# My Heart Is a Bar (P) (fr)

**Count:** 32 **Wall:** 0 **Level:** Danse de partenaire Intermédiaire
**Choreographer:** Helene Lavoie (CAN) & Michel Auclair (CAN) - Novembre 2019
**Music:** My Heart Is a Bar - Old Dominion

**Position Double Hand Hold**
**Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.**
**Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé sauf, si indiqué.**

**Intro de 16 comptes**

**[1-8] H : Back Mambo, Side Shuffle, Side Shuffle, Coaster Step,**
**[1-8] F : Back Mambo, Jazz Box, Side Shuffle, Step ½ turn, Step ¼ turn, Step ¼ turn,**
1&2 H : Rock PG derrière, Revenir sur PD, PG devant,
F : Rock PD derrière, Revenir sur PG, PD devant,
**Lâcher main gauche H et main droite F.**
**Position : Épaule droite à épaule droite.**
3&4 H: Side Shuffle PD, PG, PD,
F : PG croisé légèrement devant PD, Reculer PD, PG à gauche à côté de PD
**Position : Dos à dos. H face à L.O. D. et F face à R. L.O. D.**
**Placer main droite H et main gauche F sur la hanche droite de l'homme.**
5&6 H: Side Shuffle PG, PD, PG,
F :Side Shuffle PD, PG, PD,
**Lâcher main droite H, main gauche F. Reprendre main gauche de l'homme et main droite de la femme.**
7&8 H : Reculer PD, Assembler PG à côté de PD, PD légèrement devant,
7&8 F : Tour complet à droite en faisant ½ tour à droite du PG, ¼ tour à droite du PD, ¼ tour à droite du PG, pour revenir face à l'homme,
**Position Close. H face à L.O.D. F face à R.L.O.D.**
**À ce point, pendant la 2ième routine, faire un restart.**

**[9-16] H : Samba Step, Step, Step, Step, (Step, touch) X2,**
**[9-16] F : Back Samba Step, Back Step, Step, Back Step, (Back Step, touch) X2,**
1&2 H : Croiser PG devant PD, Rock PD à droite, Revenir sur PG,
F : Croiser PD derrière PG, Rock PG à gauche, Revenir sur PD,
3&4 H : PD devant, PG devant, PD devant,
F : PG derrière, PD derrière, PG derrière,
5-6 H : Step PG devant, Touch PD à côté du PG,
F : Back Step PD, Touch PG à côté du PD,
7-8 H : Step PD devant, Touch PG à côté du PD,
F : Back Step PG, Touch PD à côté du PG,
**À ce point, pendant la 4ième routine, faire un restart.**

**[17-24] H : Syncopated Rocking chair, Step, Step, Step, Syncopated Rocking Chair, Step ½ Turn, Step ½ Turn, Step,**
**[17-24] F : Back Syncopated Rocking chair, Step ½ Turn, Step ½ Turn, Back Step, Syncopated Rocking Chair, Back Step, Back Step, Back Step,**
1&2& H : Rock PG devant, Retour sur PD, Rock PG derrière, Retour sur PD,
F : Rock du PD derrière, Retour sur PG, Rock du PD devant, Retour sur PG,
**Lâcher main droite H et main gauche F.**
3&4 H : PG devant, PD devant, PG devant,
F : Step ½ tour à droite du PD devant, Step ½ tour à droite du PG derrière, Back Step PD,
**Position : Close. H face à L.O.D. et F. face à R.L.O.D.**
5&6& H : Rock PD devant, Retour sur PG, Rock PD derrière, Retour sur PG,

F : Rock PG derrière, Retour sur PD, Rock PG devant, Retour sur PD,

**Lâcher main droite H et main gauche F.**

7&8 H : Step ½ tour à gauche PD derrière, Step ½ tour à gauche du PG devant, Step PD devant,
F : Back Step PG, Back Step PD, Back Step PG,

**Position : One hand hold. Main droite de la femme dans la main gauche de l'homme. H face à L.O.D. et F face à R.L.O.D.**
**À ce point, à la 7ième reprise, faire le Tag.**

**[25-32] H : Mambo Step, Back Mambo Step, (Step Lock Step) X2**
**[25-32] F : ½ Turn Mambo, ½ Turn Mambo, (Back Lock Step) x2**
**Lorsque la femme est en position L.O.D.,après le 1er ½ tour, l'homme appuie sa main droite dans le dos de la femme.**

1&2 H : Rock PG devant, Retour sur PD, PG derrière,
F : ½ tour PD devant, Retour sur PG à côté du PD, PD à côté du PG,

**Position : One hand hold. H et F face à L.O.D.**

3&4 H : Rock PD derrière, Revenir sur PG, PD devant,
F : ½ tour PG devant, Retour sur PD à côté du PG, PG à côté du PD,

**Position : One hand hold. Main droite de la femme dans la main gauche de l'homme. H face à L.O.D. et F face à R.L.O. D.**

5&6 H : Step devant du PG, Lock PD derrière PG, PG devant,
F : PD derrière, Lock PG devant PD, PD derrière,

7&8 H : Step devant du PD, Lock PG derrière PD, PD devant,
F : PG derrière, Lock PD devant PG, PG derrière,

**Reprendre Position de départ.**

**Tag : H : Back Mambo PG-PD-PG, Back Mambo PD-PG-PD**
**Tag : F : Back Mambo PD-PG-PD, Back Mambo PG-PD-PG**

1&2 H : Rock PG derrière, Revenir sur PD, Assembler PG à côté du PD
F : Rock PD derrière, Revenir sur PG, Assembler PD à côté du PG,

3&4 H : Rock PD derrière, Revenir sur PG, Assembler PD à côté du PG,
F : Rock PG derrière, Revenir sur PD, Assembler PG à côté du PD,