



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

*Pour diffusion immédiate*

---

### **ARRÊTEZ de faire défiler votre écran et dégourdissez-vous!**

La troisième campagne annuelle de bien-être hivernal « De bof... à bonheur » du Sentier Transcanadien encourage les Canadiens à sortir et se sentir bien.

**Montréal, le 16 janvier** – En ce lundi bleu (Blue Monday), [Sentier Transcanadien](#) lance la troisième édition de sa campagne annuelle de bien-être hivernal **De bof... à bonheur** ([sentier.ca/debofabonheur](https://sentier.ca/debofabonheur)), qui aura lieu jusqu'à la mi-mars; l'organisme vous invite à aller dehors et à combattre le blues de l'hiver sur le plus long réseau de sentiers du monde.

La pile de factures des fêtes et les journées plus courtes peuvent nous laisser sentir la morosité saisonnière. S'ajoutent également la récession imminente, l'inflation alimentaire et les incertitudes géopolitiques croissantes. Plutôt que de faire défiler votre écran, dégourdissez-vous! Qu'il s'agisse de randonnée, de raquette ou de ski de fond, le fait de rester actif en plein air améliore l'humeur et permet de se détendre. Selon [un sondage Léger mené auprès d'utilisateurs réguliers des sentiers](#) et commandé par Sentier Transcanadien, plus de 95 % des répondants ont utilisé les sentiers comme moyen peu coûteux de faire de l'exercice et d'améliorer leur santé mentale en 2021.

Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien, célèbre chaque occasion de profiter du plein air sur le Sentier. « Que vous viviez à Victoria, en Colombie-Britannique, à Tuktoyaktuk, aux Territoires du Nord-Ouest, à Cape Spear, à Terre-Neuve, ou n'importe où ailleurs, le Sentier Transcanadien vous relie à la nature, à vos voisins, à vos amis et à votre famille. Il n'y a rien de tel que de faire le plein d'air frais et de soleil sur le Sentier par une journée d'hiver enneigée », affirme-t-elle. Elle ajoute que « les sentiers sont accessibles, sûrs et abordables pour tous, et constituent un excellent moyen de lutter contre le blues de l'hiver ».

S'étendant sur plus de 28 000 kilomètres sur la terre ferme et sur l'eau, le Sentier Transcanadien est l'endroit idéal pour combattre la déprime hivernale. Le Sentier relie plus de 15 000 communautés et 80 % des Canadiens peuvent y accéder en 30 minutes ou moins. Le Sentier offre différentes façons de rester actif grâce à de nombreux tronçons qui sont ouverts durant les quatre saisons; il est possible d'y pratiquer des activités hivernales telles que la marche et la randonnée, la motoneige, le ski de fond et la raquette. [Explorez la carte.](#)

La campagne de cette année met les gens au défi de montrer fièrement leur façon de profiter du plein air sur le Sentier Transcanadien. À partir de février, ils peuvent partager leurs photos et vidéos sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés **#DeBofABonheur** et **#SentierTranscanadien** pour courir la chance de gagner des prix hebdomadaires offerts par Sentier Transcanadien, Columbia et [Peace by Chocolate](#).

Comme point fort de la campagne de cette année, surveillez le premier épisode de notre nouvelle série de conversations **Parlons Sentier en direct** qui sortira le 16 février. Écoutez notre panel d'experts en matière de bien-être en hiver, dont Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien, qui s'entretient avec des invités spéciaux des quatre coins du pays, dont Stéphane Tellier, un globetrotteur et journaliste qui s'est aventuré sur le Sentier Transcanadien.

La campagne **De bof... à bonheur** et la série **Parlons Sentier en direct** sont présentées grâce au généreux soutien financier de Groupe Banque TD.

Eleanor McMahon accorde des entrevues sur demande.

**Ressources :**

- [Regardez notre vidéo de promotion de la campagne \*De bof... à bonheur\*.](#)
- [Consultez des cartes graphiques du Sentier Transcanadien.](#)
- Trouvez le Sentier près de chez vous : [carte interactive du Sentier Transcanadien](#).
- [Téléchargez les images et le rouleau B du Sentier Transcanadien](#)
- Consultez les sondages Léger de Sentier Transcanadien sur l'utilisation des sentiers au Canada : [juin 2020](#); [novembre 2020](#); [août 2021](#); [février 2022](#).
- Lisez le [rapport du Conference Board du Canada](#) de Sentier Transcanadien sur les avantages du réseau de sentiers canadien pour la santé, l'environnement et l'économie.

– 30 –

**Personnes-ressources pour les médias :**

**Catherine Héroux**

Directrice sénior, spPR Inc

Tél. : 416 710-4211

Courriel : [cheroux@sppublicrelations.com](mailto:cheroux@sppublicrelations.com)

**Angela Garde**

Gestionnaire, Relations publiques et communications, Sentier Transcanadien

Tél. : 1 800 465-3636, poste 4358

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

## **À propos de Sentier Transcanadien**

S'étendant sur plus de 28 000 kilomètres sur la terre ferme et sur l'eau, le Sentier Transcanadien est le plus long réseau de sentiers récréatifs du monde. Reliant trois océans (l'Atlantique, le Pacifique et l'Arctique), le Sentier rattache 15 000 communautés rurales, urbaines et autochtones dans chaque province et territoire. C'est un corridor qui relie les divers paysages, saisons, personnes et expériences du Canada et qui favorise l'unité, la collaboration et les liens. Sentier Transcanadien est un organisme de bienfaisance enregistré qui gère ce sentier national en collaboration avec des partenaires locaux du Sentier. Grâce au financement du gouvernement du Canada, par l'entremise de Parcs Canada, et aux investissements de tous les ordres du gouvernement et de généreux donateurs, Sentier Transcanadien est le plus grand investisseur en infrastructures de sentiers au pays, soutenant les améliorations et la croissance du Sentier pour les générations à venir. [sentier.ca](http://sentier.ca)

**Où nous trouver :**

[tctrail.ca/sentier.ca](http://tctrail.ca/sentier.ca)

Facebook : [@SentierTC](https://www.facebook.com/SentierTC)

Twitter : [@SentierTC](https://twitter.com/SentierTC)

Instagram : [@transcanadatrail](https://www.instagram.com/transcanadatrail)

LinkedIn : [trans-canada-trail](https://www.linkedin.com/company/trans-canada-trail)

YouTube : [sentierrtranscanadien](https://www.youtube.com/channel/UCsentierrtranscanadien)