

DVD	début	thème	N° mvt	contenu	type	acteurs	traduction	image	son	lieu et date	couleur
AYMT014	VOB 1									Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:00:00	éventail			démo	Claudy				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:08:12	perche			démo	Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:10:05	ambiance			explications	Claudy+groupe				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:10:47	duan 1		saisir la queue du moineau	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:11:33	duan 1		fermeture apparente, simple fouet	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:13:33	duan 1		jouer du pipa	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:15:20	duan 1		cai	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:15:41	général		sur la taille, la pensée	explications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:17:44	général		sur la taille	explications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:17:44	ambiance		lieux du stage	ambiance					Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:18:43	épée Kunlun		duan 1		Sabine				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:27:25	éventail		début séquence		WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:31:24							illisible			
AYMT014	0:31:26	éventail		début séquence		WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:36:51	éventail		début séquence	démo+expl.	WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:41:07	éventail		éventer à gauche		WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:47:06	éventail			explications	WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:48:43	éventail		début séquence	pratique	WYN+groupe				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:51:15	éventail		début séquence		Hervé				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:54:52	duan 2	20	frapper trois fois avec la paume	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	VOB 2										
AYMT014	0:00:00	duan 2	26	le singe bat en retraite	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:00:53	duan 2	27	frapper au cœur	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:02:50							illisible			
AYMT014	0:02:53	duan 2	34	soulever le rideau de bambou	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:03:35	duan 2	37	se retourner, frapper	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:05:21	duan 2	56	le double vent perce les oreilles	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:06:47	duan 2		fin duan 2	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:06:58	duan 2	19	enfourcher le tigre	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:07:55	duan 2		coup de coude	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:08:49	duan 2	43,44	simple fouet, gao tan ma	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:11:39	duan 2	45	pivot, coup de talon à gauche	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:11:50	duan 2	46,47,48	pivoter, ramasser le genou	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:12:50	duan 2		ban (levier)	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:14:00	duan 2	50,51,52,53,54	frapper sous le coude à frapper le tigre	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:15:13	duan 2	55,56	coup de talon, le vent double perce les oreilles	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:16:17	duan 2	57	se tourner, coup de talon	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:16:44	duan 2	58,59	coup de pied yin/yang	explications	WYN+Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:17:38	duan 2		sur qqs gestes du duan 2	explications	WYN	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:27:56	général		sur les points vitaux	explications	WYN	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:31:32	épée Kunlun		duan 1	explications	Sabine				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:34:38							illisible			
AYMT014	0:41:54 (FIN)	épée Kunlun		duan 1	explications	Sabine				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:41:54	éventail		début		WYN+Sabine				Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:43:37	éventail	1,2,3,4,5,6,7	début au dragon noir agite la queue		Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT014	VOB 3									Châtillon 89	bleue

AYMT014	0:00:00	éventail	8	dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:02:47	éventail	9	le rhinocéros observe la lune		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:05:38	neigong		posture de méditation	explications	WYN	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:08:01	éventail	11	pointer le ciel, frapper le sol		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:10:14	éventail	12	le lion secoue la tête		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:13:03	éventail			démo	Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:17:47						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:17:55	duan 3		début de la fille de jade		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:22:11	duan 3	68	séparer la crinière du cheval sauvage		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:22:44	duan 3		cai+simple fouet		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:24:31	duan 3		les nuages + 2ème et 3ème tiers duan 3		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:37:00	duan 3		bander l'arc et viser le tigre	applications	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:38:05	duan 3	104	planter le poing et la suite		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:39:55	duan 3	123	bander l'arc et viser le tigre		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:40:17	duan 3	116	former la grande ourse et la suite		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:41:33	duan 3	121	les 100 exercices de jambe		Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:44:28	duan 3	74	la fille de jade lance la navette		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:45:37	duan 3	63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73	début duan 3 jusqu'à simple fouet oblique	pratique	groupe	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:53:37	épée Kunlun		duan 1		Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	VOB 4 et 5						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:03:00	épée Kunlun		sur la taille de l'épée	explications	Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:03:11	éventail	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	début		WYN+Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:06:55	éventail	11	pointer le ciel, frapper le sol		WYN+Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:08:04						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:08:07	éventail	12	le lion agite la tête		WYN+Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:09:27	éventail	13	se tourner, passer l'éventail dans le dos et balayer latéralement		Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:11:24	éventail	14	pousser le bateau dans le courant		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014		éventail	15	l'étoile filante poursuit la lune		Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	00:12:40						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:12:43	éventail		suite éventail		Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	00:14:06						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:14:23	éventail				Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:15:09	éventail	9	le rhinocéros observe la lune et suite...		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:16:43	éventail	14	pousser le bateau dans le courant		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014		éventail	15	l'étoile filante poursuit la lune		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:21:15	éventail	16	le phénix dodeline de la tête trois fois		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:23:40	éventail	17	l'éventail flotte à droite et à gauche		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014		éventail	18	les fleurs tombent à droite et à gauche		Hervé	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:26:22	duan 1		lou xi ao bu (crocheter le genou)	applications	Julia	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:26:42	duan 3	122	enfourcher le tigre		WYN+Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:27:55	duan 3	123	bander l'arc et viser le tigre	explications	WYN	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:29:13	épée Kunlun		duan 1		Sabine	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:34:23	ambiance		WYN de dos			Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:34:29	neigong		conférence sous l'arbre	conférence	WYN	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:43:44						Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:43:46	épée Kunlun		épée+ « Petite Fleur » au basson	démo	Sabine + Bénou	Châtillon 89	bleue
AYMT014	0:55:04	neigong		conférence sous l'arbre sur la respiration	conférence	WYN	Châtillon 89	bleue