



# NO REMORSE

Musique : « Not Your Man » par Teddy Swims

Chorégraphe : Simon Ward (AUS) & Niels Poulsen (DK) (Mars 2025)

Type : 64 comptes, 2 murs

1 restart, Final

Niveau : Intermédiaire +

Démarrer la danse après 32 comptes

## S1 (1-8) R CROSS ROCK FWD, SWEEP, BEHIND SIDE CROSS 1/8 L, L ROCK INTO L DIAG, BEHIND TURN STEP

- |     |   |       |
|-----|---|-------|
| 1-2 | Croiser PD devant PG, Revenir sur PG et Sweep PD vers l'arrière               |       |
| 3&4 | Croiser PD derrière PG, PG à Gauche, Croiser PD devant PG avec 1/8 T à Gauche | 10H30 |
| 5-6 | Rock PG en diag avant Gauche, Revenir sur PD                                  | 10H30 |
| 7&8 | Croiser PG derrière PD, 3/8 T à Droite et PD devant, PG devant                | 3H    |

## S2 (9-16) STEP 1/2 L, FULL TURN L, BOUNCE 1/2 L, L COASTER STEP

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 1-2 | PD devant, Pivot 1/2 T à Gauche (Pdc sur PG)                                       | 9H |
| 3-4 | 1/2 T à Gauche et PD derrière, 1/2 T à Gauche et PG devant (ou marche PD-PG)       |    |
| 5&6 | PD devant, 1/4 T à G et Soulever les talons, 1/4 T à G et les reposer (Pdc sur PD) | 3H |
| 7&8 | PG derrière, Assembler PD au PG, PG devant   |    |

## S3 (17-24) WALK RL, 1/4 L JUMPING RL TOGETHER, KNEE POP, R SHUFFLE FWD, STEP 1/2 R

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1-2 | Marche PD, Marche PG  |     |
| &3  | 1/4 T à Droite avec petit saut et PD à Droite, Assembler PG au PD     |     |
| &4  | Lever les talons et plier les genoux, Baisser les talons (Pdc sur PG) | 12H |
| 5&6 | PD devant, Assembler PG au PD, PD devant                              |     |
| 7-8 | PG devant, Pivot 1/2 T à Droite (Pdc sur PD)                          | 6H  |

## S4 (25-32) SHUFFLE L FWD, ROCK R FWD, BIG STEP BACK R, SLIDE L, BALL STEP LR FWD, WALK L FWD

- |      |   |  |
|------|---|--|
| 1&2  | PG devant, Assembler PD au PG, PG devant  |  |
| 3-4  | Rock PD devant, Revenir sur PG  |  |
| 5-6  | Grand pas PD derrière, Glisser PG jusqu'au PD ( <i>Style : Ouvrir le buste vers la gauche</i> ) |  |
| &7-8 | Poser PG, Marche PD, Marche PG  |  |

**RESTART Mur 5 face à 6H. Mur commencé à 12H**

## S5 (33-40) R TOUCH & HEEL X 2, R FWD, 1/8 R FLICK L, L SHUFFLE FWD

- |      |  |      |
|------|--|------|
| 1&2& | Touch PD à côté du PG, Poser PD derrière, Talon PG devant, Poser PG devant |      |
| 3&4& | Touch PD à côté du PG, Poser PD derrière, Talon PG devant, Poser PG devant |      |
| 5-6  | PD devant, Flick PG derrière avec 1/8 T à Droite                           | 7H30 |
| 7&8  | PG devant, Assembler PD au PG, PG devant                                   |      |

## S6 (41-48) R ROCK FWD, SWEEP, BEHIND SIDE CROSS, LUNGE L, 1/4 R FWD, FULL TURN R FWD

- |     |  |       |
|-----|--|-------|
| 1-2 | Rock PD devant, Revenir sur PG et Sweep PD vers l'arrière                      | 7H30  |
| 3&4 | Croiser PD derrière PG, PG à Gauche, Croiser PD devant PG                      | 7H30  |
| 5-6 | PG à G avec Genou fléchi et Jambe Droite tendue, Revenir sur PD avec 1/4 T à D | 10H30 |
| 7-8 | 1/2 T à Droite et PG derrière, 1/2 T à Droite et PD devant                     | 10H30 |

**S7 (49-56) ROCK L FWD, BALL ROCK R FWD, SHUFFLE 1/2 R, STEP 1/2 R**

- 1-2& Rock PG devant, Revenir sur PD, Assembler PG au PD  
3-4 Rock PD devant, Revenir sur PG  
5&6 Pas chassé 1/2 T à Droite (PD-PG-PD)  
7-8 PG devant, Pivot 1/2 T à Droite (Pdc sur PD)

7H30  
10H30

**S8 (57-64) CROSS, 3/8 L BACK R, L SHUFFLE BACK, R BACK ROCK, L FULL TURN FWD**

- 1-2 Croiser PG devant PD, 3/8 T à Gauche et PD derrière  
3&4 PG derrière, Assembler PD au PG, PG derrière  
5-6 Rock PD derrière, Revenir sur PG  
7-8 1/2 T à Gauche et PD derrière, 1/2 T à Gauche et PG devant avec Sweep PD vers l'avant

6H

**FINAL : Finir le dernier mur (6) face à 12H en faisant le compte 1 de la danse**

**Recommencer..... et toujours avec le sourire**