

## Horaires

Enfants : (de 5 à 14 ans)

Mardi de 17h45 à 18h45

Vendredi de 17h à 18h et 18h à 19h

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

Mardi de 18h45 à 20h15

Vendredi de 20h à 21h30 (modification prévue :  
de 19h à 20h30)

Les cours enfants sont assurés pendant  
les périodes scolaires.

Certificat médical obligatoire.

Tarifs : 80€/ année pour les enfants et les étudiants.

140€/ année pour les adultes.

Les trois premiers cours sont gratuits.

### Programme technique

#### Organisation des cours

Le Mardi (18h45 à 20h15)

Avec Sensei Daniel Ceron 6ème Dan D.E.

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

Le Vendredi (20h à 21h30) :

Avec ses assistants Patrick.et Marc Ranvier

2ème Dan D.I.F.

Applications Karaté-Do

Adresse du Dojo : Rue Lachaze 19200 Ussel

Tel : (Renseignements et inscriptions)

05 55 72 10 84 06 83 74 71 89

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)

## CERCLE SHITO- RYU KARATE USSELLOIS

系東流空手道



### ECOLE DE KARATE DO TRADITIONNEL

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

SIRET : 520 626 626 00018

Saison 2010-2011

Reprise des cours  
mardi 7 septembre 2010

## 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 donné naissance au Shito Ryu. Le Shito Ryu seul a hérité 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, (débutants ou confirmés) quelque soit l'âge et la condition physique. 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 2010 - 2011 le Cercle Shito Ryu Karaté Ussellois entame sa 9<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, en huit saisons quinze ceintures noires ont été formées dont quatre deuxième Dan et un troisième Dan. Sensei Daniel Ceron a obtenu son 6ème Dan le 5 juin 2009.

Je tiens aussi, au nom de tous les membres du Cercle, à remercier chaleureusement Marc et Patrick Ranvier qui durant ces huit saisons n'ont pas ménagé, en dépit des difficultés, leur temps et leur peine pour que le Cercle existe dans un premier temps puis grandisse pour le conduire à son niveau actuel. Je remercie aussi François Chanut qui épaula Marc et Patrick Ranvier.

Enfin je remercie aussi les entreprises qui nous soutiennent financièrement.

Le Cercle Shito Ryu vous donne l'opportunité de découvrir puis de pratiquer le karaté traditionnel. Le Cercle accueille les personnes 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 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 2009. Juge National kata en 1996 Enseigne le QI GONG. Pratique shiatsu tuina (médecine chinoise) 1992

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

Responsable des grades en Corse en 1999 et 2000.  
Assistant de Maître HIDETOSHI NAKAHASHI en Corse de 1998 à 2000

Assistant de Maître 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 Maître 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 maître Hidetoshi NAKAHASHI assisté de Daniel CERON pour les bunkai avec la participation exceptionnelle de Sôke MABUNI Keneï.

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