# Everyone Needs a Hero (fr)

**拍数:** 64 **墙数:** 2 **级数:** Intermédiaire Facile
**编舞者:** Roy Verdonk (NL), Grace David (KOR) & Jef Camps (BEL) - Janvier 2023
**音乐:** Holding Out for a Hero - Adam Lambert

**Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 22 / 1 / 2023**
**Chorégraphies en français, site : http://www.speedirene.com**

**Introduction : 16 temps**

**SCUFF, OUT-OUT, KNEE SWIVEL, KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK/RECOVER**

| | |
|---|---|
| 1&2 | SCUFF talon D à côté du PG - pas PD côté D "OUT" - pas PG parallèle au PD "OUT" ( pieds APART ) |
| 3.4 | TWIST genou D " IN " ☐ - TWIST genou D " OUT " ☐ ( appui PG ) |
| 5&6 | KICK D , BALL CROSS D : KICK PD avant ☐ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ☐ |
| 7.8 | ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G |

**CROSS, TURN 1⁄4 BACK, TURN 1⁄2 LEG SWING, STEP FORWARD, TURN 1⁄4 PIVOT, CROSS SAMBA**

| | |
|---|---|
| 1.2 | CROSS PD devant PG - 1/4 de tour D . . . . pas PG arrière - 3 : 00 - |
| 3.4 | 1/2 tour D , sur BALL du PG . . . . SWING jambe D en dehors . . . . pas PD avant - 9 : 00 - |
| 5.6 | pas PG avant - 1/4 de tour PIVOT vers D ( appui PD côté D ) - 12 : 00 - |
| 7&8 | CROSS PG devant PD - ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG légèrement avant |

**ROCK FORWARD/RECOVER, TURN 1⁄4 TOE STRUT, ROCK FORWARD/RECOVER, FULL TURN BACK**

| | |
|---|---|
| 1.2 | ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière |
| 3.4 | 1/4 de tour D . TOE STRUT latéral D : TOUCH BALL PD côté D - DROP : abaisser talon D au sol - 3:00 |
| 5.6 | ROCK STEP G avant , revenir sur D arrière |
| 7.8 | FULL TURN G : 1/2 tour G . . . . pas PG avant - 1/2 tour G . . . . pas PD arrière - 3:00 |

**COASTER STEP, WALK RIGHT-LEFT, TURN 1⁄4 SLIDE, DRAG, TURN 1⁄8 SAILOR STEP**

| | |
|---|---|
| 1&2 | COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant |
| 3.4 | 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant |
| 5.6 | 1/4 de tour G . . . . grand pas PD côté D - DRAG PG vers PD ☐ . . . . - 12 : 00 - |
| 7&8 | SAILOR STEP G : CROSS BALL PG derrière PD - pas BALL PD côté D - 1/8 de tour G . . . pas PG avant - 10 : 30 - |

**STEP FORWARD, TURN 1⁄2 PIVOT, TURN 1⁄2 SHUFFLE BACK, WALKS BACK, COASTER STEP**

| | |
|---|---|
| 1.2 | pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G ( appui PG avant ) - 4 : 30 - |
| 3&4 | 1/2 tour G . . . SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière - 10 : 30 - |
| 5 | pas PG arrière . . . . SWIVEL pointe PD côté D ☐ |
| 6 | pas PD arrière . . . . SWIVEL pointe PG côté G ☐ |
| 7&8 | COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant |

**HEEL GRIND, TURN 1⁄8 SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SLIDE, DRAG, KICK-BALL-CROSS**

| | |
|---|---|
| 1 | pas talon D avant . . . . pointe PD vers G ☐ |
| 2 | 1/8 de tour D . . . . GRIND sur talon D , revenir sur PG côté G ( pointe PD à D ☐ ) - 12 : 00 - |
| 3&4 | BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG |
| 5.6 | grand pas PG côté G - DRAG PD vers PG ☐ . . . . |

7&8 KICK D , BALL CROSS D : KICK PD avant ☐ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ☐

***2 X 1⁄4 MONTEREY TURN**

1.2 TOUCH pointe PD côté D - 1/4 de tour D , sur BALL PG . . . . pas PD à côté du PG - 3 : 00 -
3.4 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD ( appui PG )
5.6 TOUCH pointe PD côté D - 1/4 de tour D , sur BALL PG . . . . pas PD à côté du PG - 6 : 00 -
7.8 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD ( appui PG )

**DIAGONAL ROCK/RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, DIAGONAL ROCK/RECOVER, COASTER STEP**

1.2 ROCK STEP D sur diagonale avant D ☐ , revenir sur G arrière ☐
3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
5.6 ROCK STEP G sur diagonale avant G ☐ , revenir sur D arrière ☐
7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

**TAG : 8 temps à ajouter après le 2ème mur**

1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G ( appui PG avant )
3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G ( appui PG avant )
5.6 pas PD sur diagonale avant D ☐ "OUT" - pas PG sur diagonale avant G ☐ "OUT" ( pieds APART )
7.8 pas PD au centre " IN " - pas PG à côté du PD " IN " ( pieds en 1ère )

**TAG : 4 temps à ajouter après le 3ème et le 4ème murs**

1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G ( appui PG avant )
3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G ( appui PG avant )

---