# Insecure (P) (fr)

**拍数:** 48 **墙数:** 0 **级数:** Intermédiaire Danse de Partenaire
**编舞者:** Manon Poitras (CAN) & Guy Dubé (CAN) - Avril 2018
**音乐:** Insecure - RaeLynn

**Départ : 16 temps d'intro, en position côte à côte "Sweetheart" face LOD.**
**Note : Les pas sont les mêmes pour l'homme et la femme sauf si mentionnés.**

**[1-8] 2X (CROSS SAMBA) WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD**

| | |
|---|---|
| 1&2 | Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche avec le poids, retour sur le pied D |
| 3&4 | Pied G croisé devant le pied D, pied D à droite avec le poids, retour sur le pied G |
| 5-6 | Marcher D,G devant |
| 7&8 | Shuffle D,G,D devant |

**[9-16] 2X SYNCOPATED ROCK STEP, FORWARD), COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD**

| | |
|---|---|
| 1-2 | Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D |
| & | Pied G à côté du pied D |
| 3-4 | Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G |
| 5&6 | Pied D derrière, pied G à côté du pied D, pied D devant |
| 7&8 | Shuffle G,D,G devant |

**Restart : Une fois seulement à la 3e répétition, après les 16 premiers comptes recommencer du début.**

**[17-24] MAN : STEP FWD, CROSS STEP BEHIND, TRIPLE STEP, STEP SIDE, TOGETHER, SHUFFLE FORWARD**
**[17-24] LADY : STEP BACK, STEP SIDE, WEAVE to L, STEP FWD, 1/2 TURN L and STEP BACK, SHUFFLE 1/2 TURN L**
**(Sur le compte 1, on leve les mains D et on laisse les mains G, la femme passe derrière sous le bras de l'homme).**
**(Sur le compte 2, la femme reprend la main G de l'homme qui est derrière à sa gauche).**

| | |
|---|---|
| 1-2 | H : Pied D devant, pied G croisé derrière le pied D |

**F : Marcher D derrière, pied G à gauche**
**(Sur les comptes 3&4, on se laisse les mains D).**

| | |
|---|---|
| 3&4 | H : Triple step D,G,D sur place |

**F : Pied D croisé derrière le pied G, pied G à gauche, pied D croisé devant le pied G**
**(Sur les comptes 5-6, on lève les mains G au-dessus de la tête de la femme).**

| | |
|---|---|
| 5-6 | H : Pied G à gauche, pied D à côté du pied G |

**F : Pied G devant, 1/2 tour à gauche et pied D derrière en diagonale à gauche face ILOD**
**(Sur les comptes7&8, l'homme dirige la femme à sa droite et reprend les mains D pour terminer en position Sweetheart).**

| | |
|---|---|
| 7&8 | H : Shuffle G,D,G devant |

**F : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à gauche face LOD (légèrement en diagonale à droite)**

**[25-32] MAN : TRIPLE STEP to R, ROCK BACK, SHUFFLE in 1/2 TURN R, SHUFFLE BACK**
**[25-32] LADY : TRIPLE STEP to R, ROCK BACK, TRIPLE STEP on PLACE, COASTER STEP**

| | |
|---|---|
| 1&2 | Triple step D,G,D à droite |
| 3-4 | Pied G croisé derrière avec le poids, retour du poids sur le pied D |

**(Sur les comptes 5&6, on lève les 2 mains D pour terminer face à face les mains croisées en position Double Hand Cross).**
**(Mains D croisées sur le dessus).**

| | |
|---|---|
| 5&6 | H : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à droite RLOD |

**F : Triple step G,D,G sur place**

| | |
|---|---|
| 7&8 | H : Shuffle D,G,D derrière |

**F : Pied D derrière, pied G à côté du pied D, pied D devant**

**[33-40] MAN : 2X (WALK BACK), SHUFFLE in 1/2 TURN L, 2X (WALK FWD), SHUFFLE FWD**
**[33-40] LADY : 2X (WALK FWD), SHUFFLE FWD, 1/2 TURN L and STEP BACK, 1/2 TURN L and STEP FWD, SHUFFLE FWD**

1-2 H : Marcher G,D derrière

**F : Marcher G,D devant**

**(Sur les comptes 3&4, on lève les mains 2 mains D pour terminer en position Sweetheart côte à côte).**

3&4 H : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à gauche LOD

**F : Shuffle G,D,G devant**

**(Sur les comptes 5-6, on laisse les 2 mains G et on lève les 2 mains D. On termine en position Sweetheart côte à côte)**

5-6 H : Marcher D,G devant

**F : 1/2 tour à gauche et pied D derrière, 1/2 tour à gauche et pied G devant LOD**

7&8 Shuffle D,G,D devant

**[41-48] STEP, PIVOT 1/4 TURN R, CROSS SHUFFLE to R, SIDE-CROSS, SIDE, SAILOR STEP in 1/4 TURN L**

1-2 Pied G devant, pivot 1/4 tour à droite

3&4&5 Shuffle croisé G,D,G à droite, pied D à droite, pied G croisé devant le pied D OLOD

6 Pied D à droite

7&8 Pied G croisé derrière le pied D, 1/4 tour à gauche et pied D sur place, pied D sur place

**RECOMMENCER ET AMUSEZ-VOUS !**

**Contacts :man.poitras@hotmail.com**

**Last Update - 4 Dec. 2023 - R1**