

Hell's Cook

Musique **The Hell You Are** (Ashley COOKE) 126 bpm
Intro 16 temps : 8 temps chantés + 8 temps rythmique guitare
Chorégraphe David LECAILLON & Lilly WEST (juillet 2026)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>
Type 32 temps, 4 murs, Polka, Novice
Particularités **2 Restarts** (2^e mur - 1 section, 7^e mur - 3 sect.), **1 Tag+Restart** (10^e mur, après 1 sect., 4 tps)



Schéma	Mur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Départ -> Fin		12:00	03:00	03:00	06:00	09:00	12:00	03:00	06:00	09:00	12:00	03:00	03:00
Particularité			1 sect.					3 sect.				1 sect.+Tag	Final

Section 1 : R Forward Triple, L Forward Rock, L Back, R Heel Drag, R Back Rock. 12:00

- 1 & 2 **Triple Step D** avant (*Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction*),
 3 – 4 **Rock Step G** avant (*Pas G dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur D*),
 5 – 6 Grand Pas G arrière, Glisser le Talon D vers le pied G (Garder PdC G),
 7 – 8 **Rock Step D** arrière,

1^e particularité : RESTART Sur le 2^e mur (commencé face 03:00), reprenez la danse du début (face 03:00)

*** **3^e particularité : TAG** sur le 11^e mur ***

S2 : R Forward Turning Triple with 1/2 L, L Back Rock, L Jazz Box with 1/4 L,

- 1 & 2 **Triple Step D** avant + 1/2 tour G (*1/4 tr G+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr G+ Pas D arrière*), 06:00
 3 – 4 **Rock Step G** arrière,
 5–6–7–8 **Jazz Triangle G + 1/4 tour G**
 (*Croiser G devant D, Pas D arrière, 1/4 tour G+ Pas G à G, Touch G (Poser plante G près D)*), 03:00

S3 : R Cross, L Side Rock (Cross Samba), L Cross, R Flick, Repeat,

- 1 & 2 Croiser D devant G (1), **Rock Step G** à G (& 2),
 3 – 4 Croiser G devant D, **Flick D** (*Coup de Pied arrière, Genou plié mais Pointe tendue*),
 5 & 6 (*Répéter 1 à 4 précédents*) Croiser D devant G (5), **Rock Step G** à G (& 6),
 7 – 8 Croiser G devant D, **Flick D**,

2^e particularité : RESTART Sur le 7^e mur (commencé face 03:00), reprenez la danse du début (face 06:00), et départ de la partie instrumentale.

S4 : R Forward Rock, R Back Turning Triple with 1/2 R, L Forward Rock, L Back Turning Triple with 1/2 L.

- 1 – 2 **Rock Step D** avant,
 3 & 4 **Triple Step D** arrière + 1/2 tour D (*1/4 tr D+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr D+ Pas D avant*), 09:00
 5 – 6 **Rock Step G** avant,
 7 & 8 **Triple Step G** arrière + 1/2 tour G. 03:00

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

3^e particularité : TAG Sur 11^e mur (commencé à 12:00), effectuez Section 1 (terminez face 03:00), puis :

TAG : R Rocking Chair.

- 1–2–3–4 **Rock Step D** avant (1 - 2), **Rock Step D** arrière (3 - 4).

-> **RESTART : Reprenez la chorégraphie du début pour un dernier mur, face à 03:00**

FINAL Sur le 12^e mur (commencé face 03:00), dansez jusqu'au compte 4 de la 4^e Section (**Triple Step D** arrière + 1/2 tour D). Vous faites face à 12:00. Ajoutez simplement « **Pas G** avant ».