



**GRANDE
RANDO
CANADIENNE**

Allez-y!

**POCHETTE
DE PRESSE**

Tout ce qu'il faut savoir



QU'EST-CE QUE LA GRANDE RANDO CANADIENNE?

La Grande rando Canadienne est un défi national pour profiter des sentiers dans un monde physiquement distancé! Nous mettons au défi tous les Canadiens de compléter collectivement la randonnée des 27 000 kilomètres du Grand Sentier en 31 jours. Des simples balades aux aventures épiques, voici votre chance de partir en randonnée, marcher, courir, pédaler et pagayer pour faire l'expérience du Grand Sentier à titre de participant à la Grande rando canadienne.

La Grande rando canadienne n'en est qu'à sa première année, mais notre objectif est d'en faire un défi annuel. Nous invitons les gens de tous âges et de toutes capacités à mettre le nez dehors et à profiter des merveilles naturelles du Canada avec nous de façon sécuritaire et responsable.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

1. Trouvez votre randonnée

Repérez une section du Sentier près de chez vous, choisissez une date et une heure de départ, et engagez-vous à faire une randonnée (ou à marcher, à courir, à pédaler ou à pagayer) sur un certain nombre de kilomètres.

2. Inscrivez votre randonnée

Une fois que vous aurez sélectionné un ou plusieurs sentiers, inscrivez-vous gratuitement et établissez vous-même votre objectif personnel quant au nombre de kilomètres que vous parcourrez au cours de chaque randonnée que vous aurez choisie.

3. Share your hike

Partagez votre défi avec les personnes vivant sur le même toit que vous en les ajoutant à votre équipe. N'oubliez pas de partager des photos et des vidéos de votre aventure sur les réseaux sociaux en utilisant le mot-clic #GrandeRandoCanadienne!

OÙ PUIS-JE FAIRE UNE RANDONNÉE?

Nous avons dressé une liste de **Randonnées signature** pour vous inspirer, mais vous pouvez aussi vous servir de l'outil de recherche pour repérer une section du Sentier plus près de chez vous.

QU'EN EST-IL DES AUTRES ACTIVITÉS?

Vous aimeriez marcher, courir, pédaler ou pagayer? Pas de problème! Faites une recherche pour trouver près de chez vous une section du Sentier qui convient à ces activités. Peu importe l'activité que vous choisirez, la seule contrainte est de se plier aux lois et aux règles de la ou des juridictions où vous vous trouvez.

JUSQU'À QUELLE DISTANCE PUIS-JE PARCOURIR DANS MA RANDONNÉE?

C'est à vous de choisir. Que vous souhaitiez parcourir 1 ou 30 kilomètres, votre randonnée comptera dans la Grande rando canadienne qui rassemble les Canadiens. La plupart des sections du Grand Sentier ne sont pas conçues en forme de boucle, donc il faut retourner en utilisant le même trajet que vous avez fait.





EST-CE UNE ACTIVITÉ SÉCURITAIRE DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19?

La Grande rando canadienne est conçue pour se dérouler dans un univers socialement distancé mais socialement connecté, et nous faisons tout en notre possible pour s'assurer qu'elle demeure une expérience sécuritaire pour tous. Nous imposons une limite quant au nombre de participants par sentier par jour afin de restreindre l'exposition à un grand groupe de randonneurs. Nous invitons les randonneurs à s'assurer de respecter une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec les autres groupes.

Une fois que vous serez inscrit à une randonnée, nous vous ferons parvenir un courriel avec des conseils basés sur nos lignes directrices nationales pour prévenir la propagation de la COVID-19.

QUE DEVRAIS-JE EMPORTER POUR MA RANDONNÉE?

Nous vous suggérons quelques articles à prendre avec vous dans un sac pour la journée, qui pourront varier selon la durée et le degré d'isolement de votre randonnée:

- Chaussures ou bottes, avec des lacets et de bonnes semelles (pas de sandales ou de chaussures ouvertes)
- Veste imperméable et différentes couches de vêtements adaptables à toutes les conditions météoconditions.
- Eau et nourriture
- Protection solaire
- Chasse-moustiques
- Trousse de premiers soins
- Téléphone cellulaire – notez que certains endroits plus isolés n'offrent peut-être pas de réseau.

Dans le cadre de nos Lignes directrices sur l'utilisation responsable des sentiers pendant la pandémie de COVID-19, nous recommandons aussi d'emporter du papier hygiénique, du gel désinfectant et un masque ou un couvre-visage.

COMMENT PUIS-JE PARTAGER MES PHOTOS?

En utilisant le mot-clic #GrandeRandoCanadienne et en identifiant @LeGrandSentier dans vos publications sur Instagram ou Facebook.

LIENS PRATIQUES

SITE WEB:

granderandocanadienne.ca

PHOTOS:

[Dropbox](#)

LOGOS:

[Dropbox](#)

INFO:

media@tctrail.ca



GRANDE RANDO CANADIENNE

Allez-y!

**La Grande rando canadienne est une initiative
de Sentier Transcanadien.**



Sentier Transcanadien
Trans Canada Trail