



LIFE'S ABOUT JOY AND PAIN

NIVEAU :	INTERMÉDIAIRE
MUSIQUE :	LIFE'S ABOUT TO GET GOOD / SHANIA TWAIN
INTRO :	2 X 8 TEMPS
CYCLE:	48 TEMPS SUR 4 MUR (1 RESTART ET 1 TAG APRÈS LES MURS 1, 3 ET 5)
CHORÉGRAPHIE :	MICHEL CABANA
MISE EN PAGE :	DANIEL LÉGER

1 à 8	CÔTÉ, ENSEMBLE, CHASSÉ DROIT, CROSS ROCK, CHASSÉ GAUCHE 1/4 TOUR	
1 2	Pas de côté sur le pied droit. Déposer le pied gauche à côté du pied droit.	D G
3 & 4	Chassé à droite avec pas de côté sur le pied droit. Assembler le pied gauche à côté du pied droit. Pas de côté sur le pied droit.	D G D
5 6	Rock step en croisant le pied gauche devant le pied droit. Retour du poids sur le pied droit.	G D
7 & 8	Chassé à gauche avec pas de côté sur le pied gauche. Assembler le pied droit à côté du pied gauche. Effectuer 1/4 de tour vers la gauche avec un pas avant sur le pied gauche.	G D G

9-16	PADDLE TURN (X2), ROCK ET ARRIÈRE, PAS ARRIÈRE (X2), COASTER STEP	
1 2	Pivoter 1/4 de tour vers la gauche en touchant le pied droit à droite. Pivoter 1/4 de tour vers la gauche en touchant le pied droit à droite.	D D
3 & 4	Rock step avec pas avant sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche. Pas arrière sur le pied droit.	D G
5 6	Pas arrière sur le pied droit. Pas arrière sur le pied gauche.	D G
7 & 8	Coaster step avec pas arrière sur le pied gauche. Assembler le pied droit à côté du pied gauche. Pas avant sur le pied gauche.	G D G

RESTART EFFECTUER UN RESTART ICI AU 6e MUR

17-24	ROCK ET ENSEMBLE, PAS AVANT (X2), ROCK ET ENSEMBLE, PAS AVANT (X2)	
1 & 2	Rock step avec pas avant sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche. Déposer le pied droit à côté du pied gauche.	D G D
3 4	Pas avant sur le pied gauche. Pas avant sur le pied droit.	G D
5 & 6	Rock step avec pas avant sur le pied gauche. Retour du poids sur le pied droit. Déposer le pied gauche à côté du pied droit.	G D G
7 8	Pas avant sur le pied droit. Pas avant sur le pied gauche.	D G

25-32	ROCK STEP, SHUFFLE 1/2 TOUR, PAS AVANT (X2), SHUFFLE 1/2 TOUR	
1 2	Rock step avec pas avant sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche.	D G
3 & 4	Shuffle avec pas de côté sur le pied droit en effectuant 1/4 de tour vers la droite. Assembler le pied gauche à côté du pied droit. Pas avant sur le pied droit avec 1/4 de tour vers la droite.	D G D
5 6	Pas avant sur le pied gauche. Pas avant sur le pied droit.	G D
7 & 8	Shuffle avec pas de côté sur le pied gauche en effectuant 1/4 de tour vers la droite. Assembler le pied droit à côté du pied gauche. Pas arrière sur le pied gauche avec 1/4 de tour vers la droite.	G D G

33-40	ROCK STEP 1/4 TOUR, CHASSÉ CROISÉ, 1/4 TOUR (X2), MAMBO STEP CROISÉ	
1 2	Effectuer 1/4 tour vers la droite et un rock step avec pas de côté sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche.	D G
3 & 4	Chassé croisé à droite en croisant le pied droit devant le pied gauche. Pas de côté sur le pied gauche. Croiser le pied droit devant le pied gauche.	D G D
5 6	Effectuer 1/4 de tour vers la droite avec un pas arrière sur le pied gauche. Effectuer 1/4 de tour vers la droite avec pas de côté sur le pied droit.	G D
7 & 8	Mambo step en croisant le pied gauche devant le pied droit. Retour du poids sur le pied droit. Pas de côté sur le pied gauche.	G D
41-48	CROISER, DERRIÈRE, CHASSÉ, ROCK STEP CROISÉ, 1/4 TOUR, TOUCHER	
1 2	Croiser le pied droit devant le pied gauche. Pas arrière sur le pied gauche.	D G
3 & 4	Chassé à droite avec pas de côté sur le pied droit. Assembler le pied gauche à côté du pied droit. Pas de côté sur le pied droit.	D G D
5 6	Rock step en croisant le pied gauche devant le pied droit. Retour du poids sur le pied droit.	G D
7 8	Effectuer 1/4 de tour vers la gauche avec un pas avant sur le pied gauche. Toucher le pied droit à côté du pied gauche.	G D
TAG	MAMBO STEP DROIT, MAMBO STEP GAUCHE	
1 & 2	Mambo step avec pas de côté sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche. Assembler le pied droit à côté du pied gauche.	D G D
3 & 4	Mambo step avec pas de côté sur le pied gauche. Retour du poids sur le pied droit. Assembler le pied gauche à côté du pied droit.	G D G

