

**8
11**
mai

2024

Forcalquier – Montagne de Lure
10 ans d'aventure grandeur nature
sur les sentiers
du Trail de Haute Provence

10^e
édition

THP

TRAIL DE HAUTE PROVENCE
l'aventure grandeur nature



DOSSIER DE PRESSE

Dix courses, dont 3 ultras, passage de la flamme olympique et divers rendez-vous festifs figurent au programme du 10^e anniversaire du THP, du 8 au 11 mai, dans le Pays de Forcalquier - Montagne de Lure.

Pour vivre des expériences uniques sur un territoire qui invite au dépassement et concentre la diversité des paysages, du patrimoine, des senteurs et des saveurs de la Provence.

COURSES

PARCOURS
COMPÉTITION

DÉCOUVERTE

PAYS DE FORCALQUIER
MONTAGNE DE LURE

PROGRAMME

TEMPS FORTS
ANIMATIONS

SOMMAIRE

Edito	3
Les courses	4
Par des femmes, des hommes et des enfants	15
Un territoire pour vivre des rendez-vous qui fédèrent	27
Venir au THP	34
Programme complet	35

Porté au sommet par le souffle de l'olympisme

Les montagnes ne se rencontrent jamais. Celle de Lure a pourtant rendez-vous avec l'Olympe, le 11 mai prochain, en plein anniversaire du THP. En route pour l'illumination des épreuves de Paris 2024, la flamme olympique et paralympique est attendue à Forcalquier vers 16 heures. Allumant au passage nos 10 bougies, cette lumière d'éternité éclairera de toutes ses forces universelles et humanistes les raisons d'être du THP : la promotion et le partage des valeurs du sport.

Nous ne pouvons pas rêver plus beau présent pour tous les participants.

Sur les sentiers de l'essentiel

EDITO

Les raisons d'avancer ne manquent pas. Porté par l'enthousiasme de coureurs et d'accompagnants venant de plus en plus nombreux et de plus en plus loin, le THP continue sa course. Entraîné par la volonté des fondateurs passionnés, il est aussi animé par l'engagement croissant de ses bénévoles et soutenu par la confiance solide de ses partenaires publics et privés. Sur cette trajectoire globalement accélérée, malgré les arrêts imposés par la crise COVID, voilà 10 ans que nous courons ensemble. Que chacun en soit félicité et remercié.

Le passage du cap symbolique de la décennie est une source de joie mais aussi une invitation à se pencher sur les perspectives. C'est un moment opportun pour effectuer un examen attentif des traces et des repères qui jalonnent des grandes lignes plus ou moins droites, embrassant le chemin parcouru depuis la création jusqu'à ce jour et le long desquelles nous nous projetons dans une nouvelle décennie d'existence.

Entre nos propres analyses, les indications de ceux qui contribuent d'une façon ou d'une autre à l'existence de l'événement et les diverses informations du monde du trail que nous font parvenir d'autres acteurs, l'ensemble des signaux converge vers une vision commune de ce qui rend un événement de trail attractif. Dans ce tableau, s'imposent plus que jamais nos fondamentaux et les buts qui nous réunissent : partager les valeurs du sport avec le plus grand nombre ; valoriser le territoire en créant un événement sur plusieurs jours, et fédérer les acteurs socio-économiques, associatifs et institutionnels du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure.

Opérant encore une fois comme la boussole, le gouvernail et le moteur de l'organisation de cette 10e édition du Trail de Haute Provence, les piliers de notre ambition collective nous conduisent donc à proposer, du 8 au 11 mai prochain, de nouvelles courses et d'autres innovations, pour réunir dans l'aventure grandeur nature davantage de femmes, d'hommes et d'enfants sur un territoire toujours plus inspirant.

« Merveille des merveilles », selon les mots de Jean Giono, la Montagne de Lure, sa crête et ses abords offrent aux sens, des paysages qui respirent l'absolu, inspirent la quête du dépassement de soi et suggèrent le désir de fédérer les énergies. Ce sont aussi des sources d'inspiration pour aller à la rencontre des richesses patrimoniales des territoires, de leur histoire et de leurs terroirs qui s'exposent alentour, ouvrant toutes les formes d'appétit des curieux, des gourmets et des esthètes, suscitant l'envie de saisir et de prendre soin des trésors visibles à 360° ayant pour nom: Luberon, Ventoux, Avignon, Pays d'Aix, rives de la Durance, vallée du Rhône, Alpes du Sud et mer Méditerranée, au loin.

A l'aube de l'anniversaire du Trail de Haute Provence, c'est une évidence que l'événement existe et existera pour permettre à tous ses participants de savourer, dans ce concentré de Provence que nous empruntons par passion, l'essence du trail. Comme on le dit pour la lavande et les huiles des autres plantes aromatiques que l'on rencontre sur nos parcours : l'essentiel est ce qu'il y a de mieux. C'est aussi pour cela que notre vœu le plus cher, c'est de continuer de cheminer ensemble sur les sentiers de l'essentiel. Allons-y.

1.

LES COURSES

10 ans, 10 courses, **le THP continue d'innover**

Dixième anniversaire oblige, 10 courses, dont 3 ultras, et d'autres défis sportifs inédits figurent au programme de l'édition 2024 du Trail de Haute Provence, organisée durant le méga pont de l'Ascension, du 8 au 11 mai, sur le territoire du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure.

Un troisième et nouvel ultra, **le THP120, compte parmi les innovations de l'événement. Avec ses 5800 mètres de dénivelé positif, ce parcours est conçu comme un gué entre ceux du THP80 et du THP160.** Aux trailers qui s'essaient à cette distance, il propose notamment l'expérience singulière de courir ou de marcher une nuit complète dehors. Avec tout ce que ça veut dire en termes de sensations uniques au moment du crépuscule de la première journée de course puis à l'aurore de la seconde et, entretemps, à la seule lueur de la frontale.

Cette formule constitue donc le tremplin idéal avant de s'engager sur la distance originelle et mythique des 100 miles que propose le THP160. **Etape de la toute nouvelle Ligue ULTRA®, la plus longue des courses du Trail de Haute Provence, tracée sur un parcours inédit - comme toutes celles qui sont reconduites - innove aussi en donnant à voir pour la première fois deux communes emblématiques de la richesse de notre territoire : Lurs et Ganagobie.**

Sur ces parcours du THP120 et du THP160, c'est toute la Provence qui s'offre au regard des coureurs avec un panorama à 360° et à perte de vue, **sur plus de 12 kilomètres de ligne de crête, au sommet de la Montagne de Lure.** Le même exercice de funambulisme est aussi au planning des participants du THP80. Avec 3450 mètres de dénivelé positif, cette course attire toujours de belles pointures. On en parlera plus tard.

Sans doute aussi parce qu'elle compte parmi les **étapes du challenge des Trails de Provence**, comme deux de nos courses historiques : le **THP 50** et le **THP 30**. **Cette épreuve intègre cette année pour la première fois le Challenge National Trail 2024**, organisé par la Fédération française d'athlétisme (FFA). Quant au THP18, il compte pour le challenge des Trails de Haute Provence.

Sont aussi prévues **trois autres nouvelles courses qui reprennent le nombre de bougies d'anniversaire : le THP10 nordic, le THP10 et le THP10 pro.** Les trois épreuves sont organisées sur des parcours accessibles à tous, au milieu du cadre exceptionnel du massif des Mourres.

Le premier rendez-vous permet à **la marche nordique, déjà présente lors de précédentes éditions, de trouver désormais toute la place qui lui revient logiquement** dans un événement de trail comme le nôtre. Sur le même parcours, le THP10 est ouvert à celles et ceux qui veulent découvrir les joies du trail et la diversité du pays de Forcalquier ou de se challenger sur un parcours court et très nerveux.

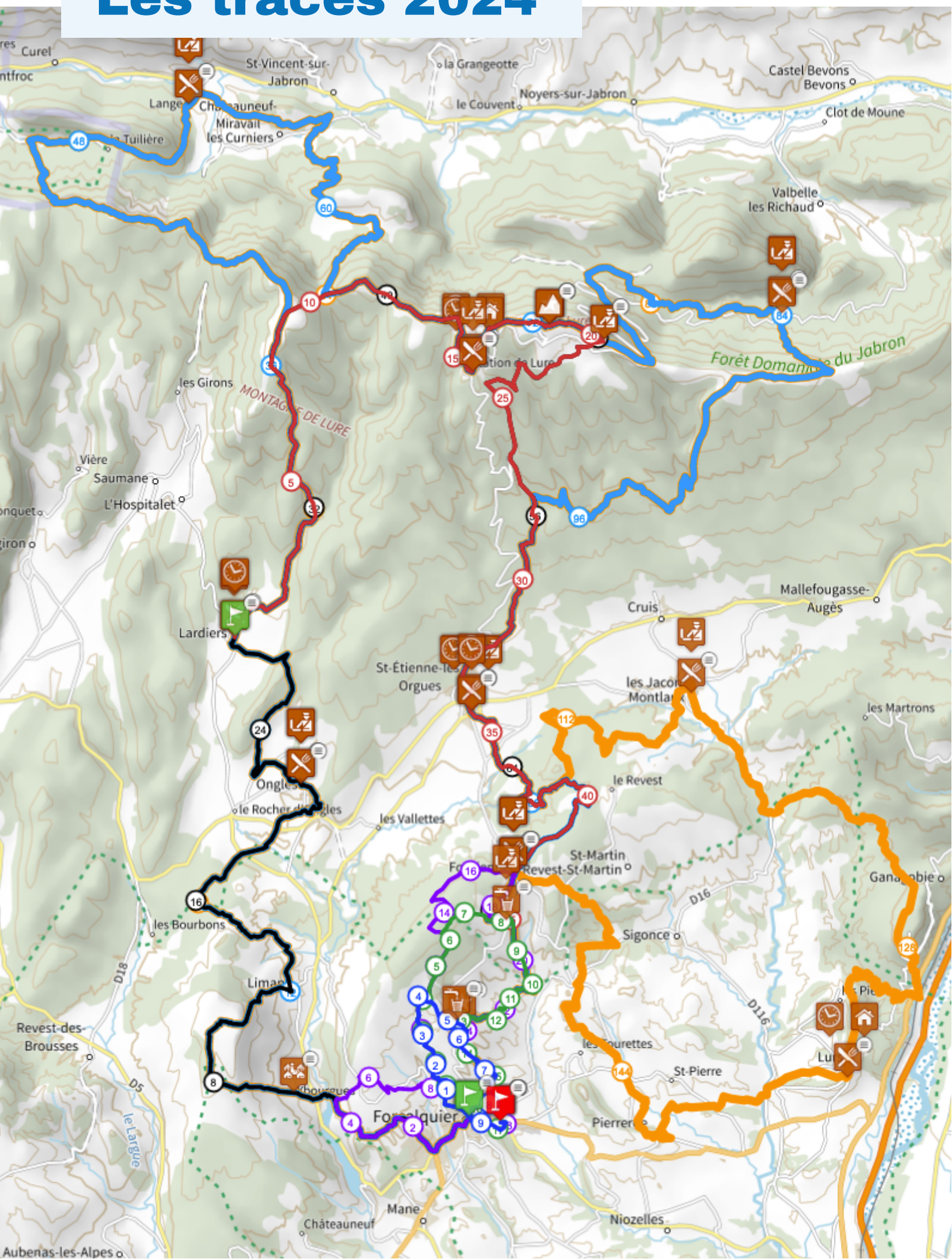
Rendez-vous original, le **THP10 pro** est né de l'ambition des organisateurs de courir, au sens propre comme au figuré, avec des professionnels qui, par la création de valeur, dynamisent et font rayonner le Pays de Forcalquier-Montagne de Lure et plus largement le département et la région auxquels il appartient. **En partenariat avec l'Union des Entreprises des Alpes de Haute-Provence (UDE 04)**, se prépare donc le premier challenge entreprises, avec des équipes d'au moins 5 participants.

Soucieux de répondre à des enjeux d'attractivité du territoire et de développement durable mais aussi inclusif, l'édition 2024 du Trail de Haute Provence reconduit la **Marche Solidaire**, existant depuis sa création. Non chronométrée et sur 10 km, cette marche est prévue cette année afin de récolter des fonds destinés à l'association locale « Cœur d'Ange » qui **a pour but d'aider les enfants atteints d'une affection de longue durée.**

Dans le but d'encourager les jeunes à aller à la rencontre des plaisirs et des bienfaits pour la santé des pratiques sportives, **le THP junior, comme son nom l'indique, s'adresse à tous les jeunes de 3 à 15 ans, ayant le choix entre quatre parcours** en fonction de leur âge.



Les tracés 2024



ZOOM SUR 3 ULTRAS

dont un nouveau

Entre le THP160, avec ses mythiques 160 km et 7200 m de D+, et le THP80, notre longue course historique, sur la moitié de la distance et 3450 m de D+, nous proposons cette année un défi intermédiaire: le THP120, avec 5800 m de dénivelé positif.

Lors des six premières éditions du Trail de Haute Provence, un seul ultra est proposé aux participants le THP80. L'enthousiasme qu'il suscite nous encourage rapidement, en tant qu'organisateur, à rêver plus long. Tout est entrepris pour réunir sur les sentiers du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure des adeptes de la distance mythique et originelle des 100 miles, soit 160 km. L'objectif est atteint en 2019 mais le COVID nous oblige à reporter le départ. Ce n'est qu'en 2021 que s'élancent les premiers coureurs du THP 160

Conscients que plus les distances sont longues, plus les coureurs viennent de loin et plus ils restent longtemps sur le territoire, nous continuons d'élargir notre offre. Trois ans plus tard, nous proposons donc un troisième ultra: le THP 120.

Avec ce défi intermédiaire, comme une marche entre les deux autres, notre territoire confirme la richesse de ses sentiers sur lesquels on peut cheminer sans doute à l'infini. Dans l'espace mais aussi dans le temps.

Tous ces villages classés et leurs ruelles pavées, le monastère de Ganagobie et bien d'autres vestiges témoignent d'une longue occupation humaine de ces territoires. Des générations qui, sublimant la nature, ont créé des terroirs de lavande, de miel et de fromage de Banon, etc.

Ces ultras nous donnent la chance de les parcourir. Ils ouvrent aussi **l'opportunité aux coureurs d'améliorer leur classement sur les principaux index.**



Autre récompense appréciable: le THP160 est une étape, *qualifier*, de la toute nouvelle Ligue ULTRA®.





QUALIFIER 100M M

ITRA 6



Départ : Jeudi 9 mai à partir de 16h00

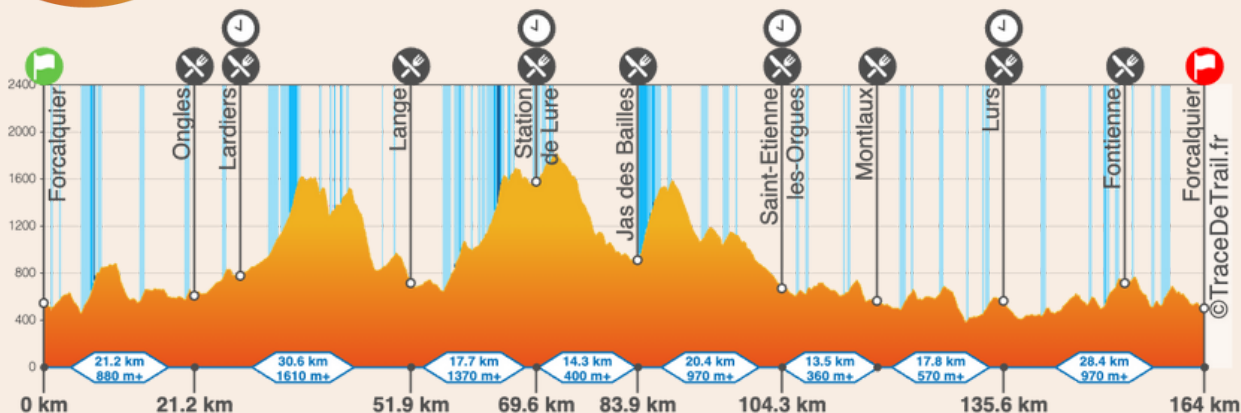
Forcalquier - CENTRE-VILLE

160 km / 7 200m +

Ose cette distance mythique !

20 km sur les crêtes de Lure suspendu en l'air et dans le temps tel un funambule

Des vues à 360° à couper le souffle. Variété de terrains et de paysages. Villages pittoresques . Ravitaillements chaleureux et animés !



QUALIFIER 100M M

ITRA 5

Départ : Jeudi 9 mai à partir de 16h00

Forcalquier - CENTRE-VILLE

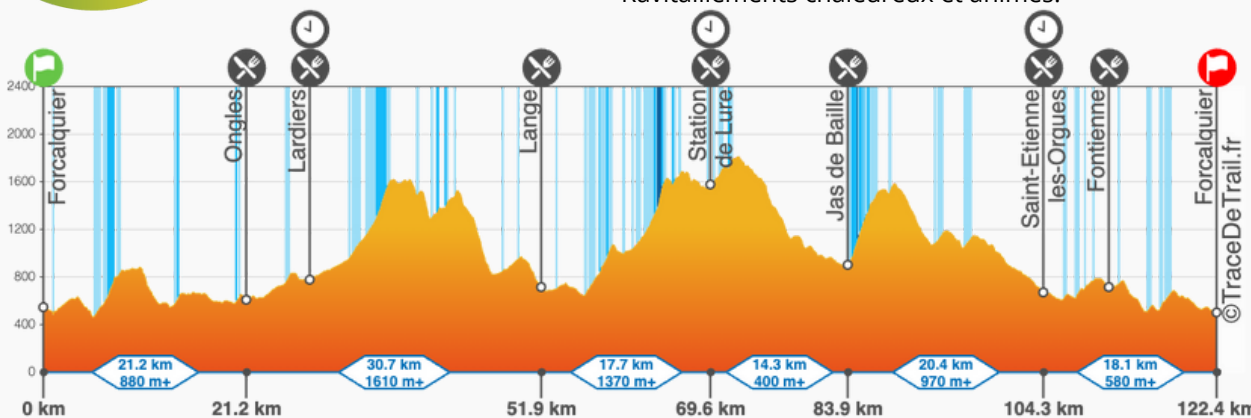
120 km / 5800m +

Nouveau parcours !

Progresses peu à peu sur le long en découvrant un concentré de Provence.

20 km sur les crêtes de Lure et des vues à 360° à couper le souffle. Variété de terrains et de paysages. Villages pittoresques.

Ravitaillements chaleureux et animés.



QUALIFIER 100K M

ITRA 3



Départ : Jeudi 9 mai à partir de 16h00

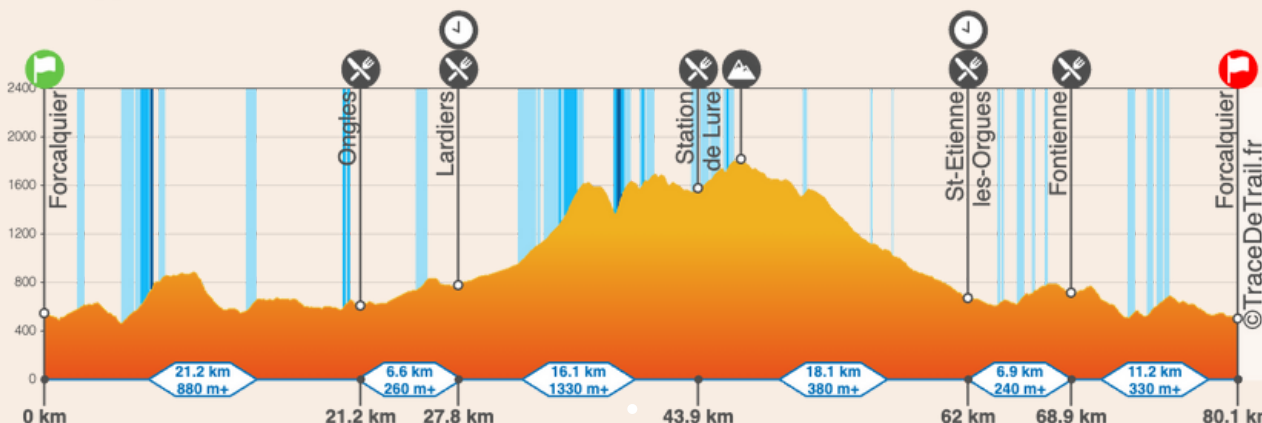
Forcalquier - CENTRE-VILLE

80 km / 3 450m +

Le 1er arrivera à Minuit ! Le dernier arrivera le lendemain matin.

THP80 c'est l'occasion de faire un Ultra en passant une nuit dehors avec une distance raisonnable.

C'est parfait pour acquérir de l'expérience pour de plus grands ultras.



THP50, THP30, THP18

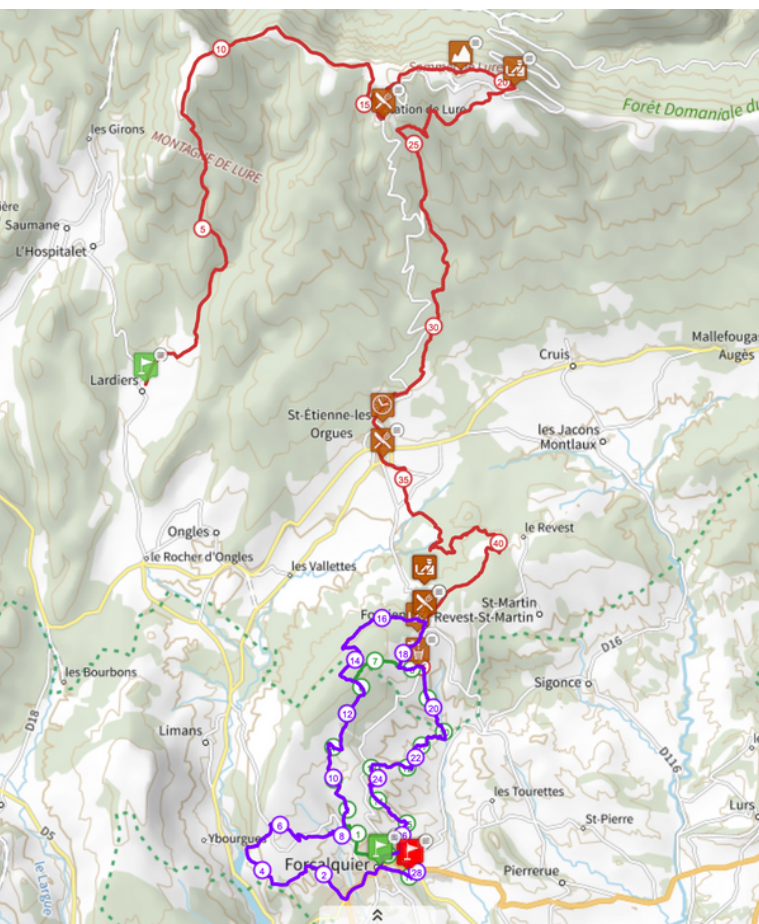
des courses prisées et du trail pour tous

Sur des sentiers très accessibles, ces trois courses sont aussi très compétitives et s'inscrivent dans le cadre de challenges régionaux. Le THP30 est même pour la première fois labellisée par le Trail Tour National.

THP50, THP30 et THP18 invitent à la découverte des richesses du patrimoine naturel du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure, emprunté par nos sentiers pour former des parcours accessibles à tous. Le plus court des trois trails est conçu comme un bon moyen de donner le goût de la course à pied à ceux qui en sont éloignés **Au cœur de l'ADN sportif du Trail de Haute Provence, ces épreuves forment aussi toutefois le cadre d'âpres défis qui permettent aux coureurs d'élite de faire leurs preuves. Elles leur donnent l'opportunité de réaliser de belles performances et aussi de marquer des points utiles, reconnus à d'autres niveaux de compétition.**

Le THP50 et le THP30 comptent pour le challenge des Trails de Provence et le THP18 pour celui des Trails de Haute Provence. En plus, cette année, pour la première fois, le THP30 est retenu sur la liste des 12 courses labellisées par le Trail Tour National, organisé par la Fédération française d'athlétisme. C'est l'étape du Challenge National Trail, dans la catégorie trail court de moyenne montagne. Ce qui devrait attirer du monde et même du beau monde.

Ces courses sont aussi appréciées des compétiteurs car elles donnent des points pour améliorer le classement des coureurs sur les principaux index de classement, et donc de bonnes places dans les sas de départ des grands rendez-vous. **Soit sur le système international ITRA : 3 points pour le THP50 et 1 point pour pour le THP 30. Pour le système de l'UTMB: 50 K pour la plus longue course et 20 K pour les deux autres.**





QUALIFIER 50K M

ITRA 3



Départ : Vendredi 10 mai à 8h

Lardiers - Salle des fête

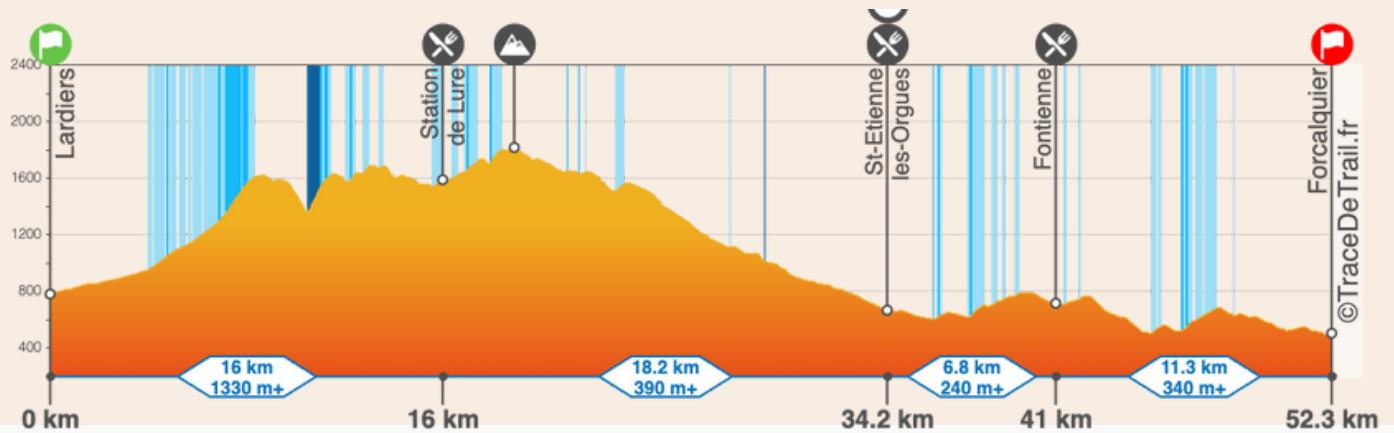
50 km / 2300m +

Admirez le sommet de la montagne de Lure. 🏔️

Découvrez le cœur de la Provence et de ses villages emblématiques.

50 kilomètres c'est un sacré objectif, go go go !

Compte pour le challenge des Trails de Provence (trail long)



QUALIFIER 20K M

ITRA 1



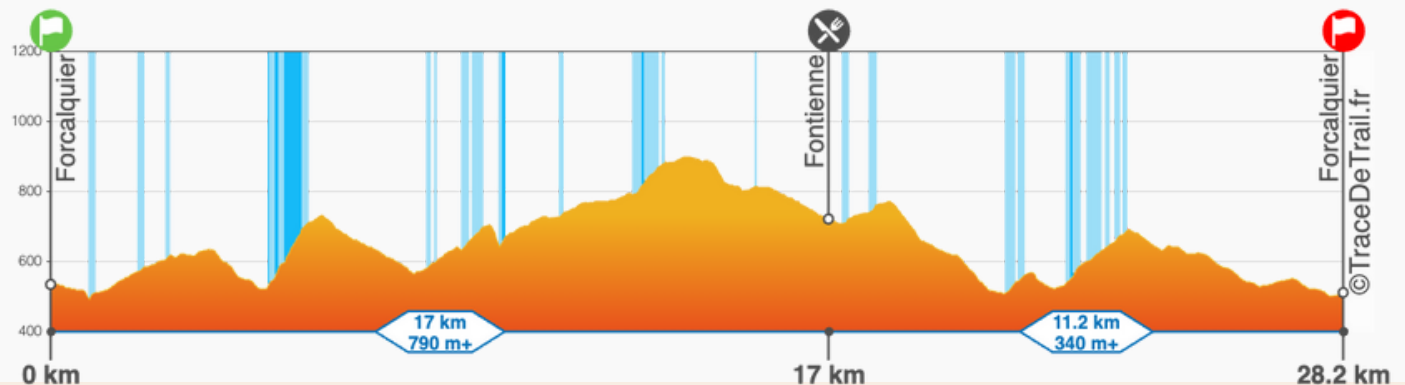
Départ : Jeudi 9 mai à 16h

Forcalquier - CENTRE-VILLE

28 km / 1 200m+

Un parcours rapide, tout en relance, parfait pour s'essayer à de plus grandes distances en trail ! Le 1er arrivera pour l'apéro, le dernier à la frontale pour assister au concert.

Compte pour le Challenge National Trail



QUALIFIER 20K M

Départ : Samedi 11 mai à 10h

Forcalquier - CENTRE-VILLE

18 km / 720m+

Trail court et rapide.

Parfait pour faire une performance sur petite distance ou s'essayer au trail pour les néophytes

Profitez du site géologique exceptionnel des Mourres pour prendre une photo souvenir inoubliable !

Compte pour le challenge des trails de Haute-Provence



THP10

un nouveau parcours, 3 déclinaisons

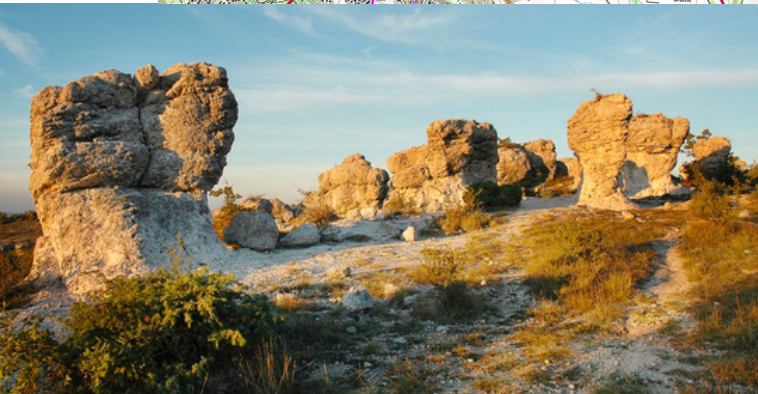
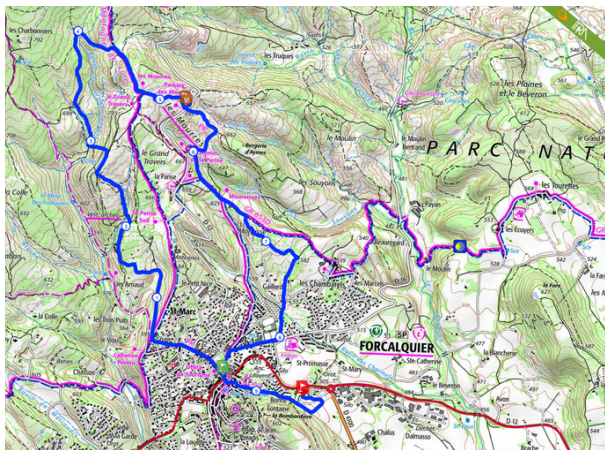
Au programme de l'édition 2024 du Trail de Haute Provence figurent trois nouvelles courses qui reprennent le nombre de bougies d'anniversaire : le THP10 nordic, le THP10 pro et le THP10. Les trois épreuves sont organisées sur un parcours accessible à tous.



Départ : Vendredi 10 mai à 18h
Forcalquier - CENTRE-VILLE

Le **THP10 nordic**, comme son nom le suggère fortement, devrait permettre à la marche nordique, déjà présente lors de précédentes éditions, de trouver désormais **toute la place qui lui revient logiquement dans un événement de trail comme le nôtre.**

Pour ceux qui n'ont pas encore goûté aux sensations de cette discipline très complète, c'est **une invitation à la découverte d'une pratique** dont les vertus sont vantées par les adeptes. A ces mordus, les organisateurs du THP se font un plaisir de proposer une épreuve qui devrait leur plaire.



Départ : Vendredi 10 mai à 18h
Forcalquier - CENTRE-VILLE

Attaché à réunir autour d'un événement fédérateur celles et ceux qui promeuvent et partagent avec tous les publics les valeurs du sport, le THP vise aussi à œuvrer avec des partenaires associatifs, publics et privés contribuant à l'attractivité du territoire sur lequel il s'épanouit.

De cette ambition est né le THP10 pro. Dans l'idée de courir, au sens propre comme au figuré, avec des professionnels qui, par la création de valeur, dynamisent et font rayonner le Pays de Forcalquier-Montagne de Lure et plus largement le département et la région auxquels il appartient. **En lien avec l'Union des Entreprises des Alpes de Haute-Provence (UDE 04), se prépare donc le premier challenge entreprises, avec des équipes d'au moins 5 participants.**

Le THP10 pro a pour but de mettre en mouvement les participants et aussi de faciliter les discussions et des initiatives relatives à la Responsabilité sociale et environnementale des entreprises (RSE).



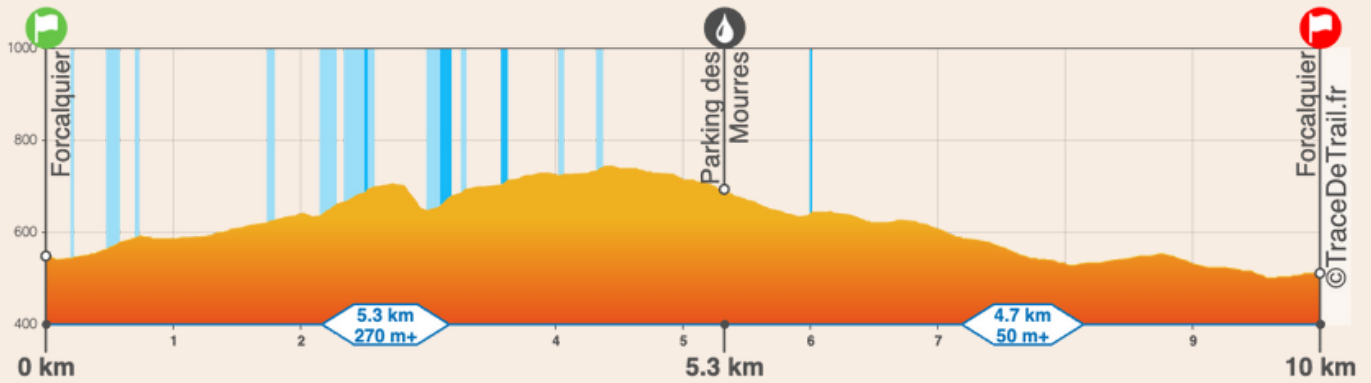
Départ : Vendredi 10 mai à 18h
Forcalquier - CENTRE-VILLE

Sur le même parcours, le THP10 est ouvert à celles et ceux qui veulent s'inscrire à titre personnel. C'est une bonne façon de découvrir les joies du trail et la diversité du pays de Forcalquier ou de se challenger sur un parcours court et très nerveux.



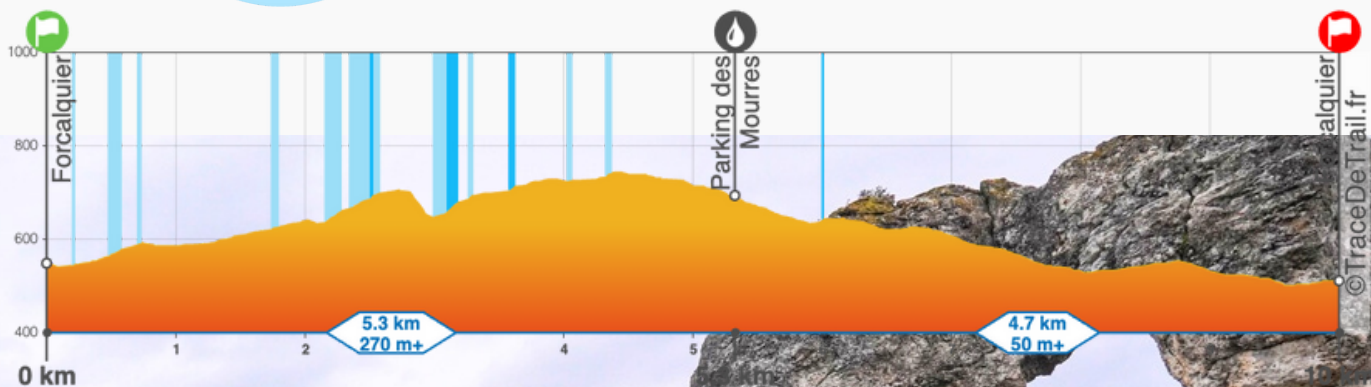
Vendredi 10 mai à 18h
Forcalquier - CENTRE-VILLE
10 km / 360m+

Découvre le pays de Forcalquier, le monde du Trail et la Provence en seulement 10 kilomètres.
Ce sera aussi le parcours pour le challenge des entreprises :
monte ton équipe autour d'un petit défi sportif !



Vendredi 10 mai à 18h
Forcalquier - CENTRE-VILLE
10 km / 360m+

Viens t'initier à la marche nordique sur un parcours accessible à tous !
Profite du site géologique exceptionnel des Mourres pour un souvenir inoubliable !



THP junior : de 3 à 15 ans

soutenu par la Com Com

Grâce au soutien de la Communauté de communes du Pays de Forcalquier - Montagne de Lure (CCPFML), le THP propose le THP junior, pour que les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge.

Sous cette bannière, ce sont 4 courses gratuites spécifiques et adaptées, sur des distances allant de 0,5 à 3,3 km, qui sont proposées aux enfants et adolescents de 3 à 15 ans.

Plus de 400 enfants et adolescents sont attendus vendredi 10 mai à 15 heures, pour s'élancer au cœur de la ville, mettre l'ambiance, répandre la joie et la bonne humeur. Ils auront le plaisir de parcourir les ruelles du Forcalquier ancien.

Les plus grands (12 à 15 ans) monteront jusqu'à la Citadelle avant de faire un grand tour du cœur historique de la Cité des 4 reines.

Notre but est évidemment de les sensibiliser tous au plaisir de la course et à l'importance des valeurs du sport pour accompagner leur épanouissement et leur construction personnelle.



Marche Solidaire

pour «Cœur d'ange»

Soucieux de répondre à des enjeux de développement non seulement durable mais aussi inclusif, le THP, dans sa version 2024, reconduit la marche solidaire existant depuis sa création.

Non chronométrée et sur 10 km, avec un départ samedi 11 mai, à 10 heures, cette marche est prévue cette année afin de récolter des fonds destinés à de nouveaux bénéficiaires. Il s'agit de l'association locale «Cœur d'Ange» qui a pour but d'aider les enfants atteints de leucémie ou d'une autre affection de longue durée.



2.

**PAR DES FEMMES,
DES HOMMES
ET DES ENFANTS**

Quatre piliers de l'orga

A l'origine du Trail de Haute Provence et de son organisation, il y a d'abord la passion d'une petite équipe soudée autour de valeurs communes, de buts partagés et du fondateur, Vincent Guiliani. A l'aube du dixième anniversaire, ils jettent un coup d'œil en arrière et se projettent déjà dans le futur.

LES DÉBUTS

Vincent

En 2014, nous créons le THP avec l'ambition d'en faire un grand événement économiquement viable et pérenne. Le projet est fondé sur **mes valeurs** et construit avec elles. Ce sont **le respect d'autrui, le mélange des genres et la performance sportive pour repousser les limites**. Je crois aussi que **l'action collective rend tout possible** et permet donc d'atteindre des buts qui me tiennent à cœur :

- partager les valeurs du sport avec le + grand nombre (enfants, amateurs, compétiteurs)
- créer de la valeur sur le territoire
- rassembler des publics et des univers différents, comme le sport et la musique, par exemple, dans un même espace-temps pour partager la richesse de la diversité
- créer des emplois si possible
- créer une marque connue et reconnue comme un gage de qualité, de respect, d'ouverture et d'un grain de folie
- faire du THP une référence des bagarres d'athlètes, en particulier pour élites.

Léonie

En 2014, je suis responsable du magasin d'articles de sports Endurance Shop, à Manosque. Vincent, alors client, nous propose d'organiser un trail avec pour seul but à l'époque de « partager cette passion de courir » et de « faire découvrir la discipline et le territoire. Les valeurs retenues sont **le partage, le respect de la nature et l'aventure humaine collective**.

Le projet me convient, à condition d'avoir un niveau de sécurité important. Étant sapeur-pompier volontaire, **je ne peux pas concevoir l'organisation de cette activité, en prenant le moindre risque pour les coureurs. On y est arrivé**. Il faut dire que Vincent est plutôt très efficace pour donner envie de partager avec lui cette aventure.

10 ANS
D'AVENTURE
GRANDEUR
NATURE!



DES SOUVENIRS

Sandrine

C'est la **joie du coureur dans la colline quand il aperçoit une personne qui l'encourage au moment où il pensait être seul au monde**. C'est aussi l'émotion lors des arrivées. Être dans l'équipe du THP c'est faire partie d'un réseau qui favorise le lien social et qui provoque l'occasion de créer du lien entre des personnes totalement différentes. **Être bénévole a été pour moi l'occasion d'agir sur ma commune et pour elle. C'est gratifiant d'accueillir le public, de valoriser le territoire, de partager des moments plus ou moins agréables mais tellement sincères, en œuvrant pour la même cause**. C'est agréable de se fabriquer des souvenirs et ça l'est aussi, le dernier jour de l'événement, de pouvoir dire "Ouf, c'est fait !"

Léonie

Le partage et la rencontre avec des personnes extraordinaires, des bénévoles comme des coureurs,

Des moments durs pendant les jours de courses car nous mettons tout en œuvre pour ne pas décevoir. Beaucoup de rires, de pleurs aussi mais toujours cette finalité qui nous rend heureux et ce noyau d'organisateur qui ne change pas. Ils sont devenus ma deuxième famille.

Vincent

Je retiens des moments inoubliables :

- la création des parcours en 2014 et notamment ceux du THP80 et THP50, avec la découverte in extremis de l'accès au Contraste grâce à Céline
- l'arrivée du premier concurrent du 80 km en 2014 : l'événement était né
- idem en 2015, pour le THP30
- les premières images du THP en 2016
- les amis et la famille venant de toute la France pour participer comme coureurs ou bénévoles
- les premières représentations du THP sur les salons de la Saintélyon et de l'UTMB.

Je n'oublie pas les difficultés :

- atteindre l'équilibre financier de l'événement
- faire croître le nombre d'inscription et les avoir plus rapidement
- les changements de parcours imposés à la dernière minute
- les situations de crise avec le COVID ou les intempéries
- fédérer davantage et plus tôt les acteurs économiques du territoire
- avoir des coureurs élités

Florence

Paradoxalement, les moments les plus forts, je les ai vécus en octobre 2021 alors que les conditions climatiques nous ont mis en grande difficulté. Cette édition a rapproché l'équipe organisatrice. **Nous avons pu compter les uns sur les autres mais aussi avec les bénévoles. Ils sont allés au-delà de leurs missions pour la sécurité des coureurs, pour le meilleur déroulement possible de l'événement et cela a créé un esprit de cohésion incroyable**.

Les bénévoles de cette édition sont les premiers à se réinscrire tous les ans et les chefs de poste sont complètement impliqués à nos côtés. **Ils sont tout autant attentifs à l'événement lui-même qu'à son développement et sont très fiers de faire partie de l'aventure**.

Il y a eu de nombreux moments excellents. Comme lorsque mes filles, alors chefs de postes à la station de Lure, ont utilisé les radios de liaison, dédiées normalement à la sécurité, pour faire chanter des coureurs afin de créer de l'animation au PC course. Ou quand les deux responsables logistique ont déposé le ravito attendu au Jas des Baille au mauvais endroit et que les bénévoles le cherchaient. Ou encore ... Non il y a des choses qui doivent rester secrètes.

10 ANS PLUS TARD ?

Vincent

Très heureux de pouvoir souffler dix bougies, je suis convaincu que c'est une étape avant d'en souffler encore plus. Très heureux d'avoir créé une équipe solide, loyale et dévouée au projet et de rassembler autant de monde autour du THP, avec des groupes de bénévoles formidables, généreux et bienveillants.

Il manque un peu de sérénité financière pour pouvoir exprimer tout le potentiel de l'événement mais les valeurs et les équipes proches sont les mêmes. **Le potentiel de développement et l'envie de continuer demeurent identiques.** Il y a du changement. Les bénévoles sont plus nombreux et viennent de toute la France. **L'événement est connu, reconnu et accepté sur le territoire qu'il met en valeur.**

Léonie

Aujourd'hui, je me dis qu'on a réussi quelque chose de grand car **nous avons partagé cette passion et nous avons donné envie à des novices de parcourir nos sentiers tout en les respectant.** C'est une grande satisfaction d'y être arrivé et surtout d'être toujours resté sur notre ligne de conduite, même avec les moments difficiles du Covid, L'événement prend de l'ampleur mais nous arrivons à garder l'esprit d'équipe. **Il y a toujours plus de participants mais nous avons toujours l'impression d'être en famille.** Nous avons envie de continuer à prendre des risques pour que soit encore plus belle l'aventure grandeur nature.

ET DANS 10 ANS...

Florence

Dans 10 ans, c'est demain, donc bien sûr que j'espère être encore là. Avec de nouvelles têtes ayant les mêmes envies et les mêmes valeurs. **J'espère voir le THP se développer encore pour qu'il continue d'attirer des visiteurs dans notre région, si riche de beautés et de culture.**

J'aimerais aussi que le THP fasse des petits pour essaimer ses valeurs dans d'autres régions.

Vincent

Le THP sera encore plus gros, encore plus drôle à organiser. **Avec plus de sérénité financière pour mieux planifier tout ce que nous souhaitons faire.**

Léonie

Il est évident que nous serons là dans 10 ans, malgré les moments difficiles, comme des mots de certains coureurs qui font mal. Au fond de nous, heureusement, nous sommes convaincus d'accomplir quelque chose de beau. Alors **j'espère que l'événement grandira. Pas pour le profit mais pour voir encore plus de gens heureux de parcourir nos collines.**



Paroles de bénévoles

Le THP de François

Ce passionné d'ultra compte parmi les bénévoles du THP depuis 2020. D'abord sur le parcours, puis en 4x4 avec la sécurité, François Schaal, 71 ans, il est pour la deuxième fois en charge de la logistique.

« La première raison de mon engagement est simple. **J'ai moi-même été pendant plusieurs années coureur d'ultra-trail et de grandes courses** : 6 fois les 100 km de Millau, 4 x l'Ultra Trans Aveyronnais (UTA), 4 x l'Ultra Marin (Tour du golfe du Morbihan), et bien d'autres. J'ai donc une grosse « dette » envers les bénévoles, même si j'ai toujours veillé à les remercier à chaque croisement et chaque occasion.

« **Avec le THP, c'est une histoire particulière.** M'entraînant souvent sur la Montagne de Lure que je fréquente depuis 15 ans et près de laquelle j'habite depuis 5 : je voulais le courir... en 2019. Je me suis cassé une côte en le préparant quelques semaines avant, puis il y a eu le COVID, et après je suis passé de l'autre côté !



...et celui d'Aurélien

Il a commencé en 2020 au poste de signaleur puis a évolué pour devenir chef de poste. Pour ce pompier volontaire qui connaît la valeur de l'engagement, le THP est une très belle aventure humaine.

« Durant la semaine avant les départs, je suis à la mise en place. Juste avant les courses, cette année, je serai sur le THP village pour récupérer et dispatcher les sacs d'allègement des coureurs des ultras, sur les trois bases.



« Entrant dans l'organisation comme signaleur, j'ai découvert la sécurité tout simplement parce que je disposais d'un 4x4 et d'une grande connaissance des chemins et sentiers de la montagne de Lure. Là, **j'ai été sidéré par le sérieux de l'organisation, notamment de tout le volet « sécurité ».** Rien n'est laissé au hasard, bien au-delà de ce que les coureurs peuvent imaginer. Je me régale dans la fonction logistique, ayant de tout temps été passionné par l'organisation. Et je suis bien servi, tant par ce que j'ai à faire de mon côté que par ce que je peux observer du côté du Village, des collègues qui s'occupent de l'accueil coureur, de l'accueil des bénévoles, etc.

« **Le THP nécessite une préparation qui se fait petit à petit au fil des mois, et qui se termine par une grosse semaine à fond, où on ne compte plus les heures. Mais quelle ambiance ! Et quelle solidarité ! Dans un seul but : réussir sur tous les aspects.** Tous ? Non pas vraiment : on ne peut rien quant à la météo !!! »

« **Durant les courses, je serai sur un ravito pour accueillir et reconforter les coureurs dans la joie et bonne humeur.** Mon engagement auprès de Vincent et les autres remonte à 2020. Ça correspond à un aspect de ma personnalité qui ne date pas d'hier. Je suis pompier volontaire depuis 20 ans, cette année. Après un accident de voiture, j'ai dû mettre entre parenthèses ces activités durant 1 ans et demi. Les différentes courses organisées par l'association m'ont permis de rester actif différemment.

« **Participer au dixième anniversaire du THP est une fierté pour moi et ce n'est que le début. Je signe pour 20 éditions supplémentaires.** »

Des bénévoles ultra motivés

Venant des quatre coins de la France et même de plus loin encore, ils seront 400, soit 4 fois plus qu'il y a 10 ans, engagés sur divers activités qui participent à la réussite de l'événement. Pour renforcer la mobilisation des bonnes volontés et la rendre plus efficace, les initiateurs sont innovants. Et surtout très motivants, comme le démontre Florence, en charge de cet aspect de l'organisation depuis la création du THP.

Florence, que dis-tu aux bénévoles débutants et aux chevronnés pour parler du THP?

Aux débutants, je leur explique que **devenir bénévole sur le THP c'est faire partie d'une grande famille**. Qu'au-delà des tâches qu'ils auront à accomplir lors de l'évènement, **ils vont rencontrer de nouveaux amis, être attendus et appréciés pour leur générosité**.

Aux anciens, je leur rappelle qu'ils sont indispensables au bon déroulement de l'évènement. Que **leur avis est important et entendu, qu'ils ont un rôle à jouer et que je les remercie mille fois de le jouer avec autant d'énergie**.

Quelques mots sur les bénévoles d'il y a 10 ans et ceux d'aujourd'hui?

Il y a 10 ans, il y avait moins de 100 bénévoles, cette année ils devraient être 400. Alors forcément l'organisation est très différente. **Nous avons investi dans un logiciel, avons souhaité être accompagnés pour s'assurer qu'on faisait correctement les choses**. Cette année nous avons offert aux chefs de postes une formation logiciel afin qu'ils soient de plus en plus autonomes dans la gestion de leur poste. . Malgré tous ces changements, **80% de nos chefs de postes sont là depuis les premières années**. **L'explication est simple: la famille des bénévoles reste soudée autour des mêmes valeurs de respect et de proximité**.



Certains sont là sur une grande partie de l'année. Avec eux, j'organise une rencontre par mois environ entre décembre et mai : apéro de Noël, Galette des roi, en janvier, réunion de chefs de postes. Ces rencontres sont toujours suivies d'un verre partagé.

D'autres ne sont avec nous que le temps de l'évènement. **Le point commun des 2 catégories c'est la joie de contribuer au THP**.

Quels changements ?

Parmi les changements, il y en a un qui me surprend encore : c'est **la montée en puissance de bénévoles qui viennent de partout en France**. C'est notre logiciel qo.ezion qui a permis ça. **Des gens qui ne connaissent pas la région et en profite pour la découvrir**. D'autres qui ont entendu parler du THP et qui veulent y contribuer. Il y a aussi des accompagnants de coureurs qui ont découvert notre organisation une année et veulent revenir pour y contribuer l'année suivante.

La valeur de l'engagement reconnue

A travers le THP, l'association Outdoor Events In Provence innove dans le soutien au bénévolat. Un don est effectué aux associations qui sont représentées par leurs membres dans l'organisation de l'évènement. Ce don est proportionnel au nombre d'heures passées (1h=1€). A ce jour, l'ensemble des postes de bénévoles tenus sur la semaine de l'évènement représente un total de 3500 heures.

LA VALEUR de nos partenariats

Pour exister et évoluer, le THP développe des partenariats. Sur la base de valeurs partagées et d'estime personnelle, des liens de confiance sont établis avec des financeurs et des fournisseurs de marchandises, de services et de moyens logistiques ainsi que différents médias : locaux ou nationaux, généralistes ou spécialisés, radio, TV, en ligne ou imprimés.

Les principales institutions publiques, d'autres associations, des représentants du secteur privé, diverses entreprises, comme certains fleurons de l'économie régionale et des représentants de marques internationales comptent parmi ces partenaires précieux. Impliqués dès le début de l'aventure, certains d'entre eux évoquent ici la nature, les motivations et l'évolution de leur engagement, ainsi que ses bénéfices. .

DE FIDÈLES INSTITUTIONS

La dixième édition, ça se fête ! Le Trail de Haute Provence revient en mai, dans les paysages authentiques de nos Alpes du Sud ! Toujours plus vite, plus haut, plus fort, cette année, la course aura des accents olympiques ! Il y en aura aussi pour tous les goûts et pour toutes les conditions physiques. Que vous soyez adepte de l'ultra-performance, ou juste là pour quelques kilomètres, vous trouverez forcément chaussure à votre pied ! Maintenant, à vos baskets ! Bonne course à toutes et à tous !

Renaud MUSELIER

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

Dix ans, ça se fête ! Pour célébrer cet anniversaire hautement symbolique, le Trail de Haute Provence pouvait-il rêver mieux que cette année 2024 ? Avec le passage de la flamme olympique à Forcalquier le samedi 11 mai, à quelques semaines de l'ouverture des Jeux de Paris 2024, l'événement prend une tout autre ampleur ! La Ville a souhaité associer le THP à ce moment unique dans l'histoire de la commune. La Flamme dans nos rues, c'est une image que nous ne verrons probablement qu'une fois dans nos vies ! Alors profitons-en pleinement !

Faire du Pays de Forcalquier une véritable terre de sport, telle est notre ambition ! Devenu un rendez-vous incontournable, le Trail de Haute Provence symbolise cette image. Lui qui véhicule les valeurs de dépassement de soi et de désir de performance. Le THP offre également une magnifique vitrine à notre territoire aux yeux de ses milliers de participants venus du monde entier. Pour toute ces raisons, le THP 2024 est soutenu avec fierté par la Ville de Forcalquier et la communauté de communes Pays de Forcalquier – Montagne de Lure.

David GEHANT

*Maire de Forcalquier
Président de la CCPFML
Vice-président de la Région Sud*

Par la diversité des courses proposées, le Trail de Haute-Provence se positionne comme un événement sportif majeur : en cela, il bénéficie ainsi chaque année d'un soutien du Département pour permettre son déroulement dans les meilleures conditions.

Riche de ses paysages, de son ensoleillement et de ses itinéraires de sentiers balisés et entretenus, le Département des Alpes de Haute-Provence constitue un formidable terrain de jeu pour les sportifs et leurs accompagnants.

A ce jour, ce sont en effet 7 000 km de sentiers qui vous permettent de découvrir l'ensemble de notre territoire en randonnée, à VTT, à cheval ou en courant. Parmi ces itinéraires, 250 km sont dédiés à la pratique du trail : des parcours de la Provence aux Alpes, pour vous permettre d'atteindre vos meilleures performances ou de simplement découvrir la beauté de notre département.

Cette année 2024 est par ailleurs une année particulière pour les Alpes de Haute-Provence : placée sous le signe du sport et de l'olympisme, elle accueillera deux événements majeurs :

- le 11 mai, le département accueillera le passage de la flamme olympique
- le 19 juillet, la vallée de l'Ubaye accueillera le Tour de France

En espérant vous retrouver à l'occasion du Trail de Haute Provence et de ces deux événements, je vous souhaite une belle course et un agréable séjour sportif dans les Alpes de Haute-Provence.

Eliane BARREILLE

Présidente du Département des Alpes de Haute-Provence

DES ENTREPRISES ENGAGÉES

Haute Provence Info



Quand on s'appelle Haute Provence Info, on ne peut pas faire moins que de s'intéresser à une activité qui colle parfaitement à notre territoire, idéal et reconnu pour le sport de plein-air, dans des paysages – allez, soyons un peu chauvins - qu'on nous jalouse. Le THP porte de surcroît dans son patronyme notre belle destination et cadre de vie. La motivation autour du projet, la gnaque de Vincent et ses équipes m'a donné à penser "il y a là quelque chose qui mérite d'être soutenu".

Média régional indépendant, nous n'avons pas les moyens de gros groupes de presse, aussi nous sommes engagés dans l'édition du supplément du THP, de 8 à 12 pages offertes, qui est encarté avec HPI. Nous faisons en sorte en amont, pendant et après l'événement de faire un suivi notamment sur le site du journal et sur nos réseaux sociaux. Nous avons aussi à mi-parcours offert un trophée pour l'entreprise, l'association qui inscrivait le plus de participants au trail solidaire en faveur de la recherche médicale.

Je pense qu'un média doit s'impliquer sur son territoire, et si possible promouvoir les initiatives de gens qui "bougent", innovent, créent du lien qu'il soit sportif, culturel, caritatif... Être partenaire du THP, notamment via notre supplément mensuel HPI 100% sport, c'est être complice d'un événement rassembleur à la fois sur le côté sportif, mais aussi sur l'angle économique et promotionnel du Pays de Forcalquier.

Participer au 10e anniversaire du THP m'inspire beaucoup de plaisir. Même si on a pris quelques rides en une décennie, je constate que le lien est intact, l'envie demeure et aussi la curiosité de se demander "mais jusqu'où vont-ils aller" ? Je souhaite, et toute l'équipe d'HPI avec moi, un bel anniversaire, que la flamme des JO qui nous accompagnera cette année allume les plus belles bougies!

Crédit Agricole

Partenaire historique du THP, Le Crédit Agricole est attaché à l'engagement et aux valeurs portées par le trail. Nous apprécions aussi le courage et la pugnacité de Vincent Guiliani et de toute l'équipe en charge de l'organisation. Banque coopérative et mutualiste depuis sa création en 1895, le Crédit agricole attache une grande importance à la coopération et au travail en équipe.

Dans le cadre de nos activités principales, nous accompagnons le développement des territoires. Dans le même but, des acteurs qui animent ces territoires avec des initiatives diverses, notamment sportives, reçoivent le soutien financier des caisses locales ou régionales selon l'importance, comme c'est le cas pour le THP. En particulier, pour soutenir le THP junior car nous sommes vraiment très heureux de contribuer à la promotion du sport en direction des jeunes.



Century 21

Nous sommes engagés dans le Trail de Haute Provence depuis la première édition. D'abord par amour de la région de Forcalquier et de Manosque où nous avons deux agences immobilières qui proposent divers types de biens pour répondre à tous les besoins et toutes les envies. Nous sommes très heureux de participer à cet événement qui contribue à renforcer notre notoriété auprès des participants.

Depuis 10 ans, beaucoup de contacts ont été établis durant le THP avec des personnes venant de loin pour courir ici. Nous avons même pu conclure avec des acheteurs, séduits par les opportunités offertes par le pays de Forcalquier-Montagne de Lure.

Hôtel Charembreau

Depuis la création du THP, nous avons pris la décision de soutenir cet événement, comme d'autres, de la manière la plus pertinente possible. Nous mettons à disposition deux chambres pour la durée de l'événement afin d'accueillir d'une part un sportif et sa famille et de l'autre un ou deux membres de l'équipe organisatrice se déplaçant parfois de loin à titre bénévole. Pour nous, c'est l'occasion de faire découvrir Charembreau, un site discret dans sa forêt, aux amoureux de la nature que sont les participants aux trails. Voilà 10 ans que cela dure, en faisant preuve de la même endurance que celles des coureurs qui viennent donner vie à cet événement.

IMP 04

Au-delà d'une participation financière, nous avons dans notre équipe plusieurs coureurs de longue date qui ont fédéré leurs collègues autour de cet événement. Par le passé, Joël Del-Prête et Romain Cossalter, co-gérants de la société ont déjà participé au THP. L'année dernière, notre équipe est allée supporter les coureurs. Cette année nous voulions nous engager davantage aux côtés du THP. Nous montrons ainsi aux Forcalquiérens que nous participons à la vie et l'économie locales. Être acteur de la vie locale fait partie de nos valeurs au quotidien. En plus, un peu de sport permet d'avoir une équipe en forme. Participer au dixième anniversaire nous fait nous sentir intégrés dans le paysage local.

PARTENAIRE MAJEUR



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES



PARTENAIRES MÉDIAS



PARTENAIRES HÉBERGEURS



DES COUREURS D'ELITE ont laissé leur empreinte



Un parrain prénommé Julien

Julien Chorier inspire les amateurs de trail par sa passion, ses performances et son engagement. Présent depuis 2017 régulièrement sur les sentiers du THP, dont trois fois comme vainqueur, il en est aussi l'un des meilleurs ambassadeurs.

Les organisateurs du THP peuvent se réjouir d'être parrainé par un grand nom français de l'ultra, en la personne de Julien Chorier. Ce Savoyard au palmarès éloquent (lire ci-contre), **compte parmi les coachs de la THP academy**. Ce qui le conduit à être régulièrement sur les sentiers du THP qu'il a gagné à trois reprises sur deux formats, soit le THP80 en 2018 et le THP50 en 2017 et en 2022. Sur ces traces des liens se tissent.

"J'aime les parcours du THP qui sont à la fois roulants et techniques mais aussi bien raides par moment. Habitué des courses en haute montagne, je ne m'attendais pas à cette diversité en venant pour la première fois courir dans les Alpes de Haute Provence", explique celui qui compte parmi les double vainqueurs de la Diagonale des Fous.

"Si je suis revenu et si je reviens encore à Forcalquier, c'est aussi pour retrouver l'ambiance très conviviale qui caractérise le THP. Ici, tout est fait pour rendre les courses abordables pour tous et notamment pour les familles. Cette année, je viendrai encore une fois avec mon épouse et nos deux filles. On courra sur des courses différentes et on devrait pouvoir s'encourager à tour de rôle. Séduit par le caractère familial du THP, il y a quelques années, j'y ai même organisé une cousinade.

"Le THP, c'est une histoire de bénévoles et surtout de passionnés, poursuit Julien. Personnellement, j'apprécie de pouvoir faire le grand écart et de ne pas participer uniquement à des événements aux enjeux principalement professionnels. Ce qui ne veut pas dire que l'amateurisme soit de mise ici. Au contraire, **ici par exemple, le tracé de chaque course est disponible sur les montres connectées. Je conseille donc à ceux qui utilisent une montre de ne pas se priver de charger la trace** et de l'utiliser sur les sentiers du THP.

"D'autant que si sympathique soit l'ambiance du THP, reprend le champion, les courses n'en sont pas moins compétitives. **Chaque année, je rencontre ici les meilleurs régionaux et j'ai croisé quelques pointures internationales, comme il y a quelques années Sébastien Spehler (lire page suivante) et le Népalais Sange Sherpa [JC1]**. En tant que parrain du Trail de Haute Provence, je me fais donc un plaisir d'être son ambassadeur. Celui d'**un événement qui met en avant son territoire avec une véritable authenticité et une exigence constante de qualité.**

Cet état d'esprit s'exprime à tous les niveaux : des goodies à l'organisation des courses, en passant par les repas proposés, à base de produits locaux, mis en œuvre par un vrai chef de la région. Vraiment, au THP, on est toujours bien accueilli. C'est donc facile de bien en parler.

"Si j'ai un conseil à donner aux coureurs qui vont découvrir le THP, c'est de ne pas sous-estimer les difficultés des parcours et surtout de la fin. Le soleil de la Provence est bon pour le moral mais dur pour le physique. A Saint Etienne-lès-Orgues, on croit qu'on est presque arrivé à Forcalquier. C'est une erreur. Entre les deux, il y a une bonne distance sans ombrage et il faut encore traverser les Mourres. C'est superbe mais ce n'est pas simple. Alors, **on n'oublie pas la crème solaire.**"

UN PALMARÈS INSPIRANT

Julien Chorier, coureur d'ultra-trail français, bien connu dans le monde des courses en montagne est un professionnel au palmarès très inspirant. Double vainqueur du Grand Raid, également connu sous le nom de "La Diagonale des Fous".

Autres victoires notables : Ultra Trail du Mont Fuji (Japon), Madeira Island Ultra Trail (Portugal), Hardrock Hundred Endurance Run (USA), La Ronda del Cims (Andorre), Verbier X-Alpine (Suisse),

En 2023

Marathon de Rotterdam en 2h32
Découverte des courses longues en vélos gravel : 1er Gravelman Paris 350 km, 2nd Gravelman Auvergne 350 km, 2nd Gravelman St Tropez 500 km
7e de la Translantau 120 km, en trail

En 2022

4e au Costal Challenge (250 km, Costa Rica)
6e au Marathon des Sables (250 km, Maroc)
Vainqueur de l'Ultra Run Raramuri (180 km, Mexique)
Vainqueur du THP 50

3 questions à Sébastien Spehler, vainqueur du THP80 en 2022

En 2022, Sébastien Spehler arrive en tête du Cap à Lure, devenu THP80. Champion d'Europe et du monde de canicross (2009-2011), champion de France de trail long en 2013, **cet Alsacien de 35 ans affiche un palmarès qui fait honneur au THP**. En 2023, il gagne : Lyon Urban Trail By Night, Trail du bout du monde, Cross du Mont Blanc, Nîmes Urban Trail et Trail Blanc des Vosges. Avec nous, il revient sur sa victoire du THP80.

Que gardes-tu comme souvenirs de cette course?

C'est surtout **l'ambiance familiale que j'ai adorée**. J'ai aussi apprécié **la bonne organisation et le beau parcours**. J'ai eu la chance d'avoir un grand soleil et donc un parcours et des paysages magnifiques.

Pour présenter le THP à quelqu'un qui ne le connaît pas, qu'en dis-tu ?

Un parcours très varié avec des passages qui courent très vite et d'autres bien plus techniques. Il y a quelques parties sur route, d'autres dans les traditionnelles roches du sud de la France et un passage assez surprenant où sur 3 à 4 km nous avons couru dans 30 à 40 cm de feuilles mortes. C'était vraiment à part et très dur car la montée est assez raide.

Selon toi, quelles sont les points forts du THP?

J'ai vraiment beaucoup aimé **la longue partie sur les crêtes**. Sur beaucoup de courses, ces passages sont courts. Sur le THP, on y reste un moment et c'est super sympa. Les points forts: **l'ambiance et l'organisation pendant la course, mais aussi après**. C'est très convivial. Bien-sûr **la météo de Provence reste le bonus absolu**.

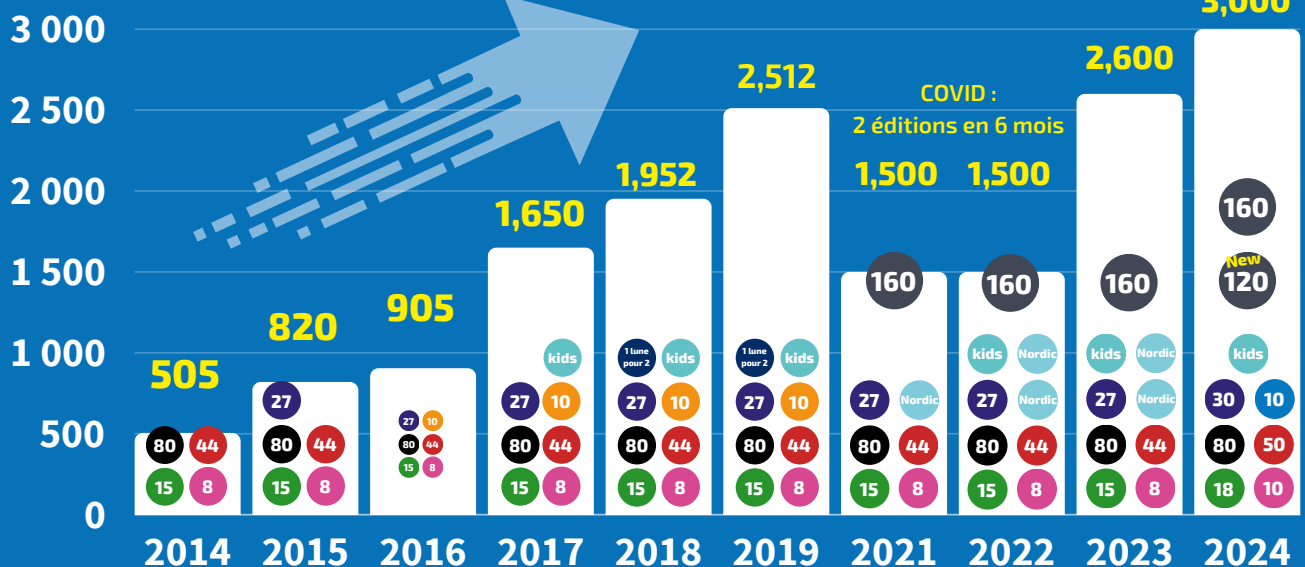


PROGRESSION

NOMBRE D'INSCRITS

+ 25% par an!

objectif
3,000



TABLEAUX DES VAINQUEURS

2023

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
LECOCQ	Antoine	M	THP160	21:48:48
ASTOLFI	Katell	F	THP160	35:18:56
NEANT	Lucien	M	THP80	7:47:14
HADJALI	Adèle	F	THP80	10:23:58
ANTOLINOS	Fabien	M	THP50	4:56:07
BLANCHARD	Coralie	F	THP50	5:43:36
CASTETS	Pierre	M	THP30	2:08:58
SERPENTIÉ	Alexia	F	THP30	2:44:10
ROGER	Maxence	M	THP18	1:24:25
LEJEUNE	Leslie	F	THP18	1:40:23
ADAN	Jean-François	M	MN30	4:37:55
BOCQUET	Marie	F	MN30	4:26:04
CASTELLANI	Marc	M	MN18	2:21:07
CLEMENT	Florie	F	MN18	2:26:27

2021

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
GONTHIER	Julien	M	THP80	9:05:14
CRETTON	Morgane	F	THP80	11:02:11
TRAPIER-MONDANCIN	Joris	M	THP50	4:17:30
KLEIN	Charlotte	F	THP50	5:19:10
BRUNET	Julien	M	THP30	2:19:30
DAVIDSON	Stéphanie	F	THP30	3:07:15
PLANEL	Edouard	M	THP15	1:12:52
CATON	Marie Gaelle	F	THP15	1:39:14
CASTELLANI	Marc	M	MN15	2:04:31
SEGURA	Élodie	F	MN15	2:23:43
BRANDO	Julien	M	THP solidaire	0:44:38
LEVY	Sarah	F	THP solidaire	0:55:02

2018

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
CHORIER	Julien	M	THP80	7:39:17
MALEJONOCK	Irina	F	THP80	9:24:37
LESPRILLIER	Arnaud	M	THP50	4:39:19
JAUSSAUD	Isabelle	F	THP50	5:21:56
ALLOUCHE	Benjamin	M	THP30	2:10:40
GARCIN	Marina	F	THP30	2:42:39
LESCURE	Yvan	M	THP15	1:11:33
RIOU	Morgane	F	THP15	1:17:57
TOGNATTI	Leo	M	THP solidaire	0:27:29
BLEIN	Elisa	F	THP solidaire	0:31:38

2022

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
SERRE	Florian	M	THP160	26:51:59
POSTA	Marie Hélène	F	THP160	25:05:55
SPEHLER	Sébastien	M	THP80	7:36:55
POGGI	Justine	F	THP80	12:42:01
CHORIER	Julien	M	THP50	5:31:39
BOUISSE	Maggy	F	THP50	5:48:32
CASTETS	Pierre	M	THP30	2:30:43
MYKLEBUST	Marianne	F	THP30	3:23:39
BÉAL	Olivier	M	MN30	5:23:34
POIRAUD	Fabienne	F	MN30	7:17:36
BELKAID	Meddy	M	THP16	1:20:25
DA SILVA	Helena	F	THP16	1:30:56
BARADEL	Philippe	M	MN16	2:20:24
KALER	Fabienne	F	MN16	2:54:12
DELMAS	Mathis	M	THP solidaire	0:36:55
DANCETTE	Elodie	F	THP solidaire	0:52:50

2019

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
MARTINEZ	Rémi	M	THP80	8:49:21
MERIC	Stephanie	F	THP80	11:42:17
BADOC	Rémi	M	THP50	4:10:00
CHU QUANG	Minh-Chau	F	THP50	4:50:47
GREPPI	Ludovic	M	THP30	2:16:14
DIFFERT	Gaelle	F	THP30	2:51:54
LE BORGNE	Nicolas	M	Citatrail 10	0:35:24
POINT	Laurence	F	Citatrail 10	0:44:30
KIPRONO	Nicholas	M	THP15	1:12:44
VOYER MARQUESTAUT	Sylvie	F	THP15	1:34:50
BLEIN	Christian	M	THP solidaire	0:40:36
CHABAL	Camille	F	THP solidaire	0:47:19

2017

NOMS	PRENOMS	SEXE	COURSE	TEMPS
SCHIAVO	Emilien	M	THP80	8:22:52
DUPARCHY	Sophie	F	THP80	11:04:18
CHORIER	Julien	M	THP50	4:20:41
EGALON	Mélanie	F	THP50	5:33:13
LE NORMAND	Guillaume	M	THP30	2:35:52
PLANTEUR	Séverine	F	THP30	2:38:19
LE NORMAND	Guillaume	M	THP16	1:11:58
LEFEBVRE	Cécile	F	THP16	1:30:23
MELIA	Jean-François	M	THP solidaire	0:25:24
COURCELLE	Karen	F	THP solidaire	0:30:28

3.

**UN TERRITOIRE
POUR VIVRE
DES RENDEZ-VOUS
QUI FÉDÈRENT**

Dix ans après le premier départ, le Trail Haute Provence est plus que jamais ancré dans ses valeurs fondatrices. Celles du trail et plus largement du sport à l'état brut mais aussi celles qui sont enracinées dans le territoire sur lequel est né et grandit l'événement qui nous réunit. Territoire magnifique et magnifié par de nombreux artistes, à commencer par **Jean Giono**, dont l'œuvre littéraire et cinématographique sublime cette terre où poussent les fruits aigres et doux de l'union de l'Homme et la Nature. Pour lui rendre hommage, nous partageons quelques extraits de **textes qui décrivent parfaitement l'énergie qu'impriment certains paysages et qui suggèrent la magie par laquelle ils font naître une relation essentielle. Celle qui nous lie au Pays de Forcalquier - Montagne de Lure et que l'équipe fondatrice et organisatrice du THP aime à partager.**

« Sur cette haute assise de terre comme sur un radeau perdu dans la plaine mer du ciel, des poètes vivent loin du monde avec leur petite provision de noix et de fromage. »

L'eau vive - Giono

« Ceux qui viendront, ai-je dit, ils auront passé au travers de mes mots. Je leur dirai tout ce qu'il faut pour qu'ils puissent trouver mais je les avertirai que sans la bonté du cœur ils n'entreront jamais dans ce pays qui est la merveille des merveilles. »

Provence - La montagne de Lure - Giono



NOUS AIMONS CE TERRITOIRE et nous le prouvons

L'attachement au Pays de Forcalquier - Montagne de Lure, la volonté de le faire découvrir et le désir de partager cette relation presque fusionnelle tient une place importante dans l'ADN du THP. Son fondateur et leader, Vincent Guiliani, précise comment se traduisent concrètement ses sentiments.

Préserver la nature.

Parfaitement conscients de la fragilité des sites naturels, de leurs écosystèmes et des espèces vivantes qui les constituent, **nous avons élaboré le THP, dès sa conception, pour en faire un événement éco-responsable.** Nous avons établi un code de bonne conduite des coureurs qui exige le respect de la faune et de la flore, une sereine cohabitation avec les autres usagers et l'engagement ne pas revenir courir sur les sentiers privés du THP.

Depuis 10 ans, avec le soutien de la Communauté de Communes, du Département et de la Région Sud, nous conduisons une stratégie de développement durable. **Nous avons intégré plusieurs objectifs de durabilité, dont celui du zéro déchet, et le respect scrupuleux des rigoureuses normes européennes Natura 2000, pour la protection de la faune et la flore, qui s'appliquent à 5000 hectares du territoire de la Montagne de Lure.**



Nous avons à cœur d'aller chaque année plus loin dans notre engagement de préservation de l'environnement, avec un nombre important de dispositifs : éco-cup THP pour la buvette ; vaisselle lavable en partenariat avec le collège de Forcalquier ; repas réalisés à partir de produits locaux, en l'occurrence le Petit épeautre de la ferme de Les Truques ; rubalise et fanions réutilisables sur nos parcours ; mise à disposition de bus pour se rendre au départ des courses qui ne se situent pas à Forcalquier ; tri des déchets sur le Village THP grâce aux poubelles mises à disposition par la communauté de communes, etc. Notre partenaire St Yorre est engagé afin de mettre en place le tri et le recyclage systématique de toutes les bouteilles collectées sur les ravitaillements en fin de courses, avant d'être envoyées dans une unité spécialisée.

Contribuer au dynamisme et à l'attractivité.

Avec un peuplement qui remonte à plusieurs siècles avant notre ère, notre territoire a eu de belles heures de gloire dans sa très longue histoire. Depuis l'origine du THP, **autour de nos activités, du sport en général et de ses valeurs, nous avons pour ambition de contribuer au dynamisme du tissu social et économique du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure, du département et de la région** auxquels il appartient. Par exemple, les ravitaillements sont fournis par un partenaire local.

Avec nos initiatives, nous voulons fédérer les acteurs sociaux et économiques et participer au renforcement de l'attractivité du territoire. Pour qu'il soit créateur d'activités et de valeur qui favorisent le bien-être et l'épanouissement de tous les habitants, en particulier les plus jeunes.

Cette année, nous avançons dans ce sens avec l'organisation au sein du Trail de Haute Provence, du premier challenge entreprise : le THP10 pro. Nous l'avons construit en lien avec l'AD04 et l'Union des Entreprises des Alpes de Haute-Provence (UDE 04). Dans l'idée de courir, au sens propre comme au figuré, avec des professionnels qui, par la création de valeur, dynamisent et font rayonner ce pays qui est notre terrain de jeu.



Favoriser la solidarité et l'inclusion.

Le THP est ouvert à tous et nous estimons qu'il doit bénéficier au plus grand nombre. Notamment aux plus fragiles ainsi qu'aux associations qui tissent des liens entre tous ceux qui vivent sur ce territoire et le font vivre aussi.

Les associations reçoivent un don proportionnel au nombre d'heures passées par leurs membres pour l'organisation de l'événement, à hauteur d'un euro par heure de bénévolat. Les textiles en surplus sont offerts à des associations qui ont contribué au THP. Les denrées non périssables n'ayant pas été utilisées lors de l'événement, quand elles ne sont récupérées par les fournisseurs afin d'éviter le gaspillage et des dépenses inutiles, sont distribuées aux associations locales.

Depuis la création du THP, nous organisons chaque année une Marche Solidaire. Non chronométrée et sur 10 km, avec un départ samedi 11 mai, à 10 heures, l'épreuve de notre dixième anniversaire **vise à récolter des fonds destinés à de nouveaux bénéficiaires. Il s'agit de l'association locale « Cœur d'Ange »** qui a pour but d'aider les enfants atteints de leucémie ou d'une autre affection de longue durée.



Des paysages où l'espace et le temps s'étirent à perte de sens

Courir sur les sentiers du Pays de Forcalquier et de la Montagne de Lure est une invitation à la recherche de l'essentiel et de l'absolu.

Ce qui aide à repousser les limites. Ici, la quête intérieure des coureurs est stimulée par le contact avec des parcours tracés au milieu de panoramas où le temps et l'espace s'étirent à perte de sens. Chaque course est une expérience unique. Un assemblage d'instantanés inédits durant lesquels, en respirant le parfum de l'éternité et de l'infini, le traileur distingue cette lumière pure et unique qui inonde les reliefs. Cette onde qui inspire peintres et photographes, depuis des décennies. Et avant eux celle qui a éclairé les bâtisseurs des nombreux hameaux, villages venelles et clochers que caressent nos sentiers. Des chemins portant les traces invisibles de lointains ancêtres, réunis lors de pèlerinages préhistoriques sur les flancs de la Montagne de Lure, pour célébrer des cultes premiers.

C'est aussi et surtout pour cel que les organisateurs du Trail de Haute Provence sont tellement motivés pour partager leur attachement au territoire. Les parcours en témoignent.

Terroirs et patrimoines vues des parcours

THP160

Au menu du plus long de nos ultras (comme des deux autres), on commence par la fin du repas ou presque. La première partie du parcours s'effectue au cœur de l'aire d'appellation Banon. Tout près du village dont tire son nom le savoureux fromage de chèvre enveloppé de feuilles de châtaigner. En quittant Forcalquier, on se dirige vers Ongles. Construit sur un éperon rocheux à la forme ongulaire, c'est l'un des nombreux villages classés, emblématiques de la Provence, qui jalonnent les parcours du THP. Comme Lurs, l'une des étapes réservées cette année au THP160, avec Ganagobie, site connu pour sa superbe abbaye, mais fréquenté depuis la préhistoire.

A Lardiers, par exemple, il y a 2 500 ans, des pèlerins venaient des quatre coins de la région et sans doute même de plus loin pour célébrer le culte des sommets. Les coureurs du THP marchent dans leurs pas, en longeant des champs de lavande à perte de vue, avant d'attaquer la première ascension de la Montagne de Lure. Son sommet, le Signal, surplombe des paysages exceptionnels dont on n'a pas fini de parler.

Avant l'arrivée, les coureurs sont invités à nouveau voyage dans le temps, en slalomant entre les formations calcaires uniques du massif des Mourres nous laissent imaginer un autre paysage il y a 25 millions d'années.

THP120

Cheminant sur l'adret de Lure, la première partie du THP120 est identique à celle des deux autres ultras. Arrivé au sommet de Lure, on descend dans la vallée du Jabron, comme le font les coureurs du THP160 avant de remonter sur la ligne de crête, d'où on survole la multitude de hameaux, plus jolis les uns que les autres, qu'elle abrite. De ce joyau du THP, accessible aussi par la route qui conduit au sommet, le Signal de Lure, tout est époustouflant à 360°. On a l'embaras du choix pour en prendre plein les yeux. A commencer par un face à face unique avec le Ventoux, frère géologique de Lure, presque jumeau, avec quelques dizaines de mètres d'altitude en plus.

Avec cette lumière si pure, on comprend mieux pourquoi tant de peintres célèbres ont planté leur chevalet dans la région. Et pourquoi les astronomes y ont installé le plus puissant télescope d'Europe à Saint-Michel-de-l'Observatoire. En prenant la direction de Saint-Etienne-lès-Orgues, encore un village au patrimoine extrêmement riche, où l'on rejoint une des branches de la Via Domitia, ou Voie Domitienne, un axe routier majeur aménagé et emprunté il y a plus de 2000 ans par les légions de l'Empire Romain, pour relier les péninsules italienne et ibérique. Favorisant ainsi le développement de nombreuses villes autour de la route, dont Forcalquier qui approche à grand pas.



THP 80 - THP 50

Avant d'atteindre l'objectif principal qui lui donne son nom, le THP 80 ou Cap à Lure emprunte le même parcours que les deux autres ultras. Six kilomètres après le départ, en prenant la direction d'Ongles, la cortège des coureurs longe la ferme fortifiée des Ybourgues. En bon état, le monument aussi qualifié de château, brille de tous les feux de son passé glorieux avec l'aide du soleil qui file vers le couchant.

En se dirigeant vers la Montagne de Lure, la course s'enfonce sur le territoire des Sogiontiques. Ce peuple gaulois occupe la région jusqu'au début de notre ère, d'abord en alliance avec les Voconces et ensuite sous la tutelle de Rome. Les sentiers du THP ne sont jamais très loin des traces de ce passé antique et même préhistorique qui témoignent d'une occupation continue de ce territoire, aussi riche de son patrimoine que de la beauté de ses paysages



FORCALQUIER

Tous les parcours finissent à Forcalquier. Arrivée du THP, la Cité Comtale en est aussi son berceau et surtout un concentré de patrimoine et de terroirs qui font la renommée du Luberon et dont la richesse n'a rien à envier aux grandes métropoles provençales. Comme Aix-en-Provence et Avignon, auxquelles on accède en une heure de route, pour aller vers d'autres découvertes avant ou après les courses.

THP 30

Avant d'être le label du THP30, les bories sont des cabanes de pierre sèche caractéristiques de cette partie de la Provence qui couvre le Luberon et les Monts du Vaucluse.

Les cabanons pointus, comme on les appelle aussi ici, s'offrent en spectacle sur ce parcours qui conduit les coureurs vers des rochers des Mourres encore plus impressionnants, avant d'arriver à Fontienne, connue pour ses anciennes exploitations de lignite, et de passer par Les Truques, dont provient le Petit épeautre servi à la table du THP.

Céréale ancienne, parmi les premières à avoir été cultivées par l'Homme, ses bienfaits pour la santé l'ont remise au goût du jour et lui ont permis de décrocher une Indication géographique protégée (IGP) qui s'étend du Ventoux à Lure.



THP 18 - THP 10

Nous sommes à l'extrême Nord du Parc du Luberon, aux portes de Forcalquier, sur le plateau des Mourres qui donne son nom au THP18. Offrant un point de vue exceptionnel sur les Préalpes et la barrière du Verdon, ce parcours est surtout une aventure géologique exceptionnelle.

Les traces d'un lac ayant existé en ces lieux il y a 25 millions d'années sont des concrétions calcaires aux formes étranges à travers lesquelles slaloment les coureurs. Le THP les rend témoins d'un processus d'érosion jamais observé ailleurs dans le monde.

Au Village THP, il y a tant à faire avant, pendant et après les courses

Pour nourrir les liens qui l'unissent avec son territoire, le THP s'emploie à en prendre soin. Il contribue à son dynamisme, à son attractivité, à l'épanouissement de ceux qu'il abrite et à façonner de bons souvenirs dans le cœur de ses visiteurs.

Pour cela, en plus des courses, il y a le Village THP et tout ce qui s'y passe dans le but de créer des liens qui fédèrent. **A 5/10 minutes à pied du cœur de Forcalquier, il rassemble sur un même espace des stands de vente de produits de nos terroirs, d'équipementiers nationaux et internationaux, d'organisateur de courses, d'associations et un pôle dédié à des professionnels des soins d'après course : ostéopathe, naturopathe, etc.**

Il y a aussi la boutique THP, dans sa version offline. A partir du 8 mai y seront retirées les commandes passées en ligne de vêtements et d'accessoires issues d'une collection exclusive, créée par et pour Trail de Haute Provence.

Le Village THP, grâce au concours d'associations, c'est aussi un lieu de jeux et d'animations pour les enfants. Mais pas que... Buvette et foodtrucks accueillent l'ensemble des participants et des accompagnants conviés à déguster les saveurs locales de repas préparés spécialement pour eux.

Enfin, toujours dans le but de permettre à tous de passer un moment agréable, voire inoubliable, **de 20 heures jusqu'à très tard, le Village vibrera au son des concerts et des ambiances musicales variées, proposés par l'équipe de THP festival.** Pour plus de détails, voir le programme en dernière page.



VENIR AU THP



Forcalquier, au coeur de la Provence

En voiture

- à 1h00 d'Aix-en-Provence TGV
- à 1h10 de l'aéroport de Marseille
- à 1h30 d'Avignon TGV

Forcalquier



PROGRAMME

MERCREDI

12h – 20h Village THP
Retrait des dossards toutes courses

17h00 Briefing d'avant course
pour le THP160 et le THP120

JEUDI

10h00 à 18h00 Village THP
Retrait des dossards toutes courses

16h00 Départs THP160 / THP120
THP80 / THP30

18h00 1ères arrivées THP30

20h00 Remise des prix THP30

21h00 DJ SET & STAND-UP

23h00 Dernières arrivées THP30

00h00 Fin de buvette et concert

VENDREDI

00h00 1ères arrivées THP80

06h00 Accueil Coureurs
Retrait des dossards THP50

06h45 à 07h00 Départ des
navettes THP50 vers Lardiers

06h30 1ères arrivées THP120

08h00 Départ THP50 – Lardiers

11h30 1ères arrivées THP160

12h00 Dernières arrivées THP80

12h00 à 14h00 Remise dossards
THP junior

13h00 1ères arrivées THP50

15h00 Départ THP junior du
centre ancien de Forcalquier

18h00 Départ THP10 pro / THP10 /
THP10 MN

19h00 Dernières arrivées THP50

19h00 Remise des prix THP80, THP50

20h00 Remise des prix THP10

21h00 DJ SET & STAND-UP

SAMEDI

08h00 Accueil Coureurs – Retrait
dossards THP18 / marche solidaire

10h00 Départ THP18

10h05 Départ marche solidaire

11h10 1ères arrivées THP18

11h30 1ères arrivées marche solidaire

12h00 Dernières arrivées THP160

13h00 Remise des Prix THP160 /
THP120 / THP18 / marche solidaire

15h30 Départ du village trail pour le
centre ville

16h00 Passage de la flamme
Olympique

18h00 Grande soirée de clôture

21h30 Dernières arrivées THP120

00h00 Fin de buvette et concert



THP FESTIVAL

Présente
REDØXMUSIC

DJSET STAND-UP Forcalquier

21h à l'Espace Culturel Bonne Fontaine

JEUDI 9 MAI

**GUASCO'
SACHA REDØX
MINEJAJA**

VENDREDI 10

**ROMAIN DARY
MAD / GUASCO' /
SACHA REDØX
QUENTIN FRIBURGER
& DUDLEY**

Entrée gratuite

Food Trucks sur place

myTHP.fr



MAD

Guasco



Romain Dary

RED
SACHA
ØX

