

# LE LAC DES GRENOUILLES

## Version facile

*Itinéraire : Le pique-nique au bord du lac s'impose ! Vous serez alors dans le cœur du Parc du Mercantour.*

- Traverser en voiture Castérino et poursuivre la route sur 2 km environs jusqu'à la fromagerie, où il y a un parking (30 minutes à pied).

- A la balise 395, vous entamez la montée en direction du Lac Vert de Fontanalbe, sur une piste forestière très bien exposée. Vous longez la bordure du Parc du Mercantour ( balises vertes, entourée de blanc).

- Après une heure environs, sur la droite, la balise 392 vous indique le lac des Grenouilles, qui se trouve derrière la butte en face de vous. Encore 5 minutes et vous y êtes. Redescendre par le même itinéraire.

*Info tourisme :*

**Difficulté :** Facile / Aller-retour

**Montée :** 280m

**Descente :** 280m

**Durée :** 1h30 aller

**Balisage :** Jaune et Parc du Mercantour

# LE LAC DES GRENOUILLES

## Version longue

*Itinéraire aller par un sentier agréable aux configurations variées : une montée raide au départ, puis une traversée de belles prairies. Descente en douceur par une piste forestière et les derniers kilomètres sur une route.*

-Le départ se fait de Castérino, par le sentier « Bicknell » récemment rouvert par une association locale.

-Le départ se trouve de suite après le petit pont routier, à gauche, derrière le magasin de sport. Il est balisé par des cairns.

-Une première partie un peu raide, mais on rejoint finalement la balise 390 par des prairies. Là, prendre la piste forestière à droite jusqu'à la balise 392, à partir de laquelle vous êtes à 5 minutes du lac des Grenouilles.

-Revenir à la balise 392 et continuer à descendre la piste jusqu'à la balise 395. Là vous rejoindrez Castérino en 30 minutes environs par une petite route goudronnée.

**Difficulté :** Moyenne - Boucle

**Montée :** 400m

**Descente :** 400 m

**Durée :** 4h boucle

**Balisage :** Jaune et Parc du Mercantour

*Infos tourisme : Marmottes, chamois, bouquetins... Laissez le silence s'installer et observez, ça grouille de vie !*