



**GRANDE  
RANDO  
CANADIENNE**

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

*Pour diffusion immédiate*

---

### **Participez à la Grande rando canadienne: déconnectez-vous des écrans, reconnectez-vous à la nature – et les uns aux autres – sur le Sentier Transcanadien**

La seconde édition annuelle de l'événement invite les Canadiens à compiler 28 000 heures sur les 28 000 km du sentier national du Canada

**Montréal, 15 septembre 2021** – [Sentier Transcanadien](#) (STC) est fier de lancer la seconde édition annuelle de sa [Grande rando canadienne](#), qui aura lieu du 15 septembre au 31 octobre. Il s'agit d'un défi national dans le cadre duquel tous les Canadiens sont invités à sortir dans la nature pour profiter de leurs sentiers locaux en compagnie de leurs amis et des membres de leur famille.

Cette année, STC invite les Canadiens des 13 provinces et territoires à se DÉCONNECTER de leurs écrans et à RECONNECTER avec la nature, ainsi que les uns aux autres, en passant collectivement 28 000 heures sur les 28 000 km du sentier national du Canada. Qu'ils choisissent la randonnée, la marche, la course, le saut à cloche-pied, la balade, la promenade en fauteuil roulant, le vélo ou la pagaie, la Grande rando canadienne sera pour eux l'antidote parfait contre l'isolement social engendré par la pandémie de COVID-19. D'ailleurs, [95 % des Canadiens ont dit que leur fréquentation accrue des sentiers était motivée par un désir d'améliorer leur santé mentale depuis l'apparition de la pandémie](#) chez nous l'an dernier.

En 2020, année inaugurale de la Grande rando canadienne, plus de 10 000 Canadiens ont relevé le défi de partir en randonnée pour collectivement parcourir toute la longueur du Sentier et ont ensemble compilé une distance combinée de 108 000 km – presque quatre fois la longueur totale du Sentier!

Nouveauté cette année: les participants sont éligibles à un concours pour gagner des prix fantastiques lorsqu'ils réfèrent des amis ou des membres de la famille pour se joindre à la Grande rando canadienne. Tous les participants doivent observer les consignes locales de santé publique et s'assurer de pratiquer leurs loisirs de façon sécuritaire et responsable sur le Sentier.

Visitez le site web à l'adresse [GrandeRandoCanadienne.ca](#) et visionnez la vidéo [ici](#).

## Comment participer à la Grande rando canadienne:

- 1) **Visitez [GrandeRandoCanadienne.ca](https://www.GrandeRandoCanadienne.ca) et [inscrivez-vous](#)**  
**[Inscrivez-vous GRATUITEMENT](#)** pour courir la chance de **[gagner des prix hebdomadaires](#)**. Fixez votre propre objectif personnel de temps à passer sur le Sentier. Engagez-vous à parcourir le Sentier à la randonnée, à pied, en fauteuil roulant, à vélo, à cloche-pied, à la pagaie, en sautant ou en dansant – ou par toute combinaison de ce qui précède, le choix vous appartient! Cet automne, chaque seconde, minute ou heure que vous passerez sur le Sentier à reconnecter avec vos amis et membres de la famille nous rapprochera de notre objectif collectif de 28 000 heures compilées en temps passé sur le Sentier. Les usagers du Sentier ont également l'option d'inscrire leur temps de sentier en kilomètres parcourus.
  
- 2) **Repérez votre sentier local**  
Explorez [notre carte](#) pour trouver une section du Sentier près de chez vous, et décidez de l'endroit où vous aimeriez aller. Jetez un coup d'œil à nos Randonnées-vedettes pour vous inspirer!
  
- 3) **Référez un ami**  
Invitez un ami à se joindre à vous pour votre Grande rando canadienne! Pour chaque personne référée, vous obtiendrez une inscription SUPPLÉMENTAIRE au concours pour courir la chance de **[gagner des prix hebdomadaires fantastiques](#)** et faire partie du tirage du grand prix.
  
- 4) **Partagez pour courir la chance de gagner**  
Après chacune de vos sorties sur le Sentier, partagez des photos ou des vidéos de vos aventures avec nous! Chaque soumission de photo ou de vidéo vous donnera une inscription SUPPLÉMENTAIRE pour avoir encore plus de chances de gagner des prix. **[Téléversez vos photos et vidéos](#)**, ou partagez-les sur les réseaux sociaux en vous servant du mot-clic **#GrandeRandoCanadienne** pour participer. La **[trousse de promotion de la Grande rando canadienne](#)** contient des exemples de messages et de photos que vous pouvez partager sur vos plateformes de médias sociaux. Servez-vous-en, et partagez-les avec tous ceux que vous connaissez et qui souhaitent nous aider à promouvoir l'événement!

*«La pandémie qui se poursuit a amené d'importants niveaux de stress prolongés dans nos vies et a nui à notre santé mentale. Le fait que le contact avec la nature et les activités physiques et sociales améliorent la santé mentale signifie que le temps passé sur le Sentier est du temps bien investi; c'est un investissement dans notre santé et notre bien-être»,* a expliqué Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien.

**[Dans un récent sondage national Léger commissionné par STC](#)**, les résultats ont montré que la pandémie avait changé la façon dont les Canadiens se servent des sentiers. En effet, 40 % des Canadiens ont augmenté leur fréquentation des sentiers depuis 2020. Les résultats du sondage indiquent également que les sentiers demeureront dans la routine des Canadiens après la pandémie. La majorité des Canadiens (72 %) disent qu'ils continueront à fréquenter les sentiers après la pandémie, et un quart (25 %) ont l'intention de les fréquenter plus souvent. La pandémie a fait augmenter les niveaux de stress et a nui à la santé mentale des Canadiens, mais les sentiers leur ont offert du répit. Le sondage Léger a indiqué que 94 % des Canadiens se servent fréquemment des sentiers pour profiter du grand air et d'une expérience sécuritaire en plein air.

«J'invite tout le monde, partout au pays, à se joindre à la Grande rando canadienne. Reprenez contact en toute sécurité avec vos proches et partagez vos histoires pour profiter des bienfaits des merveilles naturelles du Canada, et aidez-nous à créer une expérience de connexion plus large, qui transcende les limites de votre collectivité locale», a conclu Mme McMahon.

#### **Ressources:**

- Visitez [GrandeRandoCanadienne.ca](http://GrandeRandoCanadienne.ca)
- Visionnez la vidéo de la Grande rando canadienne [ici](#).
- Consultez la FAQ de la Grande rando canadienne [ici](#).
- Téléchargez des images et logos en haute résolution, des éléments pour les médias sociaux et une trousse promotionnelle [ici](#).

***Des entrevues sont disponibles sur demande avec Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction, Sentier Transcanadien.***

- 30 -

#### **Personne-ressource pour les médias**

Angela Garde

Gestionnaire, Relations publiques et communications, Sentier Transcanadien

T: 1.800.465.3636, poste 4358

[agarde@tctrail.ca](mailto:agarde@tctrail.ca)

#### **À propos de Sentier Transcanadien**

Avec ses 28 000 km, le Sentier Transcanadien est le plus long réseau de sentiers récréatifs multi-usages du monde, et il continue de s'allonger dans chaque province et territoire. Il fait étalage des paysages et cultures diversifiés du Canada, et constitue une richesse nationale durable qui favorise l'unité, la collaboration et la liaison. Notre sentier national est administré par des groupes de sentier et des partenaires locaux qui travaillent en conjonction avec Sentier Transcanadien, un organisme de bienfaisance enregistré. [sentier.ca](http://sentier.ca)