



1 Cadre en salle · 10 min

2 Constitution des binômes... · 5 min

3 Aller · 20 min

4 Retour · 20 min

5 Au point d'arrivée, chaq... · 10 min

6 Mise en commun en cercle · 20 min

7 Clôture · 5 min

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