

## Corps d'élite

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Corps d'élite : missions et secrets d'entraînement : préparation physique & conditionnement mental / Michel Poujade ; préface par Alain Bauer

Auteur(s) : Poujade, Michel (1968-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Bauer, Alain (1962-....) criminologue (Préfacier)

Publication : Paris : Amphora, 2020

Description matérielle : 1 vol. (339 p.) : ill. ; 22 cm

ISBN : 978-2-75760-480-9

EAN : 9782757604809

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 338-339

Résumé ou extrait : Mouvement de panique, attentat, fusillade, prise d'otages, crise majeure... La violence est sans frontière, l'insécurité est là, les zones de non-droit progressent, les risques de chaos sont omniprésents. Sommes-nous préparés à affronter une situation qui dérape et qui échappe à notre contrôle ? A travers le témoignage et l'expérience de terrain d'un opérationnel évoluant à la frontière des corps d'élite, de la médecine tactique et du facteur humain, ce guide de survie révèle un concept inédit d'entraînement spécial autour de trois axes : la gestion du choc, la protection et la mobilité. Pour faire face aux nouvelles menaces, plongez dans l'univers des corps d'élite : pilotes de chasse, nageurs de combat, infirmiers des forces et, comme eux, entraînez votre corps et votre esprit en devenant acteur de votre propre sécurité en citoyen libre et responsable. Préparez-vous physiquement et mentalement à affronter un monde devenu chaotique.

Sujet - Nom commun : Entraînement (sports) -- Aspect physiologique

Entraînement mental

Éducation physique et sportive