



## **Claude Pouget fondateur de l'art martial monégasque « Muneguda » !**

**Un nouvel art martial a récemment vu le jour et il est 100 % monégasque. Le Muneguda. C'est le monégasque Claude Pouget, expert en arts martiaux, selfdéfense et sport de combat, titulaire de quinze ceintures noires (8è Degré de Kickboxing, 7è Dan de Krav-Maga, 6è Dan de Karaté, etc.), multi diplômé d'Etat, champion du monde de Krav-Maga, fondateur de l'Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco, qui en est à l'origine**

*« L'art martial monégasque « Muneguda » que j'ai créé, est composé dans sa dénomination de « Munegu », signifiant « Monaco » en monégasque, et des initiales de « Défense Art ». L'acte de naissance remonte au 11 juin 2020, date à laquelle S.A.S. Le Prince Albert II a été informé de la nature de ce nouveau projet » declare Claude Pouget.*

*« 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.*

*Le Muneguda, art martial monégasque, peut être pratiqué, au choix des pratiquants, des plus jeunes aux séniors, en tant que :*

- *art de défense sans arme, pratiqué en loisir, permettant de faire face à différents type de menaces ou d'agression en utilisant des techniques simples et sélectionnées d'arts martiaux de renom, adaptés aux caractéristiques des différents publics de pratiquants.*
- *sport de combat (technique ou combat, ou pour les plus jeunes, d'assauts lights), régie par une règlementation sportive, en compétition, sélectionnant des techniques spécifiques, et pour les plus jeunes, ludiques, sécurisées, en cours d'élaboration, conformes aux standards du mouvement sportif officiel.*

*Ces deux approches : art de défense loisir ou, pour ceux qui le souhaitent, sport de combat, permettront dans leur domaine respectif : la fortification du mental, l'éveil aux stratégies, l'apprentissage et l'usage de techniques, l'entretien physique, le tout en étant adaptés aux caractéristiques des différents publics de pratiquants.*

Mes synthèses ou programmes précités sont inspirés de mon expertise et expérience :

- d'une part, sur près d'un demi-siècle de pratique ou d'enseignement d'arts martiaux ou sports de combats, étant titulaire de six certifications d'expert, dix diplômes d'Etat et de quinze ceintures noires, compétiteur combat ou technique dans plusieurs disciplines.
- d'autre part, durant une trentaine d'années, d'exercice des fonctions d'officier de Police à Monaco, ayant été notamment Responsable de l'Unité d'élite d'intervention et de protection des hautes personnalités ou formateur Juridique, étant master en droit, en Légitime Défense au sein de l'école de police ou de Self-Défense dans les services actifs de la Police monégasque.

**« Dans le cadre de mon parcours d'arts martiaux et d'Officier de Police en Principauté de Monaco, j'ai eu l'honneur de recevoir les titres de commandant de Police Honoraire (2013), les médailles d'honneur de Vermeil (2010) et des Sports (2012) de S.A.S. le Prince Albert II ainsi que les Félicitations (2011) du Directeur de la Sûreté Publique (Police d'Etat) de Monaco »**, précise Claude Pouget.

*Le Muneguda promeut, auprès de tous ses pratiquants, des valeurs éthiques, telle la légitime défense, ou, pour les plus jeunes, éducatives.*

*Le code moral du Muneguda, dont les valeurs sont partagées par de nombreux arts martiaux, dont le respect est la condition première de sa pratique. Celles-ci sont : la Bienveillance, le Respect, le Courage, la Sincérité, l'Honneur, la Modestie, le Contrôle de soi, la Politesse.*

*Il est à noter que le Muneguda encourage ses pratiquants, tout particulièrement les plus jeunes, à soutenir, par leur action, des thèmes chers à la Principauté : l'entraide, l'humanitaire et le développement durable ».*

*Quant à l'environnement monégasque, fondé à Monaco par un monégasque, le Muneguda intègre dans sa dénomination et sa pratique des mots de la langue monégasque permettant à notre discipline d'être également un vecteur en faveur de la connaissance de la culture de la Principauté de Monaco; il promeut les valeurs éthiques soutenues par la Principauté de Monaco ; il est ouvert à l'international et encourage la tolérance et le respect via les différents arts martiaux ou sports de combats de différentes cultures qui ont inspiré sa création.*

*Le Muneguda apporte de multiples bienfaits d'un point de vue physique, psychique et social » déclare Claude Pouget*

Une pratique pour différents publics.

**« S'adressant à différents publics, enfants, ados, adultes, seniors..., en loisir, ou compétition, le Muneguda s'effectue dans le cadre d'une approche**

***pédagogique et d'un environnement adaptés au rythme et spécificités de chacun.***

***A titre d'exemple, le Muneguda éducatif enfants (6/10 ans) ou Ados (11-13) ans 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. L'approche technique de ces enfants et ados intégrera les techniques du Kickboxing, de la Self-Défense Krav-Maga, et notamment le travail au sol, de roulades et projections issues d'autres disciplines enrichissant le Muneguda.***

***Outre les grades du Muneguda, ils pourront acquérir également les grades officiels en Kickboxing et Krav-Maga»*** déclare Claude Pouget

***La pratique du Muneguda s'effectuera en septembre prochain pour les tranches d'âges de 5 à 13 ans. La tenue sera en rouge (Tshirt) et blanc (pantalon) cette tenue sera offerte aux enfants déjà inscrits la saison dernière. Les autres cours, pour adultes et ados dès 14 ans, de Kickboxing et Krav-Maga, seront maintenus »*** déclare Claude Pouget.

***Pour toutes infos. [www.muneguda.com](http://www.muneguda.com) Tel. 06 07 93 31 36***