



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

La campagne De bof à... bonheur du Sentier Transcanadien est une façon audacieuse (et abordable) de combattre la déprime hivernale

Le lundi bleu marque le début de la quatrième édition de l'initiative annuelle de bien-être hivernal sur le plus long réseau de sentiers du monde

Montréal, le 15 janvier 2024 – Au moment où le froid hivernal s'installe, Sentier Transcanadien est heureux d'annoncer le lancement de sa quatrième [campagne annuelle de bien-être hivernal De bof à... bonheur](#). À partir du lundi bleu et jusqu'à la mi-mars, la campagne invite les personnes de tous âges à profiter des activités de plein air et à découvrir le pouvoir de transformation du plus long réseau de sentiers du monde.

La campagne – une initiative nationale visant à encourager l'utilisation des sentiers en hiver – invite les personnes amatrices de grand air, amoureuses de sentiers, d'aventures, et toutes les autres à révéler la façon dont ils transforment leur quotidien De bof à... bonheur pendant les mois les plus froids de l'année. Le Sentier Transcanadien – un réseau de sentiers de 28 000 km – offre d'innombrables possibilités d'aventure, de plaisir, d'exploration et d'activité tout au long de l'hiver.

- **Donnez la priorité à votre bien-être mental** : Vous n'êtes pas seul : 98 % des usagers et usagères du Sentier s'en servent pour améliorer leur santé mentale ou atténuer le stress. Que vous souhaitiez passer du temps en solitaire, vous retrouver entre amis, méditer, faire de l'exercice ou vous rapprocher de la nature, le Sentier est le cadre idéal pour le faire.
- **Tissez des liens avec votre communauté** : Au Canada, plus de 80 % des gens vivent à moins de 30 minutes du Sentier, ce qui en fait un endroit parfait pour les rassemblements entre gens qui se connaissent comme les amis et la famille, mais aussi pour des rencontres avec des personnes que l'on ne connaît pas.
- **Lancez-vous un défi** : Chaque kilomètre du Sentier recèle une aventure qui ne demande qu'à être vécue. Consultez notre carte pour voir où vous pouvez essayer la randonnée hivernale, la course à pied, la raquette, le vélo à pneus surdimensionnés ou le ski de fond sur le Sentier.
- **Ne vous en faites pas pour la facture** : Le Sentier Transcanadien est à la portée de tous, tous les jours de l'année. Alors que le coût du logement, des biens et des activités augmente, le Sentier demeure un espace gratuit ou à faible coût pour l'activité physique, les rassemblements et le plaisir d'un océan aux deux autres.

« La campagne De bof à... bonheur nous rappelle à tous que le Sentier Transcanadien est un espace merveilleux pour faire de l'exercice, explorer et se rassembler – peu importe le temps qu'il fait, indique Meghan Reddick, directrice des communications et du marketing de Sentier Transcanadien. Dans un monde où l'isolement et la solitude sont trop fréquents, le Sentier est l'endroit idéal pour se rapprocher les uns des autres, de nos communautés et des nombreuses merveilles de l'hiver partout au Canada. »

Partagez vos moments de bonheur

La campagne De bof à... bonheur invite les usagers et usagères du Sentier à présenter la façon dont ils transforment leur quotidien De bof à... bonheur sur le Sentier Transcanadien. Les participants peuvent gagner des prix en partageant leurs photos ou vidéos sur les médias sociaux, à l'aide des mots-clés #DeBofABonheur et #SentierTranscanadien.

« L'hiver sur le Sentier Transcanadien est une aventure qui ne demande qu'à se dévoiler et une expérience qui nous rapproche les uns des autres. Nous pouvons profiter de la saison ensemble sur le réseau de sentiers emblématique du Canada », ajoute Meghan Reddick.

De bof... à bonheur est présentée grâce au généreux soutien financier de Groupe Banque TD.

– 30 –

Ressources

- Explorez la campagne [De bof à... bonheur](#)
- Consultez le rapport : [Les bénéfices de relier les Canadiens](#)
- Explorez la [carte interactive du Sentier Transcanadien](#)
- Téléchargez le [dossier de presse de Sentier Transcanadien](#)
- Pour des images et rouleaux B du Sentier Transcanadien, visitez la [galerie des médias De bof à... bonheur](#)

Personne-ressource pour les médias

Allison Leonard, directrice, Communications, Sentier Transcanadien

aleonard@tctrail.ca

1 800 465-3636 p. 4388

Catherine Simard, présidente de Catch Communications

catherine@catchcom.ca

514 802-9659

À propos de Sentier Transcanadien

Le Sentier Transcanadien (le Sentier) est le plus long sentier récréatif du monde, s'étendant sur plus de 28 000 kilomètres sur terre et sur l'eau. Reliant trois océans – l'Atlantique, le Pacifique et l'Arctique –, le Sentier raccorde 15 000 communautés rurales, urbaines et autochtones dans l'ensemble des provinces et territoires. Il est un fil conducteur qui relie les paysages, les saisons, les gens et les expériences diversifiés du Canada, et favorise l'unité, la collaboration et les liens. Sentier Transcanadien est un organisme de bienfaisance enregistré qui agit comme gardien du sentier national en collaboration avec des partenaires de sentiers locaux. Grâce au financement du gouvernement du Canada par l'intermédiaire de Parcs Canada et aux investissements de tous les paliers de gouvernement, ainsi que de généreux donateurs et généreuses donatrices, Sentier Transcanadien est le plus important investisseur dans les projets d'infrastructure de sentier au Canada, soutenant les améliorations, la croissance et l'optimisation du Sentier pour les générations à venir. sentier.ca

Où nous trouver

