

Gone

Musique **And It's Gone - Main Title Theme from « Stick »** (Caamp)

Intro 22 temps à partir du départ des instruments.

Commencez à danser avec les paroles « **S**ometimes life ... »

Chorégraphe Lilly West (août 2025)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 30 temps (oui 30 😊), 4 murs, Polka, Novice

Particularités **2 Restarts** (sur les 3e et 7e murs : tous les deux après 12 temps, face à 09:00).



Section 1 : R Forward Rock, R Side Rock, R Behind-Side-Cross, L Side, Scuff with 1/4 R.

1 – 2 **Rock Step D** avant (Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G), 12:00

3 – 4 **Rock Step D** à D,

5 & 6 **Behind-Side-Cross D** (Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G),

7 – 8 Pas G à G, **Scuff D** (Talon frotte le sol d'arrière en avant) + 1/4 tour D, 03:00

S2 : R Forward Triple, L Stomp, L Heel Bounce, Charleston Step (R Forward, L Kick, L Back, R Back Toe).

1 & 2 **Triple Step D** avant (Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction),

3 **Stomp G** avant (Taper Pied au sol + Transfert PdC sur les 2 pieds),

& 4 **Heel Bounce G** (&.Soulever Talon G, 4. Reposer les Talons au sol) + Transfert PdC G,

1e et 2e particularités : RESTARTS Sur les 3e et 7e murs (commencés face 06:00), reprenez du début (à 09:00)

5 – 6 Pas D avant, **Kick G** (Coup de pied, assez bas, en diagonale extérieure avant),

7 – 8 Pas G arrière, Pointe D arrière,

S3 : R Step, L Sweep Fwd with 1/4 R, L Cross Triple, R Side, L Cross Toe & R Snap, Side, Cross Toe & Snap.

1 – 2 Pas D avant, **Sweep G** vers l'avant (Jambe libre forme arc de cercle) + 1/4 tour D, 06:00

3 & 4 **Cross Triple G** (Croiser G devant D, Petit pas D à D, Croiser G devant D),

5 – 6 Pas D à D, Pointe G croisée devant D + Snap D à D + Regarder par-dessus son épaule D,

7 – 8 Pas G à G, Pointe D croisée devant G + Snap G à G + Regarder par-dessus son épaule G,

Note : Sur les Refrains, les chanteurs chantent « Then you look over your shoulder » lorsqu'on regarde par-dessus son épaule.

S4 (6 temps) : 1/4 R & R Forward Triple, L Step 1/2 R Pivot, L Forward Triple.

1 & 2 1/4 tour D + **Triple Step D** avant, 09:00

3 – 4 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D (+ Transfert du PdC D), 03:00

5 & 6 **Triple Step G** avant.

👑 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 👑

FIN (bien plus facile qu'elle n'y paraît à l'écrit !) Sur le 9e mur (commencé face 12:00), dansez 3 Sections.

Vous faites face à 06:00. Même si la partie Valse a commencé, rajoutez quelques pas de la 4e Section :

4 temps : 1/4 R & R Forward Triple, L Step 1/4 R Pivot.

1&2 – 3 – 4 1/4 tour D + **Triple Step D** avant, Pas G avant, Pivoter 1/4 tour D. 12:00

Maintenant vous pouvez suivre le tempo de la partie Valse (donc 6 temps par Section), plus lentement :

Waltz - S1: L Cross, Slow Sweep R Forward on 5 counts.

1–2–3–4–5–6 Croiser G devant D (1), Sweep D lent vers l'avant (5 temps),

Waltz - S2: R Cross, Slow Sweep L Forward on 5 counts.

1–2–3–4–5–6 Croiser D devant G (1), Sweep G lent vers l'avant (5 temps),

Waltz - S3 = Waltz - S1 : L Cross, Slow Sweep R Forward on 5 counts.

1–2–3–4–5–6 Croiser G devant D (1), Sweep D lent vers l'avant (5 temps),

1 final Croiser D devant G.