Cette chorégraphie a été traduite pour Amlos country dance — Elle peut comporter des erreurs ou des variantes — Se référer à la fiche de danse originale qui seule fait foi.

UNHEALTHY

(Malsaine)

Chorégraphes : B. Villard, JP. Barrois, G. Scaccianoce, S. Bonnier
Niveau : Novice
Danse : En ligne 32 temps 2 murs 1 intro 1 tag 1 final
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse ↻
Lorsque des heures (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h

Description des pas de l'intro (32 temps) :

Séquence 1 (1 à 8) : Big step diagonaly, slide, slide, touch, big step diagonaly, slide, slide, touch

1	Grand pas :	Grand pas PD en diagonale avant D (↗) (**13h10**)
2-3	Glisse :	Sur 2 temps : Glisser le PG jusqu'au PD
4	Touche :	Pointer le PG près du PD
5	Grand pas :	Grand pas PG en diagonale avant G (↖) (**10h50**)
6-7	Glisse, touche :	Sur 2 temps : Glisser le PD jusqu'au PG, pointer le PD près du PG
8	Touche :	Pointer le PD près du PG

Séquence 2 (9 à 16) : Cross, hold, hold, hold, slow ½ turn, hold, hold

1	Croise :	Face à 12h : Croiser le PD devant le PG(Option : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	½ tour lent à G :	Commencer le ½ T à G sur les 2 pieds croisés et le finir avec le PDC sur le PG (**6h**)
⑦⑧	Hold, hold :	Hold, hold

Séquence 3 (17 à 24) : Big step diagonaly, slide, slide, touch, big step diagonaly, slide, slide, touch

1	Grand pas :	Grand pas PD en diagonale avant D (↙) (**19h40**)
2-3	Glisse :	Sur 2 temps : Glisser le PG jusqu'au PD
4	Touche :	Pointer le PG près du PD
5	Grand pas :	Grand pas PG en diagonale avant G (↘) (**16h20**)
6-7	Glisse, touche :	Sur 2 temps : Glisser le PD jusqu'au PG, pointer le PD près du PG
8	Touche :	Pointer le PD près du PG

Séquence 4 (25 à 32) : Cross, hold, hold, hold, slow ½ turn, stomp/clap, stomp/clap

1	Croise :	Face à 6h : Croiser le PD devant le PG (Option : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	½ tour lent à G :	Commencer le ½ T à G sur les 2 pieds et le finir avec le PDC sur le PG (**12h**)
7-8	Stomp/clap, stomp/clap :	Stomp PD près du PG avec un clap, stomp PG près du PD avec un clap

Suite au verso

Cette chorégraphie a été traduite pour Amlos country dance — Elle peut comporter des erreurs ou des variantes — Se référer à la fiche de danse originale qui seule fait foi.

Description des pas de la danse (32 temps) :

Séquence 1 (1 à 8) : Shuffle diagonaly, shuffle diagonaly, stomp, stomp, toe splits

1&2	Chassés avant PD :	En diagonale avant D (↗) : Avancer le PD, le PG rejoint le PD, avancer le PD (**13h10**)
3&4	Chassés avant PG :	En diagonale avant G (↖) : Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG (**10h50**)
5-6	Stomp, stomp :	Avec retour face à 12h (↑) : Stomp PD près du PG, stomp PG près du PD (**12h**)
7&8	Pointes :	Tourner les 2 pointes vers l' extérieur (↖↗), revenir au centre (↑↑), vers l' extérieur (↖↗)

Séquence 2 (9 à16) : Step, ½ turn, shuffle ½ turn, back scoot, back, scoot, coaster step

1-2	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G (**6h**)
3&4	Chassés ½ T à G :	Poser le PD à D avec ¼ T à G, le PG rejoint le PD, reculer le PG avec ¼ T à G (**12h**)
&5	Scoot arrière D :	Avec le genou G levé : Sauter et glisser en arrière sur le PD, poser le PG derrière
&6	Scoot arrière G :	Avec le genou D levé : Sauter et glisser en arrière sur le PG, poser le PD derrière
7&8	Coaster step :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG

Séquence 3 (16 à 24) : Heel switches, heel, hook forward, heel, flick, big step diagonaly, slide, shuffle side

1&2&	Talon et talon et :	Taper le talon D devant, poser le PD près du PG, taper le talon G devant, poser le PG près du PD
3&4	Talon, hook, talon :	Taper le talon D devant, hook PD devant le PG, taper le talon D devant
&	Flick :	Flick PD en diagonale arrière D (↘) (**16h20**)
5-6	Grand pas, glisse :	Grand pas PD en diagonale avant G (↖) (**10h50**), glisser le PG jusqu'à le pointer près du PD (sans le poser)
7&8	Chassés à G :	Avec retour face à 12h (↑) : Poser le PG à G, le PD rejoint le PG, poser le PG à G (**12h**)

Séquence 4 (24 à 32) : Shuffle ¼ turn, shuffle ¼ turn, long back step, slide, coaster step

1&2	Chassés ¼ T à D :	Poser le PD à D avec ¼ T à D, le PG rejoint le PD, poser le PD à D (**3h**)
3&4	Chassés ¼ T à G :	Poser le PG à G avec ¼ T à D, le PD rejoint le PG, poser le PG à G (**6h**)
5-6	Recule, glisse :	Grand pas PD en arrière, glisser le PG jusqu'à le pointer près du PD (sans le poser)
7&8	Coaster step :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG (Final ici)

Le tag (Départ à 12h)

A la fin du 3ème mur, face à 6h :
Refaire l'intro, en modifiant le ½ T à G de la dernière séquence par un tour complet à G
et reprendre la danse au début, face à 12h

Séquence 4 modifiée (25 à 32) : Cross, hold, hold, hold, slow full turn, stomp/clap, stomp/clap

1	Croise :	Face à 12h (↑) : Croiser le PD devant le PG (Option : Petit kick PD)
②③④	Hold de 3 temps :	Hold, hold, hold
5-6	Tour complet lent à G :	Commencer le tour complet à G sur les 2 pieds et le finir avec le PDC sur le PG (**12h**)
7-8	Stomp/clap, stomp/clap :	Stomp PD près du PG avec un clap, stomp PG près du PD avec un clap

Final (Départ à 12h)

A la fin de la dernière chorégraphie, face à 6h,
Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G pour finir face à 12h

Musique : Unhealty – (feat. Shania Twain) Anne-Marie (4x8 temps) 17/03/2025