



UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE



ASSUREUR MILITANT.

**JE SUIS
JEUNE OFFICIEL
EN**

**COURSE
D'ORIENTATION**

Programme 2004-2008

PREAMBULE

Ce petit mémento doit aider l'élève du collège ou du lycée à arbitrer les rencontres sportives, en cours d'éducation physique et sportive ou dans le cadre de l'Union Nationale du Sport Scolaire le mercredi.

Devenir Jeune Officiel, c'est :

- apprendre à faire des choix et s'y tenir,
- appréhender très vite une situation,
- mesurer les conséquences de ses actes.

En choisissant cette voie, ce livret vous apporte une formation théorique. Sur le terrain, il faudra mettre en œuvre vos connaissances de façon pratique.

La réussite tiendra en un double respect :

- celui des règlements, bien sûr,
- et surtout celui des acteurs.

C'est à vous qu'il appartient de mettre en place des conditions optimales pour permettre la meilleure réalisation possible.

Ce petit livret vous donne quelques informations et rappels, mais n'a pas la prétention d'être complet.

N'oubliez pas que les règlements évoluent ; ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas forcément demain.

Informez vous, faites une remise à niveau régulièrement.

SOMMAIRE

LE JEUNE OFFICIEL

- 1. S'ENGAGE A REMPLIR SON ROLE**
- 2. DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE**
- 3. S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION**
- 4. DOIT RESPECTER LES CODES DE SA FONCTION**
- 5. DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES**
- 6. ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION**
- 7. PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES**

1 LE JEUNE OFFICIEL S'ENGAGE A REMPLIR SON ROLE

- Le sport, c'est d'abord la confrontation ; c'est aussi le plaisir d'une rencontre, la joie d'être ensemble ; c'est enfin le respect des règles et de celui qui les fait appliquer.

Le jeune officiel se doit de remplir au mieux sa mission en respectant les termes du serment du jeune officiel :

« Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité ».

A cet effet, le jeune officiel doit :

- connaître le règlement de l'activité
- être sensible à l'esprit du jeu
- être objectif et impartial
- permettre le déroulement de la rencontre dans le respect de l'équité sportive.

- **Pour mieux remplir son rôle, il est important que le jeune officiel soit en possession de l'ensemble des documents nécessaires (licence UNSS, carte de jeune officiel, règlement de l'activité, passeport MAIF,...) et du matériel indispensable pour remplir sa fonction.**

2 LE JEUNE OFFICIEL DOIT CONNAITRE LES REGLES DE L'ACTIVITE

Définition :

La course d'orientation est un sport qui se caractérise notamment par le fait que les performances des compétiteurs dépendent à la fois de leur habileté à s'orienter à l'aide d'une carte et de leur capacité physique. Elle se pratique sous forme d'une course contre la montre qui se déroule en terrain varié sur un parcours matérialisé par des postes de contrôle que le concurrent doit découvrir par des cheminement de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.

La course d'orientation se pratique à pied, à skis, à VTT et par équipes sous forme de raid. Elle fait appel aux qualités physiques et intellectuelles. C'est un sport de pleine nature.

Historique :

La première course d'orientation a eu lieu à Bergen en Norvège en 1897 ; la Fédération Française est créée en 1970. Le premier champion du Monde Français est Thierry GUEORGIOU en 2003.

La Carte :

Les cartes de Course d'orientation ont une codification précise et identique. Pour la lire et s'en servir, il faut connaître les légendes et réussir à imaginer le terrain que l'on va rencontrer.

Sur la carte de Course d'Orientation, on trouve des informations de natures différentes

Planimétrie (noir) Eléments rapportés ou construits par l'homme

Hydrographie (bleu) Lac, rivière, ruisseau, source...

Relief (bistre) Courbes de niveau, colline, butte, talus, trou...

Végétation (blanc, jeune, vert) La forêt est représentée selon sa pénétrabilité

L'échelle :

L'échelle peut varier selon le type d'activités prévues de 1/2 000° au 1/20 000° (initiation, ski, raid....) pour la compétition les cartes sont le plus souvent au 1/10 000° ou 1/15 000° (1 cm sur la carte représente 100 m ou 150 m sur le terrain).

Modalités :

Au championnat de France UNSS, 2 types de compétition sont proposées :

- le relais par équipe de 4 :
Chaque relayeur effectue un parcours individuel et transmet le relais (la carte) au suivant.
- Le réseau de postes par équipe de 4 :
Les 4 équipiers se répartissent librement les postes à trouver en supplément des postes obligatoires.

Catégories :

Il existe deux catégories en championnats UNSS, la catégorie « collèges » ouverte aux benjamins, minimes et cadets garçons et filles, et la catégorie « lycées » ouverte aux minimes, cadets, juniors et seniors garçons et filles (les équipes mixtes concourant avec les garçons)

Organisations :

L'organisation des box de départ, d'attente et d'arrivée doit être exemplaire afin d'éviter tous les litiges.

Le contrôle du pré-balisage sera effectué précédemment à la compétition.

La disposition des cartes lors du relais (respect des couleurs de chaque relais, de l'ordre des coureurs et des catégories) doit être sans faille.

Les cartons de contrôle seront vérifiés minutieusement, et tous les litiges seront transmis au chef d'atelier. Dans le cas d'utilisation de sport-ident, il faudra contrôler le bon fonctionnement du matériel.

Les calculs sexagésimaux devront être maîtrisés correctement (en cas de gestion manuelle)

Les définitions de poste aux normes I.O.F. seront à rapprocher de la correspondance N° code et N° de balise

Dans la course en réseau de postes, le carton de contrôle doit comporter sur la première ligne (ligne des unités) les postes obligatoires pour les quatre concurrents, et sur la seconde ligne (la ligne des dizaines), les postes à se répartir entre les quatre coureurs

nota : les postes à se répartir peuvent être faits plusieurs fois sans pénalité

A l'arrivée le box d'attente ne peut pas être quitté tant que l'équipe n'est pas au complet.

C'est le coureur qui dépose sa carte. Elles doivent ensuite être classées dans l'ordre d'arrivée.

Le contrôle et la récupération des licences UNSS se font après le franchissement de la ligne d'arrivée et permettent de vérifier la composition de l'équipe (catégorie, établissement, sexe)

2.1		Falaise
2.2		Aiguille rocheuse
2.3		Caverne
2.4		Rocher, bloc
2.5		Zone rocheuse
2.6		Tas de pierre
2.7		Pierrier
2.8		Affleurement rocheux
2.9		Passage étroit (entre falaises)

Eau (ISOM section 4.3)

3.1		Etang ou lac
3.2		Mare
3.3		Trou d'eau
3.4		Ruisseau
3.5		Fossé ou rigole
3.6		Marais étroit
3.7		Marais
3.8		Terrain ferme dans marais
3.9		Puits
3.10		Source
3.11		Réservoir à eau, citerne

Végétation (ISOM section 4.4)

4.1		Champ
4.2		Zone partiellement boisée
4.3		Corne de forêt
4.4		Clairière
4.5		Fourré
4.6		Haie
4.7		Limite de végétation
4.8		Bosquet

4.9		Arbre remarquable
4.10		Souche

Constructions, Communications (ISOM section 4.5)

5.1		Route
5.2		Chemin, sentier
5.3		Layon étroit
5.4		Pont
5.5		Ligne à haute tension
5.6		Pylône de la ligne à haute tension
5.7		Tunnel
5.8		Mur
5.9		Clôture
5.10		Passage
5.11		Construction
5.12		Zone pavée
5.13		Ruine
5.14		Pipeline
5.15		Tour
5.16		Poste d'observation
5.17		Borne
5.18		Mangeoire
5.19		Charbonnière
5.20		Monument ou statue
5.23		Passage couvert
5.24		Escalier

Objets particuliers devant être communiqués au préalable au concurrents

6.1		Objet particulier
6.2		Objet particulier

Colonne E

Description de l'élément

8.1		Plat
8.2		Evasé
8.3		Profond
8.4		Couvert de végétation
8.5		Dégagé
8.6		Rocailleux
8.7		Marécageux
8.8		Sablonneux
8.9		Conifères
8.10		Feuillus
8.11		En ruine ou tombé

Colonne F

Dimensions / Combinaisons

Dimensions

9.1	2.5	Hauteur ou profondeur
9.2	8 x 4	Dimension
9.3	$\frac{0.5}{3.0}$	Hauteur d'un élément sur une pente
9.4	$\frac{2.0}{3.0}$	Hauteur de deux éléments

Combinaisons

10.1		Croisement
10.2		Jonction

Combinaisons

D	E	F	
			Carrefour de chemins
			Croisement entre layon et ruisseau
			Jonction de routes
			Jonction ruisseau / marais étroit

Colonne G

Situation de la balise

11.1		Côté Nord-Est
11.2		Bord Sud-Est
11.3		Partie Ouest
11.4		Angle Est (intérieur)
11.5		Angle Sud (extérieur)
11.6		Pointe Sud-Ouest
11.7		Coude
11.8		Extrémité Nord-Ouest
11.9		Partie amont
11.10		Partie aval
11.11		Sur
11.12		Sous
11.13		Au pied
11.14		Pied Nord-Est
11.15		Entre

Colonne H

Divers

12.1		Secours
12.2		Ravitaillement
12.3		Radio ou TV (transmission)
12.4		Contrôleur

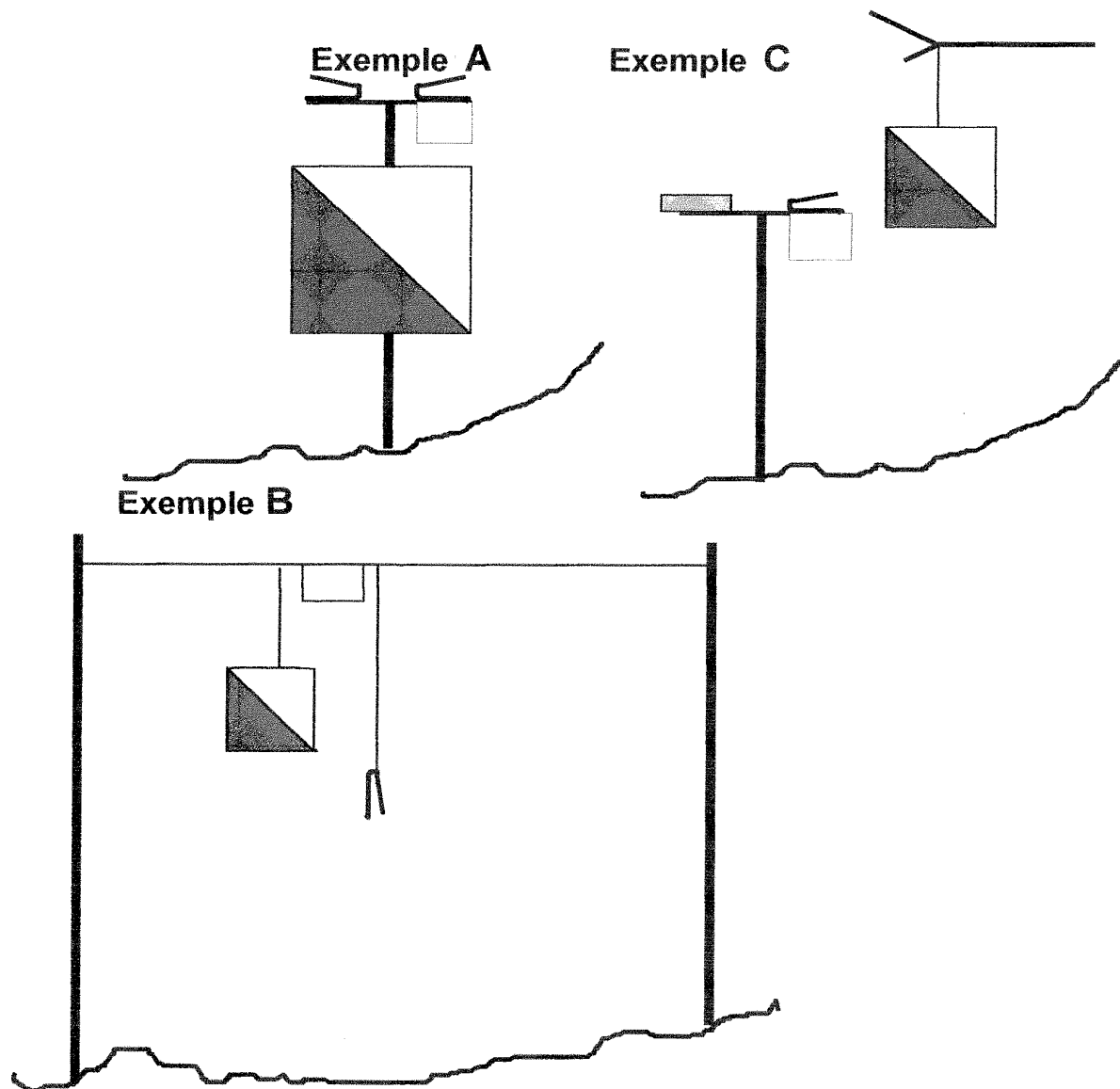
D	E	F	G	
				Entre les fourrés
				Entre rocher et hutte

LE POSTE DE CONTRÔLE

Les postes de contrôle doivent être composés de :

- une toile à 3 faces. Chaque face mesure 30cm x 30cm et comporte un triangle rectangle blanc et un autre de couleur orange (référence Pantone PS 165) ;
- le numéro de code du poste. Ce numéro ne peut être inférieur à 31 et doit exclure les chiffres qui peuvent prêter à confusion quand ils sont lus à l'envers, *c.a.d.*: 66, 68, 86, 89, 98, 99 (toutefois, le 99 peut être utilisé pour le dernier poste). Les chiffres doivent être d'une hauteur minimale de 6 cm ;
- de dispositifs de marquage identiques en nombre suffisant.

Le dispositif d'installation du poste dépend du type de gestion de la course (électronique ou non – exemple C avec un boîtier électronique à gauche), du type d'épreuve, et de la discipline. Les installations illustrées ci-dessous sont données à titre d'exemple. L'exemple B est particulièrement bien adapté aux compétitions à ski ou à VTT dans le cas de l'utilisation de pinces et de cartons de contrôle.



LEGENDE POUR CARTES DE COURSE D'ORIENTATION			
	Courbe de niveau		Route secondaire
	Courbe de niveau maîtresse		Petite route carrossable
	Courbe de forme de relief		Chemin carrossable
	Tiret de sens de pente		Chemin très visible (pour piéton)
	Cote sur les courbes de niveau		Sentier
	Abrupt de terre		Petit sentier peu visible
	Levée de terre (nette)		Layon étroit
	Petite levée de terre		Jonction visible
	Ravin		Pont pour piéton
	Petit ravin - fossé sec		Passage avec pont
	Colline		Passage sans pont, à gué
	Butte		Jonction peu visible
	Dépression		Laie large
	Petite dépression		Voie ferrée
	Trou		Ligne électrique - téléski
	Terrain accidenté		Ligne de haute tension
	Détail particulier de forme de terrain		Passage sous une route
	Point d'altitude		Mur - mur de soutènement
	Falaise infranchissable		Mur en ruine
	Colonne rocheuse		Haut mur de pierre infranchissable
	Falaise franchissable		Clôture
	Trou rocheux dangereux		Clôture en ruine
	Grotte - caverne		Haute clôture infranchissable
	Rocher		Passage d'une clôture
	Grand bloc rocheux		Construction
	Zone de blocs rocheux		Zone d'habitations
	Groupe de rochers		Zone toujours interdite
	Pierrier - sol caillouteux		Parking
	Terrain sablonneux découvert		Ruine
	Affleurement rocheux		Terrain de sports
	Etendue d'eau infranchissable		Champ de tir
	Mare - étang		Tombe - petite chapelle - calvaire
	Trou d'eau - petite mare		Conduite franchissable
	Rivière infranchissable		Conduite infranchissable
	Cours d'eau important franchissable		Haute tour
	Ruisseau - fossé de drainage important		Petite tour - affût de chasse
	Ruisseau intermittent - fossé humide		Borne - petit monument
	Marais étroit		Mangeoire
	Marais dangereux infranchissable		Éléments particuliers dus à l'homme
	Marais distinct		Départ
	Marais peu visible		Poste de contrôle
	Puits - source captée		Itinéraire balisé
	Source		Arrivée
	Élément d'eau particulier		Limite à ne pas franchir
	Terrain découvert		Point de passage
	Terrain découvert avec arbres dispersés		Zone interdite
	Terrain découvert encombré		Zone dangereuse
	Déboisé encombré avec arbres dispersés		Itinéraire interdit
	Forêt : course facile		Poste de secours
	Forêt : course ralentie		Ravitaillement
	Végétation basse: course ralentie		
	Forêt : course difficile		
	Végétation basse: course difficile		
	Forêt : course impossible		
	Forêt traversable dans un sens		
	Vergers		
	Vignes		
	Limite de terrain cultivé		
	Terrain cultivé - passage interdit saisonnier		
	Limite de végétation distincte		
	Limite de végétation peu distincte		
	Élément particulier de végétation		
	Autoroute		
	Route principale		

3 LE JEUNE OFFICIEL S'INVESTIT DANS LES DIFFERENTS ROLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION

A – Arbitre/Juge

Avant : il révise le règlement

Pendant : il fait appliquer le règlement, contrôle, vérifie

Après : il analyse ses actions

B – Organisation

Avant : il consulte le cahier des charges, traçage, pré-balisage

Pendant : il respecte le programme : relais, réseau de postes

Après : il fait un bilan

C – Reporter

Avant : il contacte les médias, il établit un projet

Pendant : il couvre l'événement

Après : il réalise un dossier précis et ou un article pour la revue « Equilibre »

D – Autres tâches

Avant : il fait un inventaire du matériel, il installe

Pendant : il assure le bon fonctionnement

Après : il range, remet en état, nettoie le site

4 LE JEUNE OFFICIEL DOIT RESPECTER LES CODES DE SA FONCTION

NIVEAU DEPARTEMENTAL

ROLES	COMPETENCES	PRECISIONS -ATTENDUS
<ul style="list-style-type: none"> ● Préparer la compétition <ul style="list-style-type: none"> - protéger les cartes, - monter et installer le terrain ● Gérer l'arrivée <ul style="list-style-type: none"> - organisation de l'arrivée - organisation du box d'attente - organisation de la récupération des cartes. ● Vérification des licences 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Etre soigneux et organisé ⊗ Connaître le site ⊗ Connaître la règle ⊗ Etre attentif et précis 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Mettre les cartes sous plastique et les classer par catégorie ⊗ Mettre en place les ateliers arrivée/départ ⊗ Surveiller le box d'attente et interdire la communication entre coureurs et accompagnateurs ⊗ récupérer les cartes et les classer par numéro d'équipe ⊗ Vérifier la licence de chaque coureur qui franchit la ligne d'arrivée ⊗ transmettre à l'informatique les cartons de contrôle

PROTOCOLE DE CERTIFICATION

Journées de formation (districts et départements)
Jeunes officiels et jeunes organisateurs

NIVEAU ACADEMIQUE

ROLES	COMPETENCES	PRECISIONS -ATTENDUS
<ul style="list-style-type: none"> ● Vérification les cartes ● Installation des ateliers ● Distribution des cartes ● Vérification des passages de relais ● Dépose des postes de contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Avoir une pratique de la CO ⊗ Connaître les circuits ⊗ Connaître le site ⊗ Etre organisé et attentif ⊗ Connaître la règle ⊗ Savoir s'orienter et lire une carte ⊗ Pouvoir assurer sa tâche sans l'aide d'un adulte 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Appeler les résultats par ordre d'arrivée ⊗ vérifier les circuits imprimés par rapport à l'original ⊗ Mettre en forme des zones de départ, de relais, d'arrivée, des boxes d'attente, de balisages... ⊗ Distribuer les cartes de la course « réseau de postes » ⊗ Vérifier la bonne prise de la carte au passage de relais ⊗ Contrôler les coureurs au passage de relais ⊗ Aller chercher les postes de contrôle après la compétition

PROTOCOLE DE CERTIFICATION

Au Championnat d'Académie
Evaluation en situation par les enseignants EPS et les responsables de la formation académique
– Contrôle par la CMR

NIVEAU NATIONAL

ROLES	COMPETENCES	PRECISIONS –ATTENDUS
<ul style="list-style-type: none"> ● Traçage et pré-balisage ● Contrôles ● Rectification des circuits ● Pose des postes ● Postes de contrôle ● Chronométrage 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Connaître la légende d'une carte ⊗ Connaître la symbolique IOF ⊗ Savoir calculer un temps de course ⊗ Connaître très précisément les règlements UNSS et FFCO ⊗ Connaître le fonctionnement du système sport-ident et les règlements qui s'y rattachent ⊗ Etre organisé ⊗ Bien connaître la carte et le secteur de course ⊗ Avoir un bon niveau d'orienteur ⊗ Etre impartial ⊗ Etre autonome 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Concevoir les circuits et le réseau de postes ⊗ Repérer et pré-baliser les postes sur le terrain ⊗ Vérifier la conception du traçage et le pré-balisage (emplacement et code du poste) ⊗ Poser le poste au pré-balisage ⊗ Vérifier la correspondance du numéro de code et de la balise ⊗ Surveiller une zone de postes ⊗ Replacer les postes déplacés ou manquants au bon endroit ⊗ Lire le numéro de dossard et l'inscrire sur une fiche spécifique ⊗ Lire et noter le temps du coureur sur une fiche spécifique

PROTOCOLE DE CERTIFICATION

Au championnat de France
Examen écrit sous forme de « QCM »
Evaluation en situation
Certification « pastille rouge » par la commission nationale des jeunes officiels

5 LE JEUNE OFFICIEL DOIT VERIFIER SES CONNAISSANCES

COURSE D'ORIENTATION

EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE DE CONNAISSANCES

CERTIFICATION JEUNE OFFICIEL (rouge)

NOM : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Etablissement : _____
Académie : _____ Note/20 : _____

1) Sur une carte d'orientation, comment sont représentés ? (2 pts)

- Une borne :

En noir

- Une mangeoire :

En noir

- Un trou :

En bistre

- Une dépression :

En bistre

2) Que signifient ?

(2 pts)









3) Que représentent ces symboles sur la carte ?

(2 pts)









4) A quoi correspondent ces couleurs sur la carte ?

(2 pts)

Blanc :

Jaune :

Vert :

Bleu :

5) Quelles distances représentent ?

(1 pt)

- 10 cm sur une carte au 10 000ème
- 5 cm sur une carte au 15 000ème

6) Comment sont constituées les équipes UNSS ?
(nombre d'élèves)

(0,5 pt)

7) Une fille peut-elle faire partie d'une équipe garçons ? (0,5 pt)

8) Quelles compétitions trouve-t-on au championnat de France UNSS (1 pt)
le 1^{er} jour :
le 2^{ème} jour :

9) Quelles cases doit-on utiliser lorsque l'on a fait une erreur sur son carton de contrôle? (1 pt)

10) Calcul du temps d'un coureur ?

a) 02h 42' 26" b) 03h 26' 42"
01h 28' 00" 02h 44' 00"

Temps final : temps final :

11) En quelle circonstance l'assistance à autrui est-elle obligatoire ? (1 pt)

12) A quoi correspond une équidistance de 5 mètres ? (1 pt)

13) Que veulent dire les abréviations suivantes ? (1 pt)

NO SE

14) Donnez la signification des définitions de postes : (3 pts)

1	48		☉			☉	
2	55	↑	☺			☉	
3	32	↑	∩				☐

COURSE D'ORIENTATION

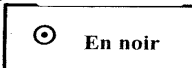
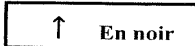

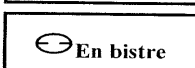
Corrigé

QUESTIONNAIRE DE CONNAISSANCES

CERTIFICATION JEUNE OFFICIEL (rouge)

NOM : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Etablissement : _____
Académie : _____ Note/20 : _____

1) Sur une carte d'orientation, comment sont représentés ? (2 pts)

- | | | | |
|---------------|---|--------------------|--|
| - Une borne : |  En noir | - Une mangeoire : |  En noir |
| - Un trou : |  En bistre | - Une dépression : |  En bistre |

2) Que signifient ? (2 pts)

- | | |
|---|---|
|  <i>clôture</i> |  <i>ruine</i> |
|  <i>pont</i> |  <i>source</i> |

3) Que représentent ces symboles sur la carte ? (2 pts)

- | | |
|--|--|
|  <i>départ</i> |  <i>poste de contrôle</i> |
|  <i>arrivée</i> |  <i>ravitaillement</i> |

4) A quoi correspondent ces couleurs sur la carte ? (2 pts)

Blanc : forêt (bonne pénétrabilité) Jaune : prairie
Vert : terrain boisé, course difficile Bleu : eau

5) Quelles distances représentent ? (1 pt)

- 10 cm sur une carte au 10 000ème > 1000 m
- 5 cm sur une carte au 15 000ème > 750 m

6) Comment sont constituées les équipes UNSS ? (0,5 pt)
(nombre d'élèves) 4 élèves

7) Une fille peut-elle faire partie d'une équipe garçons ? (0,5 pt)
OUI

8) Quelles compétitions trouve-t-on au championnat de France UNSS (1 pt)
 le 1^{er} jour : relais
 le 2^{ème} jour :réseau de postes

9) Quelles cases doit-on utiliser lorsque l'on a fait une erreur sur son carton de contrôle ?

Les cases A B C (1 pt)

10) Calcul du temps d'un coureur ? (2 pts)

a)

⊙ 02h 42' 26"

△ 01h 28' 00"

Temps final : 1h 14' 26"

b)

⊙ 03h 26' 42"

△ 02h 44' 00"

Temps final : 42' 42"

11)En quelle circonstance l'assistance à autrui est-elle obligatoire ? (1 pt)
 lorsqu'un concurrent se blesse

12) A quoi correspond une équidistance de 5 mètres ? (1 pt)
 la dénivelée entre deux courbes de niveau est de 5 mètres

13) Que veulent dire les abréviations suivantes ? (1 pt)

NO Nord-Ouest SE Sud-est

14) Donnez la signification des définitions de postes : (3 pts)

1	48		⊙			⊙	
2	55	↑	☺			☺	
3	32	↑↓	∩			∩	☺

1^{ère} balise, n° 48 , partie nord de la clairière
 2^{ème} balise, n° 55, mare la + au nord bord sud
 3^{ème} balise, n° 32 partie haute du rentrant du milieu, ravitaillement

6 LE JEUNE OFFICIEL ASSURE LE SUIVI DE SA FORMATION

L'UNSS propose à tout jeune officiel certifié de pouvoir gérer son suivi de formation sur son serveur Intranet.

Pour accéder au serveur, il devra demander à son professeur d'EPS ses codes d'accès :

↑ Son identifiant (c'est son numéro de jeune officiel qui sera inscrit sur sa licence UNSS)

↑ Son mot de passe

Pour ce faire, le professeur d'EPS devra se connecter sur le serveur intranet avec les codes d'accès de son Association Sportive d'établissement, et déclarer le jeune officiel. En retour, le mot de passe s'affichera à l'écran. Ces codes d'accès sont valables pendant dix ans.

Sur le serveur le jeune officiel pourra enregistrer régulièrement deux types d'informations le concernant :

↑ Toutes les actions qu'il aura suivies

Celles-ci seront analysées immédiatement et automatiquement et pourront être consultées sous différentes formes. Un tableau statistique simple rendra compte de l'histoire de toutes les actions réalisées.

L'adresse du site pour accéder au serveur Intranet est :

www.unss.org

7 LE JEUNE OFFICIEL PEUT PARFAIRE SA FORMATION EN CONSULTANT DES DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

Bibliographie

- Manuel pratique des sports d'orientation Michel HABERKORN Editions Amphora
- Fiches techniques CO voir FFCO
- La CO en compétition LACOUR Edition FFCO
- La CO au collège et au lycée Fogarolloct STRYSAK Edition revue EPS
- De l'école au club FFCO
- L'orientation – guide pratique J D GIROUX Edition VO2 diffusion
- Le magazine ENDURANCE

Site internet

www.unss.org

www.FFCO.Aссо.fr

Cartothèque fédérale

FFCO.Aссо.fr/autoextract/cartothèque