THP

Trail de Haute Provence

l'aventure grandeur nature



14
17
mai
2026

week-end de
l'Ascension

Montagne
de Lure
1826
Forcalquier
(04300)

PROGRAMME OFFICIEL 2026

- THP160 — 7000 m+
- THP120 — 5500 m+
- THP80 — 3400 m+
- THP80 relai
- THP65 — 2700 m+
- THP50 — 1700 m+
- THP40 — 1200 m+
- THP30 — 1100 m+
- THP20 — 800m+
- THP10 — 300 m+
- THP junior — 3 à 15 ans
- THP horizon — 4km

RÉGION SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

4e Édition NETTOYONS LE SUD

nettoyons.maregionsud.fr

« Rendez-vous le samedi 30 mai 2026
pour laplusgrandeopérationde ramassage
des déchets, préservons notre Région ! »

Renaud M USELIER
Président dela Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

maregionsud.fr

Conception : Direction de la Communication et de la Marque Région Sud.

ÉDITORIAL

Tribu THP
le chapitre 12 s'écrit avec toi !

Salut la Tribu !
Du 14 au 17 mai 2026, THP te donne rendez-vous pour sa 12e édition : 4 jours de défi, de fête et de partage au cœur de la Provence sauvage.
Après une 11e édition record, l'aventure continue plus ambitieuse, plus ouverte, plus vibrante que jamais.
6 000 membres de la Tribu attendus, venus de 23 pays, 97 départements et 45 nationalités (+ 36 % en un an). Une dynamique démarrée en 2014 avec 500 pionniers, qui ne s'arrête plus.
Trois nouveautés pour 2026 : le THP40 et son nouveau tracé, le THP horizon : première course inclusive du THP ; et quatre séquences LIVE BFM DICI. Avec Canal+ aux côtés de la Ligue ULTRA et de la finale TMUT à Tahiti, la 12e édition s'impose comme un rendez-vous majeur du calendrier trail français.



Ici, chaque pas raconte une histoire. Celle d'un pays Natura 2000 et réserve de Biosphère UNESCO, où l'effort s'unit à la beauté sauvage, où les traces de Jean Giono croisent les nôtres.
Rejoins-nous pour vivre 2026 comme un nouvel élan. Continuons à faire du Trail de Haute Provence un événement exemplaire, fédérateur et profondément humain.
On s'y retrouve, la Tribu ?

Vincent GUILIANI
Président — Trail de Haute Provence



PROGRAMME

JEUDI

14h00 Ouverture du village THP & retrait dossards toutes courses

16h00 Briefing THP160/THP120 (Espace Culturel Bonne Fontaine : ECBF)

17h00 Run avec Ambassadeurs FUGA (Stand FUGA)

18h00 Départ THP junior (place Martial Sicard)

19h15 Concert avec la MARLA + DJ set

19h30 Pasta Party

20h00 Fermeture du retrait des dossards

00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP

VENDREDI

13h00 Ouverture du village THP & retrait dossards toutes courses

17H50 LIVE sur BFM DICI

18h00 Départs THP160/THP120

19h00 Départ THP30 (Nocturne)

20h00 Concert DJ

21h10 Arrivée des 1ers concurrents THP30

22h00 Fermeture du retrait des dossards

23h30 Remise des récompenses THP30 (Forcalquier)

00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP

02h00 Arrivée des derniers concurrents du THP30

SAMEDI

03h00 Retrait dossards THP65/THP80 & relai /THP40/THP50
03h30 & 03h45 : Départ navettes THP65 vers Lardiers
05h00 Départ THP65 (Lardiers)
05h00 & 05h15 : Départ navettes THP80 vers Ongles
06H00 LIVE sur BFM DICI
06h30 Départ THP80 & THP80 relai (Ongles)
06h30 & 06h45 : Départ navettes THP40 vers Limans
08h00 Départ THP40 (Limans)
08h00 & 08h15 : Départ navettes THP50 vers Montlaux
10h00 Départ THP50 (Montlaux)
10h00 Arrivée des 1ers concurrents THP120
11H00 LIVE sur BFM DICI
11h00 Ouverture de l'espace restauration et snack
11h30 Arrivée des 1ers concurrents du THP40
12h00 Arrivée des 1ers concurrents THP65
12h00 Ouverture de l'espace restauration
14h30 Arrivée des 1ers concurrents des THP80 / THP50
15h00 Arrivée des 1ers concurrents du THP160
19h00 Remise des récompenses THP120 / THP80 & relai / THP65 / THP50 / THP40
20h00 Concert groupes :

- Golden Groove
- BOLD (Chinese Man)
- DJ RedoxMusic

00h00 Fin du concert / Fermeture du village THP

DIMANCHE

06h00 Retrait des dossards THP horizon / THP20 / THP10

07H50 LIVE sur BFM DICI

08h00 Départ THP horizon

08h30 Départ THP20

09h00 Départ THP10

09h50 Arrivée des 1ers du THP20 et des THP10

10h00 Ouverture de l'espace restauration

12h00 Remise des récompenses THP160 / THP20 / THP10 / THP horizon

16h00 Dernières arrivées THP160

16h30 Clôture du THP



LA MARA

MUSIQUE DU MONDE
AUX ACCENTS LATINS

Burliñho

RED ØX
SACHA

THP
FESTIVAL

JEUDI 14 MAI
À PARTIR DE 19H15

DJ SET
à Forcalquier

Place Martial Sicard

REDØXMUSIC
CONCERT/DJ

GROOVE

myTHP.fr

THP FÉDÉRATEUR DE TOUT UN TERRITOIRE

Le Trail de Haute Provence est de retour pour sa 12e édition. Des coureurs venus de toute la France et de l'étranger vont une nouvelle fois se dépasser sur les sentiers des Alpes du Sud.
Ouvert à tous les niveaux, convivial et accessible, cet événement s'impose année après année comme un grand rendez-vous du trail. En 2026, près de 6 000 participants sont attendus, après 4 300 inscrits en 2025, confirmant la dynamique et l'attractivité du THP, bien au-delà de notre territoire.
La Région Sud est fière d'accompagner cet événement qui valorise le sport, notre environnement et l'engagement des bénévoles.
Bonne course à toutes et à tous !

Renaud MUSELIER
Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

C'est avec plaisir que nous accueillons une nouvelle édition du Trail de Haute Provence, événement majeur qui met à l'honneur notre territoire du Pays de Forcalquier – Montagne de Lure. Ce rendez-vous contribue pleinement à l'attractivité de notre région, en valorisant ses paysages, son patrimoine naturel et bâti mais surtout notre amour pour le sport.
Le THP incarne des valeurs essentielles : respect de l'environnement, dépassement de soi, solidarité et convivialité. Autant de principes qui résonnent avec l'âme de notre territoire.
Je tiens à remercier les organisateurs, les nombreux bénévoles, ainsi que les participants, venus de près ou de loin, sans qui le Trail de Haute Provence ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Grâce à vous, le Pays de Forcalquier – Montagne de Lure rayonne bien au-delà de nos frontières. Après le onzième anniversaire en 2025, nous ouvrons une nouvelle page qui sera plus belle encore !

David GEHANT
Maire de Forcalquier
Président de la CCPFML
Vice-président de la Région Sud



UN GRAND MERCI À TOUTES LES COMMUNES TRAVERSÉES PAR LE THP !





THP FESTIVAL

DJ SET à Forcalquier

VENDREDI 15 MAI
À PARTIR DE 19H30

Place Martial Sicard

REDØXMUSIC
CONCERT/DJ

GROOVE

myTHP.fr

Plan de ville de Forcalquier



Distilleries et Domaines de Provence

FORCALQUIER LA BOUTIQUE

Boutique - Musée - Dégustation

De janvier à décembre :
du lundi au samedi : 10h - 18h30
Fermé le dimanche
En juillet et août :
du lundi au vendredi : 9h - 19h
samedi : 9h - 13h / 15h - 19h
dimanche : 9h - 13h

10% de remise avec le code TRAIL2026*

*valable en boutique et sur la boutique en ligne

Pour plus d'informations :

Avenue St Promasse
04300 Forcalquier
09 50 63 24 77
boutique@distilleries-provence.com
www.distilleries-provence.com





Distilleries et Domaines de Provence

ATELIERS PASTIS

15 Mai 2026

à 14h30

Vivez une expérience immersive au coeur de la distillerie en fabriquant votre Pastis Henri Bardouin personnalisé en bouteille de 35cl.

Tarif : 45€/adulte

Durée : 1h-1h30





ATTENTION, PLACES LIMITÉES !

Informations et réservations :
479 ZA Les Chalus
04300 Forcalquier
04 92 75 75 80
reservation@distilleries-provence.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



GOLDEN GROOVE

BOLD





Burliñho

RED SACHA ØX

THP FESTIVAL

SAMEDI
16 MAI

À PARTIR
DE 20H00

Place Martial Sicard

GROOVE

myTHP.fr

où manger ?

En dehors de l'espace restauration et de la buvette sur le village THP, nous vous proposons une petite sélection de nos restaurants préférés !



L'ESPERLUETTE

Cuisine maison et de saison.
Profitez d'une terrasse ombragée et de la sélection de vins en accords.
Le midi - du lundi au vendredi - 12h/14h
Le soir - du mardi au vendredi - 18h/22h
Tel : 04 92 72 53 57



AIGO BLANCO

Cuisine française.
Une table populaire en plein coeur du quartier ancien, pour un moment agréable, simple et authentique.
Ouvert 7/7 Midi & Soir
Tel : 04 92 75 27 23



LE JAM

Cuisine marocaine traditionnelle à base de produits frais.
Cadre convivial
midi - soir
Tel : 04 92 75 22 02



BAR DE LA PLACE

Un lieu sympathique toujours ouvert. ... accueillant, sourires, simplicité, bon, Midi plats et menus. Soir superbe planche à partager
midi - soir
Tel : 06 48 68 13 67
Saint-Etienne-les-Orgues

et pour un apéro, une petite pause ?

CAFÉ L'HÔTEL DE VILLE

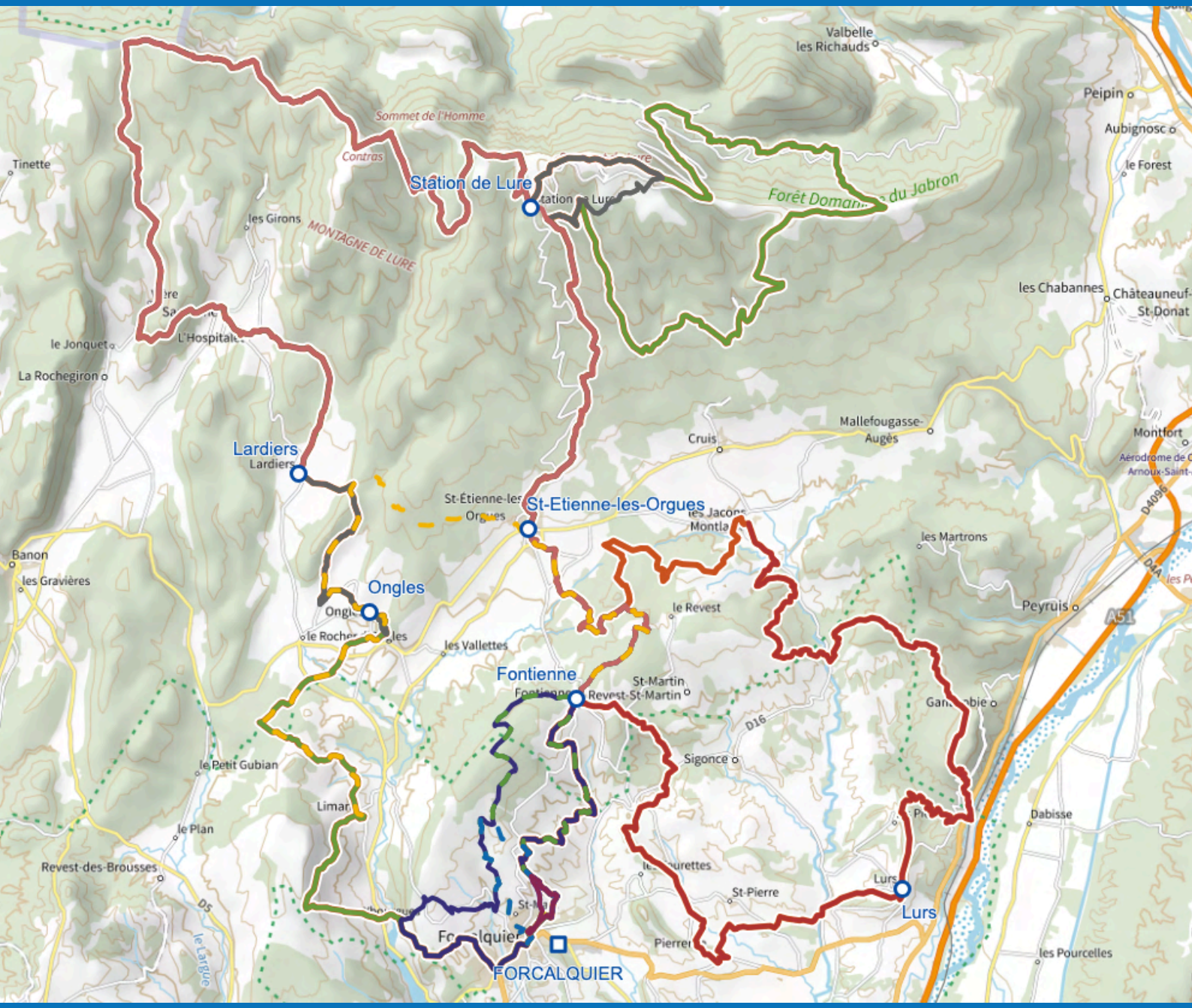
Pour une pause café au soleil ou un apéro sur la grande place de la ville
Ouvert 7j/7

LUCKY

Pour une halte sur une terrasse typiquement provençale !
Ouvert 7j/7




FORCALQUIER - LURE
Terre de Trail
THP



THP live & BFM DICI

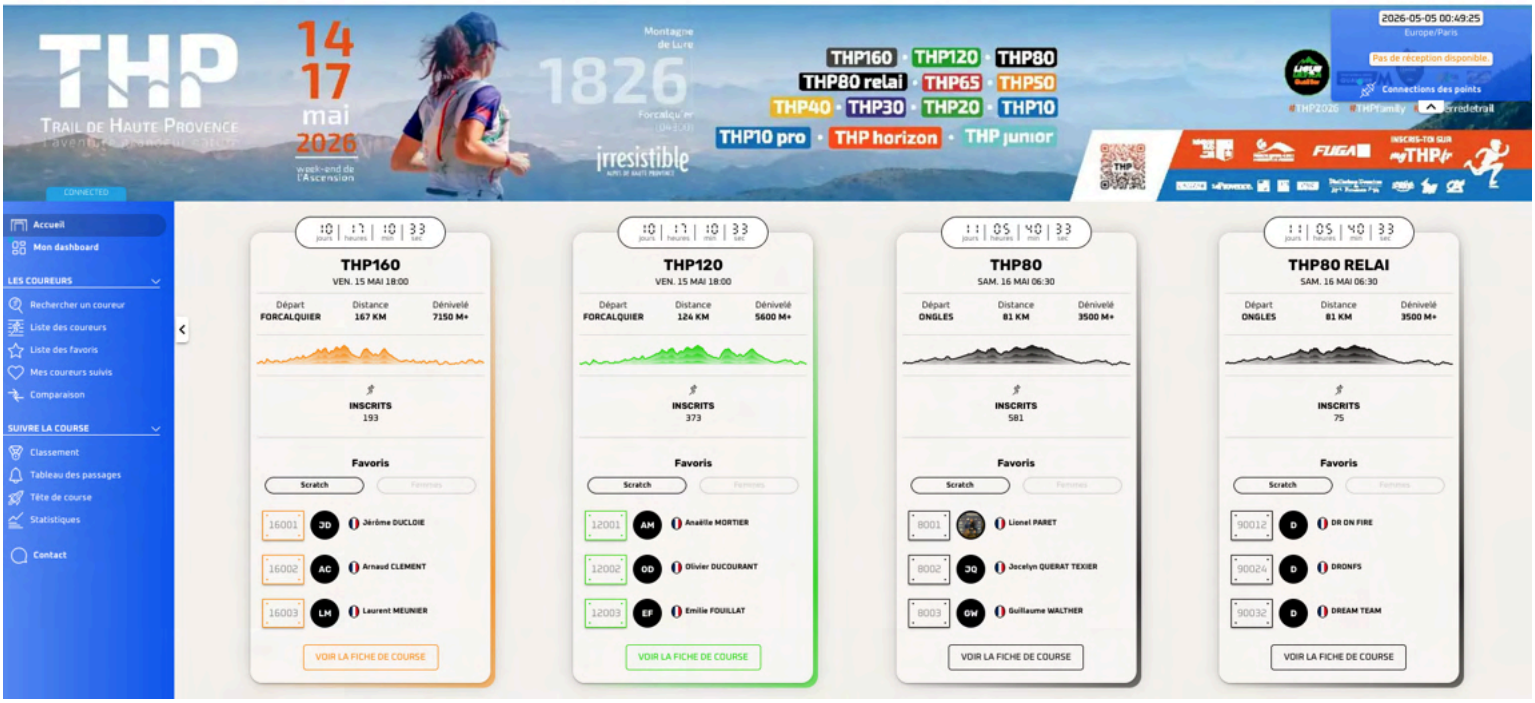
Trail de Haute Provence 2026, en direct sur BFM DICI

Pour la 12e édition, BFM DICI t'embarque en immersion totale avec 4 séquences live exclusives qui rythmeront tout le week-end :

- **Vendredi 18h – 21h** : « Le Grand Départ » Départs THP160 / THP120 / THP30, ambiance Village
- **Samedi 06h – 09h** : « L'Assaut des Crêtes » Départs THP80 / THP65 / THP40, aube sur la Montagne de Lure
- **Samedi 11h – 15h** : « La Grande Arrivée » Premiers finishers THP65 / THP40 / THP160 / THP50 / THP80
- **Dimanche 08h – 11h** : « Le THP populaire » THP horizon / THP20 / THP10, derniers kilomètres du THP160

Ce sera aussi l'occasion de (re)découvrir les paysages sublimes du THP au cœur du Pays de Forcalquier - Montagne de Lure, niché en Provence sauvage. Stay tuned !

Le THP s'invite aussi chez Canal+, dans l'émission TRAIL 360, aux côtés de la Ligue ULTRA et de la finale TMUT Tahiti.
Toute l'actualité de l'événement est à suivre sur mythp.fr, BFM DICI et nos réseaux sociaux.
À très vite sur les sentiers du THP pour vivre, en direct, l'aventure grandeur nature.



SUIS LES COUREURS EN LIVE !

Tu peux suivre ton/tes coureurs à partir du site myTHP : rubrique "THP live"

Site officiel

mythp.fr — Accès suivi live gratuit en direct
Chaîne myTHP

LiveTrail

BFM

Réseaux sociaux

#THPsummer2026
@TrailHauteProvence





Vivez l'expérience Pays de Forcalquier-Montagne de Lure

Quoi de mieux que le Parc Naturel Régional du Luberon, et le massif de la montagne de Lure pour découvrir le trail ? Quel que soit votre objectif (loisir ou entraînement pour des compétitions), nos séjours ont été conçus pour allier plaisir de la discipline et beauté des paysages.

www.haute-provence-tourisme.com/fr/trail-running

RÉSERVEZ ICI !

©Anaïs Lily



RMC

EN DIRECT ET EN PODCAST

SUR L'APPLICATION

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

RMC

TRAIL DE HAUTE PROVENCE

sur

BFM DICI

LA CHAÎNE DE VOTRE QUOTIDIEN

DISPONIBLE SUR LES BOX, L'APPLICATION BFM, SITE, ET MOLOTOV TV

TNT 31 · bouygues 358/363 · SFR 287/288

orange™ 389/390 · free 334/335 · Molotov.TV

et sur l'application BFM

comment regarder la chaîne





Où Voir Passer les Coureurs

Les meilleurs spots pour encourager tes proches sur le parcours.

FORCALQUIER : Départ/Arrivée

Le cœur de l'action. Zone d'arrivée au village THP.

LIMANS, ONGLES, LARDIERS, SAUMANE, MONTLAUX, LURS

Ambiance intime dans les villages perchés au petit matin ou à la nuit tombée.

SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES

Passage de 6 courses. Base-Vie et Ravitaillement animé.

LE CAILLOU (STATION DE LURE)

Base vie majeure. Ambiance montagne, vue spectaculaire

PAS DE LA GRAILLE, JAS DES BAILLES

Ambiance montagne, vallée du Jabron, vue spectaculaire (vue sur la face Nord de Lure).

ABBAYE DE NOTRE DAME DE LURE

Lieu magique avec ses tilleuls multicentenaires

LES MOURRES

Site géologique unique. Passage de quasi toutes les courses.

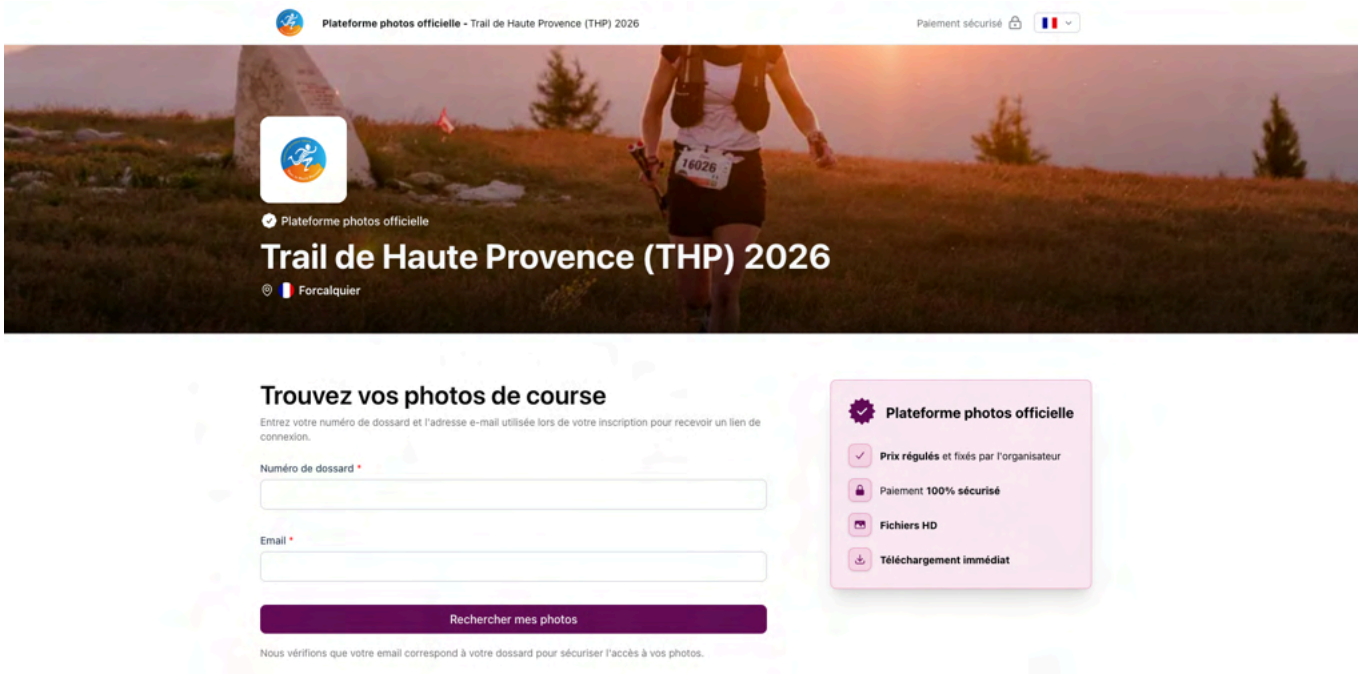
FONTIENNE

Carrefour stratégique, passage de 9 courses.





Retrouve tes photos



Tes photos seront disponibles sur la plateforme sécurisée en cliquant sur le lie suivant :
mes photos THP

THP junior

La Relève

Distance : **de 0,5 à 3,8 km**
Dénivelé : de 0 à 100 m
Départ : **Forcalquier le 14 mai à 18h00**
Particularités :

- **THP ado 3,8km (14 - 15 ans)**
- **THP junior 3,8km (12 - 13 ans)**
- **THP découverte 1,5km (10 - 11 ans)**
- **THP éveil 0,5km (3 - 9 ans)**

Temps max : **1h**
Tarifs : **GRATUIT**



THP éveil



THP découverte



THP junior / ado







THP horizon

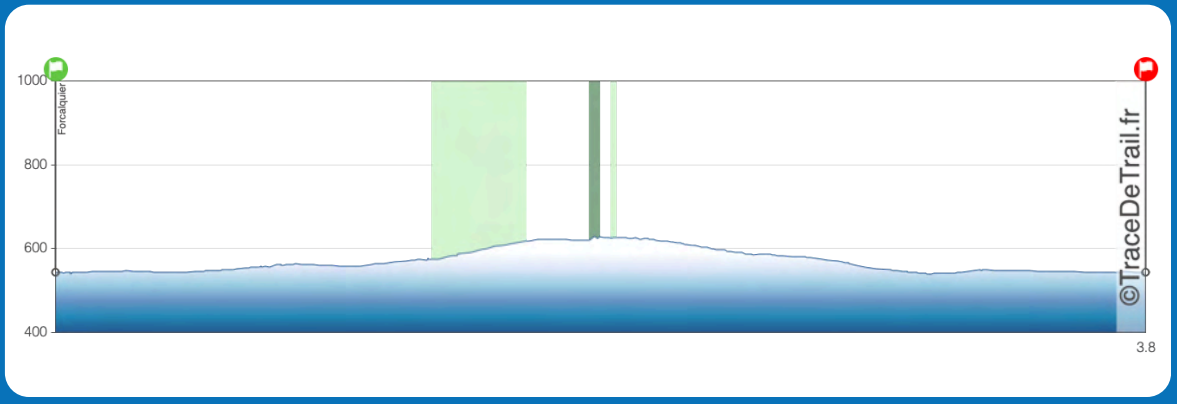
Course Inclusive

Distance : **3,8 km**
Dénivelé : **100 m**
Départ : **Forcalquier le 17 mai à 08h00**
Particularités :

- **NOUVEAUTÉ 2026**
- **Course réservée aux personnes porteuses de handicap accompagnées par leurs structures.**
- **Première pierre à ce nouvel édifice.**

Temps max : **4h**
Tarifs : **20€ (gratuit pour les accompagnants)**





Haute-Provence INFO

L'accent du territoire depuis 1937

Partenaire du THP depuis sa création !



Actualité - politique - faits divers - culture
Tous les vendredis en kiosque
et sur hauteprovenceinfo.com



Télécharger gratuitement
Haute-Provence INFO

Télécharger App Store
Télécharger Google Play







Espace Restauration et Buvette

Au village THP du jeudi au dimanche

- Repas chaud
- Snack
- Buvette avec la Bière THP
- Soins: Ostéopathes (samedi),
- Douches (à 300 m de l'arrivée - demande le code pour accéder au COSEC)
- Zone repos avec chaises longues
- Assistance médicale 24h/24 pour les coureurs
- Concerts



DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les trailers pour s'hydrater.

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR STYORRERUNNING

La Boutique THP

Retrouvez la nouvelle collection de textiles THP, des promotions sur les collections des années précédentes sur **le village THP !**



T-shirt
Collection THP



T-shirt
Collection THP



T-shirt
Collection THP



Polo
Collection THP



Veste hybride
Collection THP



Veste sans manche
Collection THP



Veste sans manche
Collection THP



Chaussettes
Collection THP



Lunettes de soleil
Collection THP



Sweat à capuche
Collection THP



Serviette microfibre
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Tour de cou
THP by Buff®



Tour de cou
THP by Buff®



T-shirt
Collection THP



Flasque 50 cl
Collection THP



Porte dossard
Collection THP



Gobelet 20 cl
Collection THP



Manchons
Collection THP



T-shirt
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Tour de cou
Collection THP



Chaussettes
Collection THP

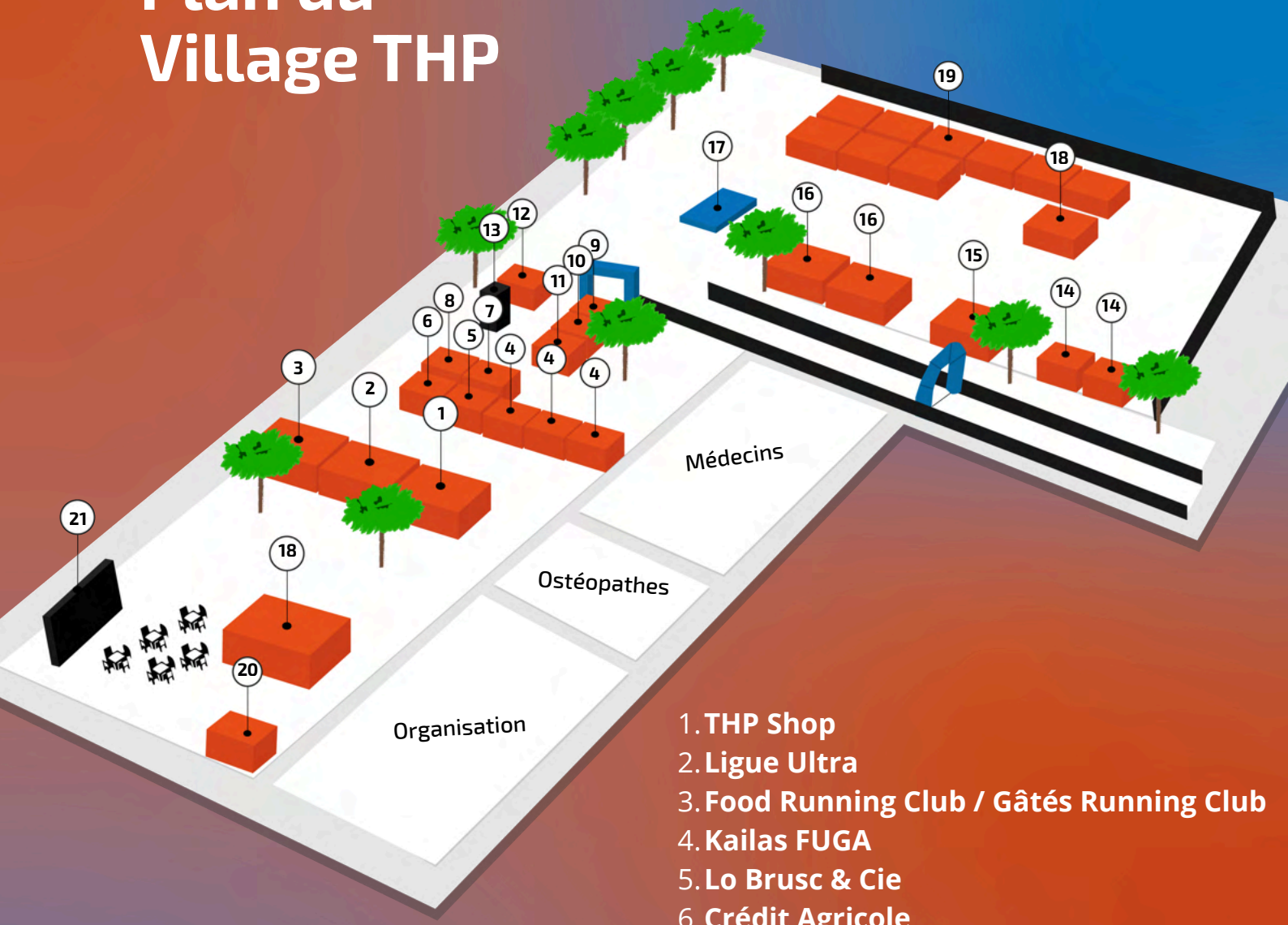


Couverture de survie



T-shirt
Collection THP

Plan du Village THP



1. THP Shop
2. Ligue Ultra
3. Food Running Club / Gâtés Running Club
4. Kailas FUGA
5. Lo Brusc & Cie
6. Crédit Agricole
7. Mount to Coast
8. Multipub
9. Oxistis
10. Racer Cébé
11. Coach Conseil
12. Finishers
13. Info point
14. Medical post + cooling pools
15. Control + Timing
16. Finish aid station
17. Stage
18. Bar
19. Food court / Snack / Till
20. Till
21. Big screen

Localisation

Village THP, place Martial Sicard, 04300 Forcalquier
ouvert jeudi 14h — dimanche 17h

Retrait des dossards :
salle Pierre Michel (mairie de Forcalquier)



Ligue ULTRA

Le Défi du Trail Français

La Ligue ULTRA est un circuit de 4 ultra-trails iconiques réunissant les plus grands coureurs de France et du monde.

LA WESTERN AZURÉENNE
GRIMAUD GOLFE DE SAINT TROPEZ

Lieu : Grimaud (Var)
Dates : 10-12 avril 2026
Distance : 160 km

THP
TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature

Lieu : Forcalquier (Alpes de Haute-Provence)
Dates : 14-17 mai 2026
Distance : 166 km, 7 150 m D+

TIGER BALM ULTRA 01

Lieu : Oyonnax
Dates : 10-12 juillet 2026
Distance : 160 km

GRAND RAID KIPRUN
3 VALLÉES - MOÛTIERS

Lieu : Moûtiers (Savoie)
Dates : 31 juil. — 2 août 2026
Distance : 160 km


THP
winter
fais ta trace
20 - 21
NOV. 2026
Montagne
de Lure
1826
Saint-Etienne-les-Orgues
W100
100 km | 5200 D+
W70
70 km | 3600 D+
W70 relai
70 km | 3600 D+
W45
45 km | 2150 D+
W30
30 km | 1500 D+
W15
15 km | 600 D+
W
junior
#THPwinter #THPfamily #THPterredetrail
THP
RÉGION SUD
FORCALQUIER-LURE
QUALIFIER
INSCRIS-TOI SUR
myTHP.fr
FUGA
CANAL+ SPORT 360
HPi
BFM DICI
St-Yorre



L'Aventure Continue

Le THP summer 2026 n'est que le début. Que tu aies couru un THP10 ou un THP160, tu es maintenant membre de la tribu THP pour la vie.

Reste connecté

- mythp.fr
- @TrailHauteProvence
- Trail de Haute Provence
- contact@mythp.fr

On se retrouve dès novembre. THP winter 2026 : 20 / 22 novembre, Saint-Étienne-les-Orgues. 7 courses, sentiers inversés, sommet de Lure à 1 826 m. L'autre visage du THP : intime, brut, lumineux.

Et bloque déjà mai 2027.
THP summer 2027 : 6 / 9 mai. Parce que maintenant tu le sais : ton week-end de l'Ascension, c'est THP.

À très vite dans la montagne, la tribu !



FUGA - Born from the mountains, crafted for trail. Find your edge. Run beyond it.

FUGA EX330

- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding
- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDIMESH Multi-Dimensional Mesh helps fast heat & sweat release to minimize blister risk during extended trail runs
- **Agile & Effortless Strides. Dual-Depth Dynamic Lugs**
  A zoned dual-depth lug design adapts to complex terrain challenges with precise traction and instant response, bringing boosted performance in ultra-distance races



FUGA EX PRO

- **Cool & Dry on Ultra Runs. Upgraded Breathability**
  XDiMESH Multidimensional Mesh breathes 40% faster with a 37% lighter weight and a 20% higher durability, minimising blister risk caused by sweat accumulation
- **Explosive Propulsion. X-shape Carbon Plate**
  X-shaped carbon plate with a flexible forefoot flex provides superior grip on uphill and explosive propulsion on gentle slopes & flats
- **Black Toenails Free on Descent. Secure Feet Wrap**
  AWS 3.0 Two-Section Lacing System provides a comfortable and stable fit, preventing black toenails caused by feet sliding



FUGA AIR 8 IV

- **Multi-Pocket Storage. Stable Load Carry**
  Layered Load System includes layered stable loading of 14 compartments, offering room for all trail race essentials
- **Lightweight Comfort**
  Lightweight design with a total weight of only 220g (M Size)
- **Stable & Secure Fit**
  BI-FIX Water Flask Compression System allows one-hand tightening when bottle is low to ensure secure holding



Nos Partenaires

PARTENAIRES PREMIUM

PARTENAIRE PRINCIPAL

PARTENAIRE OFFICIEL

PARTENAIRES CONTRIBUTEURS

PARTENAIRES MÉDIA

PARTENAIRES

Les Partenaires de la ligue ULTRA