

**Défi des Escaliers de Québec 2023 : Parcours 19 km**

KM	Description du parcours	Nombre de marches
0	Départ Rue d'Auteuil	
	Continuer sur rue d'Auteuil	
	Légèrement à gauche, prendre le sentier vers la porte Saint-Jean	
	<b>Descendre Escalier de la Porte Saint-Jean</b>	83
	À droite dans le Parc de l'Artillerie	
	<b>Monter Escalier du Parc de l'Artillerie</b>	10
	À gauche sur la rue St-Jean	
	Continuer sur la rue St-Jean jusqu'au coin St-Stanislas	
	À droite sur la rue Saint-Stanislas	
	<b>Monter Escalier de la Maison de la Littérature</b>	24
	Traverser la rue Dauphine	
	Continuer sur la Chaussée des Écossais	
	À gauche sur la rue Sainte-Anne	
	Traverser la rue Sainte-Anne au coin de la rue Cook vers les Jardins de l'Hôtel-de-Ville	
<b>Descendre Escalier Jardins de l'Hôtel-de-Ville</b>	16	
Continuer tout droit le long de l'Hôtel-de-Ville		
<b>Descendre les escaliers de l'Hôtel de Ville</b>	30	
À droite vers Côte de la Fabrique		
À droite sur rue des Jardins		
À gauche sur la rue Sainte-Anne en traversant la rue des Jardins		
1	Continuer sur la rue Sainte-Anne	
	À gauche sur rue du Fort	
	Continuer jusqu'à la rue de Buade	
	À droite vers Escalier Charles-Baillairgé	
	<b>Descendre Escalier Charles-Baillairgé (passage du chien-d'Or)</b>	35
	À droite sur Côte de la Montagne	
Continuer sur Côte de la montagne jusqu'à Escalier du Casse-cou		

	<b>Descendre Escalier du Casse-Cou à droite</b>	59
	Continuer sur la rue du Petit-Champlain	
	<b>Descendre Escalier du Cul-de-Sac à gauche</b>	28
	À droite sur boul. Champlain	
	<b>Monter Escalier à droite entre le 54 et le 56 boul. Champlain</b>	21
	À gauche sur rue du Petit-Champlain	
	<b>Descendre Escalier à gauche après le 91 rue du Petit-Champlain</b>	17
	À droite sur boul. Champlain, continuer jusqu'à la rue Champlain	
2	Légèrement à droite sur la rue Champlain	
	<b>Monter Escalier du Cap-Blanc</b>	398
3	À gauche sur le sentier de la nature des plaines d'Abraham	
4	Continuer sur le sentier de la nature des plaines d'Abraham	
	Arriver près de la côte Gilmour, prendre à droite sur la piste cyclable	
	En haut de la piste cyclable, traverser l'avenue George-VI	
5	À droite sur le sentier piéton longeant le rond des sports	
	Continuer jusqu'à l'avenue Wolfe-Montcalm (en face du Musée national des Beaux-arts du Québec)	
	Traverser l'avenue Wolfe-Montcalm, en restant à gauche du rond-point	
	Continuer sur le sentier piéton	
	À gauche sur l'avenue Briand	
	À droite sur l'avenue Wilfrid-Laurier	
6	Traverser l'avenue Galipeault	
	Traverser l'avenue Taché et prendre à droite	
	Entrer dans le Jardin Jeanne-D'Arc par escalier à gauche	
	<b>Descendre l'escalier menant au Jardin Jeanne-D'Arc</b>	3
	Traverser le Jardin Jeanne-D'Arc par la gauche, jusqu'au côté opposé	
	<b>Monter l'escalier sortant du Jardin Jeanne-D'Arc</b>	3
	Légèrement vers la droite, reprendre le sentier piéton le long de l'avenue George-VI	
	Traverser l'avenue George-VI à droite et prendre le chemin piéton vers la rue Ontario	
	Traverser l'avenue Ontario vers la division de parcours en haut de l'Escalier du Cap Blanc	
	Monter le talus vers l'avenue du Cap-Diamant	

7	À droite sur l'avenue du Cap-Diamant	
	À droite vers l'entrée menant à l'Escalier de la promenade des Gouverneurs	
	<b>Descendre Escalier de la promenade des Gouverneurs</b>	320
8	Continuer sur la terrasse Dufferin	
	<b>Monter l'escalier avec canons à gauche vers rue des Carrières</b>	15
	À gauche sur rue des Carrières	
	Traverser à droite rue des Carrières à l'avenue Sainte-Geneviève	
	Continuer sur Place Terrasse-Dufferin (prolongement rue des Carrières)	
	<b>Monter à gauche Escalier de la Terrasse</b>	66
	À gauche vers la Terrasse Dugua de Mons	
	<b>Monter Escalier Dugua de Mons</b>	22
	Traverser la Terrasse Dugua de Mons	
	<b>Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle</b>	49
	À droite sur le sentier de la Citadelle	
9	À droite sur la Côte de la Citadelle	
	À droite sur la rue St-Louis	
	Continuer jusqu'à la Statue de Samuel de Champlain	
	À gauche devant la Statue Samuel de Champlain	
	Traverser devant le monument de l'Unesco	
	<b>Descendre Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott</b>	68
	Passer sur la porte Prescott	
10	À gauche dans le parc Montmorency	
	<b>Descendre l'escalier menant à la côte de la Montagne</b>	6
	À gauche sur Côte de la Montagne	
	Rester à gauchet et continuer sur Côte de la Montagne jusqu'en bas	
	À droite sur rue Notre-Dame	
	À gauche sur rue de la Place (Place Royale)	
	<b>Descendre Escalier entre Place Royale et Place de Paris</b>	27
	À gauche sur rue du Don-de-Dieu	
	Traverser rue du Porche légèrement vers la droite et prendre la rue Thibaudeau	
	À droite sur Côte de la Montagne	

	Traverser Côte de la Montage au coin Dalhousie	
	À gauche sur rue Dalhousie	
	Traverser rue St-Antoine	
	<b>Monter Escalier du musée de la civilisation</b>	70
	<b>Descendre Escalier du musée de la civilisation</b>	87
	À droite sur rue St-Pierre	
	À gauche sur rue de la Barricade	
	À droite sur rue Sous-le-Cap	
11	À gauche sur Côte du Colonel-Dambourgès	
	Traverser Côte de la Canoterie	
	<b>Monter Escalier en face qui mène à la rue Saint-Flavien/ Des Remparts</b>	36
	À droite sur rue des Remparts	
	Continuer sur rue des Remparts jusqu'à la Côte Dinan / Côte du Palais	
	Descendre la Côte du Palais tout en traversant rue Vaisseaux du Roi et rue St-Nicolas	
	À droite sur rue de la Potasse	
	Prendre le chemin piéton vers la rue St-Vallier Est	
	Continuer sur rue Saint-Vallier Est	
	<b>Monter Escalier des Glacis</b>	87
	Traverser Côte de la Potasse	
12	Continuer sur rue des Glacis	
	À droite sur rue Sœurs de la Charité	
	Traverser Honoré-Mercier	
	Continuer sur Côte d'Abraham	
	À droite rue St-Augustin (après le terrain vague - ancienne église St-Vincent-de-Paul)	
	<b>Descendre Escalier Lépine</b>	117
	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	<b>Monter Escalier de la Chapelle</b>	80
	Traverser Côte d'Abraham	
	À droite sur rue Saint-Réal	
	<b>Descendre Escalier du Faubourg</b>	95
	À gauche sur rue Arago Est	

	Continuer sur Arago Est	
13	À gauche sur rue Badelard	
	<b>Monter Escalier Badelard</b>	66
	À droite sur rue Lavigueur	
	<b>Descendre Escalier Lavigueur</b>	157
	À gauche sur rue Arago E.	
	Traverser avenue De Salaberry	
	Continuer sur Arago Ouest	
14	À gauche sur rue Victoria	
	<b>Monter Escalier Victoria</b>	139
	Continuer sur la rue Sherbrooke	
	À droite sur la rue des Franciscains	
	À droite sur rue du Père-Hiral	
	Continuer sur le sentier du parc des Franciscains	
	À droite sur avenue de l'Averne	
	<b>Descendre Escalier des Franciscains</b>	178
	À gauche sur Arago Ouest	
15	Continuer sur Côte de la Pente-Douce	
	<b>Monter Escalier pour entrer au parc des Braves</b>	40
	Traverser le parc des Braves	
	<b>Monter Escalier pour sortir du parc des Braves</b>	18
	À gauche sur le chemin Ste-Foy	
	Traverser coin avenue Murray (2 fois)	
16	Traverser l'avenue des Braves (2 fois)	
	Traverser coin avenue Désy	
	Traverser coin avenue de l'Alverne	
	Traverser au coin rue Sherbrooke	
	Traverser avenue De Salaberry et tourner à gauche sur De Salaberry	
17	À droite sur rue Richelieu	
	Traverser rue Félix-Gabriel-Marchand	
	Traverser rue Philippe Dorval	
	Traverser rue Sutherland	

	À droite sur Deligny	
	Traverser rue D'Aiguillon	
	<b>Monter l'escalier de l'Église Saint-Jean-Baptiste</b>	20
	À gauche sur Saint-Jean	
	Traverser Saint-Jean pour prendre Claire-Fontaine du côté gauche	
	<b>Monter l'escalier de la rue Claire-Fontaine</b>	50
	Traverser rue Saint-Gabriel	
	Traverser rue Burton	
	Traverser rue Prévost	
	Traverser boul. René-Lévesque	
	À gauche rue Jacques-Parizeau	
18	Traverser rue de l'Amérique-Française	
	Traverser rue de Senezergues	
	Traverser rue de la Chevrotière et prendre à gauche	
	<b>Monter l'escalier menant à l'esplanade du complexe Marie-Guyart</b>	20
	Traverser l'esplanade vers la promenade des Premiers-Ministres	
	<b>Descendre l'escalier menant à la promenade des Premiers-Ministres</b>	24
	À droite sur la promenade des Premiers-Ministres	
	Traverser rue Louis-Alexandre-Taschereau	
	<b>Descendre Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>	25
	À droite sur René-Lévesque	
	<b>Monter Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>	25
	À gauche sur la promenade des Premiers-Ministres	
	Traverser Honoré-Mercier	
	À droite sur Honoré-Mercier	
	À gauche sur rue St-Louis	
	À gauche dans le parc de l'Esplanade	
19	Arrivée	

Total 2634