

Foix / Mirepoix

La Vélosud



Cette seconde étape 100 % ariégeoise entre Foix et la bastide de Mirepoix évite les accumulations de dénivelé propre au piémont des vigies cathares de Roquefixade et Montségur. Pour ce faire, la Vélosud se cantonne aux rives de l'Ariège pour évoluer en plaine. Le verrou géologique du Plantaurel est franchi en quelques tours de roues et les grands espaces de Varilhes et Pamiers, où l'Ariège se languit en larges méandres, sont déjà à portée de manivelles. Pamiers constitue une belle opportunité de pause patrimoniale, avant de bifurquer à l'est en quête d'une nouvelle vallée champêtre, le couloir naturel de la vallée de l'Hers. Une voie cyclable aménagée donne le cap de hameaux en villages, avec toujours de belles découvertes jusqu'à cette entrée chevaleresque dans la cité médiévale de Mirepoix.

L'itinéraire

Entre Foix et Pamiers, zone de relative densité de population et de transit, l'itinéraire s'accorde un couloir de respiration en alternant judicieusement entre sections aménagées, voies secondaires partagées et chemins ruraux, le prix de la tranquillité. À noter que des aménagements pour vélos sont toujours en cours d'aménagement sur cette section. Après Pamiers, des chemins de terre roulants (GR®78), permettent de rallier l'ancien tracé ferroviaire Pamiers-Mirepoix, réhabilité en voie verte (à revêtement rugueux), suivie presque intégralement jusqu'à Mirepoix, hormis une section sur voie partagée pour entrer dans la cité médiévale.

Points de vigilance :

- À Verniolle, traversée de rond-point sur la D12 à aborder avec prudence.
- À Pamiers, traversée du carrefour de la route de Mirepoix, à forte fréquentation, prudence. Traversée de carrefour en pleine zone commerciale, restez patients et prudents.
- À Mirepoix : effectuer le tour complet du rond-point d'entrée dans Mirepoix avec précaution (ou rester sur le trottoir à gauche du rond-point).

Infos pratiques

- [Office de Tourisme de Foix](#)
- [Office de Tourisme Portes d'Ariège Pyrénées \(Pamiers\)](#)
- [Office de Tourisme de Mirepoix](#)

Transports : trains et bus

SNCF

- Gare SNCF de Foix, trains TER Occitanie (transport gratuit des vélos), arrêt sur la ligne Toulouse-Latour de Carol.
- Gare SNCF de Pamiers, arrêt sur la ligne Toulouse-Latour de Carol, pour un accès à la V81 en cours d'étape (ou un départ vers Toulouse).

BUS

- Réseau bus régionaux LiO, liaison Foix-Pamiers par la [ligne 453](#).

Départ
Foix

Arrivée
Mirepoix

Durée
3 h 08 min

Distance
47,21 Km

Niveau
J'ai l'habitude

Thématique
Montagnes, Au fil de l'eau, Nature & petit patrimoine

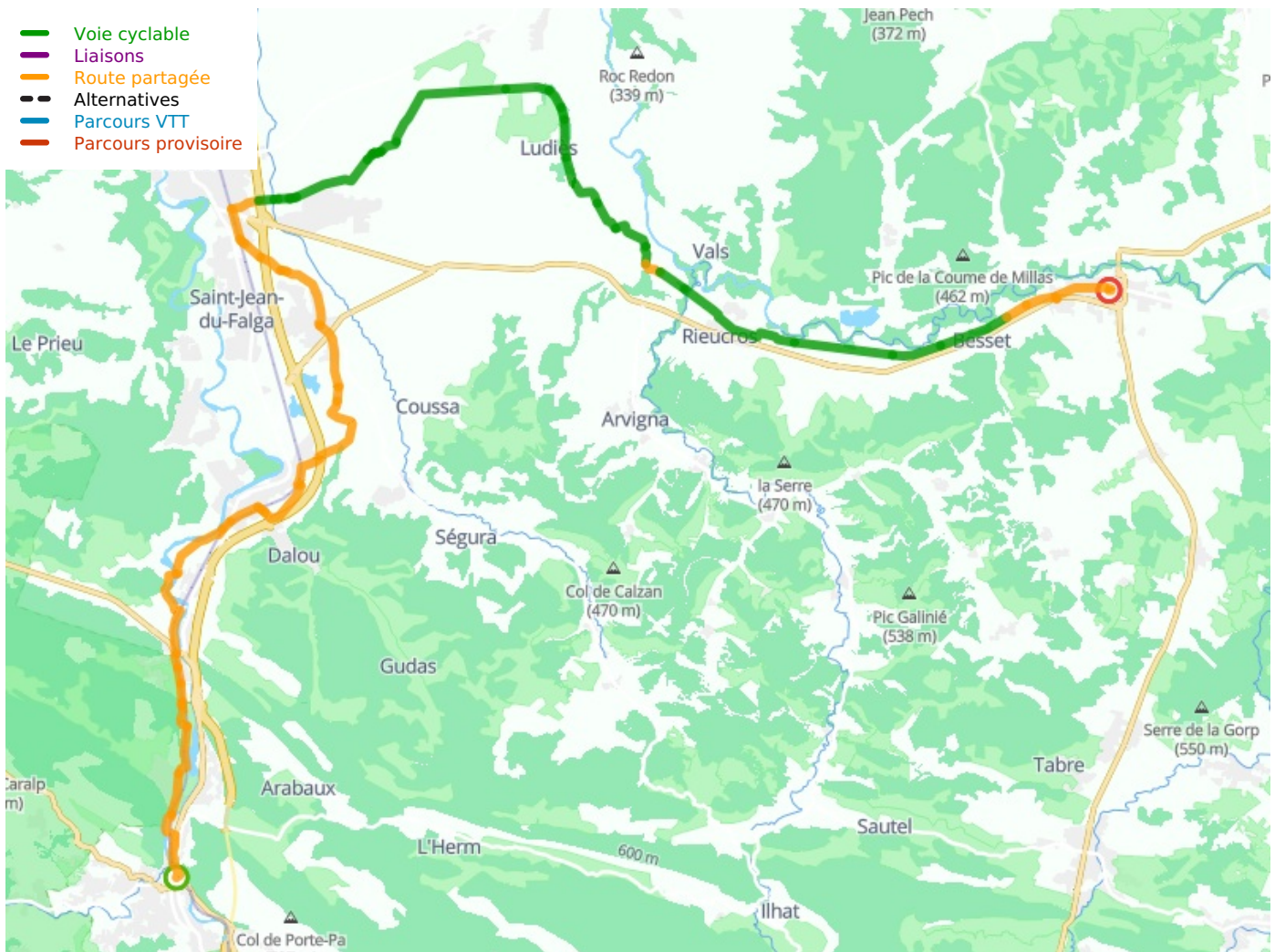
- Réseau bus régionaux LiO, liaison Pamiers-Mirepoix par la [ligne 450](#).
<https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

À ne pas manquer

- Varilhes : le centre d'Histoire de la Résistance et de la Déportation en Ariège retrace la vie des femmes et des hommes en Ariège durant la Seconde Guerre mondiale.
- Pamiers : pour une pause méridienne culturelle, rejoindre le centre de Pamiers (par l'avenue Tournissa en face, jusqu'à la gare, puis rue Soulié à gauche) permettra de se nourrir de découvertes patrimoniales avant de poursuivre sur la Vélosud.
- Saint-Amadou : pour les besoins en eau potable du village de Saint-Amadou, décision fut prise à la fin du XIXe siècle de capter et surtout stocker une source en lisière de la vallée de l'Hers. Fonctionnalité et esthétisme furent les maîtres-mots de l'architecte en charge du projet, un toit végétalisé permettant le maintien de la fraîcheur et de la salubrité de l'eau. Une « micro-bassine » avant-gardiste !
- Vals : église rupestre avec une entrée qui se fait par une faille entre deux blocs, une crypte directement aménagée dans la roche, entrer dans l'église troglodyte de Vals est déjà une surprise. Pour la rejoindre, suivre la route à gauche sur 2 km (hors itinéraire Vélosud / V81).

L'adresse vélo : [Velocidade](#), à Mirepoix, des sacoches pour vélo made in Mirepoix, Ariège !

Bagagerie responsable pour vélo, conçue et fabriquée à la main dans l'atelier de Mirepoix (6 rue Astronome Vidal).



**Départ
Foix**



**Arrivée
Mirepoix**

