

Description de parcours – Défi des escaliers 2026 – 14 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	
	Descendre Escalier de la Porte Kent	70
	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 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	
	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
	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	
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	
	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 droite au haut de l'Escalier du Cap-Blanc	
	Rejoindre l'Avenue du Cap-Diamant via le sentier	
	À droite sur l'avenue du Cap-Diamant	
	Suivre l'avenue du Cap-Diamant jusqu'au belvédère du Fleuve St-Laurent	
4	Descendre Escalier de la promenade des Gouverneurs	320
	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)	
	Tourner à droite sur rue Terrasse Dufferin	
	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
5	À droite sur le sentier de la Citadelle	
	À droite sur la Côte de la Citadelle	
	À droite sur la rue St-Louis	
	Continuer jusqu'à la Statue de Samuel de Champlain	
6	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	
	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 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)	

	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 (garder la gauche)	
	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	
7	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	
	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	
8	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	
	Descendre Escalier des Glacis	87
	À gauche sur Saint-Vallier E.	
	Continuer sur Saint-Vallier E.	
	Monter Escalier de la Chapelle	80
9	À droite sur Côte d'Abraham	
	Traverser Côte d'Abraham à l'intersection de la Couronne	
	Poursuivre sur la rue Arago Est	
	Tourner à gauche et monter l'escalier du Parc Badelard	66
	À droite sur rue Lavigneur	
	Descendre l'escalier Lavigneur	157
	À gauche sur rue Arago E.	
	Traverser l'Avenue de Salaberry	

10	Tourner à gauche sur rue Colbert	
	Monter l'escalier Colbert	109
	Tourner à droite dans le sentier du parc Lucien-Borne	
	Tourner à gauche et remonter la rue Sherbrooke	
	Tourner à droite vers la rue des Franciscains en traversant la rue Sherbrooke	
	Tourner à droite sur la rue du Père Hiral	
	Prendre légèrement à droite pour emprunter le sentier du Parc des Franciscains	
	Tourner à gauche sur l'avenue de l'Alverne	
	Traverser la rue des Franciscains	
11	Tourner à gauche sur le boulevard René-Lévesque (garder la gauche)	
	Traverser la rue Sherbrooke	
	Traverser l'Av de Salaberry puis tourner à gauche	
	Rester à gauche et continuer sur Côte de la Montagne jusqu'en bas	
	Traverser la rue Felix-Gabriel-Marchand	
	Traverser la rue Philippe-Dorval	
	Traverser la rue Sutherland	
	Tourner à droite sur la rue Deligny	
	Traverser la rue d'Aiguillon	
	Monter l'escalier de l'Église Saint-Jean-Baptiste	20
12	Traverser la rue St-Jean vers Claire-Fontaine	
	Monter l'escalier Claire Fontaine	57
	Tourner à gauche sur le boulevard René-Lévesque	
	Tourner à droite sur la rue de l'Amérique Française, en traversant le blvd 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	
	Tourner à gauche vers le sentier intérieur du complexe	
	Tourner à droite dans les jardins du complexe Marie Guyart	
	Descendre l'escalier Marie Guyart	30
	Traverser le jardin du complexe Marie Guyart, puis garder la droite	
13	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 2163