



TAÏ CHI CHUAN STYLE YANG

Ecole NUAGE & EAU

Chinh TRINH

LE TAO 3^{ème} partie

LE CIEL

N°	Tao	Centre	Direction	Mouvements	Intitulé
1	Shao Yang	AR	Nord-Est	Rotation	Embrasser le tigre Reporter le tigre à la montagne Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Ouverture des mains – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Brosser le genou droit – Pousser main gauche	
2	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser mains à plat	
3	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Ramener les mains	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser tranchants mains	
4	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les mains	Simple manœuvre à gauche Nord
	Tai Yin	ARG	Nord	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord	Pousser main gauche	
	Shao Yang	AR	Sud	Ramener les mains	Simple manœuvre à droite Est
	Tai Yin	ARD	Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARD	Est	Pousser main droite	

5	Shao Yang	AR	Est	Ouverture des mains	Simple fouet Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Ouest	Pousser main gauche	
6	Shao Yang	AVG	Nord-Ouest	Prendre le Tao	Séparer la crinière Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Avancer main droite	
	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Prendre le Tao	Séparer la crinière Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Avancer main gauche	
	Shao Yang	AVG	Nord-Ouest	Prendre le Tao	Séparer la crinière Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Avancer main droite	
7	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Prendre le Tao	Parer de la main gauche Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
8	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Prendre le Tao	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer des deux mains	
9	Shao Yang	AVD	Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	
10	Shao Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Est
	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser tranchants mains	
	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	ARG	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser main gauche	

	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est
	Tai Yin	ARD	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARD	Nord-Est	Pousser main droite	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
11	Shao Yang	AR	Nord-Est	Rotation	Se protéger Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Ramener pied droit – Changer d'appui	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Descendre - Se protéger	
12	Shao Yang	AR	Nord-Est	Changer d'appui	Lancer la navette Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Protéger main gauche – Pousser main droite	
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Rotation	Lancer la navette Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Protéger main droite – Pousser main gauche	
	Shao Yang	AR	Sud-Ouest	Rotation	Lancer la navette Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Ouest	Protéger main gauche – Pousser main droite	
	Shao Yang	AR	Sud-Est	Rotation	Lancer la navette Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Protéger main droite – Pousser main gauche	
	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Prendre le Tao	Parer de la main gauche Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Prendre le Tao	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer des mains	

	Shao Yang	AVD	Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Est	
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche		
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit		
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat		
	Shao Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Est	
	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains		
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains		
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser tranchants mains		
	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre Nord-Ouest	
	Tai Yin	ARG	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit		
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains		
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser main gauche		
	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre Nord-Est	
	Tai Yin	ARD	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche		
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer les mains		
	Tai Yang	ARD	Nord-Est	Pousser main droite		
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest	
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Avancer pied gauche		
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche		
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche		
13	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Positionner mains	Nuage Nord	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains		
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer		
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture – Déplacer pied gauche		
	Shao Yang	AR	Nord-Est	Fermeture		
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Changer mains		
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer		
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Rotation – Ouverture – Déplacer pied droit		
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Fermeture		
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains		
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer		
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture		
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite		Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Avancer pied gauche		
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche		
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche		

14	Shao Yang	AR ARD	Ouest Nord	Préparer main gauche – Ouvrir pied droit – Fermer pied gauche	Serpent qui rampe Ouest
	Tai Yin	ARD ARG	Nord Ouest	Descendre sur pied droit Ouvrir pied gauche -	
	Shao Yin	ARG	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Remonter main gauche	
15	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouvrir pied gauche	Le coq d'or sur la patte gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Pas à vide à droite	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Avancer main droite – Genou droit horizontal	
16	Shao Yang	AR	Ouest	Poser pied droit en recul	Le coq d'or sur la patte droite Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Ouvrir pied droit - Pas à vide à gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Avancer main gauche – Genou gauche horizontal	
17	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Plier jambes – Ouvrir les mains	Repousser le singe Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied gauche	
	Shao Yin	AVD	Ouest	Prendre le Tao	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main droite	
18	Shao Yang	AR	Ouest	Prendre le Tao	Vol oblique Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Nord	Main droite en diagonale	
19	Shao Yang	AR	Nord	Les mains en cercle	Lever les mains Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Descendre - Pousser vers le haut	
20	Shao Yang	AR	Nord	Prendre le Tao	Parer de la main droite Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer le coude droit	
	Tai Yang	AVD	Nord	Parer main droite	
21	Shao Yang	AVD	Nord	Parer main droite	La grue blanche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Ramener pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Pousser des mains	

22	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture des mains	Brosser le genou gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Brosser main gauche – Pousser main droite	
23	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouverture pied gauche – Pas à vide pied droit	L'aiguille au fond de la mer Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Main droite ouverte 45° vers le bas	
24	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Protéger genou droit	Déployer l'éventail Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AVG	Sud-Ouest	Protéger genou gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Déployer les mains en vertical	
25	Shao Yang	AR	Ouest-Est	Rotation 180°	Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit	
	Shao Yang	AR	Est	Ouverture des mains	Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit	
26	Shao Yang	AVD	Nord-Est	Ouverture pied droit	Frapper du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Est	Frapper poing droit	
	Shao Yang	AVG	Est	Protéger le coude	Parer de la main gauche Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou droit – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Prendre le Tao	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer deux mains	
	Shao Yang	AVD	Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	

	Shao Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Est
	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser tranchants mains	
	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	ARD	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser les mains	
	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	ARD	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Est	Pousser les mains	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Positionner mains	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture – Déplacer pied gauche	
	Shao Yang	AR	Nord-Est	Fermeture	Nuage Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Rotation – Ouverture – Déplacer pied droit	
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Fermeture	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
27	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Caresser l'encolure Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Ramener pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Pousser main droite	

28	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer les mains	La main qui perce Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Avancer main gauche sur main droite	
29	Shao Yang	AVG	Ouest	Préparer les mains	Donner coup de talon droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Rotation 180°	
	Shao Yin	AR	Est	Ouvrir les mains	
	Tai Yang	AR	Est	Donner le coup de talon droit	
30	Shao Yang	AR	Est	Fermeture des mains – Genou droit horizontal	Se protéger à droite Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Se protéger à droite	
31	Shao Yang	AR	Est	Ouvrir le pied droit	Frapper du poing droit en bas parallèle au sol Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Brosser le genou gauche	
	Tai Yang	AR	Est	Frapper du poing droit en bas parallèle au sol	
	Shao Yang	AR	Est	Protéger le coude	Parer de la main gauche Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou droit – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Prendre le Tao	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer deux mains	
	Shao Yang	AVD	Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	
	Shao Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Est
	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser tranchants mains	
	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	ARD	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser mains gauche devant	

	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	ARD	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Est	Pousser main droite devant	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
	Shao Yang	AR ARD	Ouest Nord	Préparer main gauche – Ouvrir pied droit – Fermer pied gauche	Serpent qui rampe Ouest
	Tai Yin	ARD ARG	Nord Ouest	Descendre sur pied droit Ouvrir pied gauche -	
	Shao Yin	ARG	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Remonter main gauche	
32	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouvrir pied gauche	Former les sept étoiles Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Pas à vide à droite	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Croiser bras droit en avant – Pied droit en avant	
33	Shao Yang	AR	Ouest	Reculer pied droit	Se préparer Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Ouverture des bras – Ramener pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer bras	
	Tai Yang	AR	Ouest	Tendre jambe gauche – Pointer orteils gauche	
34	Shao Yang	AR	Est	Rotation 180°	Chevaucher le tigre Ouest
	Tai Yin	AR	Est	Descendre – Avancer - Poser talon gauche – Changer bras	
	Shao Yin	AR	Ouest	Rotation 180°	
	Tai Yang	AR	Ouest	Se redresser - Tendre jambe droite – Pointer orteils droit	
35	Shao Yang	AR	Ouest	Plier jambes – Pied droit derrière genou gauche	Balayer le lotus Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Pied droit sur cuisse gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Se redresser	
	Tai Yang	AR	Ouest	Frapper pied droit sur main droite	
36	Shao Yang	AVD	Ouest	Plier jambes – Pied droit sur cuisse gauche	Frapper le tigre au flanc Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Pied droit derrière le genou gauche – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	

	Tai Yang	AVD	Ouest	Frapper poing gauche Sud-Ouest	
37	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Parer du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Changer d'appui	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit	
38	Shao Yang	AVD	Ouest	Ouverture pied droit	Frapper du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Frapper poing droit	
39	Shao Yang	AR	Ouest	Former les mains (Printemps)	Les quatre saisons Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Ouverture des bras (Eté)	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparation des bras (Automne)	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser des doigts (Hiver)	
40	Shao Yang	AVG	Ouest	Préparer mains	Fermeture apparente Nord
	Tai Yin	AVD	Nord-Est	Rotation – Mains ensemble	
	Shao Yin	AVG	Nord-Ouest	Rotation - Séparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Posture finale – Croiser les mains	