



CEINTURE JAUNE

FONDAMENTAUX • CONTRÔLE DU CORPS



PROGRAMME SELF-DÉFENSE

- ✓ Défenses sur saisies autour de différentes positions :
Ceinturages, Étranglements, etc.
- ✓ Contre-attaques sur frappes :
Riposter face à tout type d'impacts à mains nues :
Poings, Pieds, Tête, etc.



DRILLS

« DEFENCE » :

Construire une défense solide (Gardes, Blocages, Déplacements).

« RIPOSTE » :

Créer des automatismes de protection et riposte.

« SHADOW TACTICS LVL 1 » :

Méthode de shadow pour conditionner les automatismes de frappes et déplacements.

« SHADOW BIOMECA LVL 1 » :

Maîtriser les transferts de poids et la biomécanique pour des impacts efficaces.



LANKA

« LANKA COBRA » :

Développer les bases de la mobilité, stabilité et explosivité.



MODULES

« COBRA CORE » :

Module spécifique de gainage pour les arts martiaux.

« COBRA MOBILITY » :

Module spécifique pour développer la mobilité et la souplesse générale.





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

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 STRENGHT** » :

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



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

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

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 » :

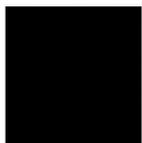
Conditionner le système neuromusculaire pour une réactivité accrue et une adaptation optimale.

Bouger avec fluidité, précision et explosivité sur toutes positions.



« STRESS TEST » :

Appliquer la méthode lors d'un parcours de stress.



BLACK LANKA