

COMMUNIQUE
(M.AJ. 12/02/2025)

**LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE,
SPORT MONEGASQUE RECONNU**

**LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE
PORTEUR D'UN MESSAGE DE PAIX**

Le Pàijeda, art martial monégasque (U « Pàijeda », arte marçiala munegasca) est composé des termes « Pàije », signifiant « Paix », en langue monégasque, et des initiales de « Defense Art » : « **ART DE DEFENSE DE LA PAIX** ».

SPORT DE DÉFENSE ET DE COMBAT, FUSION DES TRADITIONS MARTIALES ANCESTRALES ET DE TECHNIQUES DE DÉFENSE ET DE COMBAT MODERNES, PRÔNANT LE RESPECT DES REGLES ÉTHIQUES ET SPORTIVES, LA DEFENSE DE LA PAIX, L'OUVERTURE, L'INCLUSION ET LA DEFENSE DE LA CULTURE MONEGASQUE

Le Pàijeda, art martial monégasque, est un sport de défense personnelle (sport de defesa persunala) et de combat (sport di cumbatimentu), fusion des traditions martiales ancestrales et de techniques sportives de défense et de combat modernes.

Pratiqué dans le respect des règles éthiques et sportives et, hors du contexte et du cadre sportif, du respect du droit (notamment, la légitime défense), le Pàijeda, emploie et référence des savoirs, des pratiques et des techniques autorisées de défense et de combat; des techniques de percussions, ou frappes (avec les membres supérieurs et inférieurs), de préhensions ou saisies (avec amenées au sol, projections, immobilisations, des étranglements, points de pression), pratiquées debout ou au sol, sans ou avec objet (bâtons factices en mousse, etc.) dans un cadre sécurisé.

Art de vivre fondé sur la défense de la Paix, cet art martial monégasque, sport d'ouverture et inclusif, accessible à un large public, des plus jeunes (dès 6 ans) aux seniors, est enseigné dans une approche et un environnement adaptés aux spécificités de chacun.

Le Pàijeda, art martial monégasque, constitue un vecteur de la diffusion de la culture locale par l'intégration du vocabulaire monégasque et par sa tenue vestimentaire.

VALEURS ÉTHIQUES & SPORTIVES, LE CŒUR DU PAIJEDA

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

- Partage les valeurs d'Excellence, Respect et d'Amitiés promues par le Mouvement Olympique visant à promouvoir le Sport, la culture et l'éducation en vue de bâtir un monde meilleur ;
- Bien conscients que le sport constitue un important catalyseur du développement durable, tel que consacré par le Pacte pour l'Avenir des Nations Unies, encourage ses pratiquants, tout particulièrement les plus jeunes, à soutenir 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.

SPORT D'OUVERTURE ET INCLUSIF

Le Pàijeda, art martial monégasque est accessible à un large public, des plus jeunes (dès 6 ans) aux séniors, étant enseigné dans une approche et un environnement adapté aux spécificités de chacun. Résolument ouvert à l'international, cette discipline monégasque promeut la bienveillance et le respect d'autrui à travers celui des arts martiaux qui ont inspiré sa création.

A cet égard, depuis 2020, huit stages ont été dispensés aux pratiquants (les pàijedals), par des experts et champions de renom dans plusieurs disciplines : Meni MEHABAD 10ème Dan Krav-Maga, Jimmy VIENOT multiples champions du monde Muaythaï...).

ANCRAGE MONÉGASQUE

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

- intègre le vocabulaire monégasque (cf QR Code Lexique) ;
- tenue vestimentaire rouge et blanche ;
- salut et logo symbolisent le respect et la paix.

UN ART DE VIVRE

La pratique du Pàijeda, art martial monégasque, permet de renforcer l'esprit (confiance en soi, concentration, résilience...), d'entretenir le corps, de pratiquer des stratégies, d'apprendre et de maîtriser des techniques autorisées et de cultiver des valeurs éthiques (bienveillance, respect, courage...), adaptées aux caractéristiques des différentes catégories de pratiquants, développant le bien-être.

EN RECONNAISSANCE A LA PRINCIPAUTE DE MONACO, CREE PAR CLAUDE POUGET, LEGENDE MONEGASQUE D'ARTS MARTIAUX (HALL OF FAME 2023).

*« Avec le Pàijeda, art martial monégasque, au cœur de mon engagement dans les arts martiaux, j'ai souhaité marquer ma reconnaissance à mon pays, la Principauté de Monaco, écriin 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 »
Claude Pouget.*

LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE, EST UNE DISCIPLINE D'OUVERTURE ET INCLUSIVE FONDEE TECHNIQUEMENT SUR L'EXPERTISE ET EXPERIENCE DE CLAUDE POUGET, MEDAILLE EN VERMEIL DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS, MEDAILLE DES SPORTS EN OR :

- D'une part, distingué au Hall of Fame des Arts Martiaux à Barcelone (Espagne) organisé par l'International School of Martial Arts : Ceinture noire 10 ème Dan Self-Défense I.S.M.A (2024) ; « Légende monégasque d'arts martiaux » (2023) et « Grand Maître d'Arts martiaux » ,à l'issue d'un parcours à Monaco d'une cinquantaine d'années (1974) d'arts martiaux, arts de défense ou sports de combats, titulaire de dix sept ceintures noires, onze titres d'expert et onze diplômes d'Etat et ex-compétiteur multidisciplinaires victorieux d'une centaine de combats et champion du monde de Krav-Maga (Technique, 1 x compétiteur et 2 x entraîneur) ;
- D'autre part, d'officier de Police à Monaco, durant une trentaine d'années, Commandant de police honoraire, désormais retraité, médaillé d'honneur en Vermeil, ayant été notamment Responsable de l'Unité d'élite d'intervention et de protection des hautes personnalités ; formateur Juridique, en Légitime Défense, au sein de l'école de police, étant Master 2 en Droit, et formateur de Self Défense dans les services actifs de la Police monégasque.

GRACE AU SOUTIEN DETERMINANT DE S.A.S. LE PRINCE ALBERT II DE MONACO LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE A PU SE DEVELOPPER POUR DEVENIR UN SPORT MONEGASQUE RECONNU

SUCCES DU DEVELOPPEMENT DU PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE

Depuis sa création, le Pàijeda, art martial monégasque, compte quelques cinq cents pàijedals, dont actuellement une centaine, au maximum de ses capacités d'accueil, depuis près de cinq années (septembre 2020), une activité soutenue :

- Enseignement bi-hebdomadaire au sein du Stade Louis II ;
- Seize 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 ;
- Cinq compétitions : trois championnats et deux Open de Monaco, dotés de trois coupes de S.A.S. le Prince Albert II ;
- Démonstrations :
 - En présence de LL.AA.SS. Le Prince Albert II, la Princesse Charlène, le Prince Héréditaire Jacques et la Princesse Gabriella, le samedi 6 avril 2024, présents à l'occasion du 2ème Open de Pàijeda, art martial monégasque, marquant leur soutien à la campagne #WhiteCard organisée par [Peace and Sport](#), pour célébrer la journée internationale du sport au service du développement et de la paix;
 - Pour le lancement, le 31 juin 2023, des Commémorations du Centenaire de la naissance du Princier Rainier III, sur l'esplanade du Gouvernement;

LE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE A ETE RECONNU PAR :

En Principauté de Monaco

- Le Gouvernement Princier : Agrément par [Arrêté Ministériel n°2024-610 du 30 octobre 2024 \(Journal de Monaco N°8720 daté du 08/11/2024\)](#) ;
- 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 Pàijeda, 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 Pàijeda, art martial monégasque.

A l'international

- Lors du XXe Hall of Fame International des Arts Martiaux en Espagne à Valence (octobre 2022).

En France

- Enseigné en loisir, depuis septembre 2022, au sein de l'Académie internationale d'arts martiaux de Cap d'Ail;
- Discipline Associée, depuis le 16 septembre 2023, au sein de la Fédération Française de Kickboxing, Muaythaï et Disciplines Associées, pouvant se pratiquer également, depuis juin 2024, en compétition sur le territoire national français.

LA PRINCIPAUTE DE MONACO FAIT PARTIE DES PAYS AUXQUELS UN ART MARTIAL, SELF-DEFENSE OU SPORT DE COMBAT NATIONAL, EST ASSOCIE ET RECONNU.

Quelques exemples, parmi d'autres :

Japon :
Karaté, XXème siècle...

Chine :
Wushu, discipline ancestrale...

Thaïlande :
Muaythaï, XVè siècle...

France :
Savate, boxe française, XIXè siècle...

Russie :
Sambo, début du XXè siècle...

Israël :
Krav-Maga, milieu du XXè siècle...

Etats Unis d'Amérique :
Kick-boxing, années 70

**LA FEDERATION MONEGASQUE MONEGASQUE
DE PAIJEDA, ART MARTIAL MONEGASQUE**

Comité Directeur

Mme Alice Pastor
Présidente-Fondatrice

M. Claude Pouget
Président-Délégué
Vice-Président Fondateur, Secrétaire Général, Directeur Technique

Mme Cécile Gelabale
Vice-Présidente-Fondatrice

Mme Félicia Pouget
Vice-Présidente-Fondatrice
Présidente de l'Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco

Comité d'Honneur

M. Thomas Brezzo
Vice-Président, Membre Fondateur

S.E.Mme Catherine Fautrier-Rousseau
Vice-Présidente, Membre Fondatrice

Mme Cécile Gelabale
Membre d'Honneur, Membre Fondatrice

M. Eduard Shyfrin
Membre d'Honneur

**LE FONDATEUR, CLAUDE POUGET, 10^{ÈME} DAN
« LEGENDE MONEGASQUE D'ARTS MARTIAUX » (HALL OF FAME 2023)**

**Avec le Pàijeda, art martial monégasque,
au cœur 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 (Muaythai) ;

- 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 10^e Dan Self-Défense I.S.M.A. (H.O.F), (2024)
 - 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 Muaythai (2010 - IFMA - WMC)
 - Ceinture noire 6^e Degré Full-Contact (2015 - FFSCDA)
 - Ceinture noire 6^e Degré Kickboxing Defense (2008 FFKDA),...
- Une centaine de combats victorieux dans plusieurs 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 Sécurité 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'École de Police, enseignant notamment juridique (telle, la légitime défense), étant titulaire d'un Master 2 en Droit.

EDITO

Avec le soutien déterminant de S.A.S. le Prince Albert II de Monaco et de Sa Famille, une démonstration de Pàijeda, art martial monégasque, se déroulera lors de l'Exposition Universelle d'Osaka, Kansai au Pavillon de Monaco, le 19 avril 2025.

Conduite par Claude Pouget, fondateur historique de la discipline, la délégation sportive monégasque aura à coeur de promouvoir l'identité du Pàijeda, art martial monégasque, fusion de traditions martiales ancestrales et de techniques de défense et de combat modernes.

Art de vivre fondé sur le respect et la défense de la paix, le Pàijeda, art martial monégasque, s'inscrit dans les valeurs chères à la culture japonaise et dans celles promues par Monaco à travers le sport comme facteur de paix, d'égalité et d'inclusion. A cet égard, la thématique de l'Expo 2025 « Concevoir la société du futur, imaginer notre vie de demain » est fédératrice tant ces deux pays se distinguent par leur vision commune visant à concilier respect des traditions et adaptation aux besoins modernes. Les arts martiaux, dont le Japon est l'un des berceaux, constituent l'une des illustrations de la recherche de cet équilibre.

Répondant ainsi au dessein de l'Exposition Universelle Osaka, Kansai qui vise à valoriser le patrimoine culturel des pays exposants, leur art de vivre, mais aussi leurs avancées en matière d'innovation et de vision pour le futur, nous sommes particulièrement heureux que le Pàijeda, art de défense de la paix, soit associé au Pavillon Monaco aux fins de promouvoir l'identité monégasque.

Que tous ceux qui participent à l'épopée de notre discipline trouvent ici l'expression de notre gratitude.

Alice Pastor
Présidente-Fondatrice
Fédération Monégasque de Pàijeda, art martial
monégasque (FMPAMM)
Membre d'Honneur & Vice-Présidente
Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco
(A.I.A.M.M.)

Pour pratiquer le Pàijeda : Académie Internationale d'arts martiaux de Monaco (www.monaco-arts-martiaux.com) – www.federation-paijeda.mc – Tel. 06 07 93 31 36