

Sweet Portland Dreams (fr)

COPPER KNOB
STEPSHEETS

Compte: 64

Mur: 2

Niveau: Intermédiaire Confirmé Cha Cha



Chorégraphe: Amy Glass (USA), Rebecca Lee (MY), Jean-Pierre Madge (CH), Guyton Mundy (USA), Simon Ward (AUS) & Niels Poulsen (DK) - Mai 2026

Musique: Sweet Dreams (Are Made of This) - Eurythmics : (iTunes)

Acheter la musique sur iTunes. Note : attention à télécharger la bonne version de la musique !

Introduction : 16 comptes à partir du premier temps fort de la musique (environ 8 secs).

Démarrer avec le PdC sur le PG et en étant face à la diagonale avant droite (face à [1:30])

***3 RESTART faciles sur les Murs 2, 3 et 5

[1 – 9] Walk RLR, diamond ¼ L, behind, 1/8 L side L, R step lock step

- 1 – 3 Avancer PD (1), Avancer PG (2), Avancer PD (3) [1:30]
- 4&5 Croiser PG devant PD (4), Faire 1/8 de tour à G en posant PD à D (&), Faire 1/8 de tour à G en posant PG derrière PD (5) [10:30]
- 6 – 7 Reculer PD (6), Faire 1/8 de tour à G en posant PG à G (7) [9:00]
- 8&1 Avancer PD (8), Faire un Lock de la jambe G derrière la jambe D (&), Avancer PD (1) [9:00]

[10 – 16] Rock L fwd, Recover R, L back, ¼ R side step R, Hold, ball side, point L

- 2 – 3 Faire un Rock devant du PG (2), Revenir sur PD (3) [9:00]
- 4 – 5 Reculer PG (4), Faire ¼ de tour à D en posant PD à D (5) [12:00]
- 6&7 PAUSE (6), Poser PG à côté du PD (&), Poser PD à D en faisant une préparation du haut du corps légèrement vers la D (7) [12:00]
- 8 Pointer PG à G (8) [12:00]

[17 – 24] L rolling vine, touch together, ½ turn R walk around

- 1 – 4 Faire ¼ de tour à G en avançant PG (1), faire ½ tour à G en reculant PD (2), Faire ¼ de tour à G en posant PG à G (3), Faire un Touch du PD à côté du PG (4) [12:00]
- 5 – 8 Faire 1/8 de tour à D en avançant PD (5), Faire 1/8 de tour à D en avançant PG (6), Faire 1/8 de tour à D en avançant PD (7), Faire 1/8 de tour à D en avançant PG (8) [6:00]

Faire un Restart ICI sur le Mur 2 face à [12:00] en faisant 1/8 de tour à D pour faire face à la diagonale avant D [1:30]

[25 – 32] Syncopated R&L rocks fwd, back out out LR, pop R knee in, pop R knee out, kick R

- 1 – 2& Faire un Rock devant du PD (1), Revenir sur PG (2), Poser PD à côté du PG (&)[6:00]
- 3 – 4 Faire un Rock devant du PG (3), Revenir sur PD (4) [6:00]
- &5 Reculer PG derrière et légèrement à G (&), Poser PD à D (les pieds écartés environ de la largeur du bassin) en mettant le genou D tourné vers l'extérieur (dans la diagonale avant D) (5) [6:00]
- 6 - 7 - 8 Tourner le genou D vers l'intérieur (dans la diagonale avant G) en pivotant les orteils du PD vers la G et en gardant le PdC sur le PG (6), Tourner le genou D vers l'extérieur (dans la diagonale avant D) (7), Faire un Kick du PD dans la diagonale avant D (8) Note : le corps est à présent tourné vers la diagonale avant D face à [7:30]

[33 – 40] Behind side cross, L step lock step, step ½ L, look over R shoulder

- 1 – 3 Croiser PD derrière PG (1), Faire 1/8 de tour à G en posant PG à G (2), Faire 1/8 de tour à G en avançant PD (3) [4:30]
- 4&5 Avancer PG (4), Faire un Lock de la jambe D derrière la jambe G (&), Avancer PG (5) [4:30]
- 6 - 7 - 8 Avancer PD (6), Faire ½ tour à G en conservant le PdC sur le PD (7), Tourner la tête vers la D comme pour regarder au-dessus de son épaule D (8) [10:30]

[41 – 48] Bounce head 4 times, walk RL, ¼ L big step slide to R side

- 1 – 4 Hoher la tête 4 fois en lui faisant faire à chaque fois 1/8 de tour à G afin que la tête revienne face à 10:30 et transférer le PdC sur le PG sur le compte 4 (1-4) [10:30]

- 5 – 6 Avancer PD (5), Avancer PG (6) [10:30]
7 – 8 Faire ¼ de tour à G en faisant un grand pas du PD à D (7), Faire glisser le PG jusqu'au PD (8) [7:30]

[49 – 56] Ball cross, Hold, ball behind, Hold, & 1/8 L rock fwd, recover sweep 1/8 R, back rock R

- &1 – 2 Poser PG à côté du PD (&), Croiser PD devant PG (1), PAUSE (2) [7:30]
&3 – 4 Poser PG à G (&), Croiser PD derrière PG (3), PAUSE (4) [7:30]
&5 – 6 Poser PG à G (&), Faire 1/8 de tour à G et faire un Rock croisé du PD devant le PG [6:00] (5), Revenir sur PG en faisant un 1/8 de tour à D et en faisant un Sweep du PD de l'avant vers l'arrière (6) [7:30]
7 – 8 Faire un Rock derrière du PD en pliant le genou G vers l'avant (pop) (7), Revenir sur PG (8) [7:30]

Faire un Restart ICI sur les Murs 3 & 5

[57 – 64] Full turn cha cha walk around

- 1 – 4 Avancer PD (1), Faire ¼ de tour à G en avançant PG (2), Avancer PD (3), Faire ¼ de tour à G en avançant PG (4) [1:30]
5 – 8 Avancer PD (5), Faire ¼ de tour à G en avançant PG (6), Avancer PD (7), Faire ¼ de tour à G en avançant PG (8) [7:30]

Style pour les comptes 1 à 8 : utiliser vos hanches en les faisant rouler dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant que vous avancez

Recommencer du début !

FINAL : Le Mur 8 est le dernier mur de la danse (il commence face à 6:00). Terminer la danse sur le compte 32 face au mur de 12:00.

Option COOL :

Lors du Mur 4 qui commence face à 6:00, il y a une Pause dans la musique pendant les comptes 29 à 32. Pendant les comptes 29 à 32, faire les pas suivants : Baisser la tête en regardant par terre pendant que vous faites les pas « back out out » (&5), Pause (6), Pause (7), Relevez la tête et faire un Kick du PD dans la diagonale avant D (8) [1:30]

Traduction : Audrey Flament (Audrey Dance)
