

La Légion Étrangère (Armée de Terre) Se prépare sur Power Plate

Le centre de recrutement de la Légion Étrangère de Nogent sur Marne (94) a intégré la Power Plate dans son circuit d'entraînement.

La Légion étrangère fait partie de l'armée de Terre et rassemble 8200 hommes. Elle est composée du Commandement de la Légion étrangère (COMLE) et de onze régiments ou unités formant corps (neuf en métropole, deux Outre-mer).

« *La Légion étrangère est uniquement composée de régiments de mêlée (infanterie et cavalerie) et d'appui direct (génie combat).* »

Pour en savoir plus : www.legion-etrangere.com



Défilé du 14 juillet 2017

Un corps d'élite réputé pour la solidité et l'endurance physique de ses hommes.

Les soldats de la Légion étrangère se doivent d'être parfaitement entraînés afin de gérer des situations extrêmes et dangereuses. La préparation physique fait partie intégrante de leur entraînement. **Le centre de recrutement de la Légion étrangère de Nogent-sur-Marne s'est ainsi équipé de deux plateformes vibrantes Power Plate.**



Retrouvez une vidéo d'exercices réalisés par la Légion étrangère sur Power Plate :

 <https://youtu.be/6C2PII0EEDg>

La Power Plate c'est aussi pour les soldats d'élite !

Nous avons suivi les formateurs du centre pendant une journée de formation avec Power Plate. Nous y avons rencontré des hommes extrêmement solides physiquement et dotés d'une endurance impressionnante.

Témoignage d'un formateur du centre, Sous-officier de l'Armée de Terre :

« *C'est un bon complément à l'ensemble des exercices au niveau de la préparation physique, notamment au niveau du gainage et des étirements [...] Je pense l'intégrer dans le circuit training en plus des appareils de musculation classiques.* »

