

Description de parcours – Défi des escaliers 2026 – 19km

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 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	
	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	
	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)	
	Tourner à droite sur rue Terrasse Dufferin	66

	Monter à gauche Escalier de la Terrasse	
	À gauche vers la Terrasse Dugua de Mons	22
	Monter Escalier Dugua de Mons	
	Traverser la Terrasse Dugua de Mons à gauche	49
	Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle	
9	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	
	À gauche devant la Statue Samuel de Champlain	
	Traverser devant le monument de l'Unesco	68
	Descendre Escalier Frontenac jusqu'au passage par-dessus la porte Prescott	
10	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 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)	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	
	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.	
	Continuer sur Saint-Vallier E.	
	Monter Escalier de la Chapelle	80
	À droite sur Côte d'Abraham	
	Traverser Côte d'Abraham à l'intersection de la Couronne	
	Poursuivre sur la rue Arago Est	
13	Tourner à gauche et monter l'escalier du Parc Badelard	66
	À droite sur rue Lavigueur	
	Descendre l'escalier Lavigueur	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	
	Monter Escalier Colbert	109
	Tourner à droite dans le sentier du parc Lucien-Borne	
	Descendre Escalier Victoria	139
14	À gauche sur Rue Arago O.	
	Traverser la rue de l'Aqueduc	
15	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	
	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	
	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	
	Tourner et garder la gauche sur René-Lévesque	
	Tourner a 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	
	Descendre l'escalier Marie Guyart	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	
	Continuer sur la rue Saint-Louis et franchir la Porte Saint-Louis	
	À gauche dans le parc de l'Esplanade	

Total 2353