



# ADAPTABLE

<b>Musique</b>	Trust Yourself (Carlene Carter)
<b>Chorégraphe</b>	Frank Trace
<b>Type</b>	Line dance – 4 murs
<b>Temps</b>	32 Temps – 105 bpm
<b>Niveau</b>	Débutant / Intermédiaire

*Commencer la danse 2 x 8 temps après le début de la musique*

## **1 – 8 Kick Ball Heel With Turn ¼ Left, Walk, Walk, Triple Steps Forward, Rock, Recover**

1 & 2	Coup de PD Devant – Poser le PD à côté du PG – ¼ de tour à G avec Touché Talon G Devant,	D, D, ¼ tG
&3 – 4	Rassembler PG à côté du PD – PD en Avant – PG en Avant (9 h 00),	G, D, G
5 & 6	PD Devant – Ramener PG à côté du PD – PD Devant,	D, G, D
7 – 8	Rock du PG Devant - Revenir PdC (Poids du Corps) sur le PD.	G, D

## **9 – 16 Coaster Step, ¼ Pivot Left, Sailor, Sailor Turn ¼ Left**

1 & 2	PG en Arrière – Poser PD à côté du PG – PG en Avant,	G, D, G
3 – 4	PD en Avant - ¼ de tour à Gauche (PdC sur le PG) (6h00),	D, ¼ tG
5 & 6	Croiser PD Derrière PG – PG à G – PD à D,	D, G, D
7 & 8	Croiser PG Derrière PD - ¼ de tour à G avec PD à D - Poser PG à côté du PD (3 h00).	G, ¼ tG, G

## **17 – 24 Small Jump Forward & Back With Holds, Triple Steps Forward Twice**

& 1 – 2	Petit Saut PD – PG en Avant - Pause en Claquant les Doigts (ou en Frappant dans les mains),	D, G, P
& 3 – 4	Petit Saut PD – PG en Arrière - Pause en Claquant les Doigts (ou en frappant dans les mains), ( pour le style, vous pouvez faire un shimmy des épaules pendant les petits sauts)	D, G, P
5 & 6	PD en Diagonale Avant – ramener PG à côté du PD - PD en Diagonale Avant,	D, G, D
7 & 8	PG en Diagonale Avant – ramener PD à côté du PG - PG en Diagonale Avant,	G, D, G

## **25 – 32 Rock, Recover, ½ Triple Turn, Rock, Recover, ½ Triple Turn**

1 – 2	Rock du PD Devant – Revenir PdC sur le PG,	D, G
3 & 4	PD – PG – PD en faisant ½ tour sur Place (9:00),	½ T
5 – 6	Rock du PG Devant – Revenir PdC sur le PD,	G, D
7 & 8	PG – PD – PG en faisant ½ tour sur Place (39:00),	½ T

**Continuer la danse en reprenant au début**

**&**

**Move Your Feet On**

