

Sail On

Musique

Sail On, Sail On (AJACK) 128 bpm

Intro

18 temps (comptez 8 + 8 + 2)

Chorégraphe

David LECAILLON (septembre 2025)

Vidéos

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

Type

32 temps, 4 murs, Reel irlandaise (qu'on peut associer à une Polka) remixée, Novice

Particularités

5 Tags ! Tous les 3 murs, après Murs 1, 4, 7, 10 et 13, avant chaque Refrain « *Sail On, Sail On* »

Schéma Mur

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Morceau Couplet Refrain Instru. // Couplet Refrain Instru. // Couplet Refrain Instru. // Couplet Refrain Instru. // Couplet Refrain Instru.

Départ 12:00 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00

Fin 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00 12:00 09:00 06:00 03:00

Particularité ? + Tag + Tag + Tag + Tag + Tag



Section 1 : R Side Rock, R Cross Triple, L Side Rock, L Cross Triple,

- 1 – 2 **Rock Step D** à D (*Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G*), 12:00
 3 & 4 **Cross Triple D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Croiser D devant G*),
 5 – 6 **Rock Step G** à G,
 7 & 8 **Cross Triple G**,

S2 : R Stomp, Touch, Heel Switches R & L &, R Rocking Chair,

- 1 – 2 **Stomp D** avant (*Taper Pied au sol + Transfert PdC D*), Pointe G juste derrière D,
 & 3 & 4 Ramener G près de D (+ Transfert PdC G), Talon D avant, Ramener D près de G, Talon G avant,
 & 5 – 6 Ramener G près de D (&), **Rock Step D** avant (5 - 6),
 7 – 8 **Rock Step D** arrière,

S3 : R Forward Rock, 1/2 R & R Forward Triple, L Forward Rock, 1/2 L & L Forward Triple,

- 1 – 2 **Rock Step D** avant,
 3 & 4 1/2 tour D + **Triple Step D** avant (*Pas D avant, Ramener G près D, Pas D même direction*), 06:00
 5 – 6 **Rock Step G** avant,
 7 & 8 1/2 tour G + **Triple Step G** avant, 12:00

S4 : R Kick-ball-Heel, & R Toe Back, Unwind 1/2 R, 1/4 R & L Side, L Behind-Side-Cross.

- 1 & 2 **Kick-ball-Heel D** (*Coup de pied D, Ramener D près de G, Talon G avant*),
 & 3 – 4 Ramener G près de D, Pointe D arrière, Dérouler 1/2 tour D + Transférer PdC D), 06:00
 5 – 6 1/4 tour D + **Rock Step G** à G, **09:00**
 7 & 8 **Behind-Side-Cross G** (*Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D*),

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

Les 5 particularités : TAG :

Entre Chaque COUPLET & REFRAIN

Après le 1^{er} mur (commencé face à 12:00, donc terminé face à 09:00)

Après le 4^e mur (commencé face à 03:00, donc terminé face à 12:00)

Après le 7^e mur (commencé face à 06:00, donc terminé face à 03:00)

Après le 10^e mur (commencé face à 09:00, donc terminé face à 06:00)

Après le 13^e mur (commencé face à 12:00, donc terminé face à 09:00)

TAG : Stomps R, L.

- 1 – 2 **Stomp D** sur place, **Stomp G** sur place.

-> *Continuez naturellement la chorégraphie du début ...*