

## La forme Yang Chen Fu – Transmis par Erle Montaigue

LA TERRE (1 <sup>er</sup> partie)	LA TERRE (1 <sup>er</sup> partie)
Erle Montaigue	Traduction
Begin/preparation	Préparation / Ouverture
Grasp Sparrow's tail	Saisir la queue du moineau
Peng	Parer /Peng (à gauche)
Grasp Sparrow'sTail	Saisir la queue du moineau
Double Peng	Double parer/ Peng (à droite)
Roll Back	Rouler vers l'arrière (tirer/ Lu)
Squeeze	Presser /Ji
Press (Arm)	Appuyer /An
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en huit
Single Whip	Simple fouet
Lift Hands Upward	Elever les mains
Elbow/Shoulder Press	Donner un coup de -coude, épaule (zhou, Kao)
Stork Spreads Wings	La grue/cigogne déploie ses ailes
Left Brush Knee, twist Step	Brosser le genou gauche
Play/ Strum (Pipa)	Jouer/ gratter de la (pipa)
Brush Knee, twist Step (3)	Brosser le genou gauche, droit, gauche
Play Guitar (Pipa)	Jouer/ gratter de la (pipa)
Left Brush Knee, twist Step	Brosser le genou gauche
Step Deflect, Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Double Palm Strike	Double frappe des paumes
Apparent Close Up End First Third	Croiser les mains et fermeture apparente ( <b>fin de la 1<sup>e</sup> partie</b> )

<b>L'HOMME (2<sup>ème</sup> partie)</b>	<b>L'HOMME (2<sup>ème</sup> partie)</b>
<b>Erle Montaigue</b>	<b>Traduction</b>
Begin second third	Début de l'homme (Deuxième partie)
Carry Tiger Back to Mountain	Rapporter le tigre dans la montagne
Grasp Sparrow's tail (Set) (Peng,Lu,Ji,An)	Saisir la queue du moineau (Peng,Lu,Ji,An)
Guard the House	Garder la maison
Fist Under Elbow	Le poing sous le coude
Step Back and Repulse Monkey (5)	Reculer et repousser le singe 5 fois
Part Horse's Mane	Séparer la crinière du cheval sauvage
Lift Hands	Elever les mains
Shoulder Press	Donner un coup d'épaule
Stork Spreads Wings	La grue/cigogne déploie ses ailes
Left Brush Knee, twist Step	Brosser le genou gauche
Needle At Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
Fan Through the back	Déplier l'éventail
Turn Around and Chop With fist	Se retourner et lancer le poing
Step Forward Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Diagonal Peng	Parer en diagonal
Peng, Lu, Ji, An	Peng, Lu, Ji, An
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en 8
Single Whip	Simple fouet
Wave Hands Like Clouds	Les mains comme des nuages- Simple fouet
Raise Hands to heaven	Soulever les mains vers le paradis
High Pat On Horse	Caresser l'encolure du cheval
Draw Bow, Right	Tirer à l'arc à droite
Separation Of Right Leg	Séparer le pied droit
Draw Bow, Left	Tirer à l'arc à gauche
Seperation Of Left Leg	Séparer le pied gauche
Spin Around and Kick	Demi tour et frappe talon gauche
Brush Knee, twist Step (2)	Brosser le genou gauche, droit
Fist On Knee, Attack 3 Points	Poing sur/niveau genou, attaquer 3points (côtes, tête, cou,)
Turn Around and Chop With fist	Se retourner et lancer le poing
Step Forward Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Diagonal Peng	Parer diagonal
Right Heel Kick in the corner	Coup de talon droit
Attack Left/Right	Attaquer à gauche et attaquer à droite
Hit Tiger Left (two punches)	Frapper le tigre à gauche (deux coups)
Hit Tiger Right	Frapper le tigre à droite
Phoenix Punch	Les poings du Phoenix
Right Heel Kick (ouest) Brush Knee	Coup de talon droit
Double Wind Goes Though Ears	Les deux vents traversent les oreilles
Left Heel Kick	Coup de talon gauche
Spin Around	Demi tour
Right Heel Kick in the corner	Coup de talon droit dans le coin
Brush Knee, twist Step	Brosser le genou droit
Step Up Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Double Palm Strike	Double frappe des paumes
Apparent Close Up	Croiser les mains et fermeture apparente

<b>LE CIEL (3<sup>ème</sup> partie)</b>	<b>LE CIEL (3<sup>ème</sup> partie)</b>
<b>Erle Montaigue</b>	<b>Traduction</b>
Begin 3RD Third	Début de la 3 <sup>e</sup> partie
Carry Tiger Back to Mountain	Rapporter le tigre dans la montagne
Grasp Sparrow's tail (Set) (Peng,Lu, Ji, An)	Saisir la queue du moineau ( Peng, Lu, Ji, An)
Single Whip	Simple fouet en diagonale
Slant Flying (3 times)	Voler en diagonale 3 fois droite, gauche, droite
Grasp Swallow's tail (Set) (Peng,Lu, Ji, An)	Saisir la queue de l'oiseau (Peng, Lu, ji, An)
Sit back ready	Asseyez vous, Soyez prêt
Fishes In Eight / Single Whip	Poissons en 8 / Simple fouet
Fair Lady Works At Shuttles (4)	La jeune fille lance la navette 4 fois
Grasp Sparrow's tail (Set) (Peng,Lu, Ji, An)	Caresser la queue de l'oiseau (Peng, Lu, Ji, An)
Sit back ready	Asseyez vous, Soyez prêt
Fishes In Eight / Single Whip	Poissons en 8 / Simple fouet
Wave Hands Like Clouds (4 steps)	Les mains comme des nuages
Single Whip (long)	Simple fouet (plus long)
Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe
Golden Cock Stands On One Leg (left and Right)	Le coq d'or tient sur la patte gauche, droite
Step Back and Repulse Monkey (3)	Reculer et repousser le singe 3 fois / Séparer la crinière
Lift Hands	Elever les mains vers le haut
Shoulder Press	Donner un coup d'épaule
Stork Spreads Wings	La grue/cigogne déploie ses ailes
Brush Knee, twist Step	Brosser le genou gauche
Needle At Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
Fan Through the back	Déplier l'éventail
Turn Around and Chop With fist	Se retourner, frapper avec le poing
Step Forward Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Diagonal Peng, block (Peng, Lu, Ji, An )	Parer/Peng en diagonal (Peng, Lu, Ji, An)
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight / Single Whip	Les poissons en 8 / Simple fouet
Wave Hands Like Clouds (4steps)	Les mains comme des nuages
Inspection Of Horse's Mouth	Caresser l'encolure et Tâter la bouche du cheval
Turn Around 90° and Kick Right	Demi tour 90° et coup de pied droit
Fist on your Knee, brush left knee	Poing au genou, brosser genou gauche
Punch down with fist	Donner un coup de poing vers le bas
Diagonal P'eng, block	Parer en diagonal
Grasp Sparrow's tail (Peng, Lu, Ji, An)	Saisir la queue du moineau (Peng, Lu, Ji, An)
Sit back ready	Asseyez vous soyez prêt
Fishes In Eight / Single Whip	Les poissons en 8 / Simple fouet
snake Creeps Down	Le serpent qui rampe N°2
Step Forward To Seven Stars	Un pas vers les 7 étoiles
Open yours hands two palms	Ouvrir vos mains deux paumes
Stork Spreads Wings	La grue déploie ses ailes
Spin Around and Lotus Kick	Demi tour, balayer/frapper le Lotus
Double phoenix punch and Draw bow Shoot Tiger	Deux de poings du Phoenix, tirer sur le tigre
Step Up Parry and Punch	Pas avant, dévier, parer et donner un coup de poing
Double Palm Strike	Double frappe des paumes
Apparent Close Up -End 3RD Third	Croiser les mains et fermeture taichi ( <b>fin de la 3<sup>e</sup> partie</b> )

