



A TENDERHEART

(Un cœur tendre)

Chorégraphe : Séverine Fillion
Niveau : Intermédiaire En ligne 48 temps 2 murs 2 restarts 1 break
Musique : Titre : Tenderheart – Auteur : Sam Outlaw – Départ : 4x8 temps très lents – (18/05/2026)
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse ↻
Lorsque des heures (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h

Description des pas :

Séquence 1 (1 à 8) : Side, mambo back, step, together, rock forward, large step back, together, sweep back, behind, side

1	Côté :	Faire un grand pas PD à D (→) (sans poser le PG)
2&3	Mambo arrière :	Reculer légèrement le PG, reprendre le PDC sur le PD, avancer le PG
4&	Avance, assemble :	Avancer le PD, poser le PG près du PD
5-6	Rock avant :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG derrière
&7	Recule, recule :	Reculer le PD près du PG, reculer le PG
8&	Sweep, côté :	Sweep PD d'avant vers l'arrière (finir PD croisé derrière le PG), poser le PG à G

Séquence 2 (9 à 16) : Cross rock & cross rock &, large step ¼ turn, back rock, side, behind, ¼ turn

1-2	Rock croisé PD :	Croiser le PD devant le PG, reprendre le DC sur le PG
&	Côté :	Poser le PD à D
3-4	Rock croisé PG :	Croiser le PG devant le PD, reprendre le PDC sur le PD
&	Côté :	Poser le PG à G
5-6&	¼ T à G, rock arrière :	Grand pas à D avec ¼ T à G (→) (sans poser le PG), Reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD devant (9h)
7-8&	Côté, croise, ¼ T à G :	Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, avancer le PG avec ¼ T à G (6h)

Séquence 3 (17 à 24) : Step, step, ½ turn, step, triple turn, sway, sway

(Reprise ici après le break)

1	Avance :	Avancer le PD
2-3-4	Avance, ½ T à D, avance :	Avancer le PG, avancer le PD avec ½ T à D, avancer le PG (12h)
5&6	Triple tour à G :	Reculer le PD avec ½ T à G, avancer le PG avec ½ T à G (Break ici), avancer le PD (12h)
7-8	Sway, sway :	Pousser les hanches à G, pousser les hanches à D

Séquence 4 (25 à 32) : Diamond ½ turn, coaster step

1&2	Croise, côté, ¼ T à G :	Croiser le PG devant le PD, poser le PD à D, reculer ¼ T à G (10h50)
3&4	Recule, ¼ T à G, avance :	Reculer le PD, ¼ T à G, avance (7h40)
5&6	Croise, ¼ T à G, recule :	Croiser le PG devant le PD, ¼ T à G, reculer le PG (6h)
7&8	Coaster step :	Reculer le PD, poser le PG près du PD, avancer le PD

Suite au verso



Séquence 5 (33 à 40) : &, rocking chair, ½ turn, back rock, ½ turn, back rock

&	Assemble :	Poser le PG près du PD
1-2-3-4	Rocking chair :	{ Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG
&	½ T à G :	Reculer le PD avec ½ T à G (12h)
5-6	Rock arrière PG :	Reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD devant
&	½ T à D :	Reculer le PG avec ½ T à D (6h)
7-8	Rock arrière PD :	Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG devant (<u>Restarts ici</u>) (<u>Final ici</u>)

Séquence 6 (41 à 48) : Dorothy, dorothe, step, ½ turn, ½ turn, hip roll

1-2&	Dorothy à D :	Avancer le PD en diagonale D, croiser le PG derrière le PD, avancer le PD en diagonale D (↗)
3-4&	Dorothy à G :	Avancer le PG en diagonale G, croiser le PD derrière le PG, avancer le PG en diagonale G (↖)
5-6	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G (12h)
7	½ T à G :	Poser le PD près du PG avec ½ T à G (6h)
8	Hip roll :	Genoux pliés : Tourner le bassin de D à G

Restart

Au cours du 2^{ème} mur (Départ à 6h),
danser les 5 premières séquences (Jusqu'à : «Rock arrière PD»)
et reprendre la danse au début face à 12h

Restart

Au cours du 4^{ème} mur (Départ à 6h),
danser les 5 premières séquences (Jusqu'à : «Rock arrière PD»)
et reprendre la danse au début face à 12h

Break

Au cours du 6^{ème} mur (Départ à 6h),
danser les 3 premières séquences (Jusqu'à : «Triple tour à G») (Sans faire le dernier temps du triple tour)
(La musique s'arrête au temps 1 de la 3^{ème} séquence)
et reprendre la danse à 6h à partir du début de la 3^{ème} séquence : «Avance, Avance, ½ T à D, avance»

Final

Au cours du 8^{ème} et dernier mur (Départ à 6h)
danser les 5 premières séquences (Jusqu'à : «Rock arrière PD»)