



Claude Pouget, fondateur du Paijeda, l'art martial 100 % monégasque

Le Paijeda, l'art martial, 100 % monégasque, a vu le jour.

C'est le monégasque Claude Pouget, ancien commandant de Police, expert en arts martiaux, self-défense et sport de combat, 9^{ème} Dan I.S.M.A, titulaire de quinze ceintures noires (8^è Degré de Kickboxing, 7^è Dan de Krav-Maga, 6^è Dan de Karaté, 10^è m Khan de Muaythai, etc.), professeur multi-diplômé d'Etat, champion du monde de Krav-Maga, fondateur de l'Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco, promoteur des valeurs éthiques, qui en est à l'origine

« L'art martial monégasque « Paijeda » que j'ai créé, est composé dans sa dénomination de « Paije », signifiant « Paix » en monégasque, et des initiales de « Défense Art ». L'acte de naissance remonte au 11 juin 2020, date à laquelle S.A.S. Le Prince Albert II a été informé de la nature de ce nouveau projet » déclare Claude Pouget.

« J'ai souhaité marquer ma reconnaissance à mon pays, à sa langue. La Principauté de Monaco, pour moi un écrin déterminant qui m'a permis au fil des ans de progresser dans les arts martiaux qui me passionnent tant par leur technicité et leurs multiples atouts que pour les valeurs éthiques et humanistes qu'ils promeuvent ».

Le Paijeda, art martial monégasque, peut être pratiqué, au choix des pratiquants, des plus jeunes aux séniors, en tant que :

- Art de défense (« Arte d'a defesa ») sans arme, en loisir ou professionnellement, permettant de faire face à différents types de menaces ou d'agression en utilisant des techniques simples et sélectionnées d'arts martiaux et de défense, adaptées aux caractéristiques des différents publics de pratiquants.

- Sport de combat (« Sport de Cumbatimentu »), techniques ou combat, ou pour les plus jeunes, d'assauts lights, régies par une réglementation sportive, en compétition, sélectionnant des techniques spécifiques, et pour les plus jeunes, ludiques, sécurisées, en cours d'élaboration, conformes aux standards du mouvement sportif officiel.

Ces deux approches : art de défense ou, pour ceux qui le souhaitent, sport de combat, permettront dans leur domaine respectif : la fortification du mental, l'éveil aux stratégies, l'apprentissage et l'usage de techniques, l'entretien physique, le tout, développant le bien-être, en étant adaptés aux caractéristiques des différents publics de pratiquants.

Mes synthèses ou programmes précités sont inspirés de mon expertise et expérience :

- d'une part, sur près d'un demi-siècle de pratique ou d'enseignement d'une quinzaine d'arts martiaux ou sports de combats (Kickboxing, Self-Défense Krav maga, Karaté, K1-Rules, Full-contact, Kickboxing Défense, Contact Défense, Muaythai, Boxe anglaise, Sambo, Défense personnelle Wushu, Penchak Silat, Lutte, MMA, Judo Jiu-Jitsu, Jiu Jitsu Brésilien, Kyusho Jitsu (art des points vitaux), Grappling, étant titulaire de six certifications d'expert, dix diplômes d'Etat et de quinze ceintures noires, compétiteur combat ou technique dans plusieurs disciplines.

- d'autre part, durant une trentaine d'années, d'exercice des fonctions d'officier de Police à Monaco, ayant été notamment Responsable de l'Unité d'élite d'intervention et de protection des hautes personnalités ou formateur Juridique, étant master en droit, en Légitime Défense au sein de l'école de police ou de Self Défense dans les services actifs de la Police monégasque. «

Dans le cadre de mon parcours d'arts martiaux et d'Officier de Police en Principauté de Monaco, j'ai eu l'honneur de recevoir les titres de commandant de Police Honoraire (2013), les médailles d'honneur de Vermeil (2010) et des Sports en argent (2012) de S.A.S. le Prince Albert II, des Sports du Maire de Monaco, ainsi que les Félicitations (2011) du Directeur de la Sûreté Publique de Monaco, la Police d'Etat », précise Claude Pouget.

Le Paijeda promeut, auprès de tous ses pratiquants, des valeurs éthiques, tel le respect de la légitime défense, ou, pour les plus jeunes, éducatives.

Le code moral du Paijeda, dont les valeurs sont partagées par de nombreux arts martiaux, dont le respect est la condition première de sa pratique. Celles-ci sont : la Bienveillance, le Respect, le Courage, la Sincérité, l'Honneur, la Modestie, le Contrôle de soi, la Politesse.

Il est à noter que le Paijeda encourage ses pratiquants, tout particulièrement les plus jeunes, à soutenir, par leur action, des thèmes chers à la Principauté : l'entraide, l'humanitaire et le développement durable » souligne Claude Pouget.

Quant à l'environnement monégasque, fondé à Monaco par un monégasque, le Paijeda intègre dans sa dénomination et sa pratique des mots de la langue monégasque permettant à notre discipline d'être également un vecteur en faveur de la connaissance de la culture de la Principauté de Monaco; il promeut les valeurs éthiques soutenues par la Principauté de Monaco ; il est ouvert à l'international et encourage la tolérance et le respect via les différents arts martiaux ou sports de combats de différentes cultures qui ont inspiré sa création.

Le Paijeda apporte de multiples bienfaits d'un point de vue physique, psychique et social » déclare Claude Pouget

Une pratique pour différents publics.

« S'adressant à différents publics, enfants, ados, adultes, séniors.., en loisir, ou compétition, le Paijeda s'effectue dans le cadre d'une approche pédagogique et d'un environnement adaptés au rythme et spécificités de chacun.

A titre d'exemple, le Paijeda éducatif enfants (6/10 ans) ou Ados (11-13) ans privilégie les valeurs éthiques, du « vivre ensemble », partie intégrante des arts martiaux, réel atout épanouissant à ces âges.

L'approche ludique, intégrant un système de grade motivant, est orientée vers l'acquisition d'apprentissages des arts martiaux : les jeunes et ados acquerront et contrôleront la mise en œuvre d'engagements moteurs et affectifs pour réussir des actions simples. Ils pratiqueront des parcours de motricité ou des exercices ou jeux de coopération simples ou d'oppositions maîtrisées.

Socialement, le respect des règles et les valeurs éthiques seront au premier plan.

L'approche technique de ces enfants et ados intégrera les techniques et stratégies, favorisant l'éveil, sélectionnées, telles les techniques de boxe pieds-poings, pratiquées par de nombreux arts de combats ou de défense (Kickboxing, Self-Défense Krav-Maga, etc.). Outre les grades du Pajeda, leurs acquis leur permettront d'obtenir les grades officiels en Kickboxing et Krav-Maga » déclare Claude Pouget, professeur diplômé d'Etat de ces disciplines parmi d'autres.

L'Académie internationale d'arts martiaux de Monaco dispense, dès l'âge de 6 ans, l'enseignement notamment du Pajeda, du Krav Maga, du Kickboxing et du Muaythai.

Pour toutes infos. www.pajeda.com Tel. 06 07 93 31 36