



Échelle 1:29000

À VOIR / À SAVOIR

La croix du Saint Sauveur à Foix

Sur la partie ouest de la « cluse de Foix », une entaille creusée par la rivière Ariège, se fraye là un passage vers la plaine de Toulouse. La vue plongeante est superbe sur la ville de Foix, le cloître de l'abbaye, les allées de Villote bordées de platanes (qui permettent de repérer l'ancienne enceinte du 14^e siècle) et le Pont Vieux.

Au delà, on peut admirer le « Pain de Sucre de Montgaillard » qui supportait un fameux bastion médiéval et qui sert de premier plan au Mont Fourcat (2001m), poste avancé du massif de Tabé.

FOIX CANOË-KAYAK EAU VIVE

Stade d'eau vive du Rebec, l'Ayroule - 09000 FOIX
+33 (0)6 52 50 10 22
www.foixeauvive.com

Découverte des sports d'eau vive : rafting et canoë-kayak en groupe, en famille ou entre amis.



LA BELLE VERTE

Virginie et Bertrand SIREY - Rafting
1 bis, rue des Bruilhols - 09000 FOIX
+33 (0)5 61 67 35 94 • +33 (0)6 86 72 86 40
labelleverte.canoe@gmail.com
www.canoe-rafting-ariège.com

Vivez les sensations d'une descente en eau vive



UNE DESCENTE EN EAU VIVE ?

1h40 - 3,5 km

Balade du Saint-Sauveur de Foix

FOIX



SITUATION

Foix

PARKING

La vigne, derrière le cimetière

BALISAGE

Jaune à partir de l'étape n°2

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Forte pente

Dénivelé : 340m



MOYEN

« Ce sentier permet d'accéder à la croix du St-Sauveur. Bien tracé, avec des pentes parfois fortes, il traverse un boisement naturel quasi-méditerranéen dominé par le chêne vert et le buis. A la croix, point de vue magnifique sur la ville, le château et les sommets alentours. »



- 1 Au départ de l'Office du Tourisme, descendre la rue Delcassé pour prendre à gauche, la rue Labistour. A la fontaine de l'Oie, prendre à droite, la rue des Marchands pour arriver à la place St-Volusien. Après la préfecture, prendre à gauche, la rue de Lespinet, traverser le pont de l'abattoir.
- 2 Le départ se situe sur un petit parking, à droite après le pont (cf. panneau directionnel). Emprunter l'impasse St-Sauveur jusqu'à un petit replat. Prendre à gauche, le sentier qui s'engage entre deux murs.
- 3 Le sentier monte régulièrement. A voir sur la gauche, terrasses et murs en pierres sèches envahis par la végétation, témoins d'une activité agricole disparue. Après environ 20 mn de marche, petit carrefour. Laisser le sentier qui part à l'horizontal, pour prendre à gauche, celui qui monte. Un peu plus loin, vue sur la gare et le versant Nord-Ouest du Pech de Foix avec un paysage de terrasses et de prairies bocagères gagnées par la forêt.
- 4 Après environ 35 mn de marche, passage raide avec 7 marches puis la pente s'adoucit. Un dernier raidillon avant d'arriver à la Croix du St-Sauveur édifiée en 1935 à l'emplacement d'un ancien ermitage.

Points de vue

- * Au premier plan: le centre historique, le château et les terrasses.
- * Au second plan: le Pain de Sucre de Montgaillard (627 m)
- * Au troisième plan: le Mont Fourcat (2001 m)
- * En arrière-plan: le Pic de St-Barthélemy (2348 m)
- * Prolongement possible (tracé en pointillé): Un sentier partant derrière la croix permet d'accéder au sommet du St-Sauveur en environ un quart d'heure.
- * Retour sur Foix par le même itinéraire