

## Horaires

Enfants : (de 5 à 14 ans)

Mardi de 17h45 à 18h45

Vendredi de 18h à 19h

Adultes : (A partir de 14 ans et sans limite)

Mardi de 18h45 à 20h15

Mercredi de 18h00 à 20h00 (Activité à définir)

Vendredi de 19h00 à 20h30

Certains cours enfants sont assurés pendant les périodes scolaires. Certificat médical obligatoire.

Tarifs : 85€ / année pour les enfants et les étudiants.

150€ / année pour les adultes.

Aménagements de tarifs pour les familles. Les trois premiers cours enfants sont gratuits. Les inscriptions sont possibles toute l'année.



### Programme technique & Organisation des cours

Le Mardi (18h45 à 20h15) :

Avec Sensei Daniel Ceron 6<sup>ème</sup> Dan D.E.

Karaté Do : Kihon- Katas- Bunkai- Kumite....

Le Vendredi (19h00 à 20h30) :

Avec Patrick Ranvier 2<sup>ème</sup> Dan D.E.

Les cours enfants avec : Patrick Ranvier 2<sup>ème</sup> Dan

DE, Marc Ranvier 3<sup>ème</sup> Dan DIF, François Chanut 1<sup>er</sup> Dan DIF et Vincent Gaillot 1<sup>er</sup> Dan DIF.

Le Mercredi (18h00 à 20h00) : Activité à définir.



Adresse du Dojo : Rue Lachaze 19200 Ussel

Tel : (Renseignements et inscriptions)

05 55 72 10 84 06 83 74 71 89

06 15 18 68 06

Site Internet : [www.shito-ryu.asso.fr](http://www.shito-ryu.asso.fr)

Mail : [mail@shito-ryu.asso.fr](mailto:mail@shito-ryu.asso.fr)

## Le Dojo

Il s'agit du « lieu ou l'on recherche la voie ».

Il est associé à un code d'éthique appelé « Dojo Kun » qui précise les valeurs nécessaires pour l'entraînement au Karaté Do. La conduite des karatekas, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du Dojo est gérée par ce code.

- Travailler pour perfectionner son caractère
- Avoir de la fidélité en cherchant la vraie voie
- Cultiver un esprit d'effort et de persévérance
- Agir toujours avec de bonnes manières
- Retenir le comportement violent et incontrôlé

## Les grades

Ils permettent la répartition de l'enseignement par niveau de connaissance et de maîtrise. Au fur et à mesure de l'assimilation des techniques, le pratiquant évolue de la ceinture blanche vers les ceintures jaune, orange, verte, bleue, marron, et noire, puis au-delà les Dans. Le grade constate les progrès sur trois plans inséparables :

- Shin (Esprit, caractère, cœur)
- Ghi (Technique, habileté)
- Tai (Physique, qualités corporelles)

## Le flashcode du site



web

# CERCLE SHITO- RYU KARATE USSELLOIS



## ECOLE DE KARATE DO TRADITIONNEL

Association agréée Jeunesse et Sports  
(N° 19/08/478/S)

SIRET : 520 626 626 00018

Saison 2014-2015

Reprise des cours

mardi 2 septembre 2014

## Le blason du style Shito - Ryu



Le symbole du Shito-Ryu est à l'origine le blason des armoiries de la famille Mabuni, vieux de plusieurs siècles.

Le cercle représente l'idéogramme « WA » qui signifie paix, harmonie. Les lignes verticales et horizontales à gauche et à droite, à l'intérieur du cercle, représentent l'idéogramme « homme ou personne ». En combinant ces significations, les armoiries symbolisent : « Les hommes œuvrant pour maintenir la paix et l'harmonie ».

Elles ont aussi une autre signification. Les lignes intérieures se réfèrent aux deux écoles (Shuri-Te et Naha-Te) qui ont donnée naissance au Shito Ryu. Le Shito-Ryu seul a hériter de la totalité des katas des deux écoles, de ce fait les armoiries symbolisent leur harmonieuse fusion, autant que le caractère exceptionnel et la qualité du style Shito-Ryu.

### Les Cours

Les cours, basés sur un enseignement traditionnel, sont accessibles à tous, (hommes, femmes, débutants ou confirmés) quelque soit l'âge. Le Karaté apporte un développement de toutes les qualités physiques et psychomotrices. Il améliore la confiance en soi, la concentration et l'équilibre physique et mental. Les méthodes d'enseignement modernes et adaptées permettent à chacun une progression constante.

### Qi Gong

Pratiqué de façon régulière dans le calme et la détente, il permet de renforcer les fonctions organiques et psychiques.

Le mardi de 20h30 à 21h30 avec Daniel Ceron.

## Le mot du Président

Avec cette nouvelle saison 2014 - 2015, le Cercle Shito Ryu Karaté Ussellois entame sa 13<sup>ème</sup> saison d'existence.

Je tiens au nom de tous les membres du Cercle, à remercier Sensei Daniel Ceron pour la qualité exceptionnelle de son enseignement du Karaté. Grâce à lui, de très nombreuses ceintures noires ont été formées. Sensei Daniel Ceron a obtenu son 6<sup>ème</sup> Dan le 5 juin 2009.

Remerciements à Patrick Ranvier pour son engagement et sa présence avec l'Ecole de karaté, ainsi que son engagement pour les cours adultes du vendredi

Remerciements à Marc Ranvier pour son engagement et sa présence avec l'Ecole de karaté.

Remerciements à François Chanut pour son aide dans les cours de l'Ecole de karaté et son investissement personnel dans la maintenance du site Web.

Remerciements à Vincent Gaillot pour son aide dans les cours de l'Ecole de karaté et son investissement personnel dans sa formation. Félicitations pour l'obtention de son DIF

Remerciements aux parents des jeunes qui n'hésitent pas à se déplacer lors des compétitions.

Félicitations aux jeunes pour leurs nombreux podiums dans les compétitions régionales et leur présence aux compétitions Nationales.

Enfin remerciements aux nombreuses entreprises et aux collectivités locales qui nous soutiennent financièrement.

Le Cercle Shito-Ryu accueille les personnes hommes ou femmes de tous âges, débutants ou non.

Dans la mesure de nos moyens, tant humains que matériel, nous nous efforçons de répondre aux besoins et aux goûts de chacun (débutant, compétition, passage de grade, combats, katas, self défense) en sachant que le karaté traditionnel ne se réduit pas à un aspect particulier mais forme un tout (corps, technique et esprit) qui exige assiduité, patience et humilité.

Je souhaite une bonne saison sportive à tous nos licenciés

Le Président : Pierre Bodeau

## Sensei Daniel Ceron

Né à Paris le 14 Décembre 1962, il débute le karaté en 1979 ; DIF en 1988 et Diplôme d'Etat en 1992. Ceinture noire 6<sup>ème</sup> Dan en juin 2009. Juge National kata en 1996

Enseigne le QI GONG. Pratique shiatsu tuina (médecine chinoise) 1992

Diplôme (uchi dechi) en 1998 reçu de Maitre Mabuni Shito Ryu Karaté-Do

Responsable des grades en Corse en 1999 et 2000.

Assistant de Maitre HIDETOSHI NAKAHASHI en Corse de 1998 à 2000

Assistant de Maitre HIDETOSHI NAKAHASHI dans 2 CD-ROM et 2 DVD "SHITO RYU KARATE-DO KATA ET BUNKAÏ" Volumes 1 et 2 (SPORT PRODUCTION MULTIMEDIA).

Assistant de Maitre HIDETOSHI NAKAHASHI dans 2 CD-ROM et 2 DVD "SHITO RYU KARATE-DO KATA ET BUNKAÏ" Volumes 3 et 4 (SPORT PRODUCTION MULTIMEDIA) 2005.

Janvier 2006 : livre karaté do shito-ryu (la voie de la tradition) par maitre Hidetoshi NAKAHASHI assisté de Daniel CERON pour les bunkai avec la participation exceptionnelle de Sôke MABUNI Keneï.

Pour le 21<sup>ème</sup> festival des arts martiaux le samedi 25 mars 2006 à PARIS Bercy Maitre Hidetoshi NAKAHASHI et Daniel CERON ont participé devant 15000 spectateurs à une démonstration kata et bunkai.

Novembre 2010 : Création de l'application Iphone et Ipad Karaté Shito-Ryu Apple Store (1<sup>ère</sup> Mondiale).