



En 1ère page, ma
préparation ; en 2^e
page, la
chorégraphie
d'origine ; en 3^e
page, les paroles de
la chanson

THE MORNING AFTER

(Novembre 2022)

Faite à mes élèves de Loyettes le 13 novembre
2023

Pots communs 2023 2024 : HAUTS DE FRANCE, ISERE, LANGUEDOC ROUSSILLON, CEVENNES, MAYENNAIS, PAYS DE LOIRE, LDA MIRANDE

Chorégraphes :



Gary O'Reilly (IRE)

& Maggie Gallagher (UK)

// Gary O'Reilly - oreillygaryone@gmail.com - 00353857819808 -

<https://www.facebook.com/gary.reilly.104> - www.thelifeoreillydance.com Maggie Gallagher - +44 795// 0291350 - www.facebook.com/maggi choreographer - www.maggi eg.co.uk

Type : ligne, 4 murs, 16 temps, 27 comptes, 0 pause, 0 Tag, 0 Restart , 1 Final

Niveau : **ULTRA DÉBUTANT**

Style/Rythme :
Préparation : Just Bridu

Vidéos : <https://www.youtube.com/watch?v=G-NCO4PHdvs>
<https://www.youtube.com/watch?v=FfFte3M1W04>
https://www.youtube.com/watch?v=6NjieE1scFM&list=PLa6A6Rhr80zqFU0QL_GXJ87pYN3UauZ8&index=117

Musique : **The Morning After - Nathan Carter** <https://www.youtube.com/watch?v=9JG3kbZmOJw&list=PLa6A6Rhr80w7-cpnTv0j86OTjlp7i0Y>

Note :

Intro: #32 comptes

Séquence :

SECTION COMPTE DESCRIPTION DES PAS PHRASE ORAL MUR

1 **1 à 8 R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER STEP**

1&2&	Talon D en avant (1) – Abaisser pointe D (&)	HEEL STRUT	12:00
2&	Talon G en avant (2) – Abaisser pointe G(&)	HEEL STRUT	12:00
3&4	ROCK avant D (3) – Retour pdc sur G (&) - PD arrière (4)	MAMBO BACK	12:00
5&	Pointe G arrière (5) – Abaisser talon G (&)	BACK STRUT	12:00
6&	Pointe D arrière (6) – Abaisser talon D (&)	BACK STRUT	12:00
7&8	PG arrière (7) – PD à côté du G (&) - PG en avant (8)	COASTER STEP	12:00

2 **9 à 16 R JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP**

1-2	CROSS D devant G (1) – PG arrière (2)	JAZZZZ	12:00
3-4	1/4 Tr à D avec PD à D (3) – PG à côté du D (4)	TRIAN(GLE)	03:00
5&6&	Pivoter talons à G (5) – Pivoter pointes à G (&) - Pivoter talons à G (6) - CLAP (&)	SWIVELS A G CLAP	03:00
7&8&	Pivoter talons à D (7) – Pivoter pointes à D (&) - Pivoter talons à D (8) - CLAP (&)	SWIVELS A F CLAP	03:00

FINAL : **À la fin du mur 13 (qui commence à midi), amusez-vous à balancer BD en arrondi vers le haut pour terminer avec une guitare virtuelle amusante.**

BD = bras droit, BG = bras gauche, C = centre, D = droit, G = gauche, Pdc = Poids du corps, PD = Pied droit ou pas droit, PG = Pied gauche ou pas gauche, TR = Tour ou Tourner

The Morning After

COPPER KNOB
STEPSHEETS

Count: 16

Wall: 4

Level: Absolute Beginner

Choreographer: Gary O'Reilly (IRE) & Maggie Gallagher (UK) - November 2022

Music: The Morning After - Nathan Carter



Music Available from iTunes, Amazon & Spotify

#32 count intro - No Tags/No Restarts

Section 1: R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER STEP

1&2& R heel forward (1), drop R toes (&), L heel forward (2), drop L toes (&)
3 & 4 Rock forward on R (3), recover on L (&), step back on R (4)
5&6& L toe back (5), drop L heel (&), R toe back (6), drop R heel (&)
7 & 8 Step back on L (7), step R next to L (&), step forward on L (8)

Section 2: R JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP

1 2 Cross R over L (1), step back on L (2)
3 4 ¼ R stepping R to R side (3), step L next to R (4) (3:00)
5&6& Twist both heels L (5), twist both toes L (&), twist both heels L (6), CLAP (&)
7&8& Twist both heels R (7), twist both toes R (&), twist both heels R (8), CLAP (&)

ENDING: At the end of Wall 13 have some fun swinging R up and around arm to finish with fun air guitar.

Contact:

Gary O'Reilly - oreillygaryone@gmail.com - 00353857819808

<https://www.facebook.com/gary.reilly.104> - www.thelifeforeillydance.com

Maggie Gallagher - +44 7950291350

www.facebook.com/maggiegchoreographer - www.maggieg.co.uk

Nathan Carter – The Morning After Lyrics

It's the morning after the night before,
And My head is sore
'I'll never make it to the door
it's the morning after
the night before
and I swear to God
I'll never do this anymore
V1
Sunday night at the local
Is where I can be found
But pretty girls
and lots of shots
are sure to wear you
down down down...
Chorus:
It's the morning after the night before,
My head is sore
I'll never make it to the door
it's the morning after
the night before
and I swear to God
I'll never do this anymore
V2:
Ah the drinks they fly
in the local
and if homeward I don't go,
It's a hell of a hangover
and I'll have no dough
left to show....
Chorus
It's the morning after the night before,
My head is sore
I'll never make it
to the door
it's the morning after
the night before
and I swear to God I'll never do this anymore...
V3
I've just woke up and I'm in bed
But I know it's not my own
and 'your one' whose lying
next to me
She must have brought me
right on home....
Chorus
It's the morning after the night before,
My head is sore
I'll never make it to the door
it's the morning after
the night before
and I swear to God I'll never do this anymore

Nathan Carter – Le matin paroles

C'est le lendemain de la nuit d'avant,
Et j'ai mal à la tête
'Je n'arriverai jamais à la porte
c'est le lendemain matin
la nuit avant
et je jure devant Dieu
Je ne ferai plus jamais ça
V1
Dimanche soir au local
C'est là que je peux être trouvé
Mais les jolies filles
et plein de clichés
je suis sûr de te porter
en bas en bas...
Refrain:
C'est le lendemain de la nuit d'avant,
J'ai mal à la tête
Je n'arriverai jamais à la porte
c'est le lendemain matin
la nuit avant
et je jure devant Dieu
Je ne ferai plus jamais ça
V2 :
Ah les boissons, elles volent
dans le local
et si je ne rentre pas chez moi,
C'est une sacrée gueule de bois
et je n'aurai plus d'argent
à montrer....
Refrain
C'est le lendemain de la nuit d'avant,
J'ai mal à la tête
Je n'y arriverai jamais
à la porte
c'est le lendemain matin
la nuit avant
et je jure devant Dieu que je ne ferai plus jamais ça...
V3
Je viens de me réveiller et je suis au lit
Mais je sais que ce n'est pas le mien
et "le tiens" qui est allongé
à côté de moi
Elle a dû m'amener
directement à la maison....
Refrain
C'est le lendemain de la veille,
J'ai mal à la tête
Je n'arriverai jamais à la porte
c'est le lendemain matin
la nuit avant
et je jure devant Dieu que je ne ferai plus jamais ça