



# ONCE IN A LIFETIME

Musique : Once in a Lifetime – Keith Urban (132 BPM)

Chorégraphe : Vincent JULIEN – France

Relecture: Michèle CHILON

Type : Country Line Dance, 4 Murs, 64 temps

Niveau : Intermédiaire

2011

## **CROSS ROCK FORWARD, SIDE TRIPLE STEP x2, ¼ TURN LEFT**

- 1-2 Croiser PD devant PG, revenir sur PG
- 3&4 PD à droite, ramener PG, PD à droite
- 5-6 Croiser PG devant PD, revenir sur PD
- 7&8 PG à gauche, ramener PD, PG à gauche ¼ tour à gauche

## **SIDE TOUCH AND STEP X2, KICK OUT OUT, SAILOR ¼ RIGHT**

- 1-2 Pointe PD à D, poser PD devant
- 3-4 Pointe PG à G, poser PG devant
- 5&6 Coup de pied PD devant, écarter PD à droite, écarter PG à G
- 7&8 Croiser PD derrière PG & PG côté G avec ¼ de tour à D, PD devant

## **ROCK STEP, COASTER STEP, ½ TURN, STOMP x2**

- 1-2 PG devant retour PD
- 3&4 PG derrière, PD à côté du PG, PG devant
- 5-6 PD devant, Pivot ½ tour vers la G
- 7-8 Taper talon PD, Taper talon PG

## **LARGE STEP SIDE, HOOK ¼ TURN, SIDE TRIPLE STEP, ROCK STEP, HEEL, HOLD**

- 1-2 Grand pas PD côté D – Hook talon G devant cheville D ¼ tour
- 3&4 PG devant, ramener PD, PG devant
- 5-6 PD devant retour PG
- &7-8 Talon G devant, Pause

## **SCUFF, HOOK, SIDE TRIPLE STEP, SAILOR STEP, BOUNCE x2**

- &1-2 Poser PG, frotter talon PD à côté du PG vers l'avant, talon PD devant cheville G
- 3&4 PD à droite, ramener PG, PD à droite
- 5&6 Croiser PG derrière PD & PD côté D, PG à côté PD
- &7&8 Lever talons G&D, Poser talons G&D X2

## **ROCK STEP, ROCK STEP, TOE STRUT BACK, TOE STRUT BACK**

- 1-2 PD devant revenir sur PG
- &3-4 PG devant revenir sur PD
- 5-6 Pointe PG en arrière, pose talon G
- 7-8 Pointe PD en arrière, pose talon D

**LEFT KICK BALL CROSS X2, SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS**

- 1&2 Pointe PG devant dans la diagonale G, ramener le PG, PD croisé devant PG  
3&4 Pointe PG devant dans la diagonale G, ramener le PG, PD croisé devant PG  
5-6 PG à gauche, revenir sur PD  
7&8 PG derrière PD, PD à D, Croiser PG devant PD

**RIGHT KICK BALL CROSS X2, SIDE ROCK, SAILOR TOUCH**

- 1&2 Pointe PD devant dans la diagonale D, ramener le PD, PG croisé devant PD  
3&4 Pointe PD devant dans la diagonale D, ramener le PD, PG croisé devant PD  
5-6 PD à droite, revenir sur PG  
7&8 PD derrière PG, PG à gauche, touch pointe PD à côté du pied G

**RESTART:** - 2ème mur: Faire les 32 premiers temps et reprendre au début.

**Tag (3ème mur et 5ème mur, [ à la fin des deux premiers refrains ])**

**HEEL & TOE SYNCOPATION TURNING ½ RIGHT**

- &1&2 Toucher talon PG devant, mettre PG à côté PD, toucher pointe PD en arrière  
&3 ¼ de tour à D et mettre PD à côté du PG, toucher pointe PG en arrière  
&4 mettre PG à côté du PD, toucher talon PD devant  
&5 mettre PD à côté du PG, toucher talon PG devant  
&6 mettre PG à côté du PD, toucher pointe PD en arrière  
&7 ¼ de tour à D et mettre PD à côté du PG, toucher pointe PG en arrière  
&8 mettre PG à côté du PD, toucher talon PD devant

**SWITCH, SIDE TRIPLE STEP DIAGONALE, STOMP, TOE SPLIT, HEEL SPLIT, HOLD**

- &1&2 PG diagonale G & PD à côté PG , PG devant  
3&4 PD diagonale D & PG à côté PD , PD devant  
5&6 Taper talon PG à côté PD, Tourner pointes PD et PG vers l'extérieur, revenir au milieu  
7&8 Tourner Talons PD et PG vers l'extérieur, revenir au milieu & Pause

**Variante: au lieu de faire: STOMP, TOE SPLIT, HEEL SPLIT, HOLD**

**remplacer par: STOMP, APPLE JACK X2, HOLD**

- 5&6 Taper talon PG à côté PD & Tourner pointe PD et Talon PG vers la D, revenir au milieu  
7&8 Tourner pointe PG et Talon PD vers la G, revenir au milieu & Pause

**Finir la Chorégraphie sur le « Behind Side Cross » avec un salut du chapeau avec la main Droite et avec le bras gauche dans le dos,**

***Recommencez, Souriez.***

*So Country (76)  
Team of Dreams Country  
socountry@hotmail.fr*