

**Fédération d'Associations  
Bourges Tai Chi Chuan  
(FABTCC)**



# **TAI CHI CHUAN**

Style Yang

## Forme du Petit Dragon

(124 mouvements)

3 parties de la forme

# 1<sup>ère</sup> partie

Yin

Yang

\* mouvement déjà détaillé

Nord PREPARATION : Bloquer de chaque côté des hanches

« Attaquer vers l'avant (hauteur – largeur épaules)

« Bloquer vers le bas de chaque côté des hanches

« OUVERTURE AVEC CERCLES vers le haut

« Pivoter à droite et s'asseoir face au Nord

« SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU et PARER D'UNE MAIN

Est Tourner à gauche et pivoter à droite – s'asseoir face à l'est

« PARER DES DEUX MAINS

« TIRER en arrière vers le bas

« PRESSER vers l'avant

« Séparer les mains vers l'arrière

« REPOUSSER

« Simple manœuvre vers l'arrière

N-O Tourner vers le coin

« Reculer vers l'arrière

N-E Tourner vers le coin

Ouest Tourner vers la gauche et s'asseoir face ouest

« SIMPLE FOUET

« Tourner vers le nord et s'asseoir

Nord LEVER LES MAINS

« Tirer vers le bas (pas une ligne)

« Parer d'une main (pas deux lignes)

Ouest Pivoter face à l'ouest et s'asseoir

« LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES

« Pivoter à droite

Quest **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Reculer vers l'arrière

« **JOUER DU PIPA** (poids arrière)

« Pivoter à droite

Quest **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Pivoter à gauche

« **BROSSER LE GENOU DROIT**

« Pivoter à droite

« **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Reculer vers l'arrière

« **JOUER DU PIPA**

« Pivoter à droite

« **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Pivoter à gauche, former un cercle vers le bas

« **AVANCER ET FRAPPER DU POING DROIT** (hauteur du front)

« PARER (vers l'arrière)

« **AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING**

« TIRER VERS L'ARRIERE

« **REPOUSSER**

Nord Tourner vers le nord en formant un cercle

« **RECULER CROISER LES MAINS** (vers le haut)

## 2ème partie

S-E SERRER LE TIGRE et

« **LE REPORTER A LA MONTAGNE** (comme brosser le genou)

« TIRER en arrière vers le bas

« **PRESSER**

« Séparer les mains vers l'arrière

« **REPOUSSER**

« **SIMPLE MANŒUVRE\***

N-O Former un cercle assis jambe gauche croisée

« **Avancer sur la diagonale Nord-Ouest**

Ouest Tourner et s'asseoir face à l'Ouest

« **POING SOUS LE COUDE**

Ouest Ouvrir sur la diagonale (5 fois)

« **RECULER ET REPOUSSER LE SINGE** (5 pas)

« Bloquer sur la diagonale vers le bas

Nord **VOL EN DIAGONALE**

« Reculer poids arrière

« **LEVER LES MAINS**

« Tirer vers le bas

« **Parer à droite**

Ouest Tourner et s'asseoir face à l'Ouest

« **LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES**

« Pivoter à droite

« **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Reculer

« **L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER**

N-O Tourner vers le coin avec un cercle

Ouest **LES BRAS EN EVENTAIL**

- Est SE RETOURNER et
- « **FRAPPER DU POING**
  - « DEVIER VERS LE BAS
  - « **AVANCER ET FRAPPER DU POING**
  - « Parer
  - « **Avancer d'un pas et frapper du poing**
  - « Tirer vers l'arrière
  - « **OUVRIR EN DIAGONALE**
  - « Revenir assis face à l'Est
  - « **Parer des deux mains**
  - « **Tirer\* Presser\* Repousser\***
- Ouest **SIMPLE MANŒUVRE\*-SIMPLE FOUET\***
- Nord Tourner et s'asseoir face au Nord (agiter les mains comme les nuages)
- N-O **Pivoter au N-O – Pieds parallèles**
- N-E Inverser les mains, se déplacer N-E
- N-O **Inverser les mains, écarter pied gauche vers N-O, ramener pied droit (4 fois)**
- Ouest Inverser les mains et se déplacer vers le coin N-E – fouet et s'asseoir vers O
- « **SIMPLE FOUET\***
  - « Passer poids arrière CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL
- S-O **Pas de coin S-O et parer N-O**
- « Croiser les mains face au S-E
  - « **SEPARER LE PIED DROIT**
- N-O Fléchir, croiser les jambes et bloquer face au coin N-O
- « **Avancer pas de coin N-O et parer S-O**
  - « Croiser les mains N-O
  - « **SEPARER LE PIED GAUCHE**
- Est SE RETOURNER
- « **Et donner un coup de talon gauche**
  - « Fléchir vers le bas coude au genou
  - « **Avancer d'un pas BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Pivoter à gauche

« **BROSSER LE GENOU DROIT**

« Bloquer avec le coude

« **AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING VERS LE BAS**

Ouest SE RETOURNER

« **Et frapper du poing** (hauteur du front)

« DEVIER VERS LE BAS

« **AVANCER ET FRAPPER DU POING** (pieds 45°)

« Parer

« **Avancer d'un pas et frapper du poing**

« Tirer vers l'arrière

S-O **Couper en oblique S-O**

« Croiser les mains

Ouest **DONNER UN COUP DE TALON** (droit)

S-O La moitié du Bouddha (vers le bas)

Ouest **Repousser mains à plat vers O**

S-E Tourner vers le coin et s'asseoir

« **FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE**

N-O Pivoter et croiser les jambes vers le N-O

« **FRAPPER LE TIGRE A DROITE**

S-O Pivoter poids à droite et s'asseoir face au S-O

« **Avancer croiser les mains en diagonale**

Ouest **ET DONNER UN COUP DE TALON** (droit)

N-O Tourner les mains – Pivoter et fléchir face au N-O

« **AVANCER FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE**

Nord Ouvrir et croiser les mains face au Nord

Ouest **DONNER UN COUP DE TALON** (gauche)

« TOURNER s'asseoir mains croisées

« **et donner un coup de talon** (droit)

- « Fléchir coude au genou
- « **FRAPPER DU POING DROIT** (hauteur du front)
- « Parer
- « **AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING**
- « TIRER
- « **et repousser**

Nord Poids arrière, Former un cercle vers le Nord

- « **Reculer et CROISER LES MAINS**

## 3ème partie

- S-E SERRER LE TIGRE
- S-E **et le reporter à la montagne**
- « TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\*
- N-O **SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*** (oblique)
- S-E Bloquer vers le bas et s'asseoir face au S-E
- « **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE** à droite
- N-E Bloquer vers le bas et s'asseoir N-E
- « **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE** à gauche
- « Bloquer vers le bas et s'asseoir S-E
- S-E **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE** à droite
- N-E SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- Est **PARER D'UNE MAIN**
- PARER DES DEUX MAINS\* TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\***
- Ouest **SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\***
- Tourner vers le Nord et tirer sur la diagonale N-E
- N-E **LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE**
- Pivoter sur le talon gauche et s'asseoir
- N-O **LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE**
- Tourner face au S-O poids à droite
- S-O **LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE**
- Pivoter sur le talon gauche et s'asseoir
- S-E **LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE**
- N-E **SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU** (Former un cercle-tourner face au Nord-Passer poids arrière)
- Est **PARER\* PARER DES 2 MAINS\* TIRER\* REPOUSSER\***
- Ouest **SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\***
- Nord **AGITER LES MAINS COMME LES NUAGES\*** (3 pas)
- Ouest **SIMPLE FOUET\***

« LE SERPENT QUI RAMPE

« **Avancer et attaquer main gauche**

Ouest Bloquer à la hanche gauche

« **LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE** à gauche

« Passer poids arrière jambes tendues et tirer

« **LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE** à droite

N-O Fléchir face à la diagonale N-O

Ouest **RECULER ET REPOUSSER LE SINGE\*** (3 pas)

Bloquer vers le bas S-O

Nord **VOL EN DIAGONALE**

« Reculer poids arrière

« **LEVER LES MAINS**

« Tirer vers le bas

« **Parer**

Ouest Tourner assis face à l'Ouest

« **LA GRUE BALNCHÉ DÉPLOIE SES AILES**

« Pivoter vers la droite

Ouest **BROSSER LE GENOU GAUCHE**

« Assis vers l'arrière

« **L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER**

Former un cercle face à la diagonale

Ouest **LES BRAS EN EVENTAIL\***

Est **Se retourner\*, frapper du poing\*, dévier vers le bas\*, avancer et frapper du poing\***

« **LE SERPENT BLANC DARDE SA LANGUE**

« Bloquer vers le bas

« **Avancer et frapper du poing** (hauteur du front)\*

« PARER (revenir de face)

« **ET FRAPPER DU POING\***

Tirer vers l'arrière ouvrir en diagonale et avancer\*

Est **PARER DES 2 MAINS\*, TIRER\*, PRESSER\*, REPOUSSER\***

Ouest **SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\***

« **AGITER LES MAINS COMME LES NUAGES\*** (2 pas)

Ouest **SIMPLE FOUET\***

« CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL

« **LA MAIN QUI PERCE**

N-E TOURNER, CROISER

Est **ET DONNER UN COUP DE TALON** (droit)

« Fléchir coude au genou, descendre et bloquer avec le coude gauche pieds 50/50

« **AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING** (hauteur genou vers l'avant)

« Tirer vers l'arrière ouvrir en diagonale\*

« **PARER DES 2 MAINS\* TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\***

Ouest **SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\***

« LE SERPENT QUI RAMPE

« **FAIRE UN PAS EN AVANT ET FROMER LES 7 ETOILES**

« RECULER

« **ET CHEVAUCHER LE TIGRE**

Est Bloquer SE RETOURNER

Ouest **S'asseoir et bloquer vers l'avant**

« Dévier vers le Nord – armer le pied

« **et BALAYER LE LOTUS**

N-O Bloquer vers le bas jambe croisée du S-O au N-O

« **BANDER L'ARC ET TIRER SUR LE TIGRE**

S-O Former un cercle vers le bas

Ouest **AVANCER ET FRAPPER DU POING** (pieds à 45°)

« PARER d'une main

« **Faire un pas en avant et FRAPPER DU POING**

« FERMETURE APPARENTE : Tirer vers l'arrière

Ouest **et repousser**

Nord Former un cercle vers le Nord

« **RECULER ET CROISER LES MAINS** (hauteur du centre)

Nord FERMETURE DU TAÏ-CHI : Séparer les mains Yang

« **Lever les mains 50/50**

« et bloquer vers le bas de chaque côté des hanches.

**Fin de la Forme.**