

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