



ASSOCIATION CARDIOGOAL DES 2 CAPS

club de Forques 

FRELONS

*QU'EST-CE QUE LE CARDIOGOAL ? QUI SOMMES-NOUS ?
QUELLES SONT NOS ACTIONS ? COMMENT NOUS REJOINDRE ?*



Conception : Bruno Cossement, 2023
Photos : Rémy Desrivieres, Bruno Cossement



cardiogoaldes2caps.fr

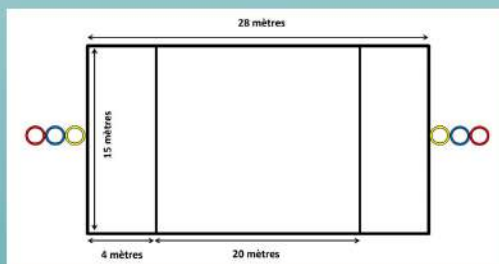


QU'EST CE QUE LE CARDIOGOAL ?

Le Cardiogoal est né en juin 2011 suite à une réflexion de Ludovic Wampouille, sapeur pompier professionnel dans le Pas-de-Calais : afin de préparer ses collègues au test du Luc Léger (test annuel des sapeurs pompiers en France), il se penche sur un programme adapté qui se transforme en sport collectif. Il réfléchit à un règlement pour en faire un sport sans contact et un mode préparatoire au test. Naît alors le Cardiogoal.



QUELQUES BASES DES RÈGLES DU JEU :



TERRAIN : DIMENSION D'UN TERRAIN DE BASKET

3 MÈTRES

10 POINTS

5 POINTS



BALLON EN MOUSSE DE 190 G



MIXITÉ TOTALE SUR LE TERRAIN : DEUX JOEUSES ET DEUX JOUEURS PAR ÉQUIPE (+2 REMPLAÇANTS)

- PASSES TOUJOURS EN AVANT
- PAS PLUS DE 3 SECONDES AVEC LE BALLON EN MAIN
- PAS DE CONTACT



RÉMY, NOTRE ENTRAÎNEUR ENFANTS, VOUS EXPLIQUE TOUT EN VIDÉO !

SCANNE-MOI !



cardiogoaldes2caps.fr



QUI SOMMES-NOUS ?

L'association Cardiogoal des 2 Caps (à but non lucratif) a été fondée à Ferques en août 2013 à l'initiative de Maxence Lalloyeau. C'est ensuite sous l'impulsion de Jean-François Guilbert que le club a fait venir de plus en plus d'adhérents. Depuis juin 2021, c'est Benjamin Watel qui préside le club. Les Frelons de Ferques ont toujours été moteur dans le développement du cardiogoal en ayant des rôles importants dans les différentes commissions de la Ligue.

DEPUIS TOUJOURS, NOS OBJECTIFS SONT DE :

- FAIRE CONNAÎTRE LE CARDIOGOAL
- CONTRIBUER À FAIRE DE CE SPORT UNE DISCIPLINE À PART ENTIÈRE, CONNUE DE TOUS
- TISSER DU LIEN SOCIAL DANS LA COMMUNE DE FERQUES ET AUX ALENTOURS
- SATISFAIRE TOUS NOS ADHÉRENTS EN PRENANT EN COMPTE LA DIVERSITÉ DE LEURS ATTENTES

LES FRELONS DE FERQUES, C'EST PLUS DE 60 ADHÉRENTS ADULTES ET ENFANTS !



2013 : CRÉATION DU CLUB

2018 : CRÉATION DU CLUB ENFANTS

2020 : INTERRUPTION DES ACTIVITÉS À CAUSE DE LA COVID-19 ...

2022 : GROS SUCCÈS DU CLUB ENFANTS ET OUVERTURE D'UNE SECTION "ADOS"

2017 : VAINQUEUR DU PREMIER CHAMPIONNAT (3 CLUBS)

2018 : VAINQUEUR DU CHAMPIONNAT (6 CLUBS) ET DU PREMIER TROPHÉE DES CHAMPIONS *

2019 : VAINQUEUR DU TROPHÉE DES CHAMPIONS **

2023 : VICE-CHAMPION DU CHAMPIONNAT ET VAINQUEUR DE LA PREMIÈRE COUPE DE FRANCE !!



cardiogoaldes2caps.fr



QUELLES SONT NOS ACTIONS ?

L'association Cardiogoal des 2 Caps, grâce à la motivation de son bureau et de ses membres, entreprend tout au long de l'année de nombreuses actions en faveur du cardiogoal, du sport en général, et surtout du bien vivre ensemble.

LES ENTRAÎNEMENTS ET COMPÉTITIONS



- 2 ENTRAÎNEMENTS ADULTES PAR SEMAINE (>15 ANS)
- 2 ENTRAÎNEMENTS ENFANTS PAR SEMAINE POUR LES 7-9 ANS ET 10-14 ANS
- PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS DE LA LIGUE FRANÇAISE DE CARDIOGOAL : CHAMPIONNAT, TROPHÉE DES CHAMPIONS, COUPE DE FRANCE, ...



1 entraînement
=
1 heure d'exercices
et de renforcement
musculaire +
1 heure de match

LA CAPTAINS' CUP

Ce mini-championnat ouvert aux non-licenciés est toujours une réussite. Il fait se rencontrer plusieurs équipes composées par un joueur licencié désigné comme capitaine.

Grâce à cette journée, l'association peut toucher et faire découvrir le cardiogoal à un maximum de personnes dans une ambiance fair-play pendant toute une après-midi.



LES ACTIONS DIVERSES

L'association Cardiogoal des 2 Caps s'efforce d'être présente sur le maximum d'événements dans la commune de Ferques et aux alentours.

Tous les ans, l'association organise une brocante couverte dans la commune de Ferques. Celle-ci connaît chaque fois un grand succès ! Durant cette brocante, les membres de l'association se tiennent disponibles pour présenter notre activité et les sponsors sont les bienvenus également s'ils veulent être au contact du public.



cardiogoaldes2caps.fr



POURQUOI ET COMMENT NOUS SOUTENIR ?

Comme tous les clubs de sport amateur, l'association Cardiogoal des 2 Caps a besoin de financements pour permettre l'achat, le renouvellement de matériel et proposer un prix de licence accessible à tous ses membres.

Depuis le début, des sponsors nous soutiennent et nous ne les remercierons jamais assez ! La commune de Ferques fait également énormément pour son club 🥰

UN CLUB DYNAMIQUE, MOTEUR ET VAINQUEUR !

LES FRELONS C'EST :

- ➔ LE PLUS IMPORTANT CLUB DE CARDIOGOAL EN NOMBRE D'ADHÉRENTS
- ➔ UN DES CLUBS LES PLUS TITRÉ
- ➔ UNE COMMUNICATION MODERNE
- ➔ UNE VISIBILITÉ FORTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

S'associer à nous, c'est partager un esprit d'innovation, c'est contribuer au développement d'un sport nouveau qui fait de plus en plus d'adeptes et à l'avenir plus que prometteur !

Accompagner l'équipe du Cardiogoal de Ferques c'est aussi s'insérer davantage dans le paysage local : c'est aller à la rencontre des habitants du boulonnais qui ne pourront que constater cette marque de reconnaissance.



Notre site internet est visité par environ 2000 visiteurs par an



Notre compte Facebook est suivi par plus de 1700 personnes



Nos vidéos font plus de 5000 vues en moyenne !



Environ 2500 photos et vidéos sont faites chaque année

**VENEZ FAIRE PARTIE DE L'AVENTURE,
CONTACTEZ-NOUS !**



CARDIOGOALDES2CAPS@GMAIL.COM



cardiogoaldes2caps.fr



VIENS NOUS REJOINDRE !

Tu as entre 7 et 70 ans, dès septembre 2023,
viens essayer le cardiogoal à Ferques !
Les deux premières séances sont gratuites !

➔ [CARDIOGOALDES2CAPS@GMAIL.COM](mailto:cardiogoaldes2caps@gmail.com)

➔ [WWW.FACEBOOK.COM/CARDIOGOAL.FERQUES](http://www.facebook.com/cardiogoal.ferques)



Bureau de l'association



cardiogoaldes2caps.fr