

Séance du Mercredi 20 novembre 2019



SPORT

Nous sommes allés au centre d'aguerrissement de la base navale pour faire du parcours.

Nous avons rampé et grimpé, dû nous tenir en équilibre, « parcourir » le long d'un mur, sauter.... et avons fini par une descente en toboggan.

Rien de tel pour tester nos limites !

Joran

Pour aller plus loin....



Parce que les militaires doivent toujours être en très bonne condition physique, ils s'entraînent régulièrement, notamment en **centres d'aguerrissement**.

Le **centre d'aguerrissement** est un centre d'entraînement ayant pour vocation de former les troupes à un certain type de combat (zone urbaine, montagne) ou à un environnement particulier.

Ces entraînements, souvent modulaires et adaptables en fonction de l'unité, sont à base de renforcement de la condition physique, d'apprentissage de techniques particulières (techniques de combat commando, techniques d'évolution en montagne, etc.) par des cours adaptés : tirs spécifiques, déplacement, vie en campagne adaptée à l'environnement, etc.

