



KEEPING ME ALIVE

EN FRANÇAIS (MERCİ A BRIGITTE ZERAH)

CHOREOGRAPHY BY: RACHAEL McENANEY-WHITE (UK/USA)

MARCH 2020

WWW.RACHAEL.DANCE - DANCEWITHRACHAEL@GMAIL.COM

Description:

2 walls, 32 counts, Intermediate/Advanced level, nightclub 2 step style.

Music:

Keeping Me Alive - Jonathon Roy (3.38 mins). [Itunes Link](#). [Spotify Link](#)

Count In:

La danse commence presque immédiatement sur le mot 'Down'...'You try to hold me DOWN'

Notes:

merci spécial à mon ami Peder Pedersen pour m'avoir suggerer cette chanson

Il y à 3 tags, murs 1, 3 et 5

Videos:

DEMO: www.vimeo.com/learnlinedance/KeepingMeAliveDemo

TEACH: www.vimeo.com/learnlinedance/KeepingMeAlive

QUICK WALK THROUGH (free): <https://youtu.be/jO8bURwM4rQ>

Section	Footwork	End Facing
1 - 8	L LUNGE, FULL TURN R, L HITCH, FWD L-R-L (ARM OPTIONS), BACK R-L, R BACK ROCK, R FWD, 1/2 PIVOT L	
1	Pas G à gauche en pliant le genou G en un léger lunge en préparant le corps à gauche	12.00
2 & 3	Faire 1/4T à droite et avancer D (2). Faire 1/2T à droite et reculer G (&). Faire 1/4T à droite et pas D à droite(3)	12.00
&	Faire 1/8T à droite avec hitch genou G et en se soulevant un peu sur D (&) (option : croiser les bras, mains touchant les épaules opposées)	1.30
4 &	Avancer G (4). (option amener main G sur épaule G). avancer D (&) (option : amener mains D sur épaule D)	1.30
5	Rock avant sur G (5) (option : retirer les mains des épaules en mettant le bras D en avant et le gauche un peu en arrière)	1.30
6 & 7 &	Revenir sur D (6). Reculer G (&). Rock arrière sur G (7). Revenir sur G (&)	1.30
8 &	Avancer D (8). Pivoter d'1/2T à gauche (&)	7.30
9 - 17	R SIDE/BACK SWEEP L, LBEHIND-RSIDE-LCROSS, R CROSS, 1/4 R BACK L, R BACK, L HOOK, L FWD, 1/2 L BACK R, L BACK, FULL TURN FWD R	
1	Faire 3/8T à gauche et pas D à droite et un peu en arrière et en faisant un sweep G (1)	3.00
2 & 3	Croiser G derrière D(2). Pas D à droite (&). Croiser G devant D et sweep D (3)	3.00
4 & 5 &	Croiser D devant G (4). Faire 1/4T à droite et reculer G (&). Reculer D (5). Hook G devant tibia D (&)	6.00
6 & 7 (&)	Avancer G (6). Faire 1/2T à gauche et reculer D (&). Reculer G (7). Option : Hook D devant tibia G (&)	12.00
8 & 1	Avancer D (8) .Faire 1/2T à droite et reculer G (&). Faire 1/2T à droite et avancer D et sweep G (1)	12.00
TAG 2	Le 3^{ème} mur commence face à 12.00, dansez les 9 temps ci-dessus (sans le sweep final) puis : Avancer G (un peu devant D) (2). Croiser D devant L (3). Pas G à gauche (&). Croiser D derrière G (4). Hitch genou G (&) (option, petit saut sur D)	12.00
18 - 24	L CROSS, R SIDE, L BEHIND, R POINT, R CROSS, L POINT, 1/4 L, R CROSS, L SIDE, R BEHIND, L POINT, 1/8 R FWD L, R CLOSE	
2 & 3 &	Croiser G devant D (2). Pas D à droite (&). Croiser G derrière D (3). Pointer D à droite (&)	12.00
4 & 5	Croiser D devant G (4). Pointer G à gauche (&). Faire 1/4T à gauche et avancer G et sweep D (5)	9.00
6 & 7 &	Croise D devant G (6). Pas G à gauche (&). Croiser D derrière G (7). Pointer G à gauche (&)	9.00
8 &	Faire 1/8T à droite et avancer G (8). Pas D près de G (&)	10.30
25 - 32	L FWD 1/2 TURN L, R LOCK STEP WITH 1/8 R, L CROSS ROCK, L SIDE ROCK, L BACK, R SIDE ROCK, R BACK, FULL TURN L	
1	Avancer G et hitch genou D en faisant 1/2T à gauche (1)	4.30
2 & 3	Avancer D (2). Pas G près de D (ou lock derrière) (&). Avancer D et hitch genou G en faisant 1/8T à droite (3)	6.00
4 &	Cross rock G devant D (4). Revenir sur D (&)	6.00

5 & 6	Rock G à gauche (5). Revenir sur D (&). Reculer G un peu derrière D (6)	6.00
& 7 &	Rock D à droite (&). Revenir sur G (7). Reculer D un peu derrière G (&)	6.00
8 &	Faire 1/4T à gauche et avancer G (8). Faire 1/2T à gauche et pas D près de G (&). <i>Faire 1/4T à gauche sur D pour recommencer la danse avec le lunge G</i>	6.00
TAG 1	LE TAG 1 SE FAIT À LA FIN DU 1^{RE} MUR, FACE À 6.00, REFAIRE LES 4 DERNIERS TEMPS DE LA DANSE PUIS RECOMMENCER	
1 - 4	refaire les temps 5-8& de la section 25-32	6.00
TAG 3	LE TAG 3 SE FAIT À LA FIN DU 5^{ÈME} MUR, FACE À 6.00, FAIRE LES 2 TEMPS SUIVANT PUIS RECOMMENCER	
1 - 2	Pas G à gauche en balançant le haut du corps à gauche (1). Passer le poids sur D en balançant le haut du corps à droite (2)	12.00

START AGAIN 😊 HAVE FUN