

## **Major Gérald**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Major Gérald [Texte imprimé] : préparation physique et mentale du légionnaire / entretiens avec Patrick Coulomb

Auteur(s) : Major Gérald

Autre(s) auteur(s) : Coulomb, Patrick (1958-....)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2021

Description matérielle : 1 vol. (165 p.) : ill. en coul. ; 25 cm

ISBN : 978-2-263-17595-4

EAN : 9782263175954

Classification décimale Dewey : 796.077 23

Résumé ou extrait : Ce livre, à destination des sportifs qui veulent améliorer leurs capacités physiques, mais aussi conçu pour préparer les futurs aspirants aux forces d'élite, rassemble toute la méthode mise au point depuis trente ans par le Major Gérald, l'instructeur de la Légion étrangère. Mêlant ses programmes d'exercices (de condition physique, de franchissement d'obstacles, de combat, etc.) à son expérience du terrain, elle fourmille de conseils et permet de comprendre la rusticité de stratégies propres à la Légion. Car quand on est légionnaire, le but de la préparation physique n'est pas d'obtenir une médaille mais d'abord de rester en vie.

Sujet - Collectivité : France Armée. Légion étrangère. -- Éducation physique et sportive

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques