My Mama Said

Musique **My Mama Said** (The Stompers - IA) 130 bpm *Intro* 48 temps
Chorégraphe Maddison GLOVER (novembre 2026)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur https://www.youtube.com/@lillywest
Type 48 temps, 2 murs, Polka, Intermédiaire
Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊

Note de la chorégraphe : Sur le 3e mur, un Restart aurait pu être inséré après 2 sections. Je me suis assurée que vous soyez sur le mauvais pied pour redémarrer afin d'éviter toute tentation. Mais un autre Restart aurait été nécessaire 32 temps plus tard. J'ai préféré aucun Restart plutôt que deux consécutifs qui peuvent être évités.

Section 1 : R Step, L Forward Rock, Sweep, R Back, Sweep, R Behind-Side-Cross, 1/4 R & L Back,

1	Pas D avant sur la plante,	12:00
2 – 3	**Rock Step G** avant + plier genoux *(Pas G avant, Remettre Poids du Corps (PdC) sur D)*,	
& 4 &	**Sweep** G vers l'arrière *(Jambe libre forme arc de cercle)*, Pas G arrière, **Sweep** D vers l'arrière,	
5–6–7	**Behind-Side-Cross D** lent *(Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G)*,	
8	1/4 tour D + Pas G arrière,	03:00

S2 : R Back Rock, Scuff Forward/Around, Out-Out, Toe/Heel Bounce R, R Side, Touch, Hold,

1 – 2	**Rock Step** D arrière,	
3 & 4	**Scuff** D *(Talon frotte sol d'arrière en avant)*, Pas D à D (Extérieur - Out), Petit Pas G à G (Out),	
5 & 6	**Touch D** *(Poser plante D près G)*+Pied Plat mais PdC G, Soulever Talon D, Reposer au sol (PdC G),	
&7 – 8	Pas D à D légèrement en avant, **Touch** G + 1/8 tour G, Pause,	01:30

S3 : Side Cross, L Back, R Back, L Cross, R Back, 1/2 L & Forward, Walk R L,

& 1 – 2	Petit Pas G à G, Croiser D devant G, 1/8 tour D + Pas G arrière,		03:00
3 – 4	Pas D arrière + 1/8 tour D, Croiser G devant D,		04:30
5 – 6	1/8 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant,	(03:00 puis)	09:00
7 – 8	Pas D avant, Pas G avant,		

S4 : R Forward Rock, 1/2 R & R Pony Step forward, 1/2 R & L Pony Step back, R Pony Step back,

1 – 2	**Rock Step** D avant,	
3 & 4	1/2 tour D + **Pony Step** D avant *(3.Petit Pas D avant + Plier Genou G & Soulever Talon G, &.Remettre PdC G, 4.Petit Pas D avant + Plier Genou G & Soulever Talon G)*,	03:00
5 & 6	1/2 tour D + **Pony Step** G arrière,	09:00
7 & 8	**Pony Step** D arrière,	

Note Chorégraphe : Ce ne sont pas des Triples Steps tournés, on se déplace très peu, comme une jig irlandaise.
Option sans tourner : Vous pouvez effectuer 3 Pony Steps arrières sans tourner sur les comptes 3&4, 5&6, 7&8.

S5 : L Jumping Back Rock, L Forward Triple, R Toe Forward, Hold, R Coaster Step,

1 – 2	**Rock Step G** arrière **sauté** *(Plante G arrière + Coup de Pied D avant, Remettre PdC D avant)*,
3 & 4	**Triple Step G** avant *(Pas G dans direction indiquée, Ramener D près G, Pas G même direction)*,
5–6–7&8	Pointe D avant, Pause, **Coaster Step D** *(7.Pas D arrière, &.Ramener G près D, 8.Pas D avant)*,

S6 : L Toe Forward, L Toe to Side, L Sailor Step, R Cross, 1/4 R & L Back, 1/2 R & R Forward, L Forward.

1–2–3&4	Pointe G avant, Pointe G à G, **Sailor Step G** *(3.Croiser G derrière D, &.Pas D à D, 4.Pas G à G)*,	
5 – 6	Croiser D devant G, 1/4 tour D + Pas G arrière,	12:00
7 – 8	1/2 tour D + Pas D avant, Pas G avant (+ *Note : Parfois « Hey! » -> Ajoutez Hitch D)*	06:00

🤠 Recommencez du début … et gardez le sourire !! 🤠

FINAL **Dansez le 7e mur en entier** (commencé face 12:00, donc terminé à 06:00). Rajoutez *:*

1 – 2	**Stomp** D avant *(Taper Pied au sol + Transfert PdC D)*, **Clap** *(Claquer des Mains)*,
3 – 4	Pivoter 1/2 tour G (+ Transfert PdC G), **Clap**,
5–6–7–8	**Stomp** D avant, **Stomp** G avant, **Stomp** D avant, **Hitch** G *(Coup genou en l'air)* + Poing D en l'air.