

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 chemin Ste-Foy (garder la gauche) | |
| | Traverser la rue Sherbrooke | |
| | Traverser l'Av de Salaberry puis tourner à gauche | |
| | Tourner à droite sur la rue Richelieu | |
| | 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