



1 Cadre · 10 min

2 Passages 1 à 6 · 20 min

3 Respiration · 5 min

4 Passages 7 à 12, dans le... · 20 min

5 Tri · 5 min

6 Discussion · 25 min

7 Clôture · 5 min

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