



- 1** Cadre · 3 min
- 2** Installation · 2 min
- 3** Premier essai · 3 min
- 4** Agacement · 3 min
- 5** Pause concertation · 2 min

- 6** Nouveaux essais, jusqu'à... · 8 min
- 7** Retour au calme · 2 min
- 8** Débrief assis · 18 min
- 9** Transposition · 4 min

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