



## BARE ESSENTIALS

Description : Ligne, 64 temps, 4 murs  
Niveau : Intermédiaire  
Musique : Bare Essentials by Lee Kernaghan (169 bpm)  
Chorégraphe : Carly Dimond, USA

---

### Séquence 1 HANCHES D, G, D,G,D,G

1-4 Pas DROIT devant en diagonale et pousser les hanches à droite 2 fois; Pousser les hanches à gauche 2 fois;  
5-8 Rouler les hanches à droite, à gauche, à droite et à gauche;

---

### Séquence 2 1/4 D, 1/4 D

1-2 Pointer le DROIT derrière; Pause;  
3-4 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause;  
5-6 Pointer le DROIT derrière; Pause;  
7-8 Pivoter 1/4 tour à droite (garder le poids sur GAUCHE); Pause;

---

### Séquence 3 DEVANT, CROISÉ, DEVANT, 1/2 D, STOMP

1-2 Pas DROIT devant; Croiser (Lock) le GAUCHE derrière le droit;  
3-4 Pas DROIT devant; Brosser (Scuff) le GAUCHE devant;  
5-6 Pas GAUCHE devant; Pivoter 1/2 tour à droite;  
7-8 Frapper le sol (Stomp) avec le GAUCHE; Frapper le sol (Stomp) avec le DROIT (laisser le poids sur GAUCHE);

---

### Séquence 4 STOMP, PAUSE, 1/4 D

1-4 Frapper le sol (Stomp) avec le DROIT devant, en écartant les mains de chaque côté du corps; Pause sur 3 temps;  
5-8 Lentement, plier les genoux et pivoter 1/4 tour à gauche – mains toujours écartées;

---

### Séquence 5 POINTE-TALON À DROITESur les pas ci-dessous, rouler les épaules

1-2 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;  
3-4 Croiser la pointe GAUCHE devant le droit; Baisser le talon GAUCHE et cliquer les doigts;  
5-6 Pointe DROITE à droite; Baisser le talon DROIT et cliquer les doigts;  
7-8 Croiser la pointe GAUCHE devant le droit; Baisser le talon GAUCHE et cliquer les doigts;

---

### Séquence 6 ROCK, CROISER DEVANT, CROISER DERRIÈRE, 1/4 G, 1/4 G

1-2 Pas Rock DROIT à droite; Revenir sur le GAUCHE;  
3-4 Croiser/déposer le DROIT devant le gauche; Pas GAUCHE à gauche;  
5-6 Croiser/déposer le DROIT derrière le gauche;  
Pas GAUCHE à gauche en pivotant 1/4 tour à gauche;  
7-8 Pas DROIT devant; Pivoter 1/4 tour à gauche (laisser le poids sur GAUCHE);

---

### Séquence 7 KICK, SLAP, KICK, SLAP

1-2 Lancer (Kick) le DROIT devant; Lancer(Kick) le DROIT à droite;  
3-4 Frapper la botte DROITE avec la main GAUCHE derrière;  
Déposer DROIT près du gauche;  
5-6 Lancer (Kick) le GAUCHE devant; Lancer(Kick) le GAUCHE à gauche;  
7-8 Frapper la botte GAUCHE avec la main DROITE derrière; Déposer GAUCHE près du droit;

---

## **Séquence 8 CROISER, PAUSE, POINTE, GENOUX**

1-4 Croiser la pointe DROITE derrière le gauche (pointer les mains à gauche; la main droite croise le corps devant et tourner la tête à gauche); Pause sur 3 temps;  
5-6 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts;  
7-8 Pointer le DROIT à droite; Lever le genou DROIT et cliquer les doigts.