



1 Cadre · 3 min

2 Seul, en silence · 5 min

3 Par trois · 8 min

4 Entraide · 11 min

5 Chacun choisit une piste... · 3 min

6 Plénière · 5 min

Phases proportionnelles à leur durée. En jaune: la phase qui fait la différence.