

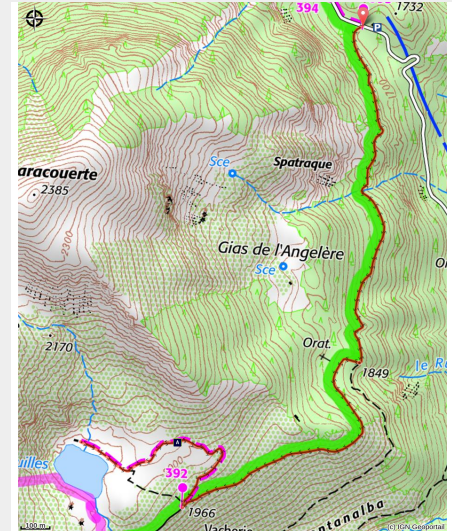


# Le lac des Grenouilles, entre forêt et alpage

Vallées Roya&Bevera - Tende



Vue plongeante sur le lac des Grenouilles, Fontanalbe et le mont Bégo (MALAFOSSE Jean-Pierre)



*Cette randonnée lumineuse est une source d'émerveillement en toute saison. Le mélézin des Grenouilles y est très fleuri et coloré : l'herbe jaunit en été, les arbres restent verts jusqu'à l'automne puis virent à l'ocre.*

Durant son repérage sur le terrain, le garde-moniteur du Parc national du Mercantour a observé quelques mammifères notamment le bouquetin, le chamois et la marmotte. Il est assez facile d'observer les marmottes autour du lac, tendez l'oreille et leurs cris vous aideront peut-être à les localiser.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 3 h

Longueur : 6.8 km

Dénivelé positif : 366 m

Difficulté : Facile

Type : Journée : aller-retour

Thèmes : Faune, Lac

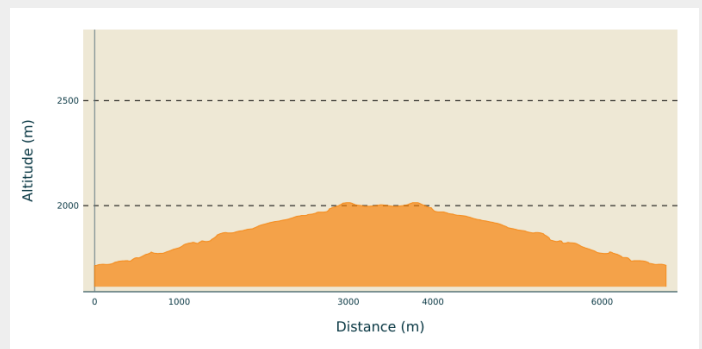
# Itinéraire

**Départ** : Parking de Pautamoun/  
Valmasque, Balise 395

**Arrivée** : Lac des Grenouilles

**Communes** : 1. Tende

## Profil altimétrique



Altitude min 1714 m Altitude max 2014 m

Du parking de Valmasque et de la balise 395 prendre la piste, en direction du Lac des Grenouilles et de Fontanalba.

Toute la montée s'effectue au coeur du mélézin caractérisé par une luminosité en sous-bois très forte et un espacement entre les arbres important. De nombreuses espèces y sont liées et cet habitat est très caractéristique des forêts d'altitudes du Mercantour.


Au niveau de la balise 392, quitter la piste et tourner à droite, pour entrer dans le coeur du Parc national du Mercantour. Une fois arrivé au Lac des Grenouilles, profiter de ce bel amphithéâtre et de l'ombre des mélèzes monumentaux.

Le retour se fait par le même itinéraire.



# Sur votre chemin...



 Merle à plastron (*Turdus torquatus*)  
(A)

# Toutes les infos pratiques

## **En coeur de parc**

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour

## **Comment venir ?**

### Transports

Ligne 23 (accès direct à Castérino depuis la Gare de Tende) : circule de juillet à septembre. En correspondance avec le Train des Merveilles arrivée Gare de Tende et avec la ligne 25 Menton gare routière-Tende.

Pour consulter toutes les informations relatives à l'accessibilité : <https://www.menton-riviera-merveilles.fr/mercantour-roya-bevera/vallee-de-la-roya/acces-a-la-vallee-de-la-roya/>

Bureau d'information touristique de Tende : 04 83 93 98 82 ou [tende-tourisme@menton-riviera-merveilles.fr](mailto:tende-tourisme@menton-riviera-merveilles.fr).

### Accès routier

A Saint-Dalmas-de-Tende, prendre la route du hameau de Castérino.

### Parking conseillé

Parking de Pautamoun/Valmasque, balise 395

# Sur votre chemin...

---



## Merle à plastron (*Turdus torquatus*) (A)

Oiseau de la famille des passereaux, le mâle ressemble à celui du merle noir, mais avec un croissant blanc sur la poitrine et des reflets argentés sur les ailes très visibles en vol. La femelle est brune et porte un croissant moins voyant, son dessous est légèrement écaillé et ses ailes sont argentées.

Son chant est caractérisé par un gazouillis répétitif de notes plaintives, « chak-chak » explosif.

L'oiseau construit son nid en lisière de forêt ou dans un conifère de l'alpage pour pondre en mai-juin 4/5 œufs, vert bleu tachés de brun.

Crédit photo : BLANC Jacques