

# Can't Help Myself (fr)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

拍数: 48      墙数: 4      级数: Intermédiaire  
编舞者: Guy Dubé (CAN), Michel Auclair (CAN) & Julie Lépine (CAN) - Mars 2020  
音乐: Can't Help Myself - Dean Brody & The Reklaws



Intro : 15 comptes.

Séquence : 48,48,8(tag)-48-48-32(restart)-48-16

**[1-8] SIDE, CROSS, SIDE, HEEL TOUCH in 1/4 TURN L, TOGETHER, TOUCH, ROCK STEP, RECOVER, SAILOR STEP in 3/8 TURN R**

1-2            Pied D à droite, pied G croisé derrière le pied D  
&3            Pied D à droite, 1/4 tour à gauche et toucher le talon G devant - 9 :00  
&4            Pied G à côté du pied D, toucher la pointe D à côté du pied G  
5            Pied D devant le pied G avec le poids  
6            Retour du poids sur le pied G avec rond de jambe D en demi-cercle de l'avant vers l'arrière  
7&8          Pied D croisé derrière le pied G, 3/8 tour à droite et pied G à gauche, pied D sur place - 1 :30

**[9-16] ROCK STEP, RECOVER, TOGETHER, HEEL SWITCHES, TOGETHER , ROCK STEP, RECOVER, TRIPLE STEP BACK**

1-2            Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D  
&3            Pied G à côté du pied D, toucher le talon D devant  
&4            Pied D à côté du pied G, toucher la talon G devant  
&5-6          Pied G à côté du pied D, pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G  
7&8          Lever le genou D et triple step D,G,D derrière - 1 :30

**[17-24] 3/8 TURN L, 1/2 TURN L, COASTER STEP, 2X (HEEL-TOGETHER-POINT)**

1-2 3          /8 tour à gauche et pied G devant, 1/2 tour à gauche et pied D derrière - 3 :00  
3&4          Pied G derrière, pied D à côté du pied G, pied G devant  
5&6          Toucher le talon D devant, pied D à côté du pied G, pointe G à gauche  
7&8          Toucher le talon G devant, pied G à côté du pied D, pointe D à droite

**[25-32] CROSS SHUFFLE to L, 1/4 TURN R AND SHUFFLE BACK, ROCK BACK, RECOVER, FULL TURN L**

1-2            Lever le genou D et shuffle croisé D,G,D à gauche  
3&4          1/4 tour à droite et lever le genou G et shuffle derrière avec G,D,G - 6 :00  
5-6          Pied D derrière avec le poids, retour du poids sur le pied G  
7-8          1/2 tour à gauche et pied D derrière, 1/2 tour à gauche et pied G devant

**Restart: À la 5ième répétition de la danse, face à 12 :00,**

**faire les 32 comptes premiers comptes et recommencer la danse du début face à - 6 :00.**

**[33-40] 2X (STEP-LOCK-STEP), ROCK STEP, RECOVER, SHUFFLE BACK**

1&2          Pied D devant, pied G bloqué derrière le pied D, pied D devant  
3&4          Pied G devant, pied D bloqué derrière le pied G, pied G devant  
5-6          Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G  
7&8          Lever le genou D et shuffle derrière avec D,G,D

**[41-48] SAILOR STEP, SAILOR STEP in 1/4 TURN R, SHUFFLE FWD, KICK-BALL-CHANGE**

1&2          Pied G croisé derrière le pied D, pied D à droite, pied G à gauche  
3&4          Pied D croisé derrière le pied G, 1/4 tour à droite et pied G à gauche, pied D à droite - 9 :00  
5&6          Lever le genou G et shuffle devant avec G,D,G  
7&8          Coup de pied D devant, plante D à côté du pied G, pied G sur place

**TAG : Après la 2ième répétition de la danse, face à 6 :00 ajouter les 8 comptes suivant :**

**[1-8] ROCK STEP, RECOVER, TRIPLE STEP in FULL TURN R, ROCK STEP, RECOVER, COASTER STEP**

- 1-2 Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G  
3&4 Triple step D,G,D sur place en 1 tour complet à droite  
5-6 Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D  
7&8 Pied G derrière, pied D à côté du pied G, pied G devant

**AMUSEZ-VOUS !**

**GUY, MICHEL & JULIE**

---