

**Défi des Escaliers de Québec**  
**Édition 2026 / Parcours 19 km**

| KM | Description du parcours                                                                  | Nombre de marches |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 0  | Avenue Honoré-Mercier                                                                    |                   |
|    | À droite sur la rue Dauphine                                                             |                   |
|    | À droite sur rue d'Auteuil, prendre à droite vers la porte Kent                          |                   |
|    | <b>Descendre Escalier de la Porte Kent</b>                                               | 70                |
|    | 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                |
| 1  | Contourner l'Hôtel de Ville, en longeant la 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 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                         |                   |

**Défi des Escaliers de Québec**  
Édition 2026 / Parcours 19 km

| KM | Description du parcours                                                                        | Nombre de marches |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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 l'Av. Ontario           |                   |
|    | Traverser l'avenue Ontario vers la division de parcours en haut de l'Escalier du Cap Blanc     |                   |
|    | Rejoindre l'Avenue du Cap-Diamant via le sentier                                               |                   |
|    | À droite sur l'avenue du Cap-Diamant                                                           |                   |
| 7  | Suivre l'avenue du Cap-Diamant jusqu'au belvédère du Fleuve St-Laurent                         |                   |
|    | <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>Tourner à droite sur rue Terrasse Dufferin</b>                                              | 66                |
|    | Monter à gauche Escalier de la Terrasse                                                        |                   |
|    | <b>À gauche vers la Terrasse Dugua de Mons</b>                                                 | 22                |
|    | Monter Escalier Dugua de Mons                                                                  |                   |
|    | <b>Traverser la Terrasse Dugua de Mons à gauche</b>                                            | 49                |
|    | Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle                                                |                   |
| 9  | À droite sur le sentier de la Citadelle                                                        |                   |

**Défi des Escaliers de Québec**  
Édition 2026 / Parcours 19 km

| KM | Description du parcours                                                        | Nombre de marches |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    | 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                                  |                   |
|    | <b>Traverser devant le monument de l'Unesco</b>                                | 68                |
|    | Descendre Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott     |                   |
| 10 | Passer sur la porte Prescott                                                   |                   |
|    | <b>À gauche dans le parc Montmorency</b>                                       |                   |
|    | <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                                                    |                   |
|    | <b>À gauche sur rue de la Place (Place Royale)</b>                             | 27                |
|    | Descendre Escalier entre Place Royale et Place de Paris                        |                   |
|    | 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 (garder la gauche)                            |                   |
|    | 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          |                   |
|    | 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                                                    |                   |
|    | <b>Traverser Côte de la Potasse</b>                                            | 87                |

**Défi des Escaliers de Québec**  
**Édition 2026 / Parcours 19 km**

| KM | Description du parcours                                            | Nombre de marches |
|----|--------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    | Descendre Escalier des Glacis                                      |                   |
|    | À gauche sur Saint-Vallier E.                                      |                   |
|    | <b>Continuer sur Saint-Vallier E.</b>                              | 80                |
|    | Monter Escalier de la Chapelle                                     |                   |
|    | À droite sur Côte d'Abraham                                        |                   |
|    | <b>Traverser Côte d'Abraham a l'intersection de la Couronne</b>    | 95                |
|    | Poursuivre sur la rue Arago Est                                    |                   |
| 13 | Tourner à gauche et monter l'escalier du Parc Badelard             |                   |
|    | À droite sur rue Lavigneur                                         |                   |
|    | <b>Descendre l'escalier Lavigneur</b>                              | 157               |
|    | À gauche sur rue Arago E.                                          |                   |
|    | Traverser l'Avenue de Salaberry                                    |                   |
|    | Tourner à gauche sur rue Colbert                                   |                   |
|    | Monter l'escalier Colbert                                          |                   |
|    | À droite sur rue de la Tourelle                                    |                   |
|    | Traverser avenue De Salaberry et à droite sur Salaberry            |                   |
|    | <b>Monter Escalier Colbert</b>                                     | 109               |
|    | Tourner à droite dans le sentier du parc Lucien-Borne              |                   |
|    | <b>Descendre Escalier Victoria</b>                                 | 139               |
| 14 | À gauche sur Rue Arago O.                                          |                   |
|    | Traverser la rue de l'Aqueduc                                      |                   |
| 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)                              |                   |
|    | Traverser l'avenue des Braves (2 fois)                             |                   |
| 16 | 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 |                   |
|    | À droite sur rue Richelieu                                         |                   |
|    | Traverser rue Félix-Gabriel-Marchand                               |                   |
|    | Traverser rue Philippe Dorval                                      |                   |
| 17 | Traverser rue Sutherland                                           |                   |
|    | À droite sur Deligny                                               |                   |

**Défi des Escaliers de Québec**  
**Édition 2026 / Parcours 19 km**

| KM | Description du parcours                                                                                        | Nombre de marches |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    | 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                                                                                          |                   |
|    | Tourner et garder la gauche sur René-Lévesque                                                                  |                   |
|    | Tourner à droite sur rue de l'Amérique-Française (traverser René-Lévesque)                                     |                   |
|    | Tourner à gauche sur la rue Jacques-Parizeau                                                                   |                   |
|    | Légèrement à gauche sur rue de la Chevrotière                                                                  |                   |
|    | Tourner à droite et traverser rue de la Chevrotière et continuer le long du complexe Marie-Guyart              |                   |
|    | Tourner à gauche vers le complexe Marie-Guyart, puis suivre Louis-Alexandre-Taschereau en longeant le complexe |                   |
| 18 | Tourner à gauche vers le sentier intérieur du complexe                                                         |                   |
|    | Tourner à droite dans les jardins du complexe Marie Guyart                                                     |                   |
|    | <b>Descendre l'escalier Marie Guyart</b>                                                                       | 24                |
|    | Traverser le jardin du complexe Marie Guyart, puis garder la droite                                            |                   |
|    | Prendre légèrement à droite pour rejoindre la Promenades des Premiers-Ministres                                |                   |
|    | Tourner à droite sur la rue des Parlementaires                                                                 |                   |
|    | Traverser la rue Jacques-Parizeau                                                                              |                   |
|    | Tourner à gauche sur Grande Allée Est                                                                          |                   |
|    | Traverser l'Avenue Honoré-Mercier                                                                              |                   |
|    | Cotiner sur la rue Saint-Louis et franchir la Porte Saint-Louis                                                |                   |
|    | À gauche dans le parc de l'Esplanade                                                                           |                   |

**Total 2382**

 Équipe secouriste