



# THE FLOW

Chorégraphe : Francesca Catalan  
Niveau : Ultra Débutant (idéal à l'initiation au public)  
16 comptes, 4 murs, sans tag ni restart

Chansons : « The Flow » by Blake Shelton (BPM 81)  
« Whos Your Farmer » by Chris Janson  
(BPM 112 - plus énergique et plus rapide)

## **S1 - 1-8 - WALK R, WALK L, WALK R WITH BUMP R, HIP BUMP L, HIP BUMP R WALK L, WALK R, WALK L WITH BUMP L, HIP BUMP R, HIP BUMP L**

1,2,  
3 et 4      **Marche** PD, **Marche** PG,  
Marche PD avec **déhanché** à droite, **Déhanché** à G, **Déhanché** à D  
(appui PD)

5,6,  
7 et 8      **Marche** PG, **Marche** PD,  
Marche PG avec **déhanché** à gauche, **Déhanché** à D, **Déhanché** à G  
(appui PG)

## **S2 - 9-16 - ¼ TURN TO L WITH SIDE R, HEEL FAN L TO R WITH SNAP, HEEL FAN L, HEEL FAN R WITH SNAP DIAGONAL BACK R, TOUCH L WITH CLAP, DIAGONAL BACK L, TOUCH R WITH CLAP**

1,      PD à **droite** avec ¼ de tour à gauche,  
2,      **Talon** PG écarté vers l'intérieur avec balancement des bras de G à D  
(qui accompagnent le talon) et des claquement de doigt au bout  
(appui PD)

3,      **Talon** PG redressé avec appui dessus  
4,      **Talon** PG écarté vers l'intérieur avec balancement des bras de G à D  
(qui accompagnent le talon) et des claquement de doigt au bout  
(appui PG)

5,      PD **reculé** en diagonale à arrière droit,  
6,      **Tape** PG à coté PD avec clap des mains  
7,      PG **reculé** en diagonale à arrière gauche,  
8      **Tape** PD à coté PG avec clap des mains

*Sigles : D (droit), G (gauche), PD (pied droit), PG (pied gauche)*

**Surtout, gardez le sourire**

Traduction : Francesca Catalan

Se reporter impérativement à la feuille de danse originale du chorégraphe qui seule fait foi