



Munegascu

A So' Altessa Serenissima
u Prìncipu Albertu Segundu
de Mùnegu

Principatu de Mùnegu

Mùnegu

L'inu naçunale

U Palaçi

A Roca

Munte-Carlu

Russu

Giancu



Français

Son Altesse Sérénissime
le Prince Albert II
de Monaco

Principauté de Monaco

Monaco

L'hymne national

Le Palais

Le Rocher

Monte-Carlo

Rouge

Blanc



Munegascu

U « Pàijeda »
è ün' arte marçiala
munegasca

Arte d'a defesa

Sport de cumbatimentu

Value ètiche

Respetu d'ë règüle



Français

Le Pàijeda
est un art martial
monégasque

Art de défense

Sport de combat

Valeurs éthiques

Respect des règles



Munegascu

Arte d'a pàije

Arte d'a felicità

Arte d'u ben stà

A felicità

U ben stà

Fà cresce l'amicìcia

Armunia

Cœ



Français

Art de paix

Art du bonheur

Art du bien être

Le bonheur

Le bien être

Cultiver l'amitié

Harmonie

Cœur



Munegascu

Bungiurnu
A se revède
A ben vite
Scì
Non
Merçi
Ün gran merçi
De ren
Cun piejè
Pregu
Per piejè
Per piejè
Perfetu
Feliçitaçiùn
Ecelente
Prun ben
Bravu (-i / -a / -e)
Ben
Meyu
Ancura
Scàiji
È pa cuscì
Purì fà meyu
Poi fà meyu



Français

Bonjour
Au revoir
A bientôt
Oui
Non
Merci
Merci beaucoup
De rien
Avec plaisir
Je vous en prie
S'il vous plait
S'il te plait
Parfait
Félicitation
Excellent
Très bien
C'est bien
Bien
Mieux
Encore
Presque
Ce n'est pas ça
Vous pouvez mieux faire
Tu peux mieux faire



Munegascu

Ün
Dui
Trei
Qatru
Çinqe
Sei
Sete
Œtu
Nœve
Dèije



Français

Un
Deux
Trois
Quatre
Cinq
Six
Sept
Huit
Neuf
Dix



Munegascu

Amigu

Prufessù

Praticante

Partenari

Aversari

L'atacante

U defensù

Cumpetiçiùn

Cumpeticiù

Atleta



Français

Ami

Professeur

Pratiquant

Partenaire

Adversaire

L'attaquant

Le défenseur

Compétition

Compétiteur

Athlète



Munegascu

Sala d'üntrainamentu

Üntrainamentu

Cursu de Pàijeda

Cursi de Pàijeda

Ün eserçici

De eserçici

Eserçici

Eserçici per fà cresce
a vostra determinaciùn

Eserçici de relasciamentu

Eserçici de cunçentraçiùn

Giøeghi edücativi

Amüsante

Upusiçiue



Français

Salle d'entraînement

Entraînement

Cours de Pàijeda

Un exercice

Des exercices

Exercice

Exercice pour augmenter
votre détermination

Exercice de relaxation

Exercice de focalisation

Jeux éducatifs

Ludique

Oppositions



Munegascu

Vigilança

Alarma

Respiraçiùn

Relasciamentu

Cuncentraçiùn

Meditaçiùn

Scutè

Cuncentrà-ve

Cosa ne pensè ?



Français

Vigilance

Eveil

Respiration

Relaxation

Concentration

Méditation

Ecoutez

Concentrez-vous

Qu'en pensez vous ?



Munegascu

Salütu

Salütè / Salütè-ve

Prunta

Prunte

Pruntu

Prunti

Ûn gàrdia

Daghe

Basta

Pàusa



Français

Salut

Saluez / Saluez-vous

Prête (*Féminin, singulier*)

Prêtes (*Féminin, pluriel*)

Prêt (*Masculin, singulier*)

Prêts (*Masculin ou mixte, pluriel*)

En garde

Action

Cessez

Repos



Munegascu

Scaudamentu

Tempu per u scaudamentu

Per ativà u cœ

Mubilità articulària

Se stirà

Força



Français

Echauffement

Phase d'échauffement

Activation cardio vasculaire

Mobilité articulaire

Etirement

Force



Munegascu

Rulade

Sbatu

Sbati

Pusiçiùn de gàrdia

Pusiçiùn iniçiàla

Ùn gàrdia

Gàrdia seneca

Gàrdia drita

Pügnu avanti

Pügnu darrè

Pen avanti

Pen darrè

Man avanti

Man darrè

Gùmìu avanti

Gùmìu darrè

Zenuyu avanti

Zenuyu darrè



Français

Roulades

Chute

Chutes

Position de garde

Position initiale

En garde

Garde gauche

Garde droite

Poing avant

Poing arrière

Pied avant

Pied arrière

Main avant

Main arrière

Coude avant

Coude arrière

Genou avant

Genou arrière



Munegascu

Pusiçiùn de gàrdia e despiaçamenti

Custà suriyu

Custà lüna

Gàrdia custà suriyu

Gàrdia custà lüna

Despiaçamenti

Punti sensibili

Tèchniche per se defende

Cuma se defende

Cumbatimentu per terra

Cumbatimentu dritu

Sitüaçiùn cun arme

Bastùn

Cutelu

Sitüaçiùn cun ugetu

Tèchniche par dà
de càussi e pügni

Boxa pei / pügni

Boxa libera

Boxa munegasca



Français

Position de garde et déplacements

Côté soleil

Côté lune

Garde côté soleil

Garde côté lune

Déplacements

Points sensibles

Techniques de défense

Moyens de défense

Combat au sol

Combat debout

Situation avec armes

Bâton

Couteau

Situation avec objet

Techniques
de percussions

Boxe pieds/poings

Boxe libre

Boxe monégasque



Munegascu

Tèchniche per ciapà
Lüta libera
Lüta munegasca
Tèchniche a terra
Tèchniche per abandonà
Tèchniche per se defende
Cuma se defende
Defesa contra bastùn
Defesa contra cutelu
Defesa cun ugeti

Presentaçiùn

Lèssicu françese - munegascu
Regülamentu tècnicu
Regülamentu spurtivu
Regülamentu amatù /
üntrainamentu tempu liberu
Fœra cumpetiçiùn
Per i üntrainamenti
e i esami d'i gradi



Français

Techniques de préhension
Lutte libre
Lutte monégasque
Techniques de sol
Techniques de dessaisissement
Techniques de défense
Moyens de défense
Défense contre bâton
Défense contre couteau
Défense avec objets

Présentation

Lexique franco-monégasque
Règlement technique
Règlement sportif
Règlement loisir

Hors compétition
Pour les entraînements
et examens de grades



Munegascu

Règüle
Respestu d'è règüle
Giüge
Giügi
Àrbitru
Àrbitri
Cuntrulù
Cuntrului
Separè-ve
Arbitrage
Giügiamentu
Drapeu
Drapei
Eqipa « Elite » / d'i ciü bravi
Cantùn rüssu
Cantùn blü
Cantùn giancu



Français

Règles
Respect des règles
Juge
Juges
Arbitre
Arbitres
Superviseur
Superviseurs
Séparez-vous
Arbitrage
Jugement
Drapeau
Drapeaux
Equipe d'élite
Coin rouge
Coin bleu
Coin blanc



Munegascu

Campiùn

Primu

Prima

Segundu

Segunda

Terçu

Terça

Vincitù

Vincitui

Medaya

Medaye

Medaya d'oru

Medaya d'argentu

Medaya de brunzu

Cupa de Mùnegu
de Pàijeda

Campiunà de Mùnegu
de Pàijeda

Campiunà d'Europa
de Pàijeda

Campiunà d'u Mundu
de Pàijeda

Gioèghi Ulìmpichi



Français

Champion

Premier

Première

Second

Seconde

Troisième (masculin)

Troisième (féminin)

Vainqueur

Vainqueurs

Médaille

Médailles

Médaille d'or

Médaille d'argent

Médaille de Bronze

Coupe de Monaco
de Pàijeda

Championnat de Monaco
de Pàijeda

Championnat d'Europe
de Pàijeda

Championnat du Monde
de Pàijeda

Jeux Olympiques



Munegascu

Regülamentu cumpetiçiùn

Assàutu

Assàuti

Cumbatimentu

Cumbatimenti

Sport de cumbatimentu
de cumpetiçiùn

Cumpetiçiùn

Russu

Giancu

Blü

Vitòria

Egalità

Deruta

Penalità

Penalitaè

Disqalificaçiùn

Avantage

Avertimèntu

Ûn puntu

Dui punti

Trei punti



Français

Règlement compétition

Assaut

Assauts

Combat

Combats

Sport de combat
de compétition

Compétition

Rouge

Blanc

Bleu

Victoire

Match nul

Défaite

Pénalité

Pénalités

Disqualification

Avantage

Avertissement

Un point

Deux points

Trois points



Munegascu

L'Inu naçionale

Despœi tugiù sciù
d'u nostru paise

Se ride a u ventu u meme pavavyùn

Despœi tugiù a curù
russ'e gianca

È stà r'emblema d'a nostra libertà

Grandi e puciu
r'an sempre respetà.

N'amu ch'üna tradiçion
N'amu ch'üna religiun
Amu avüu per u nostr'unù
I meme Principi tugiù
E ren nun ne scangerà
Tantu ch'u suriyu lüjèrà
diu sempre n'agiüterà
E ren nun ne scangerà



Français

L'hymne national

Depuis toujours,
au-dessus de notre pays,

Flotte au vent le même drapeau

Depuis toujours les couleurs
rouge et blanc

Ont été l'emblème de notre liberté

Grands et petits
les ont toujours respectés.

Nous n'avons qu'une tradition
Nous n'avons qu'une religion
Nous avons eu pour notre honneur
Les mêmes Princes toujours
Et rien ne nous changera
Tant que le soleil brillera
Dieu toujours nous aidera
Et rien ne nous changera