

CARDIOGOAL

Règles simplifiées



But du jeu :

Le Cardiogoal est un sport collectif qui se joue à la main, opposant deux équipes mixtes de six joueurs. 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. L'équipe totalisant le plus de points gagne le match.

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

Rouge : 15 points

Bleu : 10 points

Jaune : 5 points

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 Handball, ou le football américain.

Règles du jeu :

Il peut se jouer avec 2 objets différents : le ballon de football américain en mousse ou le frisbee. 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 ».

Composition des équipes :

Il se joue entre deux équipes mixtes, de 8, 6 ou 4 joueurs sur le terrain plus 2 remplaçants,

Taille du terrain :

Dimension d'un terrain de basket ball.

28 mètres sur 15 mètres

Le Cardiogoal peut se pratiquer sur différents terrains : en salle, sur herbes, 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