



Super Défi (17 km)	Défi (10 km)	Défi des escaliers 2010 - Description du parcours
X	X	Départ – rue Père-Marquette entre des Braves et Belvédère
	X	Prendre la rue Père-Marquette, en direction Est, jusqu'à la rue des Braves
	X	Prendre la rue des Braves à gauche jusqu'au chemin Ste-Foy
	X	Traverser le chemin Sainte-Foy et tourner à droite jusqu'à l'avenue de l'Alverne
X		Prendre la rue Père-Marquette, en direction Ouest, jusqu'à la rue Joffre
X		Prendre l'avenue Joffre à droite jusqu'à son extrémité Nord
X		Descendre l'escalier Joffre
X		Prendre le boulevard Charest à droite
X		Prendre la rue de Verdun à droite
X		Monter l'escalier de la Pente-Douce
X		Traverser la côte Franklin
X		Monter l'escalier pour entrer au parc des Braves
X		Traverser la parc des braves en direction du chemin Sainte-Foy
X		Monter l'escalier pour sortir du parc des Braves
X		Prendre le chemin Sainte-Foy, à gauche, jusqu'à l'avenue de l'Alverne
X	X	Prendre l'avenue de l'Alverne à gauche
X	X	Descendre l'escalier des Franciscains
X	X	Prendre la rue Arago à droite
X	X	Prendre la rue Victoria à droite
X	X	Monter l'escalier Victoria
X	X	Prendre la passerelle en contrebas des terrains de Lucien-Borne à droite. Cette passerelle se prend au haut de l'escalier Victoria, à l'intersection de la côte Sherbrooke et de la côte de l'Aqueduc.
X	X	Monter l'escalier Colbert
X	X	Descendre la côte Salaberry jusqu'à l'intersection rue Arago / boulevard Langelier
X	X	Prendre la rue Arago, à droite, jusqu'à la rue Horacio-Nelson
X	X	Monter l'escalier Lavigueur
X	X	Prendre la rue Lavigueur, à gauche, jusqu'à la côte Badelard
X	X	Descendre l'escalier Badelard
X	X	Prendre la rue Arago, à droite, jusqu'à la rue de la Couronne
X	X	Monter l'escalier du Faubourg
X	X	Prendre la rue Saint-Réal, à gauche, jusqu'à l'intersection côte Sainte-Geneviève / côte d'Abraham
X	X	Traverser la côte d'Abraham
X	X	Descendre l'escalier de la Chapelle
X	X	Prendre la rue Saint-Vallier, à droite, jusqu'à l'escalier Lépine
X	X	Monter l'escalier Lépine
X	X	Continuer sur la rue Saint-Augustin jusqu'à la côte d'Abraham
X	X	Prendre la côte d'Abraham à gauche
X	X	Traverser l'avenue Honoré-Mercier
X	X	Continuer sur la rue des Sœurs de la Charité
X	X	Prendre la rue des Glacis à gauche
X	X	Traverser la côte de la Potasse



Super Défi (17 km)	Défi (10 km)	Défi des escaliers 2010 - Description du parcours
X	X	Descendre l'escalier des Glacis
X	X	Prendre la rue Saint-Vallier à droite
X	X	À la rue Vallière, continuer tout droit à travers le parc vers la côte du Palais
X	X	Traverser la rue des Vaisseaux-du-Roi et la côte Dinan
X	X	Prendre la rue des Remparts, à gauche, jusqu'à la rue Saint-Flavien
X	X	Descendre l'escalier en face de la rue Saint-Flavien
X	X	Traverser la côte de la Canoterie
X	X	Prendre la côte Dambourges à droite
X	X	Prendre la rue Sous-le-Cap à droite
X	X	Descendre l'escalier du passage du Chien (à gauche)
X	X	Prendre la rue du Sault-au-Matelot, à droite, jusqu'à la côte de la Montagne
X	X	Prendre la côte de la Montagne, à droite, sur 10 mètres
X	X	Traverser la côte de la Montagne
X	X	Prendre la rue Notre-Dame vers Place-Royale
X	X	Monter l'escalier du Passage du roi (l'escalier traverse l'édifice du Centre d'interprétation)
X	X	Traverser la côte de la Montagne
X	X	Monter la côte de la Montagne sur le trottoir
X	X	Monter le petit escalier menant au parc Montmorency , ensuite tourner à droite
X	X	Prendre la passerelle qui enjambe la côte de la Montagne
X	X	Monter l'escalier Frontenac jusqu'au gazebo de la terrasse
	X	Descendre le trottoir qui mène du gazebo à la rue place d'Armes
	X	Prendre la rue du Fort à droite
X		Se rendre à l'extrémité Ouest de la terrasse
X		Monter les escaliers de la promenade des Gouverneurs jusqu'aux Plaines d'Abraham
X		Prendre la rue du Cap-Diamant à droite, jusqu'à la rue Georges V
X		Prendre la rue George V jusqu'à la Grande Allée
X		Traverser la Grande Allée
X		Se rendre en face de l'entrée principale de l'Assemblée Nationale
X		Monter l'escalier de gauche en courbe de la porte de l'indien
X		Descendre le 2^e escalier en courbe de la porte de l'indien
X		Au pied de l'escalier, prendre le trottoir à gauche
X		Au premier intersection des trottoirs, tourner à droite jusqu'à la rue Honoré Mercier
X		Traverser la rue Honoré Mercier
X		Traverser le trottoir et continuer vers le mur des fortifications
X		Prendre le premier sentier à gauche jusqu'à la rue Dauphine
X		Traverser la rue Dauphine
X		Prendre la rue Dauphine à droite jusqu'à la porte Kent (ne pas passer sous la porte Kent)
X		Descendre la rue qui longe la muraille vers la carré D'Youville
X		Passer sous la porte Saint-Jean
X		Immédiatement après la porte St-Jean, traverser la rue Saint-Jean
X		Descendre l'escalier menant au parc de l'Artillerie à gauche
X		Monter l'escalier menant sur la porte Saint-Jean à gauche



Super Défi (17 km)	Défi (10 km)	Défi des escaliers 2010 - Description du parcours
X		Après la porte, descendre la sentier menant à la rue D'Auteuil
X		Prendre la rue D'Auteuil à droite
X		Monter l'escalier, menant sur la porte Kent à droite
X		Après la porte Kent, rester dans le sentier longeant la dessus des fortifications à droite
X		Descendre l'escalier de la porte Saint-Louis (ne pas traverser la porte Saint-Louis)
X		Traverser la Grande-Allée
X		Continuer sur la rue menant à la citadelle
X		Suivre le sentier qui se situe sur les murs de la Citadelle jusqu'à l'extrémité Est de ces murs
X		Descendre l'escalier de la Citadelle (au bout du sentier de la Citadelle)
X		Descendre l'escalier vers l'avenue Saint-Denis
X		Prendre l'avenue Saint-Denis à droite
X		Descendre l'escalier de la Terrasse
X		Prendre la rue de la terrasse Dufferin à gauche
X		Prendre la rue Sainte-Geneviève à gauche
X		Prendre la rue De la Porte à droite
X		Prendre la rue Mont-Carmel à gauche
X		Descendre l'escalier du parc à droite, après la dernière maison de la rue Mont-Carmel
X		Au pied de l'escalier, prendre la trottoir à gauche
X		Prendre la rue du Corps-de-Garde à droite
X		Prendre la chemin Saint-Louis à droite
X		Continuer sur la rue place d'Armes en face du château Frontenac
X		Continuer sur la rue du Fort
X	X	Prendre à droite en face de la rue De Buade
X	X	Descendre l'escalier Charles-Baillairgé
X	X	Prendre la côte de la Montagne à droite
X	X	Descendre l'escalier du Casse-Cou
X	X	Continuer sur la rue du Petit-Champlain
X	X	Descendre l'escalier du Cul-de-Sac
X	X	Prendre le boulevard Champlain à droite
X	X	Monter l'escalier du Quai-du-Roi
X	X	Prendre la rue du Petit-Champlain à gauche
X	X	Continuer sur le boulevard Champlain (environ 500 mètres)
X	X	Prendre la rue du Petit-Champlain à droite (environ 1 km)
X	X	Monter l'escalier du Cap-Blanc (allez.....seulement 398 marches !)
X	X	Prendre le sentier à gauche jusqu'à la rue Georges VI
X	X	Prendre la rue Georges VI à gauche jusqu'à la Grande Allée
X	X	Continuer sur l'avenue De Bougainville jusqu'à la rue Père-Marquette
X	X	Prendre la rue Père Marquette à gauche, jusqu'à la ligne d'arrivée