CARDIOGOAL

HISTOIRE D'UN SPORT

LUDOVIC WAMPOUILLE

Sommaire

❖ **Préambule** page 1

❖ **Chapitre 1 - Historique - Equipement** page 3

➢ L'histoire du Cardiogoal page 4
➢ L'origine du Cardiogoal page 4
➢ Le mot Cardiogoal page 4
➢ Le logo Cardiogoal page 4
➢ Description du Cardiogoal page 5
➢ Développement du Cardiogoal page 5
➢ Les missions de la Ligue Française de Cardiogoal (LFC) page 6
➢ Les impacts du Cardiogoal page 6
➢ Un sport ludique et pédagogique page 6
➢ Le développement du Cardiogoal dans le monde page 7
➢ Outils numériques de communication page 7
➢ Lien Tutoriel Cardiogoal - Présentation de la discipline page 7
➢ Le Cardiogoal est une marque déposée page 7
➢ La Ligue Française Cardiogoal page 8
➢ Synthèse du Cardiogoal page 9
➢ Le terrain de jeu page 10
➢ Lien Tutoriel Cardiogoal - Le Terrain page 10
➢ Dimension du terrain page 11
➢ Matériels et tenue de Cardiogoal page 12
➢ Lien Tutoriel Cardiogoal - Matériel Le Ballon de Cardiogoal page 13
➢ Le but de Cardiogoal de compétition page 14
➢ Composition du but de Cardiogoal page 15
➢ Lien Tutoriel Cardiogoal - Utilisation du Matériel de Compétition page 15
➢ Consignes de sécurité sur la récupération d'un ballon page 21
➢ But de Cardiogoal scolaire/pédagogique page 25
➢ Montage du but scolaire/pédagogique page 26
➢ Mini but Cardiogoal page 31
➢ Les Corbeilles Cardiogoal Pop-up page 34
➢ Mur Cardiogoal EURÊKA page 36
➢ Descriptif du Mur Cardiogoal Eurêka page 36
➢ But familial (plage) page 38
➢ Les petits outils pédagogiques de Cardiogoal page 40
➢ Balles de couleur page 40
➢ Jeu de plaquettes de chiffre page 41
➢ Anneaux sol en PVC page 41
➢ Le Jeu Tunnel Pop-Up page 42
➢ La tenue officielle de Cardiogoal page 43
➢ Lien Tutoriel Cardiogoal - La tenue page 43
➢ Tenues de match des joueurs et joueuses page 44
➢ Autres équipements page 44

- Tenue de match officielle de Cardiogoal – Homme page 45
- Tenue de match officielle de Cardiogoal – Femme page 46

❖ **Chapitre 2 - Règles du jeu** page 47

- **Règle 1** - Les passes et tirs page 48
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 1 Les passes et les tirs page 48
- **Règle 2** - L'attitude du jeu page 63
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 2 L'attitude du jeu page 63
- **Règle 3** - Le temps de jeu page 69
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 3 Le temps de jeu page 69
- **Règle 4** - Le déplacement page 74
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 4 Le déplacement page 74
- **Règle 5** - L'engagement et Remises en jeu page 82
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 5 L'engagement et remises en jeu page 82
- **Règle 6** - Les pénalités page 101
- Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 6 Les pénalités Coup Franc et Pénalty page 101

❖ **Chapitre 3 - Handisport - Sport Adapté** page 123

- Le Cardiogoal Handisport et Sport Adapté page 124
- Le logo Cardiogoal Handisport page 124
- Règle du jeu Cardiogoal Handisport page 125
- Description en image du déplacement page 126
- Le marcher en fauteuil page 129
- Le pivot en fauteuil page 131
- Le fauteuil page 133
- Les lames de course page 136
- Les échasses urbaines page 137
- L'origine des échasses urbaines page 138

❖ **Chapitre 4 - Techniques de jeu** page 140

- Les différentes techniques du Ballon page 141
- Le ballon dit « la comète » page 141
- Lancer long page 142
- Lancer court dit à la cuillère page 155
- La saisie contre poitrine page 161
- La saisie à deux mains page 165
- Le déplacement en fauteuil avec le ballon page 168
- Récupération du ballon au sol page 170

❖ **Chapitre 5 - Techniques d'arbitrage** page 172

- Les arbitres de la Ligue Française Cardiogoal page 173
- Rôle de l'arbitre page 173
- Emplacement des arbitres page 174
- L'arbitre de terrain page 174
- Arbitre de table page 175
- Rémunération des arbitres de terrain de la LFC page 175

- Tenue de match des arbitres page 176
- Les procédures disciplinaires page 177
- Rapport d'arbitre page 178
- Tableau des sanctions page 179
- Délégué de match page 182
- Rapport du délégué de match page 185
- La feuille de match page 186
- Compétitions de la Ligue Française Cardiogoal page 187
- Fiche d'engagement à la compétition de la Ligue Française Cardiogoal page 189
- Conditions des compétitions pour les clubs affiliés page 190
- Les compétitions de la Ligue Française Cardiogoal page 190
- Les gestes d'arbitrage page 192

❖ **Chapitre 6 - Carnet d'entraînement** page 208

- Situations de jeu page 209

❖ **Chapitre 7 - Histoire des sports collectifs** page 225

- Définition du sport page 226
- Le sport moderne page 226
- Histoire du sport page 226
- Le sport collectif page 228
- La Soule page 229
- Le Football page 230
- Le Rugby page 231
- Le Baseball page 232
- Le Hockey page 233
- Le Hockey sur Gazon page 234
- Le Basket-ball page 235
- Le Volley-ball page 236
- Le Polo page 237
- Le Water-polo page 238
- Le Handball page 239
- Le Korfball page 240
- Le Football Américain page 241
- Le Futsal page 242
- Le Frisbee – Ultimate page 243
- Le Tchoukball page 244
- Le Kin-ball page 245
- Le DBL Ball page 246

Préambule

Quand on parle de Basket-ball on voit NBA, Dunks et autres super stars... Mais si on s'intéresse un peu plus à cette activité on pense aux États-Unis, nouvelle Angleterre, Massachusetts. On voit un James Naismith « Créateur du Basket-ball », professeur d'éducation physique et sa tentative d'occuper ses jeunes un jour de pluie avec un jeu autour de deux paniers de pêche non percés fixés à 3.05... Mais quand on parle "Cardiogoal" que voit-on ? Vous connaissez déjà peut être ? Trois anneaux colorés de différentes tailles mis à la verticale, un jeu toujours en avant, des remises en jeu très rapides, 4 périodes de 10 minutes ! Vous ne voyez pas ? Des sauts, des courses, pas de contact, une équipe mixte obligatoire... Toujours pas ?

Alors prenez le temps de lire ce petit article...

Personnellement j'avais pu voir quelques démonstrations de ce nouveau sport sans jamais m'intéresser à son origine, son histoire, sa philosophie. Est-ce un produit d'importation ? Si oui est-il encore une fois américain ? Et bien non Cocorico, c'est Français, du Pas-de-Calais et plus précisément de Boulogne sur Mer. Mais en plus de ça, c'est surtout aujourd'hui le premier sport collectif 100% Français.

Qui le dit ?
Hé bien tout simplement c'est son créateur, "Ludovic Wampouille". Ce gaillard athlétique de 43 ans, père de 3 enfants est l'initiateur et unique créateur du Cardiogoal.
Ce pompier professionnel et Opérateur sportif dans la vie offre tout son temps libre au développement de son sport.
C'est bien "son" car même s'il est entouré (famille, passionnés...) il manage tout.
Attention, tout c'est tout !
De la divulgation, aux formations des éducateurs utilisant son APS en passant par le développement du matériel (fourni par IdemaSport). C'est le garant de sa diffusion qui a déjà passé nombres de frontières et surtout un grand Océan. En effet le Cardiogoal, après une partie de l'Europe, a conquis le Canada.

Une petite description plus précise :

Il est amusant de voir que le destin de nombre d'activités physiques et sportives (APS) se résume souvent à un vecteur commun ou une période précise. Outre cela, c'est surtout une affaire d'hommes et souvent d'une simple personne. Pour la petite histoire du Cardiogoal, à la base, il n'y avait pas vocation à devenir une APS. Aujourd'hui marque déposée, le Cardiogoal est né d'une initiative simple, aider des Sapeurs-pompiers à se préparer au mieux aux tests physiques dont le fameux Luc Léger. Face au constat qu'une programmation classique était difficile à suivre et surtout peu motivante, Ludovic est vite arrivé à la conclusion qu'une préparation collective et ludique était la plus efficace. Au vu du succès de sa méthode qui ne portait aucun nom et n'avait pas la forme actuelle il s'est rendu compte qu'une transformation en sport était évidente, c'était comme écrit.

Le Cardiogoal est devenu aujourd'hui un sport collectif (100% Français, c'est important de le rappeler) et se joue en équipe mixte de 6 contre 6 (4 sur le terrain et deux remplaçants). Sa surface d'évolution est celle d'un terrain de basket, 28m x15m mais il se joue autant dans les salles que sur la plage, dans les parcs...

Le Cardiogoal se joue à la main avec un référentiel de base. Un ballon en spirale , qui favorise la mobilité, motricité. Le ballon est également en mousse, il efface tout trauma ou peur du ballon. Le but est de faire passer cet objet dans une cible verticale allant jusqu'à trois mètres et décomposée en 3 cercles.
Ces derniers donnent droit à différents pointages :
Rouge : 15 points, Bleu : 10 points et jaune 5 points.
Ce jeu d'attaque défense "sans contact" est toujours orienté vers l'avant, avec des remises en jeu très courtes.

OK mais c'est pour qui ?
Et bien pour tout le monde, cette jeune APS a déjà pris la voie du handisport quand d'autres ne l'ont adopté que tardivement et rarement par vocation. Le CG se joue en fauteuil sur le même type de terrain que les "valides". L'âge de départ est de 3 ans...

On sait par définition que le Sport est reconnu comme facteur d'éducation et d'intégration sociale. Cet aspect est mis en avant autant que le fameux esprit sportif et la notion large de "fair-play". Or, aujourd'hui, ils ne font qu'illusion face au simple objet victoire devenu graal. La dimension ultra compétitive des sports modernes avec son modèle pyramidale de classification a énormément de mal à faire illusion sur cette perte de valeurs essentielles. L'arrogance, les agressions dangereuses au détriment de l'intégrité physique du joueur n'a pas lieu d'être sur le terrain du Cardiogoal. Le Cardiogoal est une proposition, c'est une fête, une victoire face à nos faiblesses. C'est une ouverture à l'autre dans un jeu sportif offrant enfin un peu d'originalité. Il y a toujours notion de victoire mais pas dans le sens de produire des vaincus et Ludovic est là pour garantir cette voie le plus longtemps possible.

Dans le Cardiogoal la cléricature des "dieux du stade" inscrite dans l'orthodoxie sportive est bien différente. Tout le monde peut marquer, il n'y a pas un schéma classique avec attaquants, défenseurs... Il n'y a pas vocation à ériger par la forme de jeu, une personne aux dépens d'autres. Dans cette démarche coopérative tout le monde brille.

Face à cette société de consommation qu'est la nôtre, celle qui a vite fait d'utiliser et de profiter avant de passer à autre chose.... Face à la réelle concurrence sportive, on ne peut qu'être qu'admiratif en écoutant Ludovic. Son abnégation dans le développement du Cardiogoal est tout simplement hors norme. Aujourd'hui après avoir su si bien défendre son "bébé" il a réussi à obtenir des appuis, notamment celui de la région. En parallèle de tout cela, son activité intéresse nombres d'universitaires qui l'ont choisi comme objet d'étude. Dans cette démarche altruiste, on ne peut lui souhaiter qu'une chose, c'est un développement continu et progressif de son APS à l'identité si particulière.

Désormais vous connaissez un peu le Cardiogoal et son créateur Ludovic Wampouille. Rien de mieux maintenant que de le pratiquer, "l'essayer c'est l'adopter". Alors dès 3 ans, quels que soient votre condition physique, votre sexe, votre âge, que vous soyez valide ou à mobilité réduite.

Delobel François
Préparateur physique, Diplôme d'État
Instructeur de Capoeira D.E.B
Coach sportif 2014 – 2020 de la Pro A du SOMB Stade Olympique Maritime Boulonnais - Club Français de Basket-ball
Sapeur-Pompier Professionnel dans le Pas-de-Calais

1

CARDIOGOAL

HISTORIQUE ÉQUIPEMENT

- **L'histoire du Cardiogoal**

✓ Date de création : Juin 2011

✓ Son créateur : Ludovic Wampouille, Sapeur-Pompier Professionnel dans le Pas-de-Calais dans les Hauts de France.

- **L'origine du Cardiogoal ?**

✓ A l'origine le Cardiogoal est à la fois un programme adapté destiné à préparer les Sapeurs-Pompiers à un test d'effort nommé "Luc léger", test annuel des Sapeurs-Pompiers en France, une étude portée sur l'effort Cardiovasculaire et l'accidentologie liée au sport collectif, à la mixité et l'intergénérationnelle.

✓ Ce n'est que par la suite l'envie d'en faire un sport naîtra.

- **Le mot Cardiogoal**

✓ Le mot CARDIOGOAL fût intégré à la fin de l'étude.

✓ CARDIO pour l'étude portée sur l'effort Cardio Respiratoire du test « Luc Lèger ».

✓ GOAL pour la création du but. En anglais langue universelle ainsi la discipline peut être adoptée plus facilement dans les pays du monde.

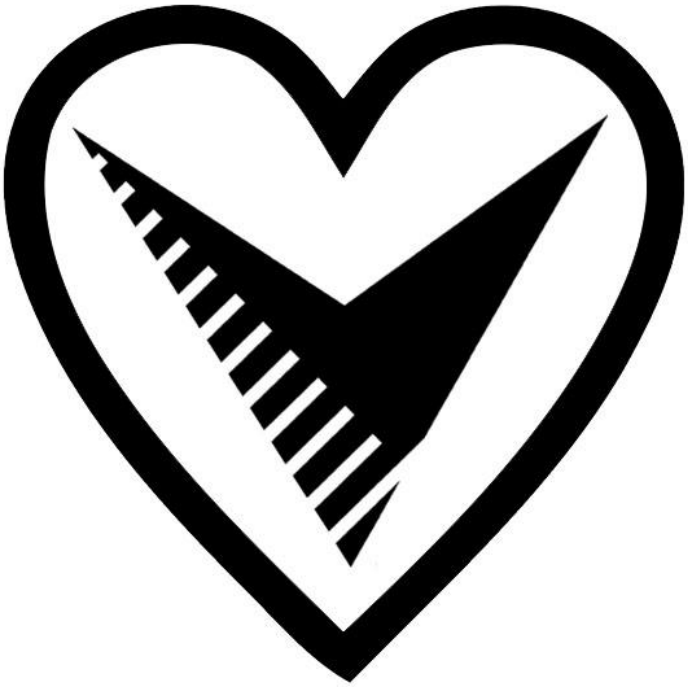
- **Le logo Cardiogoal**

✓ Le Logo fût retravaillé et créé en 2013 par **Kévin Gillon** infographiste Saint-Martinois dans le Pas-de-Calais en collaboration avec Ludovic Wampouille.

✓ Il représente un CŒUR inversé.

✓ Cardiogoal, Etude portée sur le cœur.

✓ Le Cardiogoal est également un sport de cœur, sport de valeurs, de partage et de fairplay.



✓ Les dents furent rajoutées au logo, elles représentent la forme spirale du ballon.

➢ **Description du Cardiogoal**

✓ Un sport collectif mixte, sans contact.

✓ Premier sport collectif mixte créé en France.

✓ Sur le principe du test d'effort "Luc Léger", le jeu consiste en des allers retours sur un terrain de 28 m x 15 m.

✓ L'objectif pour les joueurs est de faire passer "la comète" (ballon en mousse en forme spirale) dans un des trois anneaux de couleurs (le but).

- Rouge 15 points
- Bleu 10 points
- Jaune 5 points

✓ Le but et le ballon ont été ajoutés pour donner un enjeu aux joueurs et ainsi effacer les difficultés physiques et mentales du test d'effort du "Luc Léger".

➢ **Développement du Cardiogoal**

✓ Afin de rendre accessible le Cardiogoal au grand public, en tant que sport collectif mais également en tant qu'**Activité Physique et Sportive Adaptée**, une première association sera créée en 2012 "association Cardio and Co" à Boulogne sur Mer.

✓ D'autres associations verront le jour par la suite en France et seront regroupées sous l'égide de la **Ligue Française de Cardiogoal**.

➢ **Les missions de la Ligue Française de Cardiogoal (LFC)**

✓ La **LFC** est une association française loi 1901 fondée le 28 juin 2016, regroupant les clubs de Cardiogoal et organisant les compétitions départementales et les rencontres nationales voire internationales.

✓ Mais sa mission est bien plus vaste !

- La création de formation (animateur, arbitre);
- Continuer à porter l'étude sur l'effort cardio-vasculaire ainsi que sur l'accidentologie dans le sport collectif;
- Proposer une assurance globale aux adhérents ainsi qu'aux clubs affiliés;
- Développer l'activité dans le **secteur du handicap et du sport adapté**;
- Porter le Cardiogoal et son impact éducatif auprès des jeunes par le biais de formations, projets d'étude, initiations (dans les écoles, collèges, les lycées, les universités, les métiers à caractère sportif, les entreprises...).

➢ **Les impacts du Cardiogoal**

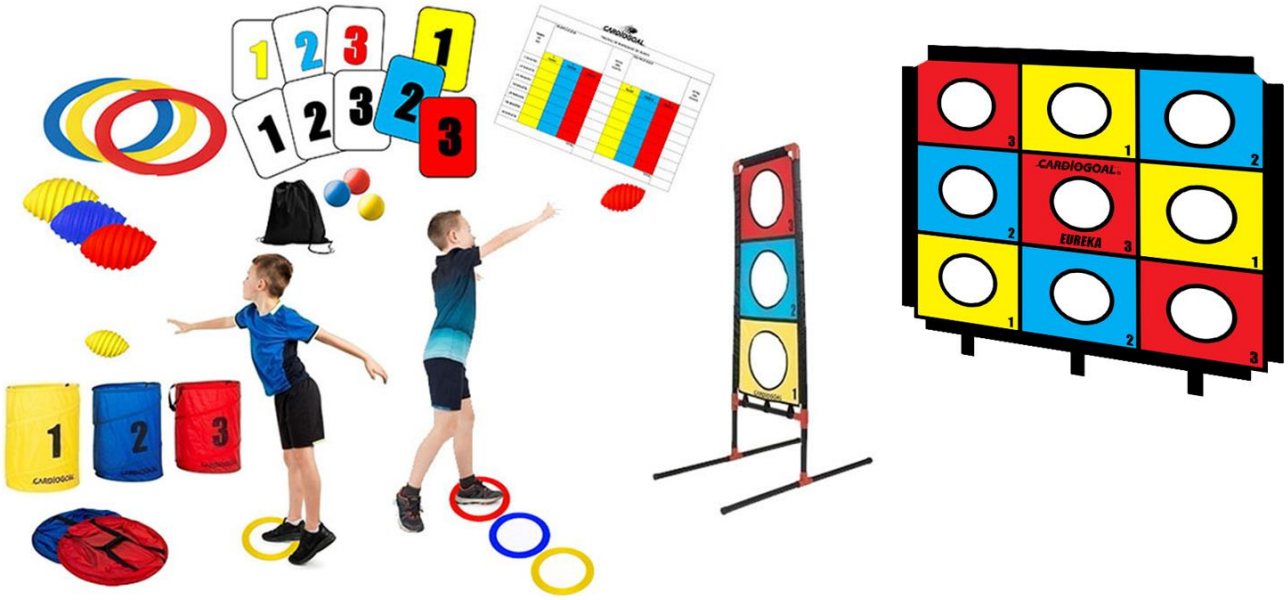
❖ ***Un sport mixte adapté à tous !***

✓ Le Cardiogoal est un **sport révolutionnaire** qui peut également **se pratiquer en fauteuil handisport ou en lames de course**.

✓ L'association de Cardiogoal Handisport du Boulonnais "Les Centaures", créée le 9 avril 2018, est le premier club de sport collectif Handisport de l'histoire de la Communauté d'Agglomération du Boulonnais, 116 014 habitants, 22 communes.

➢ **Un sport ludique et pédagogique**

✓ Autour du Cardiogoal du matériel d'animation a été créé. Mais il s'agit d'avantage d'outils ludiques et pédagogiques : kit adapté aux enfants contenant mini buts, corbeilles de couleur Pop-up, plaquette de marquage de points, mini balles de couleur, cartes de chiffre, ballons de couleur jaune, bleu, rouge et fiches d'animation. Ils favorisent l'éveil de l'enfant dès 3 ans et offrent un outil éducatif pour les enseignants, professeurs d'éducation physique, éducateurs...



➢ **Le développement du Cardiogoal dans le monde**

✓ Le Cardiogoal est exporté au niveau national ainsi qu'au niveau international.

✓ Il est actuellement en développement dans les écoles Françaises en correspondance avec l'Agence de l'Enseignement Français à Etranger (l'AEFE) en Europe (Belgique, Allemagne, Pays Bas, Angleterre, Irlande, Suisse, Espagne, Italie), en Asie (Thaïlande, Chine, Birmanie) et en Amérique au Canada plus précisément dans les universités internationales (Trois Rivières, Laval, Montréal) et les écoles de la commission scolaire de Montréal.

➢ **Outils numériques de communication**

✓ Pour répondre aux besoins de communication, la Fédération de Cardiogoal (Ligue Française de Cardiogoal) dispose de services et d'outils à distance (réseau internet) ou localement (réseau informatique).

Celle-ci propose :

Adresse mail ;

Réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Twitter, etc.. ;

D'une chaîne Youtube « Cardiogoal » qui diffuse des tutoriels sur les règles du jeu, séances d'animation et vidéos diverses.

Achat de matériel

Un site internet est disponible également regroupant toutes ces informations :

www.cardiogoal.fr

Lien Tutoriel Cardiogoal - Présentation de la discipline :

https://www.youtube.com/watch?v=SIq235ShvDI

➢ **Le Cardiogoal est une marque déposée**

Le Cardiogoal est la propriété de Monsieur Wampouille Ludovic. Brevets déposés à l'Institut National de la Propriété Industrielle (INPI).

Interdiction d'utilisation non autorisée de la marque Cardiogoal.

Le titulaire de la marque jouissant sur celle-ci d'un droit absolu qui lui permet d'en interdire la reproduction du matériel, l'interdiction de l'utilisation de la marque et du logo, par un tiers à quelque titre que ce soit, est justifié, en application de **l'article L. 716-6** du CPI.

- **La Ligue Française Cardiogoal**

Descriptif :

La LFC, Ligue Française Cardiogoal est une association loi 1901, créée en 2016 sous la Présidence de Ludovic Wampouille, créateur du Cardiogoal. Elle a été créée pour aider au développement du Cardiogoal au niveau National et International. En 2020, elle enregistre 18 clubs en France et près de 500 licenciés. Son rôle est d'accompagner les clubs dans leur développement, d'en assurer ses licenciés, de proposer des compétitions, formations, etc....

Son logo représente le CŒUR du Cardiogoal imaginé en 2014 par Kévin Gillon, il représente également un symbole de notre République car c'est un sport typiquement Français, le premier sport collectif mixte créé en France.

Le Cardiogoal porte, soutient et défend les valeurs du sport ainsi que celles de l'Olympisme.

Les trois valeurs fondamentales de cette philosophie sont : l'Amitié, le Respect et l'Excellence. Chacune de ces valeurs se reflète dans les symboles du Mouvement Olympique : La devise olympique, Citius, Altius, Fortius, promeut la valeur de l'excellence, encourageant les athlètes à toujours se dépasser.

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 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 :

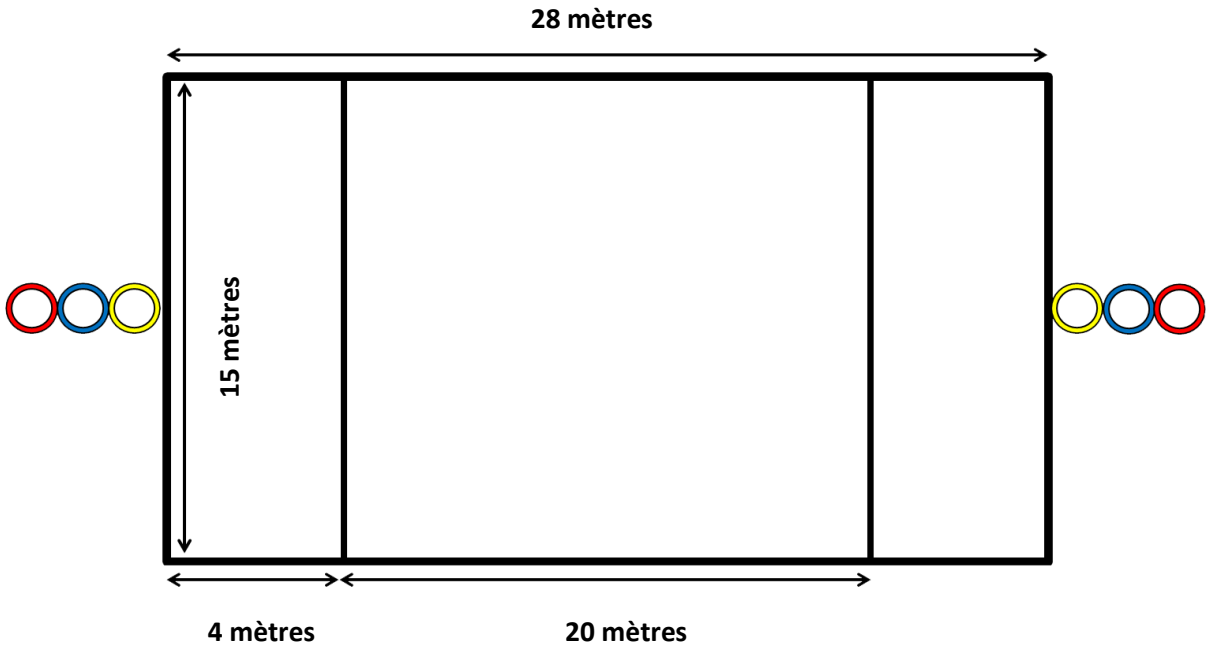
Rouge : 15 points

Bleu : 10 points

Jaune : 5 points

L'équipe totalisant le plus de points gagne le match.

Le terrain :



L'essentiel des règles :

- **Règles 1** - Les passes se font que sur l'avant, les passes à 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 mais il est autorisé d'effectuer un marcher de deux pas.
- **Temps de jeu** - Match officiel : 40 minutes de jeu avec 2 minutes de récupération (arrêt de jeu) toutes les 10 minutes.

➢ **Le terrain de jeu**

✓ Au Cardiogoal, nous pouvons jouer sur toutes les surfaces, en salle, sur la plage, sur synthétique ainsi que dans les cours d'école.

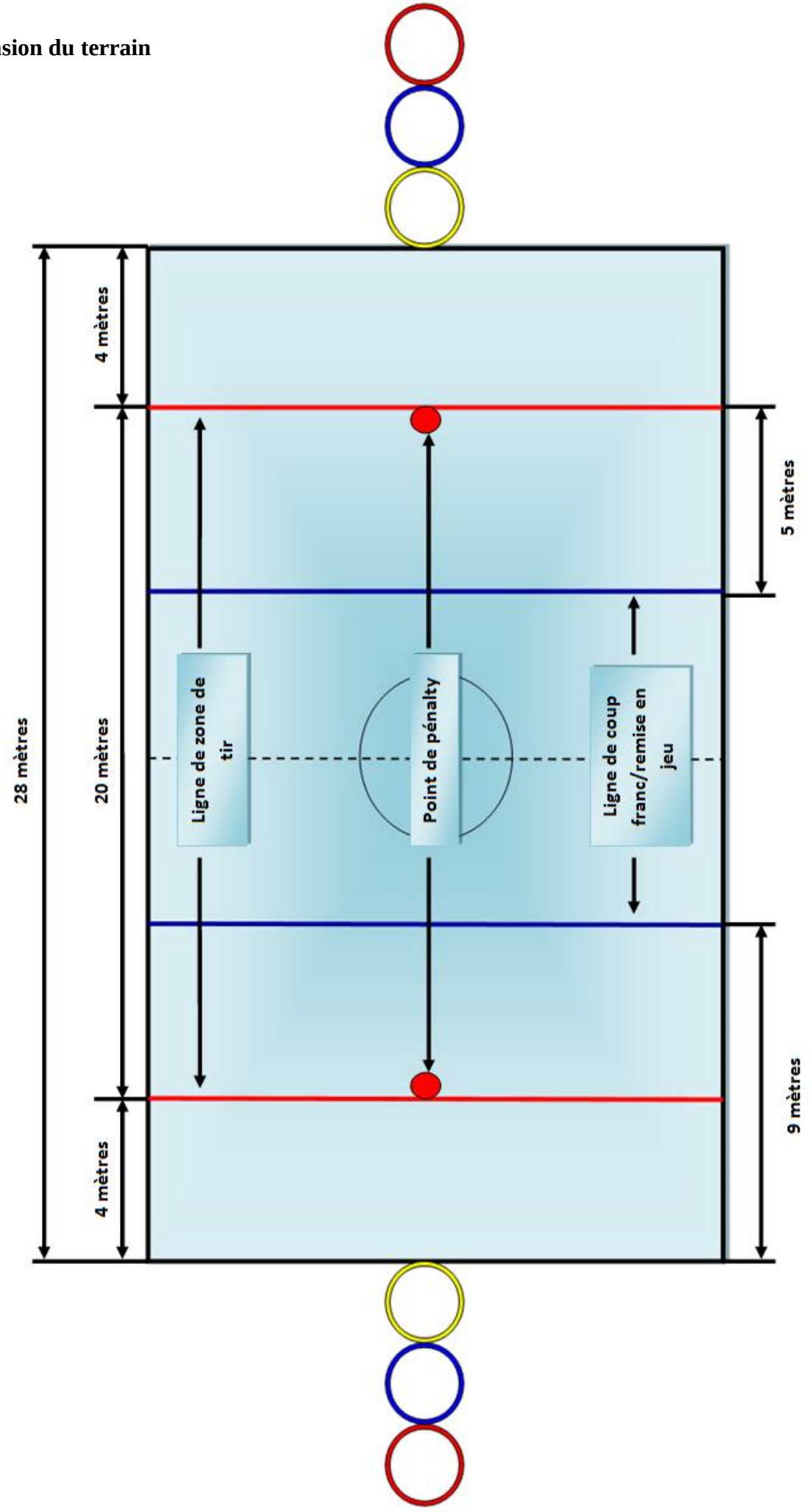
✓ Les dimensions du terrain sont identiques à celles d'un terrain de basket Ball.

✓ Nous y retrouvons quatre lignes droites, deux lignes de zone de tir avec un point de pénalty, deux lignes de coup franc.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Le Terrain :

https://www.youtube.com/watch?v=x_xbxHOzncE

➢ **Dimension du terrain**

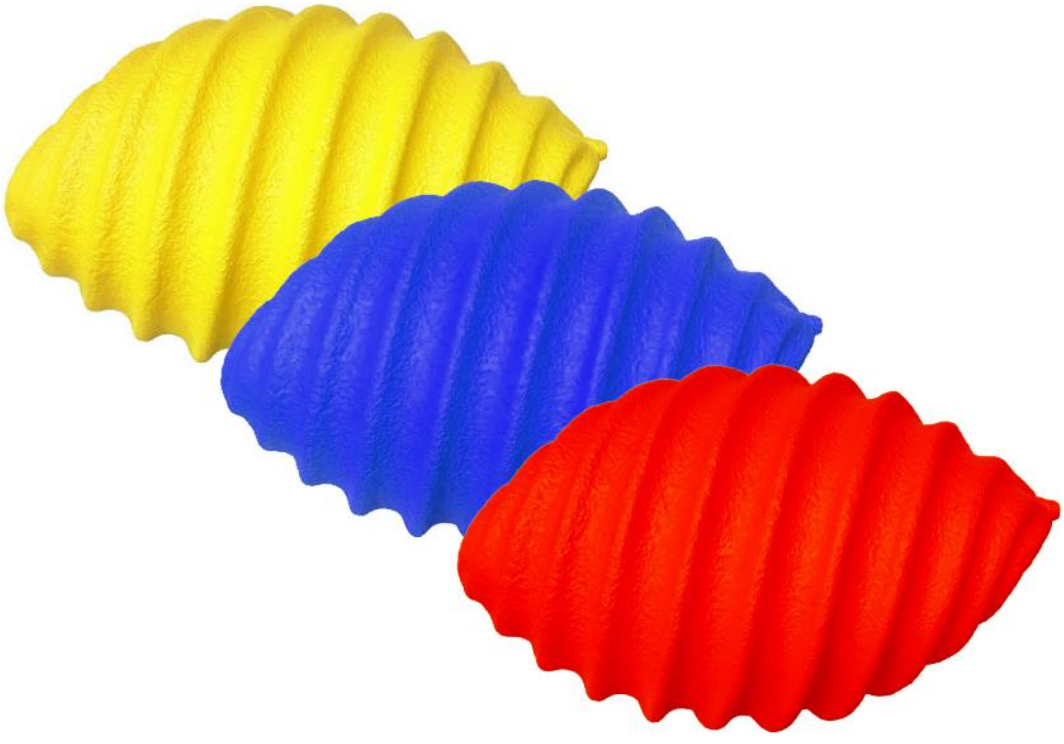


➢ **Matériels et tenue de Cardiogoal**

❖ Le ballon de Cardiogoal dit la Comète

✓ Les joueurs utilisent un ballon spirale en mousse de 190 g.
✓ Le Ballon dit la comète a été imaginée et amélioré par Ludovic Wampouille.
✓ Conçu en mousse pour éviter tout traumatisme pour le joueur (effacer la peur de l'objet).
✓ Il est en spirale, ce qui permet de placer les doigts à l'intérieur pour une meilleure prise en main et l'envoi de celui-ci (favoriser le travail de motricité).
✓ Il évite également de détériorer les équipements sportifs (salle de sport).

✓ Le ballon officiel de match est de couleur orange, celui-ci offre une meilleure visibilité dans le jeu.
✓ Il est de forme ovale, ce qui lui donne de l'importance dans les règles du jeu.
✓ Dès qu'il touche le sol, il circule dans tous les sens. A la récupération du joueur, celui-ci doit le rejouer à l'endroit où il a touché le sol dans un délai bien défini, cela permet aux défenseurs de se repositionner.
✓ Ludovic Wampouille voulait effacer la technicité comme le dribble, ce qui offre aux joueurs une facilité d'apprentissage et d'exécution dans le jeu.
✓ Il existe également des ballons de couleur, jaune, bleu, rouge dédié au travail de précision durant les entraînements, matériel ludique pour l'apprentissage des couleurs.



- **Lien Tutoriel Cardiogoal - Matériel Le Ballon de Cardiogoal :**

https://www.youtube.com/watch?v=TdmYE7Oqpvs

➢ **Le but de Cardiogoal de compétition :**

✓ Le but est conçu avec trois anneaux de couleur (jaune-bleu-rouge) placés verticalement à une hauteur totale de 3 m.

✓ Chaque couleur d'anneau correspond à un nombre de points :

- Rouge : 15 points
- Bleu : 10 points
- Jaune : 5 points

➢ **Sa composition :**

1. Le pied sur roulettes, en forme de T pour plus de sécurité pour éviter qu'il bascule, pesant 27 kg.
   Le mât, replié sur les trois anneaux de couleurs, à l'aide d'une charnière et attaché avec une sangle élastique, mesurant 1m50 replié, déployé 3 mètres et pesant 8 kg.
2. Roulette de serrage, elle permet de serrer le mat au pied.
3. Assemblage du mât sur le pied.
4. Retirer la sangle élastique de maintien.
5. Remettre et serrer la roulette de serrage.
6. Rangement de la sangle élastique de maintien.
7. Retirer la goupille de serrage du mât.
8. Déploiement des anneaux. **Consigne de sécurité** pour le déploiement des anneaux, toujours se placer sur le côté du but le déploiement et le rabattement des anneaux.
9. Serrage de la goupille avec boulon sur la charnière du mât et des anneaux.
10. Déplacement du but.
11. Roulette facilitant le déplacement du but.

- But replié, 1m50, facile à déplacer pour le rangement grâce à ses roulettes placées sur l'arrière du pied.
- La couleur des anneaux est un clin d'œil et une référence aux anneaux olympique.
- Ils amènent également un côté ludique et pédagogique.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Utilisation du Matériel de Compétition :

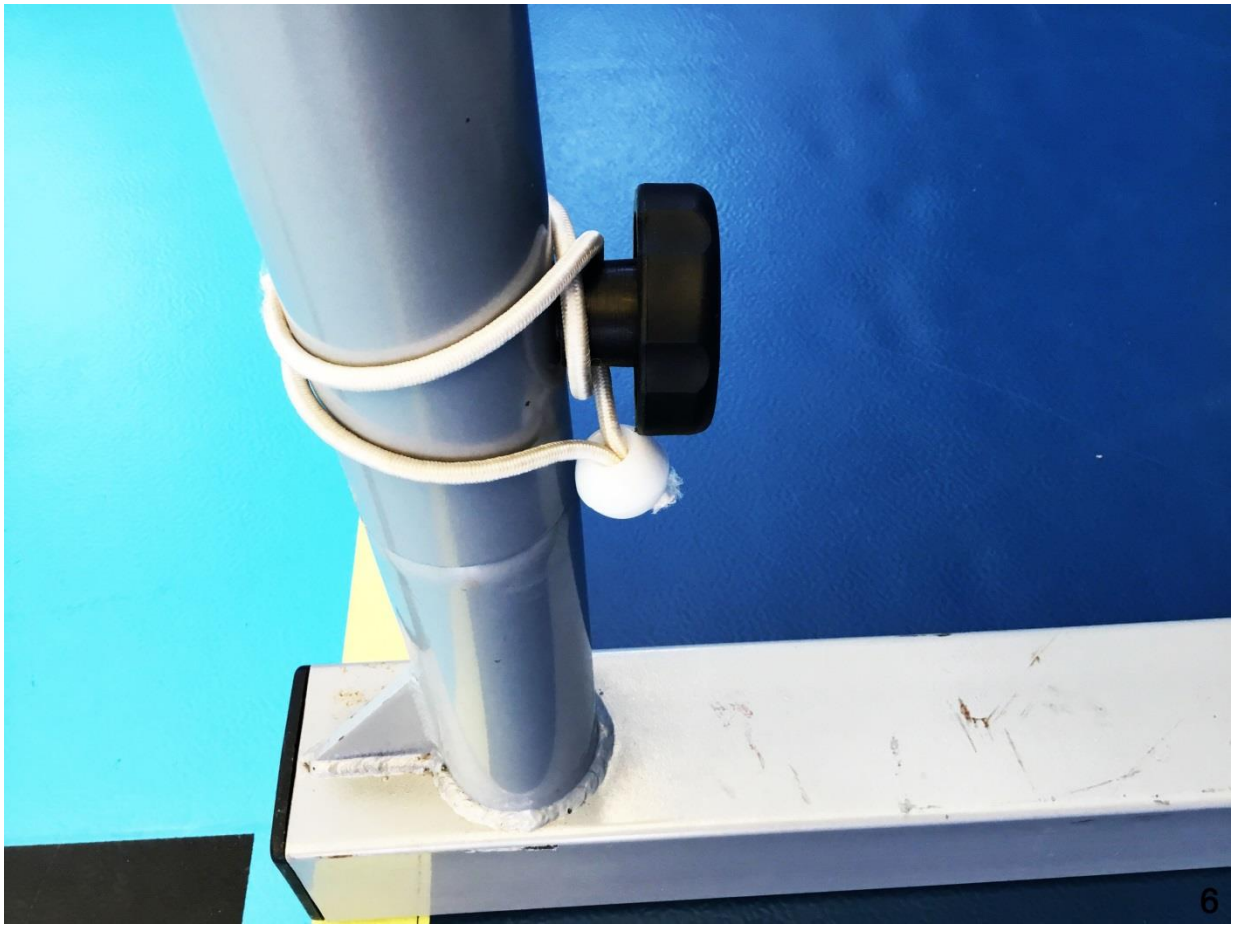
https://www.youtube.com/watch?v=TiXkUVlrC4c

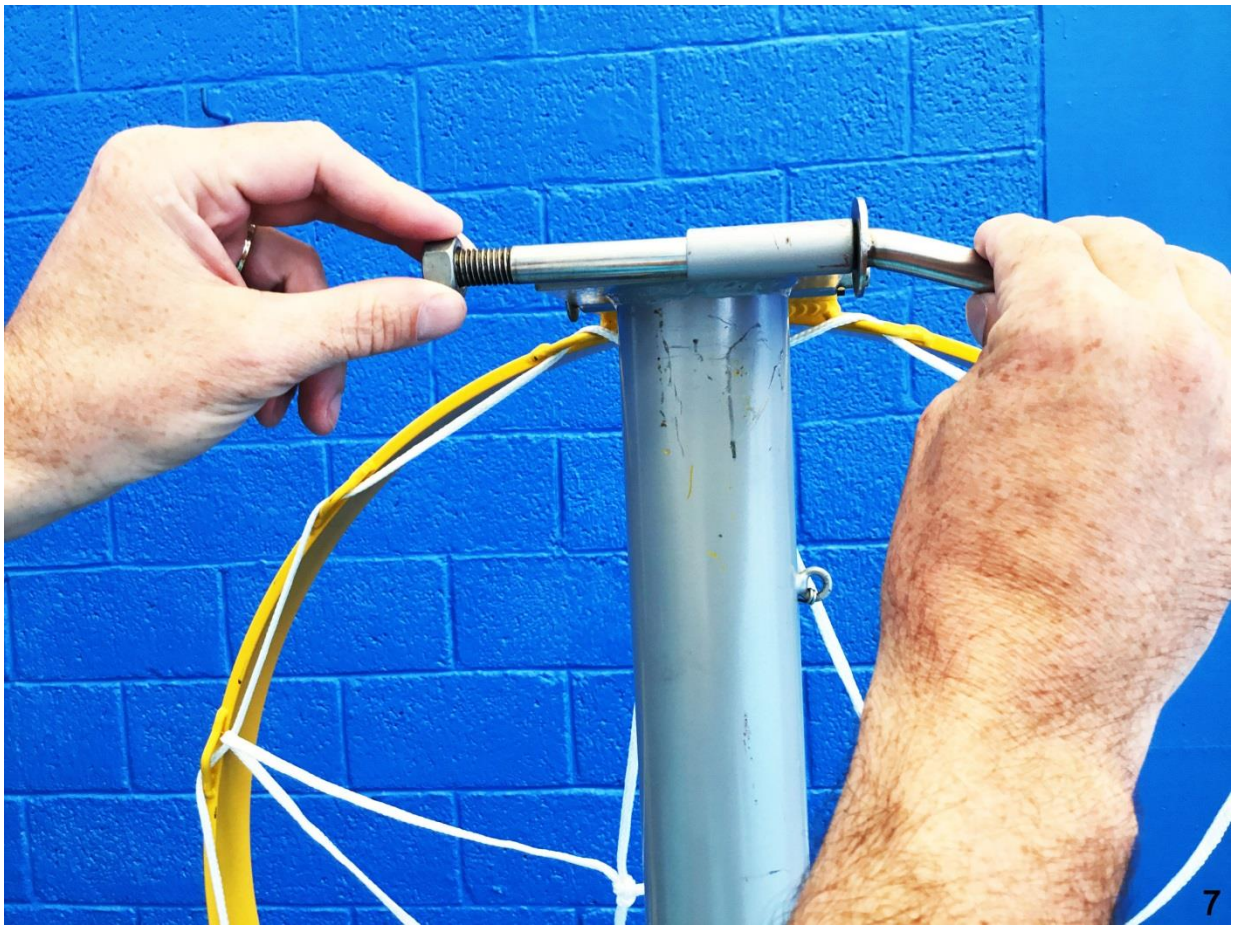
2

3

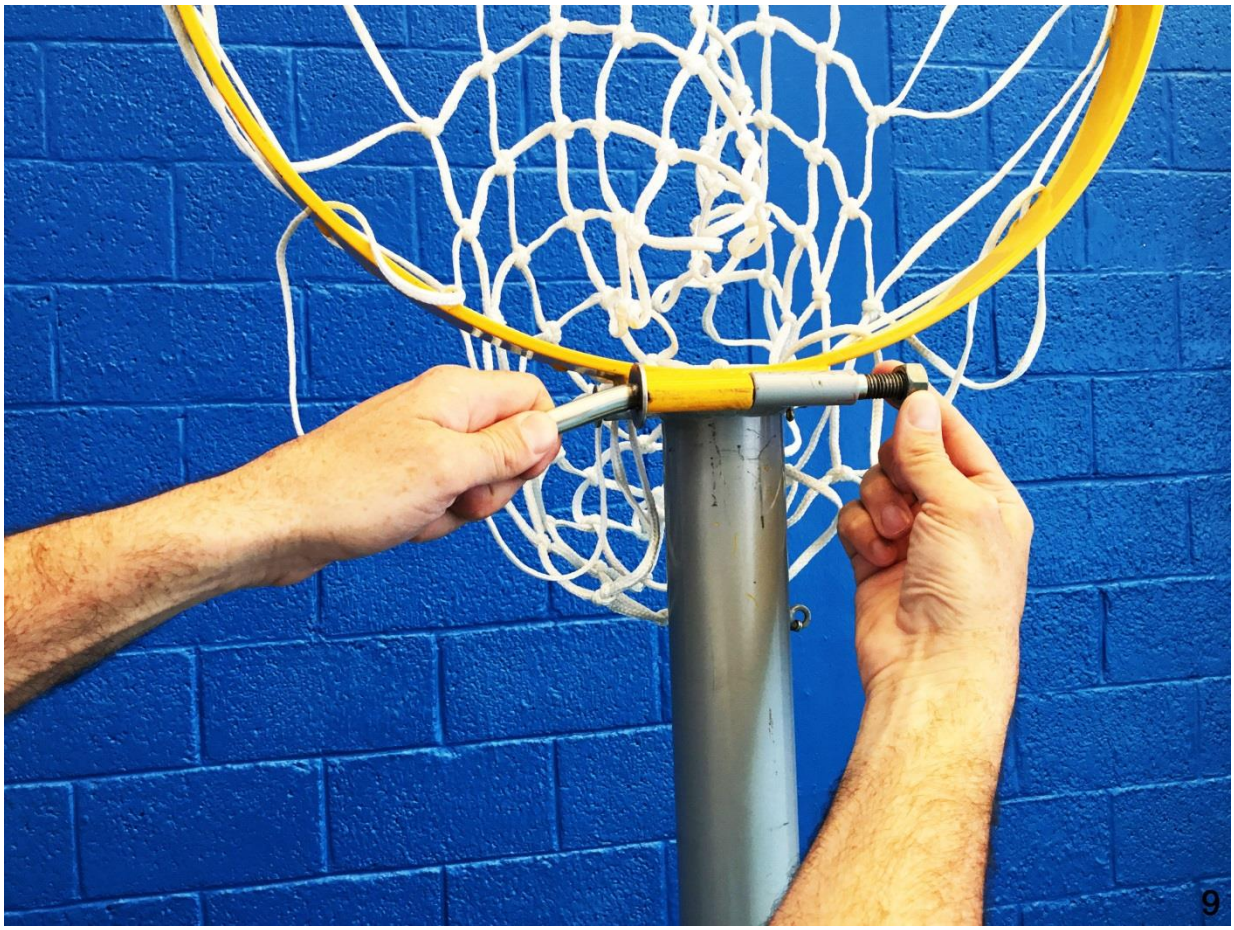
4

5


6


7

8


9

10

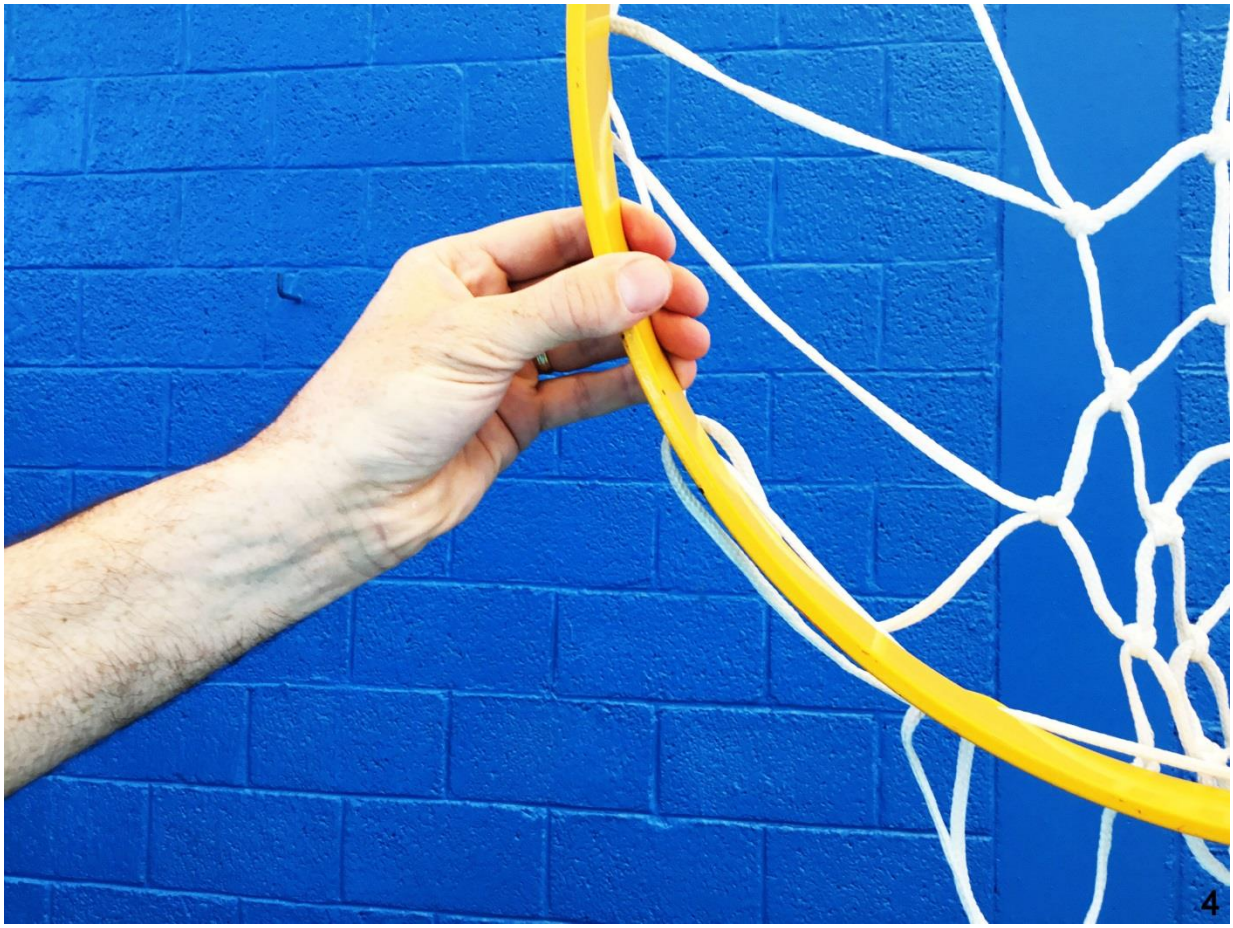
11

- **Consignes de sécurité sur la récupération d'un ballon**

1. Lorsque le ballon est coincé dans les mailles du filet, il est déconseillé de sauter pour récupérer celui-ci, les risques sont de se tordre une cheville ou un genou. Il existe une technique pour la récupération de ballon pour éviter cela.
2. Ballon dans les mailles du filet
3. Se placer de trois quart du but
4. Saisir l'anneau jaune
5. Basculer lentement les anneaux vers vous
6. Le pied en forme de T va faire naturellement son travail sur la bascule
7. Vous pouvez ainsi récupérer votre ballon sans difficulté et sans risque de blessure.

2

3


4

5

6

7

➢ **But de Cardiogoal scolaire/pédagogique**

✓ Le but de Cardiogoal Pédagogique a été conçu pour faciliter la mise en place du matériel pour les scolaires, les collectivités et les particuliers.

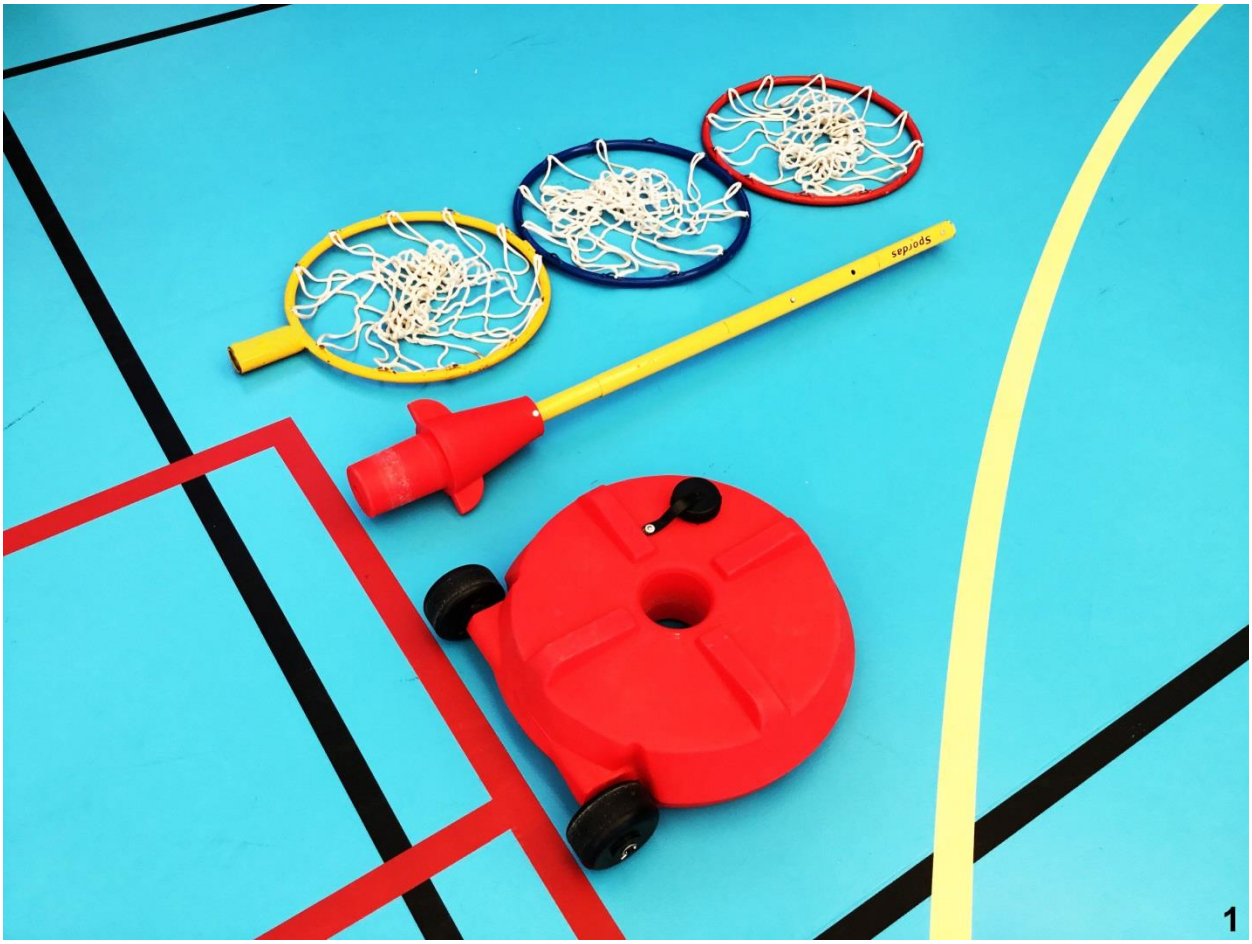
✓ Il permettra aux éducateurs comme aux enseignants de pouvoirs se déplacer aisément et légèrement dans les lieux d'activités (cour, salle, plage, terrain de jeu extérieur…). Montage facile et réglable en hauteur grâce à sa barre télescopique. Hauteur totale 3 mètres.

✓ Sa base sur roues permet un déplacement aisé même une fois lestée avec du sable (max.20kg) ou de l'eau.

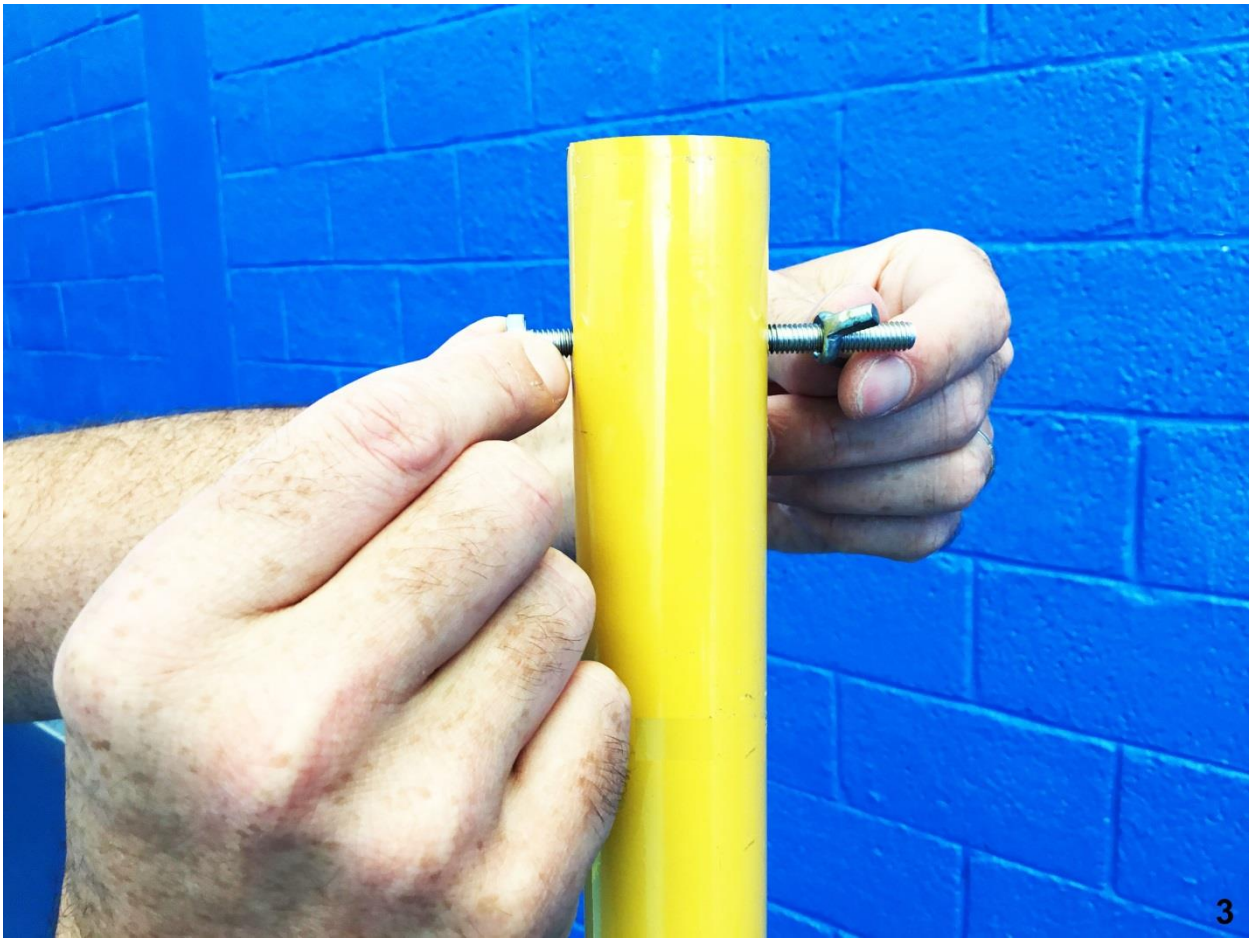
✓ C'est du matériel d'initiation au Cardiogoal à partir de 7 ans.

➢ **Montage du but scolaire/pédagogique**

1. Le but scolaire est constitué en trois parties, les anneaux, un tromblon et mât télescopique et d'une base sur roues.
2. Emboitement du tromblon et du mât dans la base.
3. Retirer la goupille du mât.
4. Emboitement des anneaux su le mât.
5. Remise en place de la goupille.
6. Ajustement du mât télescopique selon la catégorie d'âge.
7. Réglage de la hauteur.
8. Déplacement du but scolaire.



2

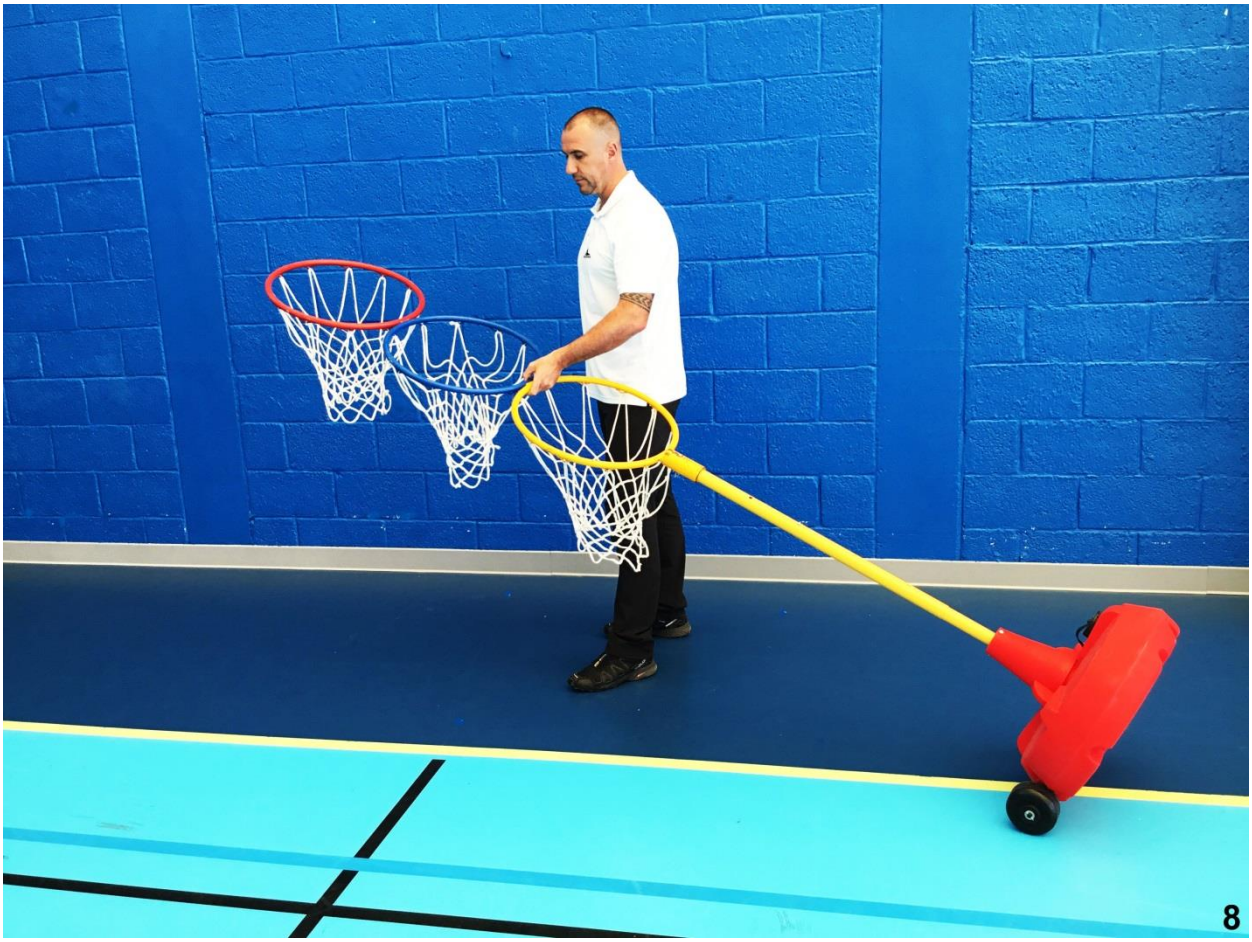

3

4

5

6

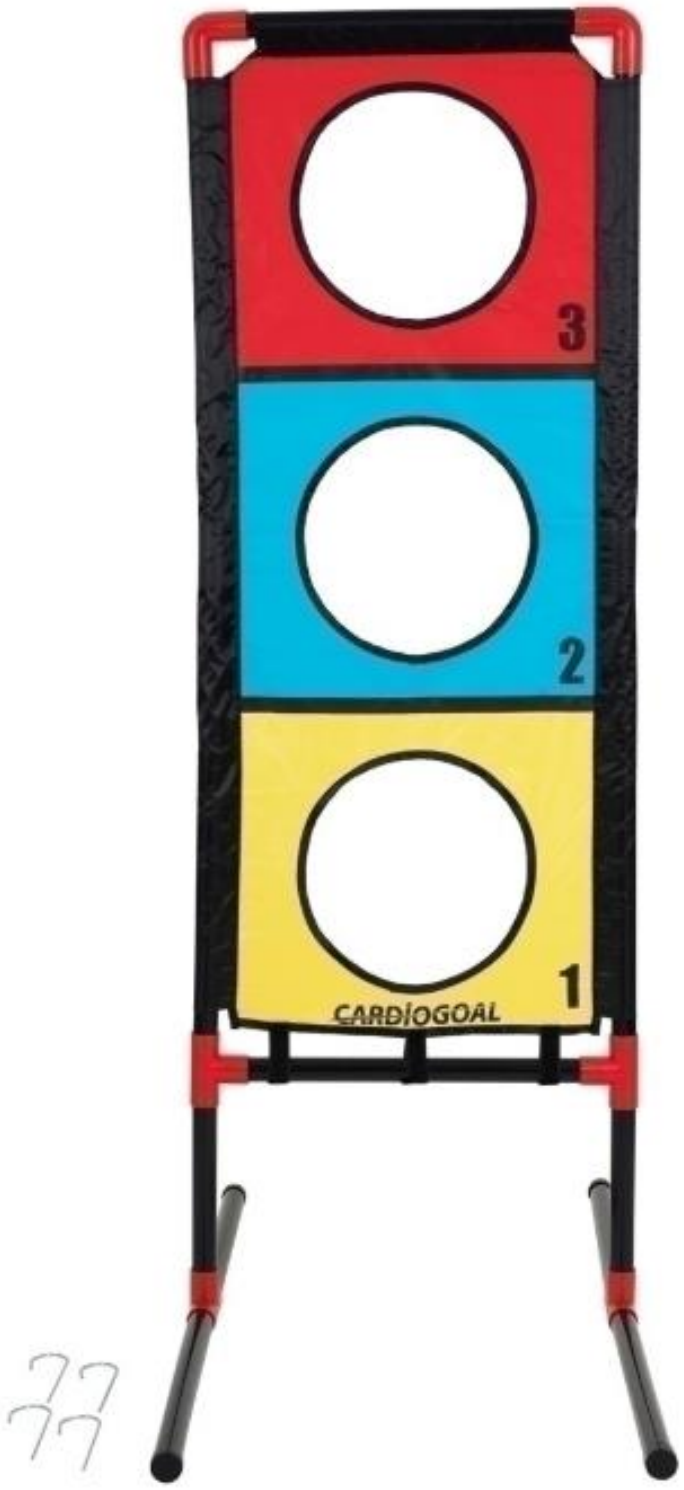
7


8

➢ **Mini but Cardiogoal**

✓ Ce but mobile, léger et facile à assembler, est un outil précieux et simple d'utilisation pour travailler les habiletés motrices, comme lancer une balle sur une cible verticale (diamètre des 3 cibles : 30cm). Ce but permet également de travailler sur des compétences telles que la coordination, la mémorisation, la reconnaissance des couleurs et des nombres, le marquage des points et les calculs de base. Ce but vertical est idéal pour l'apprentissage des bases du Cardiogoal, sport d'équipe fair-play, auprès des jeunes enfants (de 4 à 10 ans). Il peut aussi être utilisé pour l'éducation physique adaptée (personnes en fauteuil roulant). Sac inclus pour faciliter le rangement et le transport.

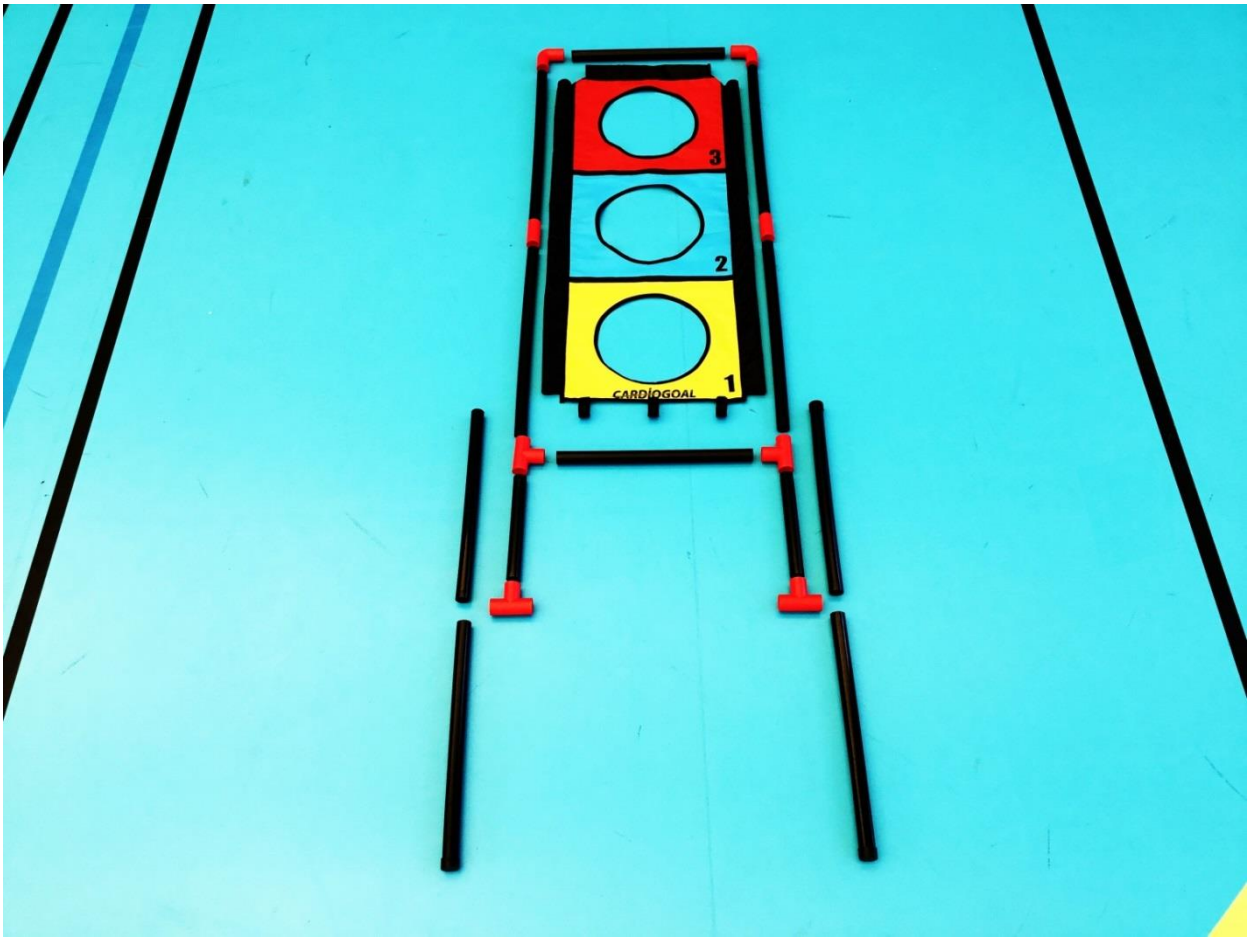
- Hauteur : 1 m 50
- Largeur : 50 cm

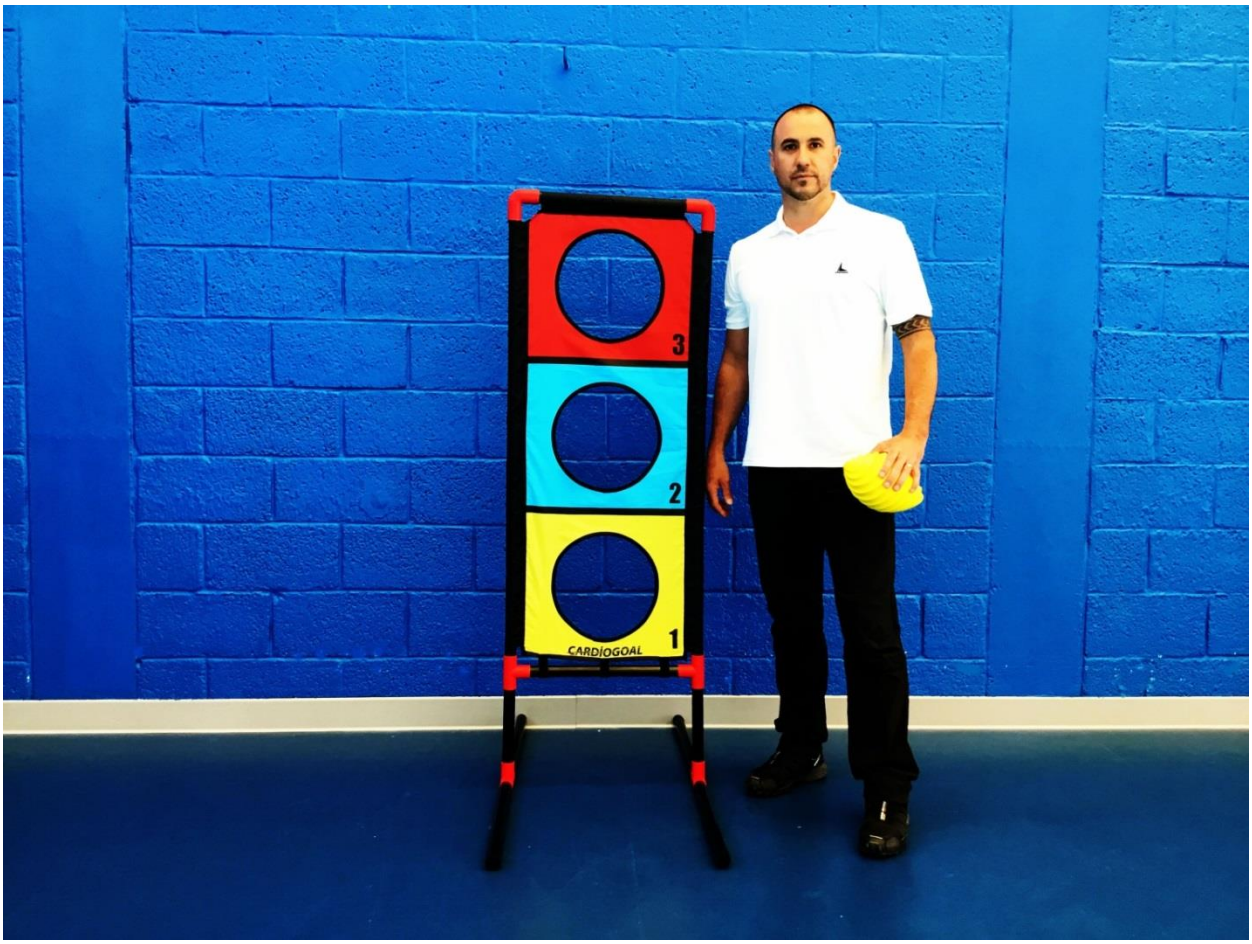


Ludovic Wampouille avec Micheline Godard Wampouille, sa maman.

Couturière de métier et esprit créatif, elle a aidé Ludovic à la création et réalisation de certains produits tels que le mini but de Cardiogoal, les corbeilles Pop-up, le but de plage ainsi que sur le Mur Cardiogoal EURÊKA.

Le Cardiogoal un vrai projet de famille.


3
2
CARDIOGOAL
1


3
2
CARDIOGOAL
1

➢ **Les Corbeilles Cardiogoal Pop-up**

❖ Idéale comme introduction au Cardiogoal, en particulier pour les jeunes enfants (à partir de 3 ans).

✓ Ces corbeilles colorées avec poignées sont des outils précieux et faciles d'utilisation pour travailler les capacités motrices liées au lancer de ballon (différentes méthodes de lancer). Elles permettent également de travailler d'autres compétences telles que la coordination, la mémorisation, la reconnaissance des couleurs et des chiffres. Les corbeilles sont parfaites pour l'apprentissage des bases du Cardiogoal. Elles constituent donc l'outil idéal pour l'introduction de ce sport d'équipe fair-play auprès des plus jeunes enfants (dès 3 ans) et sont excellents pour l'éducation physique adaptée et handisport (en fauteuil par exemple).

✓ Les paniers sont fabriqués en polyester robuste. Hauteur d'un panier : 65cm. Les paniers peuvent être pliés à plat pour faciliter le rangement et le transport.

3
2
1
CARDIOGOAL

➢ **Mur Cardiogoal EURÊKA**

Étymologie du mot Eurêka : EURÊKA veut dire "J'AI TROUVÉ"

En effet, ayant trouvé la dernière pièce manquante de mon puzzle pour le Cardiogoal.

Le Mur Cardiogoal Eurêka, quand la logique devient ludique !

➢ **Descriptif du Mur Cardiogoal Eurêka :**

Des exercices ludiques pour développer le raisonnement et la logique.

<u>Plusieurs jeux possibles :</u>

✓ **Jeu du Morpion :**

Le morpion est un jeu de réflexion se pratiquant à deux joueurs ou deux équipes au tour par tour et dont le but est de créer le premier un alignement (horizontal, vertical ou diagonale) en marquant dans les cercles.
Chaque joueur ou équipe dispose de sa propre couleur de ballons.
Les couleurs de ballons n'ont aucune correspondance avec les couleurs de la structure.

✓ **Jeu des couleurs :**

Jeu consistant à marquer tour à tour dans les cercles de couleur(s) demandé(s). L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à marquer dans les 3 cercles de couleur définie.
Chaque équipe ne peut tirer qu'une seule fois dans chaque cercle.

✓ **Jeu des points :**

Jeu consistant à marquer tour à tour dans les cercles dans le but de marquer un nombre de points précis. L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à totaliser le nombre de points défini.
Chaque équipe ne peut tirer qu'une seule fois dans chaque cercle.
Chaque joueur ou équipe dispose de sa propre couleur de ballons.

CARDIOGOAL
EURÉKA
Spordas
1
2
3

CARDIOGOAL
EURÉKA
Spordas
1
2
3

➢ **But familial (plage)**

✓ Un but en tissu facile à déplacer, léger, compact replié, il aura toute sa place chez les particuliers dans les jardins, lors de vos sorties en forêt, plage, parc etc....

✓ La mise en place de ce but est simple, rapide, moins de 3 minutes. La structure est légère, compacte. Pour le rangement, il suffit de comprendre le fonctionnement. En moins de 3 minutes, c'est rangé.

- Hauteur : 3 m
- Largeur : 95 cm

15
10
5
CARDIOGOAL

➢ **Les petits outils pédagogiques de Cardiogoal**

❖ Le tableau de marquage de point.

✓ Utile pour l'apprentissage du calcul de point, dès 3 ans, l'inscription des points se fera en unité, il suffit de mettre des traits dans les cases correspondantes.

❖ Ce tableau est également disponible de 5 en 5 (5, 10, 15), dès l'âge de 7 ans à plus.

CARDIOGOAL®

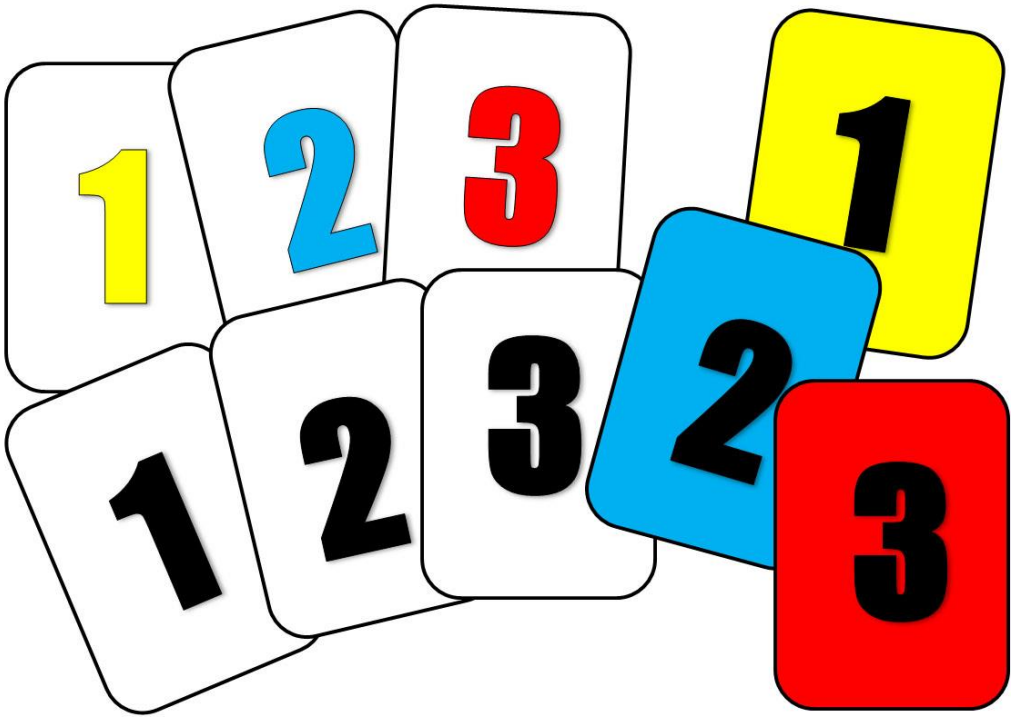
TABLEAU DE MARQUAGE DE POINTS								
TEMPS DE JEU	EQUIPE/JOUEUR			TOTAL DES POINTS	EQUIPE/JOUEUR			TOTAL DES POINTS
	1 POINT	2 POINTS	3 POINTS		1 POINT	2 POINTS	3 POINTS	
5 MINUTES								
10 MINUTES								
15 MINUTES								
20 MINUTES								
25 MINUTES								
30 MINUTES								
40 MINUTES								
			TOTAL				TOTAL	

➢ **Balles de couleur**

Parfait pour le travail de mémorisation des couleurs.

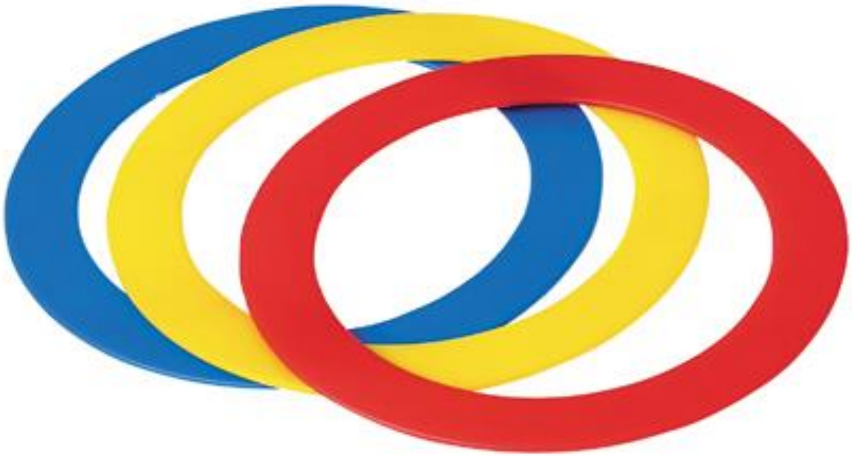
➢ **Jeu de plaquettes de chiffre**

✓ Elles apportent la connaissance des chiffres et des couleurs dès 3 ans ou le sport adapté. Elles sont complémentaires au tableau de marque de point, elle favorise le calcul mental.



➢ **Anneaux sol en PVC**

Le cerceau plat est idéal pour être posé au sol et servir pour travailler les sauts, pour les sports collectifs en indoor ou l'athlétisme. Il a un diamètre moins grand que le cerceau rond de 35 à 60 cm. Le cerceau universel hexagonal est plus adapté pour un travail au sol avec une matière antidérapante en silicone, pour éviter les glissades.



- **Le Jeu Tunnel Pop-Up**

✓ Ramper dans le tunnel peut être l'un des meilleurs exercices pour les jeunes enfants. Il contribue à développer la force de corps supérieur et inférieur, la force de base, et la capacité de décalage de poids.

➢ **La tenue officielle de Cardiogoal**

Lien Tutoriel Cardiogoal - La tenue :

https://www.youtube.com/watch?v=lXaNl_PgCiY

✓ La tenue de Cardiogoal est inspirée de la tenue de football américain sans les protections, car le Cardiogoal est un sport sans contact.

✓ En match officiel, la tenue doit être identique des chaussettes aux maillots.

✓ Pour les hommes, un maillot, un cuissard corsaire.

✓ Pour les femmes, un maillot, un cuissard corsaire jupette.

✓ Chaussures de salle type Handball ou Basket-ball.

➢ **Tenues de match des joueurs et joueuses**

❖ La tenue des membres d'une même équipe se compose de :

- ➢ Maillots d'une même couleur dominante devant et dans le dos,
- ➢ Les maillots ne sont pas numérotés,
- ➢ D'un cuissard mi long (corsaire) pour les hommes,
- ➢ D'un cuissard mi long (corsaire) **jupette** pour les femmes ; même couleur dominante pour tous les joueurs de l'équipe,
- ➢ Des chaussettes de la même couleur dominante pour tous les joueurs de l'équipe,
- ➢ Les chaussures de salle, type Handball, semelle caoutchouc.

➢ **Autres équipements**

Tout équipement utilisé par les joueurs doit être approprié au jeu.

Tout équipement conçu pour augmenter la taille du joueur ou sa détente ou qui, de toute autre façon, pourrait lui donner un avantage déloyal, n'est pas autorisé.

Les joueurs ne peuvent pas porter d'équipements (objets) susceptibles de blesser les autres joueurs.

❖ **Ne sont pas permis :**

Les protections, armatures ou moulures pour doigt, main, poignet, coude ou avant-bras, faites de cuir, plastique, plastique souple, métal ou toute autre substance dure, même recouverte d'un capitonnage mou,

Les objets qui peuvent couper ou écorcher (les ongles doivent être coupés courts),

Chaussures Running en compétition,

Les ornements sur la tête, les accessoires dans les cheveux ou les bijoux,

Les cheveux longs détachés.

❖ **Sont permis :**

Les protections pour épaule, bras, cuisse ou jambe à condition qu'elles soient suffisamment capitonnées,

Des manchettes de compression de la même couleur dominante que celle des maillots,

Des bas de contention de la même couleur dominante que les shorts, ceux concernant le haut de la jambe doivent s'arrêter au-dessus du genou, ceux concernant le bas de la jambe doivent s'arrêter en-dessous du genou,

Les genouillères si elles sont convenablement couvertes,

Les protections pour nez cassé même si elles sont faites d'un matériau dur,

Des protections de dents incolores et transparentes,

Les lunettes si elles ne présentent aucun danger pour les autres joueurs,

Les bandeaux de tête d'une largeur maximum de 5 cm en tissu, en plastique mou ou en caoutchouc non abrasif et de couleur unie.

Des bandages incolores ou transparents pour les bras, épaules, jambes, etc.

Tenue de match officielle de Cardiogoal – Homme

Tenue de match officielle de Cardiogoal – Femme

2

CARDIOGOAL

RÈGLES DU JEU

CARDIOGOAL®

➢ **Règle 1 - Les passes et tirs**

- ✓ Pour atteindre votre but, il vous suffit de faire des passes latéralement, ou sur l'avant.
- ✓ Toute passe à l'arrière du porteur du ballon est interdite. Si cela se produit, c'est votre adversaire qui récupère la balle.
- ✓ Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l'endroit de sa chute.
- ✓ Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.
- ✓ La passe de main en main est interdite.
- ✓ Il est également possible de faire une passe au pied ou avec une autre partie du corps.
- ✓ Pour les tirs au but, les reprises de volée au pied sont autorisées.
- ✓ Les tirs doivent s'effectuer devant la ligne de la zone de tir, il est possible de tirer à n'importe quel endroit du terrain.
- ✓ L'extension est possible dans la zone de tir.
- ✓ Le point se verra refusé si le ballon est touché ou contré avant de rentrer dans l'un des cercles.
- ✓ A La réception du ballon au sol, obligation de faire une passe avant de tirer.
- ✓ Le passe-passe : Après une remise en jeu, si deux joueurs de la même équipe se trouve l'un à côté de l'autre à une distance d'un mètre, il est interdit de remonter le terrain en se faisant des passes-passes si un adversaire se trouve devant vous. La tolérance de passes est de deux maximums. Au-delà de ces deux passes, l'arbitre sifflera une remise en jeu pour l'adversaire au même titre que la règle de la passe de main en main.
- ✓ Le défenseur peut contrer un tir en sautant dans la zone de tir, en respectant la distance de 1 mètre, entre l'attaquant.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 1 Les passes et les tirs :

https://www.youtube.com/watch?v=sC3KckNVQzE

❖ **Détail de ces règles :**

➢ **L'attaquant**

- ✓ Pour marquer, faire passer le ballon à travers un des trois anneaux de couleur (jaune-bleu-rouge) placés verticalement à une hauteur totale de 3 mètres. Chaque couleur d'anneau correspond à un nombre de points :

- Rouge : 15 points
- Bleu : 10 points
- Jaune : 5 points

- Signalisation des points :

❖ Point refusé/but/but/match nul (Mode tournoi)

Gestes d'arbitrage :

- Signalisation des points :

❖ 5 points/10 points/15 points

Gestes d'arbitrage :

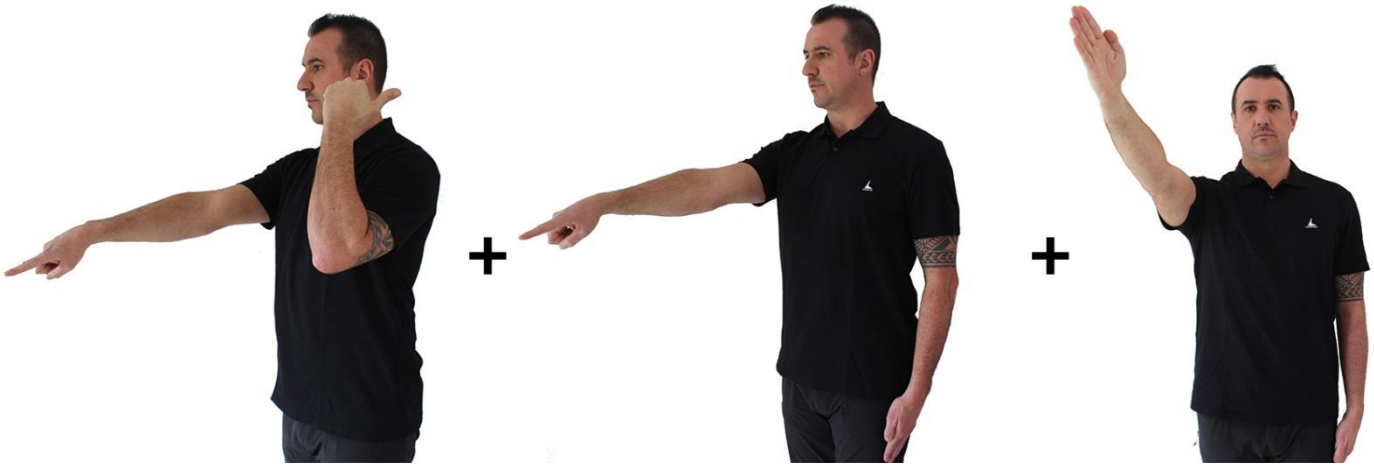
✓ Pour atteindre votre but, il vous suffit de faire des passes latéralement, ou sur l'avant.

✓ Toute passe à l'arrière du porteur du ballon est interdite. Si cela se produit, c'est votre adversaire qui récupère la balle.

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



- ✓ Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l'endroit de sa chute.

✓ Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ La passe de main en main est interdite.

- Cas échéant :

  - ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  - ❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ Il est également possible de faire une passe au pied ou avec une autre partie du corps.

✓ Pour les tirs au but, les reprises de volée au pied ou smash à la main sont autorisées.

- ✓ Si le ballon rebondit sur le but revient dans la zone de jeu, l'attaquant ou autre équipier peut le récupérer et tirer de nouveau aussitôt.

- ✓ Les tirs doivent s'effectuer devant la ligne de la zone de tir. Il est possible de tirer à n'importe quel endroit du terrain.

✓ **<u>Attention à l'empiètement sur la ligne de tir.</u>**

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : empiètement sur la ligne, point refusé, remise en touche (à côté du but) pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ L’extension est possible dans la zone de tir, sans que le joueur ait contact avec le sol, ni le pied sur la ligne (prise d’élan de deux pas maximum).

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : faute de zone, empiètement sur la ligne, point refusé, remise en touche (à côté du but) pour l’adversaire.

Gestes d’arbitrage :

✓ Le point se verra refusé si le ballon est touché ou contré avant de rentrer dans l'un des cercles.

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : ballon touché, point refusé, remise en touche (à côté du but) pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ A La réception du ballon au sol, obligation de faire une passe avant de tirer.

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ Le passe-passe : Après une remise en jeu, si deux joueurs de la même équipe se trouve l'un à côté de l'autre à une distance d'un mètre, il est interdit de remonter le terrain en se faisant des passes-passes si un adversaire se trouve devant vous. La tolérance de passes est de deux maximums. Au-delà de ces deux passes, l'arbitre sifflera une remise en jeu pour l'adversaire au même titre que la règle de la passe de main en main.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ Le défenseur peut contrer en sautant un tir dans la zone de tir, en respectant la distance de 1 mètre, entre l'attaquant et lui.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de distance, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Règle 2 - L'attitude du jeu**

- ✓ Pour jouer au Cardiogoal, vous devez employer la bonne technique.
- ✓ Il est interdit de toucher son adversaire porteur ou non du ballon, vous devez respecter les distances et adopter la bonne attitude propre au jeu, démonstration !
- ✓ Le passage en force est interdit face à la ligne de tir.
- ✓ A la réception du ballon devant la ligne si le défenseur s'y trouve, vous devez reculer ou l'éviter en respectant la distance des un mètre. Si cette règle n'est pas respectée, le point se verra refusé.
- ✓ Ces règles vous permettront d'éviter les contacts et favoriseront la mixité, donc, respectez-les !!!

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 2 L'attitude du jeu :

https://www.youtube.com/watch?v=xC9aMwe_4sU

❖ **Détail de ces règles :**

- ✓ Il est **interdit de toucher son adversaire porteur ou non du ballon**, vous devez respecter les distances et adopter la bonne attitude propre au jeu.

- Cas échéant :

❖ Sans contact
❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute de distance, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

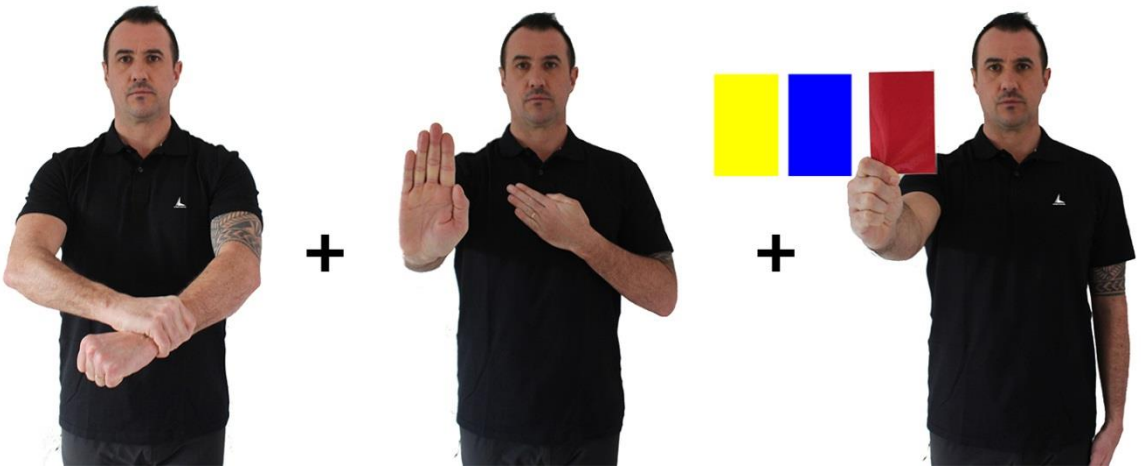
Gestes d'arbitrage :

Ou

- Cas échéant :

❖ Avec contact.
❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de distance, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



➢ **Retour à la faute**

✓ Pendant une action de match, sur un tir, une faute peut être commise, l'arbitre peut laisser l'avantage, accorder le point puis ensuite revenir sur la faute, soit sur une remise en jeu, un coup franc ou un penalty.

✓ Le passage en force est interdit face à la ligne de tir. A la réception du ballon devant la ligne si le défenseur s'y trouve, vous devez reculer ou l'éviter en respectant la distance des un mètre. Si cette règle n'est pas respectée, le point se verra refusé.

- Cas échéant :

❖ Avec contact
❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute d'attaque, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Règle 3 - Le temps de jeu**

✓ Le temps officiel d'un match de Cardiogoal est de 40 minutes, nous jouons sur 4 quarts temps de 10 minutes.
✓ Les arrêts de jeu se feront essentiellement sur les pénalités suivantes : Coup franc et pénalty, un arrêt de jeu sera de vigueur également en cas de blessure.
✓ Arrêt de jeu et les temps mort
- 2 minutes de récupération entre les quarts temps.
- 5 minutes à la mi-temps.
✓ Les temps morts
- Chaque équipe dispose d'un temps mort de 2 minutes au total.
- Une minute pour 20 minutes de jeu.
- (1 minute dans les 2 premiers quarts temps et 1 minute dans les 2 derniers) Impossible de cumuler les temps morts**.**
- Ils seront signalés aux arbitres de terrains par les arbitres de table.

✓ Les remplacements
- On peut changer de joueur à tout moment, sans arrêt de jeu, sans autorisation de l'arbitre ou de l'entraîneur, après la sortie du joueur remplacé. Les remplacements s'effectuent sur l'extérieur de la ligne centrale.

✓ Pendant le jeu, le temps de passe est de 3 secondes.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 3 Le temps de jeu :

https://www.youtube.com/watch?v=JKDQbJWd4Bc

❖ **Détail de ces règles :**

✓ Le temps officiel d'un match de Cardiogoal est de 40 minutes, nous jouons sur 4 quarts temps de 10 minutes.

➢ **Durée de jeu**

❖ **Les temps de jeu en match officiel**

❖ La catégorie adulte commence dès l'âge de 16 ans. Le Cardiogoal est un sport intergénérationnel

- Plus de 16 ans : 40 minutes de jeu.

- De 12 à 16 ans : 40 minutes de jeu.

- De 10 à 12 ans : 30 minutes de jeu.

- De 7 à 10 ans : 20 minutes de jeu.

- Cardiogoal fauteuil : 40 minutes de jeu.

✓ Les arrêts de jeu se feront essentiellement sur les pénalités suivantes : Coup franc et pénalty. Un arrêt de jeu sera de vigueur également en cas de blessure.

✓ Arrêt de jeu et les temps mort

- 2 minutes de récupération entre les quarts temps.

- 5 minutes à la mi-temps.

✓ Les temps morts

- Chaque équipe dispose d'un temps mort de 2 minutes au total.

- Une minute pour 20 minutes de jeu.

- (1 minute dans les 2 premiers quarts temps et 1 minute dans les 2 derniers) Impossible de cumuler les temps morts**.**

- Ils seront signalés aux arbitres de terrains par les arbitres de table.

✓ Les remplacements

- On peut changer de joueur à tout moment, sans arrêt de jeu, sans autorisation de l'arbitre ou de l'entraîneur, après la sortie du joueur remplacé.
- Les remplacements s'effectuent sur l'extérieur de la ligne centrale.
- Le joueur remplacé doit sortir totalement du terrain pour effectuer l'échange avec son coéquipier.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : Remplacement anticipé/empiètement sur la ligne, remise en touche (derrière la ligne centrale de remplacement) pour l'adversaire, reprise du jeu.

Gestes d'arbitrage :

- **Tableau des catégories d'âge.**

Catégories D'âge	Terrain	Jeu	Hauteur de but	Nombre de joueurs	Durée de jeu
De 7 à 10 ans	**Longueur 28 mètres largeur 15 mètres**	**Passe à l'arrière interdite**	**3 mètres**	**4 contre 4 plus 2 remplaçants**	**20 minutes**
De 10 à 12 ans	**Longueur 28 mètres largeur 15 mètres**	**Passe à l'arrière interdite**	**3 mètres**	**4 contre 4 plus 2 remplaçants**	**30 minutes**
De 12 à 16 ans	**Longueur 28 mètres largeur 15 mètres**	**Passe à l'arrière interdite**	**3 mètres**	**4 contre 4 plus 2 remplaçants**	**40 minutes**
16 ans et plus	**Longueur 28 mètres largeur 15 mètres**	**Passe à l'arrière interdite**	**3 mètres**	**4 contre 4 plus 2 remplaçants**	**40 minutes**
Cardiogoal fauteuil	**Longueur 28 mètres largeur 15 mètres**	**Passe à l'arrière interdite**	**3 mètres**	**3 Contre 3 Plus 3 remplaçants**	**40 minutes**

✓ Pendant le jeu, le temps de passe est de 3 secondes.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : plus de 3 secondes, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Règle 4 - Le déplacement**

✓ A la réception du ballon, deux pas sont autorisés.
✓ Le saut à la réception compte un pas.
✓ Le pivot est autorisé dans le délai des 3 secondes.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 4 Le déplacement :

https://www.youtube.com/watch?v=vAr9HZsSj3s

❖ **Détail de ces règles :**

✓ A la réception du ballon, deux pas sont autorisés.
✓ Le saut à la réception compte un pas.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : marcher, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Description du marcher :**

✓ Sur la réception, les deux pieds décollés du sol, compte un pas, il ne reste plus qu'un pas pour la progression ou le pivot.

✓ Sur la réception en statique (un ou deux pieds au sol), la progression peut se faire sur deux pas.

3

- ✓ Le pivot est autorisé dans le délai des 3 secondes.

➢ **Description du pivot :**

- ✓ Le pivot est autorisé dans un délai de 3 secondes, le receveur en possession du ballon pivote lorsqu'il déplace le même pied une ou plusieurs fois tout en gardant l'autre pied au même point de contact avec le sol.
- ✓ Choix du pied de pivot : un joueur qui reçoit le ballon les deux pieds au sol peut choisir l'un ou l'autre pied. Dès qu'un pied se lève, l'autre devient le pied de pivot.
- ✓ Pour un joueur en mouvement, le premier pied posé sera le pied de pivot.
- ✓ Pour un joueur qui reçoit le ballon en l'air et qui retombe simultanément sur ses 2 pieds, l'un ou l'autre peut être choisi comme pied de pivot.

2

3

- ✓ Il est interdit au défenseur de bloquer le joueur adverse, sur une réception du ballon ou dans le jeu, il doit obligatoirement garder la distance du 1 mètre, sur la réception de l'adversaire, il doit reculer pour garder cette distance.

- Cas échéant :

❖ Sans contact
❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute de distance, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

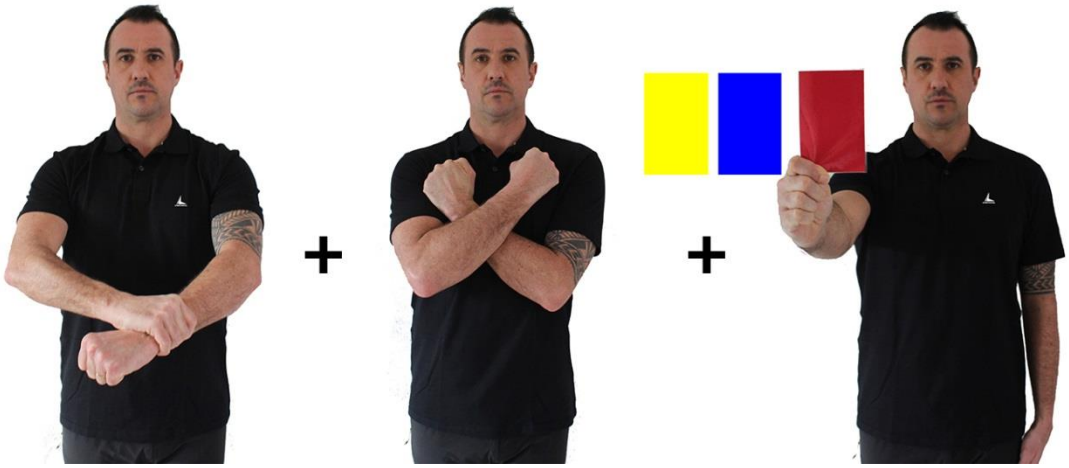
Gestes d'arbitrage :

Ou

- Cas échéant :

❖ Avec contact.
❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, blocage, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



➢ Règle 5 - L’engagement et Remises en jeu

- ✓ Au Cardiogoal le Fairplay est omniprésent, en match officiel, l’équipe qui reçoit offre l’engagement à l’équipe adversaire. Les visiteurs sont placés devant la ligne de tir et les locaux devant la ligne centrale.
- ✓ Le changement de terrain s’effectue toutes les moitiés de temps (voir tableau des catégories d’âge).
- ✓ Il est interdit de porter le ballon brusquement vers le défenseur/l’équipe adversaire ou le lancer vers lui d’une façon dangereuse (sur l’engagement ou dans le jeu).
- ✓ Lorsque le ballon est perdu dans la zone de tir ou en dehors de cette zone, il doit être remis en jeu à côté du but dans un délai de 5 secondes, le joueur doit donc marquer le pas et remettre le ballon à son coéquipier sans mordre la ligne. Au cas contraire, le ballon sera redonné à l’équipe adversaire sur la ligne latérale de coup franc.
- ✓ Le coéquipier ou la coéquipière se trouvant sur la ligne de la zone de tir pour la réception du ballon sera protégé, car le défenseur devra se trouver à deux mètres de lui ou d’elle. Démonstration.
- ✓ Pas plus de 5 secondes pour la remise en jeu ; Le joueur doit donc marquer le pas pour la récupération du ballon.
- ✓ Lorsque que le ballon est perdu dans la zone de coup franc, la remise en jeu se fera sur la ligne latérale de coup Franc. Le défenseur devra se placer à deux mètres, si le joueur de réception est placé à un mètre de son coéquipier. Attention à ne pas mordre la ligne sur la remise en jeu.
- ✓ Il est interdit pour les défenseurs de venir saisir le ballon pendant la remise en jeu.
- ✓ Lorsque que le ballon est perdu sur une autre hors zone du terrain, il est rejoué à l’endroit de sa sortie.
- ✓ Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l’endroit de sa chute.
- ✓ Sur une perte du ballon, il est interdit à l’adversaire de tirer au pied ou envoyer le ballon volontairement pour jouer le temps à la remise lors d’une remise.
- ✓ Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.
- ✓ Un arrêt de jeu et une remise en jeu pourront se faire lors d’un entre-deux, faute non intentionnelle ou collatérale. L’entre-deux se fera au centre du terrain, la direction du ballon choisira son camp, le ballon sera donc rejoué à l’endroit de sa position d’arrêt.
- ✓ Il est interdit pour les défenseurs de rester dans la zone de tir des quatre mètres, il doit obligatoirement s’effacer.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 5 L'engagement et remises en jeu :

https://www.youtube.com/watch?v=sh_qSvyCxb8

❖ **Détail de ces règles :**

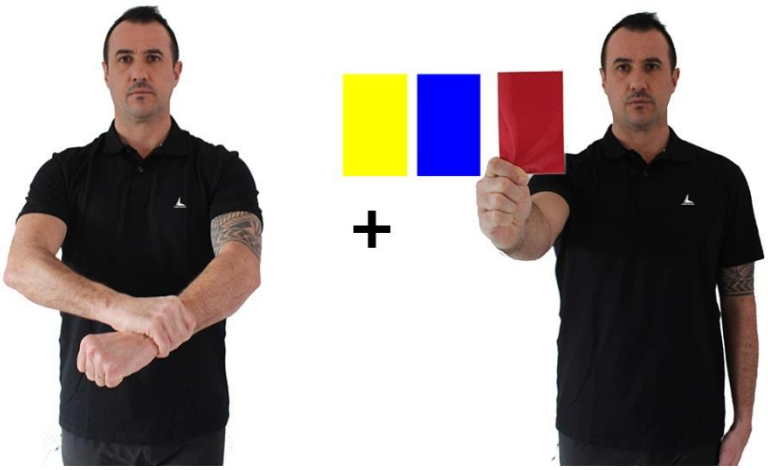
✓ Au Cardiogoal le Fairplay est omniprésent, en match officiel, l'équipe qui reçoit offre l'engagement à l'équipe adversaire. Les visiteurs sont placés devant la ligne de tir et les locaux devant la ligne centrale.

✓ Le changement de terrain s'effectue toutes les moitiés de temps (voir tableau des catégories d'âge).
✓ Il est interdit de porter le ballon brusquement vers le défenseur/l'équipe adversaire ou le lancer vers lui d'une façon dangereuse (sur l'engagement ou dans le jeu).

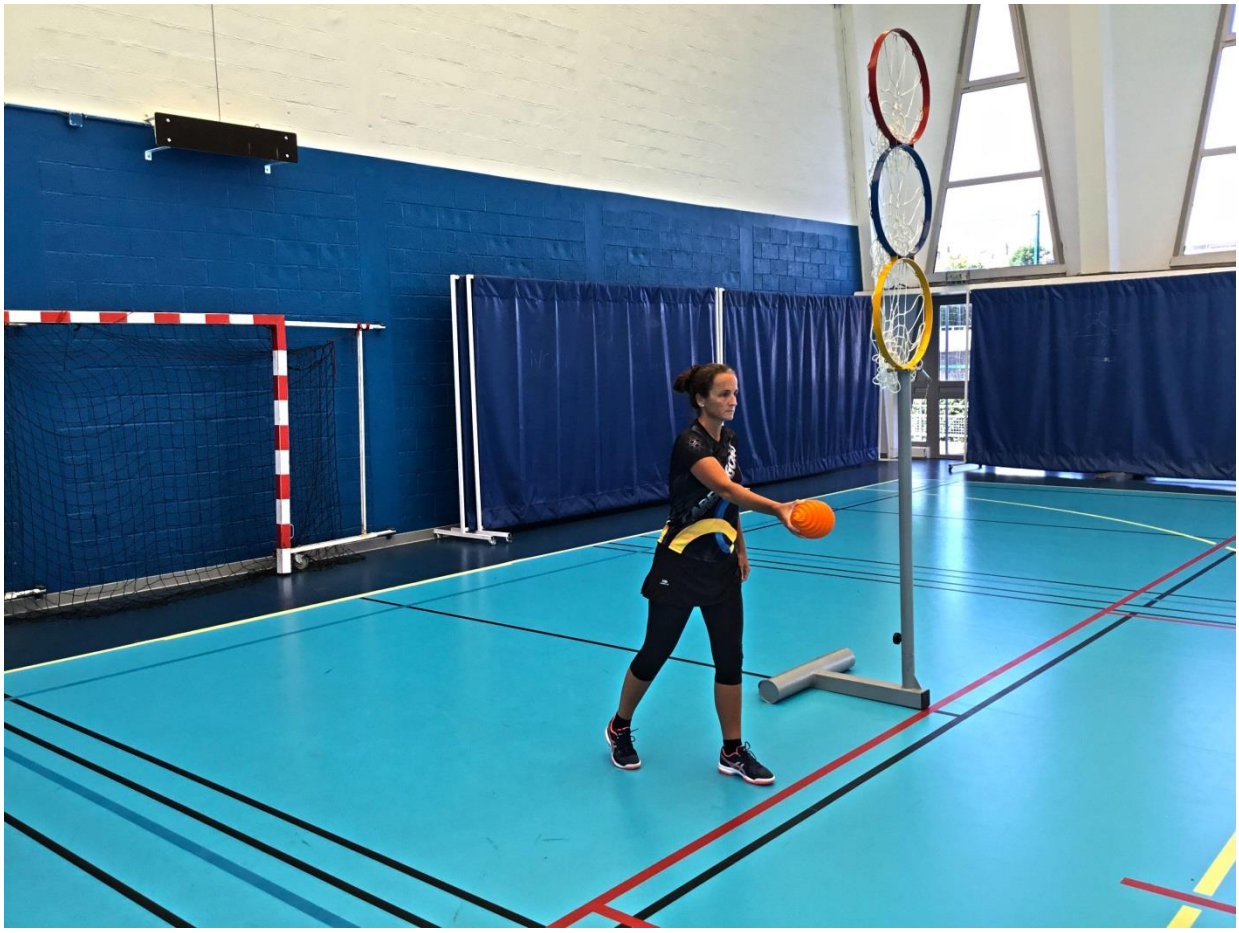
- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



- ✓ Lorsque le ballon est perdu dans la zone de tir ou en dehors de cette zone, il doit être remis en jeu à côté du but (peu importe le côté) dans un délai de 5 secondes, le joueur doit donc marquer le pas et remettre le ballon à son coéquipier. **<u>Attention à ne pas mordre la ligne sur la remise en jeu.</u>**



- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : empiètement sur la ligne, remise en touche pour l'adversaire sur la ligne latérale de coup franc, reprise de jeu pour l'adversaire.

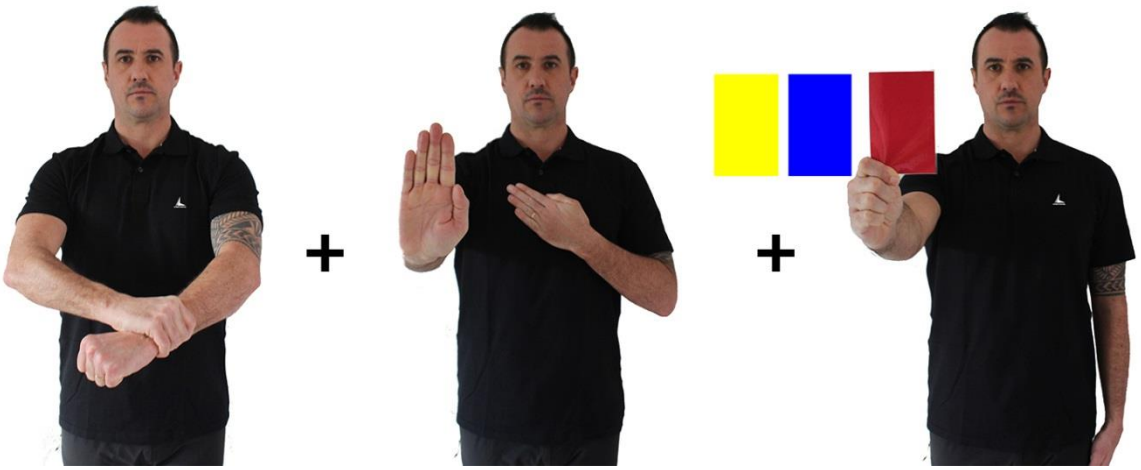
Gestes d'arbitrage :

- ✓ Le coéquipier ou la coéquipière se trouvant sur la ligne de la zone de tir pour la réception du ballon sera protégé, car le défenseur devra se trouver à deux mètres de lui ou d'elle.

- cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de distance, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Pas plus de 5 secondes pour la remise en jeu ; Le joueur doit donc marquer le pas pour la récupération du ballon.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, plus de 5 secondes, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

- ✓ Lorsque que le ballon est perdu dans la zone de coup franc, la remise en jeu se fera sur la ligne latérale de coup Franc. Le défenseur devra se placer à deux mètres, si le joueur de réception est placé à un mètre de son coéquipier. **<u>Attention à ne pas mordre la ligne sur la remise en jeu.</u>**

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : empiètement sur la ligne, remise en touche pour l'adversaire, reprise de jeu pour l'adversaire.

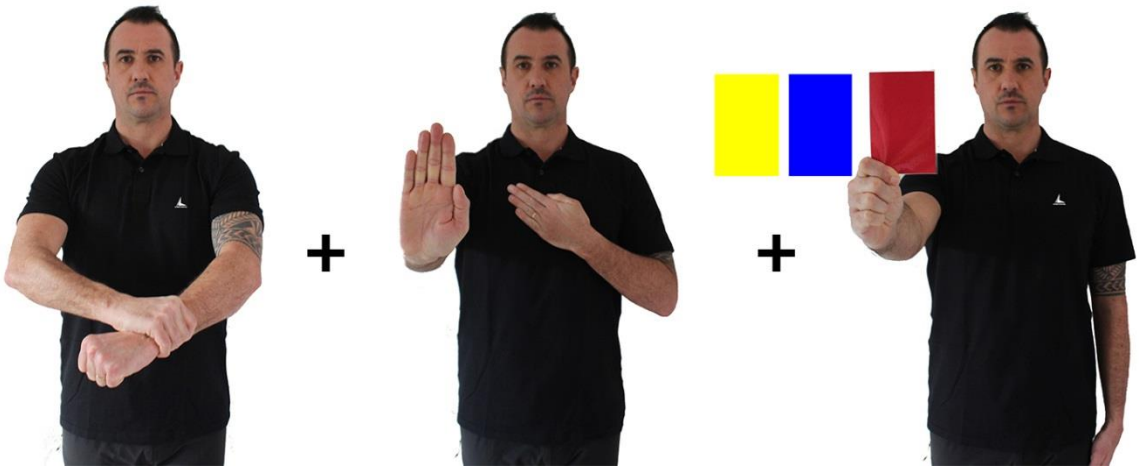
Gestes d'arbitrage :

✓ Il est interdit pour les défenseurs de venir saisir le ballon pendant la remise en jeu si le joueur est à un mètre de son coéquipier.

- cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de distance, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Le défenseur est autorisé à se placer de son adversaire si son coéquipier ni est pas.

✓ Lorsque que le ballon est perdu sur une autre hors zone du terrain, il est rejoué à l'endroit de sa sortie. **Attention à ne pas mordre la ligne sur la remise en jeu.**

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : empiètement sur la ligne, remise en touche pour l'adversaire, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

- ✓ Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l'endroit de sa chute.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

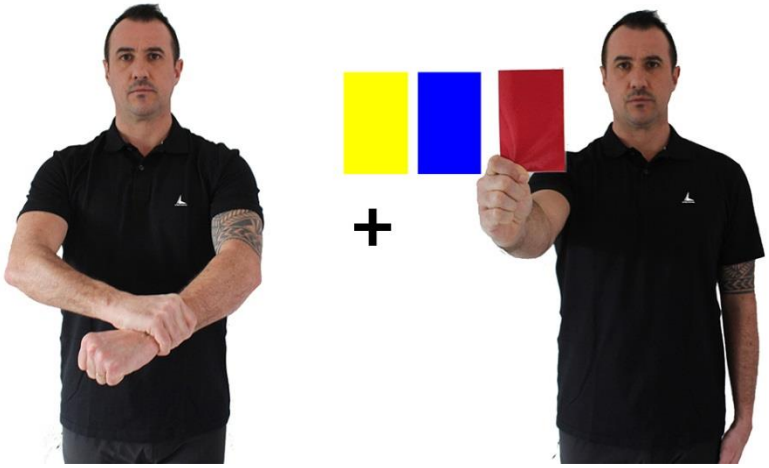
Gestes d'arbitrage :

✓ Sur une perte du ballon, il est interdit à l'adversaire de tirer au pied ou envoyer le ballon volontairement pour jouer le temps à la remise lors d'une remise.

- cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.

- Cas échéant :

  ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  ❖ Sanction : faute de passe, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

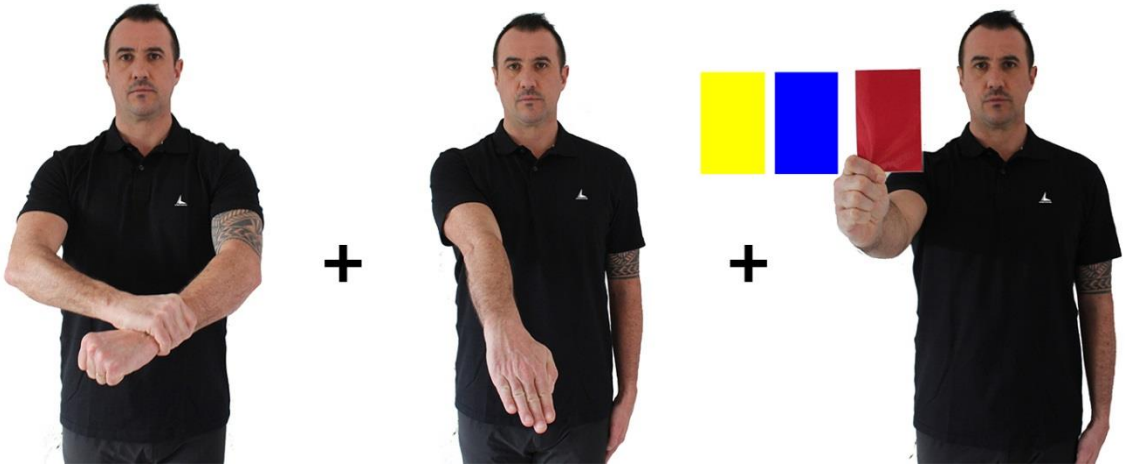
Gestes d'arbitrage :

✓ Il est interdit pour les défenseurs de rester dans la zone de tir des quatre mètres, il doit obligatoirement s'effacer.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de zone, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Un arrêt de jeu et une remise en jeu pourront se faire lors d'un entre-deux, faute non intentionnelle ou collatérale. L'entre-deux se fera au centre du terrain, la direction du ballon choisira son camp, le ballon sera donc rejoué à l'endroit de sa position d'arrêt.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : collision, entre deux, ballon au centre.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Description de L’entre-deux**

✓ L’arbitre se positionne dans le rond central, les deux équipes sont sur les extrémités du rond central ; l’arbitre saisit le ballon à deux mains, bras tendus, le lâche. La moitié du rond central dans laquelle atterrit le ballon indique l’équipe récupérant celui-ci.

➢ **Règle 6 - Les pénalités**

✓ Au Cardiogoal, les arrêts de jeu se feront en cas de fautes ou de blessures.
✓ Il est interdit d'arracher le ballon à l'adversaire avec une ou deux mains.
✓ Il est interdit de faire un croc en jambe.
✓ Il est interdit au défenseur de frapper la main, le bras ou le ballon que l'adversaire tient dans la main.
✓ Il est interdit au défenseur de tirer le maillot, retenir l'adversaire, le ceinturer à un ou deux bras, le pousser.
✓ Il est interdit au défenseur de marquer sa distance en poussant son adversaire.
✓ Au Cardiogoal, il existe quatre cartons pour définir les arrêts de jeu (Jaune, Bleu, Rouge et Vert).
✓ Sur un quart temps de dix minutes, au-delà de deux coups francs pour l'équipe, ce sera que des penalties.
- Le jaune, définit le premier coup franc ;
- Le bleu, le deuxième coup franc ;
- Le rouge, le penalty.
✓ Une fois le quart temps terminé, les pénalités s'effacent pour le prochain.
✓ Les sanctions ne pénalisent pas le joueur qui a commis la faute mais l'équipe complète.
✓ Un arrêt de jeu sera également de vigueur en cas de blessure qui sera signalé par un carton vert.
✓ Les cartons seront signalés sur la table de marque par les arbitres de table.
✓ Les fautes de distance seront sifflet sans arrêt de jeu, il faut donc respecter la bonne attitude du jeu pour éviter la sanction.

➢ **Le coup franc :**
✓ Le coup franc s'effectue à 5 mètres de la zone de tir.
✓ Les défenseurs, situés devant la ligne des 4 mètres, ne peuvent pas bouger tant que la passe n'a pas été interceptée par un des attaquants mais peuvent sauter ou lever les bras. A eux de se placer judicieusement sur la ligne avant le coup de sifflet de l'arbitre. Ils n'ont pas le droit de se déplacer pour contrer.
✓ Un attaquant est placé derrière la ligne des 5 mètres, à n'importe quel endroit le long de cette ligne. Les autres attaquants peuvent circuler dans cette zone. A eux de choisir leur stratégie sans faire de passes à l'arrière.
✓ Si un défenseur se déplace durant le coup franc, l'arbitre siffle une seconde fois un coup franc, voire un pénalty si c'est le deuxième coup franc dans le quart temps.
Cela reste une pénalité !
✓ L'attaquant doit attendre le coup de sifflet de l'arbitre pour la remise en jeu.
✓ Le coup franc direct est autorisé.
➢ **Pénalty :**
✓ Le penalty consiste en un tir au but à une distance de 4 mètres.
✓ Les deux pieds doivent rester au sol pour la séance de tir au but ; seul le talon du pied peut être décollé (cas échéant : points annulés).
✓ Libre choix au tireur de la couleur sauf exception lors d'une compétition en mode tournoi, sur un match nul, l'arbitre définira la couleur pour les 12 tireurs. A vous d'être adroit !
➢ **La disqualification :**
✓ Elle intervient lorsqu'une des équipes a été trop sanctionnée pour jeu agressif et non fair-play. L'arbitre décidera alors de disqualifier l'équipe et non un seul joueur.

Lien Tutoriel Cardiogoal - Règle 6 Les pénalités Coup Franc et Pénalty :

https://www.youtube.com/watch?v=4ftOeZnEH3M

❖ **Détail de ces règles :**

✓ Au Cardiogoal, les arrêts de jeu se feront en cas de fautes ou de blessures.
✓ Il est interdit d'arracher le ballon à l'adversaire avec une ou deux mains.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de passe, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

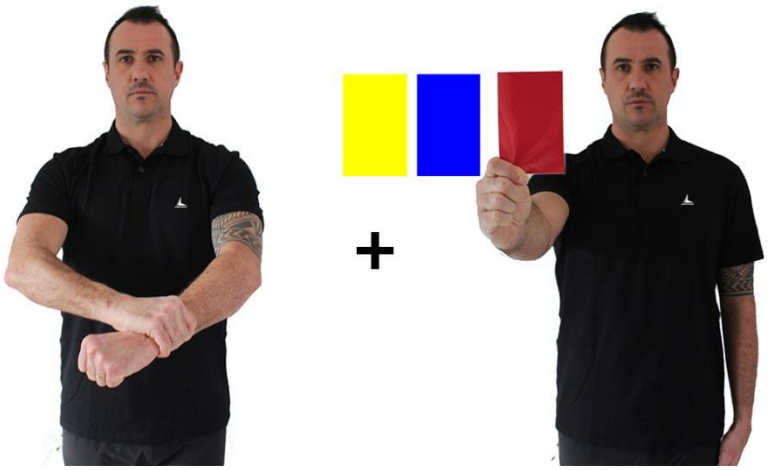
Gestes d'arbitrage :

✓ Il est interdit de faire un croc en jambe.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Il est interdit au défenseur de frapper la main, le bras ou le ballon que l'adversaire tient dans la main.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de main/bras, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

✓ Il est interdit au défenseur de tirer le maillot, retenir l'adversaire, le ceinturer à un ou deux bras.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, ceinturer/retenir, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

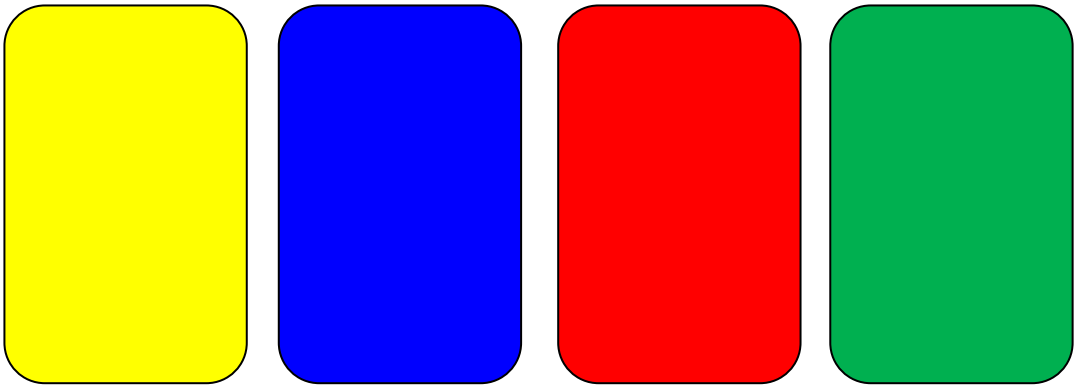
✓ Il est interdit au défenseur de marquer sa distance en poussant son adversaire.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, pousser, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

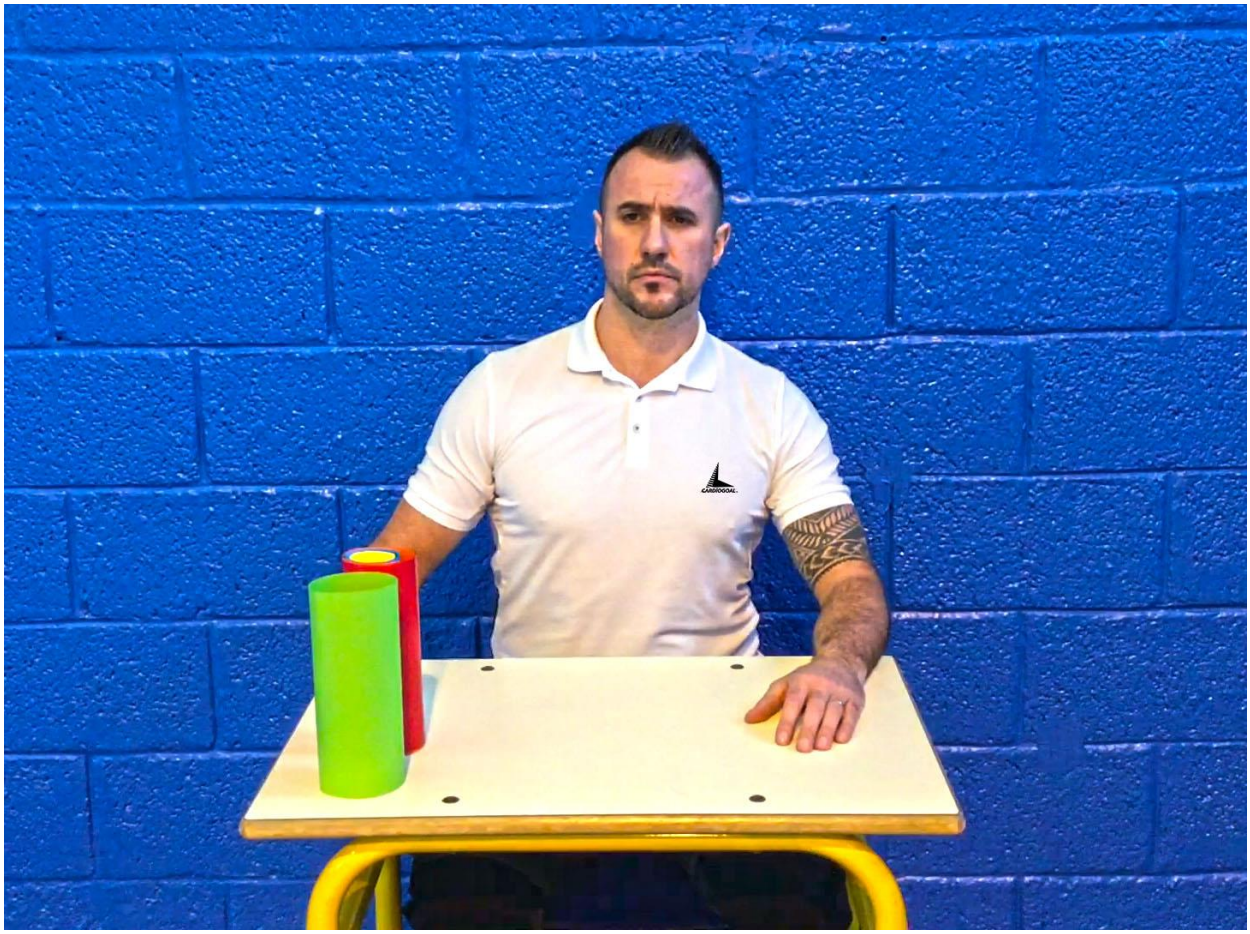
✓ Au Cardiogoal, il existe quatre cartons pour définir les arrêts de jeu (Jaune, Bleu, Rouge et Vert)



✓ Sur un quart temps de dix minutes, au-delà de deux coups francs pour l'équipe, ce sera que des penalties.

- Le jaune**,** définit le premier coup franc ;
- Le bleu, le deuxième coup franc ;
- Le rouge, le penalty.

✓ Une fois le quart temps terminé, les pénalités s'effacent pour le prochain.
✓ Les sanctions ne pénalisent pas le joueur qui a commis la faute mais l'équipe complète.
✓ Un arrêt de jeu sera également de vigueur en cas de blessure qui sera signalé par un carton vert.
✓ Les cartons seront signalés sur la table de marque par les arbitres de table.



- ✓ Les fautes de distance seront sifflet sans arrêt de jeu, il faut donc respecter la bonne attitude du jeu pour éviter la sanction.

➢ **Faute de distance sans toucher le joueur :**

✓ Les défenseurs doivent être placés à une distance de 1 mètre de l'attaquant dans le jeu, il est interdit de toucher le joueur, pour la récupération du ballon, le défenseur doit contourner le joueur en respectant la distance des 1 mètre.

➢ **Faute de distance en touchant le joueur :**

- Les défenseurs doivent être placés à une distance de 1 mètre de l'attaquant dans le jeu, il est interdit de toucher le joueur, pour la récupération du ballon **(attitude du Cardiogoal).**

- Cas échéant :

❖ Sans contact
❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute de distance, remise en jeu, reprise de jeu pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

Ou

- Cas échéant :

❖ Avec contact.
❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, faute de distance, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Description de l'attitude du jeu :**

✓ L'attitude de jeu au Cardiogoal est une technique inventée pour la discipline.
Elle permet de garder une distanciation entre les joueurs pour éviter tous les contacts.
La technique demande à placer un bras en avant dans la continuité de la jambe avant fléchi, le bras ne doit pas se trouver **devant le visage de l'adversaire**. La main opposée sur le côté prêt à toucher ou saisir le ballon dans l'action.
La jambe opposée sur l'arrière prête à reculer si le joueur adversaire avance. Cette position permet efficacement de garder la distance des 1 mètre.

➢ Les sanctions.

❖ Retour à la faute

✓ Sur certaines phases de jeu, les arbitres peuvent revenir sur une faute en acceptant le point. Tout dépend l'action de jeu bien évidemment.

✓ Tout contact involontaire sera pénalisé par la récupération du ballon à l'endroit où la faute a été commise sans arrêt de jeu.

✓ Pour tout autre contact, trois sanctions peuvent être appliquées :

- Le penalty ;
- Le coup franc ;
- La disqualification.

➢ Le coup franc :

✓ Le coup franc s'effectue à 5 mètres de la zone de tir.

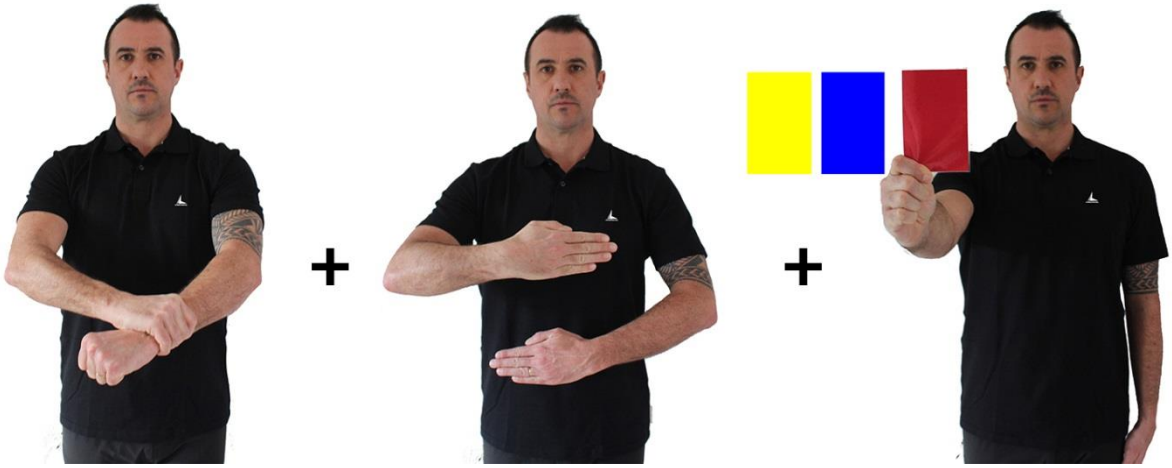
- ✓ Les défenseurs, situés devant la ligne des 4 mètres, ne peuvent pas bouger tant que la passe n'a pas été interceptée par un des attaquants mais peuvent sauter ou lever les bras. A eux de se placer judicieusement sur la ligne avant le coup de sifflet de l'arbitre. Ils n'ont pas le droit de se déplacer pour contrer.

- ✓ Si un défenseur se déplace durant le coup franc, l'arbitre siffle une seconde fois un coup franc, voire un pénalty si c'est le deuxième coup franc dans le quart temps. Cela reste une pénalité !

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute antisportive, marcher, carton, coup franc voir pénalty pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :



✓ Un attaquant est placé derrière la ligne des 5 mètres, à n'importe quel endroit le long de cette ligne. Les autres attaquants peuvent circuler dans cette zone. A eux de choisir leur stratégie sans faire de passes à l'arrière.

- ✓ Le coup franc direct est autorisé.
- ✓ L'attaquant doit attendre le coup de sifflet de l'arbitre pour la remise en jeu.
- ✓ Attention, l'attaquant ne doit pas empiéter la ligne de coup franc.

- Cas échéant :

  - ❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
  - ❖ Sanction : empiètement sur la ligne, point refusé, remise en touche (à côté du but) pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

➢ **Le pénalty :**

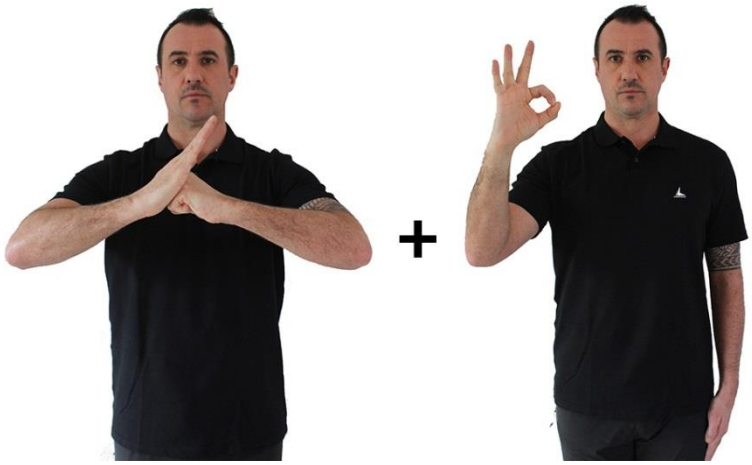
✓ Le penalty consiste en un tir au but à une distance de 4 mètres.

✓ Les deux pieds doivent rester au sol pour la séance de tir au but ; seul le talon du pied arrière peut être décollé.

- Cas échéant :

  - ❖ Pénalité : arrêt de jeu.
  - ❖ Sanction : mauvaise position de tir, faute d'attaque, point refusé.

Gestes d'arbitrage :



- Cas échéant :

❖ Pénalité : sans arrêt de jeu.
❖ Sanction : empiètement sur la ligne, point refusé, remise en touche (à côté du but) pour l'adversaire.

Gestes d'arbitrage :

- ✓ Libre choix au tireur de la couleur sauf exception lors d'une compétition en mode tournoi, sur un match nul, l'arbitre définira la couleur pour les 12 tireurs à l'aide de ces cartons de couleur.

- ✓ Lors d'un pénalty tous les joueurs et joueuses doivent être derrière la ligne centrale du terrain.
- ✓ Seul(e) un arbitre peut se trouver au côté du tireur. (sans le gêner).

➢ **La disqualification**

✓ Elle intervient lorsqu'une des équipes a été trop sanctionnée pour jeu agressif et non fair-play. L'arbitre décidera alors de disqualifier l'équipe et non un seul joueur.

- Cas échéant :

❖ Pénalité : arrêt de jeu.
❖ Sanction : faute disqualifiante, fin de match.

Gestes d'arbitrage :

3

CARDIOGOAL

HANDISPORT

SPORT ADAPTÉ

CARDIOGOAL®

- **Le Cardiogoal Handisport et Sport Adapté**

✓ 2018, première association handisport créée par Ludovic Wampouille dans le Boulonnais est ces environs « Les Centaures Club Handisport du Boulonnais ». Objectif de cette création, pouvoir proposer le Cardiogoal aux personnes en situation de handicap dès l'âge de 5 ans. Il investit pour le développement de ce projet dans 14 fauteuils et 12 échasses urbaines, ce qui lui permettra d'offrir la possibilité de jouer au Cardiogoal pour les non valides et d'ouvrir l'esprit des valides car il instaure la mixité valide non valide dans le jeu. Ce projet verra le jour également dans les écoles.

- **Le logo Handisport**

✓ Dessiné et créé par Ludovic Wampouille, il voit au travers de celui un être imaginaire « Le Centaure ».

Le centaure, mi-homme, mi-cheval, il incarne la puissance, la rapidité et la ténacité. Allié indispensable à l'homme durant les batailles dans la mythologie grecque.

Le plus célèbre des centaures est Chiron. Centaure immortel, il est réputé pour sa sagesse et fut le tuteur des plus grands héros grecs : Achille, Jason, Héraclès pour ne citer qu'eux.

Un symbole qui représente parfaitement le valide et le non-valide au regard de Ludovic Wampouille.

LES CENTAURES
CLUB DE CARDIOGOAL HANDISPORT
DU BOULONNAIS

- **Règle du jeu Cardiogoal Handisport**

- ✓ Le **Cardiogoal Fauteuil** diffère quelque peu du règlement valide. Il se joue sur les mêmes principes, à la main, opposant deux équipes mixtes valide, non valide, homme, femme de six joueurs : trois joueurs sur le terrain et trois remplaçants qui rentrent et sortent librement en fauteuil, en lames de course ou échasses urbaines quatre contre quatre sur le terrain plus deux remplaçants par équipe.
- ✓ Les contacts entre fauteuil sont interdits, la distance entre les joueurs doit être d'un mètre.
- ✓ Chaque passe s'effectue dans un délai de 10 secondes.

➢ **Description en image du déplacement :**

- Pour avancer, il vous suffit de mettre les mains sur le haut des arceaux métalliques et de pousser simultanément.

- Pour tourner, (à droite) il vous suffit de la main droite en bas de l'arceau droit et la main gauche en haut de l'arceau gauche et tirer sur la main droite en poussant sur la main gauche, votre fauteuil va ainsi effectuer une rotation. Geste inversé pour tourner à gauche.

- Il est interdit au joueur valide de se lever ou de décoller le bassin de son fauteuil, pour réceptionner le ballon.

➢ **Le marcher**

❖ **En fauteuil**

- Sur une récupération du ballon à l'arrêt (en statique), le marcher se traduit par deux mouvements de bras successifs. Le joueur n'a pas le droit de se laisser glisser après chaque mouvement. La distance parcourue par ces deux mouvements ne doit pas dépasser quatre mètres. Le joueur doit freiner son avancement dans le deuxième mouvement et marquer l'arrêt. **Placer votre ballon entre les jambes pour effectuer votre déplacement.**

2

3

➢ **Le pivot**

✓ Après avoir marqué l'arrêt ou en récupérant le ballon, le joueur peut effectuer un pivot avant de passer le ballon dans le délai des dix secondes.

❖ **Rappel**

✓ Pour tourner, (à droite) il vous suffit de la main droite en bas de l'arceau droit et la main gauche en haut de l'arceau gauche et tirer sur la main droite en poussant sur la main gauche, votre fauteuil va ainsi effectuer une rotation. Geste inversé pour tourner à gauche.

2

3

➢ **Le fauteuil**

❖ **<u>Matériel utilisé :</u>**

En loisir, il est possible d'aborder la discipline avec n'importe quel type de fauteuil.
En compétition, Fauteuil spécifique : cadre rigide à 3 ou 4 roues avec une hauteur d'assise et de cale pieds réglementée et une roue arrière anti-bascule.

<u>Public concerné :</u>

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés.
- Amputés et assimilés.
- Personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle.

Quel type de joueur ?

Est admissible et peut bénéficier d'une participation au Cardiogoal fauteuil roulant, toute personne qui, en raison de la gravité de son handicap à la partie inférieure ou supérieure du corps (paraplégie, poliomyélite, amputation, autres, etc.), ne serait pas en mesure de pratiquer toute forme d'autre sport traditionnel.

Le joueur valide est admis sous certaines conditions :

- Le fauteuil doit être l'objet d'une attention particulière, il est considéré comme une partie intégrante du joueur.
- Il est contrôlé 20 minutes avant le début de la rencontre.
- Si le premier arbitre juge le fauteuil dangereux ou si certaines règles ne sont pas respectées, il sera exclu du jeu.
- Afin d'assurer une compétition sécuritaire et équitable, le fauteuil roulant doit se conformer à certaines exigences au niveau de ses dimensions.
- Il peut être doté de 3 ou 4 roues : 2 grandes roues à l'arrière et 1 ou 2 petites roues à l'avant.
- Les grandes roues ont un diamètre maximum de 69 cm et sont munies d'une main courante.
- Les pneus noirs, appareil motorisé, freins ou engrenages, sont interdits.
- La hauteur maximale du siège ne peut pas excéder 53 cm mesurés à partir du sol.
- Le repose-pied est à 11 cm maximum du sol lorsque la, ou les roues avant sont dans le sens de l'avant et doit être conçu de façon à prévenir tout dommage à la surface du jeu.
- Les joueurs peuvent utiliser un coussin ou matière flexible sur le siège.

- La largeur et la longueur du coussin doivent être identiques au siège; et avoir un maximum de 10 cm d'épaisseur à l'exception des joueurs des classes 3.5, 4.0, 4.5 et 5.0 pour qui une épaisseur de 5 cm maximum est permise.
- Un seul coussin autorisé.
- 100 mm pour les classes 0.5 à 3 pts
- 50 mm pour les classes 3.5 à 5.0 pts
- Les joueurs peuvent à l'aide de sangles se fixer le corps et les jambes au fauteuil roulant.
- Les prothèses peuvent être portées.
- Les joueurs sont libres d'avoir les pieds maintenus par un élastique ou une bande de velcro.
- La carte de classification du joueur doit indiquer l'usage de prothèse et de toute adaptation à la position du joueur dans le fauteuil.

Les fauteuils roulants disposant d'une petite roue anti bascule localisée à l'arrière du fauteuil :

- La petite roue est de temps à autre en contact avec le sol pendant le jeu.
- Hauteur maximale entre le sol et la roue: 20 mm (2 cm).

Avantages de cette roue anti bascule :

- Elle empêche les joueurs de basculer en arrière pendant qu'ils exécutent les mouvements de poussée, de tir ou de passe.
- Son utilisation peut améliorer de manière significative la maniabilité du joueur et la stabilité de sa position pendant le tir.
- Les accoudoirs fixés au fauteuil ne peuvent dépasser la ligne des genoux ou du tronc.
- Hauteur maxi du siège au point le plus haut : 53 cm
- Repose-pied à 11 cm maxi du sol.
- Barre de roulement autorisée.
- La petite roue peut être en contact avec le sol.
- Hauteur maxi du sol : 2 cm. Ne peut dépasser le plan vertical des grandes roues.
- Diamètre maximum des grandes roues: 690 mm (27 env.), pneus gonflés
- Protection obligatoire par mousse du tube fixé au dos, ainsi que des parties saillantes: vis -écrous, etc.
- Hauteur du dossier non obligatoire. Conseillée: 20 cm.

- **Les lames de course**

Les lames de course ont une forme en « C ». Ce « C » vient se comprimer lors de l'attaque du pied au sol.
A cet instant et pendant toute la durée de l'appui, la lame se déforme et emmagasine de l'énergie. Lorsque la lame va quitter le sol pour passer en phase pendulaire (phase aérienne), l'énergie emmagasinée va être restituée (le « c » se décomprime) et « propulse » le sportif. Ce cycle se reproduit à chaque foulée.
Par ailleurs, les sportifs qui court avec une lame de course mettent un certain temps à atteindre leur vitesse maximale. Lors du départ, la vitesse et l'impact du sportif est insuffisante pour déformer la lame carbone. De plus, la dépense énergétique dans les premières foulées est très importante. Avec la vitesse qui augmente, le sportif accroit la charge et le poids sur la lame, celle-ci se déforme et finie par effectuer son travail de restitution.

Comment est fabriquée une lame de course ?

Les lames de course sont fabriquées dans un matériau qui associe une résistance mécanique élevée et un poids réduit : la fibre de carbone.

Lors du processus industriel le nombre de couche de carbone et l'orientation des fibres sont adaptés afin de fournir d'un côté la souplesse nécessaire à la déformation de la lame et d'un autre la restitution de cette énergie lors de la propulsion.

Deux principaux fournisseurs fabriquent les lames et les proposent aux orthoprothésistes : La société OTTOBOCK (Allemande) et la société OSSUR (Islandaise).

Ces fournisseurs se sont également associés avec les équipementiers (Nike et Adidas) pour développer des semelles, adaptables sur l'extrémité des lames, semblables à celles des chaussures pour courir.

Comment sont choisies les lames ?

Le choix d'une lame est le fruit d'un travail entre le sportif et l'orthoprothésiste. L'orthoprothésiste détermine dans un premier temps la lame correspondant au poids du patient, son activité et son sport (sprint, demi-fond, saut en hauteur…) Des essais en conditions réelles vont ensuite être effectués pour vérifier qu'elle n'est ni trop souple ni trop rigide et adaptée au sport pratiqué.

Ces tests vont également permettre, dans le cas d'une amputation d'un seul côté, d'ajuster la hauteur de la prothèse. Il faut, en effet, conserver une égalité de hauteur entre le côté prothétique et le côté sain.

- **Les échasses urbaines**

- **L’origine des échasses urbaines**

Inventées et brevetées en 2003 par un Allemand : Alexander Böck.

Elles seraient inspirées du handisport et notamment des prothèses des athlètes tels que le sud-africain Oscar Pistorius.

Il est le premier athlète amputé à concourir dans un championnat du monde pour les valides, et le premier athlète handicapé médaillé (par équipe) parmi les valides.

Le 4 juillet 2012, il devient le premier athlète amputé à se qualifier aux épreuves d'athlétisme pour les Jeux olympiques. Il y fait sa première course le 4 août pour les séries du 400 mètres.

Il est surnommé The Blade Runner (jeu de mots en référence au film de Ridley Scott), en français « le coureur aux lames » et se déclare lui-même La chose la plus rapide sans jambes. Il est « considéré comme un héros nationaux » en Afrique du Sud.

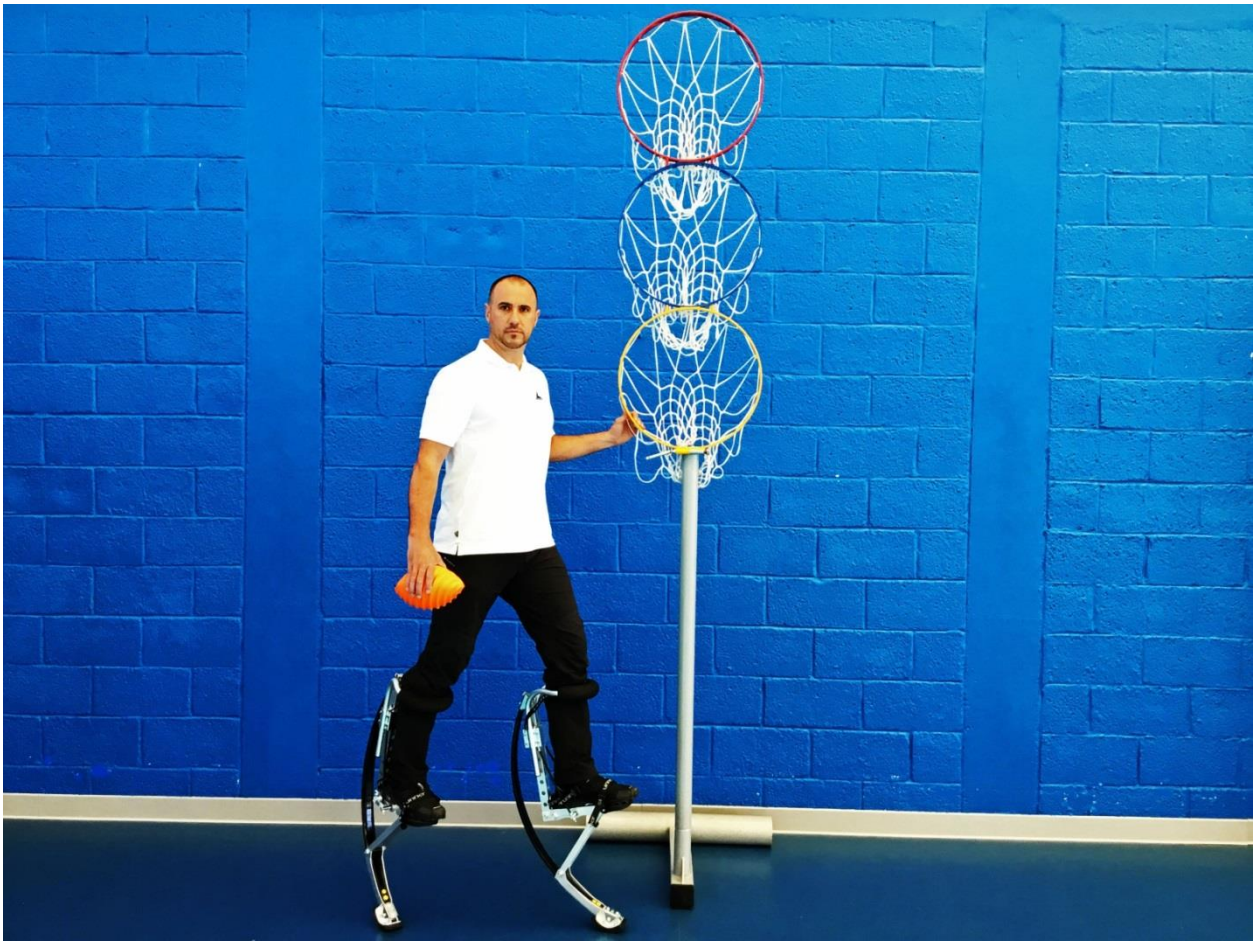
L’inventeur des échasses urbaines avait 2 fils. L’un devait porter des prothèses. L’autre, afin de marcher comme son frère, attachait des bâtons à ses jambes. En observant ses enfants, A. Böck a eu l’idée de créer les échasses urbaines.

En France, les premiers produits ont été commercialisés en 2006. Si le terme « échasses urbaines » reste le plus compréhensible, d'autres noms sont utilisés, comme «powerbocking», «booking», «poweriser», ou encore «flyjumper», souvent des appellations commerciales.

Les échasses urbaines s’utilisent de façon simple et rapide.

Il ne suffit que de 5 mn pour apprendre à marcher et 10 mn pour envoyer quelques enjambées efficaces.

Equipée d’un ressort ultra moderne, cette paire d’échasses du futur peut permettre d'effectuer des sauts à plus de 2m de hauteur, 3m de longueur avec des records de vitesse dépassant les 40km/h.



4

CARDIOGOAL

TECHNIQUES DE JEU

CARDIOGOAL®

- **Les différentes techniques du Ballon**
- **Le ballon dit « la comète »**

Le ballon a une forme ovale bien particulière composé de losanges en mousse polyuréthane et en mode spiral. Cet élément est essentiel car c'est grâce à ce mode spiral, que la prise en main est facilitée, adapté et surtout permet au ballon d'entrer en rotation lors du lancer.

Le lancer

➢ Lancer long

Passe longue (+/- 20 m)

Lors d'un match de Cardiogoal, on aperçoit l'attaquant lancer le ballon selon une technique bien particulière, faisant tourner le ballon sur lui-même, celui-ci semblant transpercer l'air. Nous allons étudier à travers ce petit article la manière d'y arriver au moyen d'une technique toute simple, mais qui nécessite cependant de longues heures d'entrainement avant d'acquérir le geste.

✓ Description :

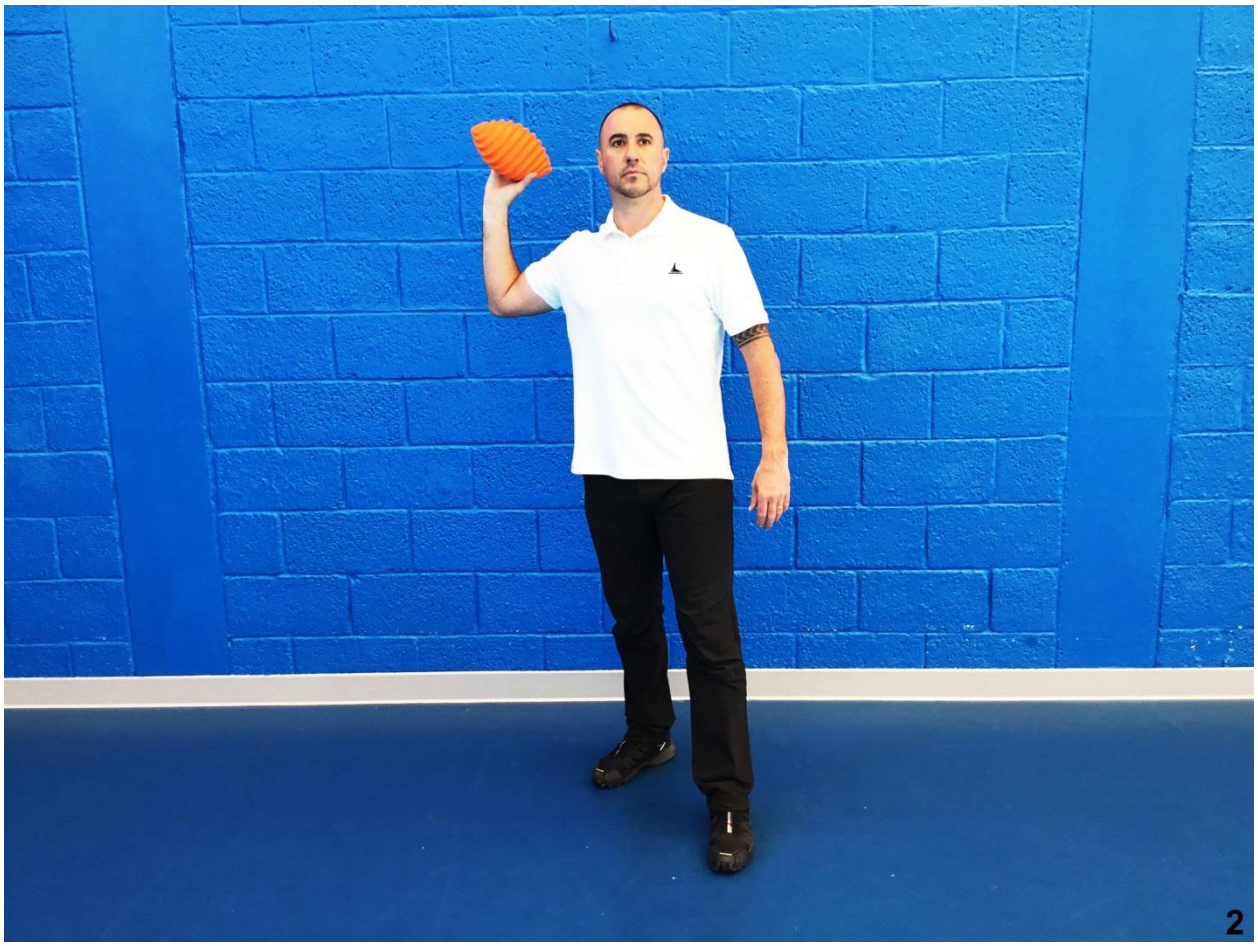
❖ Positionnement de la main et du bras :

- Tenir le ballon, pouce au-dessus, parallèle à l'index. L'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont placés au-dessus, dans les fentes, créées à cet effet, pour avoir une meilleure prise en main ;
- Il faut un maintien ferme et souple mais pas trop exagéré ;
- Le mouvement du bras est un mouvement de haut en bas transversal ;
- On arme son bras en le ramenant en arrière, comme si on posait le ballon sur son épaule, puis on le détend vers l'avant en effectuant un mouvement vers le bas en direction de sa jambe gauche ;
- La balle est lâchée à l'extension maximale du bras en effectuant une rotation du poignet ce qui lui donnera ce mouvement si caractéristique. Cela contribue également à une meilleure stabilité de la balle dans l'air.

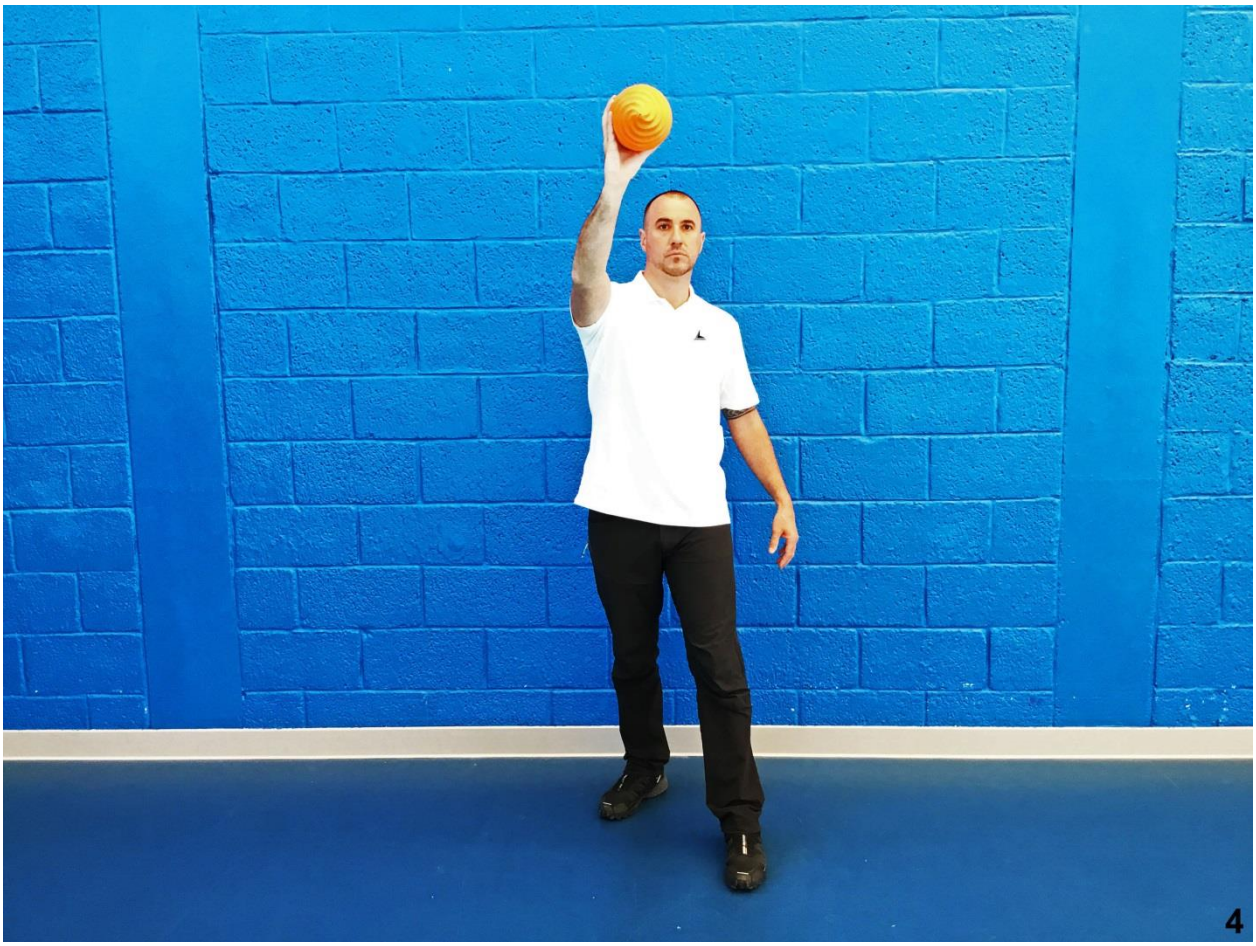
❖ Position du corps :

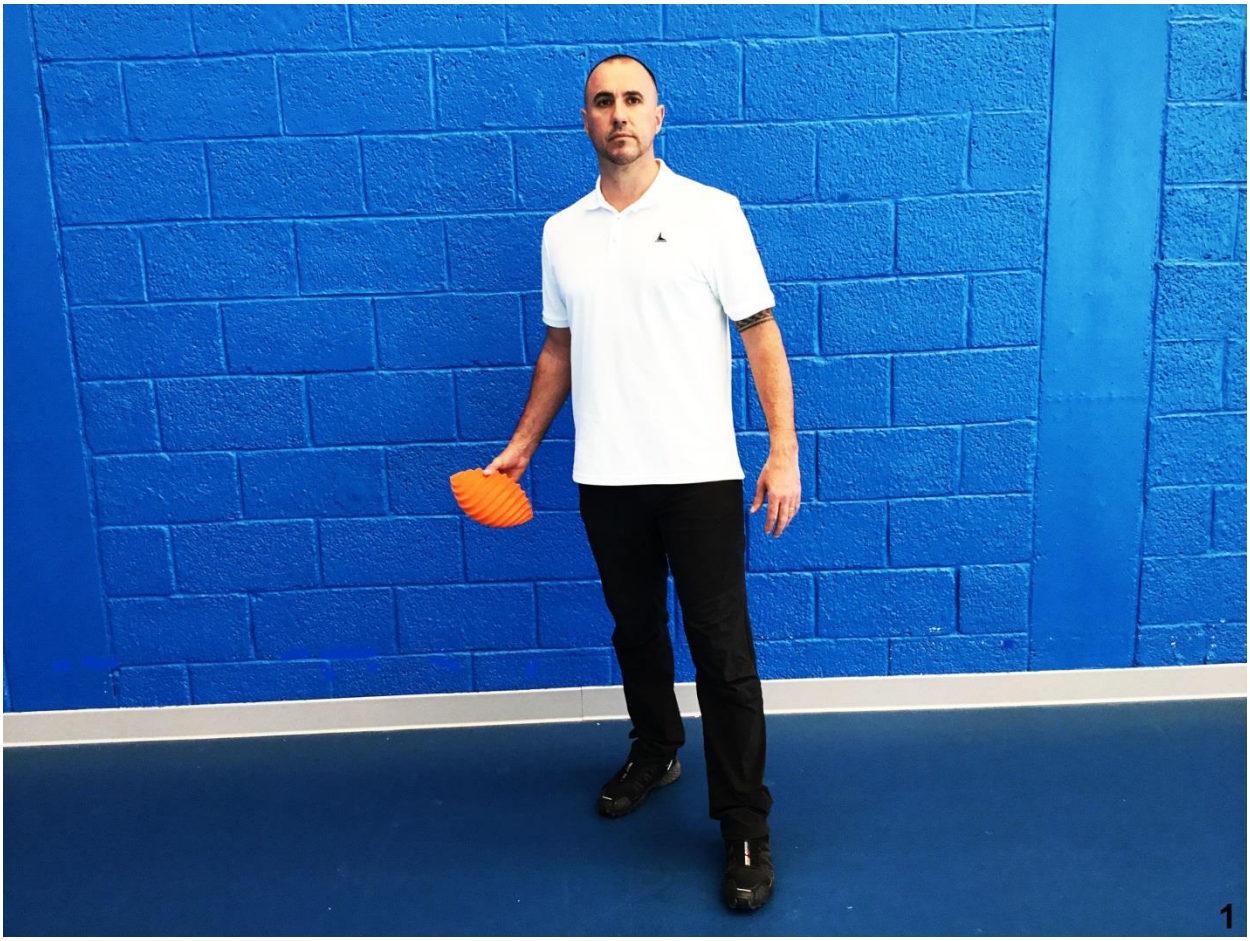
- Les épaules, le bassin et les pieds sont dans le même plan et forment un angle de 90° par rapport à la ligne de départ du ballon ;
- Pour les droitier, ballon main droite, jambe avant gauche, pied droit sur l'arrière.
- Puis, lors du lancer, le corps accompagne le bras.
- Avant de vouloir lancer loin, il est primordial de travailler la précision du lancer et seul un entrainement sérieux et régulier permet d'acquérir cela, le reste suivra naturellement.

1


2

3


4


1

2

3

4

1

2

3

4

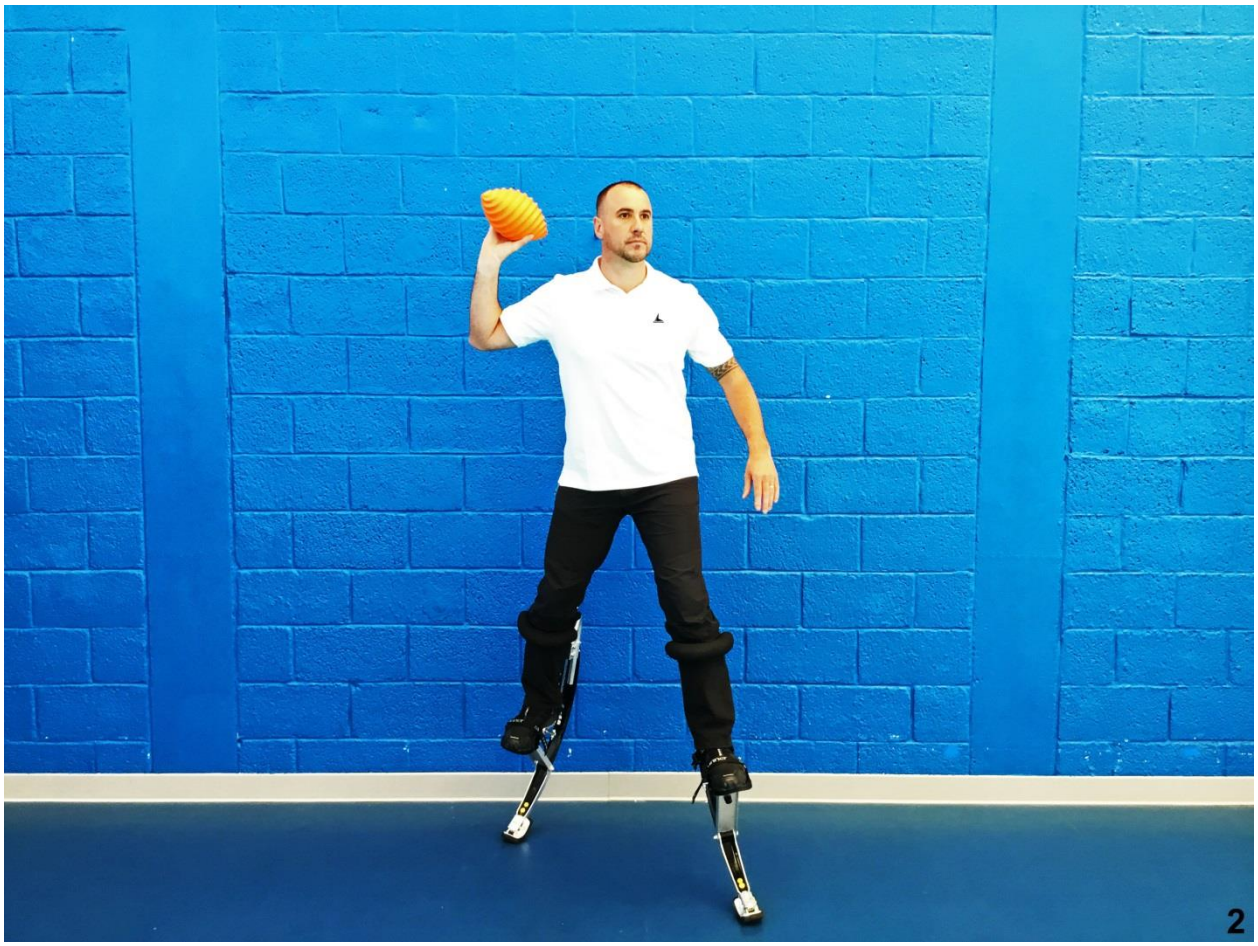
1

2

3

4

1

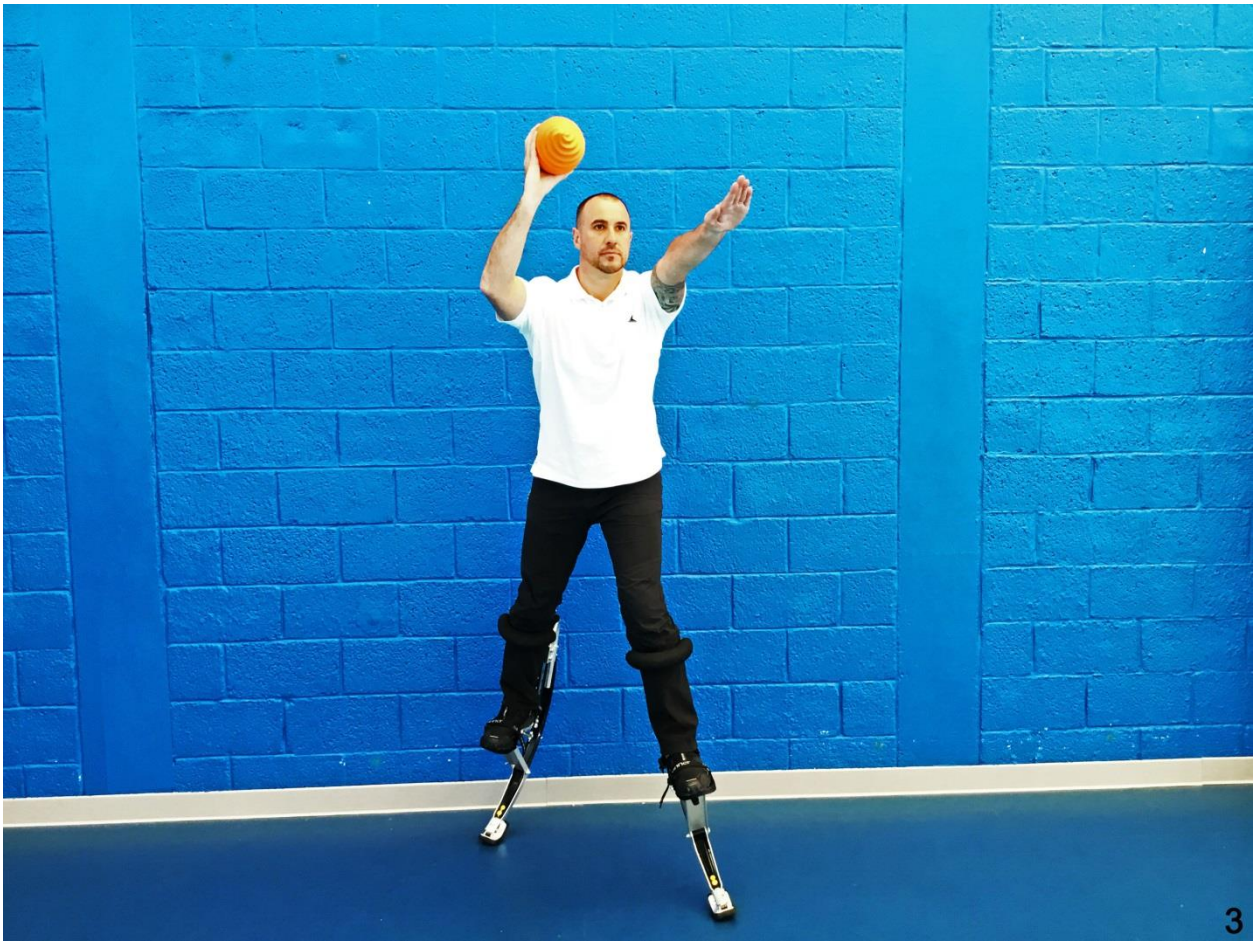

2

3

4

1

2


3

4

➢ **Lancer court dit à la cuillère**

Passe courte (de 5 à 10 m)

✓ **Description :**

❖ Positionnement de la main et du bras :

- Tenir le ballon, pouce au-dessus, parallèle à l'index. L'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont placés au-dessous, dans les fentes, créées à cet effet, pour avoir une meilleure prise en main ;
- Il faut un maintien ferme et souple mais pas trop exagéré ;
- Le mouvement du bras est un mouvement de bas en haut transversal ;
- La balle est lâchée à l'extension maximale du bras, paume de la main vers le haut.

❖ Position du corps :

- Le buste et les épaules sont placés légèrement vers l'avant ;
- jambe avant fléchie, jambe arrière légèrement tendue ;
- Puis, lors du lancer, corps vers l'avant accompagne le lancer afin de donner de la puissance et de la vitesse au ballon. (voir photos page suivante).

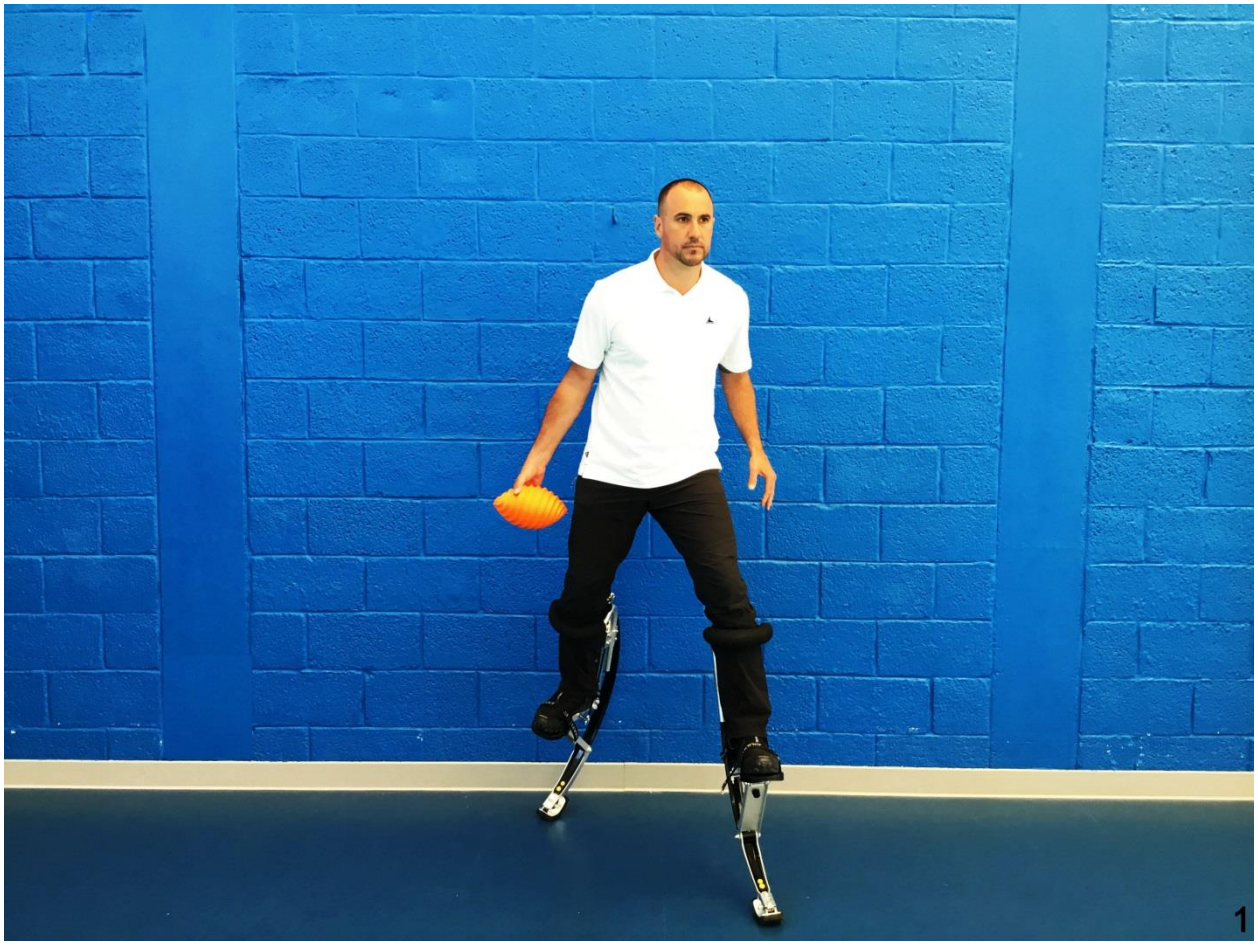
2

3

1

2

3


1

2

3

➢ **La saisie contre poitrine**

C’est la manière la plus efficace pour intercepter le ballon sans le faire tomber.

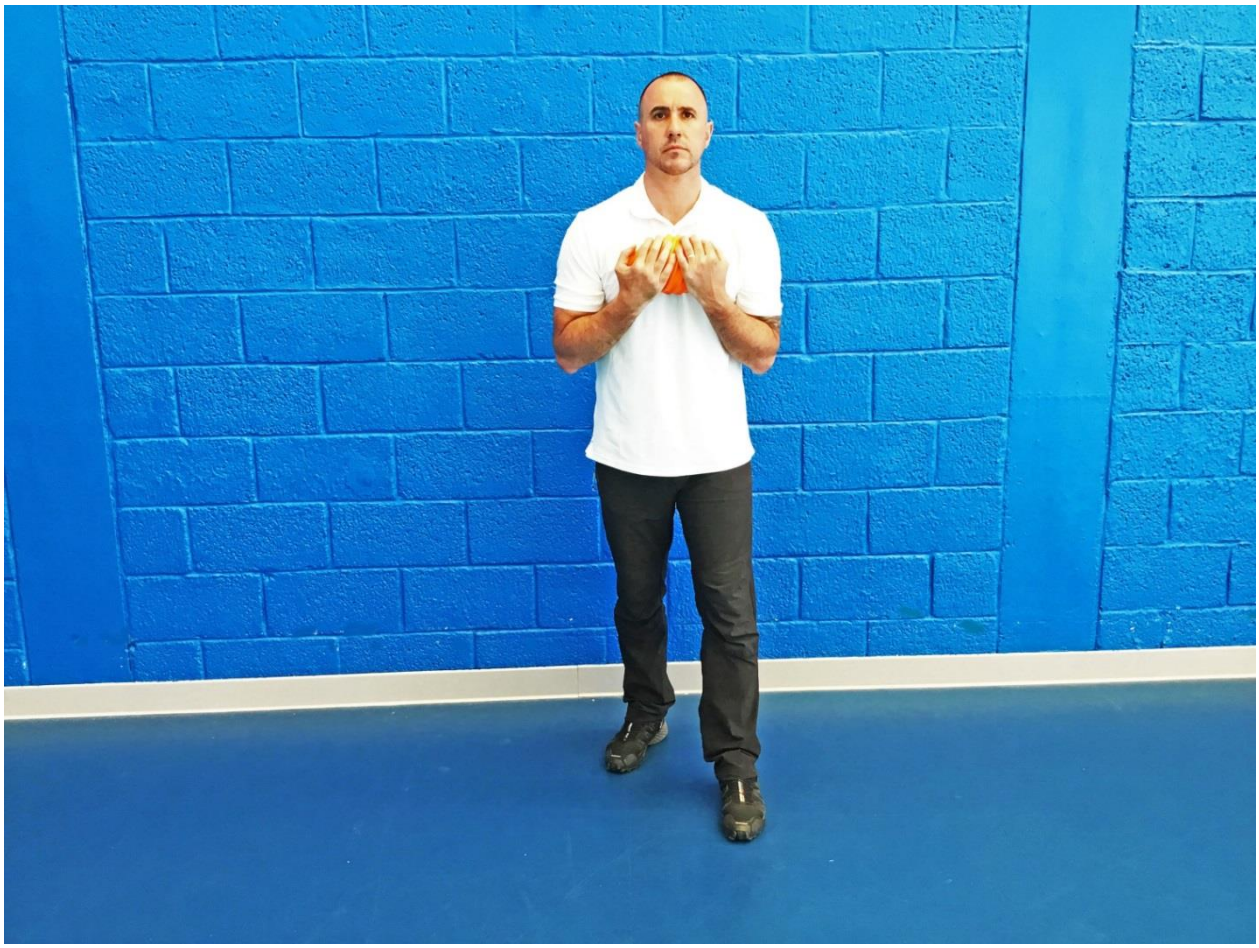
✓ **Description :**

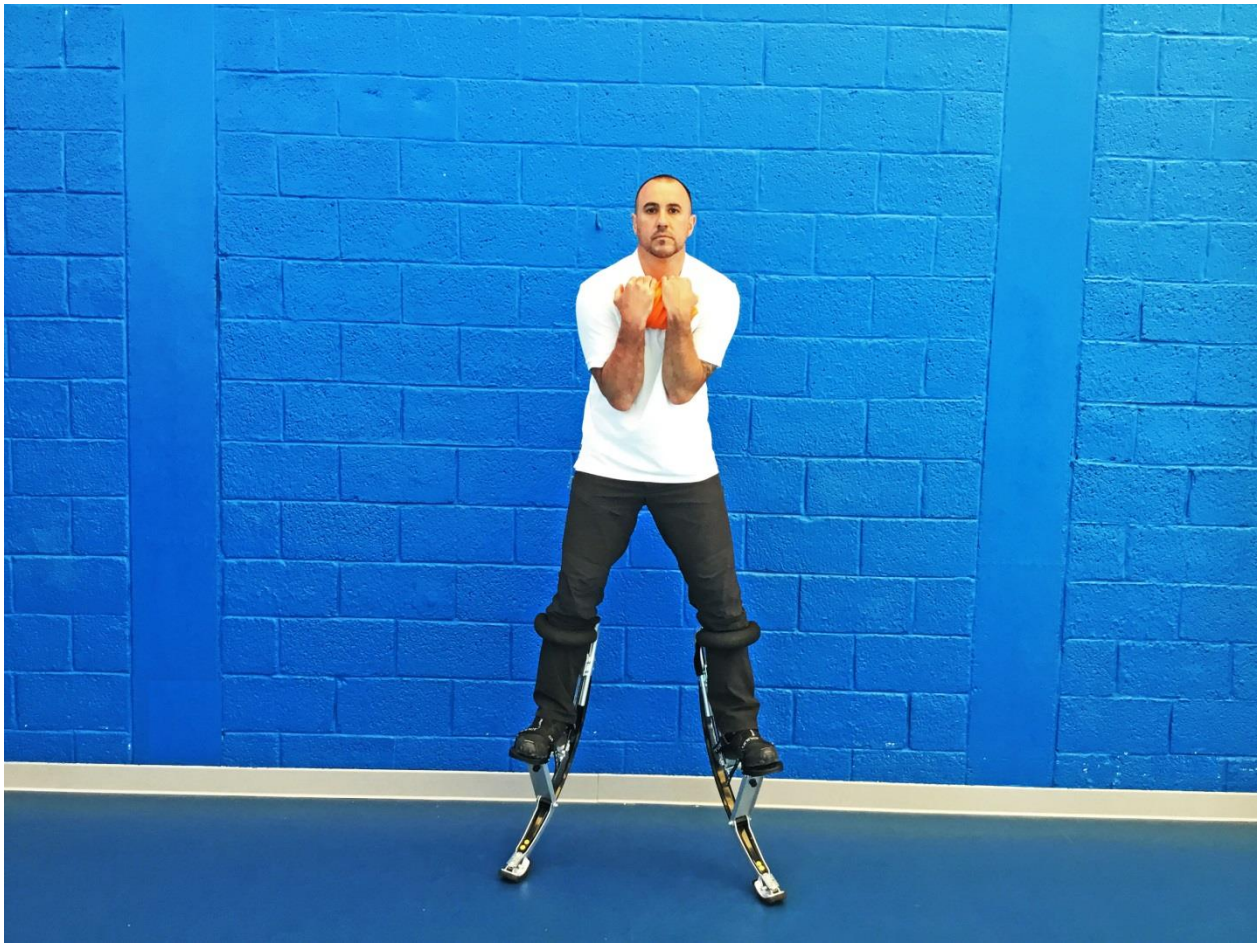
❖ Positionnement des mains et des bras :

- Fixer la trajectoire du ballon, le laisser venir contre soi ;
- Ramener les deux mains sur le ballon contre la poitrine, les deux bras collés au corps pour le saisir fermement.

❖ Position du corps :

- Deux jambes fléchies, dans une position bien stable,
- Dos légèrement arrondi.





➢ **La saisie à deux mains**

Plus complexe, la saisie à deux mains est néanmoins plus efficace pour la rapidité du jeu.

✓ **Description :**

❖ Positionnement des mains et des bras :

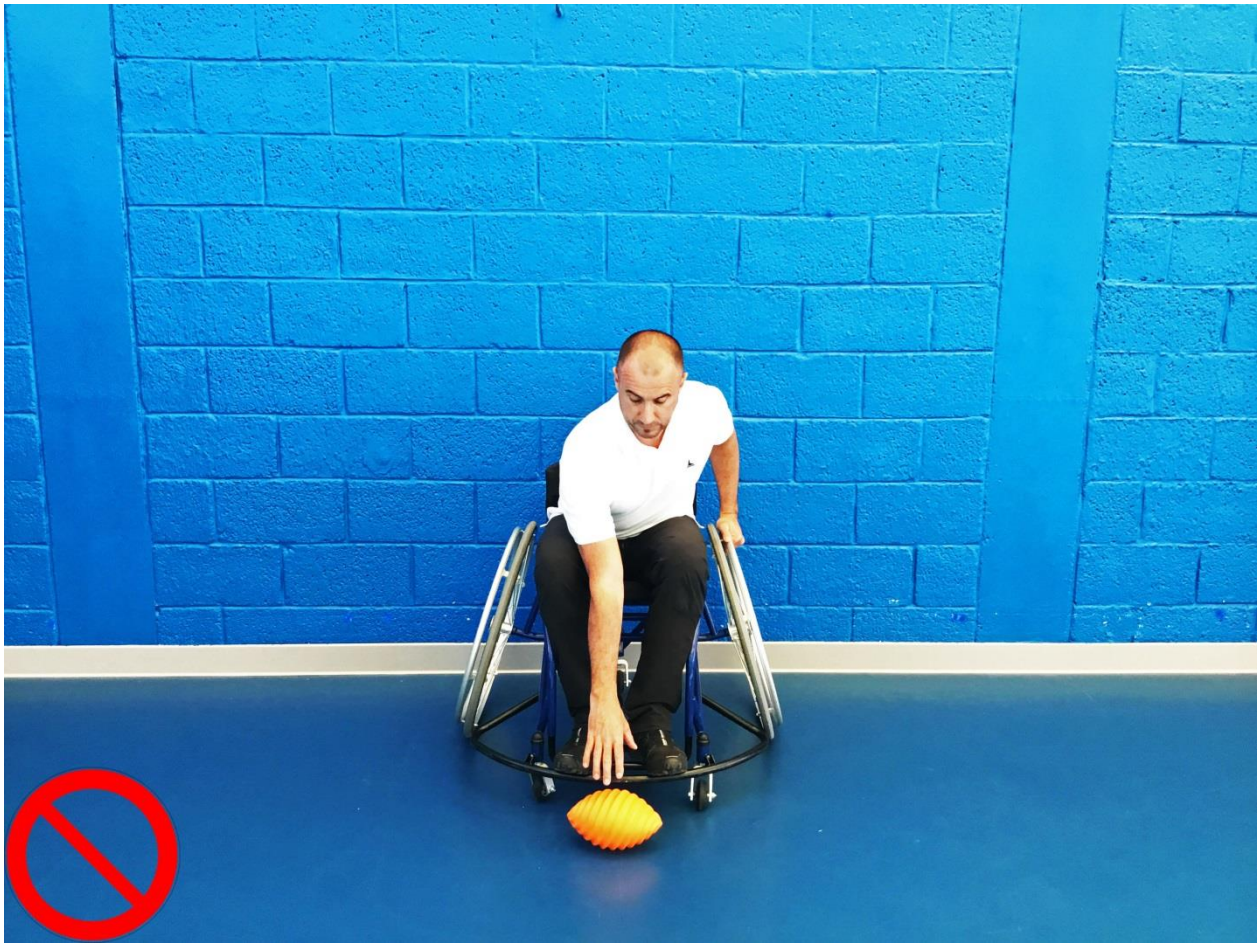
- Fixer la trajectoire du ballon ;
- Bras tendus ou fléchis ;
- doigts bien écartés,
- une fois en main, bien serrer le ballon.

➢ **Le déplacement en fauteuil avec le ballon**

- Placez le ballon entre les jambes pour avancer.

➢ **Récupération du ballon au sol**

- Pour la récupération du ballon au sol, ne pas se positionner face au ballon, la bonne technique est de se positionner de trois quarts en utilisant une bonne technique de respiration.
- Pour votre sécurité, mettez votre ceinture.



1

2

5 CARDIOGOAL

TECHNIQUES D'ARBITRAGE

CARDIOGOAL®

➢ Les arbitres de la Ligue Française Cardiogoal

❖ L'essentiel :

De manière très schématique, à partir de l'observation attentive du jeu, le travail de l'arbitre peut se résumer aux deux actions suivantes :

- ✓ Prendre des décisions.
- ✓ Communiquer ces décisions.

Ces deux tâches sont toutefois constituées d'une multitude de processus représentant autant de qualités à acquérir et à entraîner.

Pour prendre des décisions, il faut :

- ✓ Connaître et comprendre les règles du jeu et les principes de bases de ces règles pour résoudre les situations non explicitement décrites dans les règles,
- ✓ Savoir observer le jeu,
- ✓ Connaître son propre rôle,
- ✓ Être concentré, impliqué, engagé dans la partie, et savoir rester impartial.

Pour communiquer ses décisions de manière claire, l'arbitre doit savoir utiliser :

- ✓ Le matériel (sifflet, tenue, cartons),
- ✓ Son corps (posture, attitudes, gestes).
- ✓ Un arbitre bien formé complétera par ailleurs ces compétences techniques par :
- ✓ Des connaissances plus spécifiques sur l'arbitrage des enfants,
- ✓ Une lecture historique et réfléchie de la création du Cardiogoal et des principes éducatifs de la Charte,
- ✓ Quelques connaissances administratives sur la table officielle et les feuilles de match ainsi que sur le règlement Intérieur de la LFC sur la formation des arbitres.
- ✓ Dans la mesure du possible, la Commission d'arbitrage de la LFC essaiera de mettre à disposition des arbitres des séquences vidéo leur permettant de se voir en action et de se corriger pour progresser.

➢ Rôle de l'arbitre :

- Ils vérifient le matériel (terrain, buts, objet « ballon ou frisbee », équipements).

- Ils ont les mêmes droits que les joueurs.

- Ils surveillent la conduite des joueurs.

- Ils vérifient la feuille de match.

- Pendant le match, ils veillent à l'application des règles et ont le droit de siffler les infractions.

- Muni d'un tableau de marquage de point, ils sont responsables du décompte des buts, du temps de jeu.

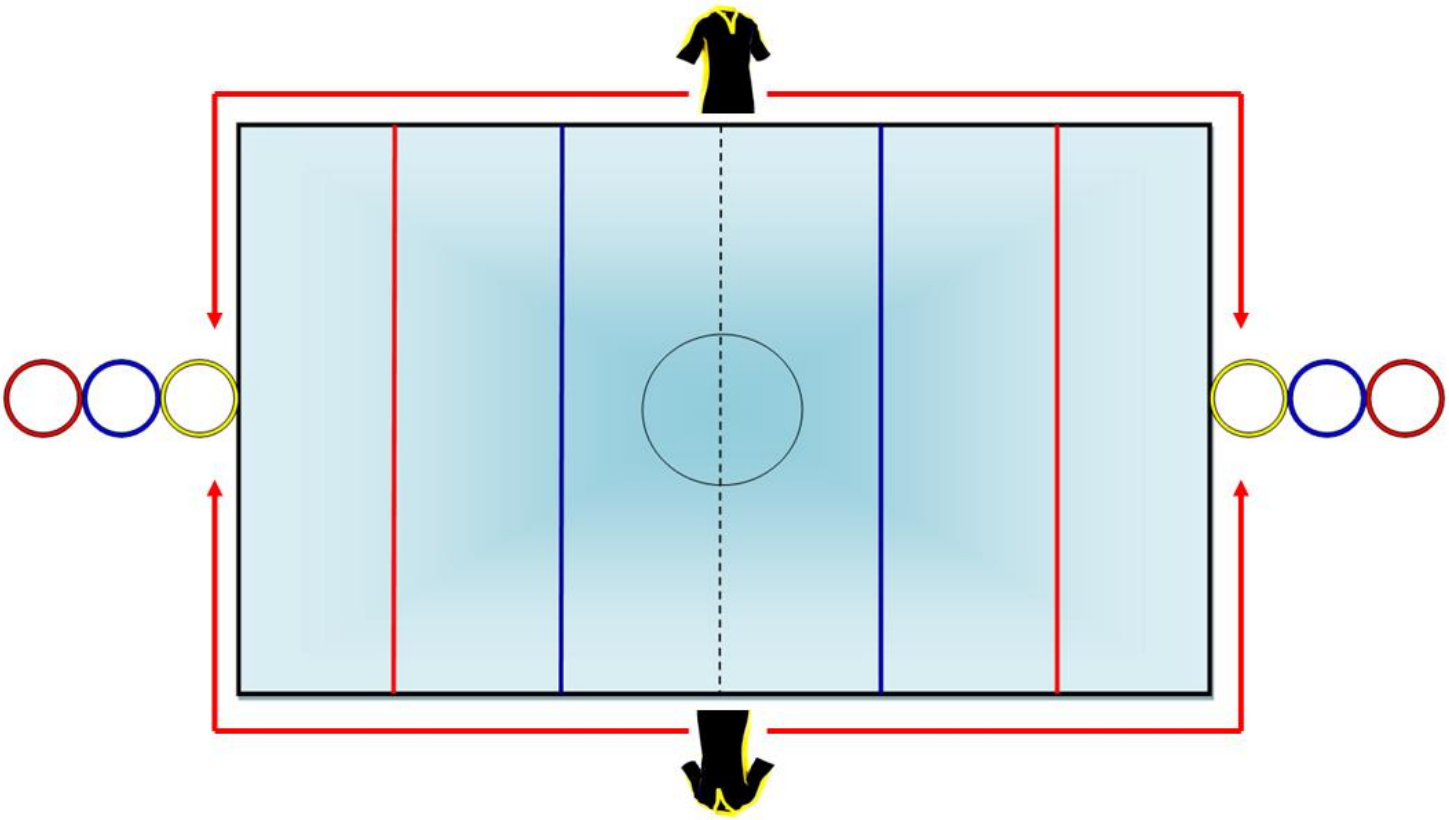
- Ils décident du temps de l'arrêt du temps de jeu et de sa reprise.

- Ils sont responsables des sanctions, infractions.

➢ **Emplacement des arbitres :**

- Les arbitres de Cardiogoal sont au nombre de 2 à 4. Deux arbitres latéraux et un à deux arbitres de table. En handisport un arbitre sera sur le terrain afin de remettre l'objet (ballon ou frisbee) si besoin.

- Les latéraux sont situés derrière les lignes latérales, chaque arbitre est responsable de sa zone (remise en jeu, sortie, faute, etc.). Néanmoins, ils peuvent se concerter, s'il y a litige sur une action menée.



➢ **L'arbitre de terrain :**

✓ L'arbitre de Cardiogoal est un arbitre diplômé. Il se doit de faire respecter les règles lors des rencontres (championnat, coupe ou tournoi). Il assure le bon déroulement de la rencontre pour le plaisir des joueurs et des spectateurs.
✓ Pendant une action de match, sur un tir, une faute peut être commise, l'arbitre peut laisser l'avantage, accorder le point puis ensuite revenir sur la faute, soit sur une remise en jeu, un coup franc ou un penalty.
✓ Lors d'une rencontre, les décisions de l'arbitre ne doivent pas être remises en cause et doivent être respectées par l'ensemble des joueurs et des supporters sous peine de sanction.
✓ Seul le capitaine d'équipe peut s'entretenir avec l'arbitre à la fin d'un quart temps ou à la fin de la rencontre.
✓ Sur le terrain aucun joueur ne doit parler, provoquer, irriter l'équipe adverse.
✓ Lors d'une sanction disciplinaire, seuls les rapports des arbitres sont pris en compte.

- **Arbitre de table :**

Lors des rencontres, deux arbitres de table sont prévus. Un arbitre adhérent de chaque club jouant.

- Un arbitre de table doit avoir au minimum 16 ans
- L'arbitre de table ne touche aucune indemnisation

Son rôle :

- ✓ Il est le responsable de la feuille de match
- ✓ Il inscrit les données de la rencontre (équipe, joueurs, n° des licences, arbitres…)
- ✓ Il est responsable de la feuille de match
- ✓ Il tient le compte des buts
- ✓ Il tient le compte des sanctions
- ✓ Il signale les fautes et les cartons aux arbitres et spectateurs à l'aide d'indicateur de Cartons

- **Rémunération des arbitres de terrain de la LFC**

Les clubs **s'engagent** en signant la fiche d'engagement à la compétition à payer leurs arbitres de terrain,

30€ par arbitre et par match.

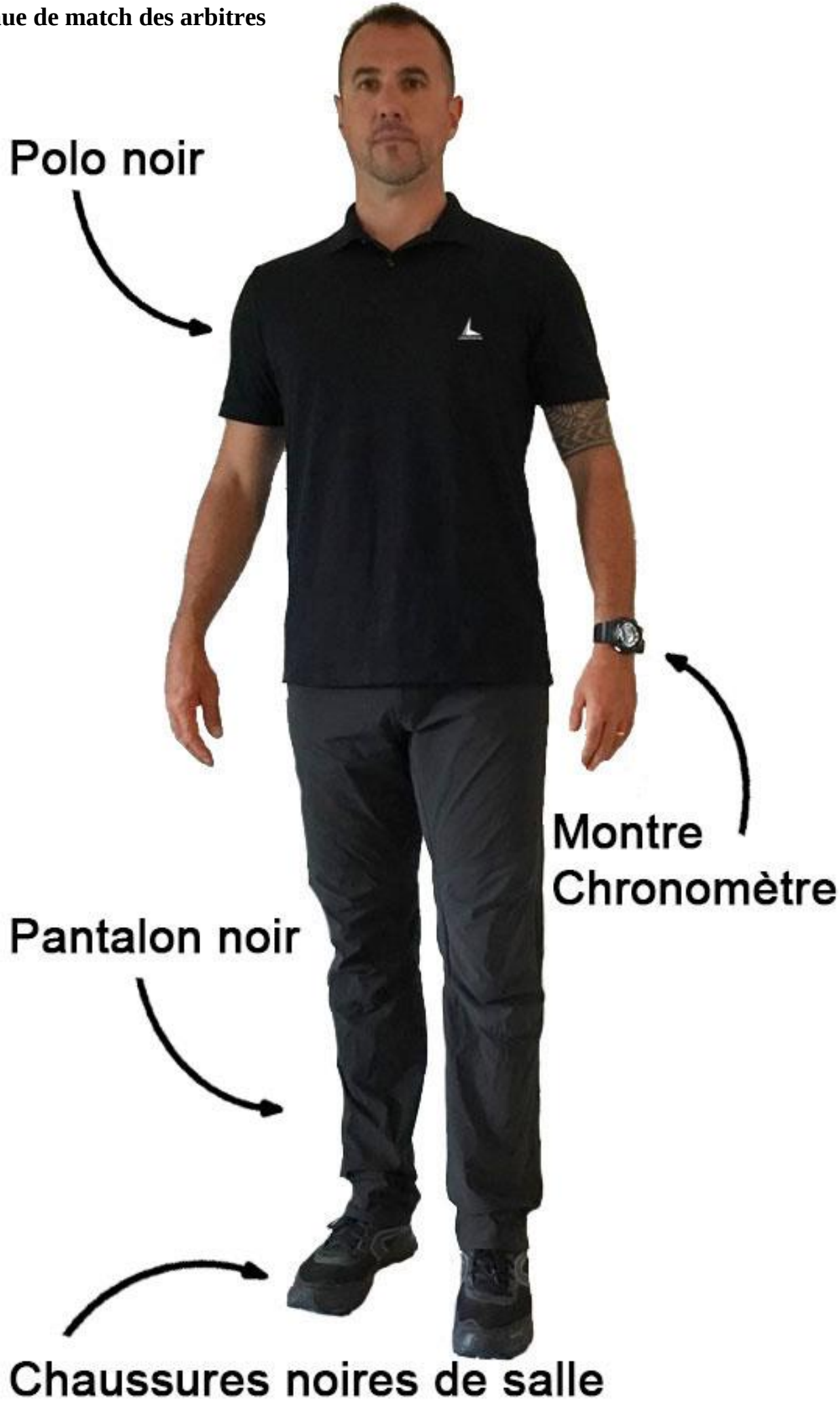
Le club règle les arbitres pour ses matchs.

Le paiement s'effectue avant le début de la rencontre

Cette somme comprend :

- Les frais de déplacements de l'arbitre de terrain
- L'arbitrage du Match
- Sa responsabilité et son dévouement

Tenue de match des arbitres



➢ **Les procédures disciplinaires**

Cet article doit donner les outils pratiques permettant d'identifier ce qui constitue une faute disciplinaire et comment s'appliquent les sanctions pour un adhérent qui ne respecterait pas les statuts ou le règlement intérieur (les causes sont à préciser dans les statuts) :

- Identifier ce qui peut constituer une faute grave ou un "motif pouvant porter préjudice à l'association" et aboutir à l'exclusion,
- Mode de mise en cause (ex : saisie par le CD ou un comité de discipline),
- Sanctions prévues. Sachant qu'au Cardiogoal une sanction individuelle pour faute grave (voir tableau des sanctions) implique automatiquement une sanction collective (équipe, club).
  Niveau 1 : avertissement au joueur, et à l'équipe, voir forfait ou annulation de match,
  Niveau 2 : deux matches de suspension pour le joueur, un match pour l'équipe,
  Niveau 3 : cinq matches pour le joueur, deux matches pour l'équipe,
  Niveau 4 : exclusion du joueur pour la saison, voire disqualification de l'équipe du Championnat.
  Niveau 5 : radiation d'un membre du bureau, d'un adhérent, de l'équipe voire du club de la Ligue Française de Cardiogoal.
- Instance prononçant les sanctions disciplinaires (AG, CD sur proposition d'un comité de discipline par exemple).
- Rappel des droits de la défense dans la procédure disciplinaire (convocation par courrier simple ou recommandé, entretien préalable à la décision du conseil d'administration, recours auprès de l'Assemblée Générale),
- L'équipe sanctionnée de suspension est considérée comme forfaitaire et offre une victoire à l'équipe adverse devant être rencontrée (victoire pour le championnat, 100 points d'office pour la coupe).
- La suspension s'applique instantanément au prochain match, toute rencontre confondue. Exemple : Sanction émise lors du championnat, prochaine rencontre prévue de l'équipe, match de coupe. Ce dernier est donc annulé.

Le Cardiogoal n'est pas un sport comme les autres. Les joueurs n'ont pas de numéro, ils forment une seule et même équipe. Cela implique solidarité, entraide, cohésion.

Ex : Rapport d'arbitre :

Nom et Prénom de l'arbitre

A l'attention de Monsieur Ludovic WAMPOUILLE
Président de la Ligue Française de Cardiogoal
55, rue au bois
62280 Saint Martin Boulogne

RAPPORT D'ARBITRE LIGUE FRANCAISE CARDIOGOAL

Rencontre du :

Entre : Lieu :
Club concerné :
Joueur : N° Licence :

Objet :

Compte rendu de match :

Signature de l'arbitre :

TABLEAU DES SANCTIONS SPORTIVES POUR FAUTES GRAVES LIGUE FRANCAISE CARDIOGOAL		
INFRACTIONS	**MATERIALISATION**	**SANCTION**
Pour tout acte constitutif d'une infraction visée ci-dessous qui aurait pu causer ou a causé des conséquences graves pour la santé de la victime, la sanction encourue peut aller jusqu'à la radiation, nonobstant les sanctions indiquées ci-dessous.		
ACTION CONTRE UN OFFICIEL AU COURS OU EN DEHORS D'UNE RENCONTRE : ✓ Non-protection d'arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Incorrection vis-à-vis d'un arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Insulte à arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Menace à arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Refus d'exécuter une décision d'arbitre	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match	Sanction sportive Niveau 2 à 5
VOIES DE FAIT SUR UN OFFICIEL AU COURS OU EN DEHORS D'UNE RENCONTRE : ✓ Bousculade volontaire et/ou tentative de coup(s) sur arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Agression physique, jet(s) d'objet(s) et/ou crachat(s) sur arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match ✓ Coup(s) volontaires(s) et/ou brutalité(s) sur arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match n'entraînant pas de blessure dûment constatée par un certificat médical ✓ Coup(s) volontaires(s) et/ou brutalité(s) sur arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match entraînant une incapacité de travail inférieure à 8 jours ✓ Coup(s) volontaires(s) et/ou brutalité(s) sur arbitre, juge de touche, délégué ou directeur de match entraînant une incapacité de travail égale ou supérieure à 8 jours	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match	Sanction sportive Niveau 2 à 5

INDISCIPLINE : ✓ Dans le même match : 2ème avertissement donné par le délégué sportif Récidive de deux avertissements dans des matches différents pour un joueur de l'équipe au cours d'une période inférieure ou égale à 60 jours ✓ Contestation des décisions prises par les officiels de match ✓ Fautes contre l'esprit du jeu ✓ Nervosité	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match	Sanction sportive Niveau 1 à 3
JEU DANGEREUX : ✓ Le jeu dangereux est la conséquence d'une action illicite, « sanctionnable » au titre du jeu déloyal, mais commise sans l'intention de diminuer ou d'intimider l'adversaire, notamment ✓ Marcher sur joueur au sol ✓ Bousculer dangereusement, croc-en-jambe, etc… ✓ Autres actes de jeu dangereux	Application du règlement du jeu.	Aucune sanction pour faute grave
BRUTALITE : La brutalité est une action d'anti-jeu commise délibérément pour diminuer ou intimider l'adversaire, notamment : ✓ Coup de pied sur joueur debout ✓ Coup de pied sur joueur au sol ✓ Coup de genou sur joueur debout ✓ Coup d'épaule sur joueur ✓ Coup de genou sur joueur au sol ✓ Piétinement sur joueur au sol ✓ Contact avec les yeux ou la zone oculaire ✓ Morsure ✓ Frapper un autre joueur avec la main, le bras ou le poing (avec ou sans blessure) ✓ Coup de tête ✓ Autres brutalités	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match Arrêt du jeu	Sanction sportive Niveau 2 à 5
VIOLENCES COLLECTIVES : ✓ Bagarres entre joueurs		

✓ Envahissement du terrain ou des vestiaires par des joueurs des dirigeants ou des spectateurs d'une ou des deux associations ou groupements en présence ✓ Utilisation de tout moyen d'amplification phonique ou visuelle ✓ Troubles par irruption dans une des zones réservées à la compétition ✓ Jets d'objets sur le terrain ✓ Introduction et/ou utilisation de feux de Bengale, de fumigènes et de tout article pyrotechniques, pétards, pots de fumée et de tous engins déclenchés par flamme ou système d'allumage	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match Arrêt du jeu	Sanction sportive Niveau 2 à 5
INFRACTIONS VERBALES - PROVOCATIONS ENTRE JOUEURS, PERSONNES NON OFFICIELLES, ETC. ✓ Insulte(s), injure(s), agression(s) verbale(s) basée(s) sur le sexe, la religion, la race, la couleur, le pays ou l'origine ethnique ou autre ✓ Crachats ✓ Gestes provocateurs et/ou insultes	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match	Sanction sportive Niveau 2 à 5
NON RESPECT DES OBLIGATIONS DE FONCTION : ✓ Faute volontaire d'un joueur dans sa fonction d'arbitre de table ✓ Manquements aux devoirs de Capitaine ✓ Comportements et/ou actes répréhensibles des dirigeants admis sur le banc de touche	Carton rouge ou infraction relevée par l'arbitre ou par le délégué sportif ou par le directeur de match	

✓ Non-respect du Règlement intérieur de la LFC par les joueurs ou les dirigeants dans l'organisation ou le déroulement de la rencontre (retard non justifié, tenue de match non conforme, matériel de match défectueux, etc…)	Rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou du délégué à la sécurité et/ou P.V. du directeur de match	Sanction sportive Niveau 1 ou 2
FRAUDES DIVERSES : Participation ou tentative de participation irrégulière d'un joueur à une rencontre, manœuvres ou fraudes telles que falsification de carte de qualification, joueur sous une fausse identité, joueur sous le coup d'une suspension...	Feuille de match, rapport d'arbitre et/ou du délégué sportif et/ou P.V. du directeur de match et/ou tout autre élément porté à la connaissance de la commission compétente	Sanction sportive : Niveau 3 ou 4
DIFFAMATION – CALOMNIES – INJURES – DISCRIMINATION (RACIALE OU SEXISTE) ✓ Propos calomnieux sur réseaux sociaux, sur téléphones portables, verbaux. ✓ Menaces verbales, physiques à autrui. ✓ Utilisation malveillante de fichiers multimédia (textes, photo, vidéo…) ✓ Non-respect du Règlement Intérieur ✓ Collaboration, non dénonciation de propos ou de faits calomnieux sous la menace ou non.	Commission directrice de la LFC. Rapport par courrier recommandé avec accusé de réception. Poursuite judiciaire.	Sanction administrative Niveau 5

➢ Délégué de match

Pour toute rencontre, les clubs désignent un délégué titulaire d'une licence pour la saison en cours.
Il doit porter un brassard de couleur vive afin que l'on puisse le reconnaître facilement.

<u>Le délégué recevant</u>

❖ A POUR OBLIGATION DE DIFFUSER LA BANDE SON DE 29 SECONDES DU TEXTE AVANT LE COUP D'ENVOI DU MATCH :

Mes dames, Messieurs,
En vigueur du règlement intérieur de la Ligue Française de Cardiogoal et en tant que Président de la LFC, nous vous demandons de respecter l'ensemble des membres des clubs ainsi que les locaux. Toute parole ou acte déplacés envers les arbitres, joueurs, joueuses, dirigeants fera l'objet d'une sanction appliquée directement au club. Merci pour votre compréhension. Nous vous souhaitons un bon match !

Ce délégué doit rester en contact permanent avec les arbitres depuis leur arrivée dans la salle jusqu'à leur départ et assurer leur pleine et entière sécurité.

1. ACCUEIL DE(S) L'ARBITRE(S)

- ✓ Il accueille le, la ou les arbitres dès leur arrivée dans la salle et se met à leur disposition 30 minutes avant la rencontre :
- ✓ Conduit à leurs vestiaires les arbitres et les visiteurs,
- ✓ Accompagne les arbitres lors de la visite du terrain,
- ✓ Apporte le soutien logistique en fonction de leur(s) demande(s).

2. AVANT LA RENCONTRE

❖ Il contrôle dans les délais :

- ✓ La feuille de match,
- ✓ Les ballons en bon état et en nombre suffisant,
- ✓ Le bon état des buts (filets, etc.)
- ✓ Le traçage du terrain,
- ✓ Il assiste à la vérification des licences,
- ✓ Chaque délégué doit avertir les supporters de son club (licenciés ou non) que toutes remarques négatives, vulgaires, discriminatoires envers les arbitres, joueurs, entraineurs, supporters adverses, etc.… seront sanctionnées par une amende de 50 € pour le club reversé à la LFC, accompagnée d'une expulsion définitive des éléments perturbateurs, voire un dépôt de plainte de la part de la LFC.

3. PENDANT LA RENCONTRE

- ✓ Il est chargé de la sécurité autour du terrain,
- ✓ Il ne tolère sur le banc de touche, pour chacun des deux clubs, seules les personnes inscrites sur la feuille de match et admises par les arbitres,
- ✓ Il veille prioritairement au respect des arbitres,
- ✓ Il fait accompagner au vestiaire un joueur exclu,
- ✓ Il regroupe les ballons et les met à disposition des arbitres.

A LA MI-TEMPS :

- ✓ Il accompagne les arbitres depuis le terrain jusqu'à leur vestiaire,
- ✓ Il s'assure qu'une boisson est à leur disposition,
- ✓ Il s'enquiert d'éventuelles consignes ou de demandes particulières.

4. A LA FIN DU MATCH

- ✓ Il accompagne les arbitres aux vestiaires,
- ✓ Il veille à ce que la sécurité des arbitres et des joueurs soit assurée,
- ✓ Il s'informe des noms des blessés et les communique à l'arbitre ou invite les capitaines à le faire,
- ✓ Il invite un dirigeant ou le capitaine de chaque club à prendre connaissance de la feuille de match dûment complétée et à la signer,
- ✓ Il accompagne les arbitres après qu'ils aient rempli la feuille de match et remis les licences et un exemplaire de celle-ci à chacun des clubs,
- ✓ Il accompagne les arbitres jusqu'à leur départ de la salle,
- ✓ Il adresse systématiquement un rapport sur le bon déroulement du match ou nom à l'organisateur (Ligue Française de Cardiogoal) en complément de la feuille de match, signé par les deux délégué(e)s, les deux arbitres de table, les deux arbitres de terrains.

Le délégué visiteur

A la responsabilité de ses supporters et de son club.

Tout incident encourus lors d'un match envers les arbitres, joueuses, joueurs etc… (Insultes, agression, discrimination, etc..) sera lourdement sanctionnés (amendes, expulsion, disqualification voire dépôt de plainte).

Les délégué(e)s de match sont rajoutés et noté dans la feuille de match qui sera à rendre aux arbitres à chaque fin de match, en couleur, écriture en noir et sans rature.

Ex : Exemple du Rapport du délégué de match :

LIGUE FRANÇAISE CARDIOGOAL

RAPPORT DU DELEGUE DE MATCH

Match du :

Opposant

Receveur :

Visiteur :

CORRECT ☐

INCORRECT ☐
Précisez

MOTIF :

Signatures et noms :

Délégué(e)s de match :

Arbitres de table :

Arbitre de terrain :

- **La feuille de match**

Les feuilles de match doivent être remplies, propres, sans ratures au stylo noir et signées par les dirigeants des clubs, arbitres de table et délégués de match pour être ensuite remises à la Ligue Française Cardiogoal.

Ex : Feuille de match

LIGUE FRANÇAISE CARDIOGOAL

FEUILLE DE MATCH

Catégorie :		**Date :**	
Compétition :		**Lieu :**	
Arbitre de terrain :		**Arbitre de table :**	
Recevants :		**Visiteurs :**	
Entraîneur :		**Entraîneur :**	

Points de Matchs :
Victoire : 2 points
Nul : 1 point
Défaite : 0 point

Recevants	Joueurs	N° de Licence	Temps	5 Points	10 points	15 points	Total	Temps mort	Coup Franc	Penalty	Cartons Rouge Jaune Vert	Match nul balles de couleur
1			10 min									
2			20 min									
3			30 min									
4			40 min									
5			Total :									
6												

Visiteurs	Joueurs	N° de Licence	Temps	5 Points	10 points	15 points	Total	Temps mort	Coup Franc	Penalty	Cartons Rouge Jaune Vert	Match nul balles de couleur
1			10 min									
2			20 min									
3			30 min									
4			40 min									
5			Total :									
6												

Signatures :

Arbitres de terrain	Arbitres de table	Délégués de match

Capitaine recevants

capitaine visiteurs

➢ Compétitions de la Ligue Française Cardiogoal

Tout club ayant plus d'un an d'existence, conformément au Règlement Intérieur de la LFC, peut prétendre à la compétition. Néanmoins, elle n'est pas obligatoire pour les clubs ni pour tous les joueurs.

Pour les clubs désireux d'intégrer la compétition, le club doit remplir la fiche d'engagement en début de saison pour s'y inscrire. Cette décision se prend en assemblée avec l'ensemble des adhérents et membres du bureau.
Pour les clubs participant aux compétitions, ils devront participer aux paiements de leurs arbitres, 30€ par arbitre par match à domicile à régler en début de match. Sachant que 2 arbitres sont présents par match. Les arbitres de table ne sont pas rémunérés. Chaque arbitre de terrain est donc payé 30€ par match.

Chaque joueur ou joueuse doit posséder une licence LFC ainsi qu'un certificat médical pour participer aux séances, aux matches de compétition.
Les certificats médicaux sont valables 3 ans sur décision de médecin.

Ex : Fiche d'engagement à la compétition de la Ligue Française Cardiogoal

LIGUE FRANÇAISE CARDIOGOAL

FICHE D'ENGAGEMENT A LA COMPETITION DE LA

LIGUE FRANCAISE CARDIOGOAL

Tout club ayant plus d'un an d'existence, conformément au règlement Intérieur de la LFC, peut prétendre à la compétition. Néanmoins, elle n'est pas obligatoire pour les clubs.

Club :

Nom du Président :

Prénom du Président :

Siège social :

E-mail :

Tél/ Fax :

Nous participons ☐

Nous ne participons pas ☐

Je soussigné(e), Président de l'association détaillée ci-dessus, constituée conformément aux règlements, certifie l'exactitude des renseignements mentionnés. Je reconnais avoir pris connaissance des règlements de la saison en cours relatifs à la compétition à laquelle nous participons et les acceptons pleinement.

Fait à....., le.....

Le Président de la LFC et ses membres restent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

❖ Conditions des compétitions pour les clubs affiliés à la Ligue Française Cardiogoal

- Chaque joueur ou joueuse doit posséder une licence LFC ainsi qu'un certificat médical pour participer aux séances, aux matches de compétition.
- Règlement de **30 €** par arbitre de terrain avant le début du match pour le club receveur
- Avoir une tenue identique pour les joueurs et joueuses
- Pour accéder aux compétitions, le club a obligation d'avoir au moins un arbitre officiel au sein de sa structure. Dans la mesure du possible, le club doit faire en sorte que leurs arbitres n'exercent pas lors des matches incluant une équipe de leur propre club. Ceci afin d'éviter toute allusion ou possibilité d'impartialité.
- Pour toute rencontre, les clubs désignent un délégué de match titulaire d'une licence pour la saison en cours.
- Le terrain ainsi que les équipements terrain, buts et ballons doivent être conforme au RI de la LFC
- Le délégué de match receveur a pour obligation de diffuser la bande son de 29 secondes sur le respect du Règlement Intérieur
- Les clubs du match prévu doivent désigner un arbitre de table.

❖ Les compétitions de la Ligue Française Cardiogoal

La mixité complète obligatoire : 3 hommes / 3 femmes par équipe ; 2 hommes / 2 femmes sur le terrain.

Durant les compétitions, si l'équipe n'est pas complète, il est possible de participer à 5 voire 4 joueurs. Sur cette situation particulière, en cas de blessure ou incapacité de jouer d'un membre de l'équipe réduite, ce sera une disqualification de celle-ci.

➢ CHAMPIONNAT LFC

Le championnat de la Ligue Française Cardiogoal est une manifestation sportive qui vise à élire une équipe championne en fonction des matches gagnés sur la saison.

- ✓ Les équipes doivent être mixtes et composées de 3 femmes, 3 hommes.
- ✓ Chaque match dure 40 minutes et est géré par deux arbitres officiels de la Ligue.

➢ COUPE LFC (TROPHEE DES CHAMPIONS)

- ✓ Le Trophée des Champions est une coupe qui s'effectue sur l'année.
- ✓ La coupe comprend plusieurs matches qui se dérouleront dans les clubs aux horaires d'entrainements.
- ✓ Les équipes doivent être composées d'une mixité totale (3 femmes, 3 hommes).
- ✓ Chaque match dure 40 minutes et est géré par deux arbitres officiels de la Ligue.
- ✓ Le classement s'effectue en fonction du nombre de points marqués lors des matches (par club).
- ✓ Le club qui obtient le plus de points remporte le Trophée des Champions.
- ✓ Le Trophée est remis en jeu chaque saison.
- ✓ Cependant, si un club remporte la coupe trois années consécutives, celle-ci leur appartient définitivement. Une autre sera alors remise en jeu l'année suivante.
- ✓ A savoir qu'il s'agit d'un Trophée en Bois unique au monde fait main par un ébéniste en Bretagne. Il représente une valeur inestimable.

➢ LA COUPE DE FRANCE

La Ligue Française Cardiogoal organise tous les deux saisons une épreuve nationale appelée COUPE DE FRANCE.
Première Coupe de France prévue dans le Pas-de-Calais en 2022

- ✓ Les équipes doivent être composées d'une mixité totale (3 femmes, 3 hommes).
- ✓ Chaque match dure 40 minutes et est géré par deux arbitres officiels de la Ligue.
- ✓ Cette compétition s'effectue sur deux jours.
- ✓ La Coupe de France est ouverte aux clubs libres affiliés à la LFC.
- ✓ Les engagements des clubs sont enregistrés selon les modalités définies par la Ligue Française Cardiogoal. Le droit d'engagement est fixé une année à l'avance par le Comité Exécutif de la LFC.
- ✓ Le nombre de clubs engagés est confirmé par la LFC.

- **Les gestes d'arbitrage.**

❖ <u>Les gestes imposant un « arrêt de jeu » sont signalés.</u>

But

L'arbitre de touche confirme le but et signale le point.

Point refusé

L'arbitre de touche refuse le point si l'objet est touché, le temps dépassé ou empiétement sur la ligne de tir en le signalant d'un zéro avec le pouce et l'index.

5 points

L'arbitre de touche signale le point ouvrant la main, la couleur correspondante est le jaune.

10 points

L'arbitre de touche signale le point en fermant la main, la couleur correspondante est le bleu.

15 points

L'arbitre de touche signale le point en fermant une main et ouvrant l'autre, la couleur correspondante est le rouge.

Match nul

« Mode tournoi »

L'arbitre définit la couleur à viser en tirant au sort dans sa poche, une des 3 cartes aux couleurs des anneaux.

Remise en jeu

L'arbitre désigne l'endroit de remise en jeu, lorsque que le ballon est touché, mal réceptionné « contact au sol » ou passe sur l'arrière.

Reprise du jeu

Il est indiqué par l'arbitre la main tendue vers l'avant, dans la direction du jeu.

Remise en touche

L'arbitre désigne l'endroit de la touche.

Passe sur l'arrière

Elle est signalée par l'arbitre, désignant l'équipe/joueur avec le pouce sur l'arrière.

Empiètement sur la ligne/faute de zone

Il est signalé par un va et vient de la main, de droite à gauche, paume de main vers le sol.

Marcher

Il est signalé en moulinant les bras vers l'avant.

Faute de distance

Elle est signalée par l'arbitre quand le joueur ne respecte pas les distances dans le jeu.

Passe de main en main/tir sans passe

L'arbitre effectue ce geste, quand ces fautes sont commises.

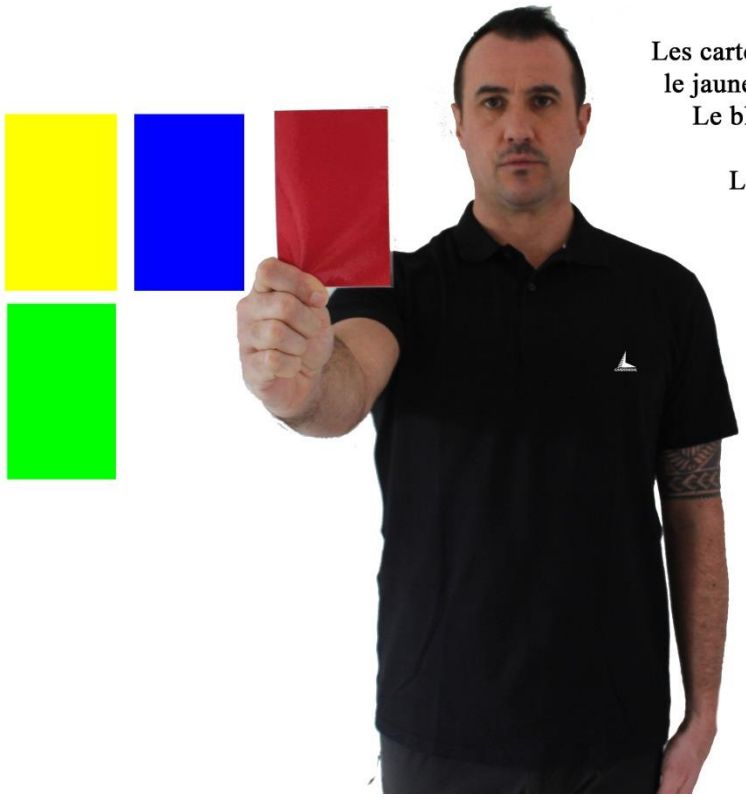
Plus de 3 secondes

Il est signalé par l'arbitre, lorsque le joueur met plus de 3 secondes à faire une passe dans le jeu.

Les cartons

« Arrêt de jeu »

Les cartons définissent les arrêts de jeu.
le jaune définit le premier coup franc.
Le bleu, le deuxième coup franc.
le rouge, le penalty.
Le vert en cas de blessure.



Faute antisportive

« Arrêt de jeu »

Il est signalé par l'arbitre par une prise du poignet.

Faute d'attaque

(Passage en force)
« Arrêt de jeu »
Ceci s'explique lorsque l'attaquant tente de passer le défenseur en le bousculant ou en le poussant pour marquer.

Plus de 5 secondes

« Arrêt de jeu »
Il est signalé par l'arbitre, lorsque le joueur met plus de 5 secondes à remettre en jeu le ballon suite à une touche.

Collision

« Arrêt de jeu »

Il est indiqué par l'arbitre les deux points serrés les uns contre les autres.

Entre deux

« Arrêt de jeu »

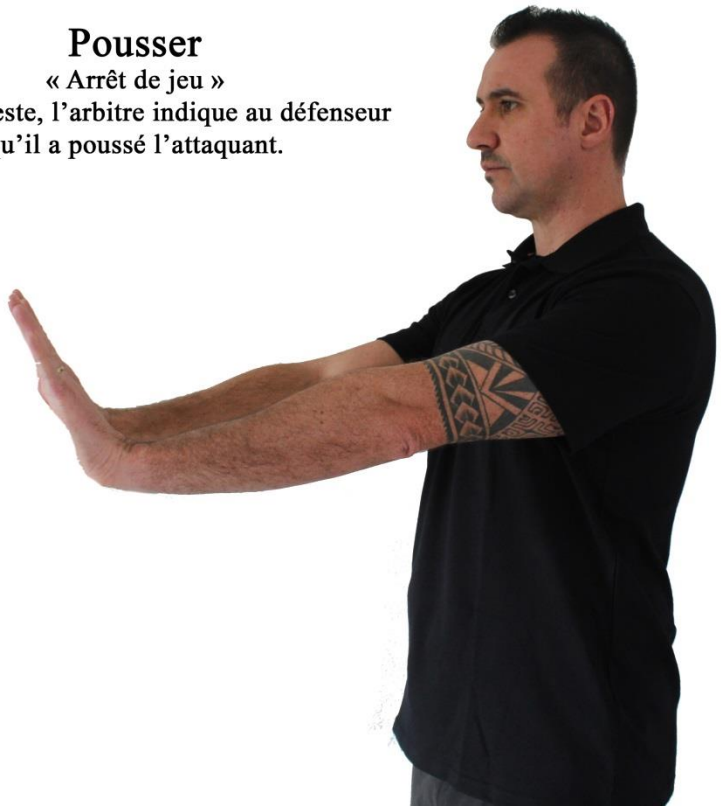
Il est signalé par l'arbitre lorsque deux joueurs rentrent en collision non intentionnelle,
l'entre deux s'effectuera dans le rond central.

Entre deux/Ballon

L'arbitre saisit le ballon entre les deux mains au centre du terrain.

Pousser

« Arrêt de jeu »
Avec ce geste, l'arbitre indique au défenseur qu'il a poussé l'attaquant.



Faute de bras

« Arrêt de jeu »

Elle est indiquée par l'arbitre, quand le joueur touche le bras de l'adversaire.

Faute de main

« Arrêt de jeu »

Elle est indiquée par l'arbitre, quand le joueur touche la main ou le ballon en main de l'adversaire.

Ceinturer/retenir

« Arrêt de jeu »

Avec ce geste, l'arbitre indique au défenseur qu'il a ceinturé ou retenu l'attaquant.

Bloquer

« Arrêt de jeu »

Faute commise délibérément par un joueur sur un adversaire avec ou sans le ballon et allant à l'encontre de l'esprit du jeu.

Le temps mort

« Arrêt de jeu »

Signalé aux arbitres de terrain par les arbitres de table.
Par ce geste, l'arbitre de terrain l'annonce aux joueurs.
L'index définit la minute.

Fin du quart temps

« Arrêt de jeu »

L'arbitre désigne aux équipes la fin du quart temps.

Faute disqualifiante

« Arrêt de jeu »

Les deux poings fermés en l'air, disqualifie l'équipe pour jeu violent.

Fin de match

« Arrêt de jeu »

Il est signalé par l'arbitre les deux mains croisées.

6 CARDIOGOAL

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

CARDIOGOAL®

- **Situations de jeu**

Introduction :

Proposer un nouveau sport collectif sans contact, mixte, accessible dès 3 ans et ouvert aux personnes valides comme à celles à mobilité réduite reste mon objectif. Ce sport collectif favorise l'esprit d'équipe, la solidarité, un esprit d'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.

Pour les joueurs de Cardiogoal, ces entraînements permettront d'améliorer leur technique, leur précision, leur endurance et leur cardio.

Ces fiches sont complémentaires au règlement du Cardiogoal et permettront aux entraineurs/éducateurs de parfaire leurs séances et de proposer des situations de différents niveaux.

Les niveaux sont matérialisés par des couleurs :

Jaune = facile ;

Bleu = moyen ;

Rouge = difficile.

Vous trouverez un tableau explicatif vous permettant de comprendre la fiche technique d'apprentissage des exercices.

Toutes les séances proposées dans ce fichier sont mixtes et adaptables dès 3 ans et aux personnes à mobilité réduite.

Les variantes des exercices sont multiples au vu des ballons et matériels (corbeilles et buts) de couleurs différentes.

Vous trouverez aussi, dans cette partie :

- des variantes de jeu du Cardiogoal.
- Des fiches vierges pour vos éventuelles séances personnelles.

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Organisation spatiale.
CATEGORIE : 3 ans et +	**DUREE :** La durée est à déterminer selon la séance prévue par l'entraineur ou l'éducateur.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Le niveau se définit par couleur Jaune/facile, Bleu/Moyen, Rouge/Difficile.

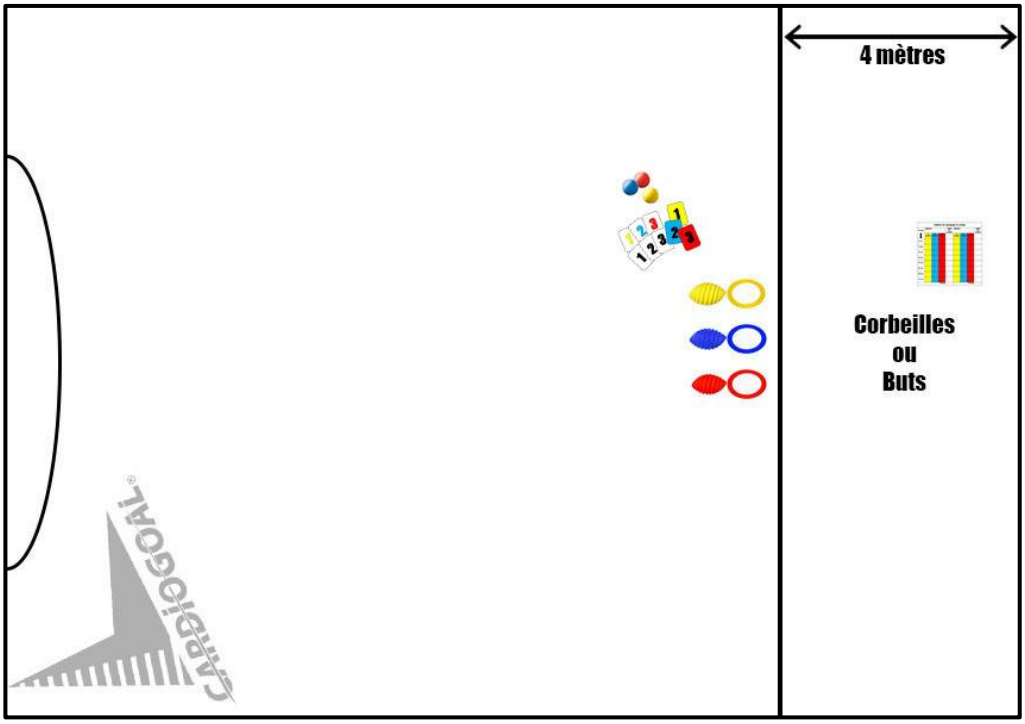
SEANCE N°

SCHEMA

OBJECTIF	Vous ciblez un objectif et vous vous y référez dans vos consignes et votre méthodologie.
MATERIEL	Vous prévoyez le matériel en fonction du nombre de joueurs dont vous disposez.
DESCRIPTION	Vous décrivez l'activité, sa mise en place, son organisation, le retour et la rotation éventuelle.
VARIANTES	Prévoyez des exercices plus simples, des corrections, des intensifications. De cette manière vous répondrez au mieux au niveau et aux attentes de vos joueurs.
COMMENTAIRES	C'est ici que vous noterez les difficultés rencontrées par vos joueurs et leur appréciation quant à l'activité. Que faut-il garder ? changer ? votre remise en question dépendra de cette case.

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 3 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Facile.

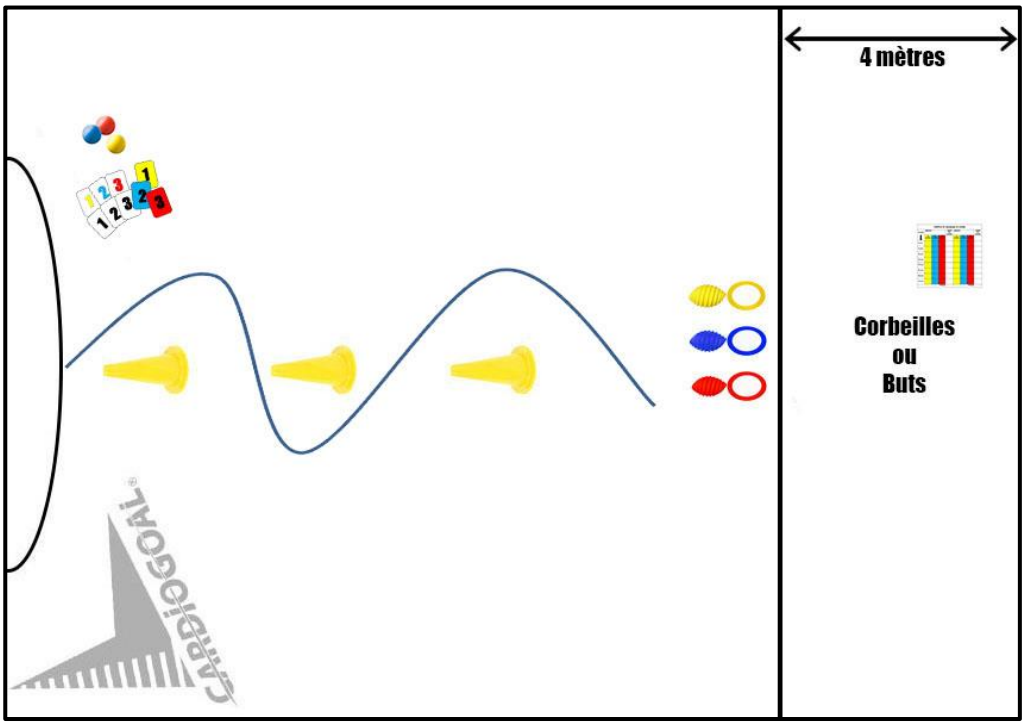
S1



OBJECTIF	Travailler la précision, la technique et l'adresse.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points.
DESCRIPTION	Partir d'un anneau pvc, viser chacune des couleurs 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 au plot suivant si la cible n'est pas atteinte.
VARIANTES	Intervertir et varier la position des anneaux PVC, varier les distances de tir, rajouter des ballons, définir les cibles à viser grâce aux cartes ou balles de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 3 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Facile.

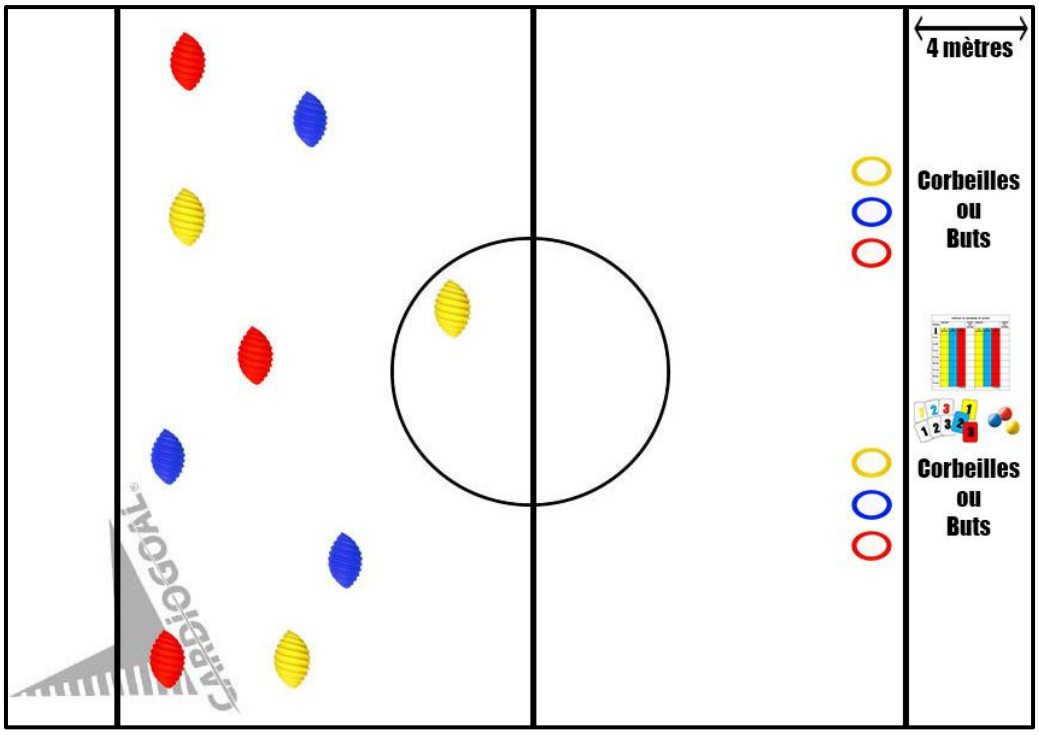
S2



OBJECTIF	Travail de motricité sensorielle, d'équilibre statique et dynamique, de coordination, reconnaissance des couleurs, tir avec précision, connaissance des nombres et des couleurs.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points.
DESCRIPTION	Départ du plot, effectuer des slaloms, saisir un ballon au choix et tirer dans les cibles (corbeilles ou buts).
VARIANTES	Intervertir et varier la position des anneaux PVC, plots, varier les distances de tir, rajouter des ballons, définir les cibles à viser grâce aux cartes ou balles de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 3 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Facile.

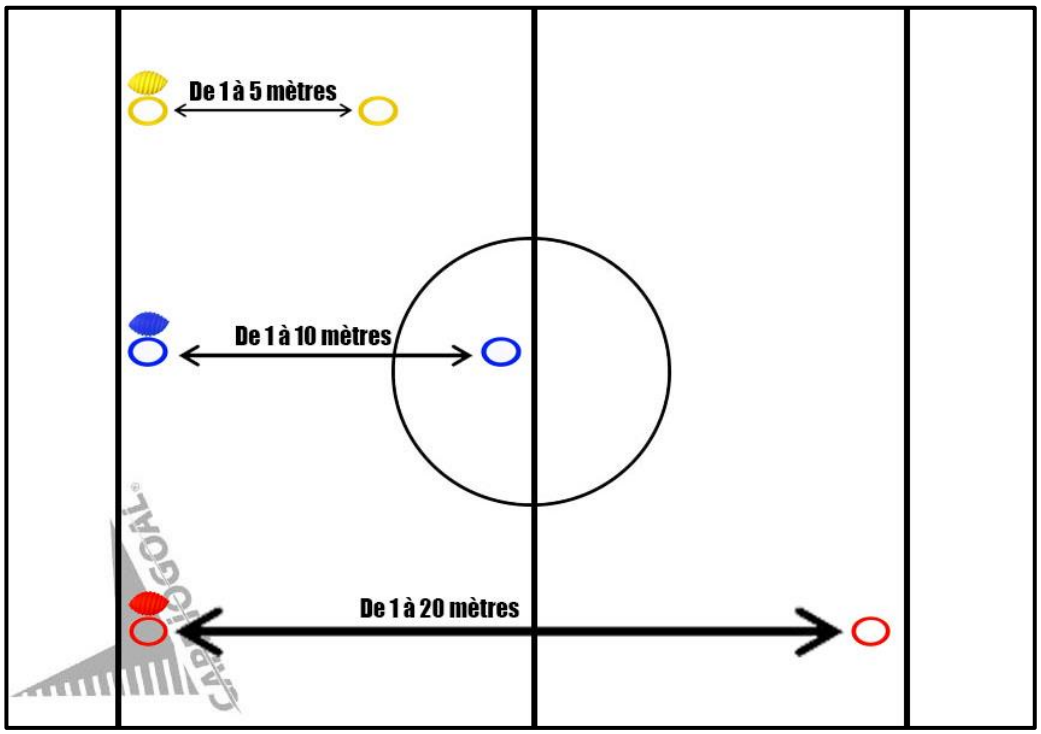
S3



OBJECTIF	Travail de reconnaissance des couleurs et des chiffres. Travail de l'esprit d'équipe, de vitesse, de cardio, de précision, d'endurance, de coordination et de calcul mental.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points.
DESCRIPTION	Duel. Départ des anneaux PVC (sols), sur le principe d'une chasse aux œufs, la première équipe qui totalise le plus de points, gagne la partie. Prendre un ballon à la fois par joueur. Se placer dans l'anneau PVC correspondant, marquer. Si le point est loupé, le ballon est replacé dans la zone et remis en jeu. Compter les points en fin de partie.
VARIANTES	Intervertir et varier la position des corbeilles, des buts, des anneaux PVC, varier les distances de tir, définir les cibles à viser grâce aux cartes ou balles de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 3 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 à 12	**NIVEAU :** Facile.

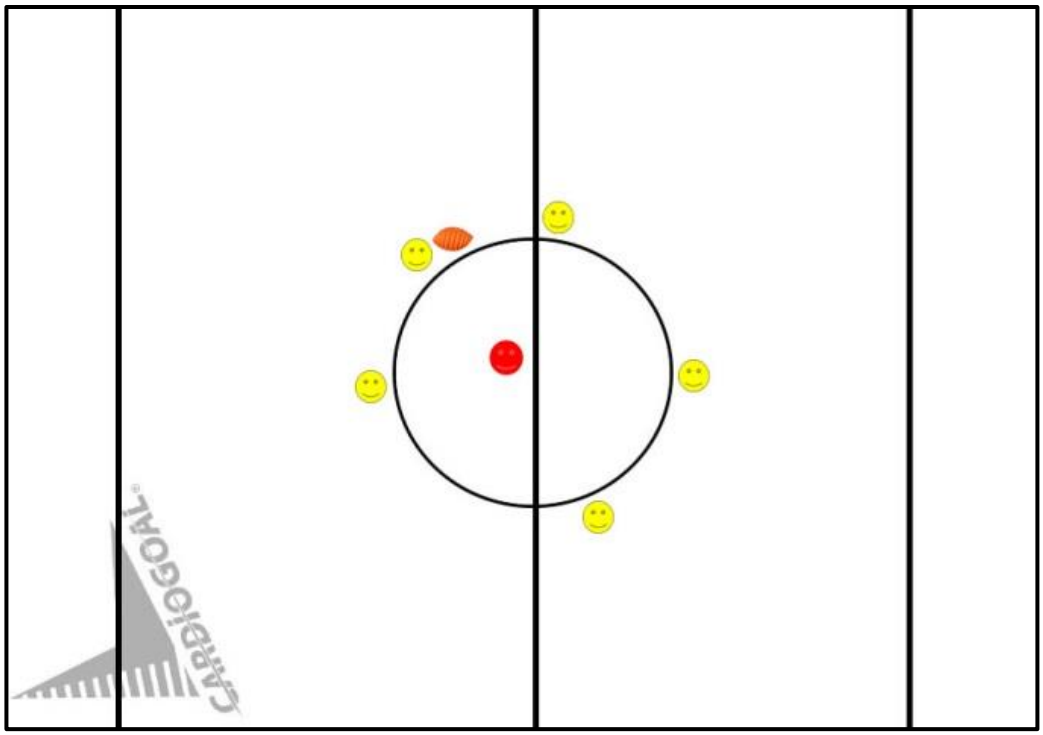
S4



OBJECTIF	Améliorer les passes courtes et longues Apprendre à lancer et réceptionner
MATERIEL	Ballons, plots.
DESCRIPTION	Se faire des passes courtes ou longues, face à face.
VARIANTES	Effectuer le plus grand nombre de passes sans faire tomber le ballon. Si l'objet tombe, les joueurs redémarrent leur compte à zéro Agrandir la distance de passe.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 5 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 3 à 12	**NIVEAU :** Moyen.

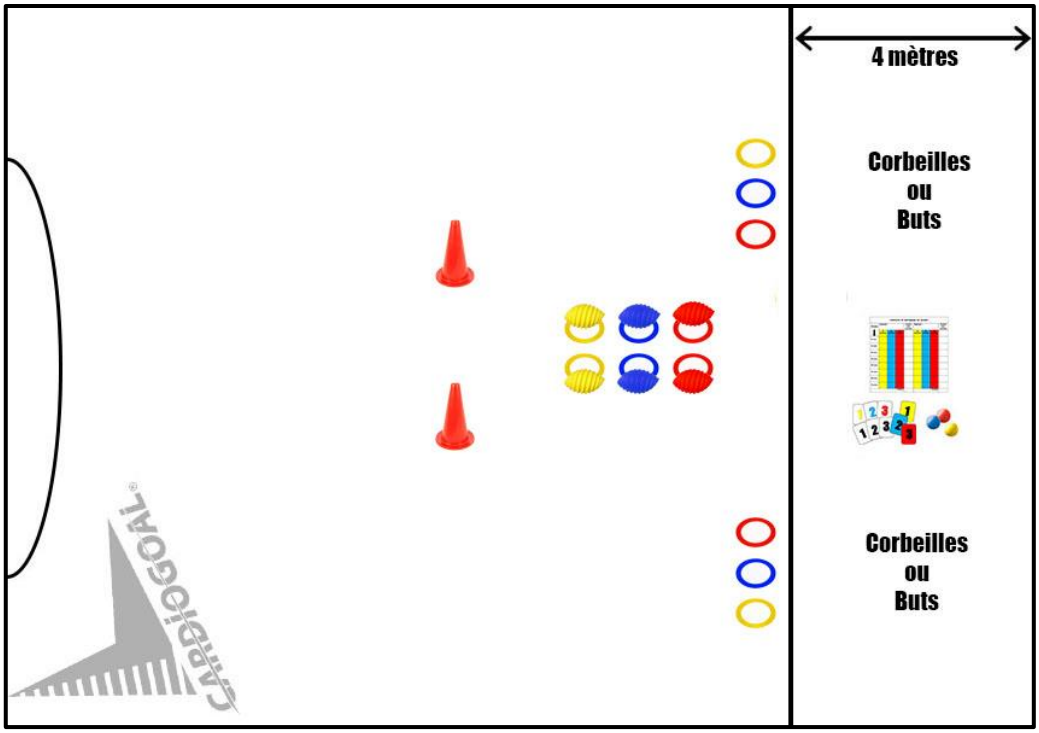
S5



OBJECTIF	Travailler la coordination, les passes, le déplacement.
MATERIEL	Ballons.
DESCRIPTION	Sur le principe du taureau, un joueur est au centre de cinq autres. Le joueur du centre essaie de toucher l'objet. Le joueur à 3 secondes pour faire une passe. Mauvaise passe ou mauvaise réception, temps de passe dépassé ou ballon touché, le joueur prend la place de celui du centre. Il est interdit de refaire une passe à son pair.
VARIANTES	Rajouter un ou plusieurs joueurs au centre, écarter la distance des receveurs et passeurs, rajouter des ballons ou du temps pour les passes.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Moitié d'un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 5 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Moyen.

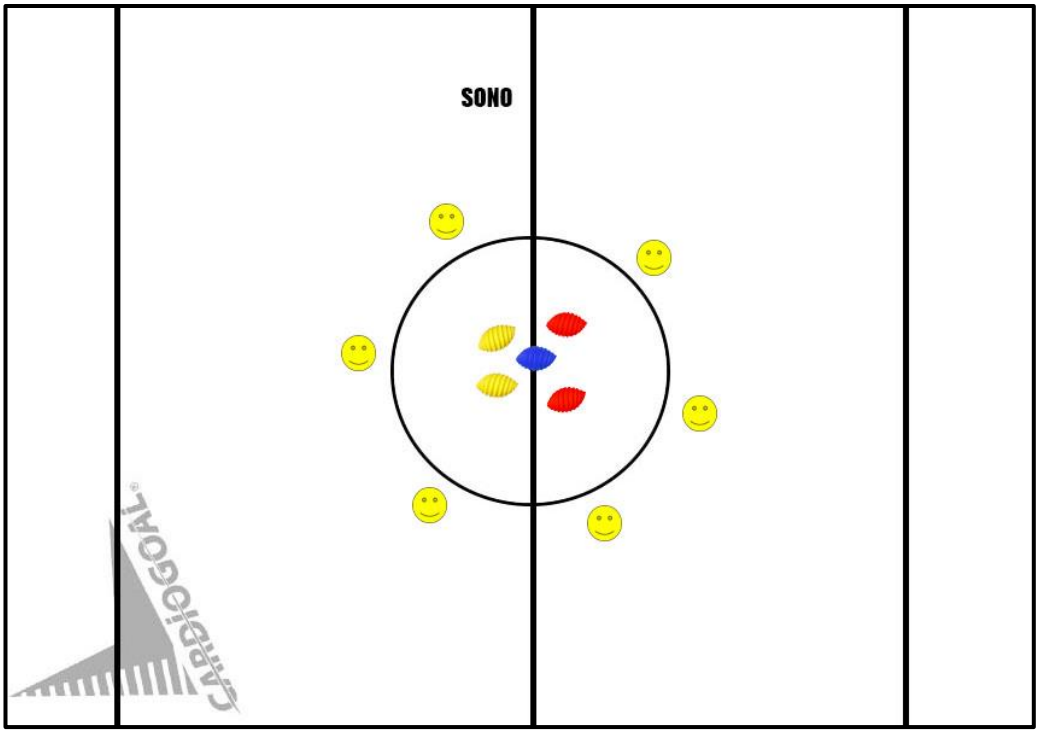
S6



OBJECTIF	Travail de l'esprit d'équipe, de vitesse, de cardio, de précision, d'endurance, de coordination.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points.
DESCRIPTION	Duel, départ du plot, choisir un ballon et se placer face à la cible dans l'anneau correspondant. Première équipe qui réussit à déposer les ballons désignés dans les cibles (corbeilles ou buts), gagne la partie.
VARIANTES	Intervertir et varier la position des corbeilles, des buts, des anneaux PVC, varier les distances de tir, rajouter des ballons dans les anneaux pvc, définir les cibles à viser grâce aux cartes ou balles de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 5 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 à 12	**NIVEAU :** Moyen.

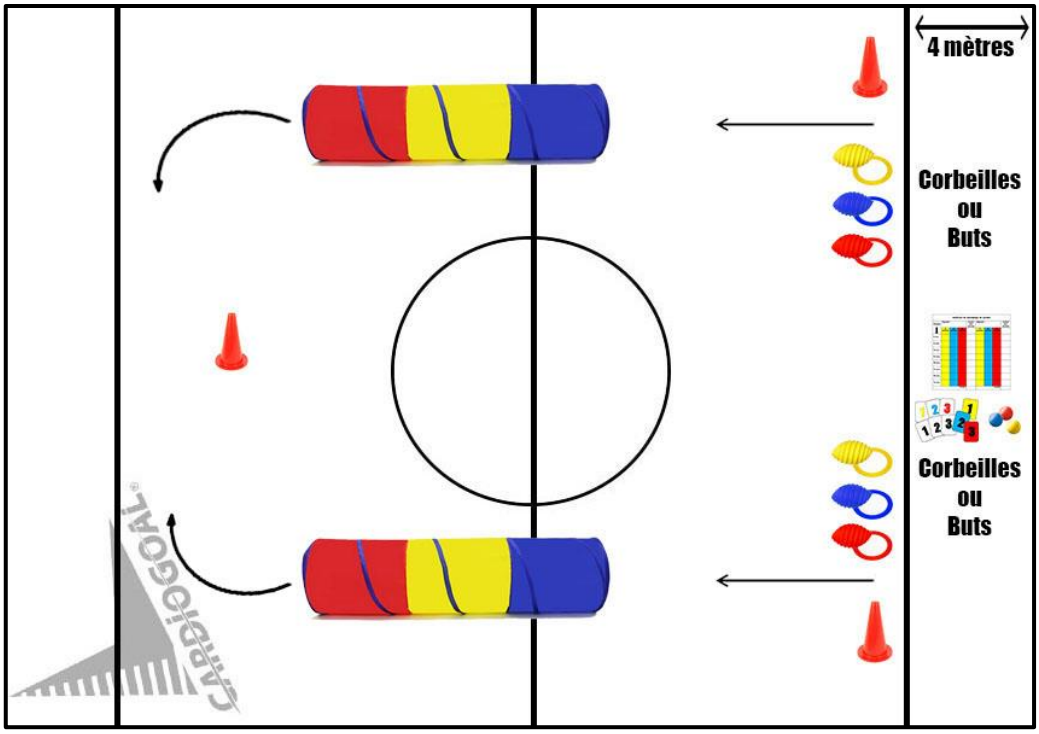
S7



OBJECTIF	Travail de concentration, réflexion, observation, de vitesse.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), ballons, sono, tableau de marquage de points.
DESCRIPTION	Le jeu du ballon musical, Les joueurs doivent courir autour du rond central pendant que la musique est diffusée. A l'arrêt de la musique, saisir un ballon pour aller tirer. Celui qui ne trouve pas de ballon est éliminé et quitte le jeu.
VARIANTES	Instaurer des gages aux perdants (séance de tir, courir autour du terrain ou exercices de renforcement).
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 5 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Moyen.

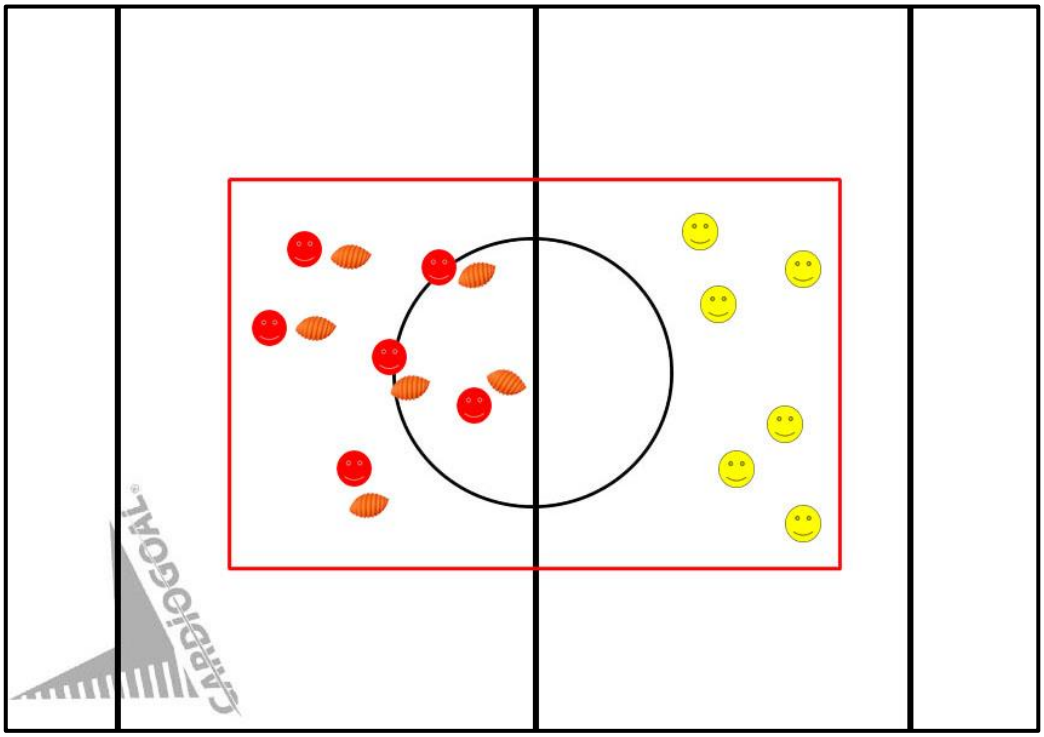
S8



OBJECTIF	Travail de l'esprit d'équipe, de vitesse, de cardio, de précision, d'endurance, de coordination.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points
DESCRIPTION	Le jeu du lièvre et de la tortue. Départ du plot, effectuer un passage dans le tunnel, contourner le plot passer dans le tunnel adverse et tirer. Répéter l'exercice jusqu'à ce qu'il n'y est plus de ballon
VARIANTES	Remplacer les tunnels Pop-up par du petit matériel (haies, jalons, etc…), mettre plus de ballons. Intervertir et varier la position des corbeilles, des buts, des anneaux PVC, varier les distances de tir, définir les cibles à viser grâce aux cartes ou balles de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 7 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 à 12	**NIVEAU :** Difficile.

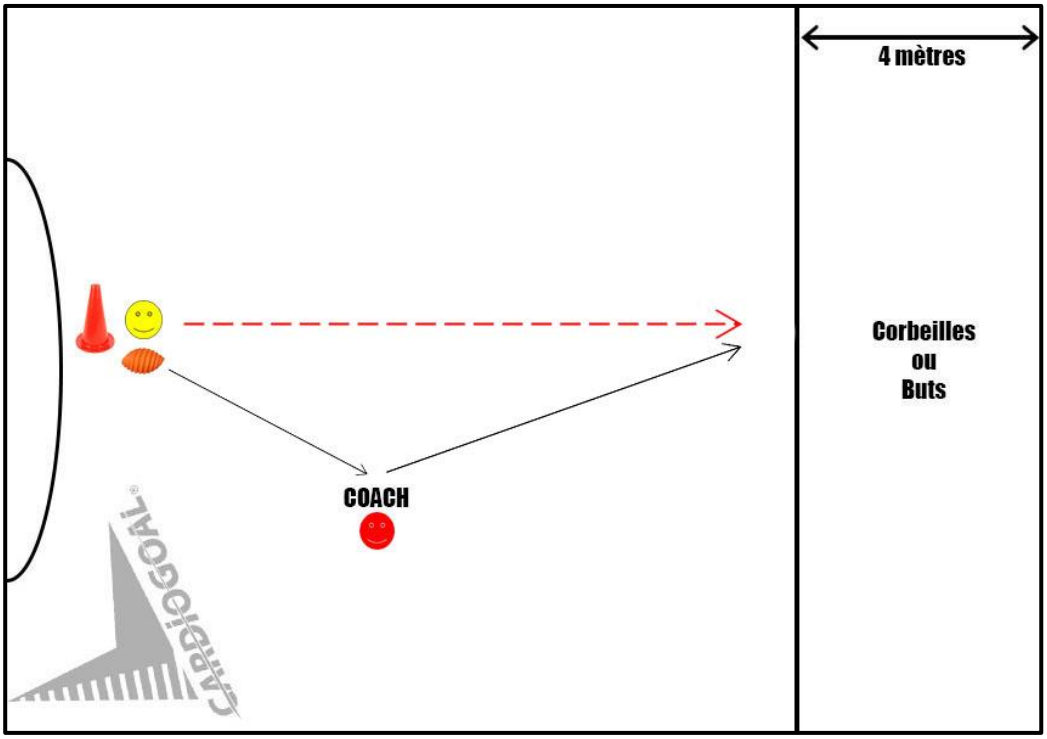
S9



OBJECTIF	Tirer, Passer, Bloquer, Esquiver. Faire des choix stratégiques individuels : tirer ou passer. Faire des choix collectifs : définir une stratégie.
MATERIEL	Un terrain partagé en quatre zones, un ballon ou plusieurs ballons.
DESCRIPTION	Balle au prisonnier. Un joueur est fait prisonnier lorsqu'un joueur de l'équipe adverse le touche avec le ballon, et que le ballon retombe au sol. Le joueur touché rejoint donc la prison qui est située derrière le camp adverse. Il emporte alors le ballon avec lui dans la prison et peut tenter un tir sur l'équipe adverse.
VARIANTES	- Espace : agrandir l'espace de jeu - Règle : tout ballon non attrapé par les prisonniers dans leur zone est rendu à l'adversaire - Joueurs : augmenter ou diminuer le nombre de joueurs
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Moitié d'un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 7 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Difficile.

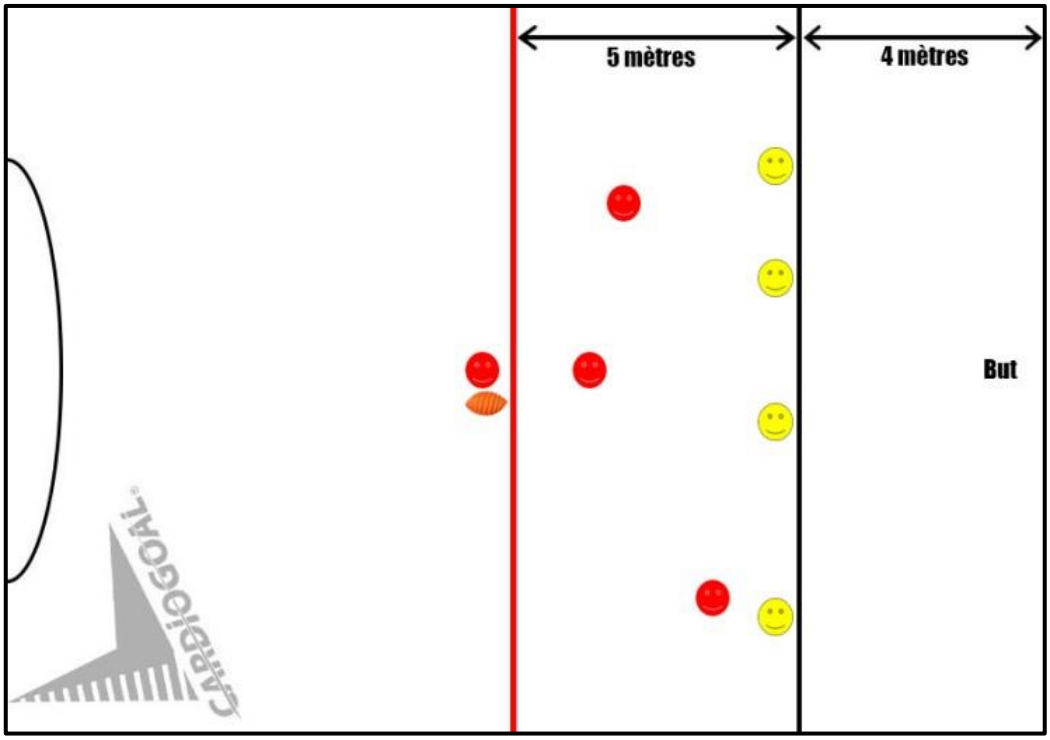
S10



OBJECTIF	Travailler les passes vers l'avant, les réceptions, les déplacements et la précisions
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points
DESCRIPTION	Départ 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 (gauche ou droite). Tirer avec des ballons de couleur.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Moitié d'un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 7 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 à 12	**NIVEAU :** Difficile.

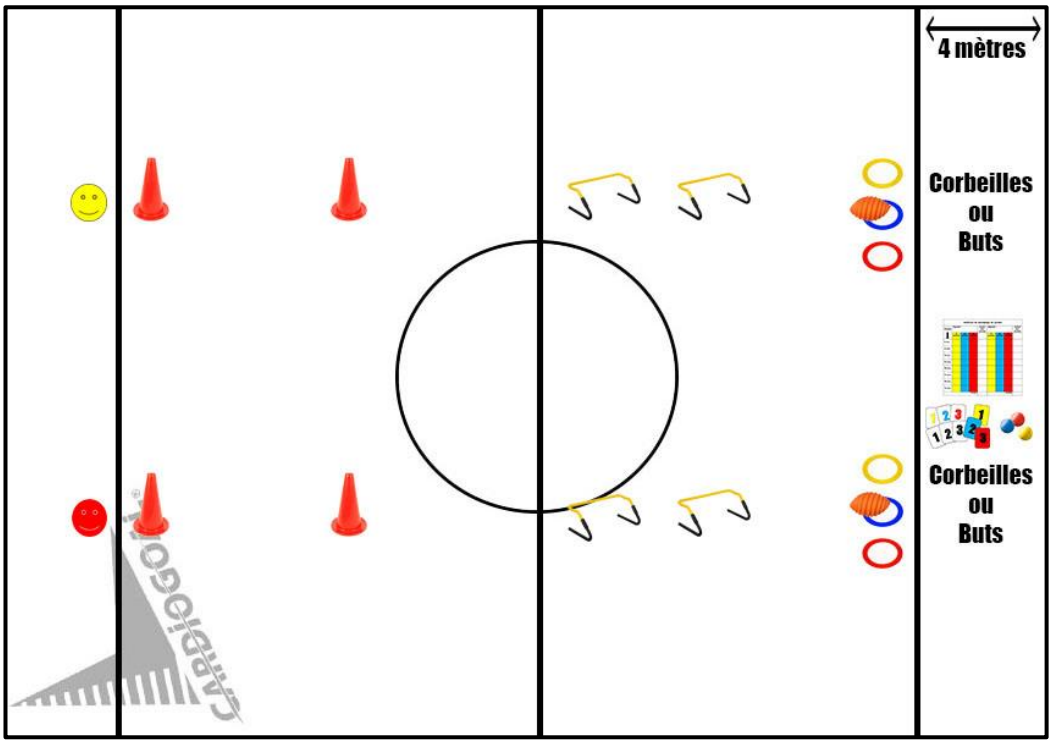
S11



OBJECTIF	Travailler le coup franc. Travail de combinaison tactique et technique.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points
DESCRIPTION	Un attaquant (en rouge sur le schéma) se place derrière la ligne des 9 mètres. Trois autres attaquants (en rouge) sont placés judicieusement selon la tactique employée, dans le couloir des 5 mètres. Les quatre défenseurs (en jaune) sont placés sur la ligne des 4 mètres (limite zone de tir) et ne peuvent pas se déplacer. Ils ont le droit de lever les bras et de sauter. Le tir direct est autorisé.
VARIANTES	Créer des combinaisons à l'aide de chiffre avec les doigts (code) pour tromper l'adversaire.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC : Valide/Non valide.	**LIEU/ESPACE :** Salle de sport, terrain synthétique, cour d'école, plage, parc/Un terrain de Basket-Ball.
CATEGORIE : 7 ans et +	**DUREE :** 15 à 20 minutes.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 12	**NIVEAU :** Difficile.

S12



OBJECTIF	Travail de l'esprit d'équipe, de vitesse, de cardio, de précision, d'endurance, de coordination.
MATERIEL	Corbeilles, buts enfants, buts scolaires ou compétition, anneaux en PVC (sol), plots, haies, ballons, petites balles de couleurs, jeu de plaquettes, tableau de marquage de points
DESCRIPTION	En mode duel, deux équipes parallèles s'affrontent sur le terrain. Départ du plot, au signal, les joueurs effectuent 3 aller-retour en touchant les plots, franchissent les deux haies, réceptionnent le ballon au sol et tirent dans la cible (corbeilles ou buts), vont rechercher le ballon, le replace à sa position initiale pour que le joueur suivant de l'équipe puisse partir.
VARIANTES	Etre la première équipe à totaliser un nombre de points précis. Mettre des ballons de couleur à la place des ballons oranges. Augmenter le nombre de points. Rajouter du petit matériel.
COMMENTAIRES	

SEANCE D'ANIMATION CARDIOGOAL	
PUBLIC :	**LIEU/ESPACE :**
CATEGORIE :	**DUREE :**
NOMBRE DE PARTICIPANTS :	**NIVEAU :**

OBJECTIF	
MATERIEL	
DESCRIPTION	
VARIANTES	
COMMENTAIRES	

- **Les variantes du Cardiogoal**

- ✓ Dans les métiers à caractère sportif (sapeurs-pompiers, police, militaire…), il est possible de pratiquer ce sport sans effectuer de sauts, pour réduire davantage les blessures.

- ✓ Il est possible d'adapter les temps de jeu en fonction du nombre de joueur. Avec quatre équipes de six joueurs, tourner sur huit cycles de cinq minutes par exemple.

- ✓ En mode entrainement, deux équipes de six jouent en continu, sans quart temps, en s'appuyant uniquement sur le flux des remplacements.

- ✓ En mode entrainement, varier le ballon dans le match, opter pour les ballons de couleur.

- ✓ En mode entrainement (enfants), si la supériorité évidente d'une équipe empêche l'émulation des joueurs, imposer à cette équipe une couleur unique à viser (cercle jaune). Cette adaptation ne défavorise pas cette équipe dans le sens où ces joueurs travailleront alors la précision. Opter pour les ballons de couleur.

- ✓ Faire jouer les équipes sur une seule couleur, afin de travailler la précision.

7

CARDIOGOAL

HISTOIRE DES SPORTS CO

CARDIOGOAL®

➢ Définition du sport

Le sport est un ensemble d'exercices physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Le sport est un phénomène presque universel dans le temps et dans l'espace humain. La Grèce antique, la Rome antique, Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, mais aussi l'Amérique précolombienne ou l'Asie, sont tous marqués par l'importance du sport. Certaines périodes sont surtout marquées par des interdits.

❖ Définition :

Le terme de « sport » a pour racine le mot de vieux français desport qui signifie « divertissement, plaisir physique ou de l'esprit ». En traversant la Manche, desport se mue en « sport » et évacue de son champ la notion générale de loisirs pour se concentrer sur les seules activités physiques et mentales. La langue allemande admet aussi le terme « sport » et sa définition anglaise en 1831 ; la France en fait usage pour la première fois dès 1882. La frontière entre jeux et sports n'est pourtant pas très claire. La Fédération française des échecs fondée en 1921 reçoit ainsi un agrément sportif du Ministère de la Jeunesse et des Sports en 2000, mais uniquement parce qu'elle était une fédération « associée » au CNOSF Comité National Olympique et Sportif Français. Certaines pratiques traditionnelles posent également problème : sport ou jeu ? La question reste encore ouverte.

➢ Le sport moderne se définit par quatre éléments indispensables :

- La mise en œuvre d'une ou plusieurs qualités physiques : activités d'endurance, de résistance, de force, de coordination, d'adresse, de souplesse, etc.
- Une activité institutionnalisée, ses règles tendent à être identiques pour l'ensemble de la planète.
- Une pratique majoritairement orientée vers la compétition.
- Une pratique fédérée (sous la tutelle d'une fédération sportive).

Ces piliers qui mettent surtout en avant l'organisation des différentes disciplines sportives n'excluent nullement les pratiques comme le sport-loisir, le sport-aventure, le sport-santé, le sport scolaire ou l'éducation physique et sportive. Si la compétition est prédominante, il existe toutefois d'autres formes de pratique mettant plutôt en avant le plaisir, la santé, l'éducation ou l'épanouissement.

Le Conseil de l'Europe propose ainsi la définition suivante dans sa « Charte européenne du sport » (Article 2.1) (2001) : « On entend par "sport" toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux ».

➢ Histoire du sport

Selon l'interprétation large de la notion, le sport est un phénomène universel dans le temps et dans l'espace humain, et, pour reprendre une maxime byzantine, « les peuples sans sport sont des peuples tristes ». Nombre de phénomènes qui paraissent récents, accompagnent en fait l'histoire du sport depuis l'origine : du professionnalisme au dopage, des supporters aux problèmes d'arbitrage.

La Grèce, Rome, Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, mais aussi l'Amérique précolombienne ou l'Asie, donnent tous une importance au sport. Certaines périodes sont surtout marquées par des interdits concernant le sport, comme c'est le cas en Grande-Bretagne du Moyen Âge à l'époque Moderne. Interrogée sur la question, la Justice anglaise tranche ainsi en 1748 que le cricket n’est pas un jeu illégal. Ce sport, comme tous les autres, figurait en effet sur des édits royaux d'interdiction régulièrement publiés par les

monarques britanniques du Xe au XVe siècle. En 1477, la pratique d'un « jeu interdit » est ainsi passible de trois ans de prison. Malgré l'interdit, la pratique perdure, nécessitant un rappel quasi permanent à la règle.

Le sport est l'une des pierres d'angle de l'éducation humaniste du XVIe siècle. Les Anciens mettaient déjà sur le même plan éducation physique et intellectuelle. Pythagore était un brillant philosophe qui fut également champion de lutte puis entraîneur du grand champion Milon de Crotone. La Renaissance redécouvre les vertus éducatives du sport et, de Montaigne à Rabelais en passant par Girolamo Mercuriale, tous les auteurs à la base du mouvement humaniste intègrent le sport dans l'éducation (relire par exemple Gargantua). Chaque époque a eu son « sport-roi ». L'Antiquité fut ainsi l'âge d'or de la course de chars. Pendant plus d'un millénaire, les auriges, cochers des chars de course, étaient des « stars » adulées par les foules dans tout l'Empire romain. Le tournoi, qui consiste à livrer une véritable bataille de chevaliers, mais « sans haine », fut l'activité à la mode en Occident entre le XIe et le XIIIe siècle (il ne faut pas confondre le tournoi et la joute équestre, version très allégée du tournoi). La violence du tournoi cause sa perte, d'autant que le jeu de paume s'impose dès le XIIIe siècle et jusqu'au XVIIe siècle comme le sport roi en Occident. Ce jeu de raquettes embrase Paris, la France puis le reste du monde occidental. Le XVIIIe siècle voit le déclin du jeu de paume et l'arrivée, ou plutôt le retour, des courses hippiques qui s'imposent comme le sport roi des XVIIIe et XIXe siècles. La succession des courses hippiques fut âprement disputée car le nombre des sports structurés augmente spectaculairement dès la fin du XIXe siècle. Le football devient ensuite et reste encore aujourd'hui (2020) l'incontestable sport « numéro un » sur la planète.

Au-delà de ce tableau général coexistent des nuances régionales parfois très marquées. Ainsi, le football tient une place secondaire dans les pays de l'ancien empire britannique. En revanche, il cultive les autres sports que soutenait jadis la bonne société anglaise, du tennis au hockey sur gazon en passant par le rugby et le cricket. Le cricket a ainsi le statut national dans des pays comme l'Inde ou le Pakistan. De même, l'Amérique du Nord a donné naissance à plusieurs sports, le hockey sur glace et le basket-ball au Canada, le baseball et le football américain aux États-Unis, parvenant ainsi à échapper à la vague du football (appelé soccer en Amérique du Nord). En France, le sport roi de la fin du XIXe siècle est le cyclisme qui garde la palme jusqu'au triomphe du football, entre les deux guerres mondiales. Le rugby n'est pas parvenu à mettre fin à la domination de ces deux sports, freiné par une implantation trop régionale.

La puissance du mouvement sportif est aujourd'hui considérable, il est une des composantes de la mondialisation. Une fédération internationale comme la FIFA a la capacité de modifier les règlements et d'exiger sa mise en application à la planète entière. Certains ont donc pu estimer que le sport proposerait ainsi un premier modèle de mondialisation réelle.

À l'inverse de cette structure centralisée, notons l'existence d'un mouvement sportif plus indépendant, notamment aux États-Unis. La NBA a des règles particulières distinctes de celles de la Fédération Internationale de basket-ball, sauf pour les Jeux olympiques pour lesquels c'est la FIBA qui est chargée des épreuves. Le baseball américain illustre encore plus fortement cette décentralisation : les deux ligues qui s'affrontent pour le trophée des World Séries - Ligue américaine et Ligue nationale - ne suivent pas les mêmes règles du jeu.

- **Le sport collectif**

Sport collectif, les sports d'équipe sont pratiqués entre équipes opposées, où les joueurs interagissent directement et simultanément entre eux pour atteindre un objectif. L'objectif implique généralement que les coéquipiers facilitent le déplacement d'une balle ou d'un objet similaire conformément à un ensemble de règles, afin de marquer des points.

Cependant, d'autres types de sports d'équipe n'impliquent pas que les coéquipiers facilitent le déplacement d'une balle ou d'un objet semblable conformément à un ensemble de règles, afin de marquer des points. Par exemple, la natation, l'aviron, la voile, la course de bateau de dragon, et la piste et le champ parmi d'autres sont aussi des sports d'équipe. Dans d'autres types de sports d'équipe, il peut ne pas y avoir d'équipe adverse ou de pointage, par exemple, l'alpinisme. Au lieu de points marqués contre une équipe adverse, la difficulté relative de la montée ou de la marche est la mesure de la réussite.

➢ **La Soule**

À l'origine, la soule est jouée par les classes basses (voir Chronologie du sport du Ve au XIIe siècle). C'est le pendant pour la piétaille du tournoi des chevaliers. Puis à la Renaissance elle est pratiquée par le clergé et les nobles entre eux ou avec le peuple. L'épicentre étant essentiellement le Nord-Ouest de la France et en particulier la Normandie, une conjonction des cultures germano-romaine (via les Francs) et scandinave (peut être les Iro-Norvégiens et Normands issus du Danlaw) est possible.

Soule
Une des très rares soules connues en France (musée de Normandie).

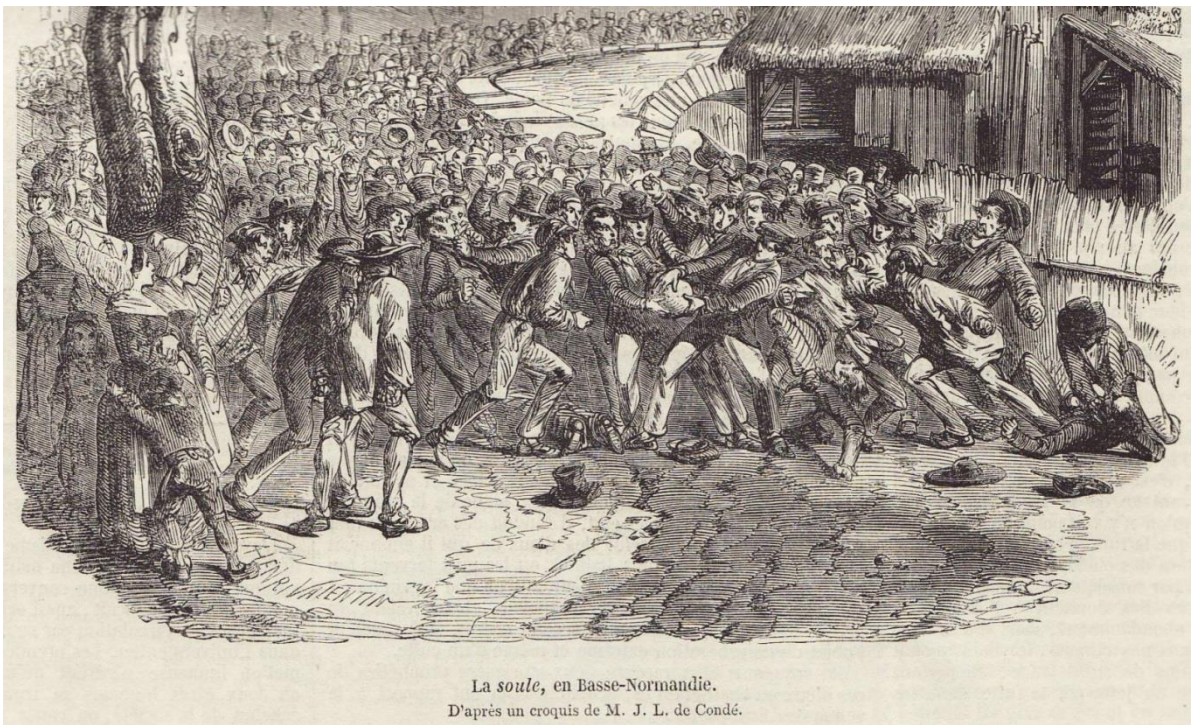
Guillaume le Conquérant prend pied en Angleterre. Introduction probable de la soule normando-picarde outre-Manche.

Première mention écrite de la soule ou choule en France. Le jeu oppose deux équipes (hommes de la ville à ceux de la campagne, mariés du village contre célibataires, paysans contre marchands, deux corporations), qui se disputent un ballon (boule de bois, vessie de porcs remplie d'air, de paille, de son ou d'autres ingrédients) qu'il faut déposer dans un but (porche d'une église, ruine, mur, arbre, trou, poteau, entrée d'un bois). C'était certes viril, très viril même, mais tous les coups n'étaient pas permis, comme on le croit trop souvent. La soule, qui passe aujourd'hui pour brouillonne et violente, était en fait très codifiée et pas si barbare que les fameuses « lettres de rémission » le laissent entendre. Les cas évoqués par ces sources sont tous, par définition, des affaires judiciaires, avec leurs cohortes de blessés et même de morts donnant, à tort, l'image d'une mêlée ultra violente. Comme le signalent ainsi nombre de plaignants, « ce n'est comme cela qu'on pratique la Soule ».

➢ **La règle du jeu a pu plaisamment être décrite de la manière suivante :**

- Porter la balle dans le but adverse marque un point.
- Les armes sont interdites, sauf accord préalable des participants.

... mais cette description est évidemment très exagérée.



La *soule*, en Basse-Normandie.
D'après un croquis de M. J. L. de Condé.

➢ Le Football

L'histoire du football rend compte de la naissance et de l'évolution du football, un sport collectif apparu au milieu du XIXe siècle en Grande-Bretagne et devenu au siècle suivant le plus populaire au monde.

Premier ballon de Football

Les racines que ce sport partage avec d'autres jeux de « football » remontent au Moyen Âge. Il est l'héritier de la soule médiévale, pratiqué notamment dans le Nord-Ouest de la France et dans les Îles Britanniques, et du Calcio florentin, des jeux caractérisés par leur violence et leur peu de règles.

Au début du XIXe siècle, les écoles anglaises intègrent progressivement le sport à leur cursus et impulsent sa formalisation. Les règles de Cambridge sont en octobre 1848 une première tentative d'unification des règles du football. Les premiers clubs indépendants apparaissent à la fin des années 1800 ; en 1863, onze d'entre eux fondent the Football Association, chargée d'organiser la pratique du football en Angleterre. Elle publie peu après les premières « Lois du jeu » (en anglais : Laws of the Game), largement inspirées par celles de Cambridge.

Dès lors, le football connait une progression continue dans sa pratique. En 1885, le professionnalisme est autorisé en Grande-Bretagne, tandis que les premiers clubs sont créés à travers le monde, particulièrement en Europe et en Amérique du Sud. La Fédération internationale de football association (FIFA) est fondée en 1904 à Paris par des représentants de sept pays européens. Encouragée par le succès populaire rencontré par les tournois de football aux Jeux olympiques, la FIFA organise en 1930 la première édition de la Coupe du monde, qui devient un des principaux événements sportifs planétaires.

- **Le Rugby**
- **Inventeur du Rugby - Monsieur William Webb Ellis.**

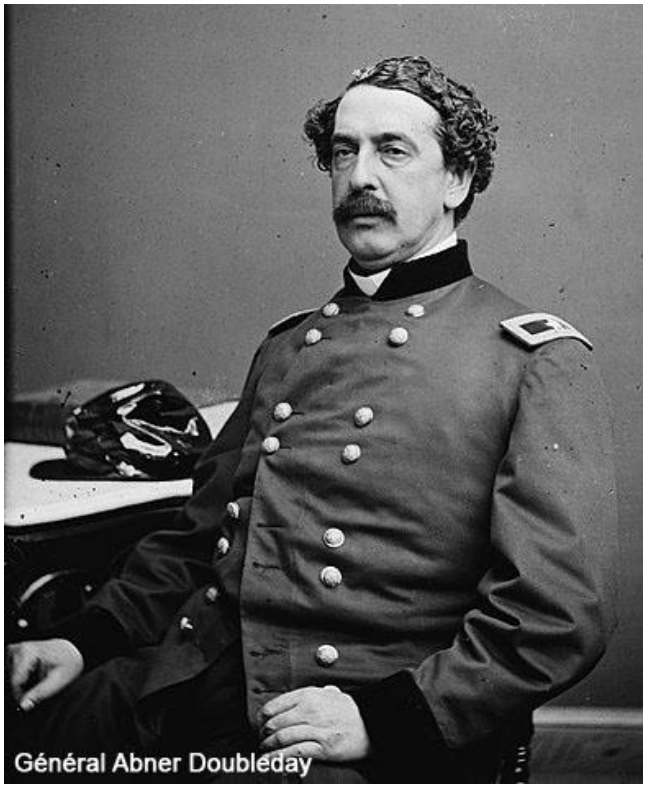
THE REV. W. W. ELLIS, M A. (ST. CLEMENT DANES). FROM A DAGUERRÉOTYPE BY BEARD.

William Webb Ellis, né le 24 novembre 1806 à Salford et mort le 24 février 1872 à Menton où il est enterré, serait l'inventeur britannique du rugby moderne. Elève à Rugby Il aurait pris le ballon en mains en pleine course lors d'un match de football entre écoliers en 1823, donnant un style et un nom ce nouveau sport. Il s'agit en réalité d'une légende bien ancrée participant à l'histoire de ce sport. Toutefois, le World Rugby a baptisé le trophée de la Coupe du monde William Webb Ellis.

William est le fils de James Ellis, un officier des Royal Dragoon Guards, et d'Ann Webb, dont le mariage est célébré en 1804 à Exeter. Après le décès de son père en 1811 lors de la bataille d'Albuera, Ann Webb s'installe avec son fils à Rugby. Ce dernier fréquente la Rugby School entre 1816 et 1825, un public school locale et l'un des plus célèbres collèges privés d'Angleterre.

Aux dires d'un de ses camarades, lors d'un match de folk football, variante locale de la soule, Ellis prend le ballon à la main en novembre 1823, au mépris des règles les plus élémentaires du jeu. Il s'agit, pour beaucoup, de l'acte fondateur du rugby moderne. Ellis poursuit ses études à l'université d'Oxford et joue au cricket. Il est par la suite ordonné prêtre et devient, en 1855, recteur à Laver Magdalen, dans l'Essex. Il vit anonymement la fin de sa vie à Menton où sa tombe, toujours visible, est redécouverte par Ross McWhirter en 1958 ou 1959 selon les sources.

- **Le Baseball**
- **Inventeur du Baseball - Général Abner Doubleday.**


Général Abner Doubleday

Abner Doubleday (26 juin 1819 - 26 janvier 1893) était un officier de l'armée américaine et un héros de la guerre de Sécession des États-Unis, pendant laquelle il fut général. Il a tiré le premier coup de feu pour la défense de Fort Sumter, la bataille qui a lancé la guerre. En dépit de sa carrière militaire jugée brillante, Abner Doubleday est surtout connu comme inventeur présumé du baseball.

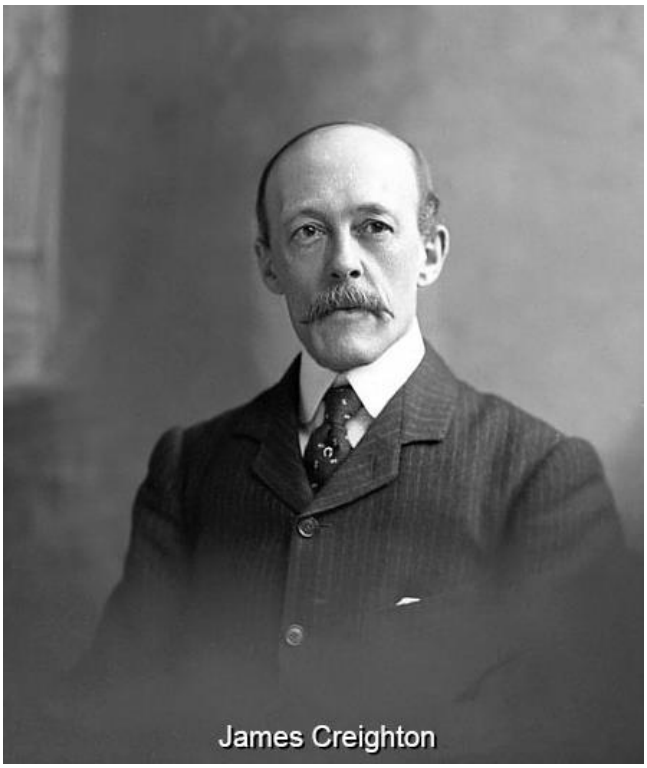
Abner Doubleday est surtout célèbre pour avoir été crédité de l'invention du baseball, le passe-temps national des Américains. Doubleday aurait inventé ce sport dans un pâturage de Cooperstown, New York, en 1839. C'est à cet endroit que se trouve aujourd'hui le Temple de la renommée du baseball.

En 1905, le président de la Ligue nationale de baseball, Abraham G. Mills, préside la Commission Mills, qui a pour but de déterminer les origines de ce sport.

Le rapport final du comité, déposé le 30 décembre 1907 statue que Doubleday a jeté les bases de ce que sera le baseball professionnel, à Cooperstown en 1839. Cependant, dans tous les papiers laissés par Abner Doubleday à son décès, aucun ne fait jamais la moindre mention au sujet du baseball.

➢ Le Hockey

Le hockey sur glace, appelé le plus souvent hockey, est un sport d'équipe se jouant sur une patinoire spécialement aménagée.


James Creighton

Le hockey est originaire du Canada et s'est développé à la fin du XIXe siècle en Amérique du Nord. Sport de vitesse, il est souvent qualifié de « sport collectif le plus rapide du monde », mais c'est aussi un sport violent avec ses mises en échec parfois dangereuses.

Depuis l'Antiquité, l'homme a joué à des jeux où un objet était frappé avec un bâton incurvé. Ainsi, sur un kouros datant de 400 ans av. J.-C., deux hommes nus sont en train de jouer à un jeu, courbés en avant avec un objet en forme de crosse à la main et une balle entre eux deux. Plus tard, une peinture de Pieter Bruegel, Chasseurs dans la neige (1565), montre des joueurs qui utilisent des bâtons courbés pour jouer avec un petit objet sur la glace.

L'utilisation du mot « hockey » pour désigner de tels jeux est attestée depuis 1785 (1527 pour hockie) mais son étymologie est incertaine. Il dérive peut-être du vieux mot français d'origine germanique hoquet qui désigne un bâton de berger en forme de crochet6 ou encore du mot Iroquois hoghee.

En effet, le 3 mars 1875 un match de hockey sur glace avec des règles est joué pour la première fois en intérieur, au Victoria Skating Rink sous l'impulsion de James Creighton, membre du club de patinage et juge de patinage artistique. Le match oppose deux équipes composées de neuf joueurs chacune, des gardiens de buts, un arbitre, une rondelle, des règles sur lesquelles les protagonistes se sont mis d'accord, un temps de jeu limité à raison de 60 minutes et enfin un score noté. La plupart des matchs ayant eu lieu avant ce match sont souvent des matchs extérieurs, avec des balles et rarement des règles bien définies. Le choix d'une rondelle en bois en lieu et place d'une balle de crosse se justifie par la volonté de ne pas abîmer les vitres des fenêtres et pour limiter les risques de blessure dans le public. Les crosses du match sont fournies par Creighton qui les a fait venir de la Nouvelle-Écosse où elles ont été fabriquées par les Micmacs. Ce match est annoncé au public dans les pages d'un journal de Montréal, la Gazette de Montréal.

- **Le Hockey sur Gazon**

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse (ou bâton).

Le hockey sur gazon est le plus ancien jeu de balle avec crosse connu qu'on ait pu trouver parmi les premières civilisations. Aucune preuve ni aucune source d'information n'existe au sujet de l'origine réelle de ce jeu. La plus ancienne représentation de ce sport se trouve sur une fresque tombale dans la vallée du Nil et datant de 2000 ans av. J.-C. À la même époque, on retrouve également un jeu presque identique en Chine, au Moyen-Orient ainsi qu'en Amérique. On trouve également un bas-relief représentant ce jeu sur le mur de Thémistocle à Athènes, datant de l'antiquité grecque.

En France, du Moyen Âge à la Révolution, la crosse (ou soule à la crosse), le hocquet, le Jeu de mail ou le gouret sont très populaires. Il convient également de citer ici le shinty écossais, le hurling irlandais ainsi que le bandy gallois.

L'histoire moderne du hockey remonte en Angleterre à la fondation du premier club : Blackheath (1851). En 1875, un autre club londonien, Teddington, modernise et normalise enfin ce jeu par de nouvelles règles ; la balle étant devenue sphérique, elle ne peut plus être prise en mains et la crosse ne peut plus être élevée au-dessus des épaules. En 1883, le nombre de joueurs par équipe est fixé à onze. La plus importante innovation est la création de la « zone de tirs au but » adoptée par l'Association anglaise de hockey nouvellement créée.

Au cours des années suivantes, l'armée britannique développa le hockey moderne dans les colonies britanniques (Empire des Indes, et autres). En 1908, et pour la première fois, le hockey est présenté en avant-première aux JO de Londres. L'Angleterre termine première devant l'Irlande, l'Écosse, le Pays de Galles et l'Allemagne.

Le reste du monde ne reste toutefois pas inactif et un championnat de France voit le jour dès 1899. La Fédération française de hockey voit le jour en 1920.

- **Le Basket-ball**
- **Inventeur du Basket-ball - James Naismith**

James Naismith

James Naismith (né le 6 novembre 1861 à Almonte (Ontario) et mort le 28 novembre 1939 à Lawrence (Kansas)) est un professeur de médecine canadien naturalisé américain. Il est surtout connu comme étant l'inventeur du basket-ball.

James Naismith est issu d'une famille d'immigrants écossais, arrivé sur le territoire canadien pour travailler dans les mines en 1851. Durant sa jeunesse James Naismith était un gymnaste, un joueur de crosse et un joueur de football canadien, de haut niveau à l'université McGill de Montréal dans la province de Québec. Il était d'ailleurs connu comme l'un des 10 meilleurs athlètes de l'université au moment où il obtient son diplôme. Il est docteur en médecine et en théologie

Professeur de gymnastique au Springfield Collège dans le Massachusetts (un YMCA), James Naismith cherchait à occuper ses étudiants pendant les longs mois d'hiver entre les saisons de football américain et de baseball, qui rendent impossible la pratique du sport en extérieur. Il souhaitait leur trouver une occupation sans contacts, afin de leur éviter les blessures. Son objectif était de créer un sport où l'adresse domine sur la force et la rapidité sur la puissance1.

Un jour de 1891, il eut l'idée de placer deux caisses de pêche en bois sur les rampes du gymnase, (à une hauteur très exacte de 10 pieds, soit 3,05 m) dans lesquelles il fallait faire pénétrer un ballon, pour marquer un panier. Il proposa l'activité à ses étudiants et il ne fallut que quelques minutes pour établir les règles essentielles pour rendre ce jeu praticable.

Le premier match se termine sur le score de 1-0, un panier inscrit par William Chase. Le jeu plait aux élèves qui souhaitent le nommer « Naismith-ball ». Naismith refuse et c'est donc le chef de classe, Franch Mahan, qui propose de l'appeler « basket-ball » (« panier-balle ») puisqu'il y avait « a basket and a ball ».

Son nouveau sport est inspiré d'un jeu canadien, le Duck on a Rock. En effet, durant son enfance il y jouait avec les autres enfants, ce jeu ayant pour objectif de déloger une grosse pierre posée sur un rocher en lançant des cailloux.

Il a organisé la première rencontre de basket-ball le 21 décembre 1891 à Springfield (Massachusetts), fondé sur les treize règles originelles. Elles sont publiées en janvier 1892 dans le journal officiel du Springfield Collège, The Triangle. Il les republie en 1893, légèrement modifiées.

- **Le Volley-ball**
- **Inventeur du Volley-ball - William G. Morgan**

William G. Morgan, né le 23 janvier 1870 à Lockport dans l'État de New York et mort le 27 décembre 1942 dans la même localité, est l'inventeur du volley-ball, sous le nom de « mintonette ».

William G. Morgan rencontre James Naismith, l'inventeur du basket-ball, pendant que Willam G.Morgan étudie au Collège de Springfield (Massachusetts) en 1892.

Le volley-ball a donc été inventé le 9 février 1895 aux États-Unis par un professeur d'éducation physique des UCJG (YMCA), à Holyoke dans le Massachusetts, William G. Morgan (1870-1942), afin d'occuper les athlètes pendant l'hiver. C'est en s'inspirant à la fois du basket-ball et également du tennis, mais surtout du badminton (qui fournit le premier modèle de filet), qu'est née la « mintonette », le 2 décembre 1895. Un autre sport de salle, le basket-ball, a été inventé seulement dix miles (seize kilomètres) plus loin dans la ville de Springfield (Massachusetts), seulement quatre années auparavant. La mintonette se devait d'être un sport de salle moins violent que le basket-ball, pour les membres les plus âgés du Young Men's Christian Association, tout en exigeant toujours un minimum d'effort physique.

Les premières règles, écrites par William G. Morgan, instauraient un filet de 1,98 m de hauteur, un terrain de 7,6 par 15,2 m, et un nombre de joueurs illimité. Un match était composé de neuf tours avec trois services pour chaque équipe dans chaque to ur, avec un nombre de contacts avec la balle illimité pour chaque équipe avant son renvoi à l'adversaire. En cas d'une erreur de service, un deuxième essai était permis. Le fait de frapper la balle dans le filet était considéré comme une faute (avec la perte du point ou d'un temps-mort) sauf si cela se passait à la première tentative de service.

Après avoir observé ce sport, Alfred Halstead remarqua la nature de « volée » dans le jeu à son premier match d'exhibition en 1896. Joué à l'International YMCA Training School (aujourd'hui appelé Springfield College), le jeu fut rapidement connu sous le nom de volley-ball (il a été à l'origine orthographié en deux mots: « volley ball »). Les règles du volley-ball furent légèrement modifiées par l'International YMCA Training School et la propagation du jeu dans les UCJG (YMCA).

➢ Le Polo

Le polo serait d'après certains historiens le premier jeu de balle. Sport des princes et des rois, le polo a souvent été vu comme un sport d'élite. L'équipe de Gentside Sport vous raconte un peu plus en détails l'histoire de ce sport.
Le polo serait né il y a près de 2 500 ans entre la Chine et la Mongolie, devenant donc le premier jeu de balle du monde et peut-être même l'un des premiers sports d'équipe. Depuis lors, ce sport a beaucoup voyagé et a été intégré à pléthores d'identités et de peuples. On pourrait citer les Perses, les Musulmans, les Chinois, les Grecs ou encore les Égyptiens.

Illustration du poème Guy u Chawgan, dynastie Safavide, 1546.

Un art noble venu d'Orient

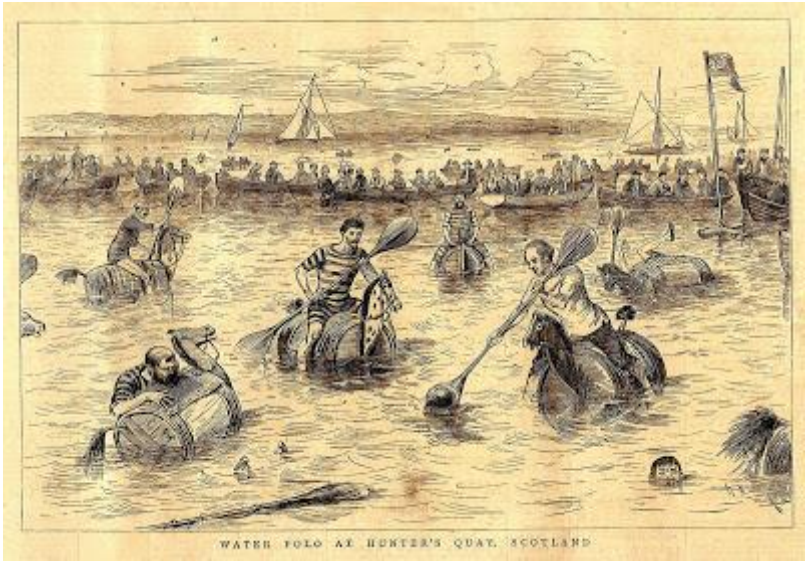
De par son passé "d'art noble, des guerriers, des rois et des princes", le polo justifie tous les a priori que l'on retrouve chez les personnes qui ne connaissent que superficiellement ce sport. C'est en fait en pleine ruée vers l'Arabie et le Tibet que le sport va trouver son nom, venu du "pulu", de la racine du saule, avec quoi les balles étaient faites à l'époque. Ensuite, ce sport de cours et de cavaliers s'est rapidement étendu à la Chine et au Japon.

Le transfert du polo vers l'Europe est intimement lié à la colonisation britannique. En Inde, près de la frontière birmane, des colons britanniques le découvrent vers 1854. Joseph Sherer, rentré des Indes, décide alors d'en faire un des sports phares des Britanniques. Il crée le premier club de polo au Bengale, puis à Calcutta quelques années plus tard. A la fin du XIXe siècle, pas moins de 175 polo-clubs verront le jour sous son impulsion.

1880, premier match de polo en France
En Angleterre, la première rencontre n'a eu lieu qu'en 1869. Huit cavaliers étaient dans chaque équipe, et le jeu était divisé en deux longues périodes de quarante-cinq minutes chacune. Les règles du jeu vont-elles apparaître au fur et à mesure, d'abord en 1883 avec une réduction à cinq puis à quatre joueurs, puis en 1888 l'apparition des handicaps. D'autres pays vont alors s'emparer également du phénomène polo, tout d'abord au sein de l'empire britannique.

Ensuite, le sport fait son entrée en Amérique par le biais des Etats-Unis puis en Argentine, terre qui voue un véritable culte aujourd'hui pour ce sport. Des petits chevaux d'Argentine, les criollos, vont alors être préparés à ce sport et vont devenir très convoités, et ce encore aujourd'hui. En France, le polo n'apparaît qu'en 1880, lors d'une rencontre entre une équipe française menée d'une main de maître par le duc de Guiche, contre une formation britannique.

- **Le Water-polo**
- **Inventeur du Water-polo – Harold Reeder**



Une variante du water-polo était pratiquée en Rome ancienne. Populaire chez les légionnaires, ils le propagèrent à travers tout l'empire. Le jeu était pratiqué dans les piscines des thermes.

Au 19 e siècle, lassé par la monotonie qu'inspiraient aux spectateurs les compétitions de natation, des « petits malins » de la « London Swimming Association » créèrent le Water Derby, un sport s'inspirant du polo.

Les joueurs chevauchaient des tonneaux richement décorés et se servaient de pagaies pour se déplacer et jouer le ballon. Le jeu évolua et ces « preux chevaliers » délaissèrent leurs fidèles destriers pour la nage. Ce sport dont les règles furent codifiées pour la première fois le 12 mai 1870 se répandit en Grande Bretagne et porta successivement le nom « d'Aquatic Handball », de « Water Base-ball », « d'Aquatic Polo », et enfin de « Water-Polo » qu'il possède aujourd'hui.

Vers la fin du XIX siècle, les bateaux furent remplacés par des buts, le jeu limité à 20 mn, et le nombre de joueurs à sept. Les premières règles sont édictées en 1870 par le club de natation de Londres. En 1876, les règles sont publiées. Le premier match interclubs se tient en 1874 à Londres. Le premier match international a lieu en 1890. Il met aux prises l'Angleterre et Écosse. Le premier championnat, celui d'Angleterre, débute en 1888.

Une version américaine du jeu se développe. C'est un jeu plus violent que son homologue britannique. Les bagarres entre joueurs étaient fréquentes, voire habituelles. En 1897, le New-yorkais Harold Reeder formule les premières règles américaines de la discipline. Celles-ci visent à en réduire les aspects les plus violents. Les Américains pratiquent ce « softball » (à ne pas confondre avec le sport dérivé du baseball) jusqu'aux années 1930, mais conviennent de respecter les règles britanniques depuis 1914.

Ce sport franchit la Manche et apparait en France en 1895, mais il fallut attendre 1924 pour voir l'équipe de France de la spécialité se distinguer au Jeux olympiques de Paris et y remporter la médaille d'or.

Le water-polo se développe aux États-Unis et en Europe, sous deux formes différentes. Le style européen, plus rapide et moins dangereux, finit par s'imposer. C'est cette version qui est aujourd'hui pratiquée universellement. Elle propose des matches de quatre périodes, durant chacune sept minutes. Et les équipes comptent sept joueurs.

Il devint un sport olympique en 1900 pour les hommes, et en 2000 pour les femmes.

- **Le Handball**
- **Inventeur du Handball à onze – karl Schelenz**

Selon certains historiens, en 1898, le handball serait né au Danemark avec l'apparition du « haandbold », jeu qui se déroulait sur un petit terrain quasi identique à celui d'aujourd'hui.

Karl Schelenz

Les origines du jeu se retrouvent peut-être aussi dans un jeu ancien appelé " hazena ", pratiqué en Tchécoslovaquie, et dans le "Torball" (balle au but), offert comme activité sportive aux femmes allemandes.

Dans les années 1900, Casey, un Irlandais introduisit un jeu semblable au handball aux USA. Le succès est tel qu'en 1919, une compétition aurait vu le jour à Los Angeles.

La même année, un professeur de l'Ecole Normale Germanique d'Education Physique de Leipzig, Karl Schelenz, propose une adaptation pour les hommes du Torball, et crée le handball à onze. Les fédérations allemandes d'athlétisme et de gymnastique l'adoptent dès 1920 comme sport complémentaire.

En 1926, à la Haye, le congrès de la Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur nomme une commission chargée d'établir un règlement international pour la pratique du " jeux à la main " qui deviendra le Handball.

En 1928, le handball (joué en plein air par équipes de onze) apparaît comme sport de démonstration aux J.O. d'Amsterdam au cours desquels se crée la Fédération Internationale de Handball Amateur.

En 1936, 23 pays sont affiliés à la F.I.H.A.. Le handball entre au programme des Jeux Olympiques de Berlin. Six nations participent : Allemagne, Autriche, Suisse, Hongrie, Roumanie, USA.

Deux ans plus tard, l'Allemagne organise les premiers Championnats du Monde à Onze et à Sept. Elle remporte les deux titres. Après la seconde guerre mondiale, le handball disparaît du programme des Jeux. Le handball est très peu pratiqué avant la Seconde guerre mondiale en France, mais en septembre 1941 on assiste à la mise en place d'une fédération française autonome. En juillet 1946, huit fédérations nationales dont la France, fondent à Copenhague l'actuelle Fédération Internationale de Handball (I.H.F.).

En 1954, le jeu à sept apparaît en compétition officielle (Mondial en Suède). Plus technique, plus rapide, plus spectaculaire, il mettra à peine dix ans pour détrôner le jeu à onze. Ce dernier disparaît définitivement de la scène internationale en 1966.

En 1972, à Munich, le jeu à sept est inscrit au programme des Jeux Olympiques pour les hommes puis, pour les femmes aux Jeux de Montréal en 1976.

En 1976, la Fédération Internationale comptait 68 pays et plus de 3 millions de joueurs. Vingt-cinq ans plus tard, on compte 150 pays affiliés, 20 pays en cours d'affiliation, plus de 19 millions de pratiquants et 800 000 équipes.

- **Le Korfball**
- **Inventeur du Korfball – Nico Broekhuysen**

Nico Broekhuysen

Le korfball est un sport collectif mixte proche du basket-ball inventé aux Pays-Bas en 1902. Le terme néerlandais Korfball signifie « balle au panier » (basket-ball). Le korfball met aux prises deux équipes de huit joueurs chacune.

L'enseignant amstellodamois Nico Broekhuysen cherchait un jeu pour les garçons et filles de sa classe. En 1902, il fait la connaissance du Ring-Ball en Suède. De retour au pays, il s'en inspira.

De par ses origines, ce sport est surtout pratiqué aux Pays-Bas et en Belgique. Il se distingue par sa mixité : une équipe est constituée de quatre femmes et de quatre hommes.

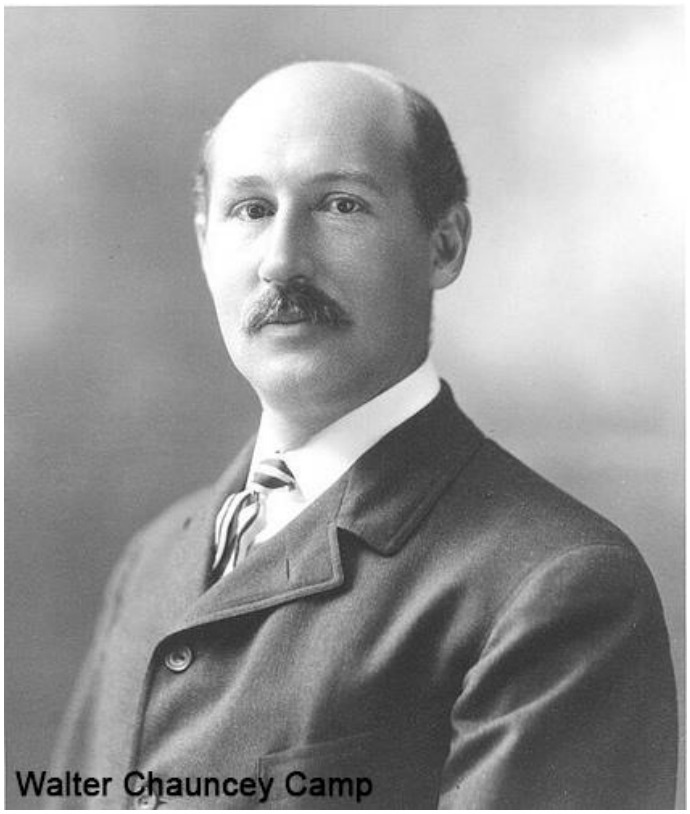
Le jeu se pratique en intérieur (40 × 20 mètres) et en extérieur (60 × 30 mètres aux Pays-Bas et 40 x 20 mètres en Belgique) sur un terrain partagé en deux zones. Dans chaque zone est placé un poteau. D'une hauteur de 3,5 mètres, il est pourvu d'un panier de forme cylindrique et sans fond. Le ballon est similaire à celui du football. Les deux équipes sont constituées de huit joueurs : deux femmes et deux hommes de chaque équipe dans chaque zone (attaque et défense). Tous les deux paniers (buts), il est procédé à un échange de zone et de fonction (attaquants et défenseurs échangent leur rôle). À la mi-temps, les équipes changent de côté. Le règlement proscrit les actions suivantes : se déplacer avec le ballon, même en dribblant, tirer au panier en position couverte (lorsqu'un défenseur se trouve à portée de bras de l'attaquant, plus près du panier et tente de le bloquer).

Il est en démonstration aux Jeux olympiques de 1920 à Anvers et de 1928 (à Amsterdam).

La fédération internationale de korfball (FIK) est fondée en 1933 en prenant la suite du bureau international mis en place dès 1924 par les fédérations belges et néerlandaises. Elle regroupe 51 fédérations nationales au début du XXIe siècle. La FIK devient officiellement IKF (International Korfball Fédération) en 1982.

Le korfball est admis au programme des Jeux mondiaux depuis 1985. Le championnat du monde a lieu tous les quatre ans depuis 1978. Pays-Bas et Belgique dominent les palmarès.

- **Le Football Américain**
- **Inventeur du Football Américain - Walter Chauncey Camp**



Walter Chauncey Camp (7 avril 1859 - 14 mars 1925) fut l'un des pères fondateur du football américain moderne et entraîneur. Aux États-Unis, il est considéré comme le Father of American Football (père du football américain)). Il a beaucoup écrit sur ce sport, en codifiant les règles, notamment en se démarquant du rugby par l'introduction de la ligne de mêlée ou encore par la définition du touchdown (touché). Et également, les 3 downs (essais) pour franchir 5 yards (verges), puis 4 pour 10 yards (verges) en 1912. Camp a défini les alignements, avec l'obligation d'aligner 7 joueurs sur la première ligne pour l'équipe offensive.

Le football américain descend du football association (soccer) et du rugby. Ces deux disciplines codifiées en Angleterre sont introduites en Amérique du Nord dès 1861 pour le football association (soccer) et en 1864 ou 1865 pour le rugby. Les premiers matchs de rugby joués sur le continent nord-américain sont probablement disputés en 1864 à Toronto ou en 1865 à Montréal. Cette branche canadienne donnera naissance au football canadien.

Entre 1880 et 1883, Walter Camp, entraîneur de Yale, modifie en profondeur les règles et l'esprit du jeu : réduction des joueurs de 15 à 11, réduction de la surface du terrain et introduction du scrimmage. Ces modifications de Walter Camp sont complétées par d'autres à la même période : une équipe doit rendre la balle à l'adversaire si elle n'est pas parvenue à progresser de cinq yards en trois tentatives. Le football américain est né.

La multiplication des accidents souvent mortels, à la fin du xixe et au début du xxe siècle, poussèrent les autorités à rendre les protections obligatoires au niveau amateur. Chaque joueur porte aujourd'hui l'équipement de protection suivant :

- Un casque muni de grilles (facemask),
- Une épaulière (shoulder pad),
- Un protège-dents (mouthpiece),
- Des protections sur les cuisses, les hanches, le coccyx, ainsi que sur les genoux (optionnel chez les professionnels).

Le ballon est de forme ovale comme au rugby, mais légèrement plus petit (30 cm long et 56 cm de circonférence) et plus léger (397 à 425 grammes), permettant au quarterback de le lancer très loin et rapidement à une seule main.

- **Le Futsal**
- **Inventeur du Futsal - Juan Carlos Ceriani Gravier**

Juan Carlos Ceriani Gravier

Juan Carlos Ceriani Gravier, né le 9 mars 1907 à Buenos Aires en Argentine, est l'inventeur du futsal.

Il est issu d'une famille de confession chrétienne. Il a suivi une formation de Professeur d'éducation physique et sportive dans le mouvement œcuménique des Young Men's Christian Association (YMCA)1. Après sa formation universitaire à l'International YMCA Training School du Springfield College où il décroche ses diplômes de Secrétaire général de YMCA et Professeur d'éducation physique et sportive, il commence son activité à la YMCA de Buenos Aires (Argentine) de 1928 à 1929, puis émigre en Uruguay et s'installe à Montevideo, où il se distingue par l'étude, l'expérimentation et le perfectionnement d'une nouvelle activité sportive codifiée à partir de 4 autres sports (Handball, Basket-ball, Water-polo, Football Association) et aujourd'hui nommée futsal par contraction de l'appellation hispanophone Fútbol de Salón. Il s'est éteint à Montevideo le 25 juin 1996, à l'âge de 89 ans.

La genèse de cette discipline remonte à 1930 à Montevideo en Uruguay, après la première coupe du monde de football. La nécessité de créer une nouvelle discipline sportive de balle au pied sur des petites surfaces avec un nombre de joueurs limité est remarquée par l'Argentin Juan Carlos Ceriani Gravier. Comme il n'existe pas assez de terrain de football dans la ville, les jeunes essayent de jouer sur de petites surfaces de jeu, comme les terrains de basket-ball ou les salles de bal. Gravier, alors secrétaire général au sein de la Young Men's Christian Association (YMCA) de Montevideo, a l'idée de remplacer les règles du jeu du football par d'autres issues de différents sports de salle déjà codifiés.

Juan Carlos Ceriani Gravier entreprend, de 1930 à septembre 1933 au sein de la YMCA de Montevideo, l'étude et le perfectionnement d'un nouveau sport collectif de balle au pied sous le nom anglais : Indoor-Foot-Ball (« football d'intérieur »). Formé dans le Massachusetts, Ceriani Gravier anglicise le nom du sport qu'il souhaite promouvoir. Celui-ci peut se jouer aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur sur des terrains de basketball. L'idée originelle n'est pas simplement de jouer au football sur un terrain de quartier, mais bel et bien de créer un nouveau sport avec ses propres règles plus strictes et moins violent, dans l'esprit d'éduquer les jeunes adultes, de les responsabiliser et de les rendre solidaires.

- **Le Frisbee – Ultimate**
- **Inventeur du Frisbee - Walter Frederick Morrison**

Frisbee, engin volant en plastique, d'où vient ce nom ? Walter Frederick Morrison (1920-2010) en est l'inventeur. Pilote de chasse dans l'armée de l'air américaine, à son retour d'Europe où il fut détenu dans un Stalag proche de Nuremberg durant la seconde guerre mondiale, alors que les soucoupes volantes envahissent l'imaginaire, il a repris ses recherches commencées dix ans auparavant, pour fabriquer un disque volant avec la ferme intention de le commercialiser un jour. L'aluminium, matière la plus souple et la plus appropriée et existante à l'époque, était utilisé, puis la bakélite, sans réel succès technique. Lui vint alors l'idée d'utiliser le plastique. Cette nouvelle matière s'est révélée parfaite pour fabriquer un engin planant plus longtemps et de façon plus stable. En 1955 son modèle déposé de « Flyin Saucer » (soucoupe volante) qui allait bientôt être repéré par Wham-O, la société qui a lancé, entre autres, le célèbre Hula-Hoop, et être vendu sous le nom « Pluto Platter », était créé. Il s'est vendu à 200 millions d'exemplaires.

Walter Frederick Morrison

En 1957, lors d'une démonstration commerciale de ce nouvel engin, un des étudiants présent sur le campus, s'exclame qu'il connaît déjà ! Il s'amuse avec ses amis à se lancer et à rattraper des moules à tarte en métal, qu'ils appellent « Frisbie ». Ce nom plaît à l'oreille de Rich Knerr, co-fondateur de Wham-O. Il le retint phonétiquement et l'écorche sans le savoir d'une voyelle pour déposer la marque commerciale de son produit : Frisbee® … Les moules à tarte en métal que se lançent les étudiants pour les rattraper proviennent d'une enseigne de boulangerie-pâtisserie qui connaît un essor important et inonde le marché de ses tartes (jusqu'à 80 000/jour en 1956). Cette enseigne est la Frisbie's Pie Company fondée en 1871 par William Russell Frisbie.

Fred Morisson n'appris que bien plus tard cette anecdote, et donc, voilà pourquoi son engin s'appelait Frisbee.

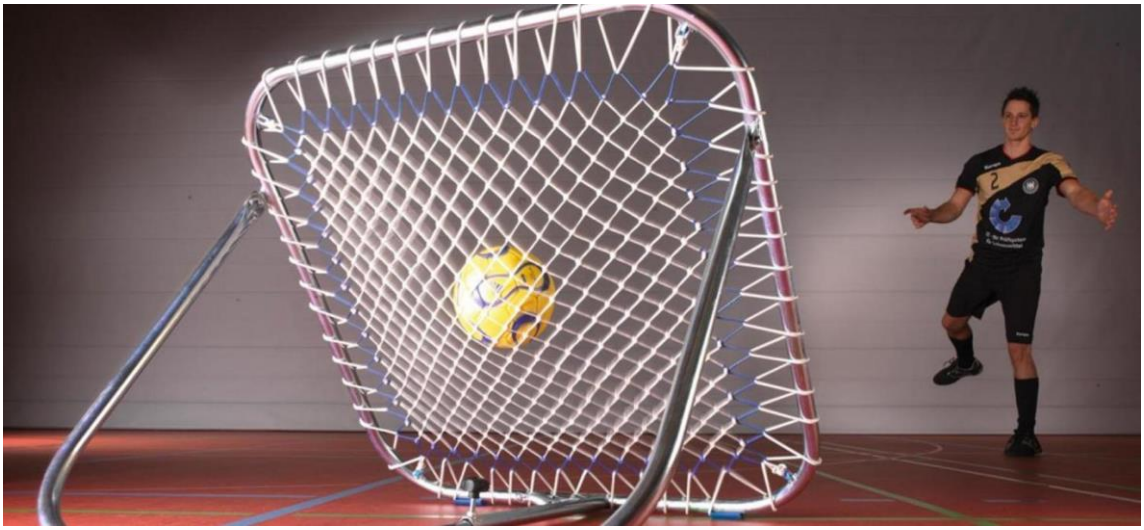
L'Ultimate, un sport Américain.

En 1968, en s'inspirant des règles des autres sports collectifs, mais en revendiquant un esprit différent, un groupe d'étudiants américains créent les premières bases du jeu d'équipe, qui deviendra l'Ultimate. Parallèlement, des disciplines individuelles se développent (distance, précision, …) ainsi que le disc golf.

- **Le Tchoukball**
- **Inventeur du Tchoukball – Hermann Brandt**

Le tchoukball est né des réflexions et des recherches du Dr Hermann Brandt, entreprises au cours des années 1960. Il résulte d'une étude scientifique critique des sports d'équipes les plus populaires. Le Dr Brandt, médecin genevois, a côtoyé tout au long de sa carrière un grand nombre d'athlètes blessés plus ou moins gravement lors de la pratique de leur sport.
Il constata que ces traumatismes étaient dus à l'exécution de mouvements inadaptés à la physiologie de l'individu, ainsi qu'aux nombreuses formes d'agression présentes dans certains sports. Son analyse a renforcé cette inquiétude relative à la valeur éducative des sports modernes, qui pour lui ne doivent pas aboutir à la fabrication systématique de champions, mais « contribuer à l'édification d'une société humaine valable »1. Il conçoit donc un nouveau jeu, le tchoukball, qu'il expose dans le cadre de son « Étude critique scientifique des sports d'équipe ». Le tchoukball se présente comme un mélange de pelote basque (pour le rebond), de handball (étant donné qu'il se joue avec les mains et que les pas sont limités) et de volley-ball (car la balle ne doit pas toucher terre). Il s'agit d'un sport de balle et d'équipe qui se joue à l'aide de deux surfaces de renvoi (les cadres) et se caractérise par la suppression de toutes formes d'agressions corporelles entre les adversaires.

Le tchoukball est un sport qui vient de Suisse romande : la Chaux-de-Fonds et Genève. Le but de son inventeur était de créer un sport sans risques ou à faibles risques de blessures, et facile à jouer, pour encourager les gens à faire de l'activité physique.
Le jeu est un mélange de volley-ball et de handball : on marque des points en faisant rebondir un ballon dans un "cadre" disposé à chaque extrémité du terrain, de telle sorte que l'adversaire ne puisse rattraper le ballon par la suite. Le cadre étant un trampoline incliné qui permet le rebond du tir.



- **Le Kin-ball**
- **Inventeur du Kin-ball – Mario Demers**

Mario Demers enseignement en activité physique, n'a jamais douté de la popularité du KIN-BALL, un sport qu'il a inventé au milieu des années 1980. «J'étais convaincu que le KIN-BALL serait, un jour, pratiqué dans le monde entier», affirme le président directeur général de OMNIKIN, une entreprise qu'il a fondée en 1985 et qui offre des activités et des produits récréatifs novateurs (le sport KIN-BALL est une marque déposée par OMNIKIN).

Mario Demers

Le mot Omnikin vient du latin, OMNI qui signifie tout, toujours, et du mot KIN qui veut dire le mouvement. Le Kin-Ball est un sport collectif créé au Québec.

La Fédération internationale de KIN-BALL recense aujourd'hui plus de quatre millions de joueurs de tout âge provenant d'une trentaine de pays.

Le KIN-BALL oppose trois équipes de quatre joueurs: l'équipe bleue, l'équipe grise et l'équipe noire. Celle qui détient le gros ballon – qui fait 1,22 m de diamètre et pèse moins de 1 kilogramme – doit confronter l'une des deux équipes adverses, en l'appelant par sa couleur, et doit frapper le ballon à un endroit stratégique sur le terrain.

Les membres de l'équipe en défensive doivent alors éviter que le ballon touche le sol en utilisant n'importe quelle partie de leur corps. S'ils n'y parviennent pas, un point est accordé aux deux autres équipes. L'argumentation avec les arbitres est proscrite, ce qui limite les temps morts.

- **Le DBL Ball**
- **Inventeur du DBL Ball - James Lévesque – Création 2003**

Le DBL Ball a été créé en 2003 par James Lévesque au Québec, créé à cause d'une chicane sur les règlements du hand-ball, le fondateur James Levesque et ses amis ont tout simplement voulu simplifier le jeu et augmenter l'intensité. Ils ont inversé le sens des buts et enlevé le filet. Tout était permis, à l'exception de marcher ou bien de geler le ballon. Le principal but du jeu, au départ, était de ressortir du match exténué. Pratiqué par des joueurs adeptes du hockey pour la plupart, le Débile Ball a peu à peu pris une plus grande importance. Le nom du sport provient du manque total de règle et de structure.

En 2007, James fait son entrée à l'université en administration des affaires et utilise sa formation afin de créer une association. Ses amis et lui établissent une structure, une vision et les règlements officiels. Le DBL Ball fait alors son apparition. Deux ans plus tard, James décide d'en faire une entreprise avec l'aide de deux amis. Ils créent alors un plan d'affaires et investissent dans l'acquisition d'équipements et d'un local fixe.

Le DBL Ball est un sport d'équipe mixte, québécois, très dynamique et mélangeant la technique du **D**ribbler, du **B**otter (shooter) et du **L**ancer.

Tout est permis dans ce jeu : jouer avec les mains et les pieds, frapper le ballon comme au volley-ball et même faire des doubles dribbles. La seule chose qui est interdite, c'est de marcher avec le ballon. Deux équipes de 5 joueurs s'affrontent sur un terrain qui, en fonction du lieu, peut se décliner de différentes manières : 50x15m sur du gazon et minimum 20x15m ou la taille du terrain de basket dans un hall de sport. La particularité de ce sport est de devoir marquer dans le sens inverse des buts.

En effet, les buts de DBL Ball sont particuliers : plutôt que de se faire face, ils sont retournés vers l'extérieur du terrain. Les joueurs doivent donc contourner le but adverse pour être face à celui-ci. Ensuite, ils peuvent lancer avec les mains ou botter avec le pied pour marquer un point. Pour que celui-ci soit validé, le ballon doit traverser complètement le but. En effet, les buts n'ont pas de filet de fond ce qui permet aussi aux joueurs défensifs de passer à travers celui-ci pour se positionner plus rapidement. Le DBL Ball est un sport fair-play : il est interdit de frapper, de pousser avec les mains, de ceinturer et de faire trébucher l'adversaire.

Ligue Française Cardiogoal
55 rue au bois 62280 Saint Martin Boulogne
Tel : 06.10.97.39.83
Mail : liguefrancaisecardiogoal@hotmail.com
Site : www.cardiogoal.fr
Réseaux sociaux : www.facebook.com/cardiogoal - www.twitter.com/cardiogoal

Auteur
Ludovic Wampouille