

# PICK ME UP !

**Danse** : 4 murs (32 temps), débutant/intermédiaire  
**Chorégraphe** : Diane St-Laurent (Février 2015)  
**Musique** : Pick Me Up (Brett Kissel) – 112 BPM – intro 32 temps  
**Vidéo** : <https://www.youtube.com/watch?v=cWgvZKBKYCA>

**1 – 8**                    **STEP, TAP, KICK-BALL-CROSS – REPEAT LEFT THEN RIGHT**  
1, 2                    Pied G avant + pointer pied D au pied G  
3 & 4                  Kick pied D avant + plante pied D légèrement derrière + croiser pied G devant pied D  
5, 6                    Pied D avant + pointer pied G au pied D  
7 & 8                  Kick pied G avant + plante pied G légèrement derrière + croiser pied D devant pied G

**9 – 16**                **SIDE ROCK, SYNCOPATED WEAVE – REPEAT LEFT THEN RIGHT WITH 1/4 TURN LEFT**  
1, 2                    Rock pied G à gauche + revenir sur pied D  
3 & 4                  Croiser pied G derrière pied D + pied D à droite + croiser pied G devant pied D  
5, 6                    Rock pied D à droite + revenir sur pied G  
7 & 8                  Croiser pied D derrière pied G + ¼ tour à gauche & pied G avant + pied D avant

**RESTART**            Ici durant la 5<sup>e</sup> répétition de la danse (mur de 9h00)

**17 – 24**              **SIDE LARGE STEP, DRAG, TOGETHER, ROCK STEP, HUFFLE BACK**  
1, 2, 3, 4            Grand pas pied G à gauche + assembler pied D au pied G sur 3 temps  
**RESTART**            Ici durant la 2<sup>e</sup> répétition de la danse (mur de 6h00)  
5, 6                    Rock pied G avant + revenir sur pied D  
7 & 8                  Shuffle arrière GDG

**25 – 32**              **POINT BEHIND, UNWIND, OUT-OUT, IN-IN, STEP-PIVOT 1/2 TURN RIGHT, WALK X2**  
1, 2                    Pointer pied D derrière pied G + dérouler ½ tour à droite (poids sur pied D)  
& 3                    Pied G à gauche + pied D à droite (largeur des épaules)  
& 4                    Pied G au centre + assembler pied D au pied G  
5, 6                    Pied G avant + pivot ½ tour à droite \*  
7, 8                    Avancer 2 pas GD

**TAG**                    **À la fin de la 8<sup>e</sup> répétition de la danse (mur de 12h00)**  
**1 – 4**                    **ROCKING CHAIR**  
1, 2                    Rock pied G avant + revenir sur pied D  
3, 4                    Rock pied G arrière + revenir sur pied D

**\*FINALE**            **À la fin de la 10<sup>e</sup> répétition de la danse quand la musique ralentit, refaire les comptes 5-6 de la 4<sup>e</sup> séquence, puis avancer lentement de 3 pas à la fin pour terminer sur le mur de départ.**  
4, 5                    Pied G avant + pivot ½ tour à droite  
6, 7, 8                Avancer 3 pas GDG



Écrite par Johane Beudet, prof. diplômée APDEL  
Pour Sylvianne Patry, prof. – École De Danse **LES FANS DU COUNTRY**  
Courriel : daniel\_sylvianne@bell.net • beudetlegare@videotron.ca  
Site web : [www.lesfansducountry.com](http://www.lesfansducountry.com)  
Référence : Feuille de pas et vidéo de la chorégraphe