

8  
11

mai

2024

week-end de  
l'Ascension

**THP** TRAIL DE HAUTE PROVENCE  
l'aventure grandeur nature

10 ANS  
D'AVENTURE  
GRANDEUR  
NATURE!



## Communiqué de presse « Trail de Haute Provence 2024 »

10<sup>ème</sup> édition du 8 au 11 mai

<https://www.njuko.net/thp2024>

### 10 courses et les autres nouveautés du 10<sup>e</sup> THP

Du 8 au 11 mai, soit dans 90 jours, nous serons réunis sur les sentiers du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure, pour la 10<sup>e</sup> édition du THP. Durant les 5 jours du méga pont de l'Ascension, 10 courses, dont 3 ultras, et d'autres rendez-vous inédits figurent au programme.

Pour la 10<sup>e</sup> rendez-vous du Trail de Haute Provence, ses organisateurs proposent une édition originale aux participants : coureurs, accompagnants et partenaires. Plus que des nouveautés, il s'agit d'activités visant à renouveler l'intérêt de l'événement, à accentuer la façon d'affirmer ses valeurs fondatrices et à les mettre davantage en pratique. Ce premier communiqué de l'année 2024 en présente les grandes lignes.

Dixième anniversaire oblige, il y a au programme dix départs (lire le détail ci-dessous), dont celui d'un troisième et nouvel ultra, défi intermédiaire entre ceux du THP80 et du THP160 : l'Adret de Lure, soit le THP120. Avec ses 5800 mètres de dénivelé positif, ce parcours propose, pour ceux qui s'essaient à cette nouvelle distance, l'expérience singulière de courir ou 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 expérience est aussi l'étape idéale avant de s'engager sur la distance originelle et mythique des 100 miles que propose le THP160. La plus longue des courses, tracée sur un nouveau parcours - comme toutes celles qui sont reconduites - innove aussi en donnant à voir pour la première fois cette année des splendeurs inédites. Celles de deux communes emblématiques de la richesse des patrimoines naturel, historique et culturel de notre territoire : Lurs et Ganagobie.

Sont aussi prévues trois autres nouvelles courses qui reprennent le nombre de bougies d'anniversaire : le THP 10 marche nordique, le THP10 pro et le THP10. Les trois épreuves sont organisées sur des parcours accessibles à tous. 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. 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

entreprise, avec des équipes d'au moins 5 participants, organisé sur 10 km et 360 m+, vendredi 10 mai à 18 heures.

Sur le même parcours, en marge du challenge entreprise, 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.

## **Développement durable, solidarité et olympisme : des valeurs partagées**

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 sociétale et environnementale des entreprises (RSE), en ligne avec une autre valeur essentielle du THP : le développement durable. Avec le soutien de la Communauté de Communes et de la Région Sud, dès son origine, le Trail de Haute Provence est élaboré pour être et rester un événement éco-responsable. Il se développe donc selon une stratégie durable, intégrant entre autres objectifs, 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. Le code de bonne conduite des coureurs exige aussi l'engagement de ne pas revenir, en dehors des courses du THP, sur les sentiers privés.

Soucieux de répondre à des enjeux de développement non seulement durable mais aussi inclusif, le THP 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 d'affection d'une longue durée.

Autre démarche solidaire : à travers le THP, l'association Outdoor Events In Provence innove dans le soutien au bénévolat. Les associations représentées par leurs membres dans l'organisation de l'événement reçoivent un don proportionnel au nombre d'heures passées (1h=1€). A ce jour, l'ensemble des postes de bénévoles tenus sur la semaine de l'événement représente un total de 3500 heures.

Enfin, la 10<sup>e</sup> édition du THP est appelée à vivre un événement encore plus marquant que toutes ces nouveautés : le passage de la Flamme Olympique, le 11 mai, vers 16 heures, dans les rues de Forcalquier. S'associer à ce moment-phare du sport que sont les Jeux olympiques et paralympiques, pour tout ce qu'ils symbolisent aux yeux de tous, c'est forcément gratifiant et surtout une occasion formidable de démontrer la puissance des valeurs du sport. Convaincus de la nécessité de partager ces valeurs de dépassement de soi, d'humilité, de solidarité, d'universalité et donc de mixité sociale, nous voulons participer à ce grand mouvement ayant pour but d'encourager les jeunes et les moins jeunes à aller chercher les bienfaits pour la santé des pratiques sportives.

Justement dans le but d'approcher de la course à pied ceux qui en sont éloignés, le THP18 et le THP junior s'intègrent dans le programme de notre 10<sup>e</sup> anniversaire qui s'adresse aussi bien aux sportifs confirmés qu'aux débutants et aux enfants. Comme son nom l'indique, le second s'adresse à tous les jeunes de 3 à 15 ans, ayant le choix entre quatre parcours en fonction de leur âge. 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.

A cette jeunesse, à tous les participants et plus largement à tous ceux présents samedi 11 mai en soirée dans le Pays de Forcalquier ou dans la région, nous donnons rendez-vous sur la place du Bourguet au centre-ville. De 18 heures à minuit, la commune de Forcalquier y organise un grand moment festif, avec un concert, pour le passage de la Flamme olympique et la clôture de cette 10<sup>e</sup> édition du THP.

## **Toutes les courses rapidement**

**THP160 / 160 km / 7200 m D+ / Jeudi 09/05 à 16h / UTMB index 100 M / 6 points ITRA**

Ose cette distance mythique !

Viens courir 20 km sur les crêtes de Lure, suspendu en l'air et dans le temps, tel un funambule, avec un panorama à 360° et à perte de vue. Variété de terrains et de paysages garantie. Villages pittoresques, dont Lurs et Ganagobie, en exclusivité et pour la première fois.

Ravitaillements chaleureux et animés. Bénévoles de Ouf !

UTMB index 100 M / 6 points ITRA

**THPI20 (NOUVEAU) / 120 km / 5800 m D+ / Jeudi 09/05 à 16h / UTMB index 100 M / 5 points ITRA**

**Nouveau parcours :** progresse peu à peu sur le long en découvrant un concentré de Provence.

Comme pour le THPI60, tu cours 20 km sur les crêtes de Lure, suspendu en l'air et dans le temps, tel un funambule, avec un panorama à 360° et à perte de vue.

Variété de terrains et de paysages garantie. Villages pittoresques au menu

Ravitaillements chaleureux et animés. Bénévoles de Ouf !

**THP80 / 80 km / 3420 m D+ / Jeudi 09/05 à 16h / UTMB index 100 K / 3 points ITRA**

12 km sur les crêtes de Lure.

Le 1<sup>er</sup> arrivera à minuit et le dernier le lendemain matin.

THP80 c'est l'occasion de faire un ultra en passant toute ou partie d'une nuit dehors avec une distance raisonnable. C'est parfait pour acquérir de l'expérience pour te préparer à de plus grands ultras.

Compte pour le Challenge des Trails de Provence (Ultra)

**THP50 / 52 km / 2300 m D+ / vendredi 10/05 à 08h / UTMB index 50 K / 3 points ITRA**

Un bon concentré de la « merveille des merveilles », comme écrit par Giono, pour évoquer la Montagne de Lure. Tu cours sur 12 km de crêtes en passant par le sommet.

Tu passes par des villages pittoresques, des terrains et des paysages variés, sur un parcours rapide et technique : prêt à relever le défi ?

Compte pour le Challenge des Trails de Provence (Long)

**THP30 / 28 km / 1130 m D+ / Jeudi 09/05 à 16h / UTMB index 20 K / 1 point ITRA**

Un concentré du Pays de Forcalquier au format 29km.

Des enchaînements de monotraces et de sentiers avec des paysages très variés qui permettent d'avoir un concentré de la Provence sur une distance assez courte.

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

Compte pour le Challenge National Trail et pour le Challenge des Trails de Provence (Court)

**THPI8 / 18 km / 700 m D+ / Samedi 11/05 à 10h / UTMB index 20 K**

Un tracé nerveux pour celles et ceux qui veulent performer. Un tracé varié et accessible à toutes et tous.

Idéal pour quitter la route et découvrir les joies du trail-running. Y compris en marchant, en avançant en pente douce quand ça monte et en allongeant la foulée sur quelques descentes rapides.

Ce qui laisse tout de même le temps de découvrir le site emblématique des Mourres et toutes les facettes du Pays de Forcalquier. Le tout sans être jamais très loin de la ville.

**THPI0 / THPI0 pro (NOUVEAU) / 10 km / 300 m D+ / vendredi 10/05 à 18h**

Découvre le pays de Forcalquier et son emblématique site de Mourres, le monde du Trail et un concentré de Provence en seulement 10 kilomètres.

C'est un parcours open pour les individuels et ce sera aussi le celui du challenge des entreprises organisé en collaboration avec l'UDE04.

Monte ton équipe autour d'un petit défi sportif, avec une seule obligation : Un minimum de 5 équipiers est requis pour représenter l'entreprise.

### **THP10 marche nordique / 10 km / 300 m D+ / vendredi 10/05 à 18h**

Toujours sur ce parcours de 10 km accessible à tous, aménagé autour du site géologique exceptionnel des Mourres, viens t'élancer pour pratiquer cette très belle discipline qu'est la marche nordique, si tu en es un adepte, ou même pour t'initier.

Profite des paysages variés visibles autour de Forcalquier sans jamais t'en éloigner et on te garantit au moins un souvenir inoubliable !

### **Marche Solidaire / 10 km / 300 m D+ / samedi 11/05 à 10h**

Aucun certificat médical n'est requis pour notre marche solidaire non chronométrée, ouverte à toutes et tous, qui permet de soutenir une bonne cause.

En famille, entre amis, accompagnants et coureurs en récupération : **on compte sur vous !**

Les fonds collectés seront reversés à l'association « Cœur d'ange » qui vient en aide aux enfants atteints d'une affection de longue durée.

### **THP junior / vendredi 10/05 à 15h**

#### **Différentes distances accessibles pour toutes les tranches d'âges de 3 à 15 ans**

Pour partager les valeurs du sport et faire découvrir le plaisir de la course à pied à vos enfants !

## **Pour créer encore plus de liens**

Le THP existe dans le but de créer des liens qui fédèrent. En plus de ceux qui se tissent sur les sentiers, il y a le **Village THP**. 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.

Pour garder de bons souvenirs, on vous espère aussi sur la boutique THP, dans sa version offline. En ligne, elle est accessible depuis hier. C'est une autre nouveauté et une mine de cadeaux pour le 10<sup>e</sup> anniversaire. On y trouve une collection exclusive de vêtements et d'accessoires créée par et pour Trail de Haute Provence. Les paiements par carte s'effectuent sur un site crypté et entièrement sécurisé. Les commandes sont expédiées à l'adresse choisie, à partir du lundi 22 avril 2024, ou à prendre à partir du 8 mai, sur notre boutique du Village.

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.

### **THP groove**

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 proposant des ambiances musicales variées.

Pour plus détails sur le programme du THP 2024, vous pouvez le consulter en cliquant **ICI**

**Pour s'inscrire : <https://www.njuko.net/thp2024>**

**Informations et actualités ici :**

**<https://mythp.fr/>**

**<https://www.facebook.com/TraildeHauteProvence>**



**THP sur les réseaux sociaux :**

**THP vidéos : [Trail de Haute Provence : teaser 2023](#)**

A bientôt sur les sentiers du THP,

Toute l'équipe

**Contacts presse :** Association Outdoor Events In Provence

Vincent Guiliani – [contact@mythp.fr](mailto:contact@mythp.fr) - 06.74.71.35.23

Crédit photos : Olivier Vin <https://we.tl/t-Rfifmhi0wh>

## PARTENAIRE MAJEUR



## PARTENAIRES OFFICIELS



## PARTENAIRES MÉDIAS



## FOURNISSEURS OFFICIELS

