





ÉTAPE N°1 : de Prony au refuge des Néocallitropsis .

Durée : 4 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 1 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance assez importante. Parcours glissant et rivière infranchissable par temps pluvieux.



ÉTAPE N°2 : du refuge des Néocallitropsis au refuge de Netcha (sentier des crêtes Alain Grouazel)

Durée : 3 h 30 • Distance : 10.8 km • Altitude min. : 235 m • Altitude max. : 600 m • Dénivelée cumulée à la montée : 590 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 57) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 2 assez faible
Difficultés : montée vers le Pic du Pin.



ÉTAPE N°3 : du refuge de Netcha au refuge de Ouénarou

Durée : 6 h 30 • Distance : 19.8 km • Altitude min. : 170 m • Altitude max. : 495 m • Dénivelée cumulée à la montée : 605 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 66) • Technicité : 2 assez facile • Risque : 3 peu élevé
Difficultés : la distance et quelques creeks infranchissables par temps pluvieux.



ÉTAPE N°4A : du refuge de Ouénarou au refuge des Muletiers

Durée : 6 h • Distance : 14.6 km • Altitude min. : 168 m • Altitude max. : 545 m • Dénivelée cumulée à la montée : 870 m
Cotation : • Effort : 4 assez difficile (Bp index 82) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 2 assez faible
Difficultés : la distance et les montées physiques. La traversée de la Rivière des Électriques peut être impossible.



ÉTAPE N°4B : de Ouénarou au refuge des Tristaniopsis (par les crêtes)

Durée : 9 h • Distance : 23.7 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 565 m • Dénivelée cumulée à la montée : 1127 m
Cotation : • Effort : 5 difficile (Bp index 101) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes



ÉTAPE N°4C : du refuge de Ouénarou au refuge des Tristaniopsis (par la rivière Bleue)

Durée : 6 h 30 • Distance : 21.7 km • Altitude min. : 168 m • Altitude max. : 490 m • Dénivelée cumulée à la montée : 680 m • Cotation : • Effort : 4 assez difficile (Bp index 76) • Technicité : 1 Facile • Risque : 2 assez faible
Difficultés : la distance



ÉTAPE N°5 : Du refuge des Muletiers au refuge des Tristaniopsis

Durée : 5 h 45 • Distance : 17.8 km • Altitude min. : 180 m • Altitude max. : 361 m • Dénivelée cumulée à la montée : 590 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 59) • Technicité : 2 assez facile • Risque : 3 peu élevé
Difficultés : la distance et quelques creeks infranchissables par temps pluvieux.



ÉTAPE N°6 : Du refuge des Tristaniopsis au refuge de la Mine Soleil

Durée : 7 h 30 • Distance : 15.3 km • Altitude min. : 264 m • Altitude max. : 1 120 m • Dénivelée cumulée à la montée : 1 290 m
Cotation : • Effort : 4 assez difficile (Bp index 94) • Technicité : 4 assez difficile • Risque : 3 Peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : la distance, la dénivellation et quelques creeks infranchissables par temps pluvieux. Engagement.



ÉTAPE N°7 : Du refuge de la Mine Soleil à la Vallée de Dumbéa

Durée : 5 h 15 • Distance : 13 km • Altitude min. : 68 m • Altitude max. : 1 117 m • Dénivelée cumulée à la montée : 250 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 64) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé
Difficultés : certains passages sont parfois glissants et la traversée du creek est dangereuse en cas de crue.



ÉTAPE N°8 : De la Vallée de Dumbéa au Refuge de la Corne du Diable

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°9 : De la Corne du Diable au Refuge de la Mine Soleil

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°10 : De la Mine Soleil au Refuge des Tristaniopsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°11 : De la Mine Soleil au Refuge des Néocallitropsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°12 : De la Mine Soleil au Refuge de Netcha

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°13 : De la Mine Soleil au Refuge de la Corne du Diable

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°14 : De la Corne du Diable au Refuge de la Mine Soleil

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°15 : De la Mine Soleil au Refuge des Tristaniopsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°16 : De la Mine Soleil au Refuge des Néocallitropsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°17 : De la Mine Soleil au Refuge de Netcha

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°18 : De la Mine Soleil au Refuge de la Corne du Diable

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°19 : De la Corne du Diable au Refuge de la Mine Soleil

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°20 : De la Mine Soleil au Refuge des Tristaniopsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°21 : De la Mine Soleil au Refuge des Néocallitropsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°22 : De la Mine Soleil au Refuge de Netcha

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°23 : De la Mine Soleil au Refuge de la Corne du Diable

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°24 : De la Corne du Diable au Refuge de la Mine Soleil

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°25 : De la Mine Soleil au Refuge des Tristaniopsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°26 : De la Mine Soleil au Refuge des Néocallitropsis

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°27 : De la Mine Soleil au Refuge de Netcha

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque : 3 peu élevé (4 ponctuel)
Difficultés : distance et dénivellation positive cumulée importantes

ÉTAPE N°28 : De la Mine Soleil au Refuge de la Corne du Diable

Durée : 6 h 30 • Distance : 14 km • Altitude min. : 166 m • Altitude max. : 365 m • Dénivelée cumulée à la montée : 540 m
Cotation : • Effort : 3 peu difficile (Bp index 48) • Technicité : 3 peu difficile • Risque :