



ALIVE AND WELL

Musique : «ALIVE AND WELL» by Alex Key
Chorégraphe : Sophie JOUATTE (France – juin 2025)
Niveau : DEBUTANT
Type : 4 Murs - 32 temps – 1 Tag – 1 Final
Départ : Sur les paroles

1-8 K-STEP WITH CLAP

1-2 : Avancer le PD en diagonale vers la D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
3-4 : Reculer le PG en diagonale arrière G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains
5-6 : Reculer le PD en diagonale arrière D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
7-8 : Avancer le PG en diagonale vers la G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains

9-16 RIGHT VINE, LEFT SWIVEL, HOLD

1-4 : Poser PD à droite, plante du PG derrière PD, PD à D, ramener PG à côté du PD (Pdc sur les 2 pieds)
5-6 : Soulever les talons et les poser à G (/), soulever les plantes des pieds et les poser à G (\)
7-8 : Soulever les talons et les poser à G dans la ligne de danse (||) (Pdc sur PG), hold

17-24 RIGHT ROCKING CHAIR, STEP TURN, STOMP (x2)

1-4 : Avancer PD devant (Pdc), revenir Pdc sur PG, poser PD derrière (Pdc), revenir Pdc sur PG
5-6 : Avancer PD devant (Pdc), pivoter d'un 1/2t vers la gauche (Pdc désormais sur PG)
7-8 : Stomp PD (Pdc), stomp PG (Pdc)

25-32 RIGHT VINE SCUFF, LEFT VINE 1/4t SCUFF

1-4 : Poser PD à droite, plante du PG derrière PD, PD à D, scuff du PG
5-8 : Poser PG à gauche, plante du PD derrière PG, PG à G avec un 1/4t vers la G, scuff du PD

TAG à la fin du 3ème mur :

1-4 RIGHT SIDE STEP, TOUCH, LEFT SIDE STEP, TOUCH

1-2 : Step à D, touch PG à côté de PD (sans Pdc)
3-4 : Step à G, touch PD à côté de PG (sans Pdc)

FINAL au 17ème mur :

1-8 1/2 K-STEP WITH CLAP, RIGHT SIDE STEP, TOUCH, LEFT SIDE STEP, RIGHT HEEL AND COWBOY HAT

1-2 : Avancer le PD en diagonale vers la D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
3-4 : Reculer le PG en diagonale arrière G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains
5-6 : Poser PD à droite, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
7-8 : Poser PG à gauche, toucher talon du PD devant avec salut du chapeau

BONNE DANSE

Right (D): droite – Left (G): gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche – Pdc : Poids du corps