



# SOFIA

**Chorégraphe :** Inspirée d'Andréa Stella  
Fiche réalisé sur la base d'une vidéo par Maryse, Cajoline et Jean-noël  
**Description :** Danse en ligne, 148 comptes, 1 mur  
**Niveau :** Intermédiaire  
**Musique :** « Sofia » d'Alvaro Soler  
**Départ :** sur les parole 16 comptes  
**Particularité :** Phrasé ABC-ABC-C-TAG-A (32 comptes)B  
**Lien you-tube :** <https://www.youtube.com/watch?v=eVY15iopQjk>

## Partie A

- 1-8 CROSS ROCK RIGHT, SIDE ROCK RIGHT, CROSS ROCK RIGHT, STEP RIGHT, TOUCH LEFT**  
1-4 Rock croisé PD devant PG, Revenir PDC sur PG, Rock PD à droite, Revenir PDC sur PG  
5-8 Rock croisé PD devant PG, Revenir PDC sur PG, PD à droite, Pointer PG à côté de PD
- 9-16 LEFT VINE, TOUCH RIGHT, RIGHT ROLLING VINE, TOUCH LEFT**  
1-4 PG à gauche, Croiser PD derrière PG, PG à gauche, Pointer PD à côté de PG  
5-8 ¼ de tour droit PD devant, ½ tour droit PG en arrière, ¼ de tour droit PD à droite, Pointer PG à côté de PD
- 17-25 CROSS ROCK LEFT, SIDE ROCK LEFT, CROSS ROCK LEFT, STEP LEFT, TOUCH RIGHT**  
1-4 Rock croisé PG devant PD, Revenir PDC sur PD, Rock PG à gauche, Revenir PDC sur PD  
5-8 Rock croisé PG devant PD, Revenir PDC sur PD, PG à gauche, Pointer PD à côté de PG
- 26-32 RIGHT VINE, TOUCH LEFT, LEFT ROLLING VINE, SIDE KICK RIGHT**  
1-4 PD à droite, Croiser PG derrière PD, PD à droite, Pointer PG à côté de PD  
5-8 ¼ de tour gauche PG devant, ½ tour gauche PD en arrière, ¼ de tour gauche PG à gauche, Kick PD
- 33-40 CROSS RIGHT, SIDE LEFT, CROSS RIGHT, SIDE KICK LEFT, CROSS LEFT, SIDE RIGHT, CROSS LEFT, SCUFF RIGHT**  
1-4 Croiser PD devant PG, PG à gauche, Croiser PD devant PG, Kick PG  
5-8 Croiser PG devant PD, PD à droite, Croiser PG devant PD, Scuff PG
- 41-48 STOMP RIGHT, 3 CLAPS, ½ TURN LEFT, HITCH LEFT, STOMP LEFT, 3 CLAPS SIDE KICK RIGHT**  
1-2&3 Stomp PD devant, 3 claps  
4&5 ½ tour gauche PDC sur la jambe droite, Hich PG, Stomp PG devant  
6&7-8 3 claps, Kick PD
- 49-56 CROSS RIGHT, SIDE LEFT, CROSS RIGHT, SIDE KICK LEFT, CROSS LEFT, SIDE RIGHT, CROSS LEFT, SCUFF RIGHT**  
1-4 Croiser PD devant PG, PG à gauche, Croiser PD devant PG, Kick PG  
5-8 Croiser PG devant PD, PD à droite, Croiser PG devant PD, Scuff PD
- 57-64 STOMP RIGHT, 3 CLAPS, ½ TURN LEFT, HITCH LEFT, STOMP LEFT, 3 CLAPS HOLD**  
1-2&3 Stomp PD devant, 3 claps  
4&5 ½ tour gauche PDC sur la jambe droite, Hitch PG, Stomp PG devant  
6&7-8 3 claps, Hold
- 65-68 OUT, OUT, IN, IN**  
1-4 PD en diagonale avant droite + bras droit en l'air, PG à gauche + bras gauche en l'air, Remettre PD au centre en baissant le bras droit, Joindre PG au PD en baissant le bras gauche

## Partie B

### **1-8 SHUFFLE FORWARD RIGHT & LEFT x 2, WALK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT**

- 1&2 Triple step ½ tour gauche DGD
- 3&4 Triple step ½ tour gauche GDG
- 5-8 4 pas de marche DGDG en montant les bras en l'air

### **9-16 RIGHT DIAGONAL BACK, TOUCH LEFT, LEFT DIAGONAL BACK, TOUCH RIGHT x 2**

- 1-4 PD en diagonale arrière droite, Pointer PG à côté de PD + clap les bras en haut, PG en diagonale arrière gauche, Pointer PD à côté de PG + clap les bras en haut
- 5-8 Refaire les comptes 1 à 4

### **17-32 Refaire les comptes 1 à 16**

### **33-40 HEEL RIGHT & HEEL LEFT & HEEL RIGHT x 2, HEEL LEFT & HEEL RIGHT & HEEL LEFT &**

- 1&2& Taper le talon PD devant, Joindre PD au PG, Taper le talon PG devant, Joindre PG au PD
- 3-4& Taper 2 fois le talon PD devant, Joindre PD au PG
- 5&6& Taper le talon PG devant, Joindre PG au PD, Taper le talon PD devant, Joindre PD au PG
- 7-8& Taper 2 fois le talon PG devant, Joindre PG au PD

### **41-48 Refaire les comptes 33 à 40**

### **49-64 Refaire les comptes 1 à 16**

## Partie C

### **1-8 RIGHT VINE, BOUNCE x 2, HEEL SPLIT x 2**

- 1-4 PD à droite, Croiser PG derrière PD, PD à droite, Joindre PG au PD
- &5&6 Soulever les talons + les épaules, Baisser les talons + les épaules, Soulever les talons + les épaules, Baisser les talons + les épaules
- &7&8 Ecarter les talons, Joindre les talons, Ecarter les talons, Joindre les talons

### **9-16 LEFT VINE, BOUNCE x 2, HEEL SPLIT x 2**

- 1-4 PG à gauche, Croiser PD derrière PG, PG à gauche, Joindre PD au PG
- &5&6 Soulever les talons + les épaules, Baisser les talons + les épaules, Soulever les talons + les épaules, Baisser les talons + les épaules
- &7&8 Ecarter les talons, Joindre les talons, Ecarter les talons, Joindre les talons

## **TAG – 48 comptes**

### **1-8 LARGE STEP RIGHT, POINT LEFT, STEP LEFT, POINT RIGHT x 2**

- 1-4 Grand pas PD à droite, Pointer PG à gauche + clap, PDC sur PG, Pointer PD à droite + clap
- 5-6 PDC sur PD, Pointer PG à gauche + clap, PDC sur PG, Pointer PD + clap

### **9-16 Refaire les comptes 1 à 8**

### **17-48 Refaire les 32 premiers comptes de la partie A mais remplacer les Rolling Vine par de Vine simple**

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Hold = temp mort ; Scuff = coup de talon sur le sol ; Stomp = taper le pied sur le sol ; Clap = frapper des mains ; Kick = coup de pied ; Triple step = pas chassés sur place ou en tournant