

# FICHE TECHNIQUE CARDIOGOAL

Le Cardiogoal a été inventé en 2010 par Ludovic Wampouille, éducateur sportif et sapeur-pompier professionnel exerçant dans les Hauts de France. Visant à développer les capacités cardio-respiratoires, la motricité, ainsi que la coopération entre les joueurs, il combine des éléments de plusieurs disciplines sportives comme le handball et le basket, tout en se démarquant par ses règles uniques et l'utilisation d'un équipement spécifique.

## **Règles de base :**

### **1. Terrain et équipement :**

- Le jeu se déroule sur un terrain de taille similaire à un terrain de handball.
- La balle utilisée est d'une forme ovale, similaire à un ballon de football américain mais reste néanmoins plus petite et plus légère.
- Chaque cible disposée sur le terrain a une valeur différente en termes de points, en fonction de sa difficulté d'accès (hauteur, angle).

### **2. Équipes :**

- Deux équipes de 5 à 7 joueurs s'affrontent (pouvant varier le nombre de participants).

### **3. Objectif du jeu :**

L'objectif principal du Cardiogoal est de marquer des points en plaçant une balle dans une des cibles disposées sur le terrain. Ces cibles sont placées à différentes hauteurs, ce qui permet une diversité d'angles de tir et encourage une stratégie de jeu variée.

### **4. Déroulement du jeu :**

- Le jeu commence par un engagement au centre du terrain.
- Les rotations entre défense et attaque sont rapides, ce qui contribue à l'intensité physique et cardio du sport.

### **5. Règles spécifiques et fautes :**

- Une des règles les plus importantes du Cardiogoal est l'interdiction de courir avec la balle en main, ce qui impose de nombreuses passes entre coéquipiers, favorisant l'esprit d'équipe et la coopération.
- Les points sont attribués en fonction de la cible atteinte. Les cibles les plus difficiles rapportent plus de points, encourageant les joueurs à tenter des tirs plus techniques.
- Contrairement à des sports comme le basketball, le contact physique est réduit afin de minimiser les risques de blessure et d'augmenter la sécurité des participants.

## Aspects stratégiques :

- Les joueurs doivent constamment se déplacer pour se démarquer et offrir des options de passe à leurs coéquipiers.
- Le positionnement est crucial pour défendre efficacement et trouver les angles de tir.
- La coordination et la communication entre les membres de l'équipe sont essentielles pour réussir à s'organiser et progresser vers la cible.

## Valeurs et objectifs :

### 1. Inclusivité et sécurité :

La nature non agressive et de non-contact du sport permet à des personnes de tout âge et de toute condition physique de participer, favorisant l'inclusivité.

### 2. Aspect Cardio & Développement de la motricité :

Le Cardiogoal se distingue par son accent sur l'aspect cardiovasculaire du jeu. Les joueurs sont constamment en mouvement, même lorsqu'ils n'ont pas la balle, ce qui favorise le développement de l'endurance et améliore la condition physique globale. Les transitions rapides entre la défense et l'attaque et l'importance de la coopération contribuent également à cet effort physique soutenu.

La variété des mouvements exigés, les tirs à différentes hauteurs, ainsi que les déplacements rapides, stimulent la coordination et l'agilité.

### 3. Coopération et esprit d'équipe :

L'accent est mis sur la collaboration, avec un jeu axé sur les passes et les mouvements collectifs.

Le **Cardiogoal** est donc une activité sportive très complète, adaptée à différents contextes éducatifs, de loisirs et de conditionnement physique. Sa combinaison de jeu collectif, de cardio et de stratégie en fait un sport moderne et accessible qui peut plaire à des publics variés.

[Fiche technique fournie par :](#)



construite par **Raphaël CHERQUI**