



1 Annonce · 1 min

2 Mise en cercle debout, le... · 1 min

3 La règle en deux phrases,... · 1 min

4 Le jeu · 3 min

5 Fin nette, sur une réus... · 1 min

6 Retour au travail · 3 min

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