

MÉTHODE
HUGO TRONCHE
Self-Défense / Pencak Silat / Arts Martiaux

FORMATION INSTRUCTEUR

M HT



PLAN

NIV.1

**B
A
S
I
C
S**



LE PROCESSUS DE LA FORMATION **INSTRUCTEUR**

Nous apportons une réelle importance au niveau technique et pédagogique des professeurs qui instruisent la Méthode Hugo Tronche. C'est pour cela que chaque candidat passe un test technique après avoir posté sa candidature. Suite à l'admission, chaque futur instructeur reçoit une formation initiale solide qui comporte 3 modules.

01

**Module
FUNDAMENTALS**

02

**Module
EVOLVED**

03

**Module
INSTRUCTING**



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr

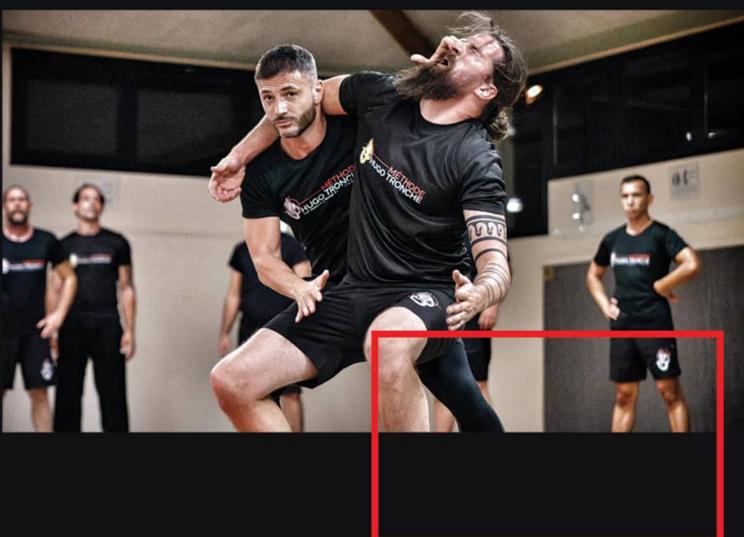
MODULE FUNDAMENTALS



PROCOLE MHT :
APPRENTISSAGE DES ÉTAPES À
METTRE EN PLACE LORS D'UNE
AGRESSION.



SHADOW «BIOMECA»
MAÎTRISER LES TRANSFERTS DE
POIDS ET LA BIOMÉCANIQUE POUR
DES IMPACTS EFFICACES.



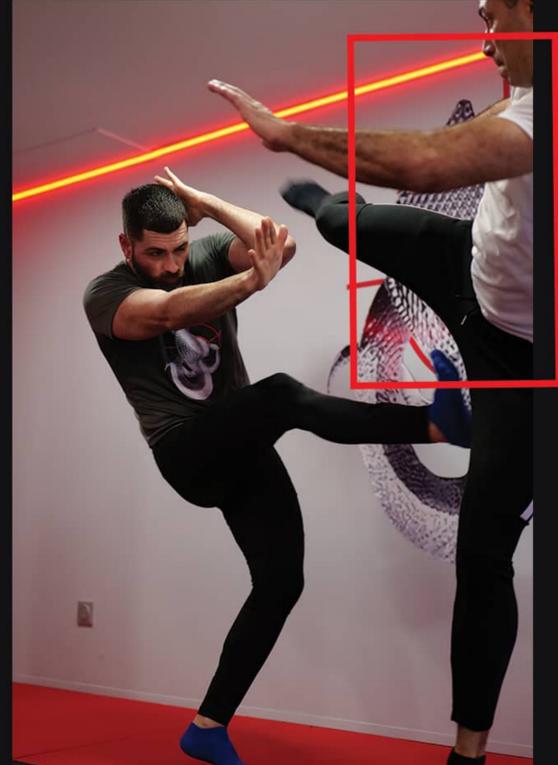
**DÉFENSES SUR SAISIES AUTOUR
DE DIFFÉRENTES POSITIONS**

- ✓ CEINTURAGES.
- ✓ ÉTRANGLEMENTS.





SHADOW TACTICS LVL 1
MÉTHODE DE SHADOW POUR
CONDITIONNER LES AUTOMATISMES
DE FRAPPES ET DÉPLACEMENTS.



**CONTRE-ATTAQUES SUR
FRAPPES**
RIPOSTER FACE À TOUT TYPE
D'IMPACTS À MAINS NUES :
POINGS, PIEDS, TÊTE, ETC.

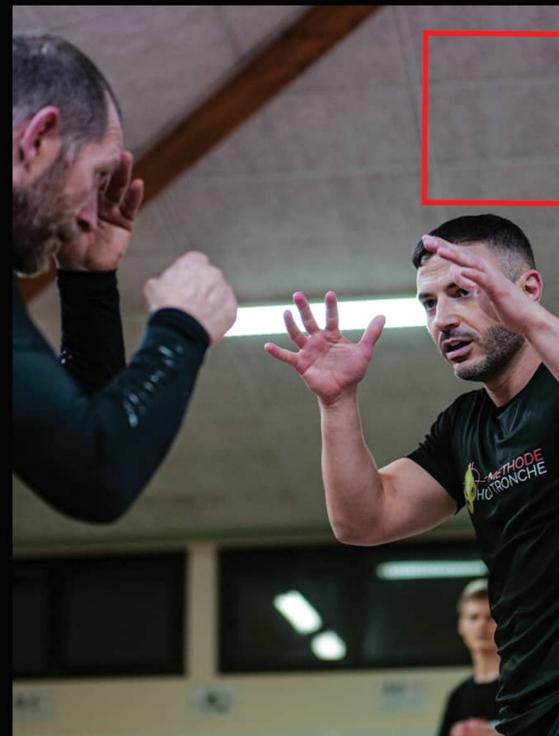


LANKA COBRA
DÉVELOPPER LES BASES DE LA MOBILITÉ,
STABILITÉ ET EXPLOSIVITÉ.



DRILL RIPOSTE

CRÉER DES AUTOMATISMES DE PROTECTION ET RIPOSTE.



DRILL DEFENCE

CONSTRUIRE UNE DÉFENSE SOLIDE (GARDES, BLOCAGES, DÉPLACEMENTS).



LANKA ELBOW

CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE COUPS DE COUDES ET LES DÉPLACEMENTS.



COBRA CORE

MODULE SPÉCIFIQUE DE GAINAGE POUR LES ARTS MARTIAUX.



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr

MODULE **EVOLVED**



COMBAT AU SOL

**SAVOIR SE DÉPLACER,
SE POSITIONNER ET
FINALISER SUR CHAQUE
POSITION (FRAPPES,
CLÉS, ÉTRANGLEMENTS).**

DÉFENSE CONTRE ATTAQUE À LA MATRAQUE

**SAVOIR BLOQUER ET
RIPOSTER FACE À UN BÂTON.**



DÉFENSES CONTRE ARME BLANCHE

RÉAGIR FACE À UNE MENACE

ET UNE ATTAQUE AU COUTEAU





✓ **SHADOW TACTICS LVL 2**

MÉTHODE DE SHADOW POUR
CONDITIONNER LES AUTOMATISMES
DE FRAPPES ET DÉPLACEMENTS À
360 DEGRÉS.



✓ **DRILL CHESS GAME**
STRATÉGIES DE CONTRE-ATTAQUE.



LANKA POWER

- ✓ AUGMENTER L'AGILITÉ.
- ✓ AUGMENTER L'EXPLOSIVITÉ.
- ✓ AUGMENTER LA MOBILITÉ.

DEVENIR PLUS EFFICACE EN COMBAT.



COBRA MOBILITY

MODULE SPÉCIFIQUE POUR
DÉVELOPPER LA MOBILITÉ
ET SOUPLESSE GÉNÉRALE.



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr

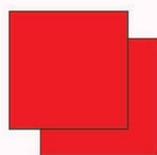
MODULE INSTRUCTING



PÉDAGOGIE

**SAVOIR CONSTRUIRE ET
DIRIGER UN COURS MHT.**

**PLANIFIER UNE SAISON
D'ENTRAÎNEMENT.**





Méthode Hugo Tronche

21 K J'aime • 22 K followers

Envoyer un message

J'aime déjà

Rechercher

Publications À propos Mentions Reels Photos Vidéos Plus

Intro

Pencak Silat & Self Défense avec Hugo Tronche

Page · Établissement public d'enseignement supérieur

Grenoble, France

methode-hugo-tronche.com

À la une



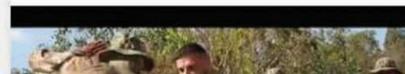
Méthode Hugo Tronche est à Grenoble, France.
16 avril ·

Same energy 🧡 New approach 🔥
#selfdefense #artsmartiaux #coaching



Méthode Hugo Tronche
8 janvier ·

Formation pour l'U.S.G.N 🧡 🗡️ (Unité Spéciale Garde Nationale 🇫🇷).
...



COMMUNICATION

- ✓ ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES POUR DÉVELOPPER SA STRUCTURE À TRAVERS DIVERS MÉDIAS.
- ✓ STRATÉGIE INTERNET.
- ✓ RÉSEAUX SOCIAUX.



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr

NIV.1 BASICS

CEINTURE BLEUE

EXÉCUTION TECHNIQUE • PUISSANCE



PROGRAMME SELF-DÉFENSE

✓ **Combat au sol :**

Savoir se déplacer, se positionner et finaliser sur chaque position (Frappes, Clés, Étranglements).

✓ **Défenses face à une arme blanche :**

Réagir face à une menace et une attaque au couteau.

✓ **Défenses contre attaque à la matraque :**

Savoir bloquer et riposter.



DRILLS

« **CHESS GAME** » :

Stratégies de contre-attaque.

« **SHADOW TACTICS LVL 2** » :

Méthode de shadow pour conditionner les automatismes de frappes et déplacements à 360



LANKAS

« **LANKA POWER** » :

Augmenter l'explosivité, l'agilité et la mobilité pour devenir plus efficace en combat.

« **LANKA ELBOW** » :

Connaître les différentes techniques de coups de coudes et les déplacements.



MODULES

« **COBRA STRENGTH** » :

Développer la force sans charge additionnelle.

« **COBRA SPEED** » :

Augmenter la vitesse d'exécution sans perte de précision dans le mouvement.



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr



NIV.2 ADVANCED

CEINTURE MARRON

RÉACTIVITÉ TACTIQUE • RÉSISTANCE



PROGRAMME SELF-DÉFENSE

- ✓ Variantes sur les techniques (esquives, contres, frappes.)
- ✓ Maniement du couteau.
- ✓ Maniement du bâton.



DRILL

« SHORTCUT » :

Travail des frappes et des blocages au corps à corps : Trouver le chemin le plus court pour augmenter l'efficacité.



LANKAS

« LANKA BLADE » :

Maniement du couteau avec déplacements à 360° .

« LANKA KICKS » :

Maîtrise des enchaînements de coups de pied alliant vitesse et contrôle postural.



MODULES

« COBRA INTENSITY » :

Module cardio à haute intensité.

« COBRA MOTION » :

Développer la fluidité dans le mouvement en optimisant l'explosivité, la stabilité et le gainage.



« CONFLICT MANAGEMENT » :

L'escalade de la violence, la ligne rouge, l'agression physique.



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr

NIV.3 SUPERIOR

CEINTURE NOIRE

EFFICACITÉ • FLUIDITÉ



PROGRAMME SELF-DÉFENSE

- ✓ Techniques supérieures.
- ✓ Maîtrise de l'environnement.
- ✓ Tactiques multi-agresseurs.



DRILLS

« SHADOW BIOMECA LVL 2 » :

Méthode de shadow spécifique pour le relâchement musculaire.

« GLIDE » :

Travail de la fluidité et des connexions.



MODULES

« COBRA AGILITY » :

Conditionner le système neuromusculaire pour une réactivité accrue et une adaptation optimale.

Bouger avec fluidité, précision et explosivité sur toutes positions.



« STRESS TEST » :

Appliquer la méthode lors d'un parcours de stress.



BLACK LANKA



SITE WEB:

www.methode-hugo-tronche.com



EMAIL:

hugo.tronche@sfr.fr