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.