

# PARCOURS DÉTAILLÉS

## ÉDITION 2022

| KM                                      | DESCRIPTION DES PARCOURS   | NOMBRE DE MARCHES | 19 KM | 13 KM | 9 KM |
|---|--|-------------------|-------|-------|------|
| 0                                       | Départ Rue d'Auteuil   |                   | x     | x     | x    |
|   | légèrement vers la gauche, prendre le sentier vers la porte Kent                         |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Descendre Escalier de la Porte Kent</b>   | 70                | x     | x     | x    |
|   | à gauche sur rue d'Auteuil   |                   | x     | x     | x    |
|   | légèrement à gauche, prendre le sentier vers la porte Saint-Jean                         |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Descendre Escalier de la Porte Saint-Jean</b>   | 83                | x     | x     | x    |
|   | à droite dans le Parc de l'Artillerie  |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Monter Escalier du Parc de l'Artillerie</b>   | 10                | x     | x     | x    |
|   | à gauche sur la rue St-Jean  |                   | x     | x     | x    |
|   | continuer sur la rue St-Jean jusqu'au coin St-Stanislas                                  |                   | x     | x     | x    |
|   | à droite sur la rue Saint-Stanislas  |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Monter Escalier de la Maison de la Littérature</b>                                    | 24                | x     | x     | x    |
|   | traverser la rue Dauphine  |                   | x     | x     | x    |
|   | continuer sur la Chaussée des Écossais   |                   | x     | x     | x    |
|   | à gauche sur la rue Sainte-Anne  |                   | x     | x     | x    |
|   | traverser la rue Sainte-Anne au coin de la rue Cook vers les Jardins de l'Hôtel-de-Ville |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Descendre Escalier Jardins de l'Hôtel-de-Ville</b>                                    | 16                | x     | x     | x    |
|   | continuer tout droit le long de l'Hôtel-de-Ville   |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Descendre les escaliers de l'Hôtel de Ville</b>                                       | 30                | x     | x     | x    |
|   | à droite vers Côte de la Fabrique  |                   | x     | x     | x    |
|   | à droite sur rue des Jardins   |                   | x     | x     | x    |
|   | à gauche sur la rue Buade en traversant la rue des Jardins                               |                   | x     | x     | x    |
| 1                                       | continuer sur la rue Buade   |                   | x     | x     | x    |
|   | traverser la rue du Fort   |                   | x     | x     | x    |
|   | <b>Descendre Escalier Charles-Baillairgé (passage du chien-d'Or)</b>                     | 35                | x     | x     | x    |
|   | à droite sur Côte de la Montagne   |                   | x     | x     | x    |
| <b>PARCOURS DU 9 KM SEULEMENT</b>       |  |                   |       |       |      |
|   | *** SPLIT 9 km   |                   |       |       | x    |
|   | <b>Monter à droite Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott</b>  | 26                |       |       | x    |
|   | à gauche pour passer sur la porte Perscott   |                   |       |       | x    |
| <b>SUITE PARCOURS DU 13 KM ET 19 KM</b> |  |                   |       |       |      |
|   | continuer sur Côte de la montagne jusqu'à Escalier du Casse-cou                          |                   | x     | x     |      |
|   | <b>Descendre Escalier du Casse-Cou</b>   | 59                | x     | x     |      |
|   | continuer sur la rue du Petit-Champlain  |                   | x     | x     |      |
|   | <b>Descendre Escalier du Cul-de-Sac</b>  | 28                | x     | x     |      |
|   | à droite sur boul. Champlain   |                   | x     | x     |      |
|   | <b>Monter Escalier à droite entre le 54 et le 56 boul. Champlain</b>                     | 22                | x     | x     |      |
|   | à gauche sur rue du Petit-Champlain  |                   | x     | x     |      |
|   | <b>Descendre Escalier à gauche après le 91 rue du Petit-Champlain</b>                    | 17                | x     | x     |      |
|   | à droite sur boul. Champlain, continuer jusqu'à la rue Champlain                         |                   | x     | x     |      |
| 2                                       | légèrement à droite sur la rue Champlain   |                   | x     | x     |      |
|   | <b>Monter Escalier du Cap-Blanc</b>  | 398               | x     | x     |      |
| 3                                       | *** 13 KM à droite vers le sentier menant à l'avenue du Cap Diamant                      |                   | x     | x     |      |

# PARCOURS DÉTAILLÉS

## ÉDITION 2022

| PARCOURS DU 19 KM SEULEMENT      |   |     |   |   |  |
|----------------------------------|---|-----|---|---|--|
|                                  | à gauche sur le sentier des plaines   |     | x |   |  |
|                                  | Ravito 1 - haut de l'Escalier du Cap-Blanc (19 km seulement)  |     | x |   |  |
|                                  | continuer sur le sentier des plaines  |     | x |   |  |
|                                  | arriver près de la côte Gilmour (intersection) prendre à droite sur la piste cyclable                           |     | x |   |  |
|                                  | en sortant de la piste cyclable, traverser l'avenue George-VI   |     | x |   |  |
| 5                                | à droite sur le sentier piéton longeant le rond des sports  |     | x |   |  |
|                                  | continuer jusqu'à l'avenue Wolfe-Montcalm (en face du Musée national des Beaux-arts du Québec)                  |     | x |   |  |
|                                  | traverser l'avenue Wolfe-Montcalm, en restant à gauche du rond-point  |     | x |   |  |
|                                  | continuer sur le sentier pédestre   |     | x |   |  |
|                                  | traverser au coin l'avenue Briand, vers la rue de Bernières   |     | x |   |  |
|                                  | continuer sur la rue de Bernières   |     | x |   |  |
| 6                                | traverser l'avenue Galipeault   |     | x |   |  |
|                                  | traverser l'avenue Taché  |     | x |   |  |
|                                  | à gauche sur l'avenue Taché et entrer dans le Jardin Jeanne-D'Arc par escalier à droite                         |     | x |   |  |
|                                  | <b>Descendre l'escalier menant au Jardin Jeanne-D'Arc</b>   | 3   | x |   |  |
|                                  | traverser le Jardin Jeanne-D'Arc par la droite, jusqu'au côté opposé  |     | x |   |  |
|                                  | <b>Monter l'escalier sortant du Jardin Jeanne-D'Arc</b>   | 3   | x |   |  |
|                                  | légèrement vers la droite, reprendre le sentier pédestre le long de l'avenue George-VI                          |     | x |   |  |
|                                  | traverser l'avenue George-VI à droite et prendre le chemin piéton le long du chemin d'accès vers la rue Ontario |     | x |   |  |
|                                  | sur le chemin piéton longeant le chemin d'accès (entrepôt du FEQ)   |     | x |   |  |
|                                  | traverser l'avenue Ontario vers le SPLIT en haut de l'Escalier du Cap Blanc                                     |     | x |   |  |
| SUITE PARCOURS DU 13 KM ET 19 KM |   |     |   |   |  |
|                                  | Ravito 2 - haut de l'Escalier du Cap-Blanc  |     | x | x |  |
|                                  | monter talus vers l'avenue du Cap-Diamant   |     | x | x |  |
| 19-7                             | à droite sur l'avenue du Cap-Diamant  |     | x | x |  |
| 13-4                             | <b>Descendre Escalier de la promenade des Gouverneurs</b>   | 320 | x | x |  |
|                                  | continuer sur la terrasse Dufferin  |     | x | x |  |
|                                  | <b>Monter l'escalier avec canons à gauche vers rue des Carrières</b>  | 15  | x | x |  |
|                                  | à gauche sur rue des Carrières  |     | x | x |  |
|                                  | traverser à droite rue des Carrières à l'avenue Sainte-Genève   |     | x | x |  |
|                                  | à gauche continuer sur Place Terrasse-Dufferin (prolongement rue des Carrières)                                 |     | x | x |  |
|                                  | <b>Monter à gauche Escalier de la Terrasse</b>  | 66  | x | x |  |
|                                  | à gauche vers la Terrasse Dugua de Mons   |     | x | x |  |
|                                  | <b>Monter Escalier Dugua de Mons</b>  | 22  | x | x |  |
|                                  | traverser la Terrasse Dugua de Mons   |     | x | x |  |
|                                  | <b>Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle</b>  | 49  | x | x |  |
| 13-5                             | à droite sur le sentier de la Citadelle   |     | x | x |  |
| 19-9                             | à droite sur la Côte de la Citadelle  |     | x | x |  |
|                                  | à droite sur la rue St-Louis  |     | x | x |  |
|                                  | traverser la rue D'Auteuil  |     | x | x |  |
|                                  | traverser la rue St-Ursule  |     | x | x |  |
|                                  | traverser la rue Haldimand  |     | x | x |  |

# PARCOURS DÉTAILLÉS

## ÉDITION 2022

|                                |   |    |   |   |   |
|--------------------------------|---|----|---|---|---|
| 13-6                           | à gauche devant la Statue Samuel de Champlain                                       |    | x | x |   |
|                                | traverser le parc de l'Unesco   |    | x | x |   |
|                                | Ravito 3 - Corps-de-Garde (13 et 19 km)   |    |   |   |   |
|                                | <b>Descendre Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott</b>   | 68 | x | x |   |
| <b>SUITE TOUS LES PARCOURS</b> |   |    |   |   |   |
|                                | passer sur la porte Prescott  |    | x | x | x |
| 19-10                          | à gauche dans le parc Montmorency   |    | x | x | x |
|                                | <b>Descendre l'escalier menant à la côte de la Montagne</b>                         | 6  | x | x | x |
|                                | à gauche sur Côte de la Montagne  |    | x | x | x |
|                                | continuer sur Côte de la Montagne vers le bas                                       |    | x | x | x |
|                                | à droite sur rue Notre-Dame   |    | x | x | x |
|                                | à gauche sur rue de la Place (Place Royale)   |    | x | x | x |
|                                | <b>Descendre Escalier entre Place Royale et Place de Paris</b>                      | 27 | x | x | x |
|                                | à gauche sur rue du Don-de-Dieu   |    | x | x | x |
|                                | traverser au coin rue du Porche   |    | x | x | x |
|                                | légèrement vers la droite prendre la rue Thibaudeau                                 |    | x | x | x |
|                                | à droite du Côte de la Montagne   |    | x | x | x |
|                                | traverser Côte de la Montagne au coin Dalhousie                                     |    | x | x | x |
|                                | à gauche sur rue Dalhousie  |    | x | x | x |
|                                | traverser rue St-Antoine  |    | x | x | x |
|                                | <b>Monter Escalier du musée de la civilisation</b>                                  | 70 | x | x | x |
|                                | <b>Descendre Escalier du musée de la civilisation</b>                               | 87 | x | x | x |
| 9-2                            | à droite sur rue St-Pierre  |    | x | x | x |
|                                | à gauche sur rue de la Barricade  |    | x | x | x |
| 13-7                           | coin rue Sault-au-Matelot   |    | x | x | x |
|                                | se rendre au bout de la rue de la Barricade et prendre à droite sur rue Sous-le-Cap |    | x | x | x |
| 19-11                          | à gauche sur Côte du Colonel-Dambourgès   |    | x | x | x |
|                                | traverser Côte de la Canoterie  |    | x | x | x |
|                                | <b>Monter Escalier en face qui mène à la rue Saint-Flavien/ Des Remparts</b>        | 36 | x | x | x |
|                                | à droite sur rue des Remparts   |    | x | x | x |
|                                | Ravito 4- rue des Remparts  |    | x | x | x |
|                                | continuer sur rue des Remparts  |    | x | x | x |
|                                | légèrement vers la droite, traverser la Côte Dinan                                  |    | x | x | x |
|                                | continuer sur Côte du Palais  |    | x | x | x |
|                                | traverser rue du Vaisseau du Roi  |    | x | x | x |
|                                | à gauche, traverser la rue St-Nicolas   |    | x | x | x |
|                                | à droite sur rue de la Potasse  |    | x | x | x |
|                                | à droite, traverser rue de la Potasse   |    | x | x | x |
| 9-3                            | tout droit prendre le chemin piéton vers la rue St-Vallier E.                       |    | x | x | x |
| 13-8                           | continuer sur rue Saint-Vallier E. sur le sentier                                   |    | x | x | x |
|                                | <b>Monter Escalier des Glacis</b>   | 87 | x | x | x |
| 19-12                          | traverser Côte de la Potasse  |    | x | x | x |
|                                | continuer sur rue des Glacis  |    | x | x | x |
|                                | à droite sur rue Sœurs de la Charité  |    | x | x | x |
|                                | traverser Honoré-Mercier  |    | x | x | x |

# PARCOURS DÉTAILLÉS ÉDITION 2022

|                                    |  |     |   |   |   |
|------------------------------------|--|-----|---|---|---|
|                                    | continuer sur Côte d'Abraham   |     | x | x | x |
|                                    | à droite rue St-Augustin (après le terrain vague - ancienne église St-Vincent-de-Paul) |     | x | x | x |
|                                    | <b>Descendre Escalier Lépine</b>   | 117 | x | x | x |
|                                    | à gauche sur Saint-Vallier E.  |     | x | x | x |
|                                    | <b>Monter Escalier de la Chapelle</b>  | 80  | x | x | x |
|                                    | traverser Côte d'Abraham   |     | x | x | x |
| 9-4                                | à droite sur rue Saint-Réal  |     | x | x | x |
|                                    | <b>Descendre Escalier du Faubourg</b>  | 95  | x | x | x |
| 13-9                               | à gauche sur rue Arago E.  |     | x | x | x |
| 19-3                               | continuer sur Arago E.   |     | x | x | x |
|                                    | à gauche sur rue Badelard  |     | x | x | x |
|                                    | <b>Monter Escalier Badelard</b>  | 66  | x | x | x |
|                                    | à droite sur rue Lavigneur   |     | x | x | x |
|                                    | <b>Descendre Escalier Lavigneur</b>  | 157 | x | x | x |
|                                    | à gauche sur rue Arago E.  |     | x | x | x |
|                                    | traverser avenue De Salaberry  |     | x | x | x |
|                                    | à gauche pour monter avenue De Salaberry   |     | x | x | x |
| 9-5                                | <b>Descendre Escalier Colbert</b>  | 104 | x | x | x |
|                                    | continuer sur la rue Colbert   |     | x | x | x |
| 13-10                              | à gauche sur rue Arago O.  |     | x | x | x |
|                                    | Ravito 5 - rue Arago O.  |     | x | x | x |
| 19-14                              | à gauche sur rue Victoria  |     | x | x | x |
|                                    | <b>Monter Escalier Victoria</b>  | 139 | x | x | x |
|                                    | continuer sur la rue Sherbrooke  |     | x | x | x |
|                                    | à droite sur la rue des Franciscains   |     | x | x | x |
|                                    | à droite sur rue du Père-Hiral   |     | x | x | x |
|                                    | continuer sur le sentier du parc des Franciscains                                      |     | x | x | x |
| <b>PARCOURS DU 9 KM ET 13 KM</b>   |  |     |   |   |   |
|                                    | *** SPLIT 9 km et 13 km  |     |   | x | x |
|                                    | à gauche sur avenue de l'Alverne   |     |   | x | x |
| 9-6                                | traverser rue des Franciscains   |     |   | x | x |
|                                    | à gauche sur chemin Ste-Foy  |     |   | x | x |
| <b>PARCOURS DU 19 KM SEULEMENT</b> |  |     |   |   |   |
|                                    | à droite sur avenue de l'Averne  |     | x |   |   |
|                                    | <b>Descendre Escalier des Franciscains</b>   | 178 | x |   |   |
|                                    | à gauche sur Arago O.  |     | x |   |   |
| 19-15                              | continuer sur Côte de la Pente-Douce   |     | x |   |   |
|                                    | <b>Monter Escalier pour entrer au parc des Braves</b>                                  | 40  | x |   |   |
|                                    | traverser le parc des Braves   |     | x |   |   |
|                                    | <b>Monter Escalier pour sortir du parc des Braves</b>                                  | 18  | x |   |   |
|                                    | à gauche sur le chemin Ste-Foy   |     | x |   |   |
|                                    | traverser avenue Murray  |     | x |   |   |
|                                    | traverser avenue Murray  |     | x |   |   |
|                                    | traverser l'avenue route des Braves  |     | x |   |   |
|                                    | traverser l'avenue route des Braves  |     | x |   |   |

# PARCOURS DÉTAILLÉS

## ÉDITION 2022

|                                |  |    |                         |             |             |
|--------------------------------|--|----|-------------------------|-------------|-------------|
|                                | traverser avenue Désy  |    | x                       |             |             |
|                                | traverser avenue de l'Alverne  |    | x                       |             |             |
| <b>SUITE TOUS LES PARCOURS</b> |  |    |                         |             |             |
| 13-11                          | continuer sur chemin Ste-Foy   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Sherbrooke   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser avenue De Salaberry et descendre à gauche                      |    | x                       | x           | x           |
| 19-17                          | à droite sur rue Richelieu   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Félix-Gabriel-Marchand                                     |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Philippe Dorval  |    | x                       | x           | x           |
| 9-7                            | traverser rue Sutherland   |    | x                       | x           | x           |
|                                | à droite sur Deligny   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue D'Aiguillon  |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Monter l'escalier de l'Église Saint-Jean-Baptiste</b>                 | 20 | x                       | x           | x           |
|                                | à gauche sur St-Jean   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser St-Jean pour prendre Claire-Fontaine à droite                  |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Monter l'escalier de la rue Claire-Fontaine</b>                       | 50 | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Saint-Gabriel  |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Burton   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Prévost  |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser René-Lévesque  |    | x                       | x           | x           |
|                                | Ravito 6 - Claire-Fontaine   |    | x                       | x           | x           |
|                                | à gauche rue Jacques-Parizeau  |    | x                       | x           | x           |
| 19-18                          | traverser rue de l'Amérique-Française                                    |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue de Senezergues   |    |                         |             |             |
|                                | traverser rue de la Chevrotière et prendre légèrement vers la gauche     |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Monter l'escalier menant à l'esplanade du complexe Marie-Guyart</b>   | 20 | x                       | x           | x           |
|                                | traverser l'esplanade vers la promenade des Premiers-Ministres           |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Descendre l'escalier menant à la promenade des Premiers-Ministres</b> | 24 | x                       | x           | x           |
|                                | à droite sur la promenade des Premiers-Ministres                         |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser rue Louis-Alexandre-Taschereau                                 |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Descendre Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>         | 25 | x                       | x           | x           |
|                                | à droite sur René-Lévesque   |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Monter Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>            | 25 | x                       | x           | x           |
|                                | à gauche sur la promenade des Premiers-Ministres                         |    | x                       | x           | x           |
|                                | <b>Descendre Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>         | 15 | x                       | x           | x           |
|                                | à droite sur René-Lévesque jusqu'à Honoré-Mercier                        |    | x                       | x           | x           |
|                                | à droite vers Honoré-Mercier   |    | x                       | x           | x           |
|                                | traverser Honoré-Mercier   |    | x                       | x           | x           |
|                                | à droite sur Honoré-Mercier  |    | x                       | x           | x           |
|                                | à gauche sur rue St-Louis  |    | x                       | x           | x           |
|                                | à gauche dans le parc de l'Esplanade                                     |    | x                       | x           | x           |
| 9 / 13 / 19                    | Arrivée  |    | x                       | x           | x           |
|                                |  |    | <b>Nbre de marches</b>  | <b>2850</b> | <b>2492</b> |
|                                |  |    | <b>Nbre d'escaliers</b> | <b>42</b>   | <b>37</b>   |
|                                |  |    |                         | <b>1250</b> | <b>28</b>   |