THP winter - 5ème édition

ROADBOOK 2026

20 · 21 · 22 NOVEMBRE 2026 · SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES

MONTAGNE DE LURE · PROVENCE SAUVAGE

W100 W70 W70relai W45 W30 W15 Wjunior

FUGA EX PRO

Cool & Dry on Ultra Runs.
Upgraded Breathability

XDAMESH 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

LYCÉEN ? PRENDS DE L'ALTITUDE !

PASS PLEIN AIR



100 € POUR TES SPORTS DE MONTAGNE

« Nos montagnes, c'est le Sud ! Tous nos lycéens pourront les découvrir, les redécouvrir et en profiter toute l'année… à l'approche des Jeux d'hiver 2030. Vive le sport ! »

François de CANSON
Président de la RégionProvence-Alpes-Côte d'Azur
Président de la Communauté de Communes Méditerranée Porte des Maures

maregionsud.fr

RÉGION SUD
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

Conception-réalisation : Direction de la Communication et de la Marque de la Région Sud / HVH. Crédit photo : Rastchoutchas

ÉDITORIAL

« L'hiver ne cache pas la montagne. Il la révèle. »

Cher(e) traileur(euse),

Tu tiens entre tes mains le roadbook officiel du THP winter 2026. Cinq ans déjà que la Tribu se retrouve à Saint-Étienne-les-Orgues quand la lumière devient rasante et que la Montagne de Lure se fait plus minérale. Ici, pas de foule ni de grande fête estivale : une aventure plus intime, plus introspective, face au froid, au vent et au silence.

Cette 5ème édition marque un tournant : le W100, notre premier ultra hivernal, vient couronner l'événement. Et les parcours se réinventent : le W100 et le W70 se courent désormais en deux boucles au départ du village. La même montagne, deux visages, et le village au cœur de la course.

Du W15 au W100, chaque parcours traverse la même montagne, du village jusqu'aux crêtes et au sommet de Lure à 1 826 m. Alpes au nord, Ventoux à l'Ouest, Méditerranée à l'horizon : ce que Jean Giono appelait une mer immobile. En novembre, cette mer est froide, vaste, silencieuse et elle se mérite.

Tu es au coeur de la Provence Sauvage.

Ce roadbook est ton compagnon de route. Lis-le attentivement, prépare ton matériel avec sérieux, respecte la montagne et celles et ceux qui la font vivre.

Bonne course, et bienvenue dans la Tribu !

Vincent GUILIANI

Président · Trail de Haute Provence



ILS NOUS ACCUEILLENT

Le mot des élus

Le THP winter vit grâce à un territoire qui l'accueille. Merci à la Région, à la Communauté de communes et aux communes de Saint-Étienne-les-Orgues et de Cruis pour leur soutien.

THP winter est de retour ! À l'approche de l'hiver, les passionnés de trail ont rendez-vous à Saint-Étienne-les-Orgues pour courir sur les sentiers de la montagne de Lure, au cœur des Alpes du Sud.

Des courses juniors à l'ultra de 100 km, chacun pourra trouver un parcours à sa mesure, dans un cadre exceptionnel et une ambiance conviviale.

Bravo aux organisateurs et à l'ensemble des bénévoles qui font vivre cet événement et contribuent au dynamisme de nos territoires de montagne.

Une belle illustration de ce qui fait de la Région Sud une terre de sport, en toutes saisons !

Bonne course à toutes et à tous !

Le Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Bienvenue au cœur du Pays de Forcalquier – Montagne de Lure

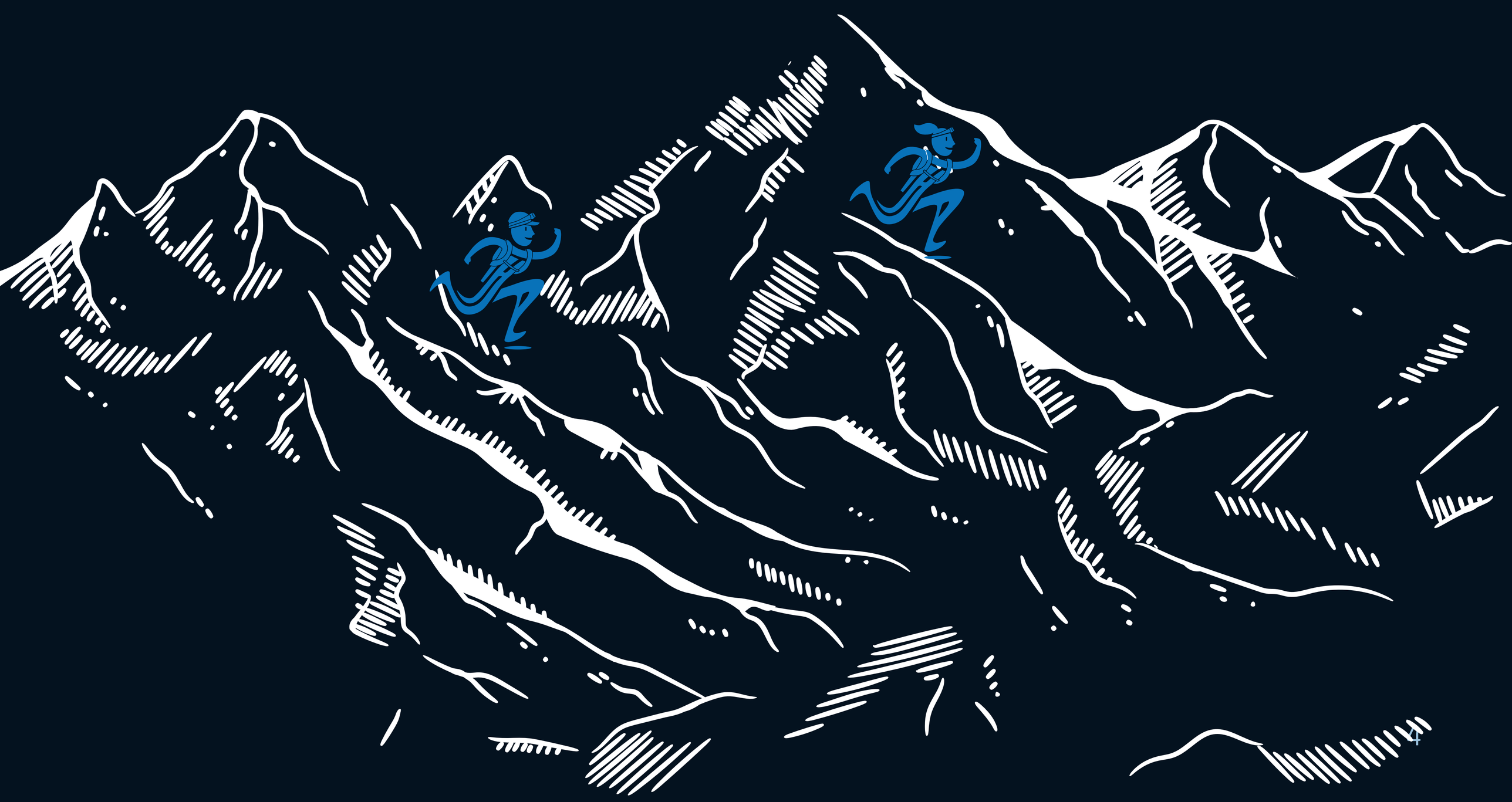
A l'occasion de cette 5e édition du THP winter, je suis heureux de souhaiter la bienvenue à tous les participants sur notre territoire.

Terre de nature et de caractère, notre territoire offre un cadre exceptionnel pour conjuguer défi sportif, découverte et dépassement de soi. A travers les sentiers, c'est aussi une autre manière de découvrir nos paysages et de partager l'authenticité de la Haute-Provence.

Je salue l'engagement des organisateurs et des bénévoles qui rendent cette aventure possible. Leur mobilisation fait vivre le sport et contribue au rayonnement de nos communes.

Place au défi, à l'effort et au plaisir de courir : rendez-vous sur la ligne de départ !

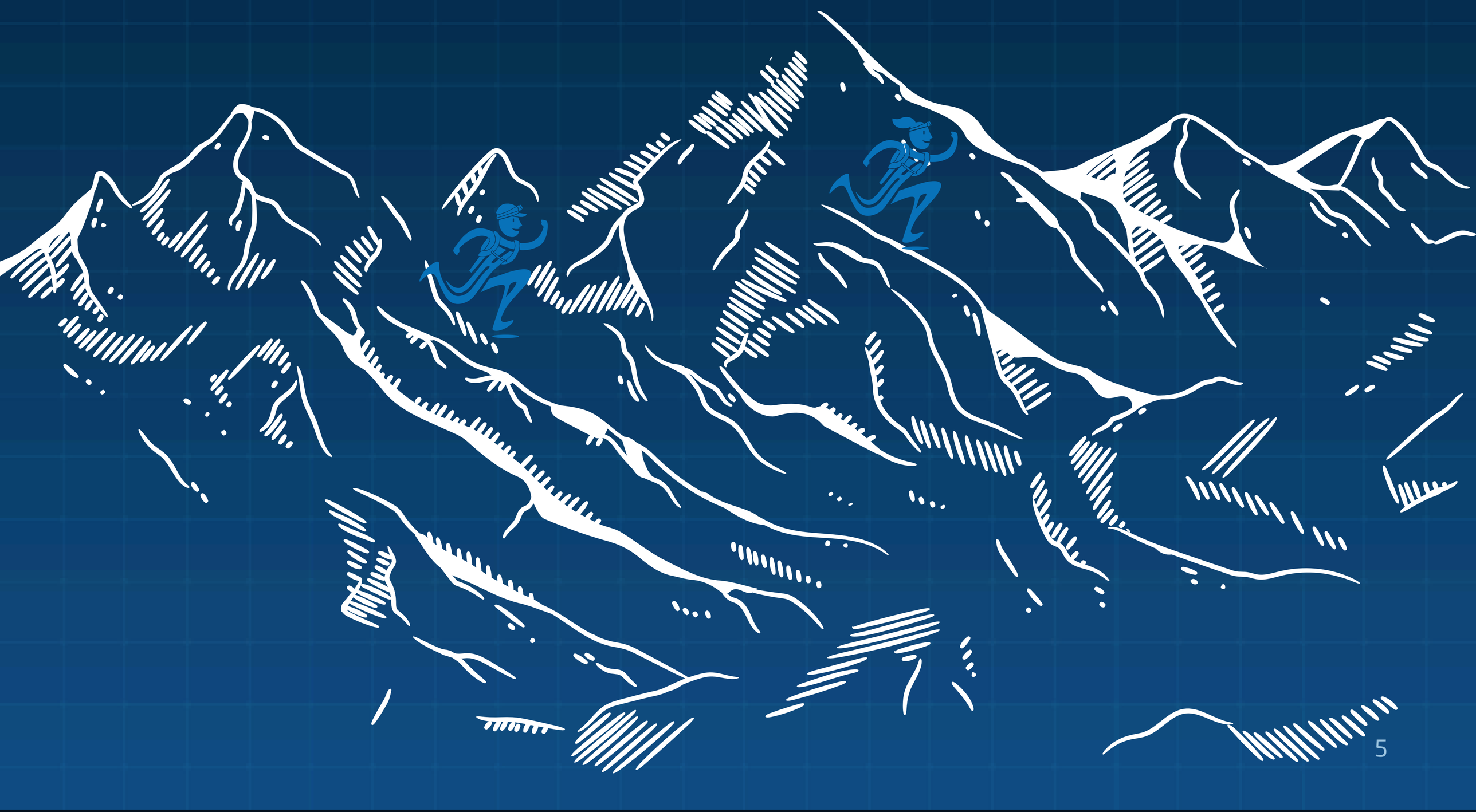
David Gehant
Président de la Communauté de communes Pays de Forcalquier – Montagne de Lure



THP WINTER 2026

Sommaire

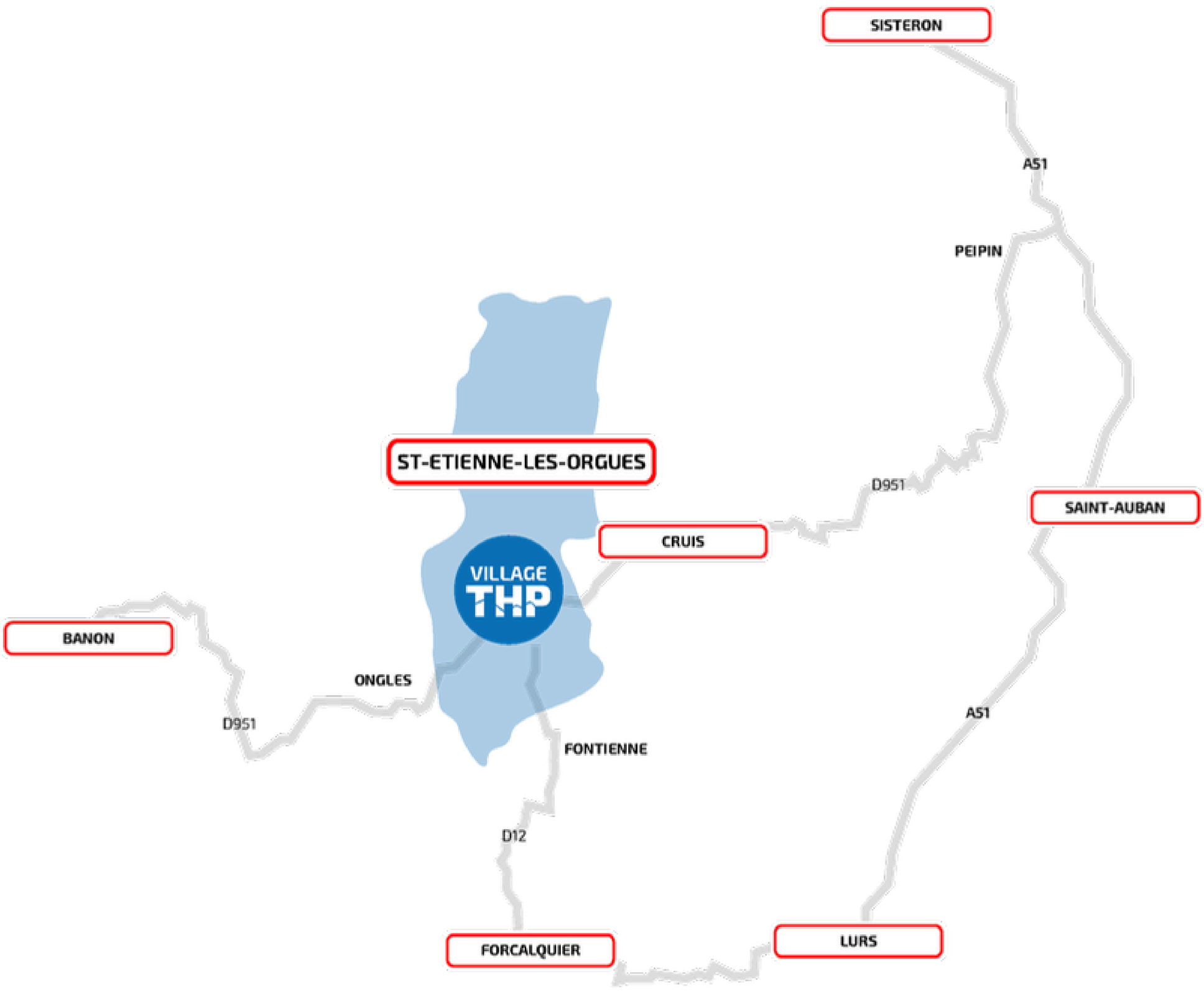
03 Éditorial
04 Le mot des élus
06 Venir au THP winter
07 Circulation sur le THP winter
08 Le village THP winter
09 Programme
11 Sac de rechange, bâtons, maillot
12 Ton inscription
13 Carte, profil et table des passages
14 W100 · L'Ultra de la Provence Sauvage
15 W70 · La Traversée Hivernale
16 Programme européen Kailas FUGA
17 W70 relai · L'Hiver à Partager
18 W45 · Le Funambule des Crêtes
19 W30 · L'Échappée Blanche
20 W15 · La Première Trace
21 W junior · La Relève
23 Nouveautés 2026
24 Matériel obligatoire
25 Matériel recommandé et packs
26 Balisage
27 Limites horaires
28 Assistance et PC sécurité
29 Ravitaillements
31 Classements et récompenses
32 Conseils pratiques
33 Mon premier THP winter
34 Où voir passer les coureurs
35 Suivi live et photos
36 Animations et buvette
37 La Boutique THP
38 Village exposants
39 Ambassadeurs
40 THP summer 2027
41 Nos partenaires
42 L'aventure continue



INFOS PRATIQUES

Venir au THP winter

Saint-Étienne-les-Orgues est le cœur du THP winter. Depuis le village, au pied de la Montagne de Lure, tu accèdes à tous les départs, au village THP et aux animations.



EN VOITURE

- à 15 min de Forcalquier
- à 1 h 15 d'Aix-en-Provence TGV
- à 1 h 25 de l'aéroport Marseille-Provence
- à 1 h 40 d'Avignon TGV

ACCÈS ET PARKING

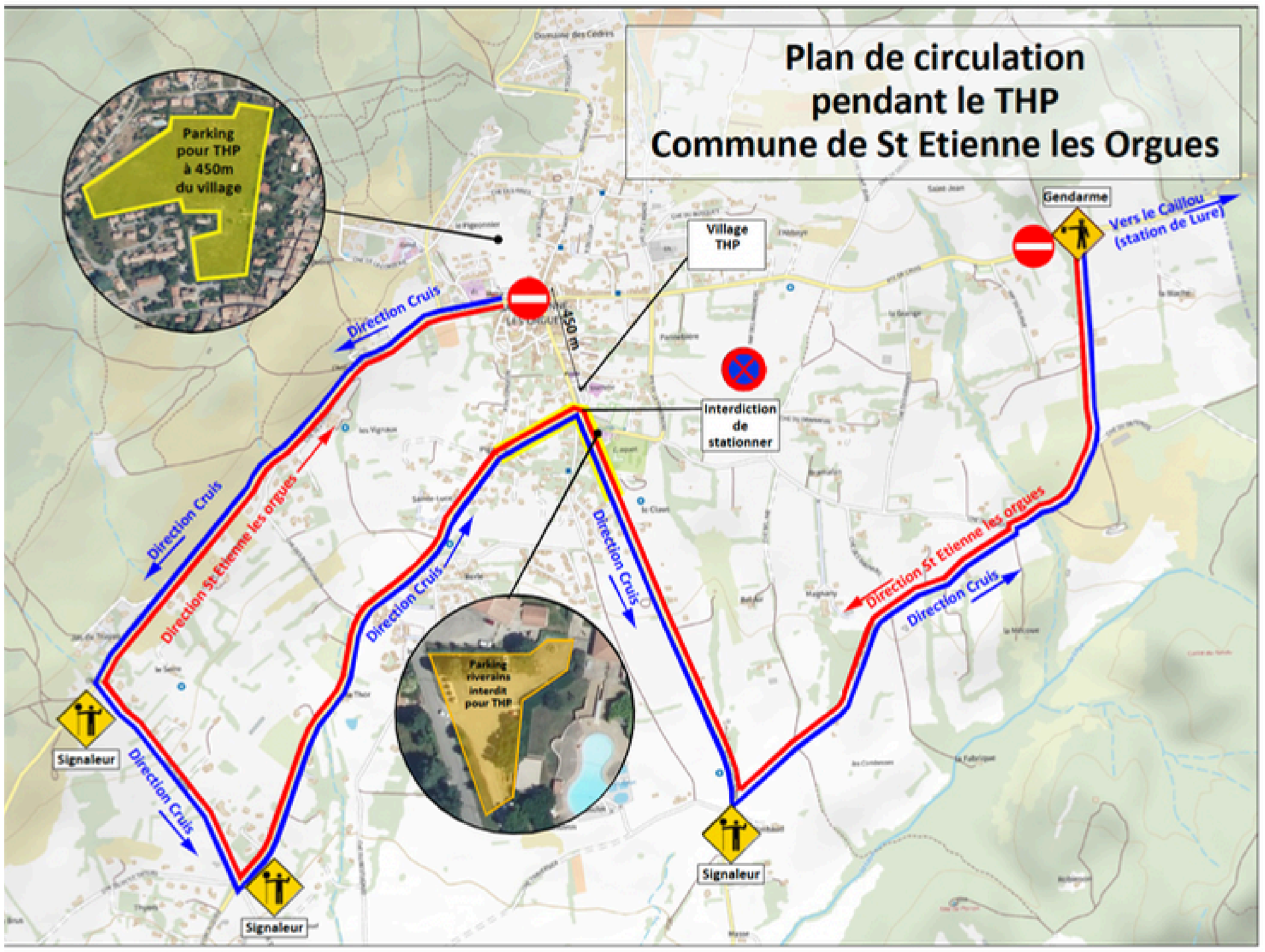
- Parking unique : derrière la mairie (600 places)
- Stationnement interdit dans le centre du village
- Parking de la piscine réservé aux riverains

Anticipe ton arrivée : routes parfois glissantes en novembre, prévois de la marge.

INFOS PRATIQUES

Circulation sur le THP winter

Pendant le THP winter, coureurs, assistances, bénévoles, secours et habitants partagent les mêmes routes. Avec la commune, nous avons mis en place un plan de circulation pour que chacun se déplace en sécurité et que les assistances se passent sans stress. Merci de le suivre.



POURQUOI CE PLAN

- Des coureurs empruntent et traversent les routes
- Les assistances rejoignent Cruis et le Caillou sans bouchon
- Les secours passent à tout moment
- Suis le fléchage, les signaleurs et les gendarmes

ACCÈS ET PARKING

- Parking unique : derrière la mairie (600 places)
- Stationnement interdit dans le centre du village
- Parking de la piscine réservé aux riverains

Anticipe ton arrivée : routes parfois glissantes en novembre, prévois de la marge.

PROGRAMME

Vendredi 20 novembre

16h00	Ouverture du village THP : accueil et retrait des dossards, Village exposants, buvette, restauration, boutique THP
19h00	Pasta Party
22h00	Fermeture du village

Samedi 21 novembre

06h à 12h20	Retrait des dossards
09h00	Départ du W100
10h00	Départ du W70 et du W70 relai
11h00	Départ du W45
12h00	Départ du W30
12h30	Départ du W15
.	Briefing avant chaque départ, sur la zone de départ
.	Vérification du matériel obligatoire avant chaque départ
13h35	Arrivée des 1ers du W15
16h05	Arrivée des 1ers du W30
16h15	Arrivée des 1ers du W45, W70 et W70 relai
17h00	Remise des récompenses W15
19h00	Remise des récompenses W30 / W45
19h30	Arrivée des 1ers du W100
21h00	Remise des récompenses W70 et W70 relai

Les W100, W70 et W70 relai repassent par le village entre chaque boucle : viens les encourager au passage de mi-course !

PROGRAMME

Dimanche 22 novembre

02h00	Arrivée des derniers du W70 et W70 relai
08h00	Retrait des dossards W junior
09h00	Arrivée des derniers du W100
09h30	Départ du W junior
09h50	Premiers arrivants du W junior
10h30	Derniers arrivants du W junior
10h30	Remise des récompenses W100

Un final symbolique qui rassemble l'Ultra et la nouvelle génération sous la même arche.



INFOS COUREURS

Sac de rechange, bâtons, maillot du THP

Sac de rechange (W100)

- Dépôt le samedi à partir de 06 h dans la salle prévue à cet effet
- Sac identifié au feutre : numéro de dossard, nom, prénom
- W100 : base vie de Saint-Étienne-les-Orgues (km 50).

Bâtons

- Les bâtons sont autorisés sur toutes les courses
- Si tu pars avec, tu arrives avec

Maillot du THP

Un t-shirt officiel de l'Événement est remis à chaque participant lors du retrait du dossard (W15 au W100). Le port visible du t-shirt officiel est obligatoire pour le W100, W70, W70 relai, W45 et W30 et recommandé pour le W15 :

- sur les 10 premiers kilomètres (ou jusqu'au premier ravitaillement)
- sur les 10 derniers kilomètres (ou à partir du dernier ravitaillement)

Le non-respect de cette obligation peut entraîner une pénalité décidée par le Jury ou la non-prise en compte du classement. Cette obligation vise à garantir l'identification des participants, assurer l'homogénéité visuelle de l'Événement et valoriser les partenaires officiels.





Ton inscription

Ton inscription contient :

- Le pack course (dossard, chronométrage)
- L'accès aux ravitaillements de ta course et à celui de l'arrivée
- Une assistance médicale professionnelle
- La médaille Finisher sur la ligne d'arrivée
- Le sac coureur THP avec les cadeaux des partenaires
- Le suivi live des courses et l'accès aux photos de l'événement
- L'accès aux animations du village THP winter pendant tout l'événement
- Pour le W100 : Deux sacs de rechange fournis par l'Organisateur, accessible à la base vie du village (mi-parcours, km 50)

Retrait des dossards (médiathèque de Saint-Etienne-les-Orgues)

À J-4, tu recevras par e-mail (vérifie tes spams) une carte de retrait de dossard rassemblant toutes les informations de ton dossier. Présente-la au retrait avec une pièce d'identité.

Vendredi	16 h à 22 h, à la médiathèque
Samedi	06 h à 12 h 20
Dimanche	à partir de 08 h (W junior)

Sac coureur / sac de rechange



Un sac de rechange sera remis à chaque inscrit.e, il servira de sac de rechange à déposer à la base vie pour le W100

Médaille Finisher



Une médaille Finisher à ton passage de la ligne d'arrivée !

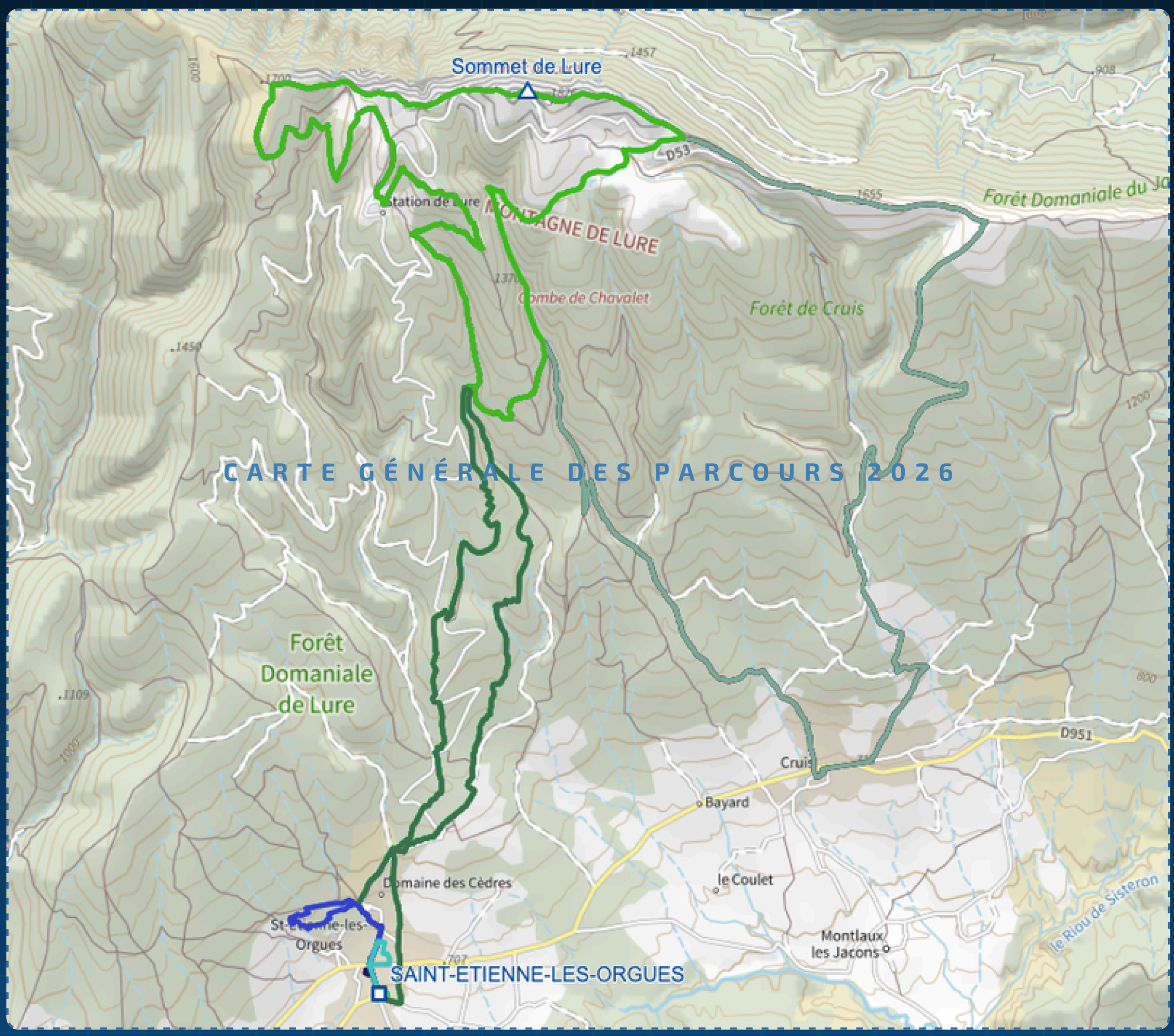
PARCOURS

Carte, profil et table des passages

Retrouve toutes les informations de ta course : carte, tracé, profil, table des passages sur la page dédiée :

tracedetrail.fr/fr/event/thp-winter-2026

Tu pourras également y télécharger la trace GPX de ton parcours la semaine qui précède l'événement.

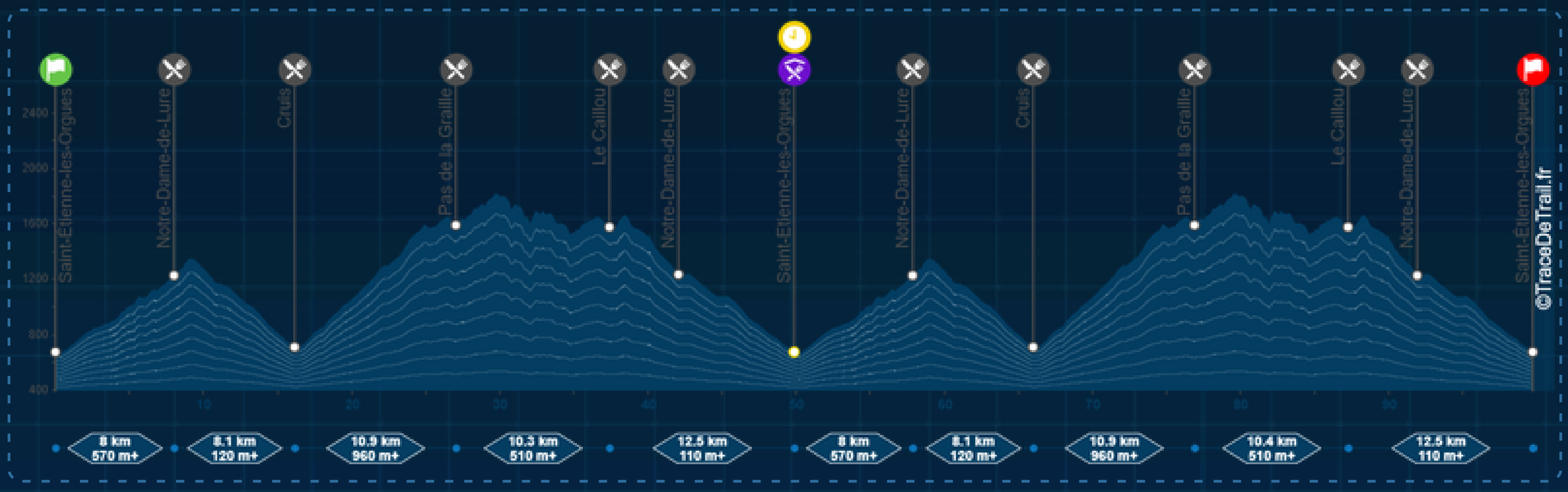


Afin de respecter les propriétaires qui nous autorisent à passer pendant l'événement, les traces GPX seront disponibles uniquement ***la semaine précédant l'événement.***

THP WINTER 2026 · W100 · NOUVEAUTÉ

W100

L'ULTRA DE LA PROVENCE SAUVAGE



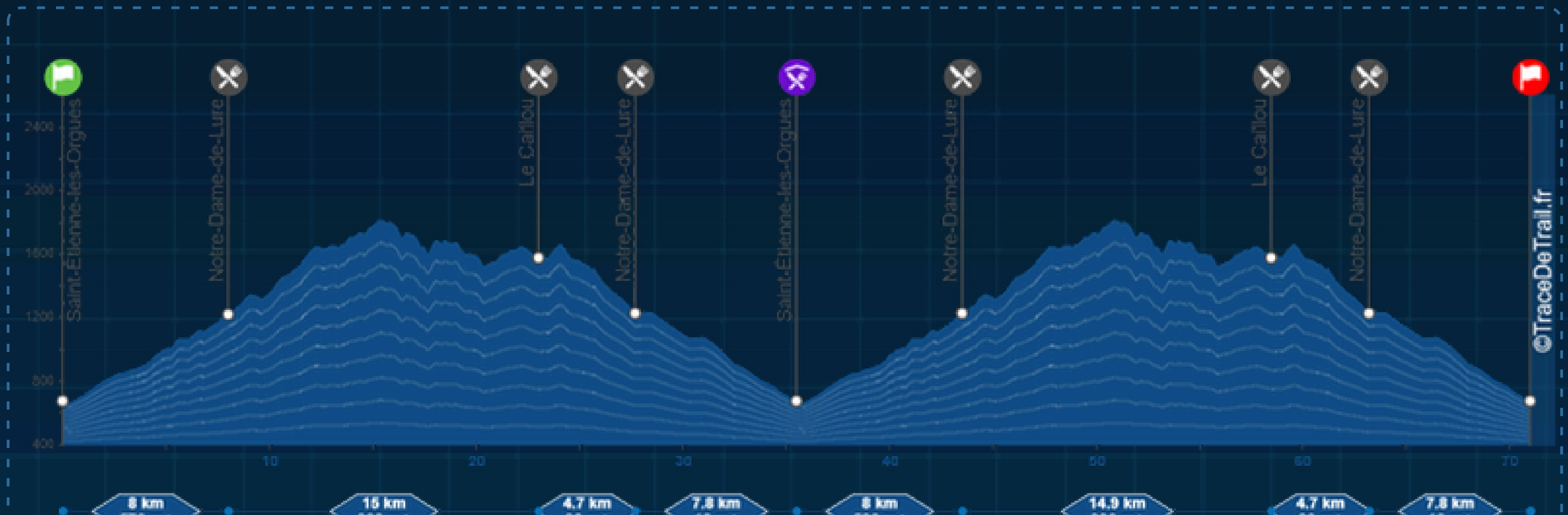
DISTANCE	100 km · 4 540 m D+ / D- · 2 boucles de 50 km
DÉPART	Samedi 21 novembre, 09h00 · Saint-Étienne-les-Orgues
TEMPS MAX	24 h (arrivée dimanche 09h00)
RAVITOS	11 ravitaillements sur le parcours + 1 à l'arrivée
BASE VIE	Au village, à la fin de la 1ère boucle (km 50)
SAC	1 sac de rechange fourni, accessible à la base vie du village
ITRA / UTMB	4 points ITRA · UTMB Index 100K
CHALLENGE	Ultime manche du Challenge des Trails de Provence (Ultra)
ÂGE · TARIFS	Espoir et plus (20 ans+) · 120 € / 135 € / 150 €

Le W100 n'est pas une distance, c'est une traversée en deux boucles au départ du village. On reconnaît la montagne sur la première, on la gère sur la seconde. Entre les deux, la base vie de Saint-Étienne-les-Orgues : son sac, son ravitaillement, ses proches. La nuit tombe tôt et le W100 révèle son vrai visage, un ultra nocturne de montagne, constant, technique et engagé.

THP WINTER 2026 · W70

W70

LA TRAVERSÉE HIVERNALE



DISTANCE	70 km · 3 220 m D+ / D- · 2 boucles de 35,5 km
DÉPART	Samedi 21 novembre, 10h00 · Saint-Étienne-les-Orgues
TEMPS MAX	16 h (arrivée dimanche 02h00)
RAVITOS	7 ravitaillements sur le parcours + 1 à l'arrivée
BASE VIE	Au village, entre les deux boucles (km 35,5)
ITRA / UTMB	3 points ITRA · UTMB Index 100K
ÂGE	Catégorie Espoir et plus (20 ans+)
TARIFS	90 € / 100 € / 110 €

Le W70 n'est pas une distance intermédiaire, c'est une traversée complète, concentrée, nerveuse : deux fois la même boucle, jamais la même course. Courir avec la lumière rasante, franchir le sommet de Lure avant l'obscurité totale, repasser par la chaleur du village, puis repartir dans la nuit. Appuis précis, longues descentes, singles étroits et la lumière du village qui réapparaît au bout de la nuit.

Vous êtes déjà 240 à avoir dit : “OUI”

Programme européen Air8 Kailas FUGA



Cette année, le THP entre dans une nouvelle ère avec une opération européenne exceptionnelle menée avec notre partenaire Kailas FUGA, marque internationale de référence en ultra-trail.

Le sac Kailas FUGA Air 8 IV – 8L, référence mondiale du gilet d'hydratation, **est offert aux participants des W100 et W70** qui s'engagent à courir avec et à partager leur retour après la course.

Caractéristiques du sac :

- 198 g seulement (taille M) – Capacité 8L
- Coupe ergonomique 3D avec centre de gravité haut
- Système de réglage par molette (ADF)
- 13 compartiments intelligents, dont une poche à eau 1,5L
- Double fixation bâtons
- 2 flasques souples 500 ml incluses
- Mesh ultra respirant + traitement antibactérien Polygiene
- Détails réfléchissants pour les sections de nuit

Comment bénéficier de l'offre ? Retourne sur ton espace personnel et coche la case : *« Je m'engage à courir le THP winter 2026 avec le sac Kailas FUGA et à remplir le questionnaire de satisfaction qui me sera envoyé par Kailas FUGA après la course. »*
Tu ne testes pas un produit : tu deviens ambassadeur de ta propre performance et acteur de l'univers **THP x Kailas FUGA.**

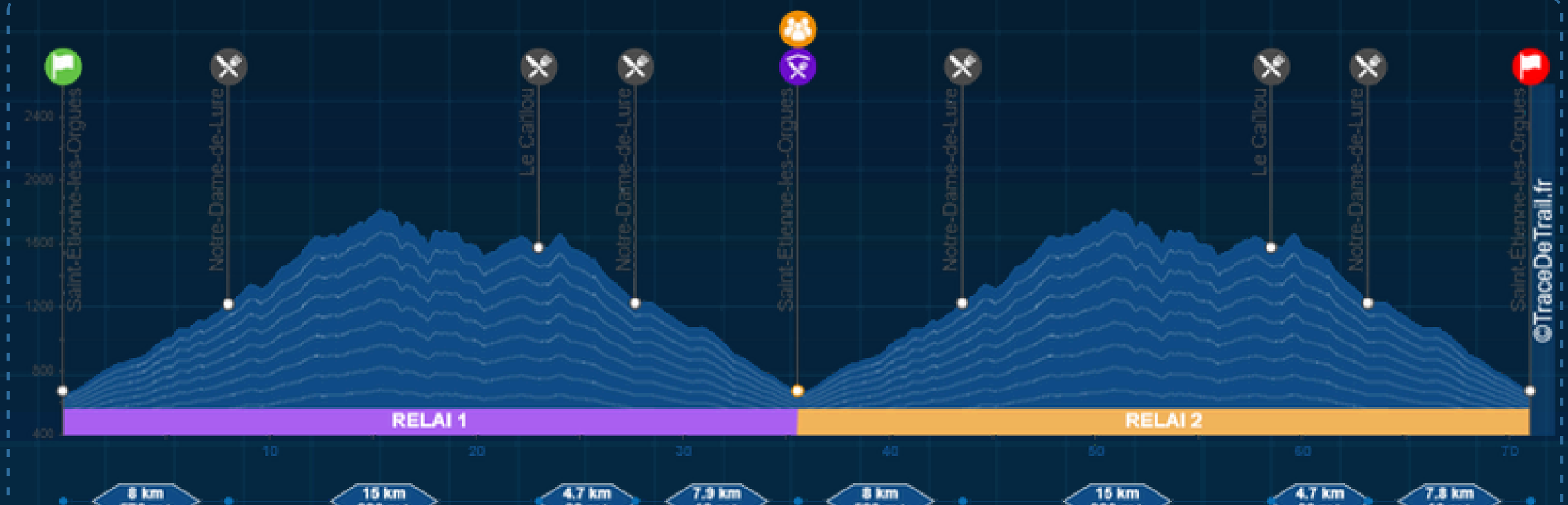
Le sac te sera remis après ton dossard !



THP WINTER 2026 · W70 RELAI

W70 relai

L'HIVER À PARTAGER



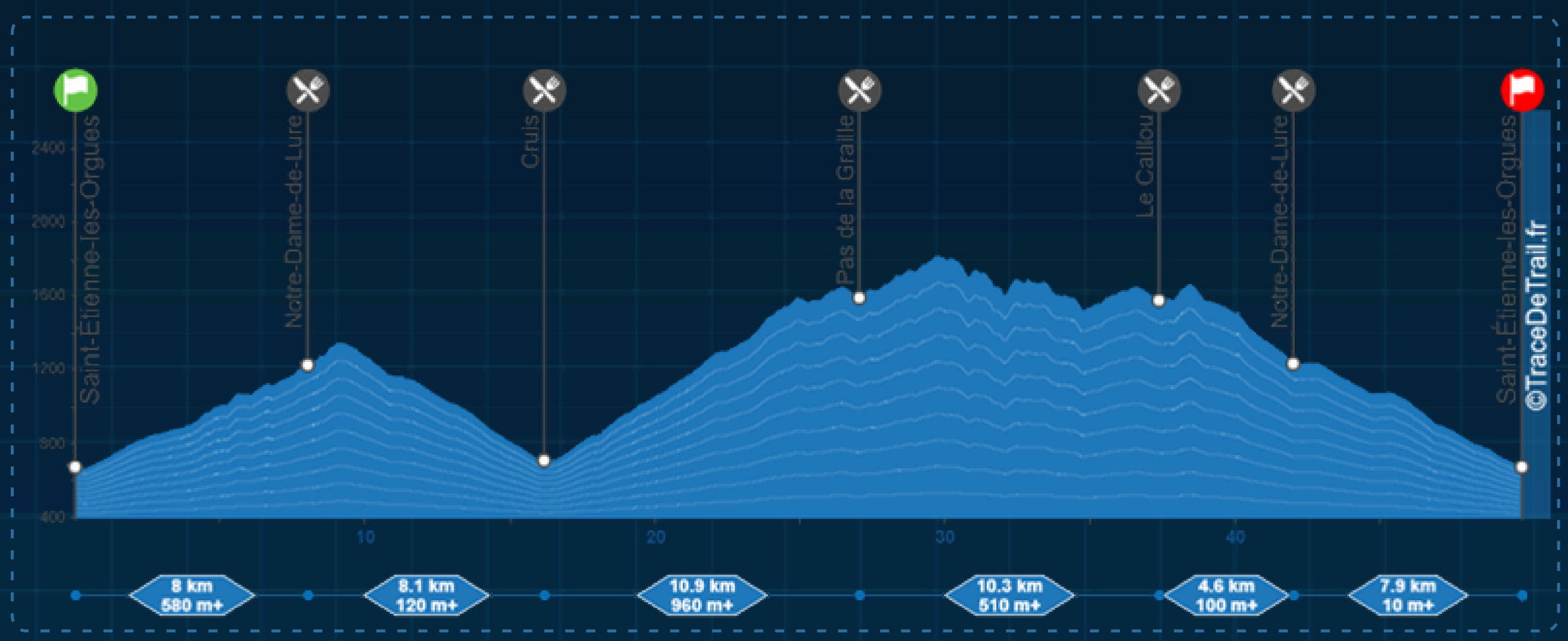
DISTANCE	**2 relais identiques de 35,5 km · 1 610 m D+ chacun**
DÉPART	**Samedi 21 novembre, 10h00 · Saint-Étienne-les-Orgues**
TEMPS MAX	**16 h**
RELAIS	**À la fin de la 1ère boucle, sous contrôle d'un bénévole**
CLASSEMENT	**Par équipe uniquement, sur le tapis d'arrivée**
TARIFS	**50 € / 55 € / 60 €**

Une version en relais pour vivre le THP winter avec tes amis ou ta famille : deux relayeurs, deux boucles strictement identiques, un passage de témoin au cœur du village. Une expérience de solidarité et de dépassement de soi, où chaque pas compte pour rejoindre l'arrivée ensemble. Le choix du relayeur 1 et du relayeur 2 se fait lors de l'inscription en ligne.

THP WINTER 2026 · W45

W45

LE FUNAMBULE DES CRÊTES



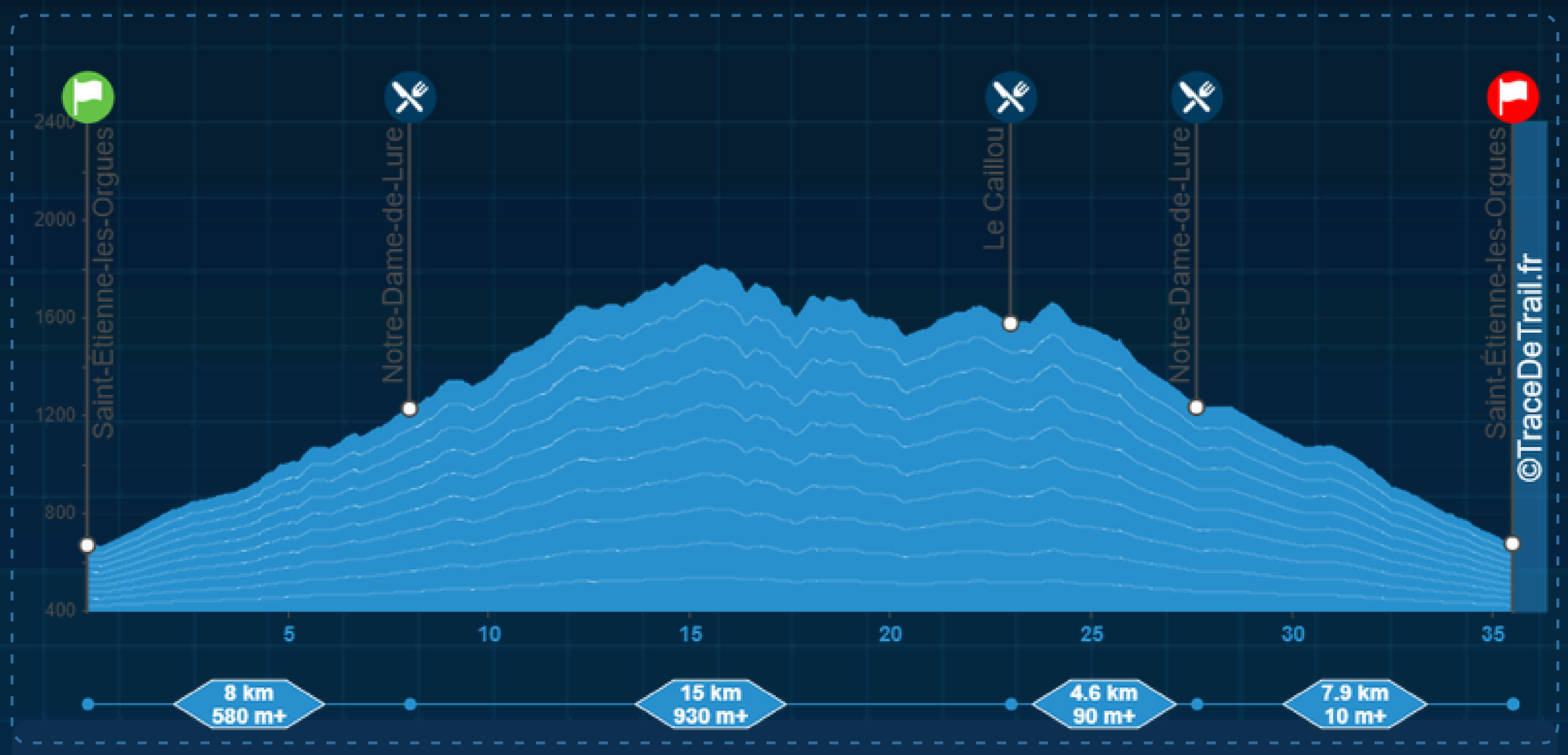
DISTANCE	50 km · 2 265 m D+ (boucle longue)
DÉPART	Samedi 21 novembre, 11h00 · Saint-Étienne-les-Orgues
TEMPS MAX	10 h
RAVITOS	5 ravitaillements sur le parcours + 1 à l'arrivée
ITRA / UTMB	2 points ITRA · UTMB Index 50K
CHALLENGE	Ultime manche du Challenge des Trails de Provence (trail long)
TARIFS	65 € / 75 € / 85 €

La distance charnière du THP winter : ni initiation, ni ultra total, mais une vraie traversée de montagne sur la boucle longue, celle-là même que les coureurs du W100 enchaînent deux fois. Partir à midi, c'est accepter la bascule : la première partie sous une lumière dorée, la fin sous une lumière déclinante, prévois ta frontale. Sur les crêtes de Lure, tu avanceras comme un funambule, avec une vue à couper le souffle.

THP WINTER 2026 · W30

W30

L'ÉCHAPPÉE BLANCHE



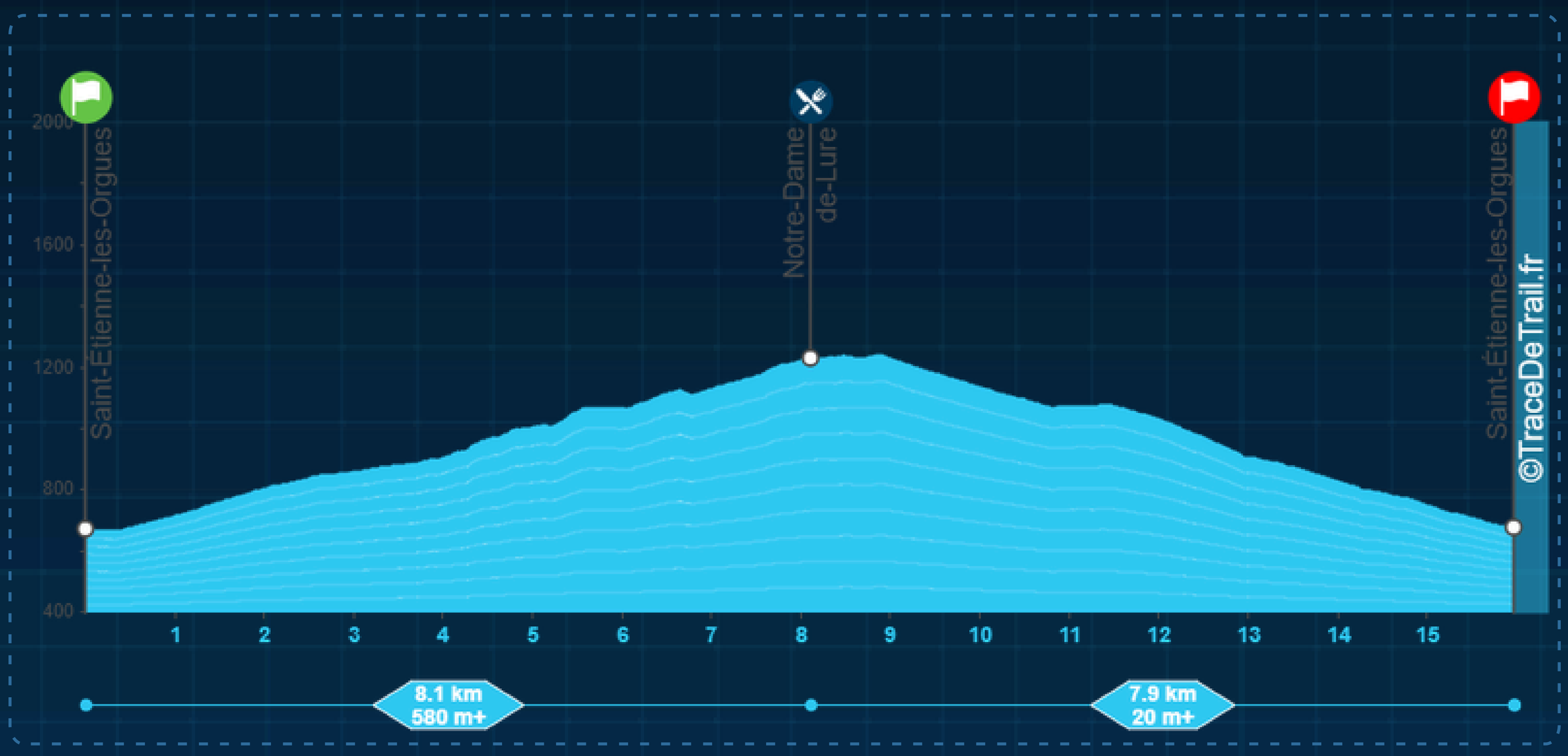
DISTANCE	35,5 km · 1 610 m D+ / D- (boucle courte)
DÉPART	Samedi 21 novembre, 12h00 · Saint-Étienne-les-Orgues
TEMPS MAX	7 h (arrivée 19h00)
RAVITOS	3 ravitaillements sur le parcours + 1 à l'arrivée
ITRA / UTMB	1 point ITRA · UTMB Index 50K
CHALLENGE	Ultime manche du Challenge des Trails de Provence (trail court)
ÂGE	Catégorie Espoir et plus (20 ans+)
TARIFS	50 € / 60 € / 70 €

Découvre la Montagne de Lure comme tu ne l'as jamais vue. Un tracé 100 % nature, varié et exigeant, en boucle par l'Abbaye Notre-Dame de Lure et le sommet : accessible aux plus novices pour se frotter au trail hivernal, assez intense pour que les plus expérimentés y réalisent un vrai effort. Le tracé 2026 s'allonge et gagne en montagne : près de 7 km et 300 m de D+ de plus.

THP WINTER 2026 · W15

W15

LA PREMIÈRE TRACE



DISTANCE	16 km · 600 m D+ / D-
DÉPART	Samedi 21 novembre, 12h30 · Saint-Étienne-les-Orgues
TEMPS MAX	3 h (arrivée 15h30)
RAVITOS	1 ravitaillement (Notre-Dame de Lure) + 1 à l'arrivée
ÂGE	Catégorie Junior et plus (18 ans+)
TARIFS	25 € / 30 € / 35 €

La porte d'entrée du trail hivernal : près de 500 m de D+ concentrés dans la première partie, la montée jusqu'à Notre-Dame de Lure, un point haut qui ouvre la vue sur la vallée de la Durance et le Ventoux, puis des singles forestiers et des descentes roulantes pour rentrer au village en fin de lumière. Après 16 km, la sensation est nette : on n'a pas simplement couru, on est monté en montagne. C'est une initiation, mais une vraie.

THP WINTER 2026 · W JUNIOR · NOUVEAUTÉ

W junior

LA RELÈVE



PARCOURS	0,5 km / 1,4 km / 3,9 km selon les catégories
DÉPART	Dimanche 22 novembre, 09h30 · Saint-Étienne-les-Orgues
ÂGE	De 3 à 15 ans
RAVITO	1 solide à l'arrivée
TARIFS	Gratuit

L'édition 2026 introduit le W junior, format dédié aux jeunes catégories : le rendez-vous parfait pour les futurs champions et championnes, ou pour découvrir les joies du trail et les bienfaits du sport. Un final symbolique : la remise des récompenses du W junior se tient avec celle du W100, l'Ultra et la relève réunis sous la même arche.

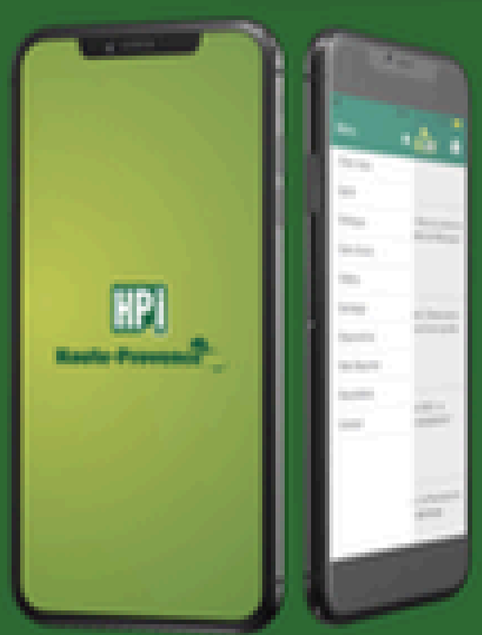
Haute-Provence INFO

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

App Store | Google Play





ÉDITION 2026

Nouveautés 2026

DES PARCOURS EN BOUCLES

Le W100 et le W70 se courent en deux boucles au départ du village : tes proches te voient au départ, au passage de mi-course et à l'arrivée. La base vie du village concentre ravitaillement, assistance et suivi médical.

LE W100, ÉPREUVE REINE

Création du W100, nouvelle épreuve Ultra longue distance, ultime manche du Challenge des Trails de Provence, format Ultra : une dernière opportunité de performance pour clôturer la saison.

ASSISTANCE

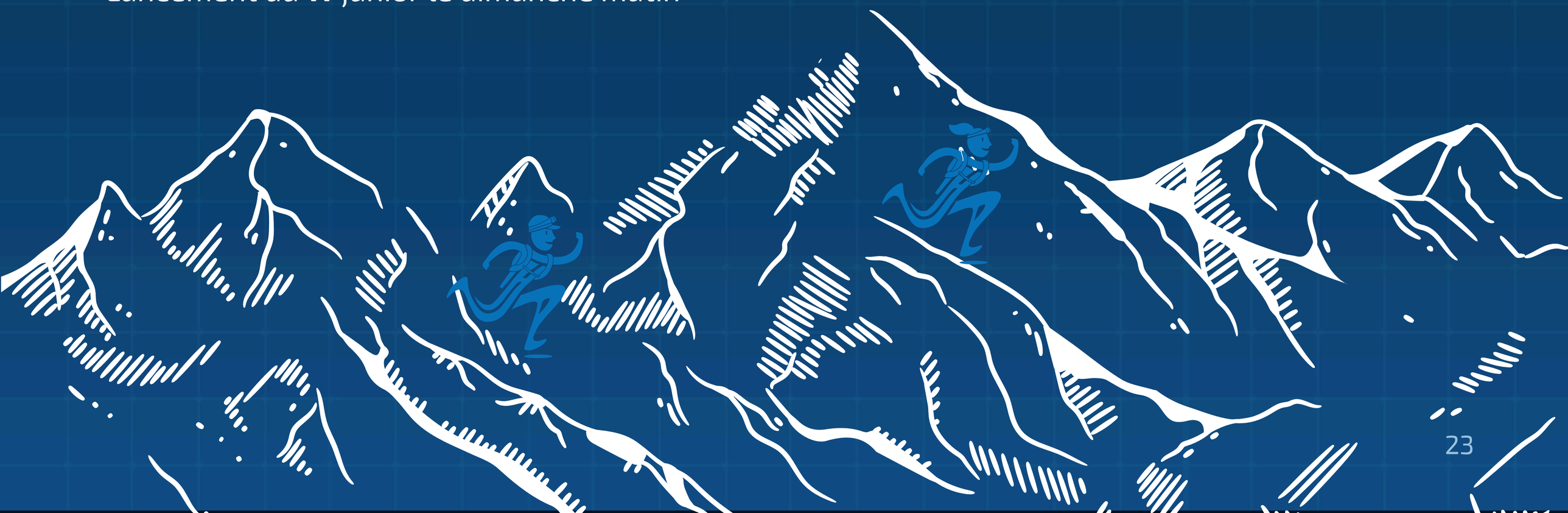
Possible uniquement sur les ravitaillements suivants :
Cruis, Le Caillou et la base vie de Saint-Étienne-les-Orgues

Le Pacer : W100 et W70 uniquement

- Option payante, disponible dans le formulaire d'inscription comme une compétition à part
- Dossard « Pacer » dédié, non chronométré
- Âgé d'au moins 20 ans et titulaire d'un PPS valide
- Accès aux ravitaillements depuis son point de départ jusqu'à l'arrivée
- Pas de dotation Coureur ni de lot Finisher, le Pacer évolue sous sa propre responsabilité
- Il peut accompagner son coureur à partir du lieu indiqué au règlement, jamais avant

W junior

Lancement du W junior le dimanche matin



SÉCURITÉ

Matériel obligatoire

Le matériel imposé par l'Organisateur est un minimum vital : adapte-le à tes capacités et teste-le à l'entraînement, dans des conditions variées, avant l'épreuve. Tout coureur contrôlé sans le matériel obligatoire sera refusé au départ, disqualifié ou pénalisé.

	W15	W30	W45	W70	W70relai	W100
Dossard visible toute la course	●	●	●	●	●	●
Sac pour porter tout le matériel	●	●	●	●	●	●
Sifflet	●	●	●	●	●	●
Gobelet personnel (15 cl)	●	●	●	●	●	●
Couverture de survie (1,4 × 2 m min.)	●	●	●	●	●	●
Téléphone allumé toute la course	●	●	●	●	●	●
Batterie de recharge téléphone				●		●
Réserve d'eau minimum	1,0 l	1,0 l	1,5 l	1,5 l	1,0 l	1,5 l
Réserve alimentaire min. (kcal)	300	300	600	800	300	1000
Veste étanche eau + vent, capuche		●	●	●	●	●
Bonnet + paire de gants		●	●	●	●	●
Collant / pantalon jambes couvertes		●	●	●	●	●
Vêtement chaud de rechange (1re couche)		●	●	●	●	●
Frontale en état de marche		●	●		●	
Frontale + recharge (piles / 2e frontale)				●		●

CONTRÔLE MATÉRIEL : contrôle systématique des sacs à l'entrée du sas de départ pour toutes les courses. Présente-toi au moins 45 minutes avant ton départ. Tout matériel manquant = disqualification immédiate.

Lors des traversées de route, le code de la route s'applique : les voitures sont prioritaires !
Les Ambassadeurs signaleurs seront donc là pour vous empêcher de traverser si des véhicules sont présents pour votre propre sécurité.

Matériel recommandé et packs

Matériel recommandé

- Montre lisant les traces GPX ou application smartphone équivalente
- Crampons / sur-crampons / chaînes selon l'enneigement
- Bâtons : si tu pars avec, tu les gardes toute la course
- Lunettes de soleil (réverbération sur neige)
- Bande adhésive large pouvant servir de strapping (2m x 6 cm)
- Crème solaire, paquet de mouchoirs, réserve d'eau de 2 l
- Veste étanche eau + vent, capuche pour le W15

PACK « INTEMPÉRIES / GRAND FROID »

Rendu obligatoire une fois annoncé, il s'ajoute au matériel obligatoire :

- Vêtement chaud 1re couche thermique + 2e couche manches longues (coton exclu, polaire compressible recommandée)
- Autonomie alimentaire portée à 900 kcal minimum (ex. 2 gels + 3 barres)
- Bande adhésive élastique permettant un strapping / bandage
- Lunettes de protection

Le déclenchement des packs est annoncé par e-mail, sur les réseaux et au retrait des dossards, au plus tard la veille de la course.

PACK « NEIGE / VERGLAS »

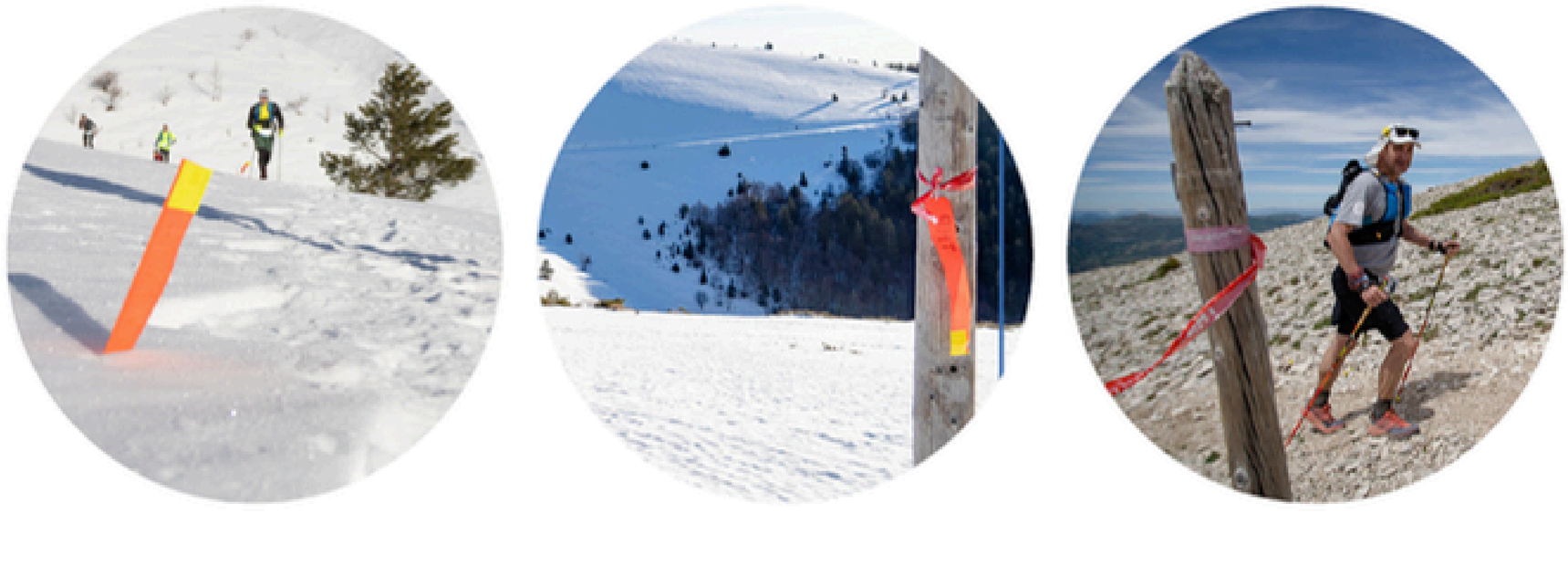
En cas d'enneigement ou de verglas annoncé, l'Organisateur peut activer ce pack, rendu obligatoire dès son annonce :

- Crampons ou sur-crampons adaptés à la course sur neige / verglas
- Guêtres ou système équivalent contre la neige

SÉCURITÉ

Balisage

BALISAGE PRINCIPAL	Fanions, piquets et rubalise THP tous les 50 m environ. Flèches directionnelles aux intersections, panneaux indicateurs aux points clés.
BALISAGE DE NUIT	Bandes réfléchissantes complémentaires sur les sections de nuit (W45, W70, W100), lumières clignotantes aux carrefours stratégiques.
EN CAS DE DOUTE	Si tu n'as pas vu de balisage pendant 200 m, arrête-toi et reviens au dernier balisage repéré. Ne t'engage jamais sur un sentier non balisé : en hiver, la neige peut masquer les traces.
TRACE GPX	La trace officielle est disponible sur l'application THP et sur mythp.fr. Charge-la sur ta montre ou ton téléphone. Tu es Élite ou tu vises le podium ? Télécharge la trace sur ta montre.



SÉCURITÉ

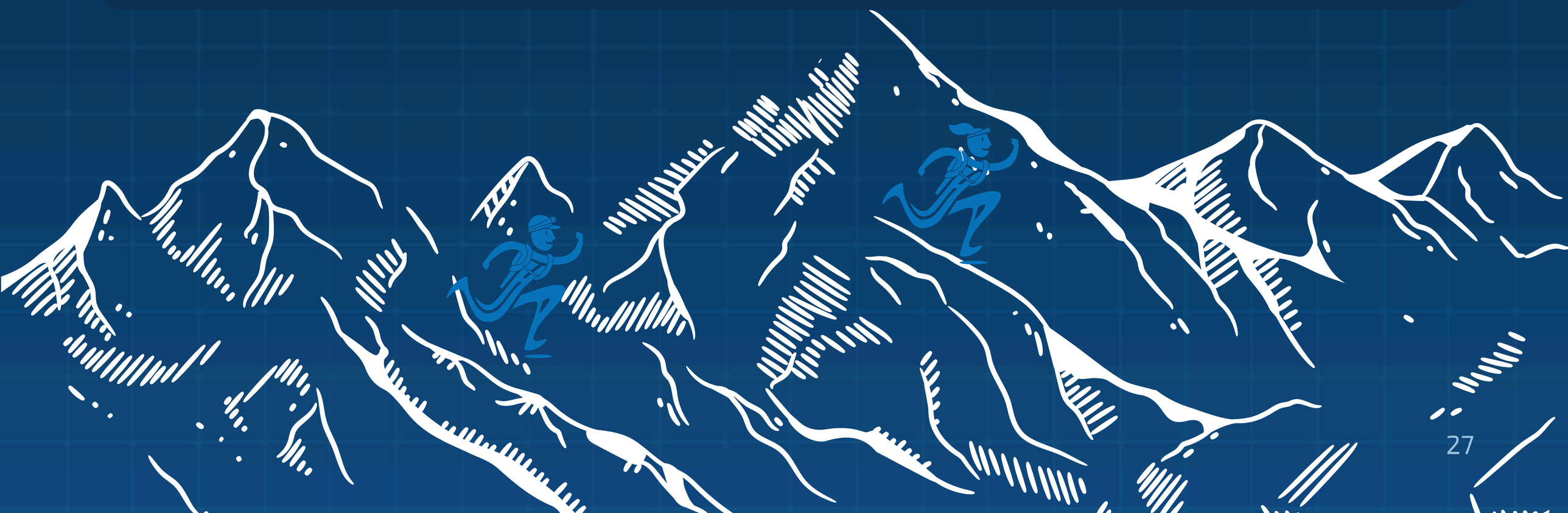
Limites horaires

Les limites horaires correspondent au temps maximal laissé pour finaliser sa distance.
Il existe une seule barrière horaire intermédiaire, celle de la Base-Vie de Saint-Etienne-les-Orgues à 20h après 11h de course.
Les barrières horaires sont impératives : tout coureur repartant d'un point de contrôle hors délai est mis hors course. En cas de conditions météorologiques défavorables, l'Organisateur peut modifier les barrières ou arrêter l'épreuve. Toute décision est prise par la Direction Course.

Course	Temps max	Barrières
W100	**24 h**	Base vie du village (50 km) : 20h00 · Arrivée (100 km) : dimanche 09h00
W70 / relai	**16 h**	Pas de barrière intermédiaire · Arrivée (70 km) : dimanche 02h00
W45	**10 h**	Pas de barrière intermédiaire · Arrivée (50 km) : 22h00
W30	**7 h**	Pas de barrière intermédiaire · Arrivée (35,5 km) : 19h00
W15	**3 h**	Pas de barrière intermédiaire · Arrivée (16 km) : 15h30
W junior	**1 h**	Pas de barrière intermédiaire

Conséquences du dépassement

Les barrières horaires sont impératives. Tout coureur repartant hors délai de la Barrière horaire sera mis hors course.



Assistance et PC sécurité

L'assistance est possible uniquement au niveau des ravitaillements suivants :

- Cruis (ravitaillement complet),
- Le CAILLOU (ravitaillement complet)
- Base-Vie de Saint-Etienne-les-Orgues (ravitaillement base-vie)

Par équité, l'assistance doit proposer le même type de ravitaillement que celui de l'Organisateur.

- L'assistance est limitée à 1 personne par coureur sur les ravitaillements autorisés.
- Un coureur qui part avec ses bâtons les garde toute la course.
- Sur les ravitaillements solides et complets, l'assistance peut proposer boisson et alimentation.

PC SÉCURITÉ

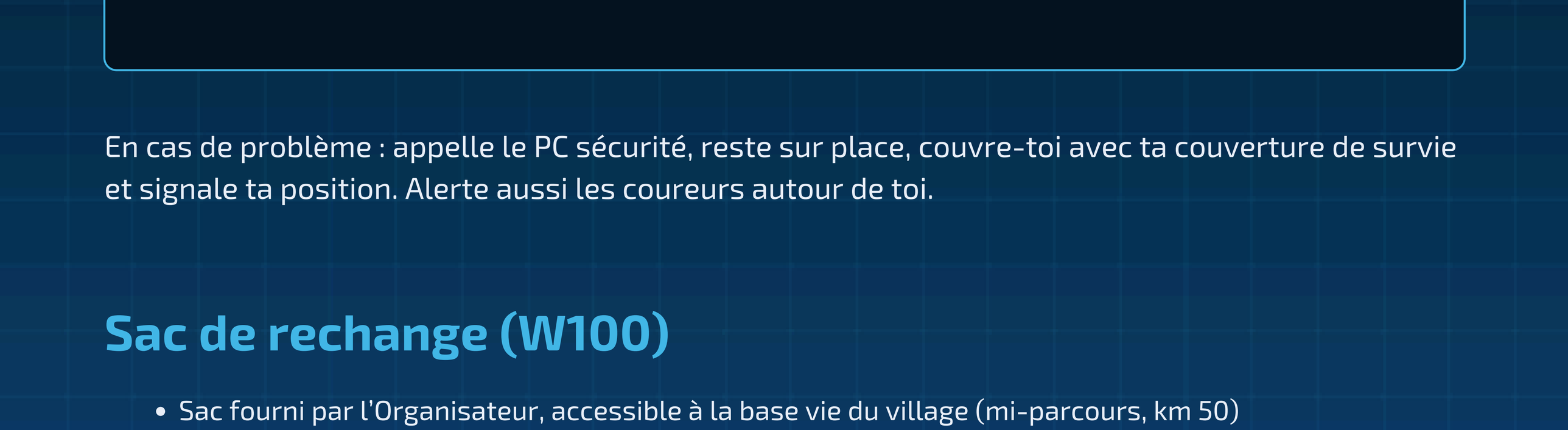
09 79 98 18 17

Numéro à enregistrer dans ton téléphone avant le départ, également inscrit sur ton dossard.

En cas de problème : appelle le PC sécurité, reste sur place, couvre-toi avec ta couverture de survie et signale ta position. Alerte aussi les coureurs autour de toi.

Sac de rechange (W100)

- Sac fourni par l'Organisateur, accessible à la base vie du village (mi-parcours, km 50)
- Dépôt le samedi à partir de 06 h, avant le départ
- Sac identifié au feutre (numéro de dossard, nom, prénom), récupération à l'arrivée



COURSE

Ravitaillements

ÉCO-RESPONSABILITÉ : nous réduisons drastiquement les bouteilles plastique, rampes de distribution d'eau et cuves complètent le dispositif. Apporte ton gobelet ou ta flasque : c'est obligatoire.

LIQUIDE Eau plate + Eau gazeuse + Cola

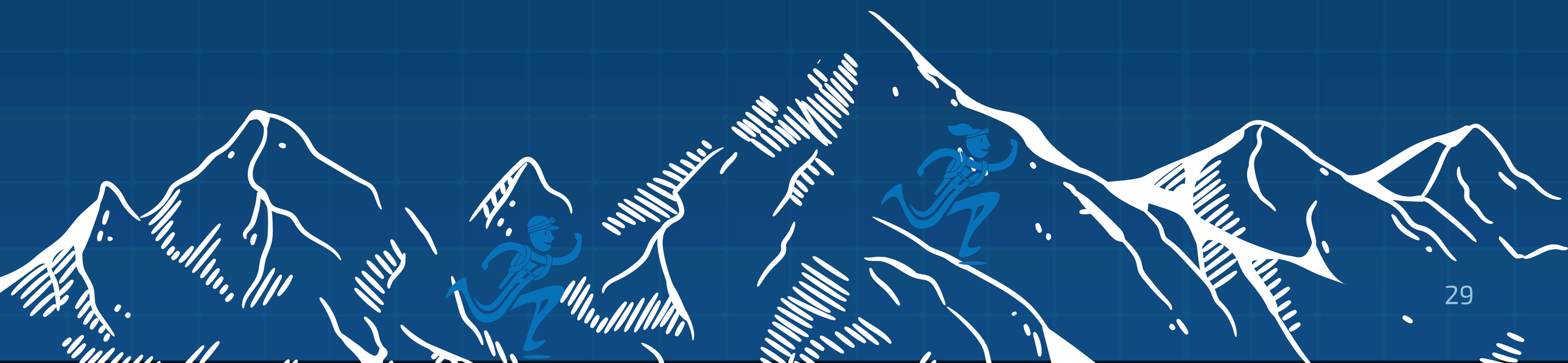
SOLIDE Liquide + fruits frais, fruits secs, chocolat noir, TUC, fromage, charcuterie.

COMPLET Solide + soupe chaude (bouillon) + riz blanc chaud, le chaud est ton allié en novembre.

BASE VIE DU VILLAGE Complet + plat chaud + accès sac de rechange (W100) + espace repos chauffé + assistance médicale.

ARRIVÉE Ravitaillement solide + espace détente au village.

Ravitaillement	Type	Assistance possible
Notre-Dame-de-Lure	Solide	Non
Cruis	Complet	Oui
Pas de la Graille	Solide	Non
Le Caillou	Complet	Oui
Base vie	Base vie	Oui
Arrivée	Solide	Oui



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

COURSE

Classements et récompenses

Classements

Les classements sont établis conformément aux catégories officielles FFA. Pour le W70 relai : classement par équipe uniquement.

Récompenses

- Récompense des 3 premiers hommes et 3 premières femmes au scratch
- Récompense des premiers homme et femme de chaque catégorie, sans cumul
- W70 relai : récompense la première équipe Homme/Homme, Femme/Femme, Homme/Femme

La présence à la cérémonie est requise : aucune dotation ne sera remise avant ou après la remise des récompenses.

Sam. 17h00	W15
Sam. 19h00	W30 / W45
Sam. 21h00	W70 et W70 relai
Dim. 10h30	W100



PRÉPARATION

Conseils pratiques

FROID	Fin novembre, les températures peuvent descendre nettement sous 0 °C sur les crêtes, avec un vent parfois violent : le ressenti peut être polaire à 1 800 m. Habille-toi en couches, protège les extrémités et ne reste jamais immobile trop longtemps.
NUIT	La nuit tombe vers 17 h 15 en novembre. W30, W45, W70, W70 relai et W100 basculent dans l'obscurité : frontale fiable, piles de rechange préparées AVANT la tombée de la nuit.
NEIGE ET VERGLAS	Pierriers gelés, dalles glissantes sur les crêtes, neige possible : adapte tes appuis, réduis ta vitesse en descente, emporte crampons / sur-crampons si le pack Neige est activé.
NUTRITION	Mange régulièrement (toutes les heures max) dès le départ, sans attendre la faim. Le froid augmente la dépense énergétique : prévois 200 à 300 kcal/h sur les formats longs et privilégie le chaud aux ravitaillements.
HYDRATATION	On oublie de boire quand il fait froid : petites gorgées régulières, minimum 500 ml/h en effort. Astuce : une boisson tiède en flasque contre le corps gèlera moins vite.
GESTION D'EFFORT	Ne pars pas trop vite : la Montagne de Lure se mérite. Les premières heures doivent rester confortables, garde de la lucidité pour les crêtes et la nuit.
SÉCURITÉ	En cas de problème : appelle le PC sécurité (numéro sur ton dossard), reste sur place, couvre-toi et signale ta position. Alerte aussi les coureurs autour de toi.

Mon premier THP winter

Quelques erreurs à éviter

Je ne piétine pas la veille de l'épreuve, j'évite les nouveaux produits ou aliments et je garde mes habitudes. Je pense aux frottements et irritations : pansements, crème anti-friction, vaseline. Je bannis chaussures et chaussettes neuves et je teste TOUT mon matériel obligatoire à l'entraînement, dans le froid.

100 % nature, 200 % plaisir

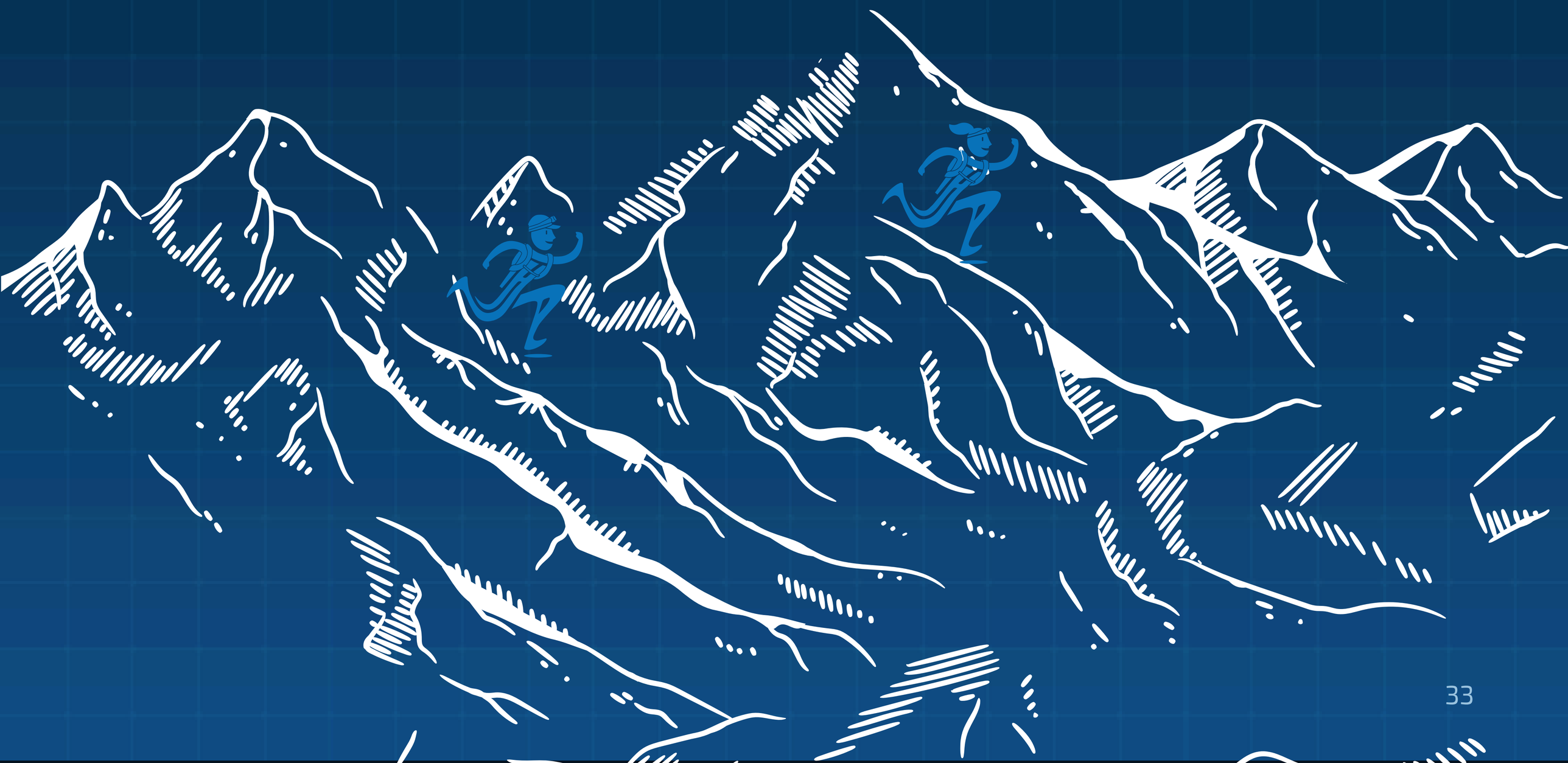
J'oublie le chrono sur un premier THP winter. Je lève la tête, je profite de la montagne en version hivernale, je garde le sourire : une attitude positive m'aidera à vaincre les derniers kilomètres.

Pour éviter les coups de stress

Je prépare mes affaires la veille (épingles, matériel obligatoire, tenue de départ), j'anticipe mon trajet et mes horaires, j'organise mes retrouvailles avec mes proches. Mon dossard reste visible en permanence, jamais recouvert par une veste.

Je suis un traileur respectueux

- J'ai mon gobelet personnel pour les ravitaillements
- Je respecte les sentiers, le territoire et les parcelles privées
- Je ne laisse rien au sol et je respecte le coureur qui me suit
- Je respecte les bénévoles : ils sont ma première aide



SUPPORTERS

Où voir passer les coureurs

Les meilleurs spots pour encourager tes proches, et avec les boucles, tu les vois plusieurs fois !



SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES

Départ, passages de boucle, base vie et arrivée : le cœur de l'action. Ton coureur y passe 2 à 3 fois.



STATION DE LURE · LE CAILLOU

Ravitaillement complet, ambiance montagne, accès routier facile. Deux passages sur W100 et W70.



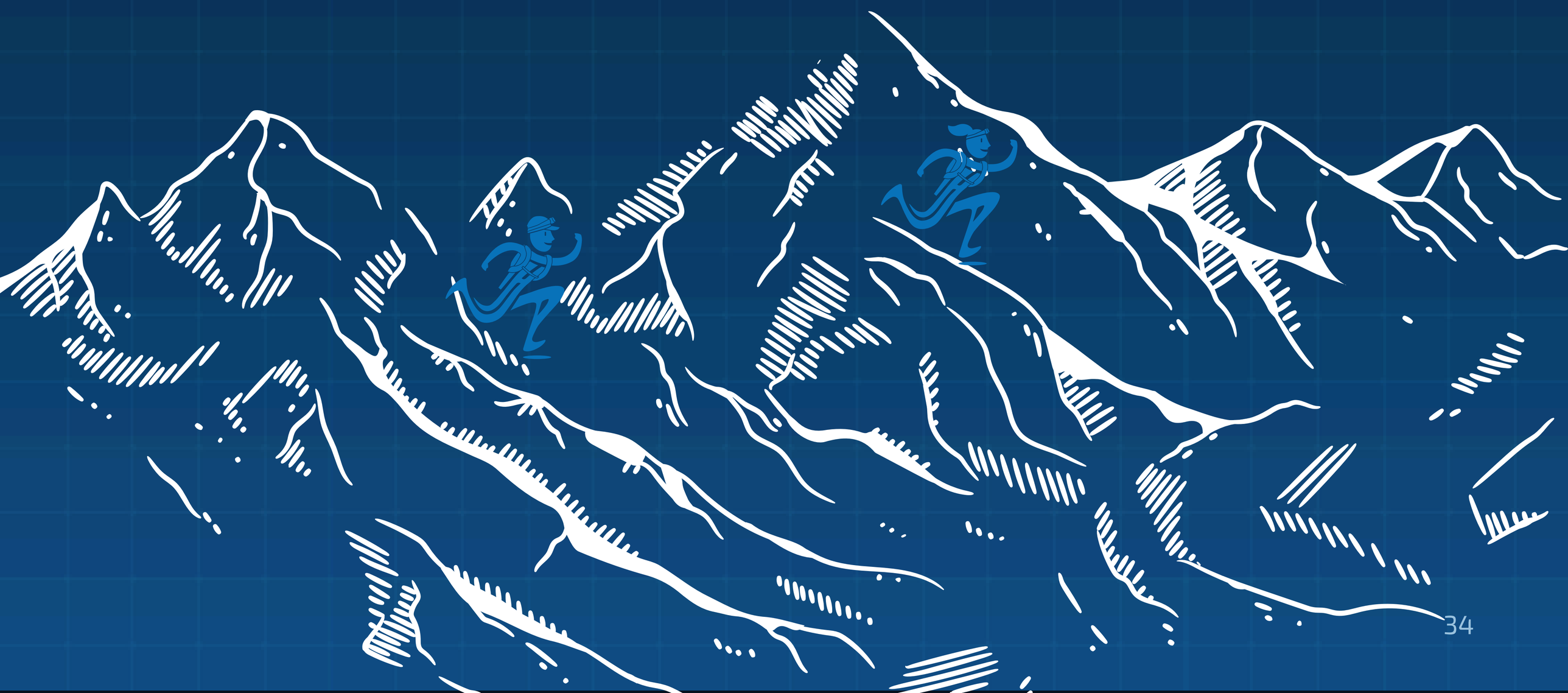
NOTRE-DAME DE LURE

Lieu magique sous ses tilleuls multicentenaires, ravitaillement de tous les formats, à chaque passage.



CRUIS

Ravitaillement du versant Cruis (W100 et W45), accès facile depuis la D951.

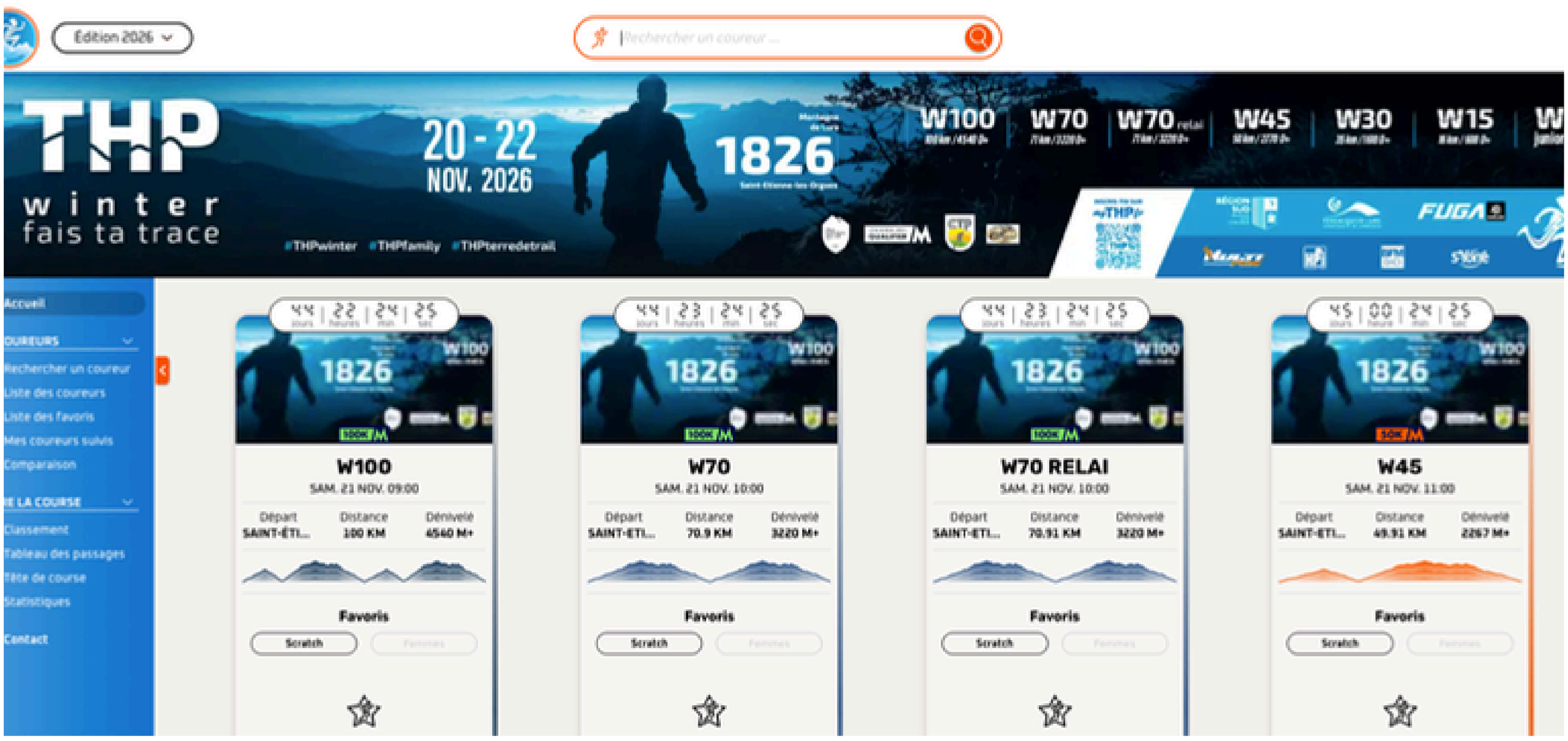


SUPPORTERS

Suivi live et photos

Suis le parcours de tes proches en direct via notre plateforme de suivi live.

SUIVI LIVE	mythp.fr, accès suivi live gratuit en direct (LiveTrail)
APPLICATION THP	Suivi des coureurs, classements en direct, infos officielles
THP TV ET RÉSEAUX	#THPwinter2026 · @TrailHauteProvence
TES PHOTOS	Plateforme sécurisée (un lien te sera envoyé) + album Flickr de l'Organisateur



VILLAGE

Animations et buvette

Le THP winter, c'est aussi une soirée au village : concert et DJ set le samedi soir pour accompagner les passages de boucle et les arrivées nocturnes du W70, W70 relai et du W100.



Au village, du vendredi au dimanche

- Repas chaud et snack
- Buvette avec la Bière THP et boissons chaudes
- Zone de repos
- Assistance médicale pour les coureurs pendant toute la durée des courses

VILLAGE

La Boutique THP

Retrouve la nouvelle collection de textiles THP et des promotions sur les collections des années précédentes, à la boutique du 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®

Collection THP



Tour de cou THP by Buff®

Collection THP



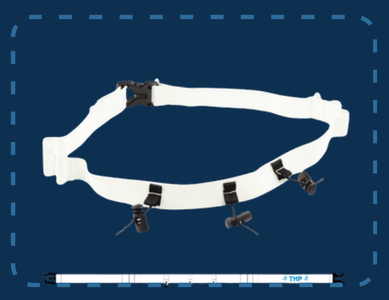
T-shirt

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



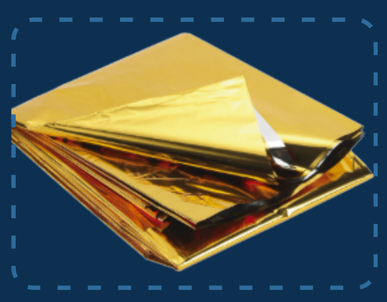
Tour de cou

Collection THP



Chaussettes

Collection THP



Couverture de survie

Collection THP



T-shirt

Collection THP

VILLAGE

Village exposants

Le THP winter s'entoure des meilleurs exposants et partenaires : matériel running hiver, accessoires, conseils d'entraînement trail hivernal. Nos partenaires partagent nos valeurs de respect du territoire et d'éco-responsabilité.



Inscrits à ce jour

- Kailas FUGA
- Boutique THP
- OTSO
- LoBrusc
- La Région Sud
- Mufflon

LA TRIBU

Ambassadeurs

Le THP existe grâce à ses nombreux Ambassadeurs. Toujours présents et souriants, ils seront ta première aide pour passer les moments difficiles : leurs sourires et leur énergie te donneront la force de repartir, même à 1 800 m sous le vent.



Envie de rejoindre la Grande Famille des Ambassadeurs ? Nous recrutons toute l'année : benevole@mythp.fr

THP

Trail de Haute Provence

l'aventure grandeur nature

05 09 mai 2027

Montagne de Lure 1826

Forcalquier (04300)

THP160 · THP160 relai · THP120

THP80 · THP80 relai · THP65

THP50 · THP40 · THP30 · THP20

THP10 · THP horizon · THP junior

THP *.1 lune pour 2 · THP olympe

#THP2027 #THPfamily #THPterredetrail

INSCRIS-TOI SUR myTHP.fr

Région Sud · Forcalquier-Lure · Fuga

CANAL+ · Air Tahiti Nui · tnb · Vitabri · BFM DICI · RMC

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

Marathon de Manosque

by THP

le plus rapide de Provence

Dimanche

28 mars 2027

Le plus rapide de Provence

250

m D+ sur le marathon

Marathon	Semi	10 km	Enfants
42,195 km • 9 h	21,1 km • 9 h 30	10 km • 13 h	dimanche

#MarathonDeManosque #THPfamily #CourirManosque

Zone labels (FFA 2028)

INSCRIS-TOI SUR
marathondemanosque.com

Inscriptions à partir du 1er novembre

Arrivée sous la porte de la Saunerie

Retrait des dossards le samedi 27 mars, de 10 h à 20 h

Nos partenaires

PARTENAIRES PREMIUM

FUGA KAILAS

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PAYS DE FORCALQUIER MONTAGNE DE LURE.

PARTENAIRES CONTRIBUTEURS

MULTI PUB EVO

St-Yorre

PARTENAIRES MÉDIA

BFM DICI

HPi

PARTENAIRES

ANGEPROVENCE
L'Ange Gardien de vos Réceptions en Provence

unesco
Réserve de biosphère
Luberon-Lure

Office National des Forêts

Groupe DENIER ENERGIES
ENERGIES CHAUFFAGE TRANSPORTS

Trace de TRAIL

CTP





L'Aventure Continue

THP winter 2026 n'est que le début. Que tu aies couru un W15 ou un W100, tu es maintenant membre de la tribu THP pour la vie.

Reste connecté

mythp.fr

@TrailHauteProvence

Trail de Haute Provence

contact@mythp.fr

À l'année prochaine en Provence Sauvage !



THP

winter
fais ta trace



myTHP.fr

contact@mythp.fr