



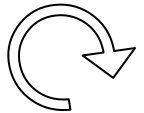
ROLE MODEL

Chorégraphe : Maddison Glover (AUS) - Février 2026

Niveau : Novice +

Descriptif : Danse en ligne - 4 murs - 48 temps - **1 RESTART** - Sens de rotation de la danse : **CW**

Musique : Be Her - Ella Langley



Introduction: 16 temps

1-8 WALK, WALK, TURNING ¼ SAMBA, FORWARD, BALL/CHANGE, FORWARD, BALL/CHANGE

1-2-3 **3 pas avant** : pas PD avant (1) - pas PG avant (2) - pas PD avant légèrement croisé devant PG (3)

&4 **ROCK STEP** latéral G côté G (&) - ¼ de tour à D ... revenir sur PD avant **3H** (4)

5&6 Pas PG avant (5) - pas **BALL** PD légèrement derrière talon PG (&) - revenir en appui sur PG avant (6)

7&8 Pas PD avant (7) - pas **BALL** PG légèrement derrière talon PD (&) - revenir en appui sur PD avant (8)

Note: les comptes 5-8 ne sont pas des steps lock steps. Ils devraient permettre une légère progression en avant. Ajouter un petit « bop » (balancement) sur les BALL/changes en avant avec le corps penchant légèrement en arrière.

9-16 ROCK FORWARD, RECOVER, LARGE STEP BACK WITH HEEL DRAG, COASTER, PIVOT ¼

1-2 **ROCK STEP** PG avant (1) - revenir sur PD arrière (2)

3-4 Grand pas PG côté G avec **DRAG** talon D vers PG (3) - poursuivre avec le **DRAG** talon D en arrière (4)

5&6 **COASTER STEP D** : pas PD arrière (5) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (6)

7-8 **STEP TURN 1/4 de tour à D** : pas PG avant (7) - 1/4 tour **PIVOT à D** sur **BALL** PG ... prendre appui sur D côté D **6H** (8)

17-24 CROSS, HOLD, SIDE, BEHIND, HOLD, SIDE, CROSS ROCK/ RECOVER, SIDE SHUFFLE

1-2&3-4 **CROSS** PG devant PD (1) - **HOLD** (2) - pas PD côté D (&) - **CROSS** PG devant PD (3) - **HOLD** (4)

&5-6 Pas PD côté D (&) - **CROSS ROCK** PG devant PD (5) - revenir sur PD arrière (6)

7&8 **TRIPLE STEP G latéral** : pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (8)

25-32 CROSS, ¼ BACK, BACK, TOUCH (W. CLICK/ LOOK), FORWARD, ½ BACK, ½ SHUFFLE FORWARD

1-2 **CROSS** PD devant PG (1) - ¼ de tour à D ... pas PG arrière **9H** (2)

3-4 Pas PD arrière (3) - **TOUCH** pointe PG à côté du PD (4)

Option pour le compte 4 : ouverture du corps côté D tout en pliant légèrement les 2 genoux tout en faisant un CLICK main D à hauteur de la hanche et en regardant derrière l'épaule D (en direction de 1H30).

5-6 Pas PG avant (se replacer face au mur) (5) - ½ tour à G ... pas PD arrière **3H** (6)

7&8 **TRIPLE STEP G 1/2 tour à G** : 1/4 de tour à G ... pas PG côté G **12H** (7) - pas PD à côté du PG (&) - 1/4 de tour à G ... pas PG avant **9H** (8)

RESTART ici pendant le 3^{ème} mur, lequel commence face à 6H. Reprendre la danse au début face à 3H.

33-40 ROCK FORWARD/ RECOVER, COASTER, ROCK FORWARD/ RECOVER, COASTER CROSS

1-2 **ROCK STEP** PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2)

3&4 **COASTER STEP D** : pas PD arrière (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)

5-6 **ROCK STEP** PG avant (5) - revenir sur PD arrière (6)

7&8 **COASTER CROSS G** : reculer **BALL** PG (7) - reculer **BALL** PD à côté du PG (&) - **CROSS** PG devant PD (8)

41-48 SIDE, TOGETHER, LOCK SHUFFLE FORWARD, ROCK FORWARD/ RECOVER, ½ SHUFFLE FORWARD

1-2 Pas PD côté D (1) - pas PG à côté du PD (2)

3&4 **STEP LOCK STEP D avant** : pas PD avant (3) - **LOCK** PG derrière PD (PG à D du PD) (&) - pas PD avant (4)

5-6 **ROCK STEP** PG avant (5) - revenir sur PD arrière (6)

7&8 ½ tour à G ... **3H** **TRIPLE STEP G avant** : pas PG avant (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (8)

RESTART pendant le 3^{ème} mur (lequel commence face à 6H), après 32 comptes. Reprendre la danse au début face à 3H.

FIN : pendant le 8^{ème} mur, danser jusqu'au compte 32 (12H).

[Je crois beaucoup à "BE YOURSELF & STAY TRUE TO YOURSELF" mais c'est aussi super d'être entourée par ou être influencée par d'autres femmes pour faire mieux et devenir meilleure.]

Source: Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Février 2026

<https://youtu.be/yA-DIL4AnEY?si=G7oKIFFAxqRRu1GC>

Bellegarde-en-Forez 42210 lenid.baroin@wanadoo.fr <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.