

# oURSELVES



Chorégraphes : " TexasVal " Valérie DEL CAMPO - Pyrénées-Orientales (66) , FRANCE ] Août  
Quim AYMERICH - Bescano , CATALOGNE ] 2016  
**PHRASÉE LINE** Dance : **A** 26 comptes (2 murs) - **B** 32 comptes (2 murs)  
Séquence : Description : **A A - B B - A A - B - B** , 8 premiers comptes pour finir  
Niveau : intermédiaire  
Musique : **In spite of ourselves - Kirsty LEE AKERS & Bob EVANS - BPM 80 / 160**  
Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 10 / 2016  
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

**Introduction : 4 + 26 = 28 temps**

## **PARTIE A**

**WALK, WALK, SHUFFLE, MAMBO 1/2 TURN, MAMBO TOUCH**

- 1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant  
3&4 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
5&6 ROCK STEP syncopé G avant , revenir sur PD arrière - **1/2 tour G** , sur **BALL** PD.... pas PG avant  
7&8 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - TAP PD à côté du PG - **6 : 00 -**

**ROCKING CHAIR, WEAVE, ROCKING CHAIR, WEAVE**

- 1& ROCK STEP syncopé D avant , revenir sur PG arrière ] **ROCKIN CHAIR**  
2& ROCK STEP syncopé D arrière , revenir sur PG avant ] **SYNCOPE**  
3&4& WEAVE à D syncopé : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
5& ROCK STEP syncopé D avant , revenir sur PG arrière ] **ROCKIN CHAIR**  
6& ROCK STEP syncopé D arrière , revenir sur PG avant ] **SYNCOPE**  
7&8& WEAVE à D syncopé : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD

**ROCK 1/4 TURN STEP, SHUFFLE, TRIPLE 3/4 TURN, MAMBO BACK**

- 1&2 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , **1/4 de tour G**.... revenir sur PG avant - pas PD avant - **3 : 00 -**  
3&4 SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant  
5&6 SHUFFLE D , 3/4 de tour G : pas PD avant - **1/2 tour G**.... pas PG à côté du PD....  
..... **1/4 de tour G**.... pas PD à côté du PG - **6 : 00 -**  
7&8 ROCK MAMBO syncopé G arrière : ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant - pas PG à côté du PD

**HEEL SWITCHES X2**

- 1 TOUCH talon D avant  
&2 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant  
& SWITCH : pas PG à côté du PD - **6 : 00 -**

*suite page 2 .. / ...*

## page 2 .. / ...

### **PARTIE B**

#### **WEAVE, ROCK CROSS, WEAVE, ROCK CROSS**

- 1&2& WEAVE à D syncopé : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
3&4 ROCK STEP latéral syncopé D côté D, revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG  
5&6& WEAVE à G syncopé : pas PG côté G - CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG  
7&8 ROCK STEP latéral syncopé G côté G, revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD - **12 : 00 -**

#### **SHUFFLE, STEP ½ TURN STEP, SHUFFLE, STEP ½ TURN STEP**

- 1&2 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
3&4 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D ( *appui PD* ) - pas PG avant - **6 : 00 -**  
5&6 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
7&8 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D ( *appui PD* ) - pas PG avant - **12 : 00 -**

#### **STEP, STEP, PADDLE TURN, STEP TOUCHx2**

- 1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant ( *sur diagonale avant G ↗* )  
3& **1/8 de tour G - 9 : 00 -** . . . . TOUCH pointe PD côté D - *tout petit* HITCH genou D à côté jambe G  
4& **1/4 de tour G - 6 : 00 -** . . . . TOUCH pointe PD côté D - *tout petit* HITCH genou D à côté jambe G  
5& **1/4 de tour G - 3 : 00 -** . . . . TOUCH pointe PD côté D - *tout petit* HITCH genou D à côté jambe G  
6& **1/4 de tour G - 12 : 00 -** . . . . TOUCH pointe PD côté D - *tout petit* HITCH genou D à côté jambe G  
7& pas PD côté D - TAP PG à côté du PD  
8& pas PG côté G - TAP PD à côté du PG

#### **RUMBA BOX ½ TURN, COASTER STEP, SHUFFLE, JAZZ BOX, TOUCH**

- 1&2 pas PD côté D - pas PG à côté du PD - **1/2 tour G**, sur *BALL* du PG . . . . pas PD avant - **6 : 00 -**  
3&4 COASTER STEP G : reculer *BALL* PG - reculer *BALL* PD à côté du PG - pas PG avant  
5&6 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
7&8& JAZZ BOX G syncopé : CROSS PG par-dessus PD - pas PD arrière . . . .  
. . . . pas PG à côté du PD - TAP PD à côté du PG

#### **FIN de la Danse : après le ROCK PG ( fin section 1 partie B)**

- 7& ROCK STEP latéral syncopé G côté G, revenir sur PD côté D**  
**8 1/2 tour G, sur BALL du PD . . . STOMP PG à côté du PD - 12 : 00 -**

**NOTE : WEAVE à D syncopé : ( avec un minimum de déplacement ) partie A , 2<sup>ème</sup> SECTION ,**



# Ourselves



Chorégraphes : **Valérie DEL CAMPO & Quim AYMERICH** / Juin 2016

Description : AA – BB – AA – B – B 8 premiers comptes pour finir

Description : danse en ligne, phrasée A 26 comptes (2 murs) B 32 comptes (2 murs)

Niveau : intermédiaire (No tag / No restart)

Musique : **In spite of ourselves - Kirsty LEE AKERS & Bob EVANS**

## **PARTIE A :**

### **1-8 WALK, WALK, SHUFFLE, MAMBO 1/2 TURN, MANBO TOUCH**

- 1-2 PD avance, PG avance  
3&4 PD avance, PG rejoint PD, PD avance  
5&6 PG pose devant, revenir PDC sur PD, 1/2 tour vers G avec PG devant  
7&8 PD à D, revenir PDC sur PG, PD en touch à côté de PG (6:00)

### **9-16 ROCKING CHAIR, WEAVE, ROCKING CHAIR, WEAVE**

- 1&2& PD pose devant, revenir PDC sur PG, PD pose derrière, revenir PDC sur PG  
3&4& PD à D, PG croise derrière PD, PD à D, PG croise devant PD (avec un minimum de déplacement)  
5&6& PD pose devant, revenir PDC sur PG, PD pose derrière, revenir PDC sur PG  
7&8& PD à D, PG croise derrière PD, PD à D, PG croise devant PD (avec un minimum de déplacement)

### **17-24 ROCK ¼ TURN STEP, SHUFFLE, TRIPLE ¾ TURN, MAMBO BACK**

- 1&2 PD à D, revenir PDC sur PG en ¼ de tour vers G, PD devant (3:00)  
3&4 PG avance, PD rejoint PG, PG avance  
5&6 PD devant, PG à côté de PD en 1/2 de tour G, PD à côté de PG en ¼ de tour G (6:00)  
7&8 PG pose en arrière, PD reprend le PDC, PG posé à côté de PD

### **25-26 HEEL SWITCHES X2**

- 1&2& Talon PD devant, PD ramené à côté de PG, talon PG devant, PG ramené à côté de PD (6:00)

## **PARTIE B :**

### **1-8 WEAVE, ROCK CROSS, WEAVE, ROCK CROSS**

- 1&2& PD à D, PG derrière PD, PD côté PG, PG croisé devant PD  
3&4 PD pose à D, revenir PDC sur PG, PD croisé devant PG  
5&6& PG à G, PD derrière PG, PG côté PD, PD croisé devant PG  
7&8 PG pose à G, revenir PGC sur PD, PG croisé devant PD (12:00)

### **9-16 SHUFFLE, STEP ½ TURN STEP, SHUFFLE, STEP ½ TURN STEP**

- 1&2 PD avance, PG rejoint le PD, PD avance  
3&4 PG devant, ½ tour vers D avec PDC sur PD, PG devant (6:00)  
5&6 PD avance, PG rejoint PD, PD devant  
7&8 PG devant, 1/2 tour vers D avec PDC sur PD, PG devant (12:00)

### **17-24 STEP, STEP, PADDLE TURN, STEP TOUCHx2**

- 1-2 PD avance, PG avance (En diagonal à gauche)  
3& 1/8<sup>ème</sup> de tour à gauche (9:00), Touch PD à droite, revenir PDC sur PG  
4& ¼ de tour à gauche (6:00), Touch PD à droite, revenir PDC sur PG  
5& ½ de tour à gauche (3:00) Touch PD à droite, revenir PDC sur PG  
6& ¼ de tour à gauche (12:00), Touch PD à droite, revenir PDC sur PG  
7&8& PD à D, Touch PG à côté PD, PG à G, Touch PD à côté PG

### **24-32 RUMBA BOX ½ TURN, COASTER STEP, SHUFFLE, JAZ BOX, TOUCH**

- 1&2 PD à D, PG à côté de PD, PD avance en ½ tour vers G (PDC sur PD) (6.00)  
3&4 PG pose derrière, PD rejoint PG, PG avance  
5&6 PD avance, PG rejoint PD, PD avance  
7&8& PG croise devant PD, PD pose derrière, PG à côté de PD, PD en Touch à côté de PG

A la fin de la danse : après le rock PG

(7&) ½ tour à gauche et stomp PG pour finir la danse face à 12:00