



# Lionel Langlais, ceinture noire 6<sup>e</sup> dan

## Stage technique, 8 novembre 2009

### Travail au sol et enchaînements

Date : Dimanche 8 novembre 2009

Lieu : Club de judo Ghishintaido,  
505, 105<sup>e</sup> av.,  
St-Georges de Champlain, (Shawinigan)  
Cell. : (819) 989-0091  
Tél. : (819) 538-9634 (dojo, heures de cours)

Horaire : 9h30-12h00 Travail au sol  
13h30-16h00 Enchaînements

Coût : 25 \$

Informations : Philippe Davidson, [ghishintaido@hotmail.com](mailto:ghishintaido@hotmail.com)  
(819)533-4092; 819 989 0091



Cartes de la Mauricie et de St-Georges de Champlain

Itinéraire : Sherbrooke à Shawinigan



- Sherbrooke, QC, CA**      **505 105E AVENUE SHAWINIGAN, QC, G0X, CA**
- Durée totale estimée:** 2 Heures, 18 Minutes      **Distance totale estimée:** 198,4 kilomètre
- Indications**
- 1: Prenez tout d'abord vers l'OUEST sur RUE GEORGE pour rejoindre RUE DE LA MAGOG.
  - 2: Tournez à DROITE sur BOULEVARD QUEEN N.
  - 3: Tournez À GAUCHE sur CHEMIN DES ÉCOSSAIS/PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 222.
  - 4: Prenez la bretelle d'accès AUT-55 N bretelle d'accès.
  - 5: Suivez la route qui rejoint la AUTOROUTE 55 N.
  - 6: Prenez la sortie de AUT-20 E/AUT-55 N sortie, SORTIE 128, en direction de QUÉBEC.
  - 7: Suivez la route qui rejoint la AUTOROUTE 20 E/AUTOROUTE 55 N/AUTOROUTE TRANSCANADIENNE E.
  - 8: Prenez la sortie de RTE-155 N sortie, SORTIE 200, en direction de AUT-55 N/ST-LÉONARD-D'ASTON/TROIS-RIVIÈRES/BÉCANCOUR.
  - 9: Tournez À GAUCHE sur 13E RANG DE WENDOVER/PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155. Continuez à suivre PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155.
  - 10: Tournez à DROITE sur PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155/RUE DE L'EXPOSITION/AUTOROUTE 55. Continuez à suivre PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155/AUTOROUTE 55.
  - 11: Tournez À GAUCHE pour vous engager sur la bretelle d'accès AUT-55 N/RTE-155 N bretelle d'accès en direction de TROIS-RIVIÈRES.
  - 12: Suivez la route qui rejoint la AUTOROUTE 55/PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155.
  - 13: Tournez UN PEU À DROITE sur AUTOROUTE 55 N/PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155 N. Continuez à suivre PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 155 N.
  - 14: Tournez UN PEU À DROITE sur 90E AVE.
  - 15: Tournez à DROITE sur PROVINCIAL SECONDARY ROUTE 153/108E AVE.
  - 16: Tournez à DROITE sur 106E AVE.
  - 17: Tournez à DROITE sur 111E RUE.
  - 18: Tournez À GAUCHE sur 105E AVE.
  - 19: Arrivée à 505 105E AVENUE SHAWINIGAN, QC, G0X, CA
- Durée totale estimée:** 2 Heures, 18 Minutes      **Distance totale estimée:** 198,4 kilomètre