

## **Féral**

Titre(s) : Féral : Cette force qui existe en nous : savoir se préparer physiquement et mentalement aux épreuves d'une unité d'élite, et aux épreuves de la vie / Aton ; Jean-Luc Riva

Auteur(s) : Aton, Philippe B.

Autre(s) auteur(s) : Riva, Jean-Luc

Editeur, producteur : Bagnolet : Nimrod, 2020

Description matérielle : 255 p.

ISBN : 978-2377530120

Résumé ou extrait : Depuis qu'il a quitté le GIGN pour se consacrer à une carrière d'acteur, Philippe B. est devenu Aton, avec cette même rage de réussir et d'aller jusqu'au bout de l'aventure que celle qui lui a permis il y a quelques années d'obtenir le brevet n° 253 du GIGN. Mais la rage ne fait pas tout. Comme pour chaque défi que propose la vie, il faut surtout savoir se projeter, se préparer physiquement et mentalement, accepter les épreuves et les échecs, se relever malgré la douleur et poursuivre sa route en dépit des doutes et des incertitudes. Pour cela, il faut réveiller la bête qui sommeille en nous et qui permet d'atteindre l'état féral - l'état sauvage que nous diluons trop souvent dans un confort quotidien.

Sujet(s) : Entraînement sportif

Image de présentation : <https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/81htnElGIYL.jpg>

Text alternatif image de présentation : 81htnElGIYL.jpg