

# STRONG BOUNDS

**Musique** Long Goodbye (by Michelle Branch; feat. Dwight Yoakam) [145 bpm]  
(Albums : "Long Goodbye" Single of Michelle Branch) (*musique utilisée par FWCD*)  
"21<sup>st</sup> Century Hits : Best Of 2000-2012 of Dwight Yoakam")

**Chorégraphes** Séverine Fillion et Bruno Moggia (France) – (Mai 2017)

**Type** Ligne, 2 murs, 64 temps, 4 Restarts [+ Final]

**Niveau** Intermédiaire

*Démarrage de la danse* Pré-intro (batterie) de 1 temps + intro instrumentale de 30 temps + 2 temps de chant, soit 33 temps;  
puis commencer la danse (2 temps après le chant)

**1 – 8** [Slow] Rumba Box, Touch, [Slow] Rumba Box, Hook

1 – 3 Rumba Box D [lente] en avant (PD à droite, PG à côté du PD, PD en avant)  
4 Touch PG [légèrement] derrière le PD  
5 – 7 Rumba Box G [lente] en arrière (PG à gauche, PD à côté du PG, PG en arrière)  
8 Hook D [devant la Jambe G]

(Voir Restart 2)

[Voir Final]

**9 – 16** Step-Lock-Step, Hold, Step ½ Turn [Right], Step [Forward], Scuff

1 – 4 Step-Lock-Step D en avant (PD en avant, PG croisé derrière le PD [Lock], PD en avant), Hold  
5 – 6 Step ½ Turn (PG en avant, ½ tour à droite et poids sur le PD) [face à 6h00]  
7 – 8 PG en avant, Scuff PD

(Voir Restarts 1 et 3)

**17 – 24** Jazz Box [Cross], Side Rock Step, Kick, Stomp

1 – 4 Jazz Box D croisé (PD croisé devant le PG, PG en arrière, PD à droite, PG croisé devant le PD)  
5 – 6 Rock Step D à droite (PD à droite [Rock], Revenir sur le PG)  
7 – 8 Kick PD en avant, Stomp PD

**25 – 32** Swivel, Hold, Recover, Hold, Heel Swivel, Recover, Heel, Touch

1 – 2 Heels Swivel à droite (Pivoter les 2 Talons à droite), Hold  
3 – 4 Heels Swivel au centre (Ramener, en pivotant, les 2 Talons au centre), Hold  
5 – 6 Heel Swivel à droite (Pivoter le Talon D à droite, Ramener, en pivotant, le Talons D au centre)  
7 – 8 Talon D en avant, Touch PD derrière le PG

**33 – 40** ¼ Turn [Left] & [Right] Vine, Scuff, Cross Rock Step, Step, Cross Step

1 – 3 Sur PG : ¼ de tour à gauche [face à 3h00] et  
Vine à droite (PD à droite, PG croisé derrière le PD, PD à droite)  
4 Scuff D en avant  
5 – 6 Rock Step G croisé en avant (PG croisé devant le PD [Rock], Revenir sur le PG)  
7 – 8 PG à gauche, PD croisé devant le PG

**41 – 48** Touch Left, Step [Forward], Touch Right, Step [Back], [Slow] Sailor Step ¼ Turn, Hold

1 – 2 Touch Pointe G à gauche, PG [légèrement croisé] devant le PD  
3 – 4 Touch Pointe D à droite, PD [légèrement croisé] derrière le PG  
5 – 7 Sailor Step G [lent] avec ¼ de tour à droite (PG [sur le Ball] croisé derrière le PD,  
Sur PG : ¼ de tour à gauche et PD [sur le Ball] à droite [face à 12h00], PG à gauche)  
8 Hold

(Voir Restart 4)

# STRONG BOUNDS

(suite)

**49 – 56** *Step ½ Turn [Left], Toe Strut ½ Turn [Left] (Twice), Stomp [Forward] (Twice)*

- 1 – 2 Step ½ Turn (PD en avant, ½ tour à gauche et poids sur le PG) [*face à 6h00*]  
 3 – 4 Toe Strut D avec ½ tour à gauche  
 (Sur PG : ½ tour à gauche et Pointe D en arrière, Drop le Talon D [*face à 12h00*])  
 5 – 6 Toe Strut G avec ½ tour à gauche  
 (Sur PD : ½ tour à gauche et Pointe G en avant, Drop le Talon G [*face à 6h00*])  
 7 – 8 Stomp PD en avant, Stomp PG en avant

**57 – 64** *[Slow] Mambo Step, Hold, [Slow] Coaster Step, Stomp Up*

- 1 – 3 Mambo Step [lent] (PD en avant, Revenir sur le PG), PD [légèrement] en arrière)  
 4 Hold  
 5 – 7 Coaster Step G [lent] (PG [sur le Ball] en arrière, PD [sur le Ball] à côté du PG, PG en avant)  
 8 Stomp Up PD

**REPEAT... AND... KEEP SMILING !!!**

**Restart 1**

Au 2<sup>ème</sup> mur [*début face à 6h00*], après 16 temps [*vous êtes maintenant face à 12h00*], recommencer la danse au début [*3<sup>ème</sup> mur face à 12h00*]

**Restart 2**

Au 4<sup>ème</sup> mur [*début face à 6h00*], après 8 temps [*vous êtes toujours face à 6h00*], recommencer la danse au début [*5<sup>ème</sup> mur face à 6h00*]

**Restart 3**

Au 6<sup>ème</sup> mur [*début face à 12h00*], après 16 temps [*vous êtes maintenant face à 6h00*], recommencer la danse au début [*7<sup>ème</sup> mur face à 6h00*]

**Restart 4**

Au 8<sup>ème</sup> mur [*début face à 12h00*], après 48 temps [*vous êtes maintenant face à 12h00*], recommencer la danse au début [*9<sup>ème</sup> mur face à 12h00*]

**[Final]**

Au 11<sup>ème</sup> et dernier mur [*début face à 12h00*], après 8 temps [*vous êtes toujours face à 12h00*], faire le Final suivant :

- 1 PD [légèrement] en avant et Main D au Chapeau