

# The One



Musique      **The Good Ones** (Gabby BARRETT)      90 bpm  
                     Intro                      16 temps  
Chorégraphe Marie-Claude GIL (mai 2023)  
Vidéos          Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>  
Type              4 murs, 32 temps, Triple Two Step, Novice  
Particularités 3 Restarts (dont 2 modifiés, aux mêmes endroits de la chorégraphie)

## Section 1 : R Side Mambo, L Side Mambo, R Forward Mambo, L Coaster Step.

1 &      **Rock Step D** à D (*Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G*),      12:00  
 2          Ramener D près de G (+ PdC D),  
 3 & 4      **Rock Step G** à G (3 &), Ramener G près de D (4),  
 5 & 6      **Rock Step D** avant (5 &), Ramener D près de D (6),  
 7 & 8      **Coaster Step G** (*Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant*),  
3<sup>e</sup> particularité : RESTART Sur le 6<sup>e</sup> mur (commencé face 09:00), reprenez la danse du début (face 09:00)

## S2 : Forward Step-Lock-Step R then L, R Step 1/2 L Pivot, R Forward Turning Triple with 1/2 L.

1 & 2      Pas D avant, Bloquer G derrière D, Pas D avant,  
 3 & 4      Pas G avant, Bloquer D derrière G, Pas G avant,  
 5 – 6      Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Transfert PdC G),      06:00  
 7 & 8      **Triple Step D avant + 1/2 tour G**  
                  (*1/4 tour G + Pas D à D, Ramener G près de D, 1/4 tour G + Pas D arrière*),      12:00

## 1<sup>e</sup> & 2<sup>e</sup> particularités : RESTARTS MODIFIÉS Remplacez les comptes 7 & 8 par :

« **Kick-ball-Change D** (*Coup de Pied D, Ramener D près G+ PdC D, Transfert PdC G*) » et reprenez du début.  
Sur le 2<sup>e</sup> mur (commencé 03:00, Restart à 09:00) et sur le 4<sup>e</sup> mur (commencé face 12:00, Restart à 06:00),

## S3 : Sweep/Back L then R, L Sweep/Behind-Side-Cross, 1/4 R & R Forward Triple, L Step 1/2 R Pivot, L Fwd.

& 1      **Sweep G** vers l'arrière (*Jambe libre forme arc de cercle autour de la jambe d'appui*), Pas G arrière,  
 & 2      **Sweep D** vers l'arrière, Pas D arrière,  
 &          **Sweep G** vers l'arrière (&),  
 3 & 4      **Behind-Side-Cross G** (*Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D*),  
 5 & 6      *1/4 tour D + Triple Step D avant* (*Pas D avant, Ramener G près de D, Pas D avant*),      03:00  
 7 & 8      Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D (+ Transfert PdC D), Pas G avant,      09:00

## S4 : Vaudeville Steps R & L, R Cross Triple, L Side Mambo with 1/2 L.

1 & 2 &      **Vaudeville Step D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G*),  
 3 & 4 &      **Vaudeville Step G**,  
 5 & 6      **Cross Triple D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Croiser D devant G*),  
 7 & 8      **Rock Step G** à G (7 &), 1/2 tour G + Pas G à G.      03:00

👑 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 👑