

# LOSE A LITTLE SLEEP

Chorégraphe : Séverine Fillion

Type : Danse en Ligne, 32 Temps, 4 Murs,

Difficulté : Déb / Intermédiaire

Musique : *Lose A Little Sleep* par Big & Rich, 88 Bpm, (CD : Gravity)

Note Départ : 32 temps sur *Lose A Little Sleep* par Big & Rich

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
<b>Section 1</b>	<b>TOE HEEL STOMP (RIGHT &amp; LEFT), STEP FORWARD, TOUCH, BACK, KICK, COASTER STEP</b>		
1&2	Toucher Pointe PD à côté PG avec Genou D tourné vers l'intérieur, Toucher Talon PD en Av, Frapper PD en Av,	Toe Heel Stomp	Av
3&4	Toucher Pointe PG à côté PD avec Genou G tourné vers l'intérieur, Toucher Talon PG en Av, Frapper PG en Av,	Toe Heel Stomp	
5&	Pas PD en Av, Toucher Pointe PG derrière PD,	Step Touch	
6&	Pas PG en Ar, Lancer Pointe PD vers l'Av,	Back Kick	Ar
7&8	Pas PD en Ar (PdC sur l'Av), PG à côté PD, Pas PD en Av,	Coaster Step	Sur place
<b>Section 2</b>	<b>TRIPLE STEP FORWARD, STEP ½ TURN STEP, PADDLE FULL TURN RIGHT</b>		
1&2	Pas PG en Av, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Left Shuffle	Av
3&4	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av, Pas PD en Av,	Step Turn Step	½ G (6h)
&5	Lever Genou G vers l'Av, ¼ t à D et Toucher Pointe PG à G,	Paddle Full Turn	Sur place
&6	Lever Genou G vers l'Av, ¼ t à D et Toucher Pointe PG à G,		
&7	Lever Genou G vers l'Av, ¼ t à D et Toucher Pointe PG à G,		
&8	Lever Genou G vers l'Av, ¼ t à D et Toucher Pointe PG à G,		
<b>Section 3</b>	<b>VAUDEVILLE, CROSS, SIDE, SAILOR STEP ¼ TURN LEFT</b>		
1&2&	Croiser PG devant PD, Pas PD à D, Toucher Talon PG en diagonale Av G, PG à côté PD,	Sailor Shuffle	Sur place
3&4&	Croiser PD devant PG, Pas PG à G, Toucher Talon PD en diagonale Av D, PD à côté PG,	Sailor Shuffle	
5-6	Croiser PG devant PD, Pas PD à D,	Cross Side	D
7&8	Croiser PG derrière PD (PdC sur l'Av), ¼ t à G avec Pas PD à D, Pas PG légèrement en Av,	Sailor ¼ Left	¼ G (3h)
<b>Section 4</b>	<b>TRIPLE STEP FORWARD, STEP ½ TURN STEP, SKATE X4</b>		
1&2	Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Right Shuffle	Av
3&4	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av, Pas PG en Av,	Step Turn Step	½ D (9h)
5-6	Passer PD près du PG et Pas PD en diagonale Av D, Passer PG près du PD et Pas PG en diagonale Av G,	Skate	Av
7-8	Passer PD près du PG et Pas PD en diagonale Av D, Passer PG près du PD et Pas PG en diagonale Av G,		
<b>Restart</b>	<b>Sur le 3<sup>ème</sup> mur, après la section 3 (9h), reprendre la danse depuis le début</b>		
<b>TAG</b>	<b>A la fin du 6<sup>ème</sup> mur (12h), ajouter les pas suivants : STEP ¼ TURN LEFT X2</b>		
1-2	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av,	Step Turn	½ D (6h)
3-4	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av,	Step Turn	½ D (12h)

Recommencer en gardant votre sourire

Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous

# Lose A Little Sleep

**Count:** 32                      **Wall:** 4                      **Level:** Improver  
**Choreographer:** Séverine Fillion (Jan 2015)  
**Music:** Lose A Little Sleep by Big & Rich (Album : Gravity)

---

**Intro : 32 counts**

**[1-8] TOE HEEL STOMP (RIGHT & LEFT), STEP FWD, TOUCH, BACK, KICK, COASTER STEP**

1&2              Touch right toe next to left (knee IN), touch right heel fwd, Stomp right fwd  
3&4              Touch left toe next to right (knee IN), touch left heel fwd, Stomp left fwd  
5&                Right step fwd, touch left toe just behind right  
6&                Recover on left back, Kick right fwd  
7&8              Right step back, left next to right, right step fwd

**[9-16] TRIPLE STEP FWD, STEP ½ TURN STEP, PADDLE FULLTURN RIGHT**

1&2              Triple step left – right – left fwd  
3&4              Right step fwd, Turn ½ tour left, right step fwd 6:00  
&5                Hitch left knee, Turn ¼ right on right foot and touch left toe to left side  
&6                Hitch left knee, Turn ¼ right on right foot and touch left toe to left side  
&7                Hitch left knee, Turn ¼ right on right foot and touch left toe to left side  
&8                Hitch left knee, Turn ¼ right on right foot and touch left toe to left side 6:00

**[17-24] VAUDEVILLE, CROSS, SIDE, SAILOR STEP ¼ TURN LEFT**

1&2              Left cross over right, right to right, touch left heel diagonally left fwd  
&                Recover on left  
3&4              Right cross over left, left to left, touch right heel diagonally right fwd  
&                Recover on right  
5-6              Left cross over right, right to right  
7&8              Left cross behind right, Turn ¼ left stepping right to right, left step fwd 3:00

**\*\* Restart here on wall 3**

**[25-32] TRIPLE STEP FWD, STEP ½ TURN STEP, SKATE X 4**

1&2              Triple step right – left – right fwd  
3&4              Left step fwd, Turn ½ right, left step fwd 9:00  
5-8              Skates travelling fwd in diagonals : Right – left – right – left

**Start again and enjoy!**

**RESTART : After 24 counts on wall 3 (at 9:00)**

**TAG : At the end of wall 6 (at 12:00), add 4 counts : STEP ½ TURN LEFT X 2**

1-4              Right step fwd, Turn ½ left, right step fwd, Turn ½ left.