



- | | |
|---|---|
| 1 Cadre · 10 min | 5 Peines et gains, dans le... · 10 min |
| 2 Relecture des notes d'en... · 10 min | 6 Galerie · 15 min |
| 3 Dit et fait · 15 min | 7 Récolte · 10 min |
| 4 Pense et ressent · 15 min | 8 Clôture · 5 min |

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