

## **Major Gérald**

Type de contenu : Texte

Type de support : Volume

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

Auteur(s) : Coulomb, Patrick (19..-)

Autre(s) auteur(s) : Michaira, Gérald

Publication : [S.l.] : Solar éditions : Légion Étrangère, DL 2021

Description matérielle : 1 vol. (165 p.) : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 26 cm

ISBN : 978-2-263-17595-4

EAN : 9782263175954

Résumé ou extrait : Le premier livre dévoilant les secrets d'entraînement de la Légion Étrangère, réputée pour son efficacité sur le terrain et sa résilience opérationnelle appelée à intervenir sur les terrains d'affrontement. " Au cœur de l'action " est une formule qui revient souvent dans la bouche du Major Gérald quand il harangue ses hommes. Car, en effet, c'est au cœur de l'action que vos capacités physiques et votre force mentale font la différence etÂ peuvent vous tirer d'affaire. Quelle est la méthode des Légionnaires pour optimiser à la fois leur mental & leur physique ? Comment y parvenir ? Légionnaire depuis plus de trente ans, le Major Gérald est devenu une star de Youtube en publiant ses vidéos de préparation physique et mentale. Issues de ses programmes d'entraînement, elles connaissent un fort succès (près de 20 millions de vues cumulées) mais ne constituent qu'une partie de l'enseignement du Major. 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 du Major. 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 - Nom commun : Entraînement (sports)  
Condition physique