

# Saint-Girons / Foix

## La Vélosud



**Départ**  
Saint-Girons

**Arrivée**  
Foix

**Durée**  
3 h 02 min

**Distance**  
45,55 Km

**Niveau**  
J'ai l'habitude

**Thématique**  
Ancienne voie ferrée,  
Montagnes, Nature &  
petit patrimoine

Entre Saint-Girons et Foix, la Vélosud s'affranchit de la vallée du Salat et s'en va musarder au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, sur les chemins de traverses... de l'ancienne ligne ferroviaire qui reliait la Préfecture de l'Ariège. Entre vallées du Baup et de l'Arize, sous couvert végétal, dans un paysage de bocage aux milles balles de foin, égrenant au passage quelques visites patrimoniales et autres pauses dans les villages attachants du Séronnais, le voyageur à vélo avance à son rythme. Après la Bastide-de-Sérou, la voie grimpe doucement au pied des collines boisées du piémont ; elles dissimulent une immanquable curiosité, la rivière souterraine de Labouiche. Retour à la lumière pour la descente vers Foix et une arrivée toute en douceur sur les rives de l'Ariège, dans les venelles de la vieille ville, sous protection de l'imposant château de Foix.

### L'itinéraire

Dès la sortie de Saint-Girons, l'itinéraire est presque intégralement sur voie dédiée (ligne ferroviaire réaménagée), à revêtement lisse ou rugueux. Seule l'arrivée à Foix emprunte des voies partagées, avec aménagements cyclables pour en sécuriser la progression.

### Points de vigilance

- À Saint-Girons : en sortie, prudence lors de la traversée de la D117, le temps d'aller sur une voie secondaire à 100 m.
- À Foix : à l'entrée dans Foix, avant et après le quartier de la gare, bien rester sur les trottoirs aménagés pour vélos en bordure de la D919.

### Liaison véloroute

À Saint-Girons, on peut rejoindre la Route des Cols en prenant la direction de Castillon-en-Couserans, à 14 km par la D618 (sans aménagements, voies partagées).

### Infos pratiques

- [Office de Tourisme de Saint-Girons](#)
- [Office de Tourisme de Foix](#)

### Transports : trains et bus

#### SNCF

- Gare SNCF de Bousens (31), sur l'axe Tarbes-Toulouse, pour un accès à Saint-Girons par la V81 (étape 08) ou avec les bus LiO (ligne 452).
- Gare SNCF de Foix, trains TER Occitanie (transport gratuit des vélos), arrêt sur la ligne Toulouse-Latour de Carol.

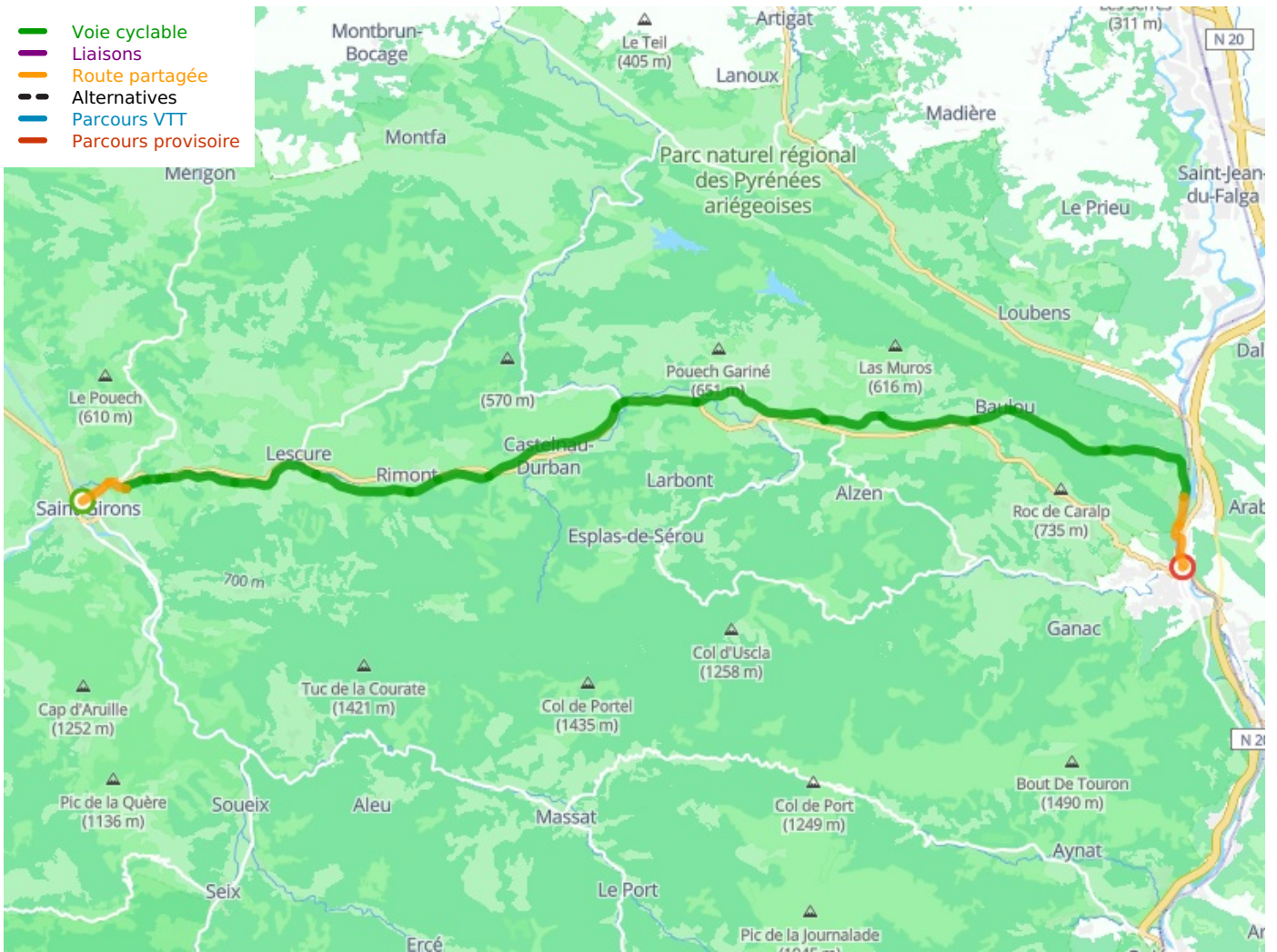
#### BUS

- Réseau bus régionaux LiO, accès à Saint-Girons par la [ligne 452](#) depuis Bousens.
- Réseau bus régionaux LiO, la [ligne 454](#) assure la liaison entre Saint-Girons et Foix.  
<https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

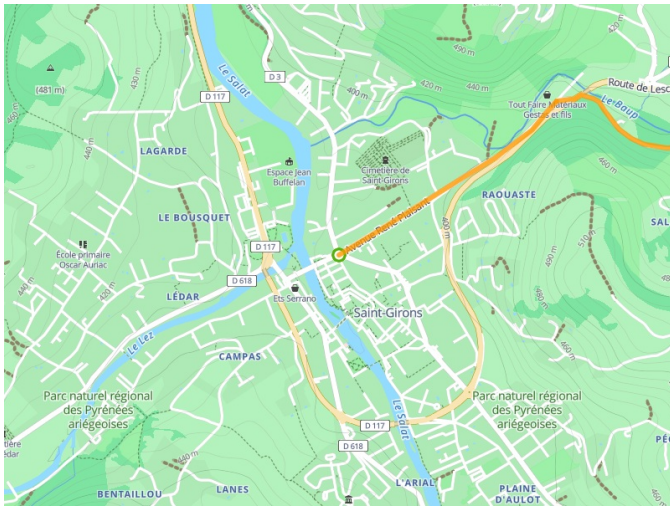
## À ne pas manquer

- La **voie verte des Pyrénées Ariégeoises** : de confortables lignes droites ombragées, des ponts métalliques sur ruisseaux, des tranchées maçonnées pour gommer tout relief, bientôt des tunnels éclairés, vous l'avez compris, la Vélosud s'appuie ici sur une ancienne voie ferrée qui reliait autrefois Saint-Girons à Foix.
- **Rimont** : au niveau de l'ancienne gare de Rimont, on peut quitter momentanément la voie verte pour aller découvrir l'abbaye de Combelongue (XIIe siècle). Construit entièrement en briques, ce bâtiment présente un décor typique du premier art roman, avec des formes mudejar (influences de l'art arabe).
- **Castelnau-Durban** : s'il est l'heure de s'accorder une pause, n'hésitez pas à rallier à droite par la rue de la gare le tout proche village de Castelnau-Durban. Outre sa longue allée de platanes qui accueille le marché hebdomadaire du mardi matin, on trouve une épicerie, un café, des produits régionaux au magasin l'Échoppe et la réputée table gourmande de Victor !
- **La-Bastide-de-Sérou** : une des anciennes cités fortifiées au XIIIe siècle sur le domaine du comte de Foix, réputée pour ses moulins à grains et ses forges. À noter la présence d'un atelier vélo, Arize 2 roues.
- **Baulou** : aussitôt après le passage sous un pont, le petit sentier à gauche vous permet d'accéder rapidement à l'accueil de la visite de la rivière souterraine de Labouiche. Une visite d'1h15, à 60 mètres sous terre, on parcourt en barque pas moins de 1500 m de rivière souterraine, la plus longue navigation cavernicole d'Europe.
- **Vernajoul** : pour permettre aux trains d'accéder en douceur dans la vallée de l'Ariège, la construction du viaduc de Vernajoul fut une petite prouesse technique à la toute fin du XIXe siècle. À 35 m au-dessus d'une vallée, il dessine une courbe régulière supportée par 14 arches en plein cintre, sur une longueur de 230 mètres.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Route partagée
- - - Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ  
Saint-Giron**



**Arrivée  
Foix**

