THP

Trail de Haute Provence

l'aventure grandeur nature

- **THP160** 7340+
- **THP160** relai
- **THP120** 5860+
- **THP80** 3700+
- **THP80** relai
- **THP50** 2330+
- **THP40** 1400+
- **THP30** 1120+
- **THP20** 800+
- **THP10** 330+
- **THP10** pro
- **THP10** nordic
- **THP** solidaire
- **THP** junior

Montagne de Lure

1826

Forcalquier (04300)

29 mai

01 juin

2025

week-end de l'Ascension



©Olivier Vin

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

FORCALQUIER•LURE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

ALPES DE HAUTE PROVENCE LE DÉPARTEMENT

AIR TAHITI NUI

St-Yorre

CANAL+ SPORT 360

BFM DICI

RMC INFO TALK SPORT

Une nouvelle décennie s'ouvre pour le Trail de Haute Provence !

Du 29 mai au 1er juin 2025, le THP vous donne rendez-vous pour écrire ensemble le premier chapitre de sa deuxième décennie. Après une 10e édition inoubliable, l'aventure continue plus ambitieuse, plus ouverte, plus vibrante que jamais !

Toujours animée par la même passion, l'équipe organisatrice est prête à vous accueillir pour 4 jours d'émotions, de sport, de nature et de convivialité. Que vous soyez bénévole, coureur, partenaire ou accompagnant, vous êtes au cœur de cette aventure collective qui fait rayonner le Pays de Forcalquier et la Montagne de Lure bien au-delà de ses crêtes.

Le THP2025, c'est la promesse de défis partagés, avec plus de 4 000 inscrits attendus sur les sentiers, venus de plus de 20 pays et des quatre coins de France. Une dynamique incroyable, démarrée en 2014 avec 500 pionniers, et qui ne cesse de grandir avec une progression annuelle moyenne de 25%. Ce succès, c'est aussi le vôtre.

Porté par une communauté fidèle, renforcé par le passage symbolique de la Flamme olympique, le THP s'inscrit désormais comme un rendez-vous incontournable du calendrier trail. Et surtout comme un levier d'attractivité durable pour notre territoire, ses talents, ses savoir-faire et ses engagements solidaires.

Ici, chaque pas raconte une histoire. Celle d'un pays classé Natura 2000 et réserve de Biosphère UNESCO, où l'effort s'unit à la beauté sauvage, où les traces de Jean Giono croisent celles des passionnés d'aujourd'hui. Une terre d'inspiration, de dépassement et de liens.

Rejoignez-nous pour vivre cette édition 2025 comme un nouvel élan. Continuons à faire du Trail de Haute Provence un événement exemplaire, fédérateur et profondément humain.

On s'y retrouve ? Pour vivre ensemble la suite de l'aventure ! 🏃‍♂️🌄🔥

Vincent GUILIANI
Fondateur du THP

EDITO



POUR COMPLÉTER LE WEEKD-END DU THP À FORCALQUIER !

Jeudi 29 mai 2025 à Forcalquier
Concert **DJ set - Redox Music** à partir de 20h au village THP à l'Espace Culturel Bonne Fontaine (ECBF)

Vendredi 30 mai 2025 à Forcalquier
Concert **DJ set - Reodx Music** à partir de **20h30** au village THP à l'Espace Culturel Bonne Fontaine (ECBF)

Samedi 31 mai 2025 à Forcalquier
Concert **DJ set - Reodx Music** à partir de **20h30** au village THP à l'Espace Culturel Bonne Fontaine (ECBF)

Marché de producteurs locaux
Jeudi après-midi au centre de la ville

Grand marché Provençal
Lundi matin au centre de la ville





VENDREDI 30

à partir de 15h00

Forcalquier - Place du Bourguet

THP160 – 7340m+

QUALIFIER 100M M · iTRA 6 · LIGUE ULTRA qualifier

Départ à 15h00
Forcalquier - place du Bourguet

170 km / 7 300m +
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 !
Compte pour la LIGUE ULTRA®

THP160 relai

170 km / 7 300m + en relai par équipe de 4 à 9
Tu vas parcourir la distance mythique en équipe !
A chaque ravitaillement un membre de ton équipe prendra le relai.
Tu le retrouveras sur la ligne d'arrivée au village THP.

THP120 – 5860m+

QUALIFIER 100M M · iTRA 5

Départ à 15h00
Forcalquier - place du Bourguet

126 km / 5800m +
Nouveau parcours ! Un étape parfaite pour progresser sur le long, tout en découvrant un concentré de Provence.
Tu profites du passage sur les crêtes de Lure et des vues à 360° et de la variété de terrains.

THP40 – 1400m+

QUALIFIER 50K M · iTRA 2

Départ à 15h00
Montlaux - centre du village

43 km / 1 400m+
Nouveau parcours qui permet de mettre une nouvelle commune en valeur : Montlaux.
Un tracé accessible au plus grand nombre qui permet d'allonger la distance et de repousser ses limites sur un terrain de jeu riche et varié. C'est un parcours qui vous donnera envie de continuer à découvrir le Pays de Forcalquier - Montagne de Lure.

THP30 – 1200m+ Les Bories

QUALIFIER 20K M · iTRA 1

Départ à 15h30
Forcalquier - place du Bourguet

28 km / 1 120m+
Conçu aussi bien pour les sportifs confirmés que les débutants, ce parcours rapide, tout en relance, est parfait pour s'essayer à de plus grandes distances en trail!
Le THP30 permet de découvrir le site emblématique des Mourres.
Cette épreuve compte aussi pour le challenge des Trails de Provence (court).

THP junior – 3 à 15 ans

Départs à partir de 16h00
Forcalquier Centre ville

14-15 ans = 3,3 km
12-13 ans = 3,3 km
10-11 ans = 1,1 km
<10 ans = 0,5 km

Inscription sur myTHP.fr
et au village THP
Fermeture des inscriptions à
12h00 le 30/05/2025

Limité à 500 enfants

MERCI! La Cordelière



SAMEDI 31

THP50 – 2330m+

QUALIFIER 50K M · iTRA 3

Départ à 07h00
Lardiers - Salle des fêtes

50 km / 2 040m+
Ce nouveau tracé permet d'admirer les crêtes de la montagne de Lure et de découvrir le cœur de la Provence avec ses paysages et ses villages emblématiques. 50 kilomètres de pur plaisir !
Compte pour le challenge des Trails de Provence (trail long)

05h45 à 06h00 départ des navettes vers Lardiers à partir du village THP

THP80 – 3700m+

QUALIFIER 100K M · iTRA 4

Départ à 08h00
Ongles - centre du village

84 km / 3 700m+
Nouveau tracé ! Plus engagé, il permet de découvrir la vallée du Jabron et de mettre en valeur Ongles et son site restauré de Vières.
Ce parcours 100% nature, 200% plaisir est technique, nerveux et nécessite d'être un athlète complet pour le gagner !

THP80 relai

84 km / 3 700m+ en relai par équipe de 4
Tu vas faire un ultra en équipe !
A chaque ravitaillement un membre de ton équipe prendra le relai.
Tu le retrouveras sur la ligne d'arrivée au village THP.

06h45 à 07h00 départ des navettes vers Ongles à partir du village THP

THP20 – 800m+

QUALIFIER 20K M · iTRA 1

Départ à 17h00
Forcalquier - place du Bourguet

22 km / 800m+
Trail court et rapide.
Parfait pour faire une performance sur petite distance ou s'essayer au trail pour les néophytes.
Compte pour le challenge des trails de Haute-Provence

THP10

Départ à 18h00
Forcalquier - place du Bourguet

10,6 km / 330m+
Découvre le pays de Forcalquier, le monde du Trail et la Provence en seulement 10 kilomètres.
Ce sera aussi le parcours pour **le challenge entreprise (THP10 pro)** : monte ton équipe de 5 autour d'un petit défi sportif ! Les 3 meilleurs temps seront pris pour établir le classement de ton équipe !

THP10 pro



DIMANCHE 1ER

marche solidaire – 10 km 360m+

Départ à 09h00
Forcalquier - Place du Bourguet

Viens marcher pour soutenir l'association "**le G.NOTORIOUS**" !
Accessibles à toutes et tous dès 14 ans,
Viens notamment découvrir le site des Mourres au détour d'une marche solidaire !
5€ par inscription reversés à l'association!

PROGRAMME DU WEEK-END
EN UN COUP D'OEIL

JEUDI

12h00 à 18h00 Village THP
Retrait des dossards toutes courses

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

20H00 **Concert DJ SET**

00h00 Fin de buvette et concert

DIMANCHE

08h00 Accueil Coureurs – Retrait des dossards THP solidaire

09H00 Départ THP solidaire (Forcalquier)

09h00 Arrivée des derniers concurrents de THP160

11h00 Arrivée des derniers marcheurs solidaires

12h00 Fin du THP2025

VENDREDI

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

12h00 Clôture des inscriptions THP junior

13h30 à 13h45 Départ des navettes THP40 vers Montlaux

15H00 Départs THP160 / THP120 / THP160 relai (Forcalquier)

15H00 Départ THP40 (Montlaux)

15H30 Départ THP30 (Forcalquier)

16H00 Départ THP junior (Forcalquier)

17h30 1ères arrivées THP30

18h30 1ères arrivées THP40

20h00 Remise des prix THP30

20H30 **Concert DJ SET**

22h30 Dernières arrivées THP30

00h00 Fin de buvette et concert

01h00 Dernières arrivées THP40

SAMEDI

05h00 Accueil Coureurs – Retrait dossards THP50/THP80

05h45 à 06h00 Départ des navettes THP50 vers Lardiers

06h00 1ères arrivées THP120

06h45 à 07h00 Départ des navettes THP80 / THP80 relai vers Ongles

07H00 Départ THP50 (Lardiers)

08H00 Départ THP80 / THP80 relai (Ongles)

11h00 1ères arrivées THP160

11h30 Ouverture du service repas coureurs

12h00 1ères arrivées THP50

16h30 1ères arrivées THP80

17H00 Départ THP20 (Forcalquier)

18H00 Départ THP10/THP10 pro/THP10 nordic (Forcalquier)

20h00 Arrivée des derniers concurrents du THP50

20h30 Arrivée des derniers concurrents de THP10/THP10 Pro /THP10 nordic

20H30 **Concert DJ SET**

21h00 Arrivée des derniers concurrents du THP20

21H00 Remise des prix THP160 / THP160 relai THP120 / THP80 / THP80 relai / THP50 / THP20 / THP10/THP10 pro / THP10 nordic

23h00 Arrivée des derniers concurrents de THP120

00h00 Fin de buvette et concert

02h00 Arrivée des derniers concurrents du THP80



PARTENAIRE MAJEUR

PARTENAIRES OFFICIELS

Remerciements

A tous les bénévoles et partenaires, aux propriétaires privés des parcelles traversées, aux élus des communes visitées par les parcours du THP et aux chasseurs.

PARTENAIRES

PARTENAIRES MÉDIAS