



# THE TRAIL

Type 2 murs, 64 temps  
Chorégraphe Judy Mc Donald  
Musique Trail of Tears – Billy Ray Cyrus – 174 BPM  
Niveau Intermédiaire  
Source Speed'Irene  
Intro Courte intro

**TAG :** *Au 4ème mur, face à 6 h, faire 8 "KNEE POP" rapides au lieu de 4*

## RIGHT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS

1 – 2 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – TOUCH talon D devant  
3 – 4 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant  
5 – 8 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant  
7 – 8 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – 1 pas PD à coté du PG (appui PD)

## LEFT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS

1 – 2 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – TOUCH talon G devant  
3 – 4 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant  
5 – 8 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant  
7 – 8 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – 1 pas PG à coté du PD (appui PG)

## RIGHT HEEL & TOE TWIST, LEFT TOE, HEEL TOE HEEL

1 – 2 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D  
3 – 4 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D  
5 – 6 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G vers D  
7 – 8 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G à D

## RIGHT & LEFT KNEE POPS WITH HOLDS

1 – 2 POP genou D devant – HOLD  
3 – 4 Tendre jambe D .... POP genou G devant – HOLD  
5 – 6 Tendre jambe G .... POP genou D devant – Tendre jambe D .... POP genou G devant  
7 – 8 Tendre jambe G .... POP genou D devant – Tendre jambe D .... POP genou G devant

## RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STEP ¼ PIVOT LEFT

& 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD  
3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD  
5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)  
7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

## RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STEP ¼ PIVOT LEFT

& 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD  
3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD  
5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)  
7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

## STEP, BRUSH FORWARD, BACK, FORWARD, LEADING RIGHT & LEFT

1 – 2 1 pas PD devant – BRUSH PG devant  
3 – 4 BRUSH PG croisé devant jambe D – BRUSH PG devant  
5 – 6 1 pas PG devant – BRUSH PD devant  
7 – 8 BRUSH PD croisé devant jambe G – BRUSH PD devant

## RIGHT RECOVER, BACK STEP, ROCK RECOVER, BACK STEP

1 – 2 ROCK STEP D devant, G derrière  
3 – 4 ROCK STEP D derrière, G devant  
5 – 6 ROCK STEP D devant, G derrière  
7 – 8 ROCK STEP D derrière, G devant

**RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !**