

Le Saut de Haies étroit

Le Saut de Haies étroit : ENSHEa
[Vidéo.](#)

Enjambement sur différentes hauteurs.

Une des principales causes de chutes est l'incapacité d'enjamber avec sécurité un obstacle. Exercice d'enjambement sur différentes hauteurs. On enjambe progressivement sur différentes hauteurs.





