



# HEAVY HEART

PC-NA 2020-21

Chorégraphes : Lee Hamilton, Stephen & Lesley McKenna (mai 2017) **Origine Ecosse**  
 Description: 64 comptes, 2 murs,  
 Niveau : Intermédiaire  
 Musique: Frames, de Lee DeWyze (album Frames, août 2013) **BPM 104**  
 Intro : 32 comptes

## **R SHUFFLE FWD, L FWD, ¼ R PIVOT TURN, CROSS L, ¼ L STEPPING R BACK, L COASTER STEP**

- 1 & 2** Pas chassé Pied Droit devant (D-G-D)
- 3 - 4** Poser PG devant, pivoter ¼ tour vers la droite **(3h00)**
- 5 - 6** Croiser PG devant PD, poser PD derrière en ¼ tour gauche **(12h00)**
- 7 & 8** Poser PG derrière & poser PD à côté, poser PG deva

## **R FWD, L HITCH, L COASTER STEP, ¼ L STEPPING R SIDE, HOLD, BALL SIDE, L TOUCH**

- 1 - 2** Poser PD devant, lever le genou gauche
- 3 & 4** Poser PG derrière & poser PD à côté, poser PG devant
- 5 - 6** Poser PD à droite en ¼ tour gauche, pause **(9h00)**
- &7 - 8** Ramener PG à côté PD, poser PD à droite, touche PG à côté PD

## **R ¼ L STEPPING L FWD, ¼ L STEPPING R SIDE, L BEHIND, BALL CROSS, R SIDE ROCK, TOGETHER, SWITCH TOES L & R**

- 1 - 2** Poser PG devant en ¼ tour gauche, poser PD à droite en ¼ tour gauche **(3h00)**
- 3 & 4** Croiser PG derrière PD & poser PD à droite, croiser PG devant PD
- 5 - 6&** Rock step PD à droite & ramène PD à côté PG
- 7 & 8** Pointe PG à gauche & ramène PG, pointe PD à droite

## **R SAILOR, ¼ SAILOR LEFT, R JAZZ BOX, L SHUFFLE FWD**

- 1 & 2** Pose PD derrière & pose PG à côté, pose PD devant
- 3 & 4** Pose PG en ¼ tour G derrière PD & pose PD à côté, pose PG devant **(12h00)**
- 5 - 6 - 7** Croise PD devant PG, pose PG derrière, pose PD à droite
- 8 & 1** Pas chassé PG devant (G-D-G)

## **R ROCK FWD, 1/2 SHUFFLE R, ¼ R STEPPING L SIDE, R KICK, R OUT, L OUT, BALL CROSS L**

- 2 - 3** Rock Step PD devant
- 4 & 5** Pas chassé PD devant en ½ tour vers la droite (D-G-D) **(6h00)**
- 6 - 7** Pose PG à gauche en ¼ tour vers la droite, kick PD devant **(9h00)**
- &8 & 1** & pose PD à droite, pose PG à gauche & pose PD à côté PG, croise PG devant PD

## **HOLD, R OUT, L OUT, BALL CROSS L, R CHASSE, L SAILOR**

**2** pause

**&3 &4** ✕ pose PD à droite, pose PG à gauche & pose PD à côté PG, croise PG devant PD

**5 & 6** Pas chassé PD à droite (D-G-D)

**7 & 8** Pose PG derrière & pose PD à côté, pose PG devant

**TAG : ici au mur 2**

## **R CROSS SHUFFLE, BACK SHUFFLE ¼ R, 1/2 SHUFFLE R, L MAMBO**

**1 & 2** Pas chassé croisé PD devant PG (D-G-D)

**3 & 4** Pas chassé PG en ¼ tour vers la droite (G-D-G) **(12h00)**

**5 & 6** Pas chassé PD en ½ tour vers la droite (D-G-D) **(6h00)**

**7 & 8** Pose PG devant & reprend appui sur PD, pose PG à côté PD

## **WALK BACK R & L, R BALL ROCK, L BACK SHUFFLE, R OUT, L OUT, R TOUCH**

**1 - 2&** Pose PD derrière, pose PG derrière & pose PD à côté PG

**3 - 4** Rock step PG devant, revenir appui PD

**5 & 6** Pas chassé PG derrière (G-D-G)

**&7 - 8** ✕ pose PD à droite, pose PG à gauche, touche PD à côté PG

**TAG & restart: Au mur 2, section 6**

Comptes 7 & 8: le sailor step du pied gauche devient un sailor ¼ tour du PG vers la gauche pour faire face au mur de 12h et reprendre la danse du début.