross-heel</i> : Croiser pointe G devant PD, talon G devant,	G,G,
5 - 6	<i>Cross-heel</i> : Croiser pointe G devant PD, talon G devant,	G,G,
7 - 8	<i>Toe-step</i> : Toucher pointe G à côté du PD (genou vers l'intérieur), ramener PG à côté du PD,	G,G,
17 à 24	Right heel, Toe, Heel, Toe/Left toe, Heel, Toe, Heel, (Twist)	
1 - 2	<i>(twist) Right heel, toe</i> : Pivoter talon D à D, pivoter pointe D à D,	D,D,
3 - 4	<i>(twist) Right heel, toe</i> : Pivoter talon D à D, pivoter pointe D à D,	D,D,
5 - 6	<i>(twist) Left toe, heel</i> : Pivoter pointe G à D, pivoter talon G à D,	G,G,
7 - 8	<i>(twist) Left toe, heel</i> : Pivoter pointe G à D, pivoter talon G à D,	G,G,
25 à 32	Knee pops right-hold, Knee pops left-hold/Knee pops right, left, right, left,	
1 - 2	<i>Knee pops right-hold</i> : Fléchir le genou D, pause,	,-
3 - 4	<i>Knee pops left-hold</i> : Fléchir le genou G, pause,	,-
5 à 8	<i>Knee pops-R-L-R-L</i> : Fléchir le genou D, genou G, genou D, genou G,	, , , ,
33 à 40	Right heel-hold, Toe-hold/1/2 turn left, 1/4 Turn left,	
&	& Transférer le poids du corps sur PG,	,
1 - 2	<i>Right heel-hold</i> : Toucher talon D devant, pause,	D,-,
3 - 4	<i>Toe-hold</i> : Toucher pointe D derrière, pause,	D,-,
5 - 6	<i>1/2 Turn left</i> : Pas PD devant, pivoter 1/2 de tour à G,	D, ,
7 - 8	<i>1/4 Turn left</i> : Pas PD devant, pivoter 1/4 de tour à G,	D, ,
41 à 48	Reprendre les comptes précédents (1 à 8)	
49 à 56	Step right forward, Brush left front, Cross, front,	
1 - 2	<i>Step right forward, brush</i> : Pas PD devant, brosser PG vers l'avant devant PD,	D,G,
3 - 4	<i>Cross, brush</i> : Brosser PG vers l'arrière en le croisant devant PD, puis brosser PG vers l'avant,	G,G,
5 - 6	<i>Step left forward, brush</i> : Pas PG devant, brosser PD vers l'avant devant PG,	G,D,
7 - 8	<i>Cross, brush</i> : Brosser PD vers l'arrière en le croisant devant PG, puis brosser PD vers l'avant,	D,D,
57 à 64	Right rock forward, back/forward, back,	
1 - 2	<i>Right rock forward</i> : Pas PD devant avec poids du corps, retour du poids sur PG,	D, ,
3 - 4	<i>Right rock back</i> : Pas PD derrière avec poids du corps, retour du poids sur PD,	D, ,
5 à 8	Reprendre les comptes précédents (1 à 4).	D, ,D, .

Un Trail peut en cacher un autre !