

# Day To Feel Alive



Musique Day To Feel Alive (Jake REESE) 122 bpm  
Intro 8 temps (démarrer avec les paroles)  
Chorégraphe Séverine FILLION & Arnaud MARRAFFA (mars 2023)  
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>  
Type 4 murs, 32 temps, Polka, Novice / Intermédiaire  
Particularités 2 fois le même Tag + 2 fois le même Restart (et aux mêmes murs).

## Section 1 : R Forward Rock & L Forward Rock, L Back-Lock-Back, R Full Turn Backwards.

1 – 2 **Rock Step D** avant (*Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G*), 12:00  
& 3 – 4 Ramener D (près de G + PdC D) (&), **Rock Step G** avant (3 - 4),  
5 & 6 Pas G arrière, Croiser D devant G, Pas G arrière,  
7 – 8 1/2 tour D + Pas D avant, 1/2 tour D + Pas G arrière, (06:00 puis) 12:00

## S2 : R Side Rock, & L Side Touch, R Side Triple, L 1/4 L Turning Sailor.

1 – 2 **Rock Step D** à D,  
& 3 – 4 Ramener D (&), Pas G à G, **Touch D** (*Poser plante D près de G*),  
5 & 6 **Triple Step D** à D (*Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction*),  
7 & 8 **Sailor Step G+ 1/4 tour G** (*Croiser G derrière D+ 1/8 tr G, 1/8 tr G+ Pas D à D, Pas G avant*), 09:00

## S3 : R Forward Rock, R Coaster Step, L Side Toe, Hold, & R Side Toe, Hold.

1 – 2 **Rock Step D** avant,  
3 & 4 **Coaster Step D** (*Pas D arrière, Ramener G près D + PdC G, Pas D avant*),  
5 – 6 & Pointe G à G, Pause, Ramener G,  
7 – 8 Pointe D à D, Pause,

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> particularités RESTARTS Sur les 4<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> murs (*commencés face 03:00, reprenez du début (à 12:00)*)  
= à chaque fois qu'on commence le mur face à 03:00 !!

## S4 : Syncopated R Jazz Box Cross, Side, L Behind-Side-Cross, R Side, Slide.

1–2&3 **Jazz Box Cross D** (*Croiser D devant G, Pas G arrière, Pas D à D, Croiser G devant D*),  
4 Pas D à D,  
5 & 6 **Behind-Side-Cross G** (*Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D*),  
7 – 8 Grand Pas D à D, Glisser G vers D (+ Terminer PdC G). (09:00)

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

1<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> particularités : TAG : Après les 2<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> murs (*commencés face à 09:00, donc terminés face à 06:00*)  
= à chaque fois qu'on termine le mur face à 06:00 !!

## TAG : Large Step Diagonally Forward, Drag, (R then L), Walk Back R, L, R Back Rock.

1 – 2 Grand Pas D en diagonale avant D, Glisser G vers D (rester PdC D),  
3 – 4 Grand Pas G en diagonale avant G, Glisser D vers G (rester PdC G),  
5 – 6 Pas D arrière, Pas G arrière,  
7 – 8 **Rock Step D** arrière.