



# MAN UP

**Inter| 64 comptes - 2 murs - 3 Tags/restart - 1 bridge**

*par Michel EMORINE*

Avril 2026 – 20 ans des Cheyenne Country Club Varces

musique .....Man UP de Clayton Scott

intro.....32 comptes

---

**S1 HEEL STRUT, HEEL STRUT, KICK (X2), STEP BACK, HOLD**

1-2 Talon PG devant – Strut PG

3-4 Talon PD devant – Strut PD

5-6 Kick PG devant (x2)

7-8 PG derrière – Pause

Restart ici Mur 2 Remplacer compte 7-8 par Rocking Chair PG

---

**S2 TOE R, STEP BACK, FLICK, STOMP-UP, GRAPEVINE, SCUFF**

1-2 Pointe PD à D – PD derrière

3-4 Flick PG à G – Stomp-Up PG à coté PD

5-6 PG à G – Croise PD derrière PG

7-8 PG à G – Scuff PD à coté PG

Restart ici Mur 9 Remplacer compte 8 par Stomp PD devant

---

**S3 STEP FW, SCUFF, STEP FW, STOMP-UP, ½ RUMBA BOX, SCUFF**

1-2 PD devant – Scuff PG à coté PD

3-4 PG devant – Stomp-Up PD à coté PG

5-6 PD à D – Assemble PG à coté PD

7-8 PD devant – Scuff PG à coté PD

---

**S4 JAZZBOX, STOMP, SWIVET, SWIVET ¼ TURN, HOLD**

1-2 Croise PG devant PD – PD derrière

3-4 PG à G – Stomp PD à coté PG

5-6 Swivel Pointe PD à D & Talon PG à G – Retour Pointe & Talon au centre

7-8 Swivel ¼ de tour Pointe PD à D & Talon PG à G – Pause

Restart ici Mur 5 Remplacer 7-8

7-8 Swivel Pointe PD à D & Talon PG à G – Retour Pointe & Talon au centre

---

**S5 ROCKSTEP, ½ TURN STEP, HOLD, STEP ¼ TURN, CROSS, SCUFF**

1-2 Rock PG devant – Retour s/PD

3-4 ½ tour G et PG devant – Pause

5-6 PD devant – ¼ de tour G

7-8 Croise PD devant PG – Scuff PG

---

**S6 STEP LOCK STEP, SCUFF, CROSS, TWIST FULL TURN,**

1-2 PG à G en diag G – Lock PD derrière PG

3-4 PG à G en diag G – Scuff PD

5-6-7-8 Croise PD devant PG – Déroule 1 tour complet s/ 3 comptes (pdc s/PG)

---

**S7 LARG STEP, ROCKSTEP BACK, WEAVE**

1-2 Grand Pas PD à D – Slide PG

3-4 Rock PG derrière PD – Retour s/PD

5-6 PG à G – Croise PD derrière PG

7-8 PG à G – Croise PD devant PG

---

**S8 SCISSOR CROSS, SCUFF, ½ RUMBA BOX, HOLD**

1-2 PG derrière en Diag G – PD vers PG

3-4 Croise PG devant PD – Scuff PD

5-6 PD à D – Assemble PG à coté PD

7-8 PD devant – Pause



# MAN UP

---

## BRIDGE FIN MUR 7 (DEBUT 6H) PUIS REPRENDRE A LA SECTION 5

---

### S1 STOMP, HOLD (X6), STOMP, HOLD

1-2-3-4 Stomp PG devant – Pause – Pause - Pause  
5-6-7-8 Pause – Pause – Stomp PD à coté PG - Pause

---

### S2 STOMP, HOLD (X6), STOMP, HOLD

1-2-3-4 ¼ de tour G et Stomp PD à D – Pause – Pause - Pause  
5-6-7-8 Pause – Pause – Stomp PG à G - Pause

---

### S3 STOMP, HOLD (X6), STOMP, HOLD

1-2-3-4 ¼ de tour G et Stomp PG devant – Pause – Pause - Pause  
5-6-7-8 Pause – Pause – Stomp PD à coté PG - Pause

---

### S4 STOMP, HOLD (X6), STOMP, HOLD

1-2-3-4 ¼ de tour G et Stomp PD à D – Pause – Pause - Pause  
5-6-7-8 Pause – Pause – Pause - Pause

**Reprendre la danse à la section 5**

---

## FINAL MUR 10

---

### S8 SCISSOR CROSS, HOLD, LARG STEP

1-2 PG derrière en Diag G – PD vers PG  
3-4 Croise PG devant PD – Pause  
5-6 Grand Pas PD à D – Slide