

# This Is The Life (P) (fr)

**COPPERKNOB**  
BY SHEETS

Count: 32

Wand: 0

Ebene: Danse Country de Partenaires  
en Cercle - Debutant



Choreographe/in: Patricia Moïny (FR) & Stéphanie Delmartino (FR) - Mai 2023

Musik: This Is the Life - Amy Macdonald

Chorégraphie : Patricia Moïny & Stéphanie Delmartino (F) 10/2009, actualisée par Danielle & Emilio GARCIA (F) 05/2023

Position des danseurs côte à côte « Open promenade » face L.O.D. (Main D homme avec G femme)

Les pas décrits sont ceux des hommes, les pas des dames se font en opposition ou miroir, sauf précisions, Commencer la danse à 16 comptes, avec le début du chant

[1 à 8] – FORWARD SHUFFLE LEFT (F : RIGHT), STOMP RIGHT, SIDE POINT LEFT, INSIDE LOOP 1/4 RIGHT (F : BACK 1/4 TURN LEFT), TRIPLE STEP 1/2 TURN LEFT (F : 1/4 TURN LEFT)

1 & 2 – PG avance & PD près PG - PG avance

3 - 4 - PD avance - PG pointe à G

5 & 6 - PG avance & PD près PG - PG avance (Les danseurs pivotent ensemble 1/4 de tour)

Les danseurs changent la prise des mains, main G homme avec D femme

7 & 8 - PD sur place & PG près PD - PD sur place (avec 1/2 tour à G) (F : PG & PD, PG 1/4 Turn G)

Les danseurs sont : H : face I.L.O.D.- F : face O.L.O.D.

[9 à 16] - TRIPLE STEP LEFT (F : 1/4 RIGHT), TRIPLE STEP RIGHT (F : 1/2 RIGHT), SIDE TRIPLE LEFT, SIDE TRIPLE RIGHT

Les danseurs laivent le bras tenus, la femme passe dessous

1 & 2 - PG sur place & PD sur place - PG sur place (F : avec 1/4 de tour à D)

3&4 - PD sur place & PG près PD - PD sur place (F : avec 1/2 de tour à D)

5&6 - PG à G & PD près PG - PG à G

7&8 - PD à D & PG près PD - PD à D

[1 à 8] - SIDE TRIPLE STEP 1/4 TURN RIGHT, TRIPLE 1/4 TURN, SIDE TRIPLE 1/4 TURN (X2) AND 1/2 TURN IN CIRCLE

Les danseurs laissent la position fermée, l'homme prends dans sa main D la main G de la femme, Ils lèvent les bras et la cavalière passe dessous

1 & 2 - PG à G avec 1/4 de tour à D & PD près PG - PG sur place (F : 1/4 de tour vers la G)

3 & 4 - PD sur place avec 1/4 de tour à D & PG près PD - PD près PG (F : 1/4 de tour vers la G)

Les danseurs sont face à face, se donnent les mains, ils vont pivoter ensemble 1/2 de tour vers la G

5 & 6 - PG à G avec 1/4 de tour vers la D & PD près PG - PG sur place (H : R.L.O.D.)

7 & 8 - PD à D avec 1/4 de tour vers la D & PG près PD - PD sur place (H : I.L.O.D.)

[9 à 16] - TRIPLE STEP 1/4 TURN, FORWARD SHUFFLE, SIDE TRIPLE, TRIPLE STEP

1 & 2 - PG avance avec 1/4 de tour à D & PD près PG - PG avance (F : 1/4 de tour à G)

Les danseurs sont face L.O.D. en position « Open promenade », l'homme est à D

3 & 4 - PD avance & PG près PD - PD avance

5 & 6 - PG à G & PD près PG - PG à G (F : Tourne sur elle même en se déplaçant vers l'extérieur)

Les danseurs changent de prise de main, la femme continue son 1/2 tour

7 & 8 - PD sur place & PG près PD - PD sur place (F : Reprend la position initiale de la danse)

Recommencer la danse à son debut avec entrain,

Fiche de danse établie par Emilio GARCIA pour le site « CopperKnob »