

Défi des Escaliers 2024 : 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	
	Descendre Escalier de la Porte Saint-Jean	83
	À droite dans le Parc de l'Artillerie	
	Monter Escalier du Parc de l'Artillerie	10
	À gauche sur la rue St-Jean	
	Continuer sur la rue St-Jean jusqu'au coin rue St-Stanislas	
	À droite sur la rue Saint-Stanislas	
	Monter Escalier de la Maison de la Littérature	24
	Traverser la rue Dauphine	
	Continuer sur la Chaussée des Écossais	
1	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	
	Descendre Escalier Jardins de l'Hôtel-de-Ville	16
	Continuer tout droit le long de l'Hôtel-de-Ville	
	Descendre les escaliers de l'Hôtel de Ville	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	
	Continuer sur la rue Sainte-Anne	
	À gauche sur rue du Fort	
	Continuer jusqu'à la rue de Buade	
	À droite en traversant Rue du Fort vers Escalier Charles-Baillairgé	
Descendre Escalier Charles-Baillairgé (passage du chien-d'Or)	35	
À droite sur Côte de la Montagne		
Continuer sur Côte de la montagne jusqu'à Escalier du Casse-cou		
Descendre Escalier du Casse-Cou à droite	59	
Continuer sur la rue du Petit-Champlain		
Descendre Escalier du Cul-de-Sac à gauche	28	

	À droite sur boul. Champlain	
	Monter Escalier à droite entre le 54 et le 56 boul. Champlain	21
	À gauche sur rue du Petit-Champlain	
	Descendre Escalier à gauche après le 91 rue du Petit-Champlain	17
	À droite sur boul. Champlain, continuer jusqu'à la rue Champlain	
2	Légèrement à droite sur la rue Champlain	
	Monter Escalier du Cap-Blanc	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	
	Descendre l'escalier menant au Jardin Jeanne-D'Arc	3
	Traverser le Jardin Jeanne-D'Arc par la gauche, jusqu'au côté opposé	
	Monter l'escalier sortant du Jardin Jeanne-D'Arc	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 l'Av. 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	
	Descendre Escalier de la promenade des Gouverneurs	320
8	Continuer sur la terrasse Dufferin	
	Monter l'escalier avec canons à gauche vers rue des Carrières	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)	
	Monter à gauche Escalier de la Terrasse	66
	À gauche vers la Terrasse Dugua de Mons	
	Monter Escalier Dugua de Mons	22
	Traverser la Terrasse Dugua de Mons à gauche	
	Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle	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	
	Descendre Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott	68
	Passer sur la porte Prescott	
10	À gauche dans le parc Montmorency	
	Descendre l'escalier menant à la côte de la Montagne	6
	À gauche sur Côte de la Montagne	
	Rester à gauche 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)	
	Descendre Escalier entre Place Royale et Place de Paris	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 Montagne au coin Dalhousie	
	À gauche sur rue Dalhousie	
	Traverser rue St-Antoine	
	Monter Escalier du musée de la civilisation	70
	Descendre Escalier du musée de la civilisation	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	

	Monter Escalier en face qui mène à la rue Saint-Flavien/ Des Remparts	36
	À droite sur rue des Remparts	
	Continuer sur rue des Remparts jusqu'à la Côte Dinan / Côte du Palais	
	Traverser la côte du Palais	
	À droite sur rue de l'Arsenal	
	Continuer tout droit sur le sentier devant le bâtiment des Nouvelles Casernes	
	Continuer sur le sentier de la rue d'Auteuil vers rue Richelieu	
12	À droite sur rue Richelieu	
	Traverser rue des Glacis	
	À droite sur rue des Glacis	
	Traverser Côte de la Potasse	
	Descendre Escalier des Glacis	87
	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	Monter Escalier Lépine	117
	Continuer du St-Augustin	
	À droite sur Côte d'Abraham	
	Descendre Escalier de la Chapelle	80
	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	Traverser Côte d'Abraham	
	Monter Escalier du Faubourg	95
	Continuer sur rue Saint-Claire	
13	À droite sur rue Lavigueur	
	À droite sur côte Badelard	
	Descendre Escalier Badelard	66
	À gauche sur rue Arago E.	
	Monter Escalier Lavigueur	157
	Traverser rue Lavigueur	
	Continuer sur rue Philippe-Dorval	
	À droite sur rue de la Tourelle	
	Traverser rue Félix-Gabriel-Marchand	
	Traverser avenue De Salaberry et à droite sur Salaberry	
	Descendre Escalier Colbert	109
14	Continuer sur rue Colbert	
	À gauche sur rue Arago O.	

	Traverser rue de Mazenod	
	Traverser rue du Marquis-de Vaudreuil	
	À gauche sur rue Victoria	
	Monter Escalier Victoria	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	
	Descendre Escalier des Franciscains	178
15	À gauche sur Arago Ouest	
	Continuer sur Côte de la Pente-Douce	
	Monter Escalier pour entrer au parc des Braves	40
	Traverser le parc des Braves	
	Monter Escalier pour sortir du parc des Braves	18
	À gauche sur le chemin Ste-Foy	
16	Traverser coin avenue Murray (2 fois)	
	Traverser l'avenue des Braves (2 fois)	
	Traverser coin avenue Désy	
	Traverser coin avenue de l'Alverne	
17	Traverser au coin rue Sherbrooke	
	Traverser avenue De Salaberry et tourner à gauche sur De Salaberry	
	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	
	Monter l'escalier de l'Église Saint-Jean-Baptiste	20
	À gauche sur Saint-Jean	
	Traverser Saint-Jean pour prendre Claire-Fontaine du côté gauche	
	Monter l'escalier de la rue Claire-Fontaine	50
	Traverser rue Saint-Gabriel	
	Traverser rue Burton	

	Traverser rue Prévost	
18	Traverser boul. René-Lévesque	
	À gauche rue Jacques-Parizeau	
	Traverser rue de l'Amérique-Française	
	Traverser rue de Senezergues	
	Traverser rue de la Chevrotière et prendre à gauche	
	Monter l'escalier menant à l'esplanade du complexe Marie-Guyart	20
	Traverser l'esplanade vers la promenade des Premiers-Ministres	
	Descendre l'escalier menant à la promenade des Premiers-Ministres	24
	À droite sur la promenade des Premiers-Ministres	
	Traverser rue Louis-Alexandre-Taschereau	
	Descendre Escalier de la promenade des Premiers-Ministres	25
	À droite sur René-Lévesque	
	Monter Escalier de la promenade des Premiers-Ministres	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 2743