



I'VE BEEN LONELY



Niveau:

Type : Danse en couple

Comptes : 64 comptes, en cercle

Chorégraphes : Marie-Claude Poirier & Michaël Lacasse

Musique: I have been Lonely - Blake Shelton

Position de départ : Double handed, Cavalier face OLOD, Cavalière face ILOD, Intro 32 comptes..

SECTION 1: H: CROSS ROCK, TRIPLE STEP, CROSS ROCK, TRIPLE STEP 1/4 TURN LEFT
F: CROSS ROCK, TRIPLE STEP FULL TURN RIGHT, CROSS ROCK,
TRIPLE STEP 1 1/4 TURN LEFT

1-2 H: Rock PG croisé derrière PD, revenir sur PD OLOD
F: Rock PD croisé devant PG, Revenir sur PG ILOD

Cavalier, lâcher Main D & lever Main G au dessus cavalière

3&4 H: Pas PG à G, Assembler PD à PG, Pas PG à G
F: Pivoter 1/4 tour D & PD devant, Pivoter 1/2 tour D & PG derrière, Pivoter 1/4 tour D & PD à D

Revenir en position double handed

5-6 H: Rock PD croisé derrière PG, revenir sur PG
F: Rock PG croisé derrière PD, Revenir sur PD

Cavalier, lâcher Main G & lever Main D au dessus cavalière

7&8 H: Pivoter 1/4 tour G & Poser PD derrière, Assembler PG à PD, Reculer PD LOD
F: Pivoter 1/4 tour G & PG devant, Pivoter 1/2 tour G & PD derrière, Pivoter 1/2 tour D & PG devant RLOD

SECTION 2: H: ROCK BACK, RECOVER, TRIPLE FORWARD, STEP, STEP, TRIPLE FORWARD
F: STEP 1/2 TURN, TRIPLE FORWARD, FULL TURN, TRIPLE FORWARD

1-2 H: Rock arrière PG, revenir sur PD LOD
F: Avancer PD, Pivoter 1/2 tour G LOD

Position promenade

3&4 H: Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG
F: Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD

Cavalier, lever main D au dessus Cavalière

5-6 H: Avancer PD, Avancer PG
F: Pivoter 1/2 tour D & PG derrière, Pivoter 1/2 tour D & Avancer PD

Position promenade

7&8 H: Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD LOD
F: Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG LOD

COUNTRY FOR TWO

**SECTION 3: H: BEHIND, SIDE, CROSS ROCK OVER, RECOVER, 1/4 TURN & TRIPLE FORWARD, STEP 1/2 TURN
F: CROSS OVER, SIDE, CROSS ROCK BACK, RECOVER, 1/4 TURN & TRIPLE BACK, ROCK BACK**

Cavalier, lâcher main D

- 1-2 **H:** Croiser PG derrière PD, Pas PD à D
F: Croiser PD devant PG, Pas PG à G
- 3-4 **H:** Rock PG croisé devant PD, revenir sur PD
F: Rock PD croisé derrière PG, Revenir sur PG
- 5&6 **H:** Pivoter ¼ tour G & Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG ILOD
F: Pivoter ¼ tour G & PD derrière, Assembler PG à PD, Reculer PD ILOD
- 7-8 **H:** Avancer PD, Pivoter ½ tour G OLOD
F: Rock arrière PG, Revenir sur PD ILOD

**SECTION 4: H: TRIPLE STEP 1/4 TURN LEFT, TRIPLE FORWARD, TRIPLE 1/2 TURN LEFT, TRIPLE 1/2 TURN LEFT
F: TRIPLE STEP 1/4 TURN RIGHT, TRIPLE FORWARD, TRIPLE 1/2 TURN LEFT, TRIPLE 1/2 TURN LEFT**

Cavalier, avec main G prendre main G cavalière, finir en position Sweetheart

- 1&2 **H:** Avancer PD, Assembler PG à PD, Pivoter ¼ tour G & Avancer PD LOD
F: Avancer PG, Assembler PD à PG, Pivoter ¼ tour D & Avancer PG LOD

Cavalier, lever main D au dessus cavalière, lâcher main G (garder main D au dessus cavalière)

- 3&4 **H:** Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG LOD
F: Pivoter ¼ tour G & Poser PD à D, Assembler PG à PD, Pivoter ¼ tour G & Poser PD derrière RLOD

Cavalier, passe sous main D levée et reprendre main G

- 5&6 **H:** Pivoter ¼ tour G & Poser PD à D, Assembler PG à PD, Pivoter ¼ tour G & Poser PD derrière RLOD
F: Reculer PG, Assembler PD à PG, Reculer PG RLOD
- 7&8 **H:** Pivoter ¼ tour G & Poser PG à G, Assembler PD à PG, Pivoter ¼ tour G & Avancer PG LOD
F: Pivoter ¼ tour D & Poser PD à D, Assembler PD à PG, Pivoter ¼ tour D & Avancer PD LOD

Position Sweetheart

**SECTION 5: H: STEP, STEP, ROCK FORWARD, RECOVER, TRIPLE 1/2 TURN RIGHT, TRIPLE FORWARD
F: STEP, STEP, ROCK FORWARD, RECOVER, TRIPLE 1/2 TURN LEFT, TRIPLE FORWARD**

- 1-2 **H:** Avancer PD, Avancer PG
F: Avancer PG, Avancer PD
- 3-4 **H:** Rock avant PD, Revenir sur PG
F: Rock avant PG, Revenir sur PD

Cavalier, ne pas lâcher les mains, lever main D au-dessus cavalière, finir main D croisé au dessus G

- 5&6 **H:** Pivoter ¼ tour D & Poser PD à D, Assembler PG à PD, Pivoter ¼ tour D & Avancer PD RLOD
F: Pivoter ¼ tour G & Poser PG à G, Assembler PD à PG, Pivoter ¼ tour G & Avancer PG RLOD
- 7&8 **H:** Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG RLOD
F: Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD RLOD

SECTION 6: H: STEP, 1/2 TURN, TRIPLE FORWARD, 1/4 TURN RIGHT & SIDE, BEHIND, SIDE, CROSS OVER

F: ROCK FORWARD, RECOVER,, TRIPLE BACK, 1/4 TURN RIGHT & SIDE, CROSS OVER, SIDE, BEHIND

1-2 **H:** Avancer PD, Pivoter ½ tour G LOD
F: Rock avant PG, Revenir sur PD RLOD

Cavalier, lâcher main D et finir en Closed position Cavalier face LOD, Cavalière face RLOD

3&4 **H:** Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD RLOD
F: Reculer PG, Assembler PG à PD, Reculer PG

5-6 **H:** Pivoter ¼ tour D & Poser PG à G, Croiser PD derrière PG OLOD
F: Pivoter ¼ tour D & Poser PD à D, Croiser PG devant PD ILOD

7-8 **H:** Pas PG à G, Croiser PD devant PG
F: Pas PD à D, Croiser PG derrière PD

SECTION 7: H: STEP SIDE, TOUCH TOGETHER, 1/4 TURN RIGHT & TRIPLE FORWARD, STEP, 1/2 TURN, TRIPLE 1/2 TURN RIGHT

F: STEP SIDE, TOUCH TOGETHER, 1/4 TURN LEFT & TRIPLE FORWARD, STEP, 1/2 TURN, TRIPLE 1/2 TURN LEFT

1-2 **H:** Pas PG à G, Pointer PD près PG
F: Pas PD à D, Pointer PG près PD

Cavalier, lâcher main D et finir en position Promenade

3&4 **H:** Pivoter ¼ tour D & Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD RLOD
F: Pivoter ¼ tour G & Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG RLOD

Cavalier, lâcher les mains

5-6 **H:** Avancer PG, Pivoter ½ tour D LOD
F: Avancer PD, Pivoter ½ tour G LOD

Revenir en position Double Handed

7-8 **H:** Pivoter ¼ tour D & Poser PG à G, Assembler PD à PG, Pivoter ¼ tour D & Reculer PG RLOD

F: Pivoter ¼ tour G & Poser PD à D, Assembler PG à PD, Pivoter ¼ tour G & Reculer PD RLOD

SECTION 8: H: BACK, TOUCH TOGETHER, TRIPLE FORWARD, 1/4 TURN RIGHT & SIDE, BEHIND & SIDE, CROSS OVER, SIDE

F: BACK, TOUCH TOGETHER, TRIPLE FORWARD, 1/4 TURN RIGHT & SIDE, BEHIND & SIDE, CROSS OVER, SIDE

Cavalier, lâcher main D et finir en position Promenade

1-2 **H:** Reculer PD, Pointer PG croisé devant PD RLOD
F: Reculer PG, Pointer PD croisé devant PG RLOD

3&4 **H:** Avancer PG, Assembler PD à PG, Avancer PG
F: Avancer PD, Assembler PG à PD, Avancer PD

Revenir en position Double Handed

5-6 **H:** Pivoter ¼ tour G & Poser PD à D, Croiser PG derrière PD ILOD
F: Pivoter ¼ tour D & Poser PG à G, Croiser PD derrière PD

&7-8 **H:** Pas PD à D, Croiser PG devant PD, Pas PD à D ILOD
F: Pas PG à G, Croiser PD devant PG, Pas PG à G

RECOMMENCEZ AU DEBUT

COUNTRY FOR TWO