



FÉDÉRATION DE PAIJEDA ART MARTIAL MONÉGASQUE



EDITO

Le 6 avril 2024, LL.AA.SS. le Prince Albert II, la Princesse Charlène, le Prince Héritaire Jacques et la Princesse Gabriella ont marqué, de Leur présence, le 2e Open de Pajeda, art martial monégasque. Cette discipline, dont la dénomination comporte en son cœur-même la notion de paix, ne pouvait connaître plus grand honneur en cette Journée internationale du Sport au service du Développement et de la Paix, et nous en savons infiniment gré à la Famille Princière.

Nous renouvelons à S.A.S le Prince Souverain, l'expression de notre profonde gratitude pour Son soutien déterminant au déploiement de notre art martial monégasque, depuis sa création par M. Claude Pouget, le 11 juin 2020, et qui a permis à cette discipline de devenir un sport reconnu.

Nous remercions également chaleureusement celles et ceux qui, par leur engagement et leur enthousiasme, participent au succès de cette discipline.

Alice Pastor
Présidente-Fondatrice F.P.A.M.
Membre d'Honneur & Vice-Présidente A.I.A.M.M.

◀ Leurs Altesses Sérénissimes le Prince Albert II, la Princesse Charlène, le Prince Héritaire Jacques et la Princesse Gabriella présentant, le 6 Avril 2024, la #WhiteCard, pour célébrer la Journée internationale du Sport au service du Développement et de la Paix.



Les champions et médaillés, entourés de personnalités, lors du 2^{ème} Open de Monaco de Pajeda, Art Martial Monégasque, le 6 avril 2024.

LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONÉGASQUE ¹ ART DE DÉFENSE DE LA PAIX

Le terme Pàijeda est composé « Pàije », signifiant « Paix », en langue monégasque, et des initiales de « Defense Art », soit « art de défense de la paix. »



Leurs Altesses Sérénissimes le Prince Albert II, la Princesse Charlène, le Prince Héréditaire Jacques et la Princesse Gabriella assistant le 6 Avril 2024 au 2^{ème} Open de Monaco de Pàijeda, Art Martial Monégasque.



Sport de défense et de combat, techniques de percussions pieds/poings.



Usage d'objets factices : bâton en mousse.

SPORT MONÉGASQUE DE DÉFENSE/COMBAT, MODERNE, PLURIDIMENSIONNEL, PORTANT LES VALEURS ÉTHIQUES TRADITIONNELLES DES ARTS MARTIAUX

Le Pàijeda, art martial monégasque, est un sport de défense (sport d'a defesa) et de combat (sport di cumbatimentu), prônant le respect des valeurs éducatives (pour les plus jeunes), éthiques (code moral), des règles techniques et sportives et de la Loi (notamment la Légitime Défense).

Il utilise des techniques référencées et autorisées, défensives et offensives de percussions ou frappes (avec les membres supérieurs et inférieurs), de préhension ou saisies (amenées au sol, projections, immobilisations, clés, étranglements, points de pression), debout et au sol, sans ou avec objets (bâtons factices

en mousse, etc.), pratiquées dans un cadre sécurisé.

Le Pàijeda, art martial monégasque, permettant une progression par niveau (grades), accessible à un large public mixte, des plus jeunes aux séniors, en loisir ou autres (entretien physique et mental, self-défense, compétition...) apporte de nombreux bienfaits.

Sport d'ouverture, inclusif et individualisé, le Pàijeda, art martial monégasque, vecteur de la culture nationale intègre la langue monégasque (plus d'une centaine de mots de son vocabulaire).

¹ Dénomination officielle et statutaire de la discipline, initialement Muneguda.



COUPE DE S.A.S. LE PRINCE ALBERT II DE MONACO
2^{ème}
Open de Mûnegu de Pàijeda
Arte Marciala munegasca
U 6 d'avri d'u 2024



En Pàijeda Assaut, dans la catégorie des 9 ans, le Monégasque Nolhan Deri remporte, après une opposition serrée à Alexandre Loré, la Coupe de S.A.S. le Prince Albert II, remise par S.A.S le Prince Souverain, lors du 2^{ème} Open de Monaco de Pajeda, Art Martial Monégasque, le 6 avril 2024.

ART DE VIVRE

La pratique du Pàijeda, art martial monégasque permet la fortification du mental (confiance en soi, concentration...), l'entretien physique, la pratique des stratégies, l'apprentissage et l'usage maîtrisé de techniques autorisées, la culture des valeurs éthiques (bienveillance, respect, courage...), adaptés aux caractéristiques des différentes catégories de pratiquants, développant le bien-être.

VALEURS ETHIQUES, LE CŒUR DU PAIJEDA

Le Pàijeda, art martial monégasque, au cœur de sa pratique :

- promeut les valeurs humaines et éthiques chères à la Principauté de Monaco ;
- encourage ses pratiquants, tout particulièrement les plus jeunes, à soutenir, par leur action, l'entraide, l'engagement humanitaire et le développement durable.

Ainsi, la Fédération de Pàijeda, art martial monégasque a contribué activement à des actions de terrain d'organisations internationales et d'institutions reconnues :

- la Fondation Prince Albert II de Monaco, le 21 juin 2021, dont la Fédération de Pàijeda, art martial monégasque, est devenue Membre du cercle des amis ;
- la Fondation Princesse Charlène de Monaco, le 18 mai 2022 ;
- Fight Aids Monaco, le 6 mai 2023 ;
- Peace and Sport, le 14 avril 2021 ;
- le Centre Hospitalier Princesse Grace , le 5 mars 2022.

Résolument ouvert à l'international, Le Pàijeda, art martial monégasque, promeut la tolérance et le respect d'autrui à travers les arts martiaux, arts de défense et sports de combats, notamment des différentes cultures qui ont inspiré sa création.

À cet égard, depuis 2020, huit stages avec des experts ou champions de renom ont été dispensés aux Pàijedals².

² Pratiquants de Pàijeda, art martial monégasque.

U CÒDICE MURALE

LE CODE MORAL

A BENEVURENÇA

LA BIENVEILLANCE

U RESPETU

LE RESPECT

U CURAGE

LE COURAGE

A SINCERITÀ

LA SINCÉRITÉ

L'UNÙ

L'HONNEUR

A MUDESTIA

LA MODESTIE

U CUNTROLU DE SE STÈSSU

LE CONTRÔLE DE SOI

A PULITESSA

LA POLITESSE

SPORT D'OUVERTURE, INCLUSIF ET INDIVIDUALISÉ

Le Pàijeda, art martial monégasque, discipline d'ouverture et inclusive, est enseigné dans le cadre d'une approche pédagogique et d'un environnement adaptés au rythme et aux spécificités de chacun. Il existe ainsi plusieurs programmes ou spécialités.



Entourant la Famille Princière, de nombreuses personnalités parmi lesquelles : M. Thomas Brezzo, Président du Conseil National (Parlement monégasque), Mme Karyn Ardisson Salopek, Adjointe au Maire de Monaco, représentant le Maire, M. Joël Bouzou, Conseiller auprès de S.A.S. le Prince et Président-Fondateur de Peace and Sport, Mme Corinne Bertani, Conseillère Nationale au Conseil National (Parlement Monégasque), S.E.M. Philippe Orengo, Président du Comité Monégasque Antidopage, Mme Alice Pastor, Présidente de la F.P.A.M., Mme Félicia Pouget, Vice-Présidente de la F.P.A.M. et Présidente l'A.I.A.M.M., Mme Cécile Gélabale, Membre d'Honneur et Vice-Présidente de la F.P.A.M., M. Edouard Shyfrin, Membre d'Honneur de la F.P.A.M. et son épouse, M. Joël Delalande, Président de l'Académie Internationale d'Arts Martiaux de Cap d'Ail, MM. Christian Robert et Erick Romeas, Vice-Présidents de la Fédération Française de Kickboxing, Muaythai et Disciplines Associées, M. Charles Vaudano, Secrétaire Général de l'A.I.A.M.M., M. Gérard Pouget, Vice-président de l'A.I.A.M.M., Mme Jocelyne Fautrier-Bellone, Trésorière Général A.I.A.M.M., MM. Armand Deus, Alain Pastor, Andrea Testoni, Claude Pouget.

ANCRAGE MONÉGASQUE

Le Pàijeda, art martial monégasque, se voulant vecteur de la culture monégasque :

- intègre la langue monégasque (plus d'une centaine de mots de son vocabulaire) avec la bienveillante contribution de Mme Karyn Ardisson Salopek et M. Stéphan Maggi, anciens Professeurs de Monégasque.
- **Lexique monégasque sportif écrit et audio** www.federation-paijeda.mc/culture-monegasque/ ;
- la tenue vestimentaire est rouge et blanche ;
- la couleur rouge des grades est symbolique dans la hiérarchie de la discipline, la ceinture rouge étant portée au début de la pratique (suivie par la jaune, orange, verte, bleue, marron, noire, rouge et blanche) ainsi que pour les plus hauts grades (9^{ème} et 10^{ème} Degré).
- le salut, le logo et le salut symbolisent le respect et la paix.



Succès du développement du Pajjeda, art martial monégasque

Depuis sa création, le Pajjeda, art martial monégasque, qui totalise, à Monaco, quelques trois cents cinquante licenciés, depuis quatre saisons sportives, dont actuellement plus de cent, au maximum de ses capacités d'accueil, a pu développer avec succès, depuis trois années (septembre 2020), une activité soutenue :

- enseignement bi-hebdomadaire au sein du Stade Louis II ;
- treize stages du Pass'Sport Culture sous l'égide de la Direction de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports de Monaco ;
- huit stages encadrés par des experts de différentes disciplines ;
- trois compétitions (deux championnats de Monaco et un Open dotés notamment de deux Coupes au nom S.A.S. le Prince Albert II ;
- des démonstrations, à l'instar de celle présentée, lors du lancement du Centenaire de la naissance du Prince Rainier III, le 31 juin 2023.

Un sport monégasque reconnu

Le Pajjeda, art martial monégasque a été reconnu par :

En Principauté de Monaco

- le Gouvernement Princier ;
- le Comité de Commémoration du Centenaire du Prince Rainier III ;
- le Comité Olympique Monégasque (juillet 2022) ;
- la Fondation Prince Albert II de Monaco (juin 2021) : la Fédération de Pajjeda, art martial monégasque, est membre du cercle des amis ;
- Peace and Sport, Partenaire officiel (avril 2021) ;
- l'Académie internationale d'arts martiaux de Monaco, agréée par le Gouvernement Princier, qui dispense son enseignement, sous l'égide de la Fédération de Pajjeda, art martial monégasque.

A l'international

- lors du XX^e Hall of Fame International des Arts Martiaux en Espagne à Valence (octobre 2022).

En France

- enseigné, depuis septembre 2022, au sein de l'Académie internationale d'arts martiaux de Cap d'Ail Agréée par le Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et désormais en qualité de discipline associée au sein de la Fédération Française de Kickboxing, Muaythai et Disciplines Associées (sept. 2023).

La Principauté de Monaco fait partie des pays auxquels un art martial, self-défense ou sport de combat national, est associé et reconnu.

Quelques exemples, parmi d'autres :

-  Chine : Wushu, discipline ancestrale ;
-  Thaïlande : Muaythai, XV^{ème} siècle ;
-  France : Savate, boxe française, XIX^{ème} siècle ;
-  Russie : Sambo, début du XX^{ème} siècle ;
-  Israël : Krav-Maga, milieu du XX^{ème} siècle ;
-  Etats Unis d'Amérique : Kick boxing, Full-contact, années 70 ; MMA, années 1990



Lors de la Commémoration du Centenaire du Prince Rainier III, le 31 mai 2023 à Monaco-Ville, démonstration de Pajjeda, art martial monégasque, sur l'esplanade du Ministère d'État.



LES DIRIGEANTS DE LA FÉDÉRATION DE PÀJEDA, ART MARTIAL MONÉGASQUE ET DE L'ACADÉMIE INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX DE MONACO

Mme Alice Pastor

Présidente-Fondatrice F.P.A.M. et Membre d'Honneur, Vice Présidente A.I.A.M.M.

Mme Félicia Pouget

Présidente A.I.A.M.M. et Vice Présidente-Fondatrice, Trésorière Général-Fondatrice F.P.A.M

Mme Cécile Gélabale

Membre d'Honneur, Vice Présidente-Fondatrice F.P.A.M. et Membre d'Honneur, Vice Présidente A.I.A.M.M.

S.E.M. Mme Catherine Fautrier-Rousseau

Membre d'Honneur, Vice Présidente-Fondatrice F.P.A.M. et Membre d'Honneur, Vice Présidente A.I.A.M.M.

M. Thomas Brezzo

Membre d'Honneur, Vice Président-Fondateur, F.P.A.M. et Membre d'Honneur, Vice Président A.I.A.M.M.

M. Eduard Shyfrin

Membre d'Honneur F.P.A.M.

M. Gérard Pouget

Vice-Président A.I.A.M.M.

M. Charly Vaudano

Secrétaire Général A.I.A.M.M.

Mme Jocelyne Fautrier Bellone

Trésorière Général A.I.A.M.M

M. Claude Pouget

Directeur Technique National-Fondateur, Vice-Président-Fondateur, Secrétaire Général F.P.A.M.

Directeur Technique-Fondateur, 1^{er} Vice-Président A.I.A.M.M.



Saisie/corps à corps et amenée au sol.



Immobilisation.

LE FONDATEUR, CLAUDE POUGET

« LÉGENDE MONÉGASQUE D'ARTS MARTIAUX » (HALL OF FAME 2023)

*Avec le Pàijeda, art martial monégasque,
au coeur de mon engagement dans les arts martiaux,
j'ai souhaité marquer ma reconnaissance à mon pays,
la Principauté de Monaco*

« 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 », précise Claude Pouget.

Titulaire des médailles en Vermeil de l'Éducation Physique et des Sport (2023), en Or des Sports (2019) et, en qualité de commandant de police, en Vermeil d'Honneur (2010), le monégasque Claude Pouget, fondateur du Pàijeda, art martial monégasque, directeur technique fondateur de l'Académie Internationale d'arts martiaux de Monaco (1997) et de Cap d'Ail (1999), a à son actif une expertise et expérience, sous les couleurs de la Principauté de Monaco :

D'une part, de pratiquant ou d'enseignant multi-spécialiste en arts martiaux, arts de défense, sports de combats, d'une cinquantaine d'années (1974). formé à Monaco ainsi qu'en France et à l'international : Europe, Chine (Temple de Shaolin), Japon (Karaté), Brésil (Jiu Jitsu Brésilien), Israël (Krav-Maga), USA (Jeet Kune Do, Krav-Maga), Russie (Sambo), Thaïlande (Muaythaï) ;

- **Fondateur du Pàijeda**, Art Martial Monégasque (2020) ;
- **Grand Master** (Hall of Fame, en Arts Martiaux (2015) & Self-Défense (2017) ;
- **Professeur Diplômé Supérieur d'État** d'Arts Martiaux (B.E.2) ;
- **11 Certifications d'Expert** ;
- **11 Diplômes d'État** : Karaté, Kickboxing, Krav-Maga, MMA, Muaythai, Full-contact, Sambo, Boxe anglaise, Lutte, Wushu, Sports de contact... ;
- **17 Ceintures Noires** : MMA, Judo JuJitsu, K1 Rules, Full-Contact, Sambo, Défense Personnelle, Wushu, Lutte, Kyusho, Pancrace, et tout particulièrement :
 - Ceinture noire 9^e Dan Self-Défense I.S.M.A. (H.O.F), (2019)
 - Ceinture noire 8^e Degré Kickboxing (2015)
 - Ceinture noire 7^e Dan Krav-Maga (2020 - Plus haut grade en Europe)
 - Ceinture noire 6^e Dan Karaté (2012)
 - 10^e Khan Muaythaï (2010 - IFMA - WMC)
- **Une centaine de combats victorieux** dans différentes disciplines ;
- **3x Champion du Monde Technique**, (1x Compétiteur, 2x Entraîneur).
- **Enseignement** dispensé, depuis les années 1980, notamment à Monaco, à plusieurs milliers de pratiquants.

D'autre part, de commandant de Police Honoraire à Monaco. Claude Pouget, retraité de la Direction de la Sûreté Publique (Police d'État) à Monaco, y a exercé les fonctions d'officier de police dans les services actifs, durant une trentaine d'années (1984-2013).

Il a été notamment, responsable de l'unité d'élite d'intervention en charge de la protection de hautes personnalités (équivalent du R.A.I.D. français), chef de groupe d'officier-inspecteur d'intervention et d'enquête à la police judiciaire ou formateur en Self-Défense ou, au sein de l'Ecole de Police, enseignant notamment juridique (telle, la légitime défense), étant titulaire d'un Master 2 en Droit.



