



**Chaque fin de semaine, Alain GUEGUEN, président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, présente sur FRANCE BLEU MAYENNE une randonnée à faire seul ou en famille.**

**Certaines associations ont repris les randonnées mais elles peuvent les réserver à leurs adhérents pour éviter le surnombre... renseignez vous.**

## LES IDÉES RANDOS DE L'ÉTÉ 2021 AVEC FRANCE BLEU

**SAMEDI 7 AOÛT 2021 : À FORCÉ :** Précisément, à la Grange de l'Orbière.

Partagez les vendredis de l'été à 20h30 et pour la 5<sup>e</sup> saison. Hier, c'était pop rock, le 13, ce sera un festival de musique festive du monde, le 20, ce sera avec la Patequita de la musique chilienne. Attendez-vous à entendre cumba, salsa et rumba.

Possibilité de barbecue et chacun donne ce qu'il veut ou peut comme contribution.

Et le dernier vendredi d'août, c'est surprise! Peut-être aurez-vous fait l'accro-branche adapté à tous les âges dans l'après-midi.

Moi je vous conseille le circuit de randonnée qui passe sur le site. C'est le n°22 que vous trouvez dans le topo « Autour de Laval », disponible dans votre librairie ou grande surface . Il fait 7 km que vous parcourez en 2 heures en passant au ras de la Jouanne sur des pas japonais, de gros rochers posés sur le lit de la rivière. Passage dans les bois et dans un site de fours à chaux.

Bref un bon vendredi d'août à votre choix.

**DIMANCHE 8 AOÛT 2021, À MAYENNE :**

Une animation se tient aujourd'hui au **château de Mayenne** en lien avec l'exposition « Etres et paraître, la mode au Moyen Age » qui se déroule jusqu'au 7 novembre.

Savez-vous que le château de Mayenne abrite un des rares palais carolingiens parfaitement conservé en Europe. Faites-vous l'un des successeurs de Charlemagne au moment où l'Europe occidentale retrouve enfin la paix quand enfin ont pu être apprivoisés les farouches Normands et les belliqueux Bretons.

Le thème de l'animation, c'est le bleu, couleur préférée des Français et peut-être du monde entier à cause des jean's. Précisément, c'est l'indigo, un bleu extrait de différentes plantes cultivées dans la seconde moitié du Moyen Age et pendant la Renaissance. Cette couleur faisait déjà fureur pour teinter les textiles dans les milieux de cour. Venez essayer la peinture végétale à l'indigo avec des techniques ancestrales que peut-être vous pourrez reproduire.

Pour compléter votre visite de la vieille ville, prenez votre topo la Mayenne notre rivière, le circuit 18 pour voir et comprendre le hôtels particuliers . Vous aurez toutes les explications sur les hôtels particuliers et vous vous glisserez dans des venelles anciennes.

*Alain Guéguen*