

# Rise

**Musique** Rise (Sing It Loud) (Caroline JONES) 126 bpm *Intro* 16 temps  
**Chorégraphe** Gianni Hook VALASSI (Janvier 2021)  
**Sources** [copperknob.co.uk](http://copperknob.co.uk) & vidéo du chorégraphe  
**Type** 4 murs, 32 temps, Polka, Débutant +  
**Particularités** 2 fois le même Tag de 22 temps  
**Termes** **Coaster Step** (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (PdC sur plante D),  
&.Ramener G près de D (PdC sur plante G),  
2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).  
**Heel Grind** (2 temps) : D + 1/4 tour D : 1. Talon D avant + PdC sur D + Pointe D vers G,  
(&).(Sur Talon D) Pivoter 1/4 tour D + Pivoter Pointe D vers D,  
2. Revenir sur G.  
**Triple Step** (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)  
&.Ramener G près de D,  
2. Pas D dans la même direction qu'au premier pas.  
**Stomp** (1 temps) : Taper le talon indiqué au sol + Transfert du Poids Du Corps sur ce pied.  
**Stomp up** (1 temps) : Taper le talon indiqué au sol (SANS transfert du Poids Du Corps).



## Section 1 : R Forward Rock, R Coaster Step, L Forward Rock, L Coaster Step,

1 – 2 Pas D avant, Revenir sur G, 12:00  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5 – 6 – 7 & 8 Pas G avant, Revenir sur D, **Coaster Step G**,

## S2 : R Heel Grind with 1/4 R, R Coaster Step, L Heel Grind with 1/4 L, L Coaster Step,

1 (&) 2 **Heel Grind D + 1/4 tour D**, 03:00  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5 – 6 **Heel Grind G + 1/4 tour G**,  
7 & 8 **Coaster Step G**, \*\*\* 1<sup>e</sup> particularité : TAG sur le 3<sup>e</sup> mur \*\*\* 12:00

## S3 : R & L Forward Triples, R Forward Rock, R Back Triple,

1 & 2 **Triple Step D** avant,  
3 & 4 **Triple Step G** avant, \*\*\* 2<sup>e</sup> particularité : TAG sur le 5<sup>e</sup> mur \*\*\*  
5 – 6 Pas D avant, Revenir sur G,  
7 & 8 **Triple Step D** arrière,

## S4 : L Back Triple, R Back Rock, R Step 3/4 L Pivot, R & L Stomps.

1 & 2 **Triple Step G** arrière,  
3 – 4 Pas D arrière, Revenir sur G,  
5 – 6 Pas D avant, Pivoter 3/4 tour G, 03:00  
7 – 8 **Stomp D, Stomp G**.

😊 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 😊

**1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> particularités : TAG de 22 temps.** Continuez à compter le tempo rapidement à 126 bpm  
TAG Sur 3<sup>e</sup> mur (commencé à 06:00), effectuez les 16 premiers temps (terminez à 06:00), et  
TAG Sur 6<sup>e</sup> mur (commencé à 12:00), effectuez les 20 premiers temps (terminez à 12:00), puis :

**TAG S1: R Side, Slide, L Stomp up, Hold, 1/4 L & L Side, Slide, R Stomp up, Hold,** (06:00)

1 – 2 – 3 – 4 Grand Pas D à D, Glisser G vers D, **Stomp up G**, Pause,  
3 – 4 – 7 – 8 1/4 tour G + Grand Pas G à G, Glisser D vers G, **Stomp up D**, Pause, 03:00

**TAG S2: 1/4 L & R Side, Slide, L Stomp up, Hold, 1/4 L & L Side, Slide, R Stomp up, Hold,**

1 – 2 – 3 – 4 1/4 tour G + Grand Pas D à D, Glisser G vers D, **Stomp up G**, Pause, 12:00  
3 – 4 – 7 – 8 1/4 tour G + Grand Pas G à G, Glisser D vers G, **Stomp up D**, Pause, 09:00

**TAG S3: 1/4 L & R Side, Slide, L Stomp, Hold 3 counts.**

1 – 2 – 3 – 4 1/4 tour G + Grand Pas D à D, Glisser G vers D, **Stomp G** (Poids du Corps G), Pause, 12:00  
5 – 6 Pause, Pause. + **RESTART (Reprenez la chorégraphie du début)**