

# Quan Khi Dao de l'Odon

Le Quan Khi Dao est un Art Martial Traditionnel Sino-Vietnamien. Comme chaque année depuis 2008, nous avons repris l'entraînement en septembre avec la venue de trois nouveaux pratiquants. Le cours se déroule toujours le mercredi de 19h30 à 21h30 dans la salle du préfabriqué qui se trouve rue du chemin vert à Grainville-sur-Odon. Merci à la Commune de Grainville-sur-Odon qui nous prête gracieusement cette salle qui a été refaite à neuf : vestiaire, toilettes, peintures et même un accès pour les personnes à mobilité réduite.

Comme chaque année, nous essayons d'investir dans du matériel susceptible de nous aider dans notre pratique martiale : Big Bob (mannequin de frappe), planche d'inversion (très utile pour les étirements du dos, notamment pour les douleurs lombaires voire les sciatiques en libérant la pression entre les vertèbres et disques intervertébraux), bouclier en mousse (pour pouvoir tester en pleine puissance les techniques apprises lors de l'entraînement)...

Tout cela est rendu possible grâce à la subvention annuelle de la commune de Mondrainville que nous remercions particulièrement.

Comme d'habitude, les cours sont ouverts à tout le monde à partir de 12-13 ans, à tous les niveaux sportifs car nous pratiquons en fonction de nos possibilités et de nos moyens. Pour les enfants de 6 à 12 ans il y aurait la possibilité d'ouvrir un créneau avant le cours actuel, soit 18h30-19h30 à condition d'avoir suffisamment de participants. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations sur la pratique de notre art martial. Vous pouvez nous rejoindre et faire 2 à 3 entraînements avant de vous inscrire, la cotisation annuelle est seulement de 50 €.



**Rémi Lechat**

Président

### Contact

Président : Rémi Lechat Tél : 02 31 80 12 39

Mél : [mondrainville@free.fr](mailto:mondrainville@free.fr) Internet : <http://mondrainville.free.fr>

# Elan de l'Odon

L'Elan de l'Odon, association mondrainvillaise pour la pratique de la course à pied, vous donne rendez-vous tous les dimanches matin à 9h30 place de la Grande Ferme pour une sortie en forêt ou sur route et le mercredi à 18h30, à la Prairie pendant l'hiver et devant le local au printemps, été et automne.

L'association a deux objectifs. Le premier de courir entre copains pour préparer des rendez-vous sportifs ou tout simplement garder la forme. Le second d'organiser notre course annuelle le Trail de l'Odon avec Baron-sur-Odon (trails de 10, 20 et 66 km). Tous les niveaux sont acceptés : on part tous ensemble et on finit ensemble.

**Didier Lardillier**

Secrétaire

### Contact

Secrétaire : Didier Lardillier Tél : 06 09 38 74 03

