

# I AM FREE

Comptes: 32 Murs: 2 Niveau: Avancée phrasée  
AABBCCAACBBBAA

Chorégraphe: Déclan LE GUILLANT et Anne-Lise LEMOING, Septembre 2023  
Musique: " I am free " de Tones and I



Intro : 16 comptes

## A

### SECTION 1: STEP R, FLICK L, CROSS L, CHASSE ¼ R, PIVOT ½ R, ¼ CHASSE

- 1-3 PD devant, flick PG levé à G talon vers l'extérieur, croiser PG devant PD  
4&5 PD à D, PG assemblé à côté PD, PD devant en ¼ de tour sur la D (3:00)  
6-7 PG devant, ½ tour à D pdC PD (9:00)  
8&1 ¼ de tour à D PG à G, assemblé PD à côté PG, PG à G (12:00)

### SECTION 2: BEHIND SIDE ¼ L, SCUFF R, PIVOT LONG ½, TRIPLE ½

- 2-3 PD derrière PG, ¼ tour à G PG devant (9:00)  
4 Glisser pointe talon PD en scuff  
5-7 PD devant, ½ tour à G sur 2 temps termine PdC PG (3:00)  
8&1 ¼ tour à G PD à D, assemblé PG à côté PD, ¼ tour à G PD derrière (9:00)

### SECTION 3: WALK BACK L R WITH SWIVELS, COASTER STEP, SCUFF, STEP R, HOLD, BALL STEP ¼ L

- 2-3 PG derrière en pivotant le talon D devant vers la D, PD derrière en pivotant le talon G devant vers la G  
4&5 PG derrière, PD assemblé à côté PG, PG devant  
6 Glisser pointe talon PD à côté PG  
7-8&1 PD devant, hold (8), assemblé PG à côté PD, PD à D en ¼ de tour à G (6:00)

### SECTION 4: LONG TURN ¾ L SWEEP, ¼ CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, CROSS &

- 2-3 Pivot sur PD ¾ de tour à G en pointant le PG en arrondi (9:00)  
4&5 Croise PG devant PD en ¼ de tour à G, PD à D, croise PG devant PD  
6-7 PD à D PdC PD, revenir PdC PG  
8& Croise PD devant PG, PG à G

## B

### SECTION 1: CROSS R, SWEEP, CROSS L, SWEEP, ROCK STEP, TRIPLE BACK ½

- 1-4 Croise PD devant PG, arrondi PG d'arrière en avant, Croise PG devant PD, arrondi PD d'arrière en avant (12:00)  
5-6 PD devant, revenir PdC PG derrière  
7&8 ¼ tour à D PD à D, PG assemblé à côté PD, ¼ de tour à D PD devant (6:00)

### SECTION 2: ½ LONG STEP L BACK, ROCK STEP, LONG STEP R, RUN RUN

- 1-2 ½ tour à D avec grand pas PG derrière, ramener PD sur 2 (12:00)  
3-4 PD derrière, revenir PdC avant PG  
5-6 Grand pas PD devant, ramener PG sur 6  
7-8 Marche PG PD devant

### SECTION 3: STEP L, KICK, TRIPLE BACK ½, STEP L WITH TORQUE, ½ TURN L STEP BACK R, TRIPLE ½

- 1-2 PG devant, coup de PD devant  
3&4 ¼ tour à D PD à D, PG assemblé à côté PD, ¼ de tour à D PD devant (6:00)  
5-6 PG devant avec épaule G devant, ½ tour à G PD derrière (12:00)  
7&8 ¼ tour à G PG à G, PD assemblé à côté PG, ¼ de tour à G PG devant (6:00)

### SECTION 4: STEP R, SWEEP, CROSS SIDE BEHIND, SWEEP, BEHIND SIDE

- 1-2 PD devant, arrondi PG d'arrière en avant  
3-5 Croise PG devant PD, PD à D, croise PG derrière PG  
6 Arrondi PD d'avant en arrière  
7-8 Croise PD derrière PG, PG à G

## C

### SECTION 1: PRESSY WALK R, PRESSY WALK L

- 1-4 Marche PD croisé devant PG (1), en ouvrant main D du cœur vers l'extérieur, paume vers l'avant (1,2,3,4)  
(12 :00)
- 5-8 Marche PG croisé devant PD (5), en ouvrant main G du cœur vers l'extérieur, paume vers l'avant (5,6,7,8)

### SECTION 2: WALK WALK, TRIPLE STEP, STEP L WITH ARMS

- 1-2 Marche PD PG devant
- 3&4 PD devant, assemblé PG à côté PD, PD devant
- Option : triple full turn : ½ tour à G PD derrière, ¼ tour à G PG à G, ¼ tour à G PD devant
- 5-8 PG devant PdC PG (5) en levant les 2 mains vers le ciel paumes vers le haut (5,6,7,8)

### SECTION 3: DIAGONALE BACK WITH JUMP R, SNAP, DIAGONALE BACK WITH JUMP L, SNAP, WALK AROUND R FULL TURN

- 1-2 PD en diagonale arrière D, touche PG à côté PD avec snap des 2 mains
- 3-4 PG en diagonale arrière G, touche PD à côté PG avec snap des 2 mains
- 5-8 Faire un tour complet en marchant : PD ¼ tour à D, PG devant ¼ tour à D, PD ¼ tour à D, PG devant ¼ tour à D  
(12:00)

### SECTION 4: DIAGONALE FWD WITH JUMP R, SNAP, DIAGONALE FWD WITH JUMP L, SNAP, WALK AROUND L ½, FLICK R

- 1-2 PD en diagonale avant D, touche PG à côté PD avec snap des 2 mains
- 3-4 PG en diagonale avant G, touche PD à côté PG avec snap des 2 mains
- 5-8 Faire un ½ tour en marchant : PG 1/8<sup>ème</sup> tour à G, PD devant 1/8<sup>ème</sup> tour à G, PG 1/8<sup>ème</sup> tour à G, PD devant 1/8<sup>ème</sup> tour à G en levant PG à G talon vers l'extérieur  
(6:00)

### FINAL

Croiser PD devant PG en ouvrant les bras

**Amusez vous !**

PD = Pied Droit, PG = Pied Gauche, D = Droite, G = Gauche, PdC = Poids du Corps

- <http://aldinard.fr/country> -