

## Défi des Escaliers 2024 : Parcours 9 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>	
	Traverser la rue Dauphine	24
	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	
	<b>Monter Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott</b>	26
	À gauche pour passer sur la porte Prescott	
	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 Montagne au coin Dalhousie	
	À gauche sur rue Dalhousie	
	Traverser rue St-Antoine	
	<b>Monter Escalier du musée de la civilisation</b>	70
<b>2</b>	<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	
	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	
	Traverser la côte du Palais	
	À droite sur rue de l'Arsenal	
<b>3</b>	Continuer tout droit sur le sentier devant le bâtiment des Nouvelles Casernes	
	Continuer sur le sentier de la rue d'Auteuil vers rue Richelieu	
	À droite sur rue Richelieu	
	Traverser rue des Glacis	
	À droite sur rue des Glacis	
	Traverser Côte de la Potasse	
	<b>Descendre Escalier des Glacis</b>	87
<b>4</b>	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	<b>Monter Escalier Lépine</b>	117
	Continuer du St-Augustin	
	À droite sur Côte d'Abraham	
	<b>Descendre Escalier de la Chapelle</b>	80

	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	Traverser Côte d'Abraham	
	<b>Monter Escalier du Faubourg</b>	95
	Continuer sur rue Saint-Claire	
	À droite sur rue Lavigueur	
	À droite sur côte Badelard	
	<b>Descendre Escalier Badelard</b>	66
	À gauche sur rue Arago E.	
	<b>Monter Escalier Lavigueur</b>	157
	Traverser rue Lavigueur	
	Continuer sur rue Philippe-Dorval	
5	À droite sur rue de la Tourelle	
	Traverser rue Félix-Gabriel-Marchand	
	Traverser avenue De Salaberry et à droite sur Salaberry	
	<b>Descendre Escalier Colbert</b>	109
	Continuer sur rue Colbert	
	À gauche sur rue Arago O.	
	Traverser rue de Mazonod	
	Traverser rue du Marquis-de Vaudreuil	
	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	
6	Continuer sur le sentier du parc des Franciscains	
	À gauche sur avenue de l'Alverne	
	Traverser rue des Franciscains	
	À gauche sur chemin Ste-Foy	
	Continuer sur chemin Ste-Foy	
	Traverser rue Sherbrooke	
	Traverser avenue De Salaberry et prendre à gauche	
	À droite sur rue Richelieu	
	Traverser rue Félix-Gabriel-Marchand	
7	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	
	Traverser rue de l'Amérique-Française	
	Traverser rue de Senezergues	
	Traverser rue de la Chevrotière et prendre à gauche	
<b>8</b>	<b>Monter l'escalier menant à l'esplanade du complexe Marie-Guyart</b>	20
	Traverser l'esplanade vers la promenade des Premiers-Ministres	20
	<b>Descendre l'escalier menant à la promenade des Premiers-Ministres</b>	
	À droite sur la promenade des Premiers-Ministres	24
	Traverser rue Louis-Alexandre-Taschereau	
	<b>Descendre Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>	
	À droite sur René-Lévesque	25
	<b>Monter Escalier de la promenade des Premiers-Ministres</b>	
	À gauche sur la promenade des Premiers-Ministres	25
	Traverser Honoré-Mercier	
	À droite sur Honoré-Mercier	
	À gauche sur rue St-Louis	
	À gauche dans le parc de l'Esplanade	
<b>9</b>	Arrivée	

**Total 1484**