



## LE JUDO un véritable mode de vie

**S**port éducatif, le judo propose une approche progressive basée sur la connaissance de son corps, la souplesse et la coordination des mouvements. Art martial, méthode d'éducation physique, sport olympique, cette discipline peut être pratiquée par les jeunes enfants comme par les adultes, quels que soient l'âge et le niveau d'aptitude. Plusieurs générations sont souvent réunies dans le

Dojo, et grâce à un entraînement adapté, chacun peut s'épanouir pleinement. De plus, chaque professeur est diplômé d'Etat. Du judo au kendo, en passant par le jujitsu ou le taïso, chacun peut y trouver la discipline qui lui correspond. La formation commence dans un club, lieu d'apprentissage du Judo. Si le judoka le souhaite, et si ses résultats sportifs sont à la hauteur de ses ambitions, il pourra alors rejoindre un des 28 centres de haut niveau où 1000 athlètes s'entraînent chaque jour. Le judo français a remporté à ce jour 39 médailles olympiques dont 10 titres et 114 médailles mondiales dont 34 titres. Les championnes et champions français sont les ambassadeurs de judo français.

### Le judo, un atout santé !

Le judo développe les capacités de concentration, de contrôle de soi. Il aide à bien positionner son dos, à avoir un bon équilibre sur ses jambes, à bien verrouiller son bassin. Il apprend l'hygiène corporelle. Il développe la souplesse, la rapidité, l'art de coordonner ses mouvements en faisant travailler tous les muscles. Il développe la gestuelle corporelle, la coordination, la vitesse, la détente.

Pratiquer le judo en Midi-Pyrénées :  
[www.toulousejudo.fr](http://www.toulousejudo.fr)

## LES CHAMPIONS FRANÇAIS

### Champions du Monde :

- Jean Luc ROUGE (actuel Président Fédération Française de Judo) : 1975
- Thierry REY : 1979
- Fabien CANU : 1987/1989
- Stéphane TRAINEAU : 1991
- Frédéric DEMONTFAUCON : 2001
- Larbi BENBOUDAOU : 1999
- Cécile NOWAK : 1991
- Cathy FLEURY : 1991
- DAVID DOUILLET : 1995/1997
- Celine LEBRUN : 2001
- Lucie DECOSSE : 2005
- Gévrise EMANE : 2007
- Teddy RINER : 2007/2008/2009
- Morgane RIBOUT : 2009

### Champions Olympiques :

- Thierry REY : 1980
- Cecile NOWAK : 1992
- Cathy FLEURY : 1992
- Séverine VANDENHENDE : 2000
- David DOUILLET : 1996/2000

MAZDA, VÉHICULE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO



**Nouveau Mazda CX-7 Diesel 36950€<sup>(1)</sup> : 2.2L MZR-CD 173ch, couple de 400Nm.**

- GPS avec caméra de recul • Contrôle dynamique de trajectoire • Toit ouvrant • Sellerie cuir • Système audio Premium Bose®
- FAP et Système AdBlue de série : moins de NO<sub>x</sub><sup>(2)</sup> nocifs pour l'homme.

Mazda CX-7. ZOOM-ZOOM

Mazda.FR

**3** GARANTIE  
OU 100000KM<sup>(3)</sup>

(1) Tarif 43/10 du 01/02/2010 du Mazda CX-7 2.2L MZR-CD Diesel. Modèle présenté avec option peinture métallisée : 460€. Consommation en cycle mixte : 7,5L/100km. Emissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 199. (2) Réduction de 40% des émissions de NO<sub>x</sub>. Emissions de NO<sub>x</sub> (g/km) : 0.14. (3) Au 1<sup>er</sup> terme échu. Mazda Automobiles France SAS, 34 rue de la Croix de Fer, 78100 Saint-Germain-en-Laye, capital de 304898€, RCS Versailles 434 455 960.



« GRÂCE AU JUDO,  
ON APPREND DE  
ET AVEC L'AUTRE »

# Interview

Jean-Pierre ROUGE, Président de la Fédération Française de Judo et 1<sup>er</sup> champion du monde dans l'histoire du judo français en 1975.

Quelles sont les valeurs véhiculées par le judo ?

**J.-P. ROUGE :** Il faut savoir que le judo est à la base un moyen d'éducation créé par un universitaire japonais à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, basé sur une éducation à la fois physique et mentale par la pratique, et sur un système de solidarité. Contrairement aux autres sports, le judo donne pour devoir de préserver l'intégrité physique de l'adversaire, part du principe qu'on apprend de et avec l'autre. Le grade de Judo symbolise les valeurs de l'esprit et du corps : SHIN-GHI-TAI (esprit, technique, efficacité).

Y a-t-il un âge pour commencer à pratiquer le judo ?

**J.-P. R. :** Non, on peut commencer le judo à tous les âges, dès 4 ans et tout au long de sa vie, car nous avons des pédagogies adaptées à chaque âge.

Les « nouveaux » arts martiaux comme le Jujitsu, le kendo, le taïso font-ils de l'ombre au judo ?

**J.-P. R. :** Non, le judo reste l'art martial n°1 avec 572 000 licenciés en 2010 (soit plus de 5 000 qu'en 2009). Le karaté est second avec 200 000 licenciés.

Vous êtes vous-même ancien champion du Monde. Que vous a apporté le judo dans votre vie personnelle ?

**J.-P. R. :** Le judo a tout simplement dirigé ma vie. Il me sert tous les jours : quand je cherche des solutions pour innover, quand je suis en réunion... C'est un véritable mode de vie.

Les Championnats du Monde auront lieu en Septembre prochain à Tokyo. Qu'en attendez-vous ?

**J.-P. R. :** Nous espérons bien entendu obtenir de bons résultats lors de ces championnats : chez les filles, qui sont déjà quasiment toutes médaillées, nous aimerions qu'elles arrivent dans les cinq premières. Du côté des garçons, nous attendons des confirmations, et que quatre d'entre eux finissent dans les cinq premiers serait très encourageant pour Londres en 2012.

*MAZDA, VÉHICULE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO*

Climatisation automatique Dual Zone • Régulateur de vitesse • Ordinateur de bord avec alarme de vitesse • 6 airbags (frontaux, latéraux et rideaux) • Contrôle dynamique de stabilité

*MAZDA6. ZOOM-ZOOM*

*MAZDA.FR*

\*90<sup>e</sup> anniversaire (1) Tarif 43/10 du 01/02/2010 de Mazda6 Élégance 2.2L MZR-CD 125 ch, remise exceptionnelle de 3 610 € et prime reprise Mazda de 1 000 € sous condition de reprise d'un véhicule de 8 à 10 ans dont vous êtes titulaire de la carte grise depuis plus de 6 mois déduits. Offre non cumulable valable pour toute commande et livraison d'une Mazda6 neuve jusqu'au 31/05/2010, dans le réseau participant et dans la limite des stocks disponibles. **Modèle présenté :** Mazda6 Sport 2.2L MZR-CD 163 ch avec option peinture métallisée : **27 450 €**, remise exceptionnelle de 3 610 € déduite. (2) au 1<sup>er</sup> des 2 termes échus. Gamme Mazda6 - consommation en cycle mixte (l/100km) : 5.5 à 8.1. Emissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 147 à 192. Mazda Automobiles France SAS, 34 rue de la Croix de Fer, 78100 Saint-Germain-en-Laye, capital de 304 898 €, RCS Versailles 434 455 960.



**PRENEZ DE LA HAUTEUR  
AVEC LES OFFRES MAZDA  
PRINTEMPS-ÉTÉ 2010  
JUSQU'AU 31 JUILLET**

### MAZDA SERVICE PLUS

#### MENSUALISEZ L'ENTRETIEN DE VOTRE MAZDA

Exemple de mensualités :

Modèles	A partir de / mois
Mazda2	32 €
Mazda3	36 €
Mazda5 / Mazda6	38 €

### DES SERVICES TOUT COMPRIS



#### Les Forfaits Service, c'est...

La garantie d'une prestation réalisée par un réseau de professionnels reconnus pour leur compétence et leur efficacité.

L'utilisation exclusive des pièces de rechange d'origine Mazda pour une fiabilité renouvelée.

Des tarifs d'intervention pose comprise, sans surprise et très compétitifs.

Le prêt d'un véhicule Mazda pendant l'entretien de la votre. L'assurance du meilleur accueil et d'une écoute attentive pour une réelle réponse à vos attentes.

### MAZDA ASSURANCE

**N° Vert 0 805 023 110**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

- Un produit tous risques très complet
- Un remboursement du véhicule neuf à la valeur d'achat.
- Devis possible sur [www.mazda.fr](http://www.mazda.fr).

### ACCESSOIRES MAZDA : LE PLAISIR EST UNIQUE



**Mini Coyote V2**  
avec 13 mois d'abonnement  
**299 € TTC**



**GPS GARMIN**  
Nüvi 1200  
**119 € TTC**



**Kit bluetooth**  
MKI 9200  
**230 € TTC**



**Radar de recul**  
à partir de  
**149 € TTC**

### MAZDA GARANTIE PLUS

#### Soyez 6 fois plus Z

- Jusqu'à 6 ans de garantir et assistance, kilométrage illimité
- Véhicule de remplacement en cas de panne ou d'accident

Tarif au 15/05/10 Modèles	Extension 12 mois Prix client TTC VN	Extension 24 mois Prix client TTC VN	Extension 36 mois Prix client TTC VN
Mazda2	310,00 €	450,00 €	590,00 €
Mazda3 & Nouvelle Mazda3	340,00 €	550,00 €	690,00 €
Mazda5	360,00 €	570,00 €	950,00 €
Mazda6	360,00 €	590,00 €	970,00 €
CX-7 essence/diesel	450,00 €	810,00 €	
MX-5 NC	360,00 €	560,00 €	
BT-50	550,00 €	890,00 €	

Exemple de coût mensuel pour une Mazda6 garantie de 6 ans, kilométrage illimité : 26,94€/mois



# MAZDA3 DIESEL

## À PARTIR DE 16 990 €<sup>(2)</sup>

100 € DE BONUS ÉCOLOGIQUE DÉDUIT, SOUS CONDITION DE REPRISE.



PORTES  
OUVERTES  
LES 12 ET 13  
JUIN<sup>(3)</sup>

### + OFFERT 5 ANS DE GARANTIE DU 7 AU 17 JUIN<sup>(3)</sup>

# zoom-zoom

90TH ANNIVERSARY

6 Airbags • Contrôle dynamique de stabilité • Climatisation • Système Audio CD/MP3 4 HP

*MAZDA6. ZOOM-ZOOM*

*MAZDA.FR*

\* 90<sup>ème</sup> anniversaire (1) Ouverture le 13 juin selon autorisation locale. (2) Tarif 43/10 du 01/02/10, de Mazda3 Kizuna 1.6L MZ-CD, constitué du bonus écologique de 100 €, de la prime reprise Mazda de 1000 € pour la reprise d'un véhicule de 8 à 10 ans dont vous êtes titulaire de la carte grise depuis au moins 6 mois et d'une remise exceptionnelle de 3110 €. Offre non cumulable, valable dans le réseau participant, pour toute commande et livraison d'une Mazda3 Kizuna neuve jusqu'au 30/06/2010. (3) Du 7 au 17 juin, pour toute commande d'une Mazda3 neuve, bénéficiez d'une garantie 5 ans Mazda GarantiePlus 24, d'une valeur de 550 €. **Modèle présenté : Mazda3 Sport 1.6L MZ-CD : 20 400 €**, bonus écologique de 100 €, prime reprise Mazda de 1000 € pour la reprise d'un véhicule de 8 à 10 ans dont vous êtes titulaire de la carte grise depuis au moins 6 mois, et remise exceptionnelle de 2000 € déduits. Offre non cumulable valable pour toute commande et livraison jusqu'au 30/06/2010, dans le réseau participant. Gamme Mazda3 - consommation en cycle mixte (L/100km) : 4.5 à 9.6. Emissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 119 à 224. Mazda Automobiles France SAS, 34 rue de la Croix de Fer, 78100 Saint-Germain-en-Laye, capital de 304 898 €, RCS Versailles 434 455 960.

## LES CONCESSIONNAIRES MAZDA DE VOTRE RÉGION

**PÉRIGUEUX**  
GAP AUTOMOTIVE  
Tréllisac - Rte de Limoges  
05 53 45 46 56

**BERGERAC**  
GAP AUTOMOTIVE  
St-Laurent des Vignes  
05 53 73 80 52

**LIMOGES**  
ZEN & MOTION  
Avenue du Pdt Kennedy  
05 55 30 15 75

**BRIVE**  
GAP AUTOMOTIVE  
Avenue de Bordeaux  
05 55 88 02 95

**AUCH**  
AABLM  
Route d'Agen  
05 62 60 21 11

**CAHORS**  
ERIC MACARIE AUTOMOBILES  
Route de Toulouse  
05 65 23 93 00

**LABEGE**  
AUTO REAL  
La Lauragaise  
05 62 24 67 67

**RODEZ**  
GARAGE NEGRIER  
Onet le Château  
05 65 74 99 44

**MURET**  
AUTO REAL  
Boulevard Joffrey  
05 61 56 97 00

**ALBI**  
AUTO SERVICES  
Lescure d'Albigeois  
05 63 45 26 26

**SAINT-GAUDENS**  
AUTO SERVICES  
Landorthe  
05 61 89 23 79

**CASTRES**  
CHARTREUSE AUTOMOBILES  
Route de Toulouse  
05 63 72 65 65

**TOULOUSE**  
AUTO REAL  
Avenue des Etats-Unis  
05 34 40 35 00

**MONTPELLIER**  
RUBIS AUTOMOBILES  
Route de Nîmes - Le Cres  
04 67 10 01 10

**BEZIERS**  
SAVAB  
Av. voie Domitienne  
04 67 76 55 34

**PAMIERS**  
AUTO SERVICES  
Village Automobile  
05 34 01 38 83

**CARCASSONNE**  
AUBERTIN  
Rue J. Monnet  
04 68 25 38 54

**NARBONNE**  
LAURAUTOS  
Rue René Panhard  
04 68 42 73 83

**LAVELANET**  
PAYS D'OLMES AUTO SPORT  
St-Jean d'Aigues Vives  
05 61 01 15 78

**PERPIGNAN**  
AUTO REAL PYRENEES  
15, bd Dr Desnoyés  
04 68 53 72 72



MAZDA, VÉHICULE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO