



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 l'objet (ballon ou frisbee) 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 Cardiogoal est un sport inspiré du test du Luc-léger (test annuel des sapeurs-pompiers) et de différents sports tels que l'Ultimate, le Basket Ball, le Hand Ball, ou le football américain.

Il peut se jouer avec 2 objets différents : le ballon de football américain en mousse ou le frisbee en caoutchouc. Ce qui offre une variante de jeu très intéressante.

Basé sur de l'attaque défense, il offre un jeu rapide, efficace pour le cardio, l'endurance, la vitesse, la résistance, l'adresse, la technique, le développement de l'esprit d'équipe et du fair-play car **le contact est interdit**. Ouvert à tous publics hommes, femmes, et enfants, il peut se jouer dès l'âge 7 ans. Le Cardiogoal est aussi adapté pour le jeu handisport « Cardiogoal fauteuil ».

Le Cardiogoal peut se jouer dès 7 ans et se joue entre deux équipes mixtes, de six : quatre sur le terrain plus deux remplaçants entrant et sortant librement, pour un terrain de 28 mètres sur 15 mètres (dimension d'un terrain de basketball), Pour le jeu handisport, le terrain est de 28 mètres sur 15 mètres (dimension d'un terrain de basketball), il se joue entre deux équipes mixtes, de cinq, trois sur le terrain plus deux remplaçants entrant et sortant librement également.

Le Cardiogoal peut se pratiquer sur différents terrains : en salle, sur herbe, sur sable ou terrain synthétique.

L'esprit du jeu

Ces sports sont fondés sur l'esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du « fair-play ». On encourage le jeu hautement compétitif, mais jamais au détriment du respect mutuel entre les joueurs, du respect des règles du jeu qui ont été convenues, ou du simple plaisir de jouer. Le maintien de ces principes fondamentaux sert à éviter des comportements inappropriés sur le terrain. Le fait de narguer les joueurs adverses, les agressions dangereuses, l'intimidation, les infractions intentionnelles ou tout autre comportement visant la victoire à tout prix sont contraires à l'esprit du jeu et doivent être évités par tous les joueurs.

➤ L'essentiel du règlement

- Pour marquer, faire passer l'objet (ballon ou frisbee) 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.**
- Les tirs peuvent s'effectuer dans la zone des 20 mètres. Les tirs sont autorisés dans la zone des 4 mètres (limite zone de tir) sans que le joueur ait contact avec le sol (prise d'élan de deux pas). Le passage en force est interdit.
- Toute passe à l'arrière est interdite.
- Il est interdit de courir avec l'objet (ballon ou frisbee) mais il est autorisé d'effectuer un marcher de deux pas. (voir règlement)
- Pas plus de 3 secondes avec l'objet (ballon ou frisbee) en main sur le terrain. Passé ce délai, l'objet (ballon ou frisbee) revient à l'adversaire ; pas plus de 5 secondes pour la remise en jeu de l'objet (ballon ou frisbee) hors du terrain, le temps est décompté dès que le joueur a l'objet (ballon ou frisbee) en main ; passé ce délai, un coup franc sera donné sur la ligne à 9 mètres. Le joueur doit marquer le pas pour la récupération de l'objet.
- Dès que l'objet (ballon ou frisbee) est touché par l'adversaire, ce dernier le récupère.
- Si l'objet (ballon ou frisbee) tombe au sol, il est rejoué par l'équipe adverse à l'endroit de chute.
- Obligation d'effectuer un échange avant de tirer au but.
- Il est interdit de passer l'objet (ballon ou frisbee) de main en main.
- Les contres peuvent s'effectuer avec toutes les parties du corps (pieds et mains).
- Le point se verra refusé si l'objet (ballon ou frisbee) est touché ou contré avant de rentrer dans l'un des cercles.
- Le point se verra refusé si le pied se trouve sur la ligne de zone de tir.
- 2 minutes de récupération (arrêt de jeu) toutes les 10 minutes.
- En cas d'égalité (fin de match), une séance de tirs au but sera effectuée, l'arbitre désignera la couleur du cercle à viser par un tirage au hasard des boules de couleur dans le sac, tous les joueurs tirent au but. En cas d'égalité, une mort subite sera effectuée.

- Distance de 1 mètre entre les joueurs dans le jeu.
- Distance de 2 mètres entre les joueurs pour les remises en jeu.

➤ **Temps de jeu**

- Match officiel : 40 minutes de jeu avec 2 minutes de récupération (arrêt de jeu) toutes les 10 minutes.

