

DVD	début	thème	N° mvt	contenu	type	acteurs	traduction	image	son	lieu et date	couleur
AYMT016	VOB 1 0:59:30										
AYMT016	00:00:00	duan 2	26	le singe bat en retraite	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:02:36	duan 2	27	faire un pas, soulever un bras et frapper au coeur avec la paume	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:04:35	duan 2	53	se baisser et frapper le tigre	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:05:35	duan 2	54	se tourner et frapper le tigre	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:05:56	duan 2	19	enfourcher le tigre et gravir la montagne	applications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:06:33	général			explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:06:39	duan 2		coup de coude	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:07:51	duan 2	43	faire un pas, caresser l'encolure du cheval	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:08:18	duan 2	43,44	coup de pied	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:09:42	duan 2	45	coup de talon	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:10:10	duan 2	46,47	ramasser le genou	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:10:21	duan 2	48	faire levier à droite	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:10:52	duan 2		comparaison lie et ban	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:11:39	duan 2	58,59,60,61,62	terrasser le tigre jusqu'à fin duan 2	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:14:54	duan 2		coup de talon et position des mains	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:16:58	duan 2	50	frapper par-dessous le coude	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:17:41	duan 2	58	terrasser le tigre	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:18:09	duan 2	56	le double vent perce les oreilles	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:19:40	duan 2		sur la force des coups, l'utilisation des points vitaux, action sur psychisme	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:25:33	duan 2		le serpent darde la langue	explications	WYN + Maryline	Maryline			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:26:23	neigong		importance de la respiration, neigong et respiration	conférence	WYN	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:31:00	neigong		posture assise	conférence	WYN	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:36:35	épée Kumlun		épée+ « Petite Fleur » au basson	démo	Sabine + Bénou				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:47:39	neigong		baihui, huiyin, baishi, relations maître/disciple	conférence	WYN	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	VOB 2 0:59:29										
AYMT016	0:00:00	neigong		suite conférence sous l'arbre	conférence	WYN	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:25:31	éventail			démo	Claudy				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:33:36	perche			démo	Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:35:31	ambiance			explications	Claudy+groupe				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:36:11	duan 1		saisir la queue du moineau	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:36:50	duan 1		fermeture apparente, simple fouet	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:39:08	duan 1		jouer du pipa, cai	applications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:41:32	duan 1		sur la taille	explications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:43:03	duan 1		utiliser la pensée	explications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:43:28	duan 1		sur la taille	explications	WYN+Julia	Sabine			Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:44:03	ambiance		lieux du stage	ambiance					Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:44:09	épée Kumlun		duan 1		Sabine				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:52:51	éventail		début séquence		WYN+Julia				Châtillon 89	bleue
AYMT016	0:56:46										
AYMT016	VOB 3 0:59:30										
AYMT016	0:00:00	éventail		début séquence		WYN+Julia				Châtillon 89	bleue

AYMT016	éventail		début séquence	démo+expl.	WYN+Julia		Châtillon 89	bleue	
AYMT016	éventail		éventer à gauche		WYN+Julia		Châtillon 89	bleue	
AYMT016	éventail			explications	WYN+Julia		Châtillon 89	bleue	
AYMT016	0:17:08		début séquence	pratique	WYN+groupe		Châtillon 89	bleue	
AYMT016	00:17:14		début séquence	démo	Hervé		Châtillon 89	bleue	
AYMT016	00:20:47	duan 2	20	frapper trois fois avec la paume	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:25:55	duan 2	26	le singe bat en retraite	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:26:48	duan 2	27	frapper au cœur	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:28:45								
AYMT016	00:28:48	duan 2	34	soulever le rideau de bambou	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:29:30	duan 2	37	se retourner, frapper	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:31:16	duan 2	56	le double vent perce les oreilles	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:32:42	duan 2		fin duan 2	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:32:53	duan 2	19	enfourcher le tigre	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:33:50	duan 2		coup de coude	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:34:44	duan 2	43,44	simple fouet, gao tan ma	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:37:34	duan 2	45	pivot, coup de talon à gauche	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:37:45	duan 2	46,47,48	pivoter, ramasser le genou	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:38:45	duan 2		ban (levier)	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:39:55	duan 2	50,51,52,53,54	frapper sous le coude à frapper le tigre	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:41:08	duan 2	55,56	coup de talon, le vent double perce les oreilles	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:42:12	duan 2	57	se tourner, coup de talon	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:42:39	duan 2	58,59	coup de pied yin/yang	explications	WYN+Maryline	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:43:33	duan 2		sur qqs gestes du duan 2	explications	WYN	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:53:51	général		sur les points vitaux	explications	WYN	Maryline	Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:57:23	épée Kunlun		duan 1	explications	Sabine		Châtillon 89	bleue
AYMT016	VOB 4 0:59:30								
AYMT016	00:00:00	épée Kunlun		duan 1	explications	Sabine		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:08:07	éventail		début		WYN+Sabine		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:09:50	éventail	1,2,3,4,5,6,7	début au dragon noir agite la queue		Julia		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:25:41	éventail	8	dissimuler l'éventail dans le ventre du poisson		Julia		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:28:28	éventail	9	le rhinocéros observe la lune		Julia		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:31:00	neigong		posture de méditation	explications	WYN		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:33:13	éventail	11	pointer le ciel, frapper le sol		Hervé		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:35:26	éventail	12	le lion secoue la tête		Hervé		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:38:15	éventail			démo	Hervé		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:42:59								
AYMT016	00:43:00	duan 3		début de la fille de jade		Maryline		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:47:19	duan 3	68	séparer la crinière du cheval sauvage		Julia		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:47:49	duan 3		cai+simple fouet		Maryline		Châtillon 89	bleue
AYMT016	00:49:36	duan 3		les nuages + 2ème et 3ème tiers duan 3		Maryline		Châtillon 89	bleue
AYMT016	VOB 5 0:01:45								
AYMT016	01:01:45	duan 3		bander l'arc et viser le tigre	applications	Maryline		Châtillon 89	bleue