	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h	00 h	01 h	02 h	03 h	04 h	05 h	06 h	07 h
		F 20 h 15		↓ 22 h 30	E 23 h 15	–	–	–	–	–	r 5 h 15	–	R 8 h 15
		F 20 h 10			F 23 h 15	↓ 00 h 55	…	E 2 h 15					
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													

08 h	09 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	Vitalité Réveil /10	Bonheur Journée /10
↑ 8 h 30						F 14 h 15					**7**	**8**
¨R¨ ↑ 8 h 15			F 11 h 15			F 14 h 15			F 17 h 15		**4**	**6**