



Compte rendu randonnée Mont Saint Mury 30/06/2025

7,7 km, 710 m

Auto désigné volontaire pour la narration de cette épique (de chaleur) journée de randonnée je feuilletais rêveusement le site de Cartorando38 afin de m'imprégner de la vision généralement admise pour relater les exploits alpins du club.

Surprise en page d'accueil en haut à gauche un article discrètement et récemment déposé « **Randonner sans fatigue après 65 ans** »

En voilà un article que j'aurais dû lire avant toute action !

On nous cache tout, on ne nous dit rien !

Au point de rendez-vous de La Souille 1365 m nous sommes trois Michel, André et Yves.

Les deux premiers vêtus correctement bras et jambes couverts. La silhouette fine des randonneurs alpins sans excédents lipidiques

Le dernier short et teeshirt avec... à tout faux

Allez en marche

Montée rapide en sous-bois pour atteindre le Habert des Sabottes 1760 m.





Courte pause photos et ça repart pour le Mont Saint Mury.

Le panorama est sympathique bien qu'un peu brumeux avec les ondes de chaleur. Sur 360 degrés un manège de Chartreuse Vercors Grenoble Belledonne pics et cols confondus tournicote dans ma tête.

« Vous êtes à mi-chemin de votre randonnée estivale quand les premiers signes de fatigue apparaissent : respiration plus lourde, jambes qui tremblotent, chaleur qui devient oppressante.

À 70 ans, François venait de comprendre qu'il n'avait pas suffisamment adapté sa sortie aux conditions d'été. »

(Le monsieur de l'article il avait raison)

Nous snobons le Mont Saint Mury 2038 m pourtant si proche mais avec quelques derniers mètres un peu rébarbatifs pour prochain objectif la vision du lac de Sitre.



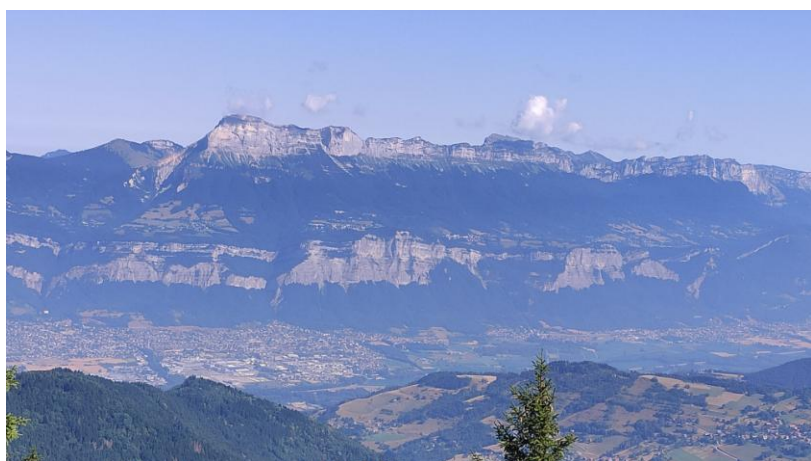
Ce sont donc quelques centaines de mètres plus loin et à la côte 2079 m (l'honneur est sauf) que nous pique-niquons à l'aplomb du lac, son Habert et plus au sud l'accès au col du loup via le GR738 de bonne renommée (Aiguebelle Vizille).

Nous croisons sur le chemin du retour deux jeunes femmes équipées chacune d'un porte-bébé « garni » en route vers le lac. La vision nous surprend dans ce contexte accidenté et austère.



La descente sur le Habert du Pré du Mollard (1723 m) est un peu lancinante mais récompensée par une halte boisson approuvée sans vote préalable.

Mes camarades de randonnée soucieux d'épargner mes dernières forces ne reprennent pas le sentier tortueux de notre montée et c'est par un chemin carrossable que nous retrouvons le plancher des vaches sur fond de ciel nuageux du plus bel effet.



Yves

Trace Openrunner

[Mont Saint Mury](#)