

## L'ACADÉMIE EST AUSSI

### AFFILIÉE AUX FÉDÉRATIONS MONÉGASQUES, AGRÉÉES PAR LE GOUVERNEMENT PRINCIER

L'Académie est affiliée à la Fédération de Pajjeda, Art Martial Monégasque, aux Fédérations Monégasques de Kickboxing, Krav-Maga, Pancrace, Wushu, Muaythai et disciplines associées, agréées, dont le Directeur technique de l'Académie, Claude POUGET, est un des dirigeants ainsi que le Directeur Technique National et Responsable de la Commission des Grades.

### Organisatrice des STAGES PRESTIGIEUX GRATUITS, réservés à ses Membres

L'Académie a organisé des stages prestigieux encadrés par des champions du monde de Muaythai, tels SAENCHAI ou Jimmy VIENOT, ou des experts de kickboxing tel Dominique VALERA, ou de Krav-Maga tel Me Meni MEHABAD, 8è Dan.

### Organisatrice des journées « PORTES OUVERTES »

Durant ces journées, les parents des membres peuvent assister aux entraînements

Jumelée à l'ACADÉMIE INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX DE CAP D'AIL.

N'attendez plus, rejoignez-nous !

## HORAIRES DES COURS COLLECTIFS SELON L'ÂGE DES PRATIQUANTS

Stade Louis II - 7, av. des Castelans 98000 Monaco

Deux cours possibles par inscription (options supplémentaires possibles)

ENFANTS • 6 à 8 ans		
MARDI	17h00 à 18h00	PAIJEDA EDUCATIF ART MARTIAL MONÉGASQUE Synthèse de Muaythai, Kickboxing, Self-Défense Krav-Maga, etc.
JEUDI	17h00 à 18h00	PAIJEDA EDUCATIF ART MARTIAL MONÉGASQUE Synthèse de Muaythai, Kickboxing, Self-Défense Krav-Maga, etc.
ENFANTS-ADOS • 9 à 13 ans		
MARDI	18h00 à 19h00	PAIJEDA EDUCATIF ART MARTIAL MONÉGASQUE Synthèse de Muaythai, Kickboxing, Self-Défense Krav-Maga, etc.
JEUDI	18h00 à 19h00	PAIJEDA EDUCATIF ART MARTIAL MONÉGASQUE Synthèse de Muaythai, Kickboxing, Self-Défense Krav-Maga, etc.
ADULTES-ADOS DÈS 14 ANS		
MARDI	19H00 à 20H15	PAIJEDA
MARDI	20h15 à 21h30	KICKBOXING / MUAYTHAI
JEUDI	19H00 à 20H15	PAIJEDA
JEUDI	20h15 à 21h30	KRAV-MAGA

COURS INDIVIDUELS 06 07 93 31 36

[WWW.MONACO-ARTS-MARTIAUX.COM](http://WWW.MONACO-ARTS-MARTIAUX.COM)

# ACADÉMIE INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX DE MONACO

UNE RÉFÉRENCE !

PEACE AND SPORT



AGRÉÉE (N°2010-328) PAR LE GOUVERNEMENT PRINCIER  
PARTENAIRE DE PEACE AND SPORT

STADE LOUIS II

COURS  
ADULTES-ADOS  
dès 14 ans  
ENFANTS  
dès 6 ans  
DÉBUTANTS  
CONFIRMÉS



Cours découverte  
**GRATUIT!**  
(certificat médical)

## CLAUDE POUGET

DIRECTEUR TECHNIQUE FONDATEUR (1997)

**PAIJEDA**  
(ART MARTIAL MONÉGASQUE)

**KICKBOXING, MUAYTHAI  
SELF-DEFENSE KRAV-MAGA,**  
Penchak Silat, Wushu Sanda (Boxe chinoise), Pancrace



06 07 93 31 36

[WWW.MONACO-ARTS-MARTIAUX.COM](http://WWW.MONACO-ARTS-MARTIAUX.COM)

# CLAUDE POUGET

- FONDATEUR DU PAIJEDA, ART MARTIAL MONÉGASQUE
- GRAND MASTER EN ARTS MARTIAUX (HALL OF FAME)
- PROFESSEUR DIPLOMÉ SUPÉRIEUR D'ÉTAT D'ARTS MARTIAUX (B.E.2)
- 11 CERTIFICATIONS D'EXPERT, 17 CEINTURES NOIRES, 10 DIPLOMES D'ÉTAT
- GRAND MASTER CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE
- EXPERT CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE
- PROF. DIPLOMÉ D'ÉTAT CEINTURE NOIRE
- PROF. DIPLOMÉ D'ÉTAT
- DIPLÔMÉ D'ÉTAT POUR HUIT SPORTS OLYMPIQUES DE COMBAT : LUTTE, BOXE ANGLAISE, JUDO-JUJITSU, WUSHU, KARATE, KICKBOXING, MUAYTHAI, SAMBO
- COMPÉTITEUR : UNE CENTAINE DE COMBATS VICTORIEUX DANS DIFFÉRENTES DISCIPLINES ET 3X CHAMPION DU MONDE TECHNIQUE DE KRAV-MAGA (1X COMPÉTITEUR, 2X ENTRAINEUR)

9<sup>EME</sup> DAN SELF-DEFENSE I.S.M.A  
 8<sup>EME</sup> DEGRÉ KICKBOXING  
 7<sup>EME</sup> DAN KRAV MAGA  
 6<sup>EME</sup> DEGRÉ K1-RULES  
 6<sup>EME</sup> DEGRÉ KICKBOXING DEFENSE  
 6<sup>EME</sup> DAN KARATÉ  
 10<sup>EME</sup> KHAN MUAYTHAI, etc.

## Développer, par la pratique des arts martiaux, un art de vivre unique et de bien-être.

Notre enseignement, des arts développant des capacités de défense, est adapté aux caractéristiques et rythme de tous publics pratiquants, par groupe de niveaux (débutants / confirmés) et ateliers, en sécurité, et procure de multiples bienfaits :

**Pour les baby arts martiaux (3 à 5 ans)**, les cours visent à l'épanouissement de l'enfant tout en favorisant le développement général avant d'aborder l'approche spécifique des arts martiaux. Le développement psychomoteur (habiletés sensorimotrices, émotionnelles et relationnelles) est la priorité.

L'approche pédagogique ludique se traduit par des expériences motrices (favorisant l'équilibre, la coordination, la latéralité, la souplesse) ainsi que le développement du schéma corporel (connaissance du corps) dans un environnement adapté. Les valeurs éthiques sont introduites à l'instar du salut, expression du respect.

**Pour les jeunes (6 à 13 ans)**, l'enseignement 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.

**Pour les adultes et ados (dès 14 ans)**, notre pratique :

**Physiquement**, renforce la santé, étant une activité physique complète favorisant l'amélioration de la coordination et de la maîtrise corporelle, la tonicité et le renforcement musculaire, la souplesse, la densité osseuse et la capacité cardiovasculaire.

**Psychiquement**, fortifie le mental, la détermination, améliore la gestion des émotions, du stress, la confiance en soi, la concentration, les capacités de relaxation, le sens de la prise de décision, du timing.

**Socialement**, encourage le respect des règles et des valeurs éthiques.



## L'Académie et le directeur technique, CHAMPIONS DU MONDE DE KRAV-MAGA

Bien que la compétition ne soit pas la priorité de l'Académie, le Directeur technique Claude POUGET, diplômé supérieur d'Etat (B.E.2), formateur certifié de cadres et de compétiteurs, lui-même champion du monde de Krav-Maga, a dirigé la formation des compétiteurs (à partir du niveau de débutant dans la discipline) ayant remporté des titres sportifs en :

- **Krav-Maga** : trois champions du monde ;
- **Muaythai** : un vice-champion du monde junior (I.F.M.A.) ;
- **Kickboxing** : des champions et vice-champion de France.

*Les plus jeunes pratiquants peuvent participer aux championnats de Monaco de Kickboxing, Muaythai et Krav-Maga.*

## Le directeur technique, Claude Pouget, HONORÉ

S.A.S le Prince ALBERT II a décerné au Directeur Technique de l'Académie Claude POUGET :

- les médailles, en vermeil, de l'éducation physique et des Sports (2024) et d'honneur (2010).
- le titre de Commandant de Police Honoraire (2013), à l'issue de sa carrière d'officier de Police au sein des Forces de sécurité de la Police d'Etat de Monaco, ayant été notamment : Chef de l'Unité d'élite d'intervention, chargée également de la Protection des Hautes Personnalités ; Formateur en self-défense et en droit au sein de l'École de Police.
- Le maire de Monaco, M. Geroges Marsan, lui a décerné la médaille d'or des sports.

## L'Académie, Partenaire de PEACE AND SPORT

Notre Académie a l'honneur d'être Partenaire de Peace and Sport, placée sous le Haut Patronage de S.A.S. Le Prince ALBERT II de Monaco et sous la Présidence de son fondateur M. Joël BOUZOU.

« Nous partageons les valeurs de cette organisation internationale créée à Monaco, notamment celle de bâtir des communautés pacifiques grâce au pouvoir du sport afin de créer un monde plus sûr, plus juste et plus inclusif. »



## L'Académie, Intervenant au sein du PASS'SPORT CULTURE

Depuis une dizaine d'années, notre Académie intervient dans le cadre de l'excellent dispositif extra-scolaire « Pass'Sport Culture » organisé par la Direction de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports de Monaco.

## L'Académie, Co-fondateur des MONTE-CARLO FIGHTING MASTERS ET TROPHY - Un des événements de combat LES PLUS PRESTIGIEUX AU MONDE !

L'Académie, co-fondateur, organise des événements internationaux prestigieux de sports de combats, diffusés télévisuellement internationalement : les Monte Carlo Fighting Masters et Trophy ayant présenté, après 5 éditions, 30 championnats du monde de sports de combats : 23 en Kickboxing et 7 en Muaythai, avec la participation de 61 Champions du Monde.

Claude Pouget, directeur général co-fondateur a reçu le titre de promoteur mondial de Kickboxing pour les années 2013, 2016, 2017, 2018 !



S.A.S. le Prince ALBERT II remettant, le 14 juin 2014, lors du deuxième Monte-Carlo Fighting Masters, la Coupe à Son nom, ainsi que la ceinture de Champion du Monde à Buakaw Benchamek, la plus grande star mondiale de Muaythai