



# SHAKE ME UP

**Chorégraphe :** Michelle Chandonnet & Marc Archambault (2003)  
**Description :** Danse partenaire, 64 comptes  
**Niveau :** Intermédiaire  
**Musique :** “You shake me up” de Shakin’ Stevens (190 BPM)  
**Départ :** Sur le mot up  
**Position :** Homme en OLOD( face vers l’extérieur du cercle),  
 Femme en ILOD (face vers l’intérieur du cercle)  
 Les mains dans les mains

## 1-8 BODY TURNS

|     | HOMME  | FEMME  |
|-----|--|--|
| 1-4 | Rock PG en arrière ¼ de tour à gauche, Revenir PDC sur PD, ¼ de tour à droite Rock PG à gauche, Revenir PDC sur PD | Rock PD en arrière ¼ de tour à droite, Revenir PDC sur PG, ¼ de tour à droite Rock PD à droite, Revenir PDC sur PG |
| 5-8 | Rock PG en arrière ¼ de tour à gauche, Revenir PDC sur PD, ¼ de tour à droite Rock PG à gauche, Hold               | Rock PD en arrière ¼ de tour à droite, Revenir PDC sur PG, ¼ de tour à droite Rock PD à droite, Hold               |

## 9-16 BACK ROCK STEP ¼ TURN, HEEL STRUT, HEEL STRUT, PIVOT ½ TURN

|     | HOMME   | FEMME   |
|-----|---|---|
| 1-4 | Rock PD en arrière ¼ de tour droite, Revenir PDC sur PG, Poser le talon PD devant, Poser la plante du PD sur le sol | Rock PG en arrière ¼ de tour à gauche, Revenir PDC sur PD, Poser le talon PG devant, Poser la plante du PG sur le sol |
| 5-8 | Poser le talon PG devant, Poser la plante de PG sur le sol, PD devant, ½ tour à gauche (PDC sur PG) (LOD)           | Poser la talon PD devant, Poser la plante du PD sur le sol, PG devant, ½ tour à droite (PDC sur PD)                   |

## 17-24 STEP, SCUFF, STEP, SCUFF, STEP, SCUFF, STEP, TOGETHER

|     | HOMME  | FEMME   |
|-----|--|---|
| 1-4 | PD devant, Scuff PG, PG devant, Scuff PD                     | PG devant, Scuff PD, PD devant, Scuff PG              |
| 5-8 | PD devant, Scuff PG, PG devant, Pointer PD à côté de PG(LOD) | PG devant, Scuff PD, PD devant, Poser PG à côté de PD |

## 25-32 VINE TO RIGHT, TAP, STEPS ON PLACE, TAP

|     | HOMME   | FEMME  |
|-----|---|--|
| 1-4 | PD à droite, Croiser PG derrière PD, PD à droite, Pointer PG à côté de PD | PD à droite, Croiser PG derrière PD, PD à droite, Pointer PG à côté de PD      |
| 5-8 | 3 petits pas sur place PG, PD, PG, Pointer PD à côté de PG (LOD)          | 3 petits pas avec un tour complet à gauche PG, PD, PG, Pointer PD à côté de PG |

5-8 Le cavalier garde sa main droite dans la main gauche de la cavalière, la cavalière s’enroule dans les bras du cavalier et met sa main droite dans sa main gauche

## 33-40 STEP, SLIDE, STEP, TAP, STEP, SLIDE, STEP, TAP

|     | HOMME   | FEMME   |
|-----|---|---|
| 1-4 | Légèrement en diagonale droite PD devant, Glisser PG à côté de PD, PD devant, Pointer PG à côté de PD       | Légèrement en diagonale droite PD devant, Glisser PG à côté de PD, PD devant, Pointer PG à côté de PD |
| 5-8 | Légèrement en diagonale gauche PG devant, Glisser PD à côté de PG, PG devant, Pointer PG à côté de PD (LOD) | Légèrement en diagonale gauche PG devant, Glisser PD à côté de PG, PG devant, Pointer PG à côté de PD |

**41-48 BACK, HEEL, STEP, TAP, BACK, HEEL, STEP, TAP**

|     | HOMME   | FEMME   |
|-----|---|---|
| 1-4 | PD en arrière, Taper le talon PG devant, PG à côté de PD, Pointer PD à côté de PG       | PD en arrière, Taper le talon PG devant, PG à côté de PD, Pointer PD à côté de PG |
| 5-8 | PD en arrière, Taper le talon PG devant, PG à côté de PD, Pointer PD à côté de PG (LOD) | PD en arrière, Taper le talon PG devant, PG à côté de PD, Pointer PD à côté de PG |

**49-56 STEP ON PLACE, KICK, STEP, KICK, STEP, KICK**

|     | HOMME   | FEMME   |
|-----|---|---|
| 1-4 | 3 petit pas sur place PD, PG, PD, Kick PG en diagonale droite (LOD)                                   | 3 petit pas avec un ½ tour droit PD, PG, PD, Kick PG en diagonale droite (Dos à LOD)                  |
| 5-8 | Poser PG à côté de PD, Kick PD en diagonale gauche, Poser PD à côté de PG, Kick G en diagonale droite | Poser PG à côté de PD, Kick PD en diagonale gauche, Poser PD à côté de PG, Kick G en diagonale droite |

1-4 le cavalier lâche la main droite, fait tourner la cavalière sur la gauche d'un ½ tour à droite en levant son bras gauche et lui reprend la main en face à face

**57-64 STEP ¼ TURN, TAP, SIDE ROCK STEP, TOGETHER, HOLD**

|     | HOMME   | FEMME  |
|-----|---|--|
| 1-4 | 3 petits pas sur place avec ¼ de tour à droite, Pointer PD à côté de PG | 4 petits pas avec un tour + ¾ de tour par la gauche PG, PD, PG, PD ( <i>Pour le plus douées 1 tour + ¾</i> ) |
| 5-8 | Rock PD à droite, Revenir PDC sur PG, Poser PD à côté de PG, Hold       | Rock PG à gauche, Revenir PDC sur PD, PG à côté de PD, Hold  |

1-4 Le cavalier lâche sa main droite, lève le bras gauche pour faire tourner la cavalière sur sa gauche de ¾ de tour ou pour les plus douées 1 tour + ¾ et lui reprend la main en face à face

**TAG** A la fin du 3<sup>me</sup> mur et du 6<sup>me</sup> mur

**1-8 TWIST, TWIST, TWIST, HOLD, TWIST, TWIST, TWIST, HOLD**

|     | HOMME  | FEMME  |
|-----|--|--|
| 1-4 | Pivoter les talons vers la gauche, Pivoter les pointes vers la gauche, Pivoter les talons vers la gauche, Hold | Pivoter les talons vers la droite, Pivoter les pointes vers la droite, Pivoter les talons vers la droite, Hold |
| 5-8 | Pivoter les talons vers la droite, Pivoter les pointes vers la droite, Pivoter les talons vers le centre, Hold | Pivoter les talons vers la gauche, Pivoter les pointes vers la gauche, Pivoter les talons vers le centre, Hold |

**9-16 BACK TOE STRUT, BACK TOE STRUT, TOE STRUT FORWARD, TOE STRUT FORWARD**

|     | HOMME  | FEMME  |
|-----|--|--|
| 1-4 | Pointer PG en arrière, Poser le talon sur le sol, Pointer PD en arrière, Poser le talon sur le sol | Pointer PD en arrière, Poser le talon sur le sol, Pointer PG en arrière, Poser le talon sur le sol |
| 5-8 | Pointer PG devant, Poser le talon sur le sol, Pointer PD devant, Poser le talon sur le sol         | Pointer PD devant, Poser le talon sur le sol, Pointer PG devant, Poser le talon sur le sol         |

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Kick = coup de pied ; Hold = temp mort

[Traduit par Sophie](#)