



MY MORNING AFTER

MUSIQUE « The morning after » by Nathan Carter - Bpm 182

<https://amzn.to/3DCUNby>

Chorégraphes Sylvie CARNOY/Léa Country Dance (Fr) & Jérémy SOUPPART (Fr)

12 octobre 2022

Niveau novice facile 32 temps 4 murs

1 intro - 1 restart sur le 2è mur après 16 cptes - 1 final - Rythme : Two Step

Départ si intro après le coup de guitare, sans intro : 2 x 8 temps

Intro dansée de 32 comptes

SECTION 1

CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN R, WALK L 1/8 TURN R, TRIPLE STEP ¼ TURN R) x2

- 1-2 pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PD, pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PG 3h
2&3 avancer PD en commençant le ¼ de tour vers la D, PG rejoint PD, avancer PD en terminant le ¼ de tour vers la D 6h
5-6 pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PG, pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PD 9h
7&8 avancer PG en commençant le ¼ de tour vers la D, PD rejoint PG, avancer PG en terminant le ¼ de tour vers la D 12h

SECTION 2

CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN L, WALK L 1/8 TURN L, TRIPLE STEP ¼ TURN L) x2

- 1-2 pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PD, pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PG 9h
2&3 avancer PD en commençant le ¼ de tour vers la G, PG rejoint PD, avancer PD en terminant le ¼ de tour vers la G 6h
5-6 pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PG, pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PD 3h
7&8 avancer PG en commençant le ¼ de tour vers la G, PD rejoint PG, avancer PG en terminant le ¼ de tour vers la G 12h

SECTION 3

R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

- 1&2 avancer PD, retour pdc PG, reculer PD
3&4 reculer PG, PD rejoint PG, avancer PG
5&6 pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
7&8 avancer PG, ½ tour vers la D, avancer PG 6h

SECTION 4

R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

- 1&2 avancer PD, retour pdc PG, reculer PD
3&4 reculer PG, PD rejoint PG, avancer PG
5&6 pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
7&8 avancer PG, ½ tour vers la D, avancer PG 12h

LA CHOREGRAPHIE :

SECTION 1

R HEEL STRUT, L STOMP FORWARD, RUN or STOMP x3 (R, L, R), L STEP FORWARD, R TAP POINT BEHIND LF, R STEP BACKWARD, L TRIPLE STEP BACKWARD

- 1&2 poser talon D devant, abaisser la pointe D au sol, stomp : frapper le sol avec PG devant
3&4 avancer de 3 pas rapide ou frapper le sol : avancer PD, avancer PG, avancer PD
5&6 avancer PG, TAP : poser pointe D derrière talon G (option coup de chapeau), reculer PD
7&8 pas chassé vers l'arrière : reculer PG, PD rejoint PG, reculer PG

SECTION 2

R STEP BACKWARD, ¼ TURN L WITH R HITCH, ¼ TURN L WITH L HITCH, R TRIPLE STEP FORWARD, L STEP ¼ TURN R, CROSS TRIPLE STEP, SIDE, TOUCH

- 1&2&3 reculer PD, pivoter d' ¼ de tour vers la G sur le PD et lever genou G (9h), ¼ de tour vers la G en posant PG devant et lever genou D 6h
3&4 pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
5&6 avancer PG, pivoter d' ¼ de tour vers la D, 9h
6&7&8 croiser PG devant PD (6), poser PD à D (&), croiser PG devant PD (7), poser PD à D (&), poser pointe G près PD (8) *

* Restart sur le 2ème mur face à 12h



.../... p2 My Morning After

SECTION 3

RUMBA, SIDE TRIPLE STEP, BEHIND, SIDE, CROSS

- 1&2 poser PG à G, PD rejoint PG, avancer PG
3&4 poser PD à D, PG rejoint PD, reculer PD
5&6 pas chassé vers la G : poser PG à G, PD rejoint PG, poser PG à G
7&8 croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

SECTION 4

¼ TURN LEFT L TRIPLE STEP FORWARD, ¼ TURN RIGHT R TRIPLE STEP FORWARD, L MAMBO ½ TURN L, R STEP, CLAP, L STEP, CLAP

- 1&2 ¼ de tour vers la G et pas chassé : avancer PG, PD rejoint PG, avancer PG 6h
3&4 ¼ de tour vers la D et pas chassé : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD 9h
5&6 mambo ½ tour : avancer PG, retour pdc PD, ½ tour vers la G poser PG devant 3h
7&8& avancer PD, frapper dans vos mains, avancer PG, frapper dans vos mains **

** Final

*RESTART : sur le 2^{ème} mur, on le commence face à 3h, sur la section 2 après 15 comptes face à 12h, petite modification de pas : après le cross triple step faire touch à la place de : side, touch, puis recommencer la danse depuis le début :

7&8 poser PD à D, croiser PG devant PD, TOUCH poser la pointe D à côté PG, puis recommencer la danse depuis le début

**FINAL : à la fin du 7^{ème} mur, on le commence face à 12h, on le termine face à 3h, suivre le tempo de la musique qui ralentit et rajouter les pas suivants :

¼ TURN L, SIDE ROCK STEP, CROSS

- 1-2 ¼ de tour vers la G poser PD à D, retour pdc PG
3 croiser PD devant PG

Good luck 🤞 , good dance 🙌 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps
Seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjN85X6WbYK0g2XWkrA>



MY MORNING AFTER

MUSIC « The morning after » by Nathan Carter - Bpm 182

<https://amzn.to/3DCUNby>

Choreographer Sylvie CARNOY/Léa Country Dance (Fr) & Jérémy SOUPPART (Fr)

October 12, 2022

Level easy improver 32 counts 4 walls

1 intro - 1 restart on the 2nd wall after 16 counts - 1 final - Rhythm : Two Step

Depart if intro after the guitar stroke, whitout intro : 2 x 8 counts

32 counts dance intro

SECTION 1

CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN R, WALK L 1/8 TURN R, TRIPLE STEP ¼ TURN R) x2

- 1-2 pivot 1/8 turn to the right by stepping the RF, pivot 1/8 turn to the right by stepping the LF 3:00
2&3 start the ¼ turn to the right stepping RF, LF next to RF, finish the ¼ turn to the right stepping RF 6:00
5-6 pivot 1/8 turn to the right by stepping the LF, pivot 1/8 turn to the right by stepping the RF 9:00
7&8 start the ¼ turn to the right stepping LF, RF next to LF, finish the ¼ turn to the right stepping LF 12:00

SECTION 2

CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN L, WALK L 1/8 TURN L, TRIPLE STEP ¼ TURN L) x2

- 1-2 pivot 1/8 turn to the left by stepping the RF, pivot 1/8 turn to the left by stepping the LF 9:00
2&3 start the ¼ turn to the left stepping RF, LF next to RF, finish the ¼ turn to the left stepping RF 6:00
5-6 pivot 1/8 turn to the left by stepping the LF, pivot 1/8 turn to the left by stepping the RF 3:00
7&8 start the ¼ turn to the left stepping LF, RF next to LF, finish the ¼ turn to the left stepping LF 12:00

SECTION 3

R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

- 1&2 step RF forward, recover on LF (weight on the LF), step RF back
3&4 step LF back, RF next to LF, step LF forward
5&6 triple step fwd : step RF forward, LF next to RF, step RF forward
7&8 step LF forward, pivot ½ turn to the right, step LF forward
6:00

SECTION 4

R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

- 1&2 step RF forward, recover on LF (weight on the LF), step RF back
3&4 step LF back, RF next to LF, step LF forward
5&6 triple step fwd : step RF forward, LF next to RF, step RF forward
7&8 step LF forward, pivot ½ turn to the right, step LF forward 12:00

THE MAIN DANCE :

SECTION 1

R HEEL STRUT, L STOMP FORWARD, RUN or STOMP x3 (R, L, R), L STEP FORWARD, R TAP POINT BEHIND LF, R STEP BACKWARD, L TRIPLE STEP BACKWARD

- 1&2 touch right heel forward, drop right toe, stomp LF forward
3&4 3 quick steps fwd or 3 quick stomp fwd : step RF forward, step LF forward, step RF forward
5&6 step LF forward, TAP right toe behind left heel (option put left hand on the hat), step RF back
7&8 triple step back : step LF back, RF next to LF, step LF back

SECTION 2

R STEP BACKWARD, ¼ TURN L WITH R HITCH, ¼ TURN L WITH L HITCH, R TRIPLE STEP FORWARD, L STEP ¼ TURN R, CROSS TRIPLE STEP, SIDE, TOUCH

- 1&2&3 step RF back, pivot ¼ turn to the left on the RF and hitch left (9:00), pivot ¼ turn on the left step LF forward and hitch right 6:00
3&4 triple step fwd : step RF forward, LF next to RF, step RF forward
5&6 step LF forward, pivot ¼ turn to the right 9:00
6&7&8 cross LF forward RF (6), step RF to right side (&), cross LF forward RF (7), step RF to right side (&), touch left point next to RF (8) *

* Restart on the 2nd wall (facing 12:00)

.../...



.../... My Morning After p2

SECTION 3

RUMBA, SIDE TRIPLE STEP, BEHIND, SIDE, CROSS

- 1&2 step LF to left side, RF next to LF, step LF forward
3&4 step RF to right side, LF next to RF, step RF back
5&6 triple step to the left side : step LF to left side, RF next to LF, step LF to left side
7&8 cross RF behind LF, step LF to left side, cross RF forward LF

SECTION 4

¼ TURN LEFT L TRIPLE STEP FORWARD, ¼ TURN RIGHT R TRIPLE STEP FORWARD, L MAMBO ½ TURN L, R STEP, CLAP, L STEP, CLAP

- 1&2 pivot ¼ turn to the left & triple step : step LF forward, RF next to LF, step LF forward 6:00
3&4 pivot ¼ turn to the right & triple step : step RF forward, LF next to RF, step RF forward 9:00
5&6 mambo ½ turn : step LF fwd, recover on RF (weight on RF), pivot ½ turn to the left step LF fwd 3:00
7&8& avancer PD, frapper dans vos mains, avancer PG, frapper dans vos mains **

** Final

*RESTART : on the 2nd wall, we start it facing 3:00, on the 2nd section after 15 counts facing 12:00, small step change : after CROSS TRIPLE STEP make TOUCH instead of : SIDE, TOUCH, and start the dance from the beginning :

7&8 step RF to right side, cross LF fwd RF, TOUCH point right next to LF, and start the dance from the beginning

**FINAL : at the end of the 7th wall, we start it facing 12:00, we finish it facing 3:00, follow the tempo of the music as it slows down and add the following steps : ¼ TURN L, SIDE ROCK STEP, CROSS

- 1-2 pivoter ¼ turn to the left, step RF to right side, recover on LF (weight on LF)
3 cross RF forward LF

Good luck 🍀 , good dance 🙌 !

RF : right foot - LF : left foot - R : right - L : left

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYK0g2XWkrA>