

## **L'entraînement des forces spéciales**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : L'entraînement des forces spéciales : tactical fit : forger son corps, aiguïser son esprit / David Cerqueira..., & Julien D...

Auteur(s) : Cerqueira, David (19..-....)

Autre(s) auteur(s) : D., Julien (19..-....)

Publication : Paris : Kiwi, DL 2020

Description matérielle : 1 vol. (395 p.) : ill. ; 23 cm

ISBN : 978-2-37883-094-6

EAN : 9782378830946

Classification décimale Dewey : 796.077

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 381-387

Résumé ou extrait : La 4e de couv. indique : "L'intégration dans une unité spécialisée d'élite telle que le RAID ou le GIGN est soumise à une sélection parmi les plus rigoureuses qui soient au monde. De bonnes capacités physiques vous permettront d'intégrer directement des unités locales, ou intermédiaires, mais accéder à l'étape supérieure suppose une vraie discipline, un engagement sans faille, une méthode rigoureuse. Dans ce manuel complet élaboré par deux experts de la préparation des Forces de l'Ordre, découvrez comment révéler votre plein potentiel physique et mental, votre rusticité et les capacités de leadership qui vous seront utiles pour préparer les différents tests, intégrer les Forces de Sécurité ou plus largement vous mettre au niveau des meilleurs dans votre vie de tous les jours. Entraînements, performance et exigence physique, épreuves individuelles, en groupe, connaissance des armes, mises en situation : sortez de votre zone de confort et dépassez vos limites."

Sujet - Nom commun : Forces spéciales (science militaire)

Entraînement -- Entraînement