

nice-matin **6**
MERCREDI 12 MARS 2025

SPORT À travers le pàijeda, discipline *made in Monaco* qu'il a créée en 2020, Claude Pouget poursuit sa volonté d'exporter son art pour promouvoir les valeurs du sport chères à la Principauté.



L'Académie internationale des arts martiaux de Monaco compte 500 licenciés. PHOTOS FMPAMM ET DR

Le pàijeda invité à l'Exposition universelle

PROPOS RECUEILLIS PAR ADRIEN SANTUCCI / MONACO@NICEMATIN.FR

CLAUDE POUGET A fondé le pàijeda en 2020. Depuis, de nombreuses étapes ont été franchies, jusqu'à cette future présentation à l'Exposition universelle d'Osaka 2025. L'occasion de revenir sur cette éclosion avec le protagoniste phare du projet en Principauté.

Le pàijeda, art martial monégasque, sera en démonstration au Japon...

Oui. Au nom des dirigeants et des membres de notre Fédération monégasque, ainsi que de notre Académie internationale d'arts martiaux de Monaco, je souhaite exprimer ma gratitude au prince Albert II, dont le soutien est déterminant depuis la création du pàijeda, art martial monégasque, et pour avoir offert à notre sport la possibilité, avec le précieux concours du Pavillon Monaco, d'être présenté à l'Exposition universelle d'Osaka 2025, le 19 avril 2025. Art de vivre fondé sur le respect et la défense de la paix, le pàijeda s'inscrit au cœur des 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.

Comment appréhendez-vous votre participation à cet événement ?

Avec un immense plaisir et le désir de mettre toutes les chances de notre côté, par une méticuleuse préparation, pour honorer la confiance qui nous est témoignée et qui nous oblige. Représenter notre

Un facteur de paix, d'égalité et d'inclusion

pays à l'international, lors d'un événement planétaire tel que l'Exposition universelle, est exceptionnel. L'occasion nous est donnée, une fois de plus, d'exprimer notre plein potentiel en visant le succès total. C'est l'esprit du pàijeda et celui qui anime notre délégation.

Comment sera composée votre délégation ?

Notre délégation sera composée d'une dizaine de personnes. Tout est prêt d'un point de vue logistique. Il y aura trois démonstrateurs et brillants adolescents avec moi. Raphael Delgado, ceinture noire, Romain Solerieu et Gabriel Lugano, ceintures marrons, et auxquels je décernerais éventuellement la ceinture noire sur place au Japon à l'issue de leur prestation. Ils participent à une préparation adaptée en ce moment-même. La délégation sera conduite

En 10 dates clés

- 11 juin 2020 :** Claude Pouget fonde le pàijeda.
- 21 septembre 2020 :** Début d'enseignement à Monaco à l'Académie internationale d'arts martiaux, agréée.
- 19 février 2021 :** Création de la Fédération de pàijeda, art martial monégasque.
- 9 mars 2021 :** Protocole d'accord de partenariat avec Peace and Sport.
- 29 juin 2021 :** Premier championnat de Monaco.
- 25 juillet 2022 :** Reconnaissance par le Comité olympique monégasque.
- 29 octobre 2022 :** Reconnaissance par le XX^e Hall of fame à Valence.
- 6 mai 2023 :** Coupe de S.A.S. le Prince Albert II lors du 1^{er} Open de Monaco.
- 16 septembre 2023 :** Devenir discipline associée de la Fédération française de kickboxing, muaythai et disciplines associées.
- 30 octobre 2024 :** Obtention de l'agrément ministériel du gouvernement princier.

par les cadres de notre Fédération monégasque ainsi que de l'Académie internationale d'arts martiaux de Monaco.

Pourquoi avoir créé le pàijeda ?

Avec le pàijeda, au cœur de mon engagement dans les arts martiaux, j'ai souhaité marquer ma reconnaissance à mon pays, à sa langue. La Principauté de Monaco est 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 leurs valeurs éthiques et humanistes qu'ils promeuvent.

Parlez-nous un peu plus de cette discipline...

Pratiqué dans le respect des règles éthiques, il s'agit d'un sport de défense et de combat adapté aux différents pratiquants. Il partage les valeurs sportives les plus élevées, liées à l'olympisme privilégiant « Excellente, Respect et Amitiés » ainsi que la devise « Plus vite, plus haut, plus fort, ensemble ». C'est une activité physique réglementée, qui développe des qualités précieuses physiques comme la coordination, l'endurance, le renforcement et l'élasticité musculaire. Sans oublier l'aspect mental avec le goût de l'effort, la résilience, la maîtrise de soi, et la gestion du stress. Les entraînements s'effectuent en solo, avec ou sans sac de frappe. Il est possible de pratiquer ce sport en compétition mais aussi en loisir.

Est-ce que les techniques du pàijeda sont similaires aux autres sports de combat ?

Les techniques utilisées en art martial ou sports de combats, n'ont pas été créées ni n'appartiennent à une discipline plus qu'à une autre. Elles relèvent avant tout de la capacité motrice dont est doté l'être humain. Il est ainsi plus conforme de préciser que telles ou telles techniques motrices sont autorisées ou référencées dans la réglementation technique et sportive de tel art martial ou sport de combat concerné. Par exemple, un direct du bras avant est avant tout autorisé et référencé par certaines disciplines (pancrace, boxe anglaise, kickboxing, muaythai...) et non par d'autres (lutte libre, sambo sportif...).

Cette discipline est liée à un mot particulier en monégasque...

En effet, « pàije » veut dire paix. Cela n'est pas anodin puisque Monaco, par la politique menée de longue date par le prince Albert II, soutient le sport comme vecteur de paix. C'est dans cet esprit que nous avons l'honneur de compter Peace and Sport comme partenaire. Il faut rappeler que l'esprit olympique est avant tout fondé sur les valeurs de paix et Paris 2024 a offert au monde l'illustration d'un rassemble-

ment autour de cette valeur commune.

De par son nom, il implique également un encrage culturel fort ?

Il est, en effet, vecteur de la culture monégasque. Les licenciés de la Fédération monégasque de pàijeda maîtrisent tous le vocabulaire monégasque employé dans le cadre de certaines techniques.

Quels sont les projets de la Fédération pour cette année ?

2024 a été une nouvelle année importante dans notre développement, la Fédération ayant reçu l'agrément du gouvernement princier. Monaco ayant été désignée « Capitale mondiale du sport 2025 », nous poursuivrons notre engagement en faveur de la promotion du sport, comme nous le faisons depuis le début en mettant en place le Pass'sport culture, des stages pour tous.

Vous avez obtenu le grade de 10^e dan en self-défense, le 26 octobre dernier à Valence. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

C'est l'expression de l'évolution naturelle d'un cycle vers l'épanouissement, dans le cadre des valeurs cultivées et promues ainsi que la transmission. Ma mission ultime : pérenniser notre art martial monégasque pour qu'il intègre chaque jour et au mieux, en fonction des moyens dont nous disposons, le patrimoine monégasque. Je suis pleinement reconnaissant envers nos dirigeants, d'une qualité exceptionnelle, de l'équipe fédérale et de notre académie, et de nos amis, aux côtés desquels je suis comblé de partager cette magnifique mission en Principauté de Monaco, pour notre sport.

