

29
mai
1
juin

2025

week-end de
l'Ascension

THP TRAIL DE HAUTE PROVENCE
#11 l'aventure grandeur nature

inscris-toi sur
myTHP.fr



Communiqué de presse « Trail de Haute Provence 2025 »

11^{ème} édition du 29 mai au 1^{er} juin

<https://www.njuko.net/thp2025>

Le 11^e THP, encore plus inclusif ! 12 courses adultes, 1 marche solidaire, 4 courses enfants

Du 29 mai au 1^{er} juin 2025 mai, soit dans 264 jours, nous serons réunis sur les sentiers du Pays de Forcalquier-Montagne de Lure, pour la 11^{ème} édition du THP. Au programme des 4 jours du méga pont de l'Ascension : 12 courses adultes, dont 3 ultras, 4 courses enfants, une marche solidaire et bien d'autres rendez-vous inédits.

Ce 11^e rendez-vous du Trail de Haute Provence, marque le début de la 2^e décennie du THP. Pour commencer cette 2^e décade, ses organisateurs proposent une édition originale aux participants : coureurs, accompagnants et partenaires. Des nouveaux parcours, des tracés revisités, des formats de courses inédits et toujours des 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.

Nouvelle décennie oblige, il y a au programme **dix-sept départs** (lire le détail ci-dessous), dont celui de trois **ultras** THP160, THP120 et THP80.

Pour vivre à plusieurs l'expérience de l'Ultra et découvrir ces tracés formidables, **THP160** et **THP80** sont proposés également en **relai par équipe, mixtes ou pas, respectivement de 9 et 4 coureurs**. C'est l'occasion de partager des émotions, de construire des souvenirs ensemble. C'est aussi la possibilité de découvrir les communes traversées par ces tracés grâce au précieux qui sera transmis au niveau de chaque ravitaillement, situés en leur cœur.

Est aussi prévu un nouveau parcours, **THP40**. Long de 43 km, avec un dénivelé positif de 1 380 m, ce nouveau tracé offre un profil moins marqué, plus accessible, permettant à celles et ceux qui veulent s'élancer sur des distances plus longues, de pouvoir découvrir le Maratrail. C'est aussi l'occasion de faire découvrir la richesse des patrimoines naturel, historique et culturel de notre territoire : Montlaux, Ganagobie, Lurs et Pierrerue à un plus grand nombre de coureurs et d'accompagnants.

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. En lien avec l'Union des Entreprises des Alpes de Haute-Provence (UDE 04), se prépare donc la 2^{ème} édition du challenge entreprise, **THP10 pro**, avec des équipes de 5 participants, organisé sur 10 km et 360 m+, samedi 31 mai à 18 heures.

Sur le même parcours, en marge du challenge entreprise, le **THPIO** 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. Il est également ouvert à celles et ceux qui veulent se challenger en marche nordique, sous le nom de **THPIO nordic**.

Développement durable et solidarité : des valeurs partagées

Cette année encore, le **THPIO pro** aura 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), 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 2025 reconduit la **marche solidaire** existant depuis sa création avec le **THP solidaire**. Non chronométrée et sur un parcours raccourci à 8 km, avec un départ dimanche 1^{er} juin, à 09 heures, cette marche permettra de récolter des fonds destinés à une cause caritative qu'il nous reste à sélectionner.

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€). L'événement grandissant, le nombre d'heures nécessaires augmentent également. En 2025, nous envisageons que l'ensemble des postes de bénévoles tenus sur la semaine de l'événement représentera un total d'environ 4 000 heures.

Dans la lignée des formidables Jeux Olympiques Paris 2024 que nous venons de vivre tous ensemble, le **THP junior** s'intègre de manière encore plus évidente dans cet 11^e opus avec pour ambition de rassembler le plus grand nombre d'enfants et partager avec eux, les valeurs du sport et les bienfaits de sa pratique dans leur épanouissement et leur construction personnelle.

A cette jeunesse, à tous les participants et plus largement à tous ceux présents **samedi 31 mai** en soirée dans le Pays de Forcalquier ou dans la région, nous donnons rendez-vous au cœur du village pour **un grand moment festif, avec un concert** pour célébrer ensemble cette 11^e édition du THP.

Toutes les courses en Bref !

THP160 / 168 km / 7330 m D+ / Vendredi 30/05 à 15h / Qualifier Ligue ULTRA / 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 Ongles, Lardières, Lange, Saint-Etienne-les-Orgues, Montlaux, Ganagobie, Lurs, Pierrerue, Fontienne et Forcalquier.

1^{ère} manche de la Ligue ULTRA 2025

THP160 relai en équipe de 9 (NOUVEAU) / Vendredi 30/05 à 15h / UTMB index / points ITRA (en fonction des sections)

C'est l'occasion de découvrir un tracé mythique et de vivre une expérience en équipe.

Chaque relayeur aura à cœur de porter son équipe le plus loin et le plus haut possible tout en profitant des paysages splendides qu'offre ce tracé.

THP120 / 120 km / 5860 m D+ / Vendredi 30/05 à 15h / UTMB index 100 M / 5 points ITRA

Tracé revisité : progresse peu à peu sur le long en découvrant un concentré de Provence.

Comme pour le THP160, 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

Compte pour le Challenge des Trails de Provence (Ultra)

THP80 / 80 km / 3700 m D+ / Samedi 31/05 à 08h / UTMB index 100 K / 4 points ITRA

Nouveau tracé plus engagé. Au départ d'Ongles, il te permettra de découvrir le versant Nord de la montagne de Lure en descendant dans la vallée du Jabron comme tes collègues du THP160 et du THP120.

16 km sur les crêtes de Lure.

THP80 c'est l'occasion de faire un ultra avec une distance raisonnable. C'est parfait pour acquérir de l'expérience pour te préparer à de plus grands formats.

THP80 relai en équipe de 4 (NOUVEAU) / Samedi 31/05 à 08h / UTMB index / points ITRA (en fonction des sections)

C'est l'occasion de découvrir un tracé mythique et de vivre une expérience en équipe.

Chaque relayeur aura à cœur de porter son équipe plus loin, plus haut tout en profitant des paysages splendides qu'offre ce tracé.

THP50 / 54 km / 2320 m D+ / Samedi 31/05 à 07h / 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)

THP40 / 43 km / 1380 m D+ / Vendredi 30/05 à 15h00 / UTMB index 50 K / 2 points ITRA

Nouveau parcours ! Au départ de Montlaux, un profil moins marqué, plus accessible, il permet au plus grand nombre d'accéder au Maratrail. Sur le tracé de « son grand frère » THP160, il offre des enchaînements de monotraces et de sentiers avec des paysages très variés proposant un concentré de la Provence sur une distance accessible.

THP30 / 28 km / 1130 m D+ / Vendredi 30/05 à 15h30 / UTMB index 20 K / 1 point ITRA

Des enchaînements de monotraces et de sentiers avec des paysages très variés qui permettent d'avoir un concentré du Pays de Forcalquier au cœur 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^{er} est attendu pour l'apéro, le dernier à la frontale.

Compte le Challenge des Trails de Provence (Court)

THP20 / 22 km / 700 m D+ / Samedi 31/05 à 17h / 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.

THP10 / THP10 pro / 10 km / 300 m D+ / Samedi 31/05 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+ / Samedi 31/05 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 !

THP solidaire / 8 km / 250 m D+ / dimanche 01/06 à 09h

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 une cause caritative qu'il nous reste à sélectionner.

THP junior / vendredi 30/05 à 16h

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'organiseurs 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 sera bientôt accessible. C'est une mine de cadeaux pour immortaliser cette 11^e édition. On y trouvera une collection exclusive de vêtements et d'accessoires créée par et pour Trail de Haute Provence. Le détail sera donné dans les prochains communiqués.

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.

Pour plus détails sur le programme du THP2025, vous pouvez le consulter en cliquant [ICI](#)

Pour s'inscrire : <https://www.njuko.net/thp2025>

Informations et actualités ici : <https://mythp.fr/>

Photos : <https://we.tl/t-9GBISQANOC>

THP sur les réseaux sociaux :



A bientôt sur les sentiers du THP,

Toute l'équipe

Contacts presse : Association Outdoor Events In Provence

Vincent Guiliani – 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

