

**EN AVANT-PREMIERE A MONACO !**  
LORS DU 2<sup>ème</sup> OPEN DE MONACO DE PÀIJEDA,  
ART MARTIAL MONÉGASQUE  
SAMEDI 6 AVRIL 2024



**F.P.A.M.**  
FÉDÉRATION DE PÀIJEDA ART MARTIAL MONÉGASQUE

## DOSSIER PRESSE



# LE "PÀIJEDA ASSAUT"

LA COMPÉTITION DÉFENSE/COMBAT,  
POUR TOUS DÈS 8 ANS,  
DU PÀIJEDA ART MARTIAL MONÉGASQUE

LE « **QUADRATHLON DES SPORTS DE COMBAT** »

ou « **FORCE 4** »

**1/** DEFENSE/COMBAT

**2/** PERCUSSION/SAISIES, CORPS A CORPS

**3/** DEBOUT/SOL

**4/** SANS OU AVEC OBJETS FACTICES



## CODE MORAL

Le Pàijeda, art martial monégasque, intègre au cœur de sa pratique sportive, loisir ou compétition, le respect des valeurs éthiques, de son code moral, mettant à l'honneur :

la Bienveillance

le Respect

le Courage

la Sincérité



l'Honneur

la Modestie

le Contrôle de soi

la Politesse

## INTRODUCTION

La Fédération de Pàijeda, art martial monégasque a le plaisir de vous présenter très succinctement quelques éléments de présentation du Pàijeda Assaut, la compétition défense/combat du Pàijeda, pour tous, dès 8 ans !

### LE « PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE »

#### SIGNIFICATION DE SA DENOMINATION : « ART DE DEFENSE 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. »

#### DEFINITION : SPORT DE DEFENSE ET DE COMBAT REGLEMENTE, MODERNE, PLURIDIMENSIONNEL, PORTANT LES VALEURS ETHIQUES TRADITIONNELLES DES ARTS MARTIAUX, VECTEUR DE LA CULTURE MONEGASQUE

Le Pàijeda, art martial monégasque, est un sport de défense (sport d'a defesa) et de combat (sport di cumbatimentu), créé<sup>1</sup> le 11 juin 2020, par M. Claude POUGET, 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).

Cette discipline est composée 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 seniors, 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).

<sup>1</sup> Initialement « Muneguda »



## **LE “PAIJEDA ASSAUT” : LA COMPÉTITION COMBAT :**

### **LE « QUADRATHLON DES SPORTS DE COMBAT » OU « FORCE 4 » :**

- 1/ DEFENSE/COMBAT**
- 2/ PERCUSSION/SAISIES, CORPS A CORPS**
- 3/ DEBOUT/SOL**
- 4/ SANS OU AVEC OBJETS FACTICES**

**Les compétitions de « Pàijeda Assaut » s’adressent à un large public de compétiteurs, des catégories poussins (8/9 ans) à vétérans, répartis par catégories de poids, dans le respect de la loi, du code moral, ainsi que des règles techniques et sportives fédérales applicables aux différentes catégories de compétiteurs.**

*A titre d'exemples :*

- Les techniques de percussion (telles les techniques de poing ou pieds) ne sont autorisées (avec ou sans objet ou bâtons factices) qu’à la « TOUCHE », sans puissance à l’impact et contrôlées, et non à la « FRAPPE » (La hors combat étant interdite).
- Dès les catégories poussins, l’immobilisation sur le dos pendant 10 secondes permet la victoire, avant la limite de la reprise, avec l’attribution de 10 points.
- Les clés de bras ne sont autorisées qu’à partir des « cadets » et les étranglements qu’à partir de juniors.

**Les compétitions de Pàijeda Assaut, sont des confrontations de deux compétiteurs (l’un portant la ceinture rouge et l’autre la ceinture blanche), en défense et combat, sur une durée totale de 2 à 5 minutes fractionnées en trois reprises (deux reprises de défense et une de combat).**

**Durant la première reprise de 15 secondes**, un des deux compétiteurs doit démontrer son efficacité à se défendre face à un agresseur utilisant une technique à thème déterminé (ex. frite ou bâton mousse) ;

**A la deuxième reprise de 15 secondes**, les rôles de défenseur et d’agresseur sont inversés ;

**A la 3ème reprise, d’une durée de 1minute 30 à 3 minutes 30**, suivant les catégories, les deux compétiteurs se confrontent tous deux avec leur techniques de combats : percussions (à la « touche » sans puissance ni mise hors combat) membres supérieurs/inférieurs, lutte/saisie, debout ou sol.

Durant les trois reprises le compétiteur défenseur (pour les 2 premières reprises) et les deux compétiteurs (pour la 3ème reprise) peuvent utiliser un objet factice en mousse comptabilisé en bonus (10 points) à chaque reprise victorieuse.

Durant le cours des trois reprises et à l’issue de chacune d’elles, l’intervention des trois juges s’effectue gestuellement en brandissant : soit le drapeau rouge ou blanc (vers le haut : points ou avantage ou vers le bas, pénalités). L’arbitre central intervient gestuellement et vocalement pour faire enregistrer le point ou la pénalité en faveur de l’un des deux compétiteurs.

A l’issue de chaque reprise l’arbitre désigne gestuellement et vocalement le vainqueur de celle-ci et les points totalisés par les deux compétiteurs. Il en est de même à la fin de l’Assaut, (la décision résultant de la somme des points à la fin de chaque reprise).

Chaque reprise peut être remportée avant la limite du temps règlementaire. (ex. lors de la 3ème reprise, de poussins à cadets : immobilisation, maintenue 10 secondes, de l’opposant à plat dos.).

Les compétitions se déroulent par élimination avec ou sans repêchage en fonction du nombre d’inscrits.

Les compétiteurs doivent porter la tenue de Pàijeda, art martial monégasque et les protections requises, personnelles ou mises à disposition par l’organisateur. Les objets de défense en mousse sont mise à disposition par l’organisateur.

## REGLES GENERALES DE LA COMPETITION

Autorité Fédérale / Officiels (Superviseur, Arbitre, 3 juges, chronométrateur) / Médecin/ Coachs

## TENUE, PROTECTIONS, OBJETS DE DÉFENSE FACTICES (MOUSSE)

### 1. Tenue

Les compétiteurs doivent porter une tenue de Pàijeda, art martial monégasque :

- Pantalon blanc uniquement ;
- Un t-shirt de couleur rouge
- Pied nus ;
- Un Pàijedal portera une ceinture rouge et l'autre une blanche, pour les distinguer à l'égard des officiels durant la confrontation.



Ceinture rouge



Ceinture blanche

- ### 2. Protections : Casque, Protège-dents, Plastron, Mitaines bombées (Gants), Protèges tibia/pied, Coquilles et (si besoin) protection poitrine



- ### 3. Objets de défense factices en mousse : Ballon, Coussin, Frite...





## DURÉE ET NOMBRE D'ASSAULTS AUTORISÉS

### Durée des assauts

CATÉGORIES D'ÂGE	NOMBRE DE REPRISE	DURÉE DES REPRISES		TEMPS DE REPOS APRÈS LES DEUX PREMIÈRES REPRISES (minutes)
		Par reprise (minutes/secondes)	Total (minutes)	
Poussins 8/9 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprise : 1'30"	2'	1'
Benjamins 10/11 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprises : 2'30"	3'	30"
Minimes 12/13 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprises : 2'30"	3'	30"
Cadets 14/15 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprise : 3'30"	4'	30"
Juniors 16/17 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprise : 3'30"	4'	30"
Seniors + 18 ans/40 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprise : 4'30"	5'	1'
Vétérans Assauts + 40 ans/50 ans	3	1ère reprise : 15" 2è reprise : 15" 3è reprise : 4'30"	5'	1'

## CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

	MINI POUSSIN(E)S	PRE POUSSIN(E)S	POUSSIN(E)S	BENJAMIN(E)S	MINIMES	CADET(TE)S	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
	4 - 5 ans	6 - 7 ans	8 - 9 ans	10 - 11 ans	12 - 13 ans	14 - 15 ans	16 - 17 ans	18 - 40 ans inclus	41- 50 ans inclus
	Nés après 2018 - 2019	2016 - 2017	2014- 2015	2012 - /2013	2010 - 2011	2008 - 2009	2006 - 2007	1983 - 2005	1973 - 1982
CAT. POIDS FEMININES	-20 kg	-18 kg	-18 kg	-23 kg	-28 kg	-37 kg	-42 kg	-50 kg	-50 kg
	-25 kg	-23 kg	-23 kg	-28 kg	-32 kg	-42 kg	-46 kg	-55 kg	-55 kg
	-30 kg	-28 kg	-28 kg	-32 kg	-37 kg	-46 kg	-50 kg	-60 kg	-60 kg
	-35 kg	-32 kg	-32 kg	-37 kg	-42 kg	-50 kg	-55 kg	-65 kg	-65 kg
	35 kg et +	-37 kg	-37 kg	-42 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg	-70 kg	-70 kg
		-42 kg	-42 kg	-47 kg	-50 kg	-60 kg	-65 kg	+70 kg	+70 kg
		-47 kg	-47 kg	-52 kg	-55 kg	-65 kg	-70 kg		
		+47 kg	+47 kg	+52 kg	-60 kg	+65 kg	+70 kg		
CAT. POIDS MASCULINS	-20 kg	-18 kg	-18 kg	-23 kg	-28 kg	-37 kg	-47 kg	-57 kg	-57 kg
	-25 kg	-23 kg	-23 kg	-28 kg	-32 kg	-42 kg	-52 kg	-63 kg	-63 kg
	-30 kg	-28 kg	-28 kg	-32 kg	-37 kg	-47 kg	-57 kg	-69 kg	-69 kg
	-35 kg	-32 kg	-32 kg	-37 kg	-42 kg	-52 kg	-63 kg	-74 kg	-74 kg
	-40 kg	-37 kg	-37 kg	-42 kg	-47 kg	-57 kg	-69 kg	-79 kg	-79 kg
	40 kg et +	-42 kg	-42 kg	-47 kg	-52 kg	-63 kg	-74 kg	-84 kg	-84 kg
		-47 kg	-47 kg	-52 kg	-57 kg	-69 kg	-79 kg	-89 kg	-89 kg
		+47 kg	+47 kg	+52 kg	-63 kg	-74 kg	-84 kg	-94 kg	-94 kg
					-69 kg	+74 kg	-89 kg	+94 kg	+94 kg
					+69 kg		-94 kg		
						+94 kg			

## AIRE D'ASSAUT (TATAMIS OU RING)

## DÉCISIONS AUX DRAPEAUX DES JUGES



## COMMANDEMENTS DE L'ARBITRE

La confrontation commence/s'arrête aux commandements de l'arbitre:

	
Salùtè !	Saluez ! / Saluez-vous !
Assàutu!	Assaut !
Daghe !	Action !
Basta !	Stop !
Separè-ve !	Séparez-vous !
Pàusa !	Repos !

## SURFACES-CIBLES AUTORISÉES A ETRE « TOUCHÉES »

### A. Pour les coups de pieds/tibias

1. La face antérieure, les faces latérales de la tête et du buste ;
2. Les jambes, les cuisses, et sous la cheville (balayage) ;

### B. Les coups de genoux (avec ou sans saisie)

1. La face avant et les côtés du buste ;
2. Les faces externes des cuisses.

Il est à noter que ces autorisations ne sont envisagées ici que, pour le principe général, car les règles applicables peuvent, envisager qu'un usage plus restreint aux différentes catégories de pratiquants : loisirs ou compétitions, critères d'âges, niveau etc.

### C. Pour les coups de poings dits « classiques » (cf ci-dessous) et les revers :

1. La face antérieure et les faces latérales de la tête ;
2. La face antérieure et les faces latérales du corps (au-dessus de la ceinture).

Il est à noter que les autres coups de poing ou des membres supérieurs dits : « coups marteau », « mains ouvertes », « coups de coude » ou « coups d'avant-bras » ne sont pas autorisés en percussion contact interpersonnel mais autorisés pour être pratiqués au sac de frappe ou à vide en « shadow ».



## **SURFACES CIBLES CONTACTS INTERDITES A ETRE « TOUCHÉES »**

### **A. Pour les coups de pieds/tibias et de genoux**

1. Le triangle génital ;
2. La poitrine pour les féminines ;
3. Le dos ;
4. Les yeux, la gorge, la nuque et l'arrière de la tête.

### **B. Pour les coups de poings dits « classiques » (cf ci-dessous) et les revers ou en prolongement par des objets ou armes factices (bâtons ou couteaux en mousse à bord arrondis) ;**

1. Les membres inférieurs ;
2. Le dos ;
3. La Poitrine pour les femmes ;
4. La nuque, le cou, les yeux, la gorge, le dessus et l'arrière de la tête.

Il est à noter que pour les autres coups de poings ou des membres supérieurs : les « coups marteau », « mains ouvertes », « coups de coude » ou « coups d'avant-bras » ne sont pas autorisés en contact interpersonnel mais seulement en pratique au sac de frappe ou à vide en « shadow ».

## **TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS**

### **A. Techniques interdites pour toutes les catégories de pratiquants**

1. Les « touches » avec les techniques percussions au sol ou dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touchent le sol ;
2. Les touches avec les coudes (Elles sont cependant autorisées, à partir de Minimes, en frappes/touches en entraînements au sac ou solo (« shadow »));
3. Les touches avec genou à la tête dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touchent le sol ;
4. Les coups de genou touchés à la tête avec traction de la tête (volonté d'amener la tête au genou) ;
5. Les touches (debout ou au sol) avec coups de poings « marteau », coups de « mains ouvertes » ou l'avant-bras ; Elles sont cependant autorisées, à partir de Minimes, en entraînement de frappe/touche au sac d'entraînements ou les techniques utilisées en solo (« shadow ») ;
6. Les touches avec les coups de pieds/tibia : sur l'arrière de la tête ; sur le dessus des épaules et le genou ;
7. Les coups de pieds/genoux retournés, en tournant, portés au-dessous de la ceinture ;
8. Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
9. Toute projection volontaire visant à faire chuter l'adversaire hors de l'aire de assaut ;
10. D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la Commission de Pàijeda de la FFKMDA en raison de leur dangerosité.



## **B. Actes interdits pour toutes les catégories de pratiquants**

En PAIJEDA, art martial monégasque, les actes interdits communs à chaque catégorie sont les suivants :

1. D'avancer de manière dangereuse en mettant la tête en avant.
2. Mettre les doigts ou des objets ou armes factices en mousse dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire,
3. Saisir l'oreille ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire,
4. Les clés et torsions de doigt ou d'orteil,
5. Les torsions de nuque,
6. Les clés de colonne vertébrale,
7. Griffes, de chatouiller, de mordre, de cracher sur l'adversaire ou de l'insulter.

En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du PAIJEDA, art martial monégasque peut entraîner, après procédure disciplinaire, l'interdiction, momentanée ou définitive, pour le Pàijedal de participer à toute compétition de PAIJEDA, art martial monégasque, sur le territoire national.

L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite. La FFKMDA a tous pouvoirs pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.







## **RÉPERTOIRE DES TECHNIQUES AUTORISÉES EN PAIJEDA, ART MARTIAL MONÉGASQUE EN COMPÉTITION ASSAUT**

### **A. TECHNIQUES DE BASE**

1. Salut
2. Gardes, positionnement et déplacements de base (debout et sol)
3. Roulades et chutes
4. Les enchaînements et des liaisons techniques

### **B. TECHNIQUES DE PERCUSSION**

1. Coups des membres supérieurs ;
  - a) Coups de poings classiques (Direct, Crochet, Remontant, Retombant, Sauté)
  - b) Coups de poings revers (revers, revers tournant)
2. Objets et bâtons factices en mousse prolongeant en percussion les membres supérieurs
3. Coups des membres inférieurs
  - a) Coups de pieds/tibias (direct, latéral, arrière, circulaire, revers, circulaire retourné, remontant, retombant)
  - b) Balayages (intérieur, extérieur, fauchage crochet)
  - c) Coups de genou (direct, circulaire)

### **C. TECHNIQUES DE SAISIE**

1. Saisies-projections ou Amenées au Sol
  - a) Ceintures
  - b) Ramassements de jambes
  - c) Projections de jambe
  - d) Projections de bras
  - e) Projections de hanche
2. Saisies-soumissions-immobilisation (contrôle & clés)
3. Saisies-soumissions-étranglement debout et au sol
4. Saisies-soumissions-points de pression
  - a) Pressions sur les points de la tête
  - b) Pressions sur les points du corps
  - c) Pressions sur les points des membres supérieurs
  - d) Pressions sur les points des membres inférieurs

### **D. TECHNIQUES DE DÉFENSE FACE AUX TECHNIQUES DE PERCUSSION**

1. Esquives (sans ou avec déplacement)
2. Parades (chassée, bloquée, protection)
3. Neutralisation
4. Contre-attaque, contre, coup d'arrêt

### **E. TECHNIQUES DE DÉFENSE FACE AUX TECHNIQUES DE SAISIES**

1. Défenses debout (amenées au sol, projections, saisies ou étreintes, clés) ;
2. Défense au sol

### **F. PRINCIPE DE DÉFENSE FACE A OBJETS DE L'ENVIRONNEMENT**

### **G. TECHNIQUES DE DÉFENSE CONTRE MENACES OU ATTAQUES DE BÂTON FACTICE MOUSSE**

# RÈGLES TECHNIQUE EN ASSAUT APPLICABLES AUX DIFFÉRENTES CATÉGORIES

NB : légende : le « X » : autorise avec une éventuelle prescription impérative.

TECHNIQUES RÉFÉRENCÉES	POUSSINS 8/9 ANS	BENJAMINS 10/11 ANS	MINIMES 12/13 ANS	CADETS 14/15 ANS	JUNIORS 16/17ANS	SENIORS/ VETERANS +41 ANS
SALUT, GARDE, DÉPLACEMENTS DEBOUT/SOL	X	X	X	X	X	X
ROULADES/ CHUTES (sous réserve de non-contre-indications médicales)	X	X	X	X	X	X
COUPS DE POING CLASSIQUE (touches debout)	X au corps	X au corps	X	X	X	X
REVERS & REVERS TOURNANT (touches debout)	X au corps	X au corps	X	X	X	X
MENACES/ ATTAQUES BÂTON (frites mousse/bâton mousse, suivant les âges)	X Frites au corps- trajectoire circulaire)	X Frites au corps- trajectoire circulaire	X Frites au corps- trajectoire circulaire	X Frites au corps- trajectoire circulaire	X Bâton mousse	X Bâton mousse
COUPS DE PIEDS/TIBIAS (touche debout)	X	X	X	X	X	X
BALAYAGES INTÉRIEUR/ EXTÉRIEUR, FAUCHAGE / CROCHET	X Pratiqués avec saisies	X Pratiqués avec saisies	X	X	X	X
COUPS DE GENOU (TOUCHE debout)	<b>Non autorisés</b>			X (au corps)	X (au corps)	X (au corps)
SAISIES-PROJECTIONS	X	X	X	X	X	X
SAISIES-IMMOBILISATIONS AU SOL	X 10 secondes sur le dos	X 10 secondes sur le dos	X 10 secondes sur le dos	X 10 secondes sur le dos	X	X
SAISIES-CLÉS DE BRAS	<b>Non autorisées</b>			X	X	X
SAISIES-CLÉS DE JAMBES DANS L'AXE	<b>Non autorisées</b>			X	X	X
SAISIES- ÉTRANGLEMENTS	<b>Non autorisées</b>				X	X
POINTS DE PRESSIONS	<b>Non autorisés</b>				X	X
TECHNIQUES DE DÉFENSE FACE AUX PERCUSSIONS	X	X	X	X	X	X
TECHNIQUES DE DÉFENSE SUR DIFFÉRENTES SAISIES	X	X	X	X	X	X
DÉFENSES CONTRE MENACES/ ATTAQUES FRITE OU BÂTON EN MOUSSE (techniques sans ou avec objets : Ballon mousse, frite, etc. suivant les âges)	- Menace/Attaque frite mousse				- Menace/Attaque bâton mousse	
	- Défense sans ou avec objet (ballon mousse)	- Défense sans ou avec objet (brique mousse)			- Défense sans ou avec objet (coussin mousse)	

**TENUE ET ÉQUIPEMENT EN FONCTION DE L'ÂGE ET DU NIVEAU**

	POUSSINS BENJAMINS MINIMES & CADETS		JUNIORS,		SENIORS VÉTÉRAN +41 ANS	
	FEMME	HOMME	FEMME	HOMME	FEMME	HOMME
Short de Pàijeda	X	X	X	X	X	X
Tee shirt Rashgard	X	X	X	Facultatif	X	Facultatif
Casque	X	X	X	X	X	X
Protège-dents	X	X	X	X	X	X
Protèges-tibias (chaussettes)	X	X	X	X	X	X
Coquille génitales	X	X	X	X	X	X
Protège-poitrine	X		X		X	
Plastrons Protection tronc et angles costaux	X	X	X	X	X	X
Bandages	Facultatif	Facultatif	Facultatif	Facultatif	Facultatif	Facultatif
Mitaines homologuées	Mitaines sparring (bombées)	Mitaines sparring (bombées)	Mitaines sparring (bombées)	Mitaines sparring (bombées)	Mitaines sparring (bombées)	Mitaines sparring (bombées)
Frite ou bâton factices,	Frite mousse	Frite mousse	Bâton mousse	Bâton mousse	Bâton mousse	Bâton mousse
Objet de défense Variable suivant les catégories	- Ballon mousse (poussins), - Brique mousse (benjamin à cadet)		- Coussin mousse			



**F.P.A.M.**  
FÉDÉRATION DE PAIJEDA ART MARTIAL MONÉGASQUE

Pour tous renseignements, veuillez contacter :  
**[www.federation-paijeda.mc](http://www.federation-paijeda.mc)**

