

1^{ère} PARTIE / 1st PART

N°	FRANÇAIS	PIN YIN	ENGLISH
1	Phase préparatoire	Yu bei	Preparation Form
2	Commencement	Qi shi	Beginning
3	Caresser la Queue de l'oiseau (peng gauche, peng droit, tirer, presser, pousser)	Lan que wei (zou pen, you pen, lü, qi, an)	Grasp the Bird's tail (left ward off, right ward off, roll back, press, push)
4	Simple fouet	Dan bian (Zhuan dong shi, dan bian)	Single whip
5	Mains levées	Ti shou shang shi	Lift Hands and Step Up
6	Grue blanche déploie ses ailes	Bai he liang chi	White Crane Lifts Wings
7	Brosser genou	Zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Step
8	Jouer du pipa	Shou hui pipa	Hand Strums Lute
9-11	Brosser genou	zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Step
12	Jouer du Pipa	Shou hui pipa	Hand Strums Lute
13	Brosser genou	zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Step
14	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
15	Fermeture apparente	Ru feng si bi	As though sealed and closed
16	Croiser les mains	Shi zi shou	Cross Hands

2^{ème} PARTIE / 2nd PART

	FRANÇAIS	PIN YIN	ENGLISH
17	Emporter le tigre dans la montagne	Bao hu gui shan (lu, ji, an)	Embrace Tiger and Return to Mountain
18	Poing sous le coude	Shou Di chui (zhuan dong shi, shou di chui)	Fist Under Elbow
19-21	Repousser singe	Dao nien hou (-, er, san)	Right Repel Monkey
22	Vol en diagonale	Xie fei shi	Diagonal Flying
23	Mains levées	Ti shou shang shi	Lift Hands and Step Up
24	La Grue blanche déploie ses ailes	Bai he liang shi	White Crane Lifts Wings
25	Avancer et brosser genou gauche	zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Step
26	Aiguille au fond de la mer	Hai di zhen	Needle at Sea Bottom
27	Comme un éventail	Shan tong bei	Fan Through Back
28	Tourner corps et coup de poing fouetté	Zhuan shen pie shen chui	Turn Body and Flip Fist Past Body
29	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
30	Avancer et saisir queue de l'oiseau	shang bu lan que wei (lu, ji, an)	Step Up and Grasp the Bird's tail
31	Simple fouet	dan bian	Single whip
32-34	Mouvoir les mains comme les Nuages	zou you yun shou	cloud Hands
35	Simple fouet	dan bian	Single whip
36	Caresser l'encolure du cheval	Gao tan ma	High Pat Horse
37-38	Séparer les pieds (se tourner et séparer les pieds à droite, ..gche)	You fen jiao, zou... (zhuan dong shi, you fen jiao)	Right Separate Foot, left.... (Turn and separate right foot,)
39	Se retourner et coup de talon	Zhuan shen zuo deng jiao	Turn Body, Left Heel Kick
40-41	Avancer et brosser le genou gauche	zou lou xi ao bu, lou...	Left Brush Knee and Step, right....
42	Avancer et coup de poing vers le bas	Jin bu cai chui	Step Up and Punch Down
43	Tourner et coup de poing fouetté	Zhuan shen pie shen chui	Turn Body and Flip Fist Past Body
44	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
45	Coup de talon droit	Xie sheng you deng jiao	Right Heel Kick
46-47	Frapper le tigre à gauche, à droite	Zou (You) da hu shi	Left Strike Tiger, right...
48	Se tourner et coup de talon droit	Hui shen you deng jiao	Turn Body Right Heel Kick
49	Frapper aux tempes	Shuang feng guan er	Two Peaks Box Ears
50	Coup de talon gauche	Zou deng jiao	Left Heel Kick
51	Tourner le corps et coup de talon droit	zhuan shen you deng jiao	Turn Body Right Heel Kick
52	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
53	Fermeture apparente	Ru feng si bi	As though sealed and closed
54	Croiser les mains	Shi zi shou	Cross Hands

	FRANÇAIS	PIN YIN	ENGLISH
55	Emporter le tigre dans la montagne	Bao hu gui shan	Embrace Tiger and Return to Mountain
56	Simple fouet en diagonale	Xie dan bian (<i>zhuan dong shi, xie dan bian</i>)	Diagonal Single Whip
57	Séparer crinière	You ye ma fen zong	Right Wild Horse Parts Mane,
58	Caresser la queue de l'oiseau	Lan que wei (zuo pen, you pen, lu, ji, an)	Grasp the Bird's tail
59	Simple fouet	Dan bian.	Single Whip
60	La fille de jade lance sa navette	Yu nu chuan suo	Jade Lady Passes through the Shuttle
61	Caresser queue de l'oiseau	Lan que wei (zuo pen, you pen, lu, ji, an)	Grasp the Bird's tail
66	Simple fouet	Dan bian	Single Whip
67-69	Nuages (1, 2, 3)	Zou you yun shou (.i, er, san).	Cloud Hands (1, 2, 3)
70	Simple fouet	Dan bian	Single whip
71	Serpent qui rampe	xia she	Low form
72	Faisan doré sur une patte, gauche, droite	Zou you jin ji du li	Left -right Golden Cock Stands on One Leg,
73-75	Reculer en repoussant singe à droite, gauche, droite	You dao nien hou , zou, you...	Right Repel Monkey, left, right
76	Vol en diagonale	xie fei shi	Diagonal Flying
77	Mains levées	ti shou shang shi	Lift Hands and Step Up
78	Grue blanche	bai he liang shi	White Crane Lifts Wings
79	Avancer, brosser genou gauche	zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Step
80	Aiguille au fond de la mer	hai di zhen	Needle at Sea Bottom
81	Comme un éventail	Shan tong bei	Fan Through Back
82	Se retourner et le serpent blanc darde sa langue	Zhuan shen Bai she tu xin	Turn Body White Snake Spits tongue
83	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
84	Avancer et caresser la queue de l'oiseau	Shang bu lan que wei (lu, ji, an)	Step UP and Grasp the Bird's tail
85	Simple fouet	Dan bian (<i>zhuan dong shi, dan bian</i>)	Single whip
86-88	Mouvoir les mains comme des nuages (1, 2, 3)	Zou you yun shou (1, 2, 3)	Cloud Hands (1, 2, 3)
89	Simple fouet	Dan bian	Single whip
90	Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce	Gao tan ma, dai chuan zhang	High Pat Horse with Palm Thrust
91	Se retourner et coup de talon	Zhuan sheng shi zi tui (jambes)	Cross Kick
92	Avancer et coup de poing au bas ventre	Jin bu zhi dang chui	Step Forward and Punch Groin
92	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	Shang bu lang que wei (lü, ji, an)	Step Up and Grasp the Bird's tail
93	Simple fouet	Dan bian (.....)	Single Whip
94	Serpent qui rampe	Xia she	Low Form
95	Aller vers les sept étoiles	Shang bu qi xing	Step Up Seven Stars
96	Reculer et Chevaucher le tigre	Tui bu kua hu	Step back and Ride Tiger
97	Tourner le corps et balayer le lotus	Zhuan shen bai lian	Turn Body and Swing Over Lotus
98	Tendre l'arc et tirer sur le tigre	Wan gong she hu	Bend Bow and Shoot Tiger
99	Avancer et coup de poing	Jin bu ban lan chui	Step forward Deflect Parry and Punch
100	Fermeture apparente	Ru feng si bi	As though sealed and closed
101	Mains croisées	Shi zi shou	Cross Hands
102	Fin de mouvement	Shou shi	Closing
103	Retour à la normale	Huan yuan	Return to normal