

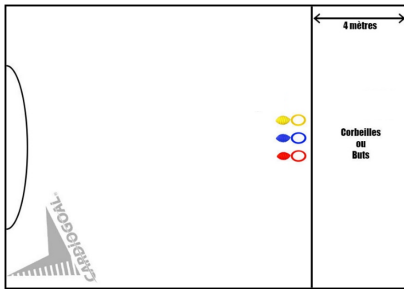
Proposer un nouveau sport collectif sans contact, mixte, accessible dès 3 ans et ouvert aux personnes valides comme à celles à mobilité réduite est l'objectif du Cardiogoal. Ce sport collectif favorise en effet l'esprit d'équipe, la solidarité et l'équité entre hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, valides et non valides.

Les situations d'apprentissage dans tous les sports collectifs et individuels sont primordiales pour l'évolution des joueurs, de leur jeu et de leurs performances.

Ce guide propose les règles de base du sport Cardiogoal et des exercices et variantes de jeu idéales pour l'initiation à ce nouveau sport mais qui permettent aussi de façon plus générale de travailler l'endurance, la précision de lancer et l'adresse.

## EXERCICE 1 - FACILE

🎯 Travailler la précision, la technique et l'adresse.



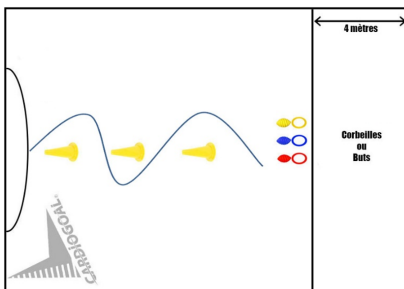
**Matériel :** Mini buts de Cardiogoal (1 ou 2) ou 3 Corbeilles Cardiogoal, plusieurs ballons Cardiogoal, cartons Cardiogoal (optionnel), anneaux en PVC (sol) ou plots.

**Description :** Partir d'un anneau ou d'un plot placé au sol, viser chacune des couleurs du mini but / des corbeilles en commençant par la couleur jaune. Une fois la couleur jaune réussie, le joueur passe à la couleur bleue, et fait de même pour atteindre la couleur rouge. Le joueur ne peut accéder à la couleur suivante si la cible n'est pas atteinte.

**Variantes :** Intervertir et varier la position des anneaux PVC / plots, varier les distances de tir, ajouter des ballons, définir les cibles à viser grâce aux cartons Cardiogoal ou balles de couleur différentes.

## EXERCICE 2 - FACILE

🎯 Travailler la motricité, l'équilibre statique et dynamique, la coordination, le tir avec précision, la reconnaissance des nombres et des couleurs.



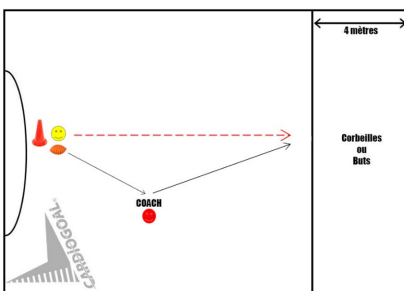
**Matériel :** Mini but de Cardiogoal (1 ou 2) ou 3 Corbeilles Cardiogoal, anneaux en PVC (sol), plots, ballons Cardiogoal, cartons Cardiogoal (optionnel).

**Description :** Démarrer au premier plot, courir en effectuant des slaloms autour des plots suivants (plots placés en ligne droite), saisir un ballon au choix et tirer dans les cibles du Mini but / des Corbeilles Cardiogoal.

**Variantes :** Intervertir et varier la position des anneaux PVC (départ du lancer), des plots, varier les distances de tir, ajouter des ballons, définir les cibles à viser grâce aux cartons Cardiogoal ou en fonction des balles de couleur.

## EXERCICE 3 - MOYEN

🎯 Travailler les passes vers l'avant, les réceptions, les déplacements et la précision.



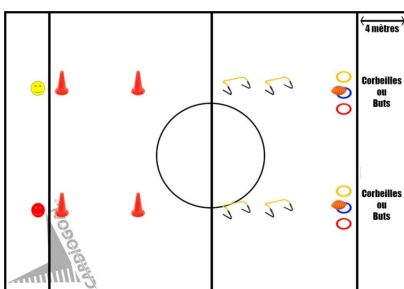
**Matériel :** Mini but ou 3 Corbeilles Cardiogoal, ballons Cardiogoal, cartons Cardiogoal, plot.

**Description :** En démarrant du plot, le joueur (en jaune sur le schéma) fait une passe au coach (en rouge) sprint à environ deux mètres avant la zone de tir, réceptionne le ballon renvoyé par le coach et tire au but.

**Variantes :** Changement de côté pour les passes (gauche ou droite), tirer avec des ballons de couleur, viser la cible en fonction du carton Cardiogoal.

## EXERCICE 4 - MOYEN

🎯 Travailler l'esprit d'équipe, la vitesse, le cardio, la précision, l'endurance, la coordination.



**Matériel :** Mini but ou Corbeilles Cardiogoal, ballons Cardiogoal, cartons Cardiogoal, anneaux en PVC (sol) et plots et/ou haies (+ autre matériel pour créer des obstacles en option).

**Description :** En mode duel, deux équipes s'affrontent parallèlement sur le terrain. Départ du plot, au signal, les joueurs effectuent 3 allers-retours en touchant les plots, franchissent les haies, réceptionnent le ballon placé au sol et tirent dans la cible (corbeilles ou buts). Ensuite chaque joueur va rechercher son ballon, le replace à sa position initiale (dans l'anneau au sol) pour que le prochain joueur de son équipe puisse partir.

**Variantes :** Être la première équipe à totaliser un nombre de points précis. Rajouter du petit matériel pour augmenter la difficulté du parcours à réaliser avant le tir. Définir les cibles à viser grâce aux cartons Cardiogoal ou en fonction des balles de couleur.

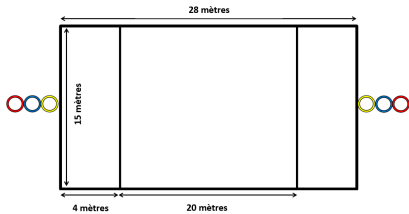
## L'ESSENTIEL DES RÈGLES DU JEU DE CARDIOGOAL (IDÉAL POUR COMMENCER)

Le **Cardiogoal** est un **sport collectif** qui se joue à la main opposant deux équipes mixtes de six joueurs : quatre joueurs sur le terrain et deux remplaçants qui rentrent et sortent librement. Le jeu officiel consiste à faire passer le ballon à travers un des trois cercles de couleur (jaune-bleu-rouge) placés verticalement à une hauteur totale de 3 mètres.

Chaque couleur d'anneau correspond à un nombre de points : Jaune : 5 points, Bleu : 10 points, Rouge : 15 points

L'équipe totalisant le plus de points à la fin de la partie gagne le match.

## L'ESSENTIEL DES RÈGLES



- **Règles 1** Les passes ne se font que vers l'avant. Les passes vers l'arrière du porteur du ballon sont interdites. Si le ballon tombe au sol, il est rejoué par l'équipe adverse à l'endroit de sa chute.
- **Règle 2** Le contact entre les joueurs est strictement interdit. Dès que le ballon est touché par l'adversaire, ce dernier le récupère.
- **Règle 3** Pas plus de 3 secondes avec le ballon en main sur le terrain. Passé ce délai, le ballon revient à l'adversaire.
- **Règles 4** Il est interdit de courir avec le ballon en main mais il est autorisé d'effectuer 2 pas avec le ballon.

**Le terrain officiel de Cardiogoal** : voir image ci-contre.