

## La forme Yang Lu Chan

La Terre

Erle Montaigne	Traduction
----------------	------------

Begining	Préparation
Arm,Left	Bras, gauche/ ouverture
Grasp Sparrow's tail	Saisir la queue du moineau
Block, Right	Bloquer, droite
P'eng	P'eng
Block,left	Bloquer à gauche
Double P'eng	Double parer/ P'eng (à droite)
Grasp Sparrow's Tail	Saisir la queue du moineau
Roll Back	Rouler vers l'arrière (tirer/ Lü)
Squeeze (chee)	Presser /ji (niveau poitrine)
Lower « Chee » or « Ji »	Presser/ji en bas (ventre)
Double Spear Hands	Double pique des doigts
Arn (An)	Appuyer/pousser
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en huit
Single Whip	Simple fouet
Spear Fingers Pierce To Rear/Arn	Percer avec les doigts (comme une lance) en arrière (F13-VB24)
Double Dragon Palms	Double paume du dragon
Reverse Dragon Hands	Double paume du dragon inversée
Lift Hands Upward	Elever les mains vers le haut
Roll back	Tirer vers le bas
Shoulder strike	Adhérer, presser/frapper -coude, épaule (Cai, Zhou,Kao,lie)
Stork Spreads Wings	La grue/cigogne déploie ses ailes (N°1, normal)
Spread the Weave,(Left/ Right):	Etendre le tissu à gauche et à droite
Brush Knee, Twist Step	Brosser le genou gauche
Play the pipa	Jouer de la guitare
Brush Knee, Twist Step	Brosser le genou gauche, droite, 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, détourner, parer et donner un coup de poing
Sit Back	Reculer
Squeeze Attack With Both Palms	Presser et attaquer avec les deux paumes (E15-16)
Sit Back	Reculer
Apparent Close Up End First Third	Croiser les mains et fermeture apparente ( <b>fin de la 1<sup>e</sup> partie</b> )

2<sup>ème</sup> Partie : L' HOMME

Brush Knee & Twist Step	Brosser le genou gauche
Spread The Weave	Etendre le tissu à gauche
Embrace Tiger, Return to Mountain	Enlacer le tigre et le rapporter dans la montagne
Grasping Swallow's Tail : Lü, Chee ou Ji, Low Ji, An	Saisir la queue de l'oiseau : « Lü », « Ji » haut et « Ji » bas, An
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en huit
Guard the House	Garder la maison
Fist Under Elbow	Le poing sous le coude (1 <sup>er</sup> )
Second Part of Fist Under Elbow	Deuxième coup de poing sous le coude (CV22) (suite de coups de poings explosifs)
Step Back and Repulse Monkey (3)	Reculer et repousser le singe
Spear Through the Armour	Traverser, percer l'armure comme une lance
Wrapping The Willow Tree	S'enrouler autour du saule
Middle Winding	Poursuivre sur un enroulement niveau du ventre (sur Dantian)
Parting Horse's Mane	Séparer la crinière du cheval sauvage
Pierce to Rear	Percer vers l'arrière (R19)
Double Dragon Palms	Double paume du dragon
Reverse Dragon Hands	Double paume du dragon inversée
Lift Hands Upward	Elever les mains vers le haut
Roll back	Tirer vers le bas
Shoulder strike	Adhérer, presser/frapper -coude, épaule (zhou, Kao, lie)
Stork Spreads Wings	La grue/cigogne déploie ses ailes (variante N°2)
Spread the Weave, (Left/ Right)	Etendre le tissu à gauche et à droite
Brush Knee, Twist Step	Brosser le genou gauche
Picking the Golden Needle at Sea Bottom	Cueillir l'aiguille d'or au fond de la mer (F3)
Fan Through Back	Déplier l'éventail (C1)
Turn Around & Lock Wrist, Attack	Se retourner, clé au poignet, attaquer /frapper (VB3 et CV14)
Penetration Punch & Parry: (Right and left)	Coup de poing pénétrant, parer (droite et gauche)
Gathering to Release the Qi	Accumuler et sortir l'énergie- Fajing
Calm the Spirit by Pressing the Points	Calmer l'esprit en pressant sur les points Yang Xi (GI 5) et shen Men (C7)
Ji and Low Ji (or Chee)	Presser en haut et en bas
Sit Back & Double Spear Fingers.	Double pique des doigts
Wave Hands Like Clouds	Bouger les mains comme des nuages (VB25)
Single Whip	Simple fouet
Lift Up the Heavens	Soulever le ciel
High Pat on Horse	Caresser l'encolure du cheval
Spread the Weave	Etendre le tissu
Sitting Like a Duck	S'asseoir comme un canard (E9)
Separation of Right Leg: (Right Kick)	Séparer et coup de pied droit
High Pat on Horse	Caresser l'encolure du cheval
Spread the Weave	Etendre le tissu
Sitting Like a Duck	S'asseoir comme un canard
Separation of left Leg: (left Kick)	Séparer et coup de pied gauche
Left Heel Kick	Coup de talon gauche
Brush Knee & Twist Step:	Brosser le genou gauche et droit
Punch to Groin	Frapper à l'aîne
Double Leaping Kick	Double coup de pied sauté

Hitting Tiger left, right	Porter le tigre à gauche et à droite
Right Heel Kick	Coup de talon droit
Phoenix Punch	Poing du phoénix
Spear Hands With Sit	Percer avec les mains, s'asseoir
Back Kick	Coup de pied arrière
Cross Kick	Coup de pied croisé
Knife & Spear Fingers	Percer, couper avec les doigts
Lift Hands	Elever les mains
Penetration Punch	Coup de poing pénétrant
Wind Up & Punch	Donner un coup de poing (comme dans la première partie)
Sit Back, Arn (An)	Reculer, appuyer (paumes)
Apparent Close Up	Croiser les mains et fermeture apparente ( <b>fin de la 2<sup>ème</sup> partie</b> )

3 <sup>ème</sup> Partie : LE CIEL	
Brush Knee & Twist Step	Brosser le genou gauche
Spread The Weave	Etendre le tissu
Embrace Tiger, Return to Mountain	Rapporter le tigre dans la montagne
Grasping Swallow's Tail : Lü, Chee ou Ji, Low Ji, An	Saisir la queue de l'oiseau : « Lü », « Ji » haut et « Ji » bas, An
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en huit
Single Whip	Simple fouet en diagonale
Slant Flying: Right, left, right	Vol en diagonale à droite, gauche, droite
Grasping Swallow's Tail : Peng, double peng, Lü, Chee ou Ji, Low Ji, An	Saisir la queue de l'oiseau : Peng, double peng, « Lü », « Ji » haut et « Ji » bas, An
Double Spear Hands	Double pique des doigts
Arn (An)	Appuyer/pousser
Sit back ready	Asseyez vous et soyez prêt
Fishes In Eight	Les poissons en huit
Fair Lady Works Shuttles	La jeune fille lance les navettes aux quatre coins.
Grasping Swallow's Tail	Saisir à nouveau la queue de l'oiseau jusqu'au simple fouet
Wave hands Like Clouds	Bouger les mains comme des nuages (pieds croisés)
Single Whip, Snake Creeps Down	Simple fouet et le serpent qui rampe
Golden Rooster Stands on One Leg: (left, right)	Le coq d'or se tient sur la patte gauche et droite
Repulse Monkey	Repousser le singe avec le talon et puis deux repoussés en position naturelle
Spear Through the Armour	Traverser, percer l'armure avec une lance
Wrapping The Willow Tree	S'enrouler autour du saule
Middle Winding	Poursuivre sur un enroulement niveau du ventre
Parting Horse's Mane	Séparer la crinière du cheval sauvage
Pierce to Rear:	Percer vers l'arrière
Double Dragon Palms	Double paume du dragon
Reverse Dragon Hands	Double paume du dragon inversée
Lift Hands Upward	Elever les mains vers le haut
Roll back	Tirer vers le bas
Shoulder strike	Adhérer, presser/frapper -coude, épaule (zhou, Kao, lie)
Stork Spreads Wings (alternate method)	La grue/cigogne déploie ses ailes (variante N°2)
Spread the Weave, (Left/ Right)	Etendre le tissu à gauche et à droite

Brush Knee, Twist Step	Brosser le genou gauche
Picking the Golden Needle at Sea Bottom:	Cueillir l'aiguille d'or au fond de la mer
Fan Through Back	Déplier l'éventail
Turn Around & Lock Wrist, Attack	Se retourner, clé au poignet, attaquer /frapper
Penetration Punch & Parry: (Right and left)	Coup de poing pénétrant, parer (droite et gauche)
Gathering to Release the Qi	Accumuler et sortir l'énergie- Fajing
Calm the Spirit by Pressing the Points.	Calmer l'esprit en pressant sur les points Yang Xi (GI 5) et shen Men (C7)
Ji and Low Ji (or Chee)	Presser en haut et en bas
Sit Back & Double Spear Fingers.	Double pique des doigts
Wave Hands Like Clouds:	Bouger les mains comme des nuages avec Fajing (VB25 et VB27)
Single Whip	Simple fouet
Lift Up the Heavens:	Soulever le ciel
High Pat on Horse:	Caresser l'encolure du cheval
Inspection of Horse's Mouth: (West and N.E)	Tâter la bouche du cheval vers l'O. et vers le N.E.
Sweep the Enemy	Balayer l'ennemi
Crescent Kick & Spear Hands	Coup de pied en croissant, percer (lance) avec les mains
Trap & Attack the Life Force	Coincer et frapper la force vitale
Calm the Spirit by Pressing the Points.	Calmer l'esprit en pressant les points GI5 et C7
Chee ou Ji	Presser bas à l'envers (poignet)
Bending Backwards: 1-2-3 Attack the Vital Points	Flexion sur la jambe arrière 1,2,3 fois Attaque des poings vitaux (E9, CV22)
Stork Spreads Wings et Peng	La grue déploie ses ailes position basse (variante N°3) et parer
Pigeon Flies to Heaven	Le pigeon s'envole dans le ciel
Qi Resting	Le repos du Qi
Spreading the Wings to Break Elbow	Ouvrir les ailes pour briser le coude
Drop Down and Break Elbow	Descendre et briser le coude
Pull Forward and Attack to Rear and Front:	Tirer devant et attaquer devant et derrière
Hidden Hand Punch: (Left)	Cacher la frappe gauche
Sleeves Dancing Like Plum Blossoms	Les manches dansent comme des fleurs de prunier

Double Punch:	Double coup de poing
Hidden Hand Punch: (Right)	Cacher la frappe droite
Calm the Spirit by Pressing the Points	Calmer l'esprit en pressant les points
Ji, Low Ji or chee	« Ji » haut et « Ji » bas
Sit Back & Double Spear Fingers, An Single Whip	Percer avec les doigts, appuyer Simple fouet
Snake Creeps Down:	Le serpent qui rampe (N°2)
Step Forward to Seven Stars:	Un pas vers les 7 étoiles (7entrées, VG20, IG16X2, GI14X2, VB30 X2)
Ride Tiger Back to Mountain:	Chevaucher le tigre retour vers la montagne
Sweep the Enemy and Lotus Kick:	Balayer l'ennemi et coup de pied du Lotus
Vital Low Punch:	Coup de poing vital en bas
Bending to Avoid Attack, Re-attack:	Eviter une frappe et réattaquer
Shooting Tiger:	Tirer sur le tigre
Step Forward, Parry & Punch:	Un pas en avant parer, donner un coup de poing Frappe des paumes
Apparent Close Up:	Fermeture