

# BRUISES



**Chorégraphe :** Niels B. Poulsen, Stenstrup, Danemark (02/2013)  
**Description :** Danse en ligne, 32 comptes, 4 murs, 1 Tag, 2 Restarts, 1 Final  
**Niveau :** Novice / Intermédiaire  
**Musique :** Bruises - Train & Ashley Monroe - BPM 104  
**Départ :** Intro 16 comptes

**1 - 8 ROCK FORWARD RIGHT, RECOVER, RIGHT FULL TRIPLE CROSS, SIDE LEFT, BEHIND SIDE CROSS, QUICK LEFT SIDE ROCK**  
1 - 2 Rock Step avant Droit (PD devant, revenir PdC sur PG arrière)  
3&4 **Full turn à D** :  $\frac{1}{2}$  Tour à D sur ball PG PD avant,  $\frac{1}{4}$  de Tour D PG à côté du PD,  $\frac{1}{4}$  de tour à D Cross PD devant PG  
*option sans tourner : Coaster Cross D*  
5 PG à gauche  
6&7 PD derrière PG, PG à G, PD croisé devant PG  
&8 Rock Step PG à G, revenir PdC sur PD

**9 - 16 CROSS,  $\frac{1}{4}$  L, SHUFFLE  $\frac{1}{2}$  L, STEP  $\frac{1}{2}$  L, WALK R L**  
1 2 Cross PG devant PD,  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PD derrière [9:00]  
3&4 **Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour G** :  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG à G, PD à côté du PG,  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG devant [3:00]  
5 6 Step PD devant,  $\frac{1}{2}$  tour à G et transfert sur PG [9:00]  
7 8 Step PD devant, Step PG devant (ou tour complet G) \* [9:00]  
*option Full Turn :  $\frac{1}{2}$  tour G PD arrière,  $\frac{1}{2}$  tour G PG devant*

**\*RESTART sur les murs 4 et 8 (face à [12:00])**

**17 - 24 R & L HEEL SWITCHES, ROCK R FW, R BACK LOCK STEP,  $\frac{1}{4}$  L INTO L CHASSE**  
1&2& Talon D devant, PD à côté du PG, talon G devant, PG à côté du PD  
*Note : avancer légèrement en exécutant les « heel switches »*  
3 4 Rock Step PD devant, revenir PdC sur PG  
5&6 **Step Lock Step arrière D** : PD derrière, lock PG devant PD, PD derrière  
7&8  $\frac{1}{4}$  de tour à G et pas chassé (GDG) à G [6:00]

**25 - 32 RIGHT HEEL TOUCH, GRIND  $\frac{1}{4}$  RIGHT BACK, RIGHT COASTER STEP, LEFT SHUFFLE FORWARD, RIGHT KICK BALL STEP**  
1 2 Talon D devant, grind D avec  $\frac{1}{4}$  de tour à D [9:00]  
3&4 **Coaster step Arrière D** : PD derrière, PG à côté du PD, PD devant  
5&6 Pas chassé (GDG) en avant **\*\* RESTART sur le mur 9 (face à [9:00])**  
7&8 **Kick Ball Step** : Kick PD devant, ball PD à côté du PG, PG devant\*\*\*

**\*\*\*TAG (fin des murs 2 et 6, face à [12:00])**

**1 - 8 ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE  $\frac{1}{2}$  RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE  $\frac{1}{2}$  LEFT**  
1 2 Rock PD devant (Rock D devant, revenir sur PG)  
3&4 **Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à D** :  $\frac{1}{4}$  de tour à D et PD à D, PG à côté du PD,  $\frac{1}{4}$  de tour à D et PD devant  
5-6 Rock PG devant, revenir PdC sur PD  
7&8 **Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à G** :  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG à gauche, PD à côté du PG,  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG devant

**FINAL** : La danse se termine à [12:00], finir le 12<sup>ème</sup> mur et faire un pas en avant.

PD = Pied Droit PG = Pied Gauche PdC = Poids du Corps D = Droit ou Droite G = Gauche



## BRUISES Complément d'informations

Prononciation : [Brou Ziz]

Traduction : Cicatrices

### Chorégraphie: Bruises

#### Du Chorégraphe Niels B. Poulsen (Danemark - Février 2013).

Niels B. POULSEN est un chorégraphe originaire de Stenstrup, Danemark.

"Parfois, je me demande pourquoi il m'a fallu si longtemps pour admettre que la danse était si importante pour moi... Mais maintenant je le sais et je veux en profiter! J'ai commencé à danser en 1996 et j'ai commencé à enseigner en 2000. Mon port d'attache est mon club local Love-to-Dance Denmark où j'enseigne à la fois des cours de danse en ligne et des techniques de danse aux danseurs de compétition (j'avais l'habitude de me battre mais j'ai pris ma retraite en 2006). Je passe également beaucoup de temps à voyager dans tout le Danemark pour: 1) des ateliers de danse en ligne, 2) des cours de technique de danse, 3) et des cours de formation d'instructeur pour enseigner à d'autres instructeurs comment enseigner techniquement correctement.

Je chorégraphie depuis 2002. J'ai entendu un super morceau à la radio et j'ai visualisé instantanément certaines étapes et mouvements de la musique. À partir de ce moment, je n'ai plus regardé en arrière. J'essaie de toucher autant de danseurs que possible en chorégraphiant à tous les niveaux et en utilisant tous les types de styles musicaux. Les points importants pour moi lors de la chorégraphie sont: 1) l'interprétation musicale, 2) le flux corporel, 3) les étapes intéressantes / différentes, 4) le niveau, 5) la musique par rapport au groupe cible."



Niels B. Poulsen

Chorégraphie : **Bruises**

Publiée en : Février 2013

Danse en ligne : 32 comptes, 4 murs, 1 Tag, 2 Restarts, 1 Final

Niveau : Débutant

Démarrage : Après une intro de 16 temps

\* **RESTART** sur les murs 4 et 8 (face à [12:00])

\*\* **RESTART** sur le mur 9 (face à 9h00)

**TAG** (fin des murs 2 et 6, face à [12:00])

1 - 8 **ROCK RIGHT FORWARD, SHUFFLE  $\frac{1}{2}$  RIGHT, ROCK LEFT FORWARD, SHUFFLE  $\frac{1}{2}$  LEFT**

1 2 Rock PD devant (Rock D devant, revenir sur PG)

3&4 **Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à D** :  $\frac{1}{4}$  de tour à D et PD à D, PG à côté du PD,  $\frac{1}{4}$  de tour à D et PD devant

5-6 Rock PG devant, revenir PdC sur PD

7&8 **Shuffle  $\frac{1}{2}$  tour à G** :  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG à gauche, PD à côté du PG,  $\frac{1}{4}$  de tour à G et PG devant

**FINAL** : La danse se termine à [12:00], finir le 12<sup>ème</sup> mur et faire un pas en avant.

### Musique : Bruises

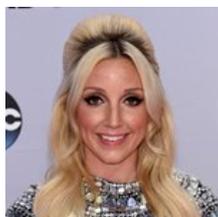
#### Interprète : Train et Ashley MONROE

**Train** est un groupe pop-rock formé en 1994 à San Francisco, USA.

Leur premier album 'Train' est sorti en 1998. Depuis 2014, il ne reste de la composition originale que Pat Monahan (chant-percussion-harmonica-guitare-trompette-saxo-vibraphone-megaphone) et Jimmy Stafford (guitare-mandoline-ukulele-chœurs), le batteur Scott Underwood les ayant très récemment quittés.



Train



Artiste Vedette : **Ashley MONROE**

Née le 10 septembre 1986, à Knoxville dans le Tennessee, **Ashley MONROE** est une chanteuse américaine de musique Country. C'est elle qui a lancé cette chanson en 2012.

Album : California 37

Date de Sortie : 2012

Genre: Pop contemporaine

Ashley MONROE

#### Chorégraphie : Bruises

Chorégraphe: Niels B. POULSEN

Publiée en : Février 2013

Danse en ligne : 32 comptes, 4 murs, 1 Tag, 2 Restarts, 1 Final

Niveau : Novice / Intermédiaire

Démarrage : après Intro de 16 temps

#### Musique : " Bruises " par Train et Ashley MONROE

Interprète : **Train et Ashley MONROE**

Album : California 37

Date de sortie: 2012

Genre: Pop contemporaine

Cadence: 104 BPM

Paroles et traduction de BRUISES (Ashley Monroe)

Bruises

Cicatrices

Haven't seen you since high school  
 Good to see you're still beautiful  
 Gravity hasn't started to pull  
 Quite yet; I bet you're rich as heck  
 One that's five and one that's three  
 Been two years since he left me  
 Good to know that you got free  
 That town I know was keeping you down  
 On your knees

These bruises make for better conversation  
 Loses the vibe that separates  
 It's good to let you in again  
 You're not alone in how you've been  
 Everybody loses  
 We all got bruises  
 We all got bruises

Have you seen him?  
 Not in years  
 How 'bout her?  
 No, but I hear, she's in Queens with the man of her dreams

Funny, back then she said that about you  
 Que sera, you'll never guess who I saw  
 Remember Johnny B.?  
 Remember him? We were best friends practically!  
 Let's do this soon again  
 Ten years, is that what it's been?  
 Can't believe how time flies by  
 Leaving you makes me wanna cry

These bruises make for better conversation  
 Loses the vibe that separates  
 It's good to let you in again  
 You're not alone in how you've been  
 Everybody loses  
 We all got bruises  
 We all got bruises

I would love to fix it all for you  
 I would love to fix you too  
 Please don't fix a thing whatever you do

These bruises make for better conversation  
 Loses the vibe that separates  
 It's good to know you've got a friend  
 That you remember now and then  
 Everybody loses

These bruises make for better conversation  
 Loses the vibe that separates  
 It's good to let you in again  
 You're not alone in how you've been  
 Everybody loses  
 Everybody loses  
 Everybody loses  
 We all got bruises  
 We all got bruises  
 We all got bruises

Je ne t'avais pas vu depuis le lycée  
 Content de voir que tu es toujours aussi belle  
 Le temps n'a pas d'emprise sur toi  
 Pour l'instant, je parie que tu croules sous l'or  
 Un gamin de 5 ans et l'autre de 3  
 Ça fait 2 ans qu'il m'a quitté  
 Contente de savoir que tu as pris le large  
 Cette fameuse ville t'avait mise  
 à genoux

Ces cicatrices donnent des sujets de conversation  
 Cela rapproche  
 C'est bon de te retrouver  
 Tu n'es pas seul(e) dans ton cas  
 Tout le monde y perd  
 On a tous des cicatrices  
 On a tous des cicatrices

L'as-tu vu ?  
 Pas depuis des années  
 Et puis elle ?  
 Non plus, mais il paraît qu'elle est dans le Queens avec l'homme de  
 ses rêves

C'est marrant, à l'époque elle disait ça de toi  
 Qui sait, tu ne devineras jamais qui j'ai vu  
 Tu te souviens de Johnny B. ?  
 M'en souvenir ? On était genre meilleurs amis !  
 Remettons ça très vite  
 10 ans, ce fut si long ?  
 Le temps passe à une vitesse  
 Te quitter me donne envie de pleurer

Ces cicatrices donnent des sujets de conversation  
 Cela rapproche  
 C'est bon de te retrouver  
 Tu n'es pas seul(e) dans ton cas  
 Tout le monde y perd  
 On a tous des cicatrices  
 On a tous des cicatrices

J'aimerais tout arranger pour toi  
 J'aimerais aussi t'arranger  
 S'il te plaît quoi que tu fasses n'arrange rien

Ces cicatrices donnent des sujets de conversation  
 Cela rapproche  
 C'est bon de savoir que l'on a un ami  
 Dont on se souvient de temps en temps  
 Tout le monde y perd

Ces cicatrices donnent des sujets de conversation  
 Cela rapproche  
 C'est bon de te retrouver  
 Tu n'es pas seul(e) dans ton cas  
 Tout le monde y perd  
 Tout le monde y perd  
 Tout le monde y perd  
 On a tous des cicatrices  
 On a tous des cicatrices  
 On a tous des cicatrices