

# Calm Down (fr)

Compte: 64

Mur: 2

Niveau: Intermédiaire

Chorégraphe: Olivier Bernatchez (CAN) & Bryana Tremblay (CAN) - Août 2023

Musique: Calm Down - Rema



## Intro : 32 Comptes

### [1-8] Kick ,Recover ,Point ,Kick ,Recover ,Point ,Cross rock step ,Side rock ,Cross rock step ,Side rock.

- 1&2 Kick PD devant, Assembler PD a cote du PG, Pointer PG à gauche
- 3&4 Kick PG devant, assembler le PG a cote du PD, pointer PD à droite
- 5&6& Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG
- 7&8& Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG

### [9-16] Cross Samba step ¼ turn right ,shuffle FWD , mambo FWD , coaster step

- 1&2 Croiser PD devant PG, Assembler PG, PD ¼ de tour à droite
- 3&4 PG devant, assembler PD, PG devant
- 5&6 PD devant, retour sur le PG, PD derrière
- 7&8 PG arrière, assembler le PD a cote du PG, PG devant

### [17-24] Hitch, Slide ,Hitch ,Slide ,Heel grind ¼ t Right ,rock back

- 1&2 Lever genou D, assembler PD à coter du PG, Glisser PG vers l'arrière
- 3&4 Lever genou G, assembler PG à coter du PD, Glisser PD vers l'arrière
- 5-6 Talon PD devant 1/4 tour à droite, PG à gauche
- 7-8 PD derrière, retour PG

### Final ici sur la 8eme routine

### [25-32] step lock step , rock step ,1/2 turn Left , ½ turn Left ,Coaster step.

- 1&2 PD devant, PG croiser derrière PD, PD devant
- 3-4 PG devant, retour sur PD
- 5-6 ½ tour à gauche PG devant, ½ tour à gauche PD arrière
- 7&8 PG arrière, assembler PD à coter PG, PG devant

### [33-40] Point FWD ,Point side ,weave modified , side rock ¼ right , step.

- 1-2 Pointer PD devant, pointer PD à droite
- 3&4& Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant, PG à gauche
- 5&6 Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant
- &7-8 PG a gauche ,1/4 de tour à droite déposer

### [41-48] Heel grind (2X) , shuffle back ,1/4 turn Left ,Touch

- 1-2 Talon PD devant twist vers la droite
- 3-4 Talon PD devant twist vers la droite
- 5&6 PD derrière, assemble PG à coter du PD, PD arrière
- 7-8 ¼ tour gauche déposer PG, toucher PD a coter du PG

### [49-56] paddle turn ½ tour a gauche, samba step cross (2X)

- 1-2-3-4 Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)
- 5&6 Croiser PD devant PG, assembler PG, PD à droite
- 7&8 Croiser PG devant PD, assembler PD, PG à gauche

### [57-64] paddle turn ½ left , Sway (2x)

- 1-2-3-4 Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)
- 5-6 Déposer le PD à droite et Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite
- 7-8 Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

**Finale : sur le 8eme mur. Faire les 24 premiers comptes et ajouter :**

**Out-out-in-in, sway (2x)**

1-2 PD diagonal droite, PG à gauche

3-4 ramener le PD a la position de départ, assembler le PG à coter du PD

5-6 Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite

7-8 Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

**Email: [lesroisducountry@gmail.com](mailto:lesroisducountry@gmail.com)**

---