

lonely planet

Toscane

Des itinéraires
pour découvrir
la Toscane
à pied ou à vélo

L'île d'Elbe
et l'archipel
toscan

© Lonely Planet Publications Pty Ltd / Place des Éditeurs

Toscane



**Remo Carulli, William Dello Russo, Denis Falconieri,
Luigi Farrauto, Andrea Formenti, Anita Franzon,
Adriana Malandrino, Matteo Mangili, Piero Pasini,
Rossana Cinzia Rando**

Sommaire

Préparer son voyage

Le voyage commence ici.....	4
Carte de la Toscane	8
Expériences	
incontournables.....	10
Villes et régions.....	24
Itinéraires.....	26
Avant de partir	
en Toscane.....	38
À table !.....	40
Activités de plein air.....	44
Les meilleurs spots.....	46
La Toscane à pied.....	48
La Toscane à vélo.....	60

Sur la route

Florence et environs	70
S'orienter.....	72
Planifier son séjour.....	74
Duomo et Signoria.....	76
Santa Maria Novella.....	94
San Lorenzo	
et San Marco.....	103
Santa Croce.....	116
Santo Spirito	
et San Frediano.....	126
San Niccolò et Pitti.....	134
Environs de Florence.....	142
Mugello.....	149
Notre sélection	
pour dormir.....	154
Prato et Pistoia	157
S'orienter.....	158
Planifier son séjour.....	160
Prato.....	162
Environs de Prato.....	170
Pistoia.....	173
Environs de Pistoia.....	181
Abetone et	
l'Appennino Pistoiese.....	185
Notre sélection	
pour dormir.....	189

Versilia et Lunigiana	191
S'orienter.....	192
Planifier son séjour.....	193
Carrare.....	194
Environs de Carrare.....	198
Pietrasanta.....	203
Environs de Pietrasanta.....	206
Viareggio.....	209
Environs de Viareggio.....	212
Notre sélection	
pour dormir.....	216

Lucques

et la Garfagnana	218
S'orienter.....	220
Planifier son séjour.....	221
Lucques.....	222
Environs de Lucques.....	228
Garfagnana.....	232
Notre sélection	
pour dormir.....	238

Pise et sa province	241
S'orienter.....	242
Planifier son séjour.....	243
Pise.....	244
Environs de Pise.....	252
Collines pisanes.....	256
Volterra.....	261
Environs de Volterra.....	264
Notre sélection	
pour dormir.....	267

Livourne, la Côte des Étrusques et les îles

.....	269
S'orienter.....	270
Planifier son séjour.....	272
Livourne.....	274
Côte des Étrusques.....	282
Environs de la Côte	
des Étrusques.....	290
Île d'Elbe.....	296
Pianosa.....	304
Notre sélection	
pour dormir.....	306

Chianti	308
S'orienter.....	310
Planifier son séjour.....	312
Greve in Chianti.....	314
Environs	
de Greve in Chianti.....	318



Pitigliano (p. 446)

Radda in Chianti.....	322
Environs de Radda in Chianti.....	324
Notre sélection pour dormir.....	328

Sienna et sa province.....331

S'orienter.....	332
Planifier son séjour.....	334
Sienna.....	336
Environs de Sienna.....	346
San Gimignano.....	349
Environs de San Gimignano.....	353
Val d'Orcia.....	355
Environs de la Val d'Orcia.....	361
Notre sélection pour dormir.....	367

Arezzo et sa province.....368

S'orienter.....	370
Planifier son séjour.....	372
Arezzo.....	374
Environs d'Arezzo.....	383
Casentino.....	386
Sansepolcro.....	389
Environs de Sansepolcro.....	392
Cortone.....	394
Environs de Cortone.....	397
Notre sélection pour dormir.....	400

Grosseto et la Maremme.....403

S'orienter.....	405
Planifier son séjour.....	406
Grosseto.....	408
Environs de Grosseto.....	412
Parco della Maremma.....	420
Massa Marittima.....	424
Environs de Massa Marittima.....	428
L'Argentario.....	434
Environs de L'Argentario.....	438
Pitigliano.....	446
Environs de Pitigliano.....	449
Monte Amiata.....	456
Notre sélection pour dormir.....	460



Torre del Candeliere, Massa Marittima (p. 427)

Carnet pratique

Arriver en Toscane.....	464
Comment circuler.....	467
Transports verts.....	468
Hébergement.....	469
Avec des enfants.....	470
Santé et sécurité.....	471
Manger, boire et sortir.....	472
Voyage responsable.....	473
Voyageurs LGBTIQ+.....	474
Voyage et handicap.....	475
Bon à savoir.....	476
Langue.....	478

Comprendre

Une histoire de la Toscane en 15 lieux.....	482
Toscane, jardin de l'art.....	486
Toscane sauvage.....	490



Chiesa di San Leopoldo,
Follonica (p. 419)



Duomo (p. 77), Florence

TOSCANE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Explorer Florence en profondeur, des monuments célèbrissimes aux recoins presque oubliés, a été une aventure passionnante. D'un côté, il s'agit d'une des villes les plus emblématiques de la planète, avec ses trésors artistiques le long du cours sinueux de l'Arno et l'aura élitiste des lieux qui ont marqué l'histoire de la pensée occidentale. De l'autre, la capitale de la Renaissance constitue un authentique condensé de l'identité toscane. Comme si le mariage harmonieux entre simplicité et sophistication, nature et génie humain, poésie et véracité qui caractérise cette région splendide était né ici même. Au cours de mes semaines de voyage, j'ai réalisé que Florence représentait la synthèse évocatrice de tout le territoire alentour.

Remo Carulli

www.remocarulli.it

Remo a écrit de nombreux guides pour Lonely Planet.

Outre ses pérégrinations à travers le globe, il s'occupe en tant que psychothérapeute d'un autre genre de voyage, celui des gens qui veulent mieux se connaître, et enseigne également à l'université.



J'aime **Florence** (p. 70) la nuit : l'obscurité fait ressortir de nombreux coins de la ville, les rues et les monuments se montrent sous un aspect nouveau, et il y a beaucoup moins de touristes. Et puis on s'amuse comme des fous dans les petits bars de l'**Oltrarno**.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Toscane.

STIVANZI/SHUTTERSTOCK.COM ©



Aussi sauvage que ses chevaux, la **Maremma** (p. 403) descend des 1738 m du Monte Amiata jusqu'à la mer Tyrrhénienne, déclinant toute une gamme de paysages. Il y en a pour tous les goûts : villages d'art, eaux thermales et nature propice aux activités de plein air.

William Dello Russo

[@wiligelmo78](#)

William a collaboré à différents titres Lonely Planet. Il habite à Milan, mais parcourt le monde à la moindre occasion.

REISERHACH/SHUTTERSTOCK.COM ©



Lieu de villégiature huppé, **Fiesole** (p. 142) conserve de beaux vestiges de son passé étrusque et romain. C'est toutefois le **Mugello** (p. 149), l'arrière-pays émaillé de bourgs de montagne entre Florence et les Apennins, qui réserve le plus de surprises.

Denis Falconieri

[@denisfalconieri](#)

Journaliste et auteur, Denis aime pratiquer des activités de plein air en montagne, à la mer, sur les sentiers de randonnée et les voies cyclables.

PAOLO TROVATI/SHUTTERSTOCK.COM ©



En traversant en voiture la **Val d'Orcia** (p. 355), avec ses collines ponctuées de brique rouge et de cyprès, le paysage offre une succession de clichés parfaits. Mais les vallées siennoises offrent le meilleur le long des routes où le GPS ne fonctionne pas.

Luigi Farrauto

[@centochilometri](#)

Ce designer conçoit des cartes et écrit des guides de voyage et des romans. S'il réside à Milan, son esprit reste tourné vers le Moyen-Orient et l'Asie.

Outre la tradition viticole et l'excellente cuisine, ce que j'aime le plus dans les collines du **Chianti** (p. 308), c'est la nature hospitalière et variée. C'est une compagne de route à respecter, comme le faisaient les voyageurs d'antan qui empruntaient les *strade bianche*, ces routes restées non asphaltées.

Anita Franzon

@anitafranzon

Anita est auteure de guides et de podcasts traitant de voyage et de vin. Elle partage sa vie entre l'Italie et l'Oregon.



ANDREA.COM/GETTY IMAGES ©

Visage au vent, laissez votre regard se perdre dans l'océan de collines depuis l'austère **Volterra** (p. 261), perchée aux portes de la Val di Cecina. Réputée pour son travail de l'albâtre, cette petite ville médiévale aux importantes racines étrusques possède une aura unique, encore renforcée par les Balze (formations rocheuses) qui l'entourent.

Andrea Formenti

@cloudberg

Naturaliste et auteur passionné d'art, Andrea vit et travaille à Milan.



DALU/SHUTTERSTOCK.COM ©

Il est des lieux qui remettent en question la prétendue supériorité de l'homme sur la nature et les animaux. Terre de forêts, de monastères silencieux et de randonnée, où les habitants et la faune cohabitent, le **Casentino** (p. 386) m'a appris à ralentir le rythme et à céder le pas aux merveilles du monde.

Adriana Malandrino

Adriana fait souvent ses valises pour son travail d'auteur et de journaliste. Quand elle n'est pas en vadrouille, elle organise des événements culturels en Italie.



FABRIZIO GIARDI PH/SHUTTERSTOCK.COM ©

BZ TRAVEL / SHUTTERSTOCK.COM ©



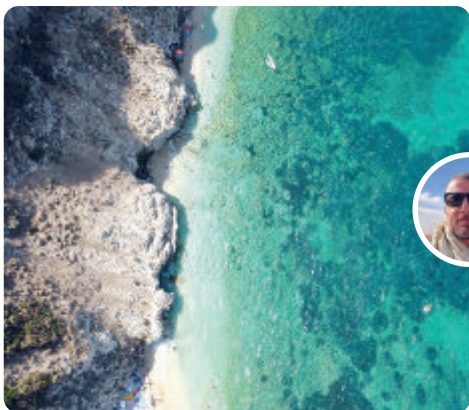
Méconnue, la **Lunigiana** (p. 201) constitue pourtant une destination de choix. Commencez par les bourgades du fond de la vallée, dont Pontremoli, pour partir à la découverte des traditions du terroir. Puis empruntez l'un des sentiers qui longent les crêtes des Apennins ou celles, plus rudes, des Alpes apuanes.

Matteo Mangili

[@elcaminosigue](#)

Voyageur à l'ancienne, peu adepte des réseaux sociaux mais plutôt sociable, Matteo aime se ressourcer en montagne.

WIRESTOCK CREATIONS / SHUTTERSTOCK.COM ©



Livourne (p. 274) est une ville où l'on peut vagabonder l'esprit libre, sans la pression de visiter des trésors étrusques, médiévaux ou Renaissance incontournables. Dans l'**archipel toscan** (p. 269), j'ai eu l'impression d'être dans l'univers de Joseph Conrad. Et puis, au-delà des denses pinèdes de la côte, j'ai aussi trouvé la vraie Toscane.

Piero Pasini

[@pieropasini80](#)

Auteur de voyage à temps plein, Piero a contribué à une vingtaine de guides Lonely Planet.

FRANCESCO SCATENA / SHUTTERSTOCK.COM ©



Prato (p. 162) et **Pistoia** (p. 173) séduisent par leur combinaison d'art ancien et contemporain. Elles sont également animées par un farouche esprit d'entreprise : la première excelle dans l'industrie textile, tandis que la province de Pistoia est terre de jardins et de pépinières horticoles de pointe.

Rossana Cinzia Rando

Quand elle ne parcourt pas l'Italie et le reste de l'Europe, cette auteure et journaliste de voyage vit entre le Piémont et la Lombardie.

Connue pour ses chaires médiévales, et aussi pour sa verte campagne émaillée de pépinières, une destination rêvée pour un week-end de printemps (p. 173).

Un territoire de confins,
dont la cuisine et la langue
ont des accents ligures
et émiiliens (p. 201).

Un joyau médiéval préservé
derrière une impressionnante
enceinte fortifiée (p. 222).

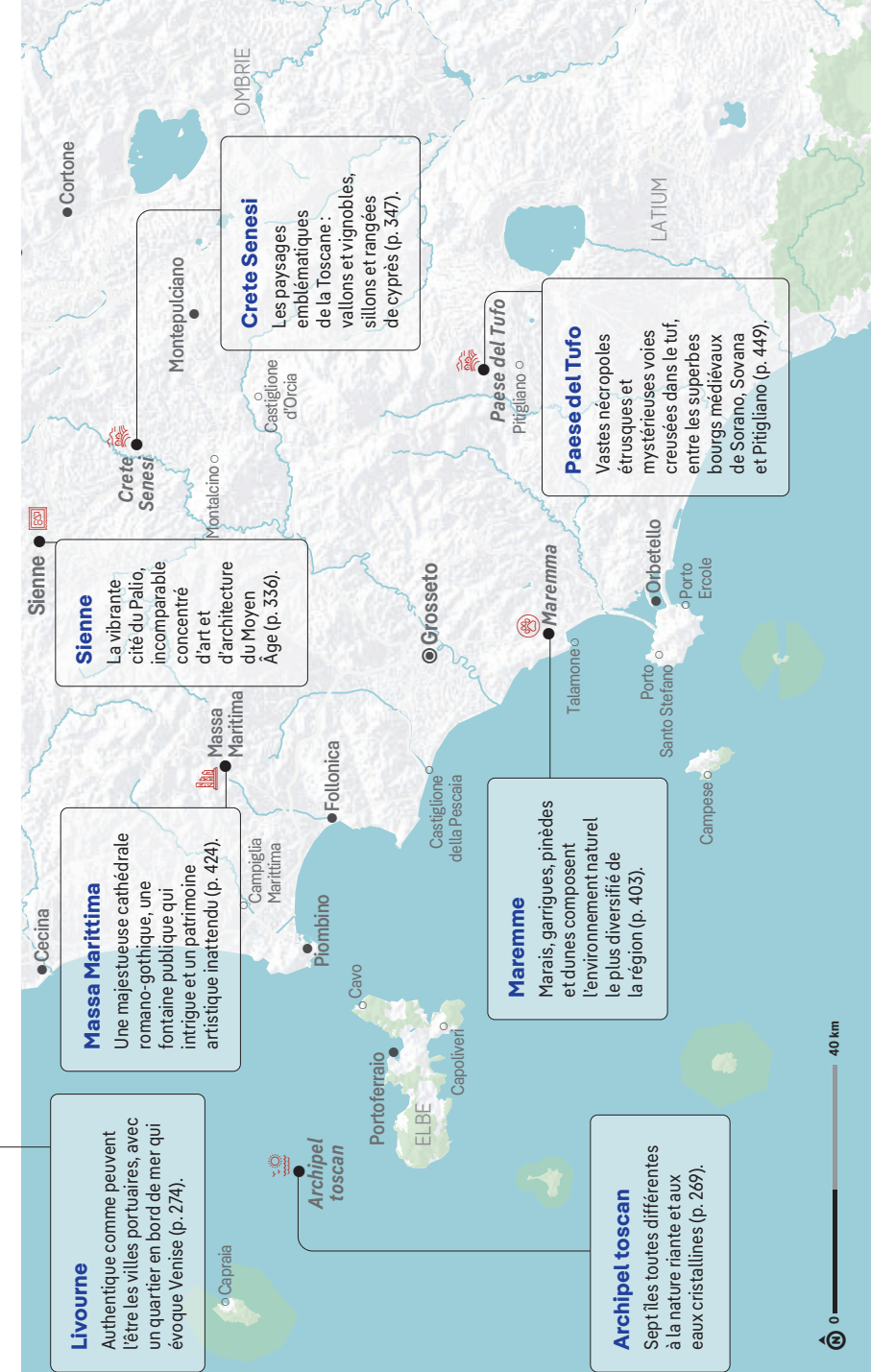
Une activité vieille de 2 000 ans et un vivier d'art contemporain, dans le paysage blanc des Alpes apuanes (p. 198).

La capitale européenne de la Renaissance, riche de musées, d'églises et de palais exceptionnels (p. 70).

Les fresques éblouissantes de Piero della Francesca dans la Cappella Bacci et la superbe Piazza Grande (p. 374).

Pour une immersion dans la nature,
entre bois touffus, châteaux
séculaires et grands crus (p. 308).

La Piazza del Duomo
à l'ombre de la fameuse
Tour penchée, les berges
de l'Arno au coucher du
soleil et les embarcations
romaines du Museo delle
Navi Antiche (p. 244).





FLORENCE RENAISSANCE

Le nombre de trésors de la Renaissance que contient Florence, leur renommée et leur importance sont sans équivalents. De Brunelleschi à Masaccio, de Fra Angelico à Donatello, de Botticelli à Michel-Ange, le génie des grands maîtres de cette période qui a changé à jamais l'histoire de l'art brille encore de toute sa splendeur dans les palais et les musées du centre historique.



De musée en église

En plus de ses musées et sites les plus célèbres, Florence est riche d'églises nettement moins fréquentées, mais pleines de chefs-d'œuvre artistiques d'une importance extraordinaire.



À pied, lentement

L'architecture de la Renaissance est omniprésente dans le centre historique, qui n'est pas très étendu et se parcourt aisément à pied. Prenez votre temps.



Réservez !

Il est recommandé de réserver longtemps à l'avance votre visite des sites les plus importants, à commencer par les Offices et la Galleria dell'Accademia. Sinon, préparez-vous à une très longue attente.

A GAUCHE : ATALAY MEHT KUSKAYALU/SHUTTERSTOCK.COM © YUNAV/SHUTTERSTOCK.COM © À DROITE : LUCIANO MORTULA - LON/SHUTTERSTOCK.COM ©





NOTRE SÉLECTION DE SITES FLORENTINS

La visite des **1 Offices**, indispensable, offre une immersion totale dans la peinture de la Renaissance. (p. 80)

Les collections du **2 Palazzo Pitti**, le plus grandiose édifice Renaissance de la ville. (p. 134)

Coiffé par la sidérante coupole de Brunelleschi, le **3 Duomo** compte parmi les symboles de Florence. (p. 77)

La **4 Cappella Brancacci** est le lieu où Masaccio a bouleversé l'histoire de la peinture. (p. 128)

5 Santa Maria Novella constitue un étonnant condensé de l'art de la Renaissance. (p. 96)



TOSCANE MYTHIQUE

Nombre de bâtiments et de paysages composent l'image de la Toscane dans le monde.

La tour de Pise, San Gimignano, les collines et les cyprès de la Val d'Orcia... Des sites si photographiés que vous pensez peut-être déjà bien les connaître. Mais l'émotion que vous éprouverez en les contemplant vous cueillera par surprise.

Entrez dans la carte postale !



Patrimoine de l'humanité

Pas moins de sept sites toscans sont inscrits sur la liste de l'Unesco :

Florence, les villas et jardins des Médicis, la Piazza dei Miracoli de Pise, les centres historiques de Sienne, San Gimignano et Pienza, et la Val d'Orcia.



Lieux de tournage

Pourquoi ne pas faire du tourisme cinématographique ? Parmi

les sites toscans ayant accueilli des tournages de films, les collines de *Gladiator*, dans la Val d'Orcia, ou les routes du *Talentueux Mr Ripley*, entre Grosseto et Livourne.



Reconstitutions médiévales

Palios, joutes, arbalètes, foires et tournois... Le nombre de reconstitutions médiévales en Toscane est infini. Elles sont plus ou moins fidèles et réussies, mais toutes très suivies et pleines de ferveur.

A GAUCHE : ANIMAFLOREA PICCISTOCK/SHUTTERSTOCK.COM © DALU/SHUTTERSTOCK.COM © A DROITE : DALU/SHUTTERSTOCK.COM ©





NOTRE SÉLECTION DE SITES EMBLÉMATIQUES

Admirer l'architecture de la **❶ Piazza dei Miracoli**, témoignage gravé dans le marbre de la splendeur médiévale de Pise. (p. 244)

Regarder de haut le pavé de la **❷ cathédrale de Sienne**, véritable chef-d'œuvre. (p. 341)

Se promener entre les tours de **❸ San Gimignano**. (p. 349)

Admirer les paysages hypnotiques de la Lunigiana et des carrières de **❹ marbre de Carrare**. (p. 198)

Parcourir les remparts parfaits de **❺ Monteriggioni**. (p. 354)



TOSCANE MARITIME

Les plages de la Versilia et le promontoire de l'Argentario sont célèbres, sans compter les nombreux accès à la mer de l'archipel toscan.

Et la mer, en Toscane, a beaucoup à offrir : de longues plages de sable en accès libre, des pinèdes ombragées, de petits établissements fréquentés de longue date, et une collection de panoramas saisissants, sauvages et enchanteurs.



Glamour et transats

Pour un peu de confort, les localités les plus prisées se situent dans la Versilia et autour du promontoire de l'Argentario.



Pinèdes sauvages

La côte de la Maremma est couverte de denses et fraîches forêts de pins qui cachent de jolis campings et des glampings de rêve, et sont bordées de longues plages.



Avec votre chien

Nos amis les chiens pourront aussi profiter d'un bain en mer. La Toscane présente de longues plages gratuites et ouvertes aux chiens, surtout aux environs de Livourne. Vous ramasserez leurs déjections, n'est-ce pas ?

A GAUCHE : STEFANIA VALVOLTA/SHUTTERSTOCK.COM © A DROITE : DANIELEFASCHICREATOR/SHUTTERSTOCK.COM





NOTRE SÉLECTION DE SPOTS MARITIMES

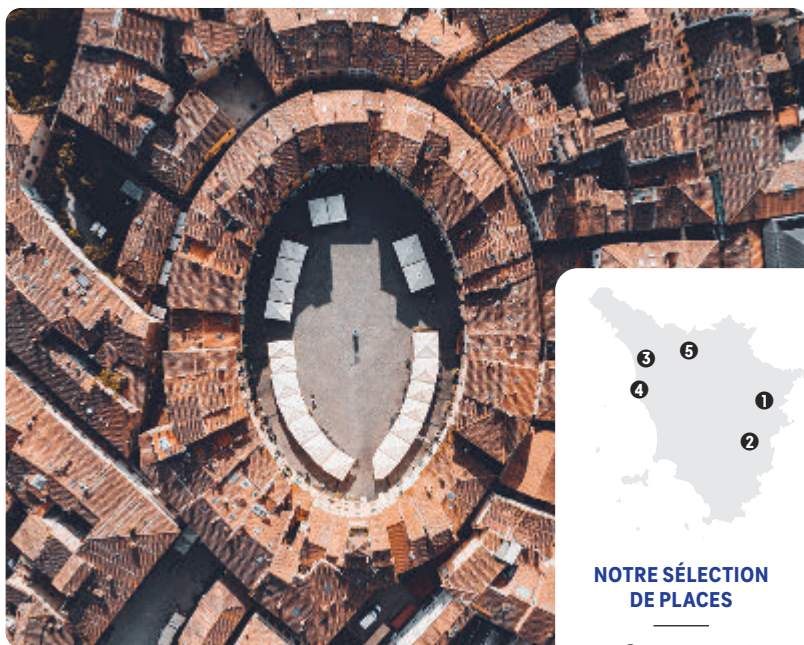
À **1 Forte dei Marmi**, l'ambiance peut être un peu élitiste et les clubs, exclusifs, mais le coucher de soleil est pour tout le monde. (p. 213)

Les plages du **2 Parco Regionale della Maremma** sont sauvages ; certaines ne sont même accessibles qu'à pied. (p. 420)

Ambiance caribéenne à la **3 Cala Giovanna**, sur l'île de Pianosa. (p. 305)

Depuis **4 Bagni di Domiziano**, partez à la découverte des plages de l'Argentario. (p. 344)

Elbe, Pianosa, Montecristo, Giannutri, Giglio, Capraia et Gorgone : présentant des caractéristiques propres, chacune des sept îles de l'**5 archipel toscan** est un petit bijou. Joignez-vous à une excursion guidée pour découvrir les plus sauvages d'entre elles. (p. 294, p. 295, p. 296, p. 304, p. 439 et p. 441)



STEFANO GUERRINI/SHUTTERSTOCK.COM ©

Piazza dell'Anfiteatro (p. 222), Lucques



PLACES

Au-delà du trio de tête que sont la Piazza dei Miracoli (Pise), la Piazza della Signoria (Florence) et la Piazza del Campo (Sienne), les places de Toscane sont inoubliables. Elles racontent aussi l'histoire d'un territoire où l'urbanisme est de premier ordre et où l'esprit de clocher résonne encore un peu.

Politique et religion

Point de repère et lieu de rendez-vous pour les habitants, la place accueille généralement de somptueux édifices, églises et palais, souvent symboles de la rivalité entre pouvoirs religieux et temporel.

Place... à la diversité

Vous verrez des places de toutes formes : triangulaire à San Gimignano, elliptique à Lucques, en forme de coquille ou d'étoile... En Toscane, l'ennui n'a pas sa place !



NOTRE SÉLECTION DE PLACES

La **1** **Piazza Grande** d'Arezzo est l'une des plus belles d'Italie. (p. 375)

Le pape Pie II a conçu une cité idéale, **2** **Pienza**, où tout tourne autour d'une place trapézoïdale remarquable. (p. 360)

Ellipse parfaite, la **3** **Piazza dell'Anfiteatro**, à Lucques, est un ancien amphithéâtre romain. (p. 222)

Esplanade plus que place, l'élégante **4** **Terrazza Mascagni**, à Livourne, déroule son spectaculaire pavement en damier noir et blanc devant la mer. (p. 278)

5 **Pistoia** est l'une des plus belles petites villes de Toscane, notamment grâce à sa Piazza del Duomo, géométrique et solennelle. (p. 175)



Massa Marittima (p. 424)



VILLAGES

Les bourgs et les petites villes constituent l'âme de la Toscane. En bord de mer ou perchés sur des éminences, ceints de murailles ou bercés par les vallées, tous racontent la longue histoire et les traditions de cette région. Et enchantent tour à tour.

En toute saison

Mer ou montagne, collines ou vignobles, printemps ou automne : partout, en tout temps, un village de charme ou de caractère saura vous donner envie de vous attarder.

Fêtes et célébrations

L'alliance de l'esprit de clocher et de la gastronomie a donné naissance à un calendrier bien rempli de festivités qui vous feront découvrir la Toscane sous toutes ses saveurs.



NOTRE SÉLECTION DE VILLAGES

1 Massa Marittima
est un bijou médiéval doté d'une place en forme d'étoile. (p. 424)

2 Certaldo a vu naître Boccace et demeure un charmant village où la brique et les créneaux sont à l'honneur. (p. 148)

Le charme archétypal de **3 Capalbio** frise le cliché, mais il est indéniable. (p. 444)

4 Santa Fiora, sur le Monte Amiata, cache des églises et des musées abritant des chefs-d'œuvre de l'art, ainsi qu'un charmant bassin. (p. 456)

Situé au cœur de la Garfagnana, **5 Barga** offre, depuis la place de sa collégiale, de somptueux couchers de soleil sur les Alpes apuanes. (p. 230)



Paysage des Crete Senesi (p. 347)



PAYSAGES

Parcourir la campagne au gré de ses routes sinueuses, voici l'un des grands plaisirs d'un voyage en Toscane. Les mains sur le volant, l'œil alerte et l'esprit détendu, profitez à fond de la beauté du paysage en vous préparant à découvrir, à chaque virage, des panoramas à couper le souffle.

Avec ou sans GPS ?

Il est grisant de découvrir les petites routes, asphaltées ou non, au hasard, en se laissant guider par le paysage. Mais, attention, on peut aussi rapidement s'y perdre.

Toujours prudent

Les routes secondaires sont aussi prisées par de nombreux cyclistes. Soyez attentif et respectueux si vous circulez en voiture.



NOTRE SÉLECTION DE PAYSAGES

Les collines viticoles du **1 Chianti** sont l'essence même de la Toscane. (p. 308)

Célébrissime et enviée par le monde entier, la **2 Val d'Orcia** n'est pas seulement un décor de carte postale. (p. 355)

La Cappadoce ? Non, les **3 Balze** du Valdarno, d'étonnants escarpements rocheux. (p. 385)

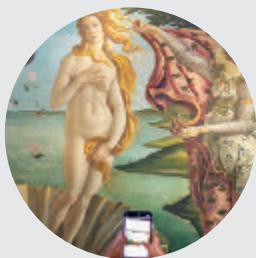
Capturez ce que les paysages des Apennins offrent de meilleur, là où la Toscane se fait montagneuse : sur la route d'**4 Abetone**. (p. 185)

La route conduisant de Massa à la **5 Garfagnana** offre une vue splendide sur la mer, puis sur les Alpes apuanes. (p. 232)



DES SIÈCLES D'ART

En Toscane, le dialogue entre l'artiste et le mécène n'a jamais été rompu. Il en résulte un patrimoine à la fois public et privé : à côté des Offices, qui ne sont rien d'autre que la collection de la famille Médicis, et des fresques commandées par d'autres grandes familles, des formes d'art contemporain voient le jour, comme en témoignent de nombreux musées, galeries et installations en plein air.



L'art est à tout le monde

À leur création, quantité d'œuvres d'art toscan n'étaient visibles que par un nombre restreint de personnes. Aujourd'hui, elles sont de précieuses "cadeaux" que nous font les mécènes du passé.



L'art est dans la rue

L'art contemporain toscan sort des galeries pour occuper l'espace public. À Florence, Prato, Pistoia ou encore Pietrasanta, de grands noms contemporains ont investi la ville de leurs œuvres.



En plein air

De nombreuses installations artistiques s'intègrent harmonieusement au paysage toscan. Parmi elles, celles du parc de Pinocchio, à Collodi, du Parco Sculture del Chianti, du *Site Transitoire*, dans la Val d'Orcia, et du Giardino di Daniel Spoerri, dans la Maremme. Le Giardino dei Tarocchi, à Capalbio, aux fantasmagoriques sculptures colorées, est un site fantastique.



NOTRE SÉLECTION ARTISTIQUE

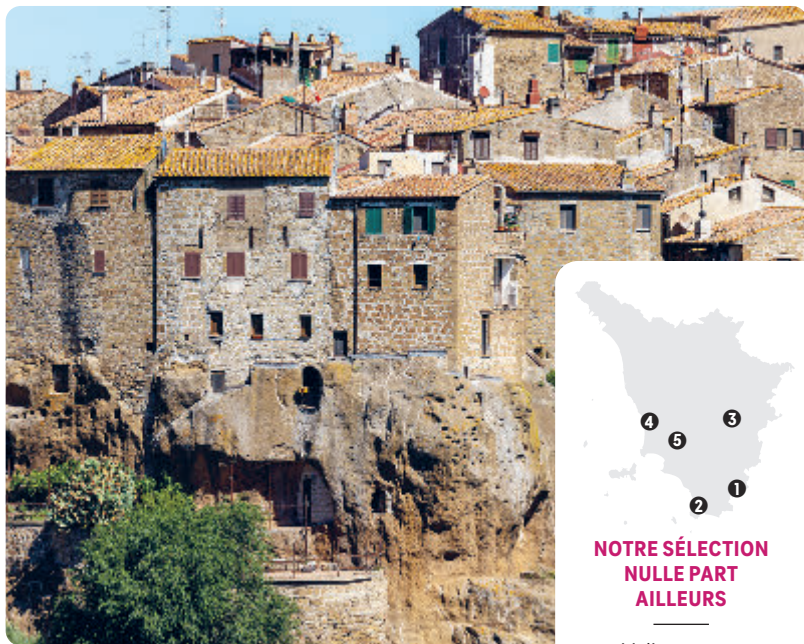
Les installations d'art contemporain du **1 MACCA**, à Peccioli, semblent émerger d'une autre dimension. (p. 259)

Les œuvres de la **2 Villa La Mègia** montre combien sont floues les limites entre paysage et matière. (p. 182)

Le **3 Centro Pecci** de Prato est une citadelle des arts contemporains en constante évolution. (p. 168)

La **4 Cappella Bacci**, à Arezzo, abrite la *Légende de la Vraie Croix*, de Piero della Francesca. Le grand site de la Renaissance en dehors de Florence. (p. 378)

On l'appelle "la petite Athènes", et il y a sans doute moins de galeries d'art à Athènes qu'à **5 Pietrasanta**. (p. 203)



Pitigliano (p. 446)



NULLE PART AILLEURS

Qu'est-ce qui rend la Toscane unique ? Sans doute la variété de ses paysages associée à leur caractère exceptionnel. Des lieux qui mettent les sens en émoi.

Tuf

Dans la province de Grosseto, de splendides villages se dressent sur des éperons de tuf, tels des navires sillonnant une mer d'oliviers, de chênes et d'odorants buissons de ciste.

Tombolos et collines

Les tombolos sont des cordons dunaires sablonneux abritant une grande biodiversité. Les Crete Senesi, quant à elles, sont faites d'une argile qui leur donne leur couleur gris-bleu.



NOTRE SÉLECTION NULLE PART AILLEURS

Pitigliano, comme les autres villages du **1 Paese del Tufo**, ressemble à une fleur s'épanouissant de la pierre. (p. 446).

Les **2 tombolos** de la Maremma embaument le pin maritime. Prévoyez un spray anti-moustiques. (p. 285)

Les douces **3 Crete Senesi**, couronnées de cyprès et striées de sillons de labour, ont quelque chose de mystique. (p. 347)

Les **4 cyprès** de Bolgheri, chers au poète Giosuè Carducci, invitent à la méditation. (p. 291)

Vues bucoliques et visions infernales alternent dans les **5 collines Métallifères** qui ondulent dans la province de Grosseto. (p. 429)



Cycliste dans une mine abandonnée du Monte Calamita, île d'Elbe (p. 300)



TOSCANE INSOLITE

Pourquoi ne pas envisager de visiter aussi la Toscane sous un angle original ? Sortez des sentiers battus et dénâchez la beauté dans des endroits inattendus.

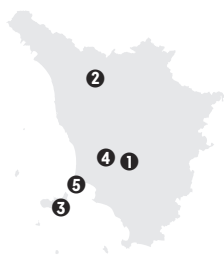
Osez...

Allez au-delà des œuvres d'art, des cyprès, des verres de vin et de la campagne ondoyante, découvrez des lieux qui ont des histoires originales à raconter.

... accompagné

Pour saisir un lieu dans toute sa richesse et sa complexité, rien de tel que de participer à une visite guidée.

NOTRE SÉLECTION INSOLITE



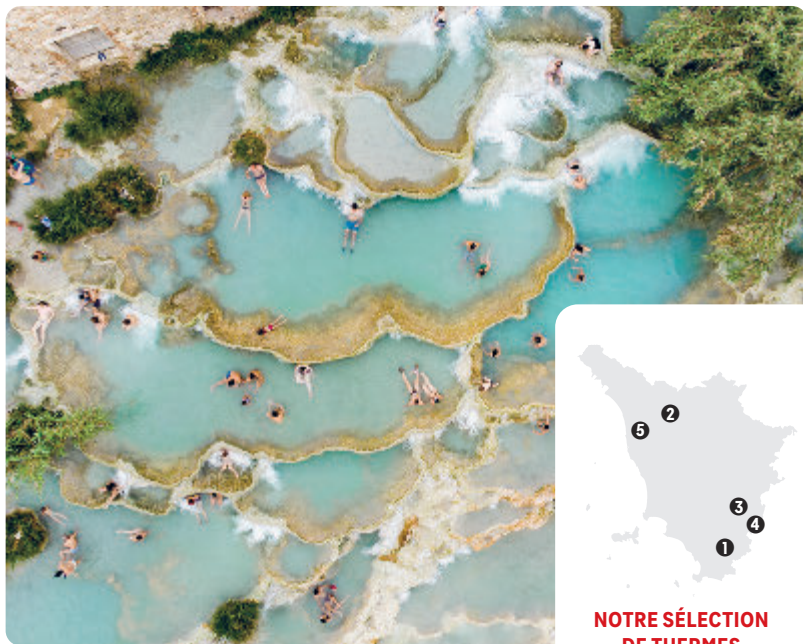
L'1 **Abbazia di San Galgano** a le ciel pour toit. (p. 347)

2 **Montecatini Terme** est une star de cinéma vieillissante, dont l'âge n'a pas entamé le charme (décadent). (p. 183)

L'3 **île d'Elbe** est émaillée de témoignages de son passé minier. (p. 300)

Dans la 4 **Valle del Diavolo**, le paysage toscan parsemé de tours crée un court-circuit visuel. (p. 265)

Un beau musée conservant une splendide mosaïque se cache dans la zone industrielle de 5 **Piombo**. (p. 288)



Cascate del Mulino, Saturnia (p. 453)



THERMES

La Toscane compte de nombreux thermes connus et appréciés depuis l'Antiquité. Certains sont intégrés dans des établissements tels que des hôtels et des spas. D'autres sont d'accès libre dans la nature luxuriante de la région, offrant à tous la possibilité de vivre une expérience aussi plaisante qu'économique.

Chaudes et sulfureuses

De nombreux thermes, gratuits ou non, sont alimentés par des sources chaudes dont on peut profiter en été, et encore plus en hiver.

Buvez avec modération

Certaines eaux thermales peuvent être bues. Attention à ne pas en abuser : elles ont parfois des effets secondaires, notamment diurétiques !



NOTRE SÉLECTION DE THERMES

À **1 Saturnia**, on trouve une source intégrée à un hôtel et aussi les Cascate del Molino, naturelles. (p. 453)

La Grotta Giusti, située dans un hôtel de **2 Monsummano Terme**, avait déjà la faveur des Étrusques. (p. 183)

Les eaux de **3 Bagno Vignoni** sont connues depuis l'époque étrusque, mais le bassin où sont installés les thermes est romain. (p. 356)

Les thermes de **4 San Casciano dei Bagni** comptent parmi les plus beaux au monde. (p. 366)

Près du Monte Pisano, baignez-vous à **5 San Giuliano Terme** et désaltérez-vous aux thermes d'**Uliveto Terme**. (p. 255)



TRÉSORS ÉTRUSQUES

La plupart des cités de la dodécapole étrusque étaient situées dans l'actuelle Toscane.

Si les traces architecturales de ce peuple antique ont presque toutes disparu, de nouvelles découvertes contribuent à parfaire notre connaissance du mode de vie des Étrusques.



NOTRE SÉLECTION DE TRÉSORS ÉTRUSQUES

S'extasier devant la modernité et la perfection de la statuette *Ombra della Sera* (*Ombre du soir*) et des urnes cinéraires du **1 Museo Guarnacci**, à Volterra. (p. 262)

À **2 Vetulonia**, plonger dans les mystères de l'au-delà étrusque au Museo Isidoro Falchi et sur la Via dei Sepolcri. (p. 414 et 415)

Descendre, à **3 Chiusi**, dans les entrailles de la terre pour accéder au labyrinthe de Porsenna, un complexe hydraulique étrusque long de 130 m. (p. 363 et 364)

Déambuler, avec vue sur la mer, au milieu des tombes étrusques dans le **4 Parco Archeologico di Baratti e Populonia**. (p. 287)

La riche collection d'artefacts, d'œuvres et d'objets d'art du **5 MAEC**, à Cortone. (p. 395)



Dans les musées

Nombre de villes exposent des antiquités étrusques dans leurs musées. Les chefs-d'œuvre sont conservés à Florence, Arezzo, Volterra, Chiusi et Cortone.



Le long de voies antiques

Entre Sorano, Sovana et Pitigliano, les *vie cave* sont de spectaculaires voies étrusques, d'étroits et profonds passages taillés dans le tuf des collines.



Les bronzes de San Casciano

Fin 2022, la Toscane a fait l'objet de l'une des plus importantes découvertes archéologiques de ces dernières années : dans un sanctuaire thermal étrusco-romain ont été mises au jour de nombreuses statues de bronze, qui seront exposées dans un nouveau musée, en projet à San Casciano.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Versilia et Lunigiana

GLAMOUR, ART ET TRADITIONS

Un territoire, deux visages : le long du littoral, les stations balnéaires emblématiques de la Versilia ; dans l'arrière-pays, les Alpes apuanes et les carrières de marbre de Carrare qui alimentent la scène artistique de Pietrasanta, puis la verte Lunigiana, terre rustique de chemins, de *panigacci* (pains ronds sans levain) et de *testaroli* (pâtes locales).

p. 191

**Versilia
et Lunigiana**
p. 191

Lucques

et la Garfagnana
p. 218

**Prato
et Pistoia**
p. 157

p. 157

**Florence
et environs**
p. 70

Lucques et la Garfagnana

MURAILLES, MONTS ET MERVEILLES

Les ruelles médiévales serpentent au cœur des remparts de Lucques et débouchent sur l'une des places les plus curieuses d'Italie, de forme elliptique car bâtie sur l'ancien amphithéâtre romain. Au-delà des remparts, la Garfagnana : des forêts, des montagnes et une cuisine délicieuse.

p. 218

Prato et Pistoia

DU MOYEN ÂGE AUX AVANT-GARDES

Prato possède un centre historique médiéval et Renaissance, mais constitue aussi une référence en matière d'art contemporain. La ville accueille une des plus grandes communautés chinoises d'Europe, qui y a importé ses boutiques et ses restaurants, ses traditions et ses cérémonies. Pistoia est un fragment de Moyen Âge posé à l'ombre des Apennins, ainsi qu'un excellent point de départ pour des excursions dans la nature.

Florence et environs

VILLE-MUSÉE ET CITÉ BIEN VIVANTE

Florence est au centre de tout : de la culture, de l'art, de la mode, de l'artisanat, des grands événements. Son patrimoine artistique attire un nombre impressionnant de visiteurs dans son centre historique. Planifiez stratégiquement votre visite de manière à apprécier au mieux la magnificence de la ville et de ses alentours.

p. 70

Arezzo et sa province

L'ÂME SAUVAGE DE LA TOSCANE

La quatrième ville de Toscane par sa population est une cité pleine de caractère et un écrin pour l'un des chefs-d'œuvre de l'art italien, la Cappella Bacci. Dans la province, la nature sauvage, les villages de la Valdichiana, l'histoire de Cortona, d'insolites formations rocheuses, les forêts et les ermitages du Casentino vous combleront.

p. 368

**Arezzo
et sa province**
p. 368

Chianti
p. 308

**Pise
et sa province**
p. 241

Pise et sa province

VILLE, LITTORAL ET ARRIÈRE-PAYS

Cité de savoir et de culture, Pise invite à flâner sur ses remparts et sur les berges de l'Arno, à le traverser pour se mêler aux étudiants et aux Pisans, fiers gardiens de ses beautés séculaires, dont la Piazza del Duomo et la célèbre Tour penchée. Dans les environs, vous trouverez des plages, des collines, des villages de caractère et encore de l'art.

p. 241

Livourne, la Côte des Étrusques et les îles

p. 269

Sienna et sa province

p. 331

Chianti

RANGÉES DE VIGNES ET TRANCHES DE VIE ENTRE BOURGS ET FORÊTS

Heureux mariage de l'homme et de la nature, le Chianti s'efforce de préserver sa beauté, faite de routes sinueuses, de vignobles, d'abbayes et de villages. Greve in Chianti est le point de chute idéal pour rayonner dans la région, Radda in Chianti, le lieu où l'on peut s'arrêter quand on cherche des bars à vins et des restaurants.

p. 308

Grosseto et la Maremme

p. 403

Grosseto et la Maremme

BOURG PERCHÉS, VESTIGES ÉTRUSQUES ET NATURE SAUVAGE

Visiter la Maremme, c'est arpenter une terre à part. La côte sauvage bordée de pinèdes ; les eaux cristallines de l'Argentario ; Pitigliano, Sovana, Sorano, étonnants villages qui semblent naître de la terre ; les vie cave, voies creusées dans le tuf ; les nécropoles étrusques à l'ombre des forêts ; Capalbio et Castiglione della Pescaia. Ici, tout est plus calme, à taille humaine, loin des foules.

p. 403

Livourne, la Côte des Étrusques et les îles

UNE AUTRE FACETTE DE LA TOSCAINE

La région offre plusieurs aspects : Livourne, bruyante et désordonnée, animée et authentique, cosmopolite et complexe ; la Côte des Étrusques, parsemée de sites archéologiques passionnants, de musées, de pinèdes parfumées et de plages gratuites ; un arrière-pays magique, avec les cyprès de Bolgheri et des vins raffinés ; enfin, l'archipel toscan, où chaque île est un monde en soi et dont les plages feront votre bonheur.

p. 269

Sienna et sa province

HISTOIRE MÉDIÉVALE ET PAYSAGES EMBLEMATIQUES

Sienna et son sidérant Duomo offrent une plongée en plein Moyen Âge. Et lorsque l'on évoque les paysages idylliques de la campagne toscane, inconsciemment, ce sont des images des collines de la province de Sienna qui se succèdent, ponctuées de forteresses médiévales et d'abbayes mythiques.

p. 331



GARGOLAS/GETTY IMAGES ©

Duomo et coupole de Brunelleschi (p. 77), Florence



ITINÉRAIRES

Villes d'art en train

Durée : 7-8 jours **Distance :** 145 km

Découvrez le cœur artistique de la Toscane en train avec cet itinéraire qui, avec un seul billet, relie Florence, Prato, Pistoia, Lucques et Pise, autant de villes au riche patrimoine artistique. Après un dernier arrêt dans la pittoresque ville de San Miniato, regagnez la capitale toscane en ayant fait le plein de beauté.

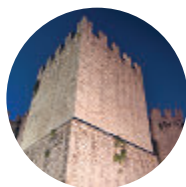


1 FLORENCE 3 JOURS

Il faudrait des semaines pour voir toutes les merveilles artistiques de la **capitale de la Renaissance** (p. 70). Mais si vous vous en tenez aux Offices, au Duomo, une autre église et un autre musée, vous en aurez déjà un bel aperçu.

Détour : Le trajet en bus de Florence à Fiesole (p. 142) est court et pittoresque. Il vaut vraiment le coup, compte tenu du charme de ce village.

🕒 1 demi-journée



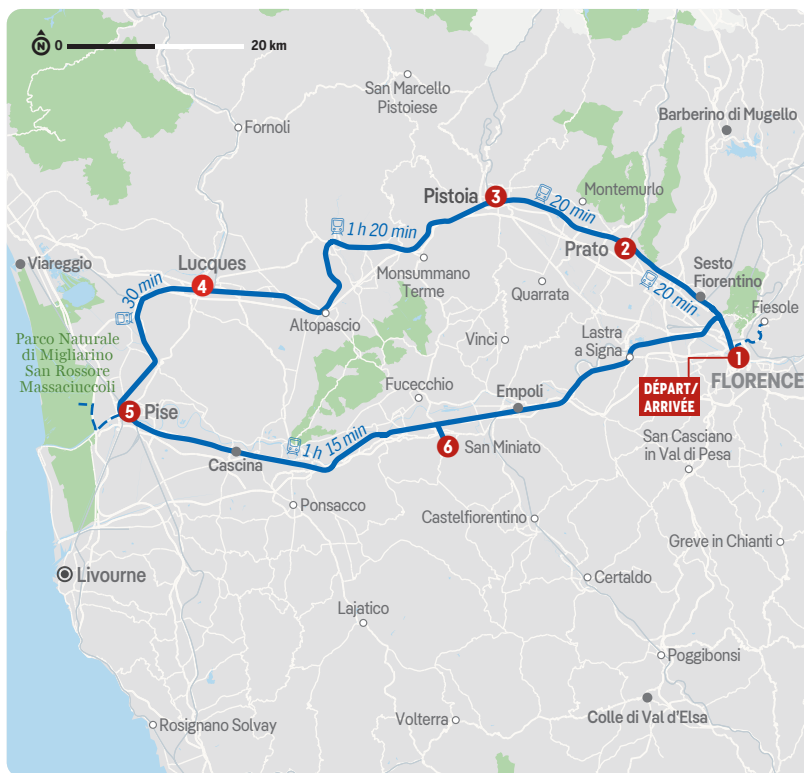
2 PRATO 1 JOUR

Descendez à la gare de Prato Porta al Serraglio et laissez-vous séduire par le centre de **Prato** (p. 162), la perfection de l'architecture souabe du **Castello dell'Imperatore**, les chefs-d'œuvre du **Museo del Tessuto** ou la vivacité du **Centro Pecci**, citadelle des arts contemporains. Faites un peu de shopping dans les ateliers et faites voyager vos papilles parmi les cuisines du monde.



3 PISTOIA 1 JOUR

Découvrez la splendeur médiévale des ruelles, des palais, des chaires et des autels de **Pistoia** (p. 173), nichée derrière ses trois enceintes historiques. Vous découvrirez aussi un pont romain, d'anciens lavoirs et le plus petit **amphithéâtre anatomique** du monde. Au coucher du soleil, offrez-vous un apéritif sur les coquettes **Piazza della Sala** et **Piazza degli Ortaggi**, voisines.



4 LUCQUES 1 JOUR

Franchissez les imposants remparts de **Lucques** (p. 222), et laissez-vous charmer par les pierres du **Duomo** et de l'église **San Michele in Foro**. Entre une bouchée de *buccellato* et une pause à la terrasse d'un café, découvrez les places du centre-ville et terminez par la fascinante **Piazza dell'Anfiteatro**, de forme elliptique, avant de vous détendre dans le **Parco delle Mura**.



5 PISE 1 JOUR

De la gare, remontez les rues jusqu'aux **Lungarni** (rives de l'Arno), où foisonnent édifices historiques et musées. Sans manquer les églises médiévales et les collections de l'**École normale**, rejoignez ce miracle de marbre qu'est la **Piazza del Duomo**, témoin de l'âge d'or de Pise (p. 244).

 **Détour** : La nature vous attend dans le **Parco di San Rossore** (p. 253). Comptez 15 minutes en bus (ligne 26) jusqu'au centre d'accueil des visiteurs.



6 SAN MINIATO 1 DEMI-JOURNÉE

Le centre de **San Miniato** (p. 259) est à 15 minutes en bus de la gare San Miniato-Fucecchio. Remontez les ruelles sinueuses jusqu'à la **tour de Frédéric II**, admirez l'agencement de la **Piazza del Duomo** et de la **Piazza della Repubblica**, et respirez la campagne depuis les **Vicoli Carbonai**, sentiers longeant les remparts, avant de déguster la fameuse **truffe blanche**.



D-VISONS/SHUTTERSTOCK.COM ©



Carrière de marbre dans les Alpes apuanes (p. 196)

ITINÉRAIRES

Des Alpes apuanes à la Versilia

Durée : 10 jours Distance : 400 km

Des majestueux sommets aux sables mondains de la côte, cet itinéraire serpente entre mer et montagne, reliant les marinas du littoral et les villages de la Garfagnana sauvage, et suit la route du marbre, des carrières de Carrare aux cathédrales de Pise et de Lucques.



1 ALPES APUANES 2 JOURS

L'âme de **Carrare** (p. 194) vibre dans ses carrières de marbre. La ville est une bonne base pour atteindre **Vinca** (p. 202), sur fond d'Alpes apuanes, puis, le lendemain, **Colonnata** (p. 197), célèbre pour son lard et la gigantesque fresque d'Eduardo Kobra. Faites ensuite un détour par **Massa** (p. 199), pour visiter le château Malaspina.

📍 Détour : Remontez les Alpes, entre villages, forts et statues-stèles, jusqu'à Pontremoli (p. 201). 1 jour



2 GARFAGNANA 2 JOURS

Séjournerez à **Castelnuovo in Garfagnana** (p. 233) ou dans l'un des *agriturismi* au cœur de la nature des Apennins, avant de vous immerger dans la verdure de l'**Oasi di Campocatino** (p. 232) et de la **Riserva dell'Orecchiella** (p. 233). La vallée du Serchio est parsemée de villages pittoresques, dont **Barga** (p. 230). En direction du sud, arrêtez-vous à l'étonnant **Ponte del Diavolo** (p. 230).



3 LUCQUES ET ENVIRONS 2 JOURS

Lucques (p. 222) vous accueille dans son elliptique Piazza dell'Anfiteatro. Après une journée à explorer les trésors artistiques de la ville, rendez-vous dans les alentours de Pise. Laissez-vous surprendre par les ruines de la **Rocca della Verruca** (p. 255) ou de la **Certosa di Calci** (p. 255), puis détendez-vous à **San Giuliano Terme** (p. 256).



4

PISE ET ENVIRONS

🕒 2 JOURS

Revivez l'âge d'or de Pise en visitant les monuments de la **Piazza del Duomo** (p. 244). L'après-midi, flânez le long des **rives de l'Arno** (p. 250). Plongez dans les écosystèmes humides et les pinèdes du **Parco Regionale Migliarino San Rossore Massaciuccoli** (p. 213 et 253), puis partez sur les traces de Puccini à **Torre del Lago** (p. 215).



5

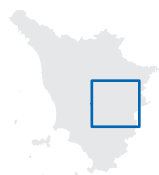
VIAREGGIO ET LA VERSILIA

🕒 2 JOURS

Outre ses ambiances balnéaires mondaines, la Versilia offre de l'histoire, des traditions et de l'art contemporain à **Viareggio** (p. 209), **Pietrasanta** (p. 203) et **Camaione** (p. 208). Les plages vous permettront d'assister à des couchers de soleil enchanteurs. Dans les terres, parcourez les sentiers de la mémoire à **Sant'Anna di Stazzema** (p. 207).



PETER ZEILIMAGES/GETTY IMAGES ©



En voiture dans les collines du Chianti (p. 308)

ITINÉRAIRES

Par monts et par vaux

Durée : 6-7 jours **Distance :** 145 km

Pour découvrir les environs de Sienne, rien de mieux que de suivre les routes qui serpentent parmi les collines en traversant forêts et villages. Au départ du Chianti, cet itinéraire vous conduira jusqu'à Montepulciano. Si vous avez encore du temps, laissez-vous tenter par quelques charmants détours.



1 CASTELLINA IN CHIANTI 🕒 1 JOUR

Qu'on soit en voiture ou à vélo, **Castellina in Chianti** (p. 325) est un excellent point de départ pour explorer les environs de Sienne. Imprégnez-vous du caractère unique du paysage en grim pant à la tour de la **Rocca**, qui contient un beau musée d'archéologie. Après avoir fait le plein de vues panoramiques et d'histoire, offrez-vous un délicieux dîner toscan.



2 RADDA IN CHIANTI 🕒 1 DEMI-JOURNÉE

Situé à quelques encablures seulement de Castellina, **Radda in Chianti** (p. 322) mérite une halte œnologique, sa **Casa del Chianti Classico** (p. 323) mettant à l'honneur le grisant vin rouge toscan. Dans l'après-midi, partez à la conquête des châteaux qui parsèment la région : ils sont tout simplement féériques.



3 CASTELNUOVO BERARDENGA 🕒 1 DEMI-JOURNÉE

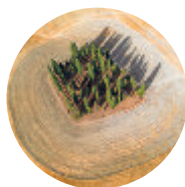
Avant d'atteindre l'extrémité méridionale du Chianti, laissez-vous bercer par ses collines jusqu'au petit village enchanteur de **San Gusmé** (p. 325). Poussez ensuite un peu plus au sud pour visiter l'une des très nombreuses caves des alentours de **Castelnuovo Berardenga** (p. 326).



4

SIENNE 2 JOURS

À **Sienne** (p. 336), réservez un hôtel près de la **Piazza del Campo** (p. 336) pour visiter facilement les grands sites du centre historique. Ne manquez pas le **Duomo** (p. 341), célèbre pour son magnifique pavement et la vue imprenable du haut du Facciatone. Pour le dîner, choisissez une *osteria* et installez-vous confortablement : le spectacle n'est pas encore terminé.



5

SAN QUIRICO D'ORCIA 1 JOUR

Levez-vous de bonne heure et poursuivez vers le sud. Par la fenêtre de votre voiture, vous verrez le paysage changer. Lorsque sa couleur tend au vert vif, c'est que vous avez atteint la **Val d'Orcia** (p. 355), un territoire parsemé de cyprès et de belles maisons, où l'homme a su s'adapter à la nature sans la dominer. Résultat : une magnifique tranquillité.



6

MONTEPULCIANO 1 DEMI-JOURNÉE

Votre itinéraire prend fin à **Montepulciano** (p. 362). Sa splendide place au tracé médiéval et à l'aspect Renaissance est un véritable joyau de l'architecture, à admirer avec un verre de *Vino Nobile* à la main.

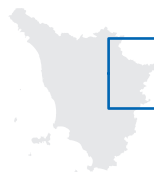
 **Détour** : Si vous avez le temps, en chemin, arrêtez-vous à **Pienza** (p. 360), un véritable voyage dans le voyage.

 1 demi-journée



SCOTTELOX/SHUTTERSTOCK.COM ©

Eremo Le Celle (p. 396)



ITINÉRAIRES

Cortone et le Casentino

Durée : 5-6 jours Distance : 142 km

Des vestiges étrusques, des villes abritant des chefs-d'œuvre de Piero della Francesca, un monastère et un sanctuaire parmi les préférés des voyageurs, des forêts de contes de fées... En reliant l'antique Cortone au Cosentino, vous mettrez corps et esprit à la fête.



1 CORTONE 1 JOUR

Cortone (p. 394) vous étonnera par ses cours, ses palais, ses panoramas de carte postale et, au MAEC, sa *Tabula Cortonesis*, artefact en bronze portant la troisième plus longue inscription étrusque découverte à ce jour. À quoi s'ajoutent l'*Annonciation* de Fra Angelico au Museo Diocesano del Capitolo, la Fortezza di Girifalco, qui domine la vallée, et l'Eremo Le Celle, si paisible.



2 AREZZO 1 JOUR

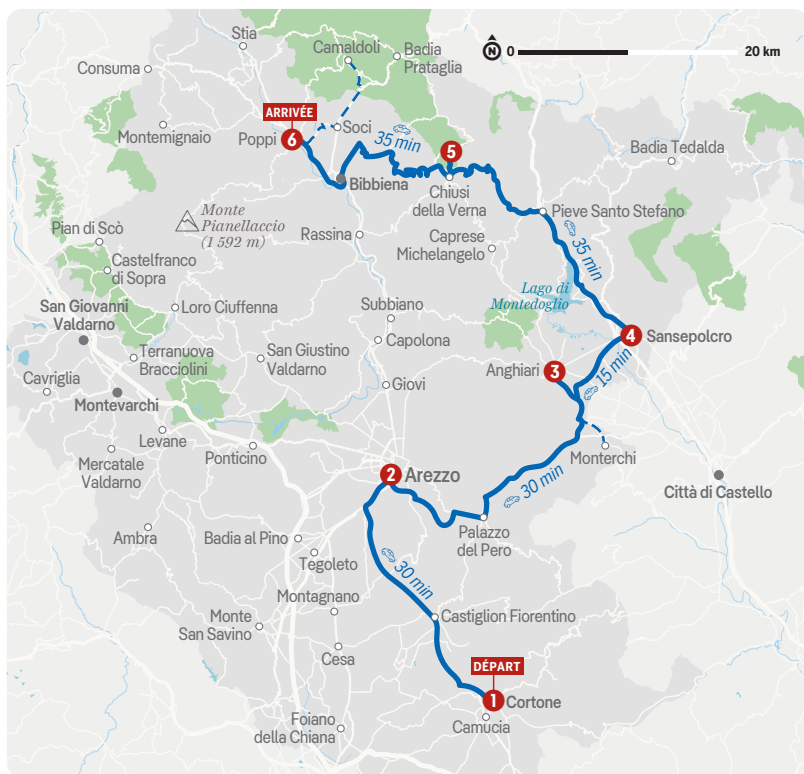
Arezzo (p. 374) a maintes cordes à son arc : les chefs-d'œuvre de la Cappella Bacci, les maisons natales de Pétrarque, Giorgio Vasari et l'Arétin, l'agréable irrégularité de la Piazza Grande, la splendeur de Santa Maria della Pieve, la majesté de la Cattedrale dei Santi Pietro e Donato. Elle accueille aussi des événements : une reconstitution médiévale et un salon des antiquaires.



3 ANGIARI 1 JOUR

La Valtiberina recèle deux perles. L'une d'elles est le village fortifié d'**Angiari** (p. 393). Au menu de la visite : de belles ruelles, de puissantes murailles, la Piazza del Mercatale, le Museo della Battaglia et, pour un peu de shopping, de jolies boutiques.

Détour : Entre Arezzo et Sansepolcro, vous trouverez Monterchi (p. 393), où resplendit la Madonna del Parto de Piero della Francesca.
1 heure



4

SANSEPOLCRO ⌚ 1 JOUR

L'autre perle de la Valtiberina est **Sansepolcro** (p. 389), ville natale de Piero della Francesca. Son extraordinaire *Polyptyque de la Miséricorde* et sa *Résurrection* sont conservés au Museo Civico. Si l'herboristerie vous intéresse, visitez également l'Aboca Museum.



5

SANTUARIO DELLA VERNA ⌚ 1 DEMI-JOURNÉE

Le **Santuario della Verna** (p. 387) est le lieu où saint François reçut les stigmates en 1224. Ce charmant sanctuaire est aussi un site riche en art, immergé dans la nature et sur le chemin de saint François d'Assise (Via di Francesco).



6

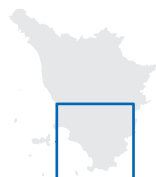
POPPI ⌚ 1 DEMI-JOURNÉE

À un peu plus d'une demi-heure de voiture, et de virages, voici **Poppi** (p. 388), en plein cœur du Casentino. Dans ce village médiéval, l'un des plus beaux d'Italie, se dresse un superbe château, le Castello des comtes Guidi, du XIII^e siècle.

📍 Détour : Montez à l'Eremo di Camaldoli (p. 388), à plus de 800 m d'altitude. Vous serez séduit par les œuvres de Vasari qui y sont conservées. Et vous savourez le calme de la nature environnante. ⌚ 1 demi-journée



STEVANZZ/SHUTTERSTOCK.COM ©



Paysage typique de la Maremma

ITINÉRAIRES

Le meilleur de la Maremma

Durée : 10-12 jours Distance : 170 km

Cet itinéraire sillonnant la région de Grosseto vous fera découvrir le passé ancien de la Toscane, à l'époque des Étrusques, et également son visage le plus rustique, la campagne de la Maremma. Le tout agrémenté de stupéfiants chefs-d'œuvre artistiques.



1 COLLINES MÉTALLIFÈRES 🕒 1 JOUR

La ville la plus importante de cette zone, à laquelle il faut consacrer au moins une journée, est **Massa Marittima** (p. 424). Ses musées, son centre parsemé d'élégants palais médiévaux et sa somptueuse cathédrale enchanteront les amateurs d'art.

📍 **Détour** : Ne manquez pas Gavorrano (p. 429) et Monterotondo Marittimo (p. 431) pour explorer les secrets de leur sous-sol. 🕒 1 jour



2 VETULONIA ET CALA VIOLINA 🕒 1 JOUR

Vous ferez votre véritable rencontre avec les Étrusques à **Vetulonia** (p. 414), ancienne cité-État très puissante autour de laquelle ont été retrouvées plusieurs tombes. Les vestiges mis au jour sont conservés dans l'intéressant Museo Civico. Dans l'après-midi, offrez-vous un plongeon à la **Cala Violina** (p. 417) en attendant le coucher du soleil.



3 PARCO DELLA MAREMMA ET GROSSETO 🕒 1 JOUR ET DEMI

Dans le **Parco della Maremma** (p. 420), les plus aventureux pourront louer un vélo, monter les fiers chevaux de la région ou randonner à travers les forêts de pins maritimes et le maquis méditerranéen. Les autres profiteront du soleil sur la plage de sable fin. Dîner à **Grosseto** (p. 408) et balade urbaine le lendemain matin.



4

COLLINES DE L'ALBEGNA 🕒 2 JOURS

Baladez-vous dans l'arrière-pays jusqu'à **Magliano** (p. 454) qui, comme **Manciano** (p. 452) et **Montemerano** (p. 453), surprend par son histoire, ses chefs-d'œuvre cachés et ses paysages. Le lendemain, ressourcez-vous aux thermes de **Saturnia** (p. 453).

📍 **Détour** : Si vous aimez le vin, rendez-vous à Scansano (p. 455) pour y siroter un verre de Morellino.
🕒 1 demi-journée



5

PAESE DEL TUFO 🕒 2 JOURS

Pitigliano (p. 446), **Sovana** (p. 450) et **Sorano** (p. 452) sont entourés par les *vie cave*, sentiers creusés dans le tuf par les Étrusques et bordés de tombes datant du VII^e au III^e siècle av. J.-C. La ville la plus animée est Pitigliano, mais Sorano est encore plus authentique. Sovana recèle d'inestimables trésors archéologiques et artistiques.



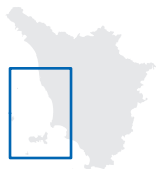
6

ARGENTARIO ET ÎLE DU GIGLIO 🕒 3 JOURS

Reprenez le chemin de la mer jusqu'à **Orbetello** (p. 441), porte d'entrée de l'**Argentario** (p. 434) et de ses petites plages. Pour gagner ensuite l'île du **Giglio** (p. 439) aux belles criques, embarquez à Porto Santo Stefano. Au programme : plongée et randonnée jusqu'au phare de Punta di Capel Rosso. Passez-y une nuit pour en savourer le calme (hors saison).



BENNY MARTY/SHUTTERSTOCK.COM ©



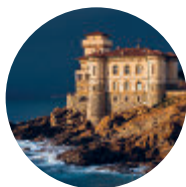
Snorkeling à l'île d'Elbe (p. 296)

ITINÉRAIRES

Une autre Toscane

Durée : 10-15 jours **Distance :** 127 km

C'est la Toscane à laquelle on ne s'attend pas : d'abord, une ville sans chefs-d'œuvre de la Renaissance mais dotée d'un caractère incomparable ; et aussi un archipel aux îles variées, des collines, des villages et du bon vin. Que demander de plus ?



1 LIVOURNE ⌚ 2 JOURS

À **Livourne** (p. 274), prenez les habitudes de ses habitants : le Mercato delle Vettovaglie, marché central, le succulent *cacciucco*, le sandwich 5e5, la mer omniprésente et un esprit un rien rebelle. Consacrez un peu de temps à cette ville et à ses forteresses médicinales, au Fosso Reale, à la Terrazza Mascagni et au Museo Fattori.



2 CASTIGLIONCELLO ⌚ 3 HEURES

Ce très joli **village** (p. 283) qui ressemble presque à une île est la porte d'entrée de la Côte des Étrusques, le littoral qui s'étend au sud de Livourne.

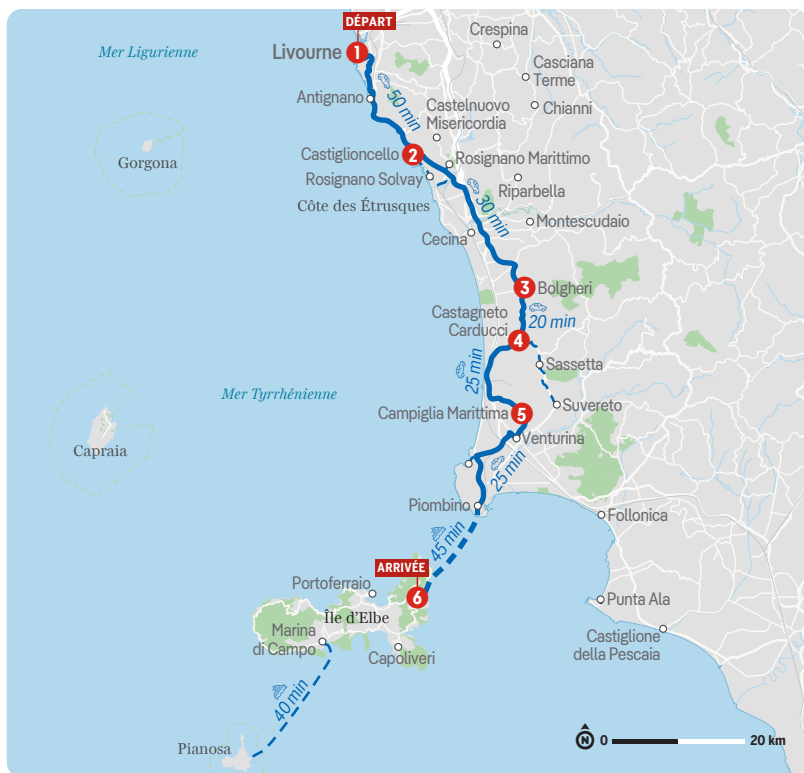
 **Détour :** Sur la côte est installé Rosignano Marittimo (p. 284), qui comporte un château et un intéressant musée archéologique. Faites-en le point de départ d'excursions panoramiques sur les hauteurs ou d'une pause sur la plage "caribéenne" de Rosignano Solvay. ⌚ 3 heures



3 BOLGHERI ⌚ 3 HEURES

La province de Livourne aussi a son vin, dont le berceau est **Bolgheri** (p. 291), minuscule village auquel on parvient par une célèbre avenue bordée d'alignements de cyprès.

 **Détour :** Poursuivez sur la Côte des Étrusques, où d'épaisses pinèdes séparent la route de la mer et de longues plages de sable fin, pour la plupart gratuites. ⌚ 4 heures



4

CASTAGNETO CARDUCCI 🕒 1 JOUR

Ce **village** (p. 291), très beau et tranquille, est le lieu de naissance du poète Giosuè Carducci, auquel un petit musée est consacré. Mais c'est surtout une incomparable avancée sur la Maremma.

🚶 **Détour** : Sassetta et Suvereto (p. 292), deux villages perchés sur les collines boisées de l'arrière-pays, sont accessibles par la route SP329.

🕒 3 heures



5

CAMPGLIA MARITTIMA 🕒 1 JOUR

Encore un joli **village** (p. 294) avec son château, une place accueillante, des maisons de caractère et une vue extraordinaire sur les îles de l'archipel toscan.

🚶 **Détour** : Le site étrusque le plus important de la région est le Parco Archeologico di Baratti e Populonia (p. 287). Enrichissez vos connaissances sur les Étrusques au Museo Archeologico del Territorio di Populonia (p. 288), à Piombino. 🕒 1 demi-journée



6

ÎLE D'ELBE 🕒 4 JOURS

Plus grande île de l'archipel toscan, **Elbe** (p. 296) offre des vues magnifiques, des plages spectaculaires, des épaves immergées, des villages isolés, de passionnantes randonnées et des routes pittoresques, sans oublier les sites napoléoniens et les édifices de Portoferraio.

🚶 **Détour** : Pourquoi ne pas pousser jusqu'à Pianosa (p. 304) pour découvrir sa plage exceptionnelle ? 🕒 1 jour



Florence vue depuis San Miniato al Monte (p. 137)

AVANT DE PARTIR EN TOSCANE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Chic décontracté En Toscane, comme ailleurs en Italie, on aime la mode, et l'apparence compte. Pour aller au restaurant en ville, on s'habille chic décontracté. L'été, shorts, T-shirts et sandales suffisent pour faire du tourisme ou aller à la plage. Emportez une veste imperméable légère au printemps et en automne, des vêtements chauds pour l'hiver.

Chaussures et chapeaux Un chapeau est indispensable en été, surtout sur les grands sites archéologiques, où l'ombre est rare. Des chaussures confortables sont aussi recommandées : les pavés peuvent être rudes pour les talons et les chevilles – oubliez vos talons hauts pour visiter Populonia ou Vetulonia.

Règles vestimentaires Beaucoup de grands sites religieux imposent des règles

À savoir

Il est poli de **saluer les gens** dans les boutiques, les restaurants et les bars d'un *buongiorno* ("bonjour") ou *buona sera* ("bonsoir").

On peut manger sa pizza avec les doigts.

Coupez-la en parts, et pliez les triangles dans le sens de la longueur.

Les Italiens ne laissent pas de gros pourboires. Arrondissez la note dans les pizzerias et les *trattorie* ; laissez 5-10% dans les restaurants haut de gamme.

vestimentaires ; si vous voulez être sûr d'entrer dans le Duomo de Florence, dans celui de Sienne ou encore à la Cappella Bacci, à Arezzo, couvrez-vous les épaules, le torse et les cuisses.



LIRE

Le Décaméron (vers 1349-1351; Boccace). Cent nouvelles dont le narrateur est un jeune aventurier fuyant Florence en proie à une épidémie de peste.

Canzoniere (1336-1374 Pétrarque). En célébrant son amour pour Laure, le poète arétin a exploré les multiples nuances de l'âme humaine.

La Divine Comédie (1472; Dante). Ce long poème raconte le voyage de l'auteur en Enfer. L'un des premiers textes en italien.

Le Marchand de Prato (1957; Iris Origo). La vie d'un banquier toscan au XIV^e siècle. Un roman historique écrit à partir d'archives de cette époque.

Les Pierres de Florence (1959; Mary McCarthy). Une évocation historique et sociale enlevée de la cité Renaissance et de ses habitants.

Retour à Montecchiario (2003; Vincent Engel). Une fresque familiale s'étalant de 1855 aux années 1970, sur fond d'unité italienne

et de crise politique et économique.

D'acier (2011; Silvia Avalonne). Dans la ville industrielle de Piombino, une fresque sociale à la fois brutale et poétique, où deux adolescentes vont parier sur leur amitié inconditionnelle pour échapper au délitement environnant.

En quelques mots

ciao (tcha-o) : "bonjour" ou "au revoir" familier, parfois accompagné d'un baiser sur les deux joues.

buongiorno (bwon-djor-no) ou **buona sera** (bwo-na sé-ra) : plus formel, pour dire "bonjour", "bon après-midi" ou "bonsoir".

arrivederci (ar-ri-vé-der-tchi) signifie "au revoir".

per favore (per fa-vo-ré) : "s'il te/vous plaît".

grazie (gra-tsié) : "merci", auquel on répond en général par **prego** (prè-go), "de rien".

come stai? (ko-mé stai) : version familière de "Comment vas-tu ?". On peut aussi dire **come va ?** (ko-mé va), "Comment ça va ?".

Plus formellement, on dirait **come sta ?** (ko-mé sta).

scusa (skou-za) ou, plus formel, **scusi** (skou-zi) correspond à "excuse(z)-

moi" lorsqu'on désire attirer l'attention. Pour passer devant quelqu'un, on dira **permesso** (per-més-so).

ecco (èk-ko) signifie "voilà". Il peut être suivi d'un article attaché (**eccolo** ou **eccola**), selon le genre de la chose qu'on vous présente.

hai ragione (aï ra-djo-né) : "tu as raison".

boh (bo) : équivalent italien de "j'sais pas". Souvent accompagné d'un haussement d'épaules, la réponse classique des ados à presque chaque question.

basta (ba-sta) : "ça suffit" ou "stop", quand on remplit votre verre ou qu'un marchand empile des fruits sur une balance.

un po' (oun po) : version familière de **un poco**, "un peu". Exemple : "Tu veux du vin ? **Sì, un po'** ("Oui, un peu.")



VOIR

Sandra (1965; Luchino Visconti). Un drame passionnel à Volterra, magistralement interprété par Claudia Cardinale. Lion d'or à Venise.

Chambre avec vue (1985; James Ivory). Tiré du roman *Avec vue sur l'Arno* (1908) d'Edward Morgan Foster. Trois Oscars. Scènes filmées à Florence et à Fiesole.

Le Patient anglais (1996; Anthony Minghella). Adaptation du roman de Michael Ondaatje. Neuf Oscars. Tourné à Pienza et à la Cappella Bacci, notamment.

La vie est belle (1997; Roberto Benigni). Film oscarisé mettant en scène une famille juive d'Arezzo durant l'Holocauste.

Copie conforme (2010; Abbas Kiarostami). La rencontre entre un écrivain anglais et une galeriste française, où vont se confondre réalité et fiction. Prix d'interprétation féminine à Cannes pour Juliette Binoche. Tourné à Lucignano.



ÉCOUTER

La porti un bacione a Firenze (Odoardo Spadaro; 1937). Chanson qui trouvait un large écho auprès des Toscans ayant quitté la campagne ou la montagne en quête d'une vie meilleure.

Jovanotti for President (Jovanotti; 1988). Cet album du chanteur pop natif de Cortone, éreinté par la critique, est devenu le symbole de la culture superficielle des années 1980.

Se mi rilasso collasso (Bandabardò; 2001). Un morceau faussement enjoué dans lequel ce groupe de folk-rock florentin dénonce le traitement réservé par la ville à ses musiciens.

El Diablo (Litfiba; 1990). Un album enregistré par l'un des groupes de rock italiens les plus emblématiques, fondé à Florence dans le quartier de San Niccolò.



KRISTIAN JUHASZ/SHUTTERSTOCK.COM ©

Délices toscanes en terrasse

À TABLE !

De la viande au vin en passant par les produits de la mer ou la truffe, la Toscane vous laissera des souvenirs gourmands mémorables. Son territoire riche et varié, qui s'étend de la mer à la montagne en passant par de douces et fertiles collines, a favorisé la naissance d'une cuisine variée, savoureuse et toujours authentique.

La cuisine rurale a longtemps été régie par une règle d'or : ne rien gâcher. Au Moyen Âge, la simplicité restait le maître mot des banquets offerts par les familles féodales. Si, à la Renaissance, la passion des Médicis pour l'apparat insuffla une dose de créativité sur les tables des grandes familles, la *cucina povera* (cuisine pauvre) demeurait le lot quotidien du peuple. Fidèle à ses origines rurales, la cuisine toscane contemporaine privilégie les plats simples à base de produits frais locaux.

Qu'il s'agisse d'une succulente *bistecca* florentine, d'un verre de Brunello di Montalcino, de Chianti Classico ou de Vino Nobile di Montepulciano, d'un savoureux *cacciucco* de Livourne ou de truffes blanches bien parfumées récoltées dans

les forêts de San Miniato, chaque mets, en Toscane, semble avoir des saveurs et des arômes plus prononcés qu'ailleurs. Le pain jouant le rôle du modérateur.

Pain sans sel au centre de tout

Depuis des siècles, le pain toscan a la particularité d'être préparé sans sel afin de compenser le goût prononcé de la charcuterie typique de la région. La légende du pain *sciapo*, ou *sciocco* ("insipide"), remonte au Moyen Âge, époque à laquelle Pise, en guerre contre Florence, décida – en accord avec l'État pontifical – de taxer le sel, car la riche Florence en faisait un usage abondant pour la conservation de la morue (*baccalà*), des viandes et de la charcuterie. Les Médicis décidèrent alors

Les
meilleurs
vins

CHIANTI CLASSICO

Produit entre Florence et Sienne, il a pour symbole un coq noir.

BRUNELLO DI MONTALCINO

Affiné 5 ans après la vendange, il est produit à partir de raisin *sangiovese*.

VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO

Le premier DOCG (dénomination d'origine contrôlée et garantie d'Italie).

de ne pas enrichir leur adversaire et surtout de faire de nécessité vertu : ainsi naquit la tradition du pain sans sel.

Et comme le pain ne se jette jamais, les recettes toscanes à base de pain sont très nombreuses. Que l'on pense aux **crostini**, au choix de garnitures infini, dont les traditionnels **crostini neri** (petites tranches de pain grillé garnies de foies de poulet cuits avec des câpres et des filets d'anchois) ; au **crostone al cavolo nero** (au chou noir), parfois accompagné de haricots ; ou à la **fettunta**, **bruschetta** toscane, une tranche de pain grillé, frottée d'ail, agrémentée d'huile d'olive et d'une pincée de sel. C'est à la fin de l'automne, avec un *olio novo*, c'est-à-dire une huile fraîchement pressée et donc forte et piquante, que l'on obtient la meilleure *fettunta*.

On peut également citer la **pappa al pomodoro** (soupe épaisse à base de pain et de tomates pelées, ail, huile et basilic, consommée chaude ou froide en été), la fraîche **panzanella** (salade estivale de tomates, oignons crus, basilic et, souvent, concombres, mélangée ensuite à de la mie de pain rassis ramollie à l'eau) et la **ribollita** (soupe de légumes de saison, chou noir et pain rassis, qu'on laisse reposer une journée pour qu'elle prenne de la saveur et qu'on fait bouillir une seconde fois avant de la servir).



Panzanella

La grande variété d'ingrédients utilisés en fonction de la saisonnalité démontre que la région, bien que mondialement connue pour ses délicieuses viandes et sa savoureuse charcuterie, propose également un large choix aux végétariens.



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco À San Miniato, dans la province de Pise. Un événement incontournable pour les amateurs de truffe blanche. En novembre.

Expo del Chianti Classico À Greve in Chianti, un festival historique pour tout savoir sur les vins des communes productrices de Chianti Classico. En septembre, bien sûr.

Fiera del Cacio Les meules du très prisé fromage de Pienza roulent sur la Piazza del Duomo pendant les journées clés de cette foire de septembre.

Festa dell'Uva Les dégustations vont bon train dans les rues et sur les places de Scansano, patrie du Morellino. En septembre également.

Sagra delle Castagne En octobre, on met à l'honneur un délice de l'Alto Mugello, le marron de Marradi IGP. Dégustations de gâteaux, *tortelli* et confitures.

Festa dell'Olio Le 8 décembre, à San Quirico d'Orcia, on célèbre son excellence l'huile d'olive vierge extra toscane.

BOLGHERI

Près de la célèbre allée de cyprès sont implantées des caves de renommée mondiale.

VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO

Le plus célèbre blanc de Toscane, à déguster à l'ombre des hautes tours.

CARMIGNANO

L'une des plus petites DOCG d'Italie, mais à l'histoire si riche ! À goûter.

MORELLINO DI SCANSANO

Vin rouge à base de *sangiovese*, appelé Morellino dans la Maremme.

VIN SANTO

Vin doux élaboré à base de grappes séchées et vieilli dans des *caratelli* (petits tonneaux).

Spécialités toscanes

Sa majesté la fiorentina

Bistecca alla fiorentina Le symbole de la cuisine toscane est la côte de bœuf grillée (faux-filet), servie rigoureusement saignante avec une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Cette pièce de viande aux proportions extraordinaires, que les Américains appellent *T-bone*, est obtenue à partir du filet (plus tendre) et de l'ailoyau (plus savoureux) séparés par un os en forme de T. Ne vous fiez pas à ceux qui vous proposent une *fiorentina* composée seulement de la partie d'ailoyau. Le restaurateur vous indiquera le poids des différents biftecks disponibles – le prix est en effet calculé à l'hectogramme. Et souvent, il vous montrera avant la cuisson la pièce choisie : au moins deux doigts d'épaisseur et pas moins de 1 kilo. Voir aussi p. 99.

Charcuteries et fromages

Prosciutto crudo Ce jambon cru est obtenu par la transformation de cuisses de porc et leur affinage pendant au moins douze mois chez les producteurs toscans.

Finocchiona Ce saucisson a vu le jour à l'époque où le poivre et les autres épices étaient des marchandises rares et coûteuses : les paysans ont alors appris à utiliser les graines de fenouil (*finocchio*, en italien) pour donner plus de saveur à leur produit, resté depuis lors inchangé.

Salame di cinta senese Originaire de Toscane et protégé par la fondation Slow Food, le porc de race *cinta senese*, à partir duquel

est produit ce saucisson, se reconnaît à sa robe noire et à sa ceinture plus claire. Sa viande est très savoureuse car cet animal vit à l'état sauvage dans les bois, se nourrissant d'herbe, de tubercules, de racines et de glands.

Lardo di Colonnata Produit dans la ville du même nom, dans la province de Massa Carrara, ce lard est assaisonné avec de l'huile, du sel, du poivre et des herbes, est affiné pendant au moins six mois dans des bassins en marbre, puis coupé en tranches fines.

Pecorino toscano Produit avec du lait entier de brebis, il est affiné pendant une période de vingt jours ou de quatre mois, selon que l'on souhaite obtenir un fromage plus délicat ou plus parfumé et corsé.

Des pâtes pour tous les goûts

Pici Spaghettis épais roulés à la main, à base de farine de blé tendre et servis avec une sauce tomate simple ou à l'*aglione* (un ail toscan plus grand que l'espèce commune), au *cacio e pepe* (fromage *pecorino* et poivre), ou avec un ragoût, par exemple de sanglier ou de canard.

Pappardelle Pâtes aux œufs souvent faites à la main et assaisonnées avec des ragoûts, éventuellement à base de gibier, ou avec une sauce aux champignons.

Tortelli et tortelli gnudi maremmani

Les tortellis sont les pâtes typiques farcies de ricotta et d'épinards de la Maremme. On appelle *tortelli gnudi* ("nus") le plat constitué de la farce des tortellis mais sans les pâtes elles-mêmes !



MAZARENC/SHUTTERSTOCK.COM ©

Sandwich au *lampredotto*

Street food

Lampredotto Essayez le sandwich au *lampredotto*, une des quatre poches digestives des bovins cuite dans un bouillon et servie avec de la *salsa verde* ("sauce verte").

5e5 Typique de Livourne, ce sandwich à la galette de pois chiches porte ce nom car, autrefois, pain et galette coûtaient chacun 5 livres. Voir aussi p. 278

Schiacciata Elle est devenue le must de la cuisine de rue de Florence et d'ailleurs : essayez cette *focaccia* savoureuse et croustillante aux garnitures les plus traditionnelles ou les plus innovantes.

Gourmandises de fêtes

Castagnaccio Gâteau à base de farine de châtaigne préparé dans un peu partout en Toscane, et en particulier dans la Garfagnana, où on le garnit de pignons et de raisins secs et on le parsème de romarin.

Cantucci (ou *cantuccini*) Biscuits secs et croustillants (attention aux dents fragiles) aux amandes, traditionnellement accompagnés de Vin Santo, dans lequel – et c'est une erreur – on les trempe.

Brigidini Ces tuiles anisées, typiques de la région de Pistoia, sont une spécialité de Lamporecchio. Elles doivent leur nom aux sœurs de l'ordre de Sainte-Brigitte. Ces pâtisseries seraient nées d'une erreur commise lors de la préparation de la pâte des hosties pour la messe.

Autres délices

Truffe blanche En Toscane, deux zones sont réputées pour la récolte de ce précieux champignon souterrain, effectuée à l'aide de chiens renifleurs à l'odorat très sensible : San Miniato, dans la province de Pise, et San Giovanni d'Asso, dans celle de Sienne.

Safran L'épice la plus prisée et la plus chère est revenue sur le devant de la scène, en particulier dans la zone de San Gimignano, où elle était déjà commercialisée à l'époque médiévale. Le safran figure désormais sur la liste des produits DOP (*denominazione di origine protetta*).

Aglione de la Valdichiana Un ail de grande taille mais plus délicat que l'espèce commune, cultivé justement dans la Valdichiana. Essayez la sauce tomate *all'aglione*.



MEILLEURS RESTAURANTS

Konnubio (p. 114) À Florence. Ici, même les plats simples sont spectaculaires.

Vinandro (p. 143) Où l'on peut manger et (bien) boire à toute heure. À Fiesole.

Osteria all'Aglione (p. 150) À San Piero a Sieve. À ne pas manquer dans le Mugello.

Da Gagarin (p. 278) Le meilleur 5e5 de Livourne.

Il Sottomarino (p. 276) Temple du *cacciucco* et de la cuisine livournaise.

Osteria da Tronca (p. 427) Dîner unique en Maremma. À Massa Marittima.

Antica Macelleria Cecchini (p. 316) À Panzano in Chianti. Pour les fondus de viande.

Incipit Ristorante (p. 176) À Pistoia. Cuisine recherchée, associations innovantes.

Terramira (p. 381) La tradition toscane joliment revisitée. Près d'Arezzo.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Le potager toscan ne manque pas de délices en toutes saisons, mais au printemps, les tables se parent de légumes et de fruits aux couleurs vives ; c'est aussi la période où les fèves forment une association idéale avec le *pecorino* (fromage de brebis).



ÉTÉ

Les tomates sont parfaites lorsqu'elles sont posées sur de croquantes *bruschette*. Sur la côte, c'est l'heure des festins de poisson. À Livourne, règne en maître le *cacciucco*, avec cinq C, un pour chaque type de poisson dans l'assiette.



AUTOMNE

D'abord arrivent les vendanges, suivies de la récolte des olives. À la fin de l'automne, de nombreuses exploitations agricoles de la région produisent une huile d'olive vierge extra DOP fruitée et piquante.



HIVER

Fumantes et nourrissantes, les riches soupes et potages sont les vedettes des tables d'hiver, surtout dans la Garfagnana. Le chou noir fait son apparition dans plusieurs recettes, notamment la *ribollita*.



ZOOM TEAM/SHUTTERSTOCK.COM ©

Randonnée dans les Crete Senesi (p. 347)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

De la mer Tyrrhénienne aux sommets des Apennins, la variété du territoire toscan tend les bras à qui voudra faire une pause dans la découverte de ses splendeurs artistiques.

Des circuits à vélo aux randonnées en montagne en passant par les baignades dans la mer Tyrrhénienne, la verte Toscane offre un grand choix d'activités permettant de profiter de ses paysages splendides.

Randonnée

La diversité des reliefs et des paysages invite à la marche. S'ajoutant aux nombreux sentiers (p. 48) qui rejoignent la Via Francigena (p. 50), l'axe principal, un dense réseau couvre toute la région, des sentiers des Alpes apuanes (p. 232) à ceux qui traversent les Apennins toscano-émiliens, dans les zones des Monti Rognosi (p. 393), de Sasso Simone (p. 393), de la

Riserva Naturale Alpe della Luna (p. 393), de l'Argentario (p. 436) ou des Foreste Casentinesi (p. 386).

Vélo et VTT

Le vélo est dans l'ADN de la Toscane. Les fameuses *strade bianche*, routes non asphaltées qui accueillent la mythique Eroica (p. 62), course cycliste à l'ancienne sur vélos d'époque et en maillots de laine, sont un terrain idéal aux amateurs de gravel. Vous pouvez aussi vous lancer en mode cyclotourisme léger (*backpacking*) sur l'itinéraire du Tuscany Trail (p. 66), ou pédaler le long de la Via Francigena (p. 50) sur le parcours dédié aux cyclistes.

En famille

ÉQUITATION

Une excursion à cheval dans les grands espaces de la **Maremma** (p. 420) ravira vos enfants.

VÉLO

Sur les pistes cyclables sécurisées. Par exemple, une boucle de 32 km part du Ponte Petrino, à **Prato** (p. 168).

CANOË-KAYAK

L'**Oasi Lipu Massaciuccoli** (p. 214) est le cadre de sorties lacustres parmi les roselières et les oiseaux. Sur réservation.

GRANDE TRAVERSATA ELBANA (GTE)

Elbe à pied Sur l'île du premier exil napoléonien, les activités maritimes comme terrestres ne manquent guère. Si vous cherchez néanmoins la nature profonde, avisez le cœur de l'île et ses 60 km de sentiers de randonnée courant du nord-ouest au sud-est. Cette **Grande**

Traversée d'Elbe (p. 301) se fait en 4 jours environ. Étudiez bien les cartes et planifiez l'itinéraire le mieux adapté à votre forme. Puis lancez-vous à travers les forêts de chênes variés, les buissons de cistes, de lentisques et de romarin, marchez sur les

arides crêtes montagneuses, que seules de rares taches mauves de lavande égaient. Vous apercevrez certainement quelques mouflons ou sangliers, des amphibiens et des reptiles, sans oublier les rapaces dans le ciel. Cette traversée peut également s'envisager à VTT.

À vélo de route, vous attaquerez les côtes des Apennins sur des axes goudronnés sans trop de circulation automobile. Sinon, enfourchez un VTT sur les nombreux sentiers qui sillonnent cette chaîne splendide. Vous trouverez sans souci un itinéraire à votre niveau !

Voile et sports nautiques

Vous aimez plonger ? Sachez que les fonds marins de l'Argentario (p. 436), des îles d'Elbe (p. 300) et du Giglio (p. 441) regorgent de poissons et d'autres créatures marines, et qu'il n'est pas rare d'y voir aussi des dauphins et des baleines. Vous préférez

glisser sur les flots et dompter les vents ? Nombre de ports de plaisance ont des écoles de voile, notamment celui de Follonica (p. 417). Balayée régulièrement par le vent, la baie de Talamone (p. 421) est l'un des meilleurs spots qui soient pour le kitesurf, le windsurf et le surf. Dans les terres, on peut louer canoës et petits dériveurs pour naviguer sur le lac de Bilancino (p. 152). Enfin, la rivière Lima (p. 255) se prête bien au rafting et au canyoning entre le Monte Pisano et Bagni di Lucca.

Sports d'hiver

Certes, la Toscane n'offre ni un enneigement ni des pistes comparables à celles des Alpes, mais le domaine skiable de l'Abetone satisfait tout de même les amateurs de glisse. Ses cinq zones de pistes de ski alpin répondent à tous les niveaux, avec des remontées mécaniques modernes, des écoles de ski et de nombreux points de location de matériel qui ne font pas regretter les neiges alpines. Les plus romantiques pourront décider de dîner dans un refuge les soirs de pleine lune, avant d'envisager une descente à skis nocturne. Si vous préférez le silence et la pleine nature, chaussez des raquettes sur les très pittoresques sentiers du Monte Amiata, de difficulté moyenne.



LES MEILLEURS SPOTS

Pour les meilleurs spots, voir la carte p. 46.



À vélo dans un village du Valdarno (p. 385)

SNORKELING

Les fonds marins de l'île du Giglio (p. 439) et de l'île d'Elbe (p. 296) plairont à coup sûr à toute la famille.

VOILE

De nombreuses marinas, telle celle de l'Argentario (p. 434), ont des écoles de voile pour initier vos enfants aux virements de bord.

PARCS AQUATIQUES

À l'Acqua Village Follonica (p. 417) vous attendent de longs et sinueux toboggans, des piscines à cascades, vagues et jeux d'eau.

PESCATOURISME

Le long de la côte de Grosseto (p. 421), vous pourrez embarquer avec un pêcheur et vos enfants pour découvrir la pêche durable.

LES MEILLEURS SPOTS

Notre sélection d'activités de plein air en Toscane.



Randonnée

- 1 **Alpes apuanes** (p. 232)
- 2 **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna** (p. 386)
- 3 **Riserva Naturale Alpe della Luna** (p. 393)
- 4 **Argentario** (p. 436)
- 5 **Grande Traversata Elbana** (p. 45 et 301)



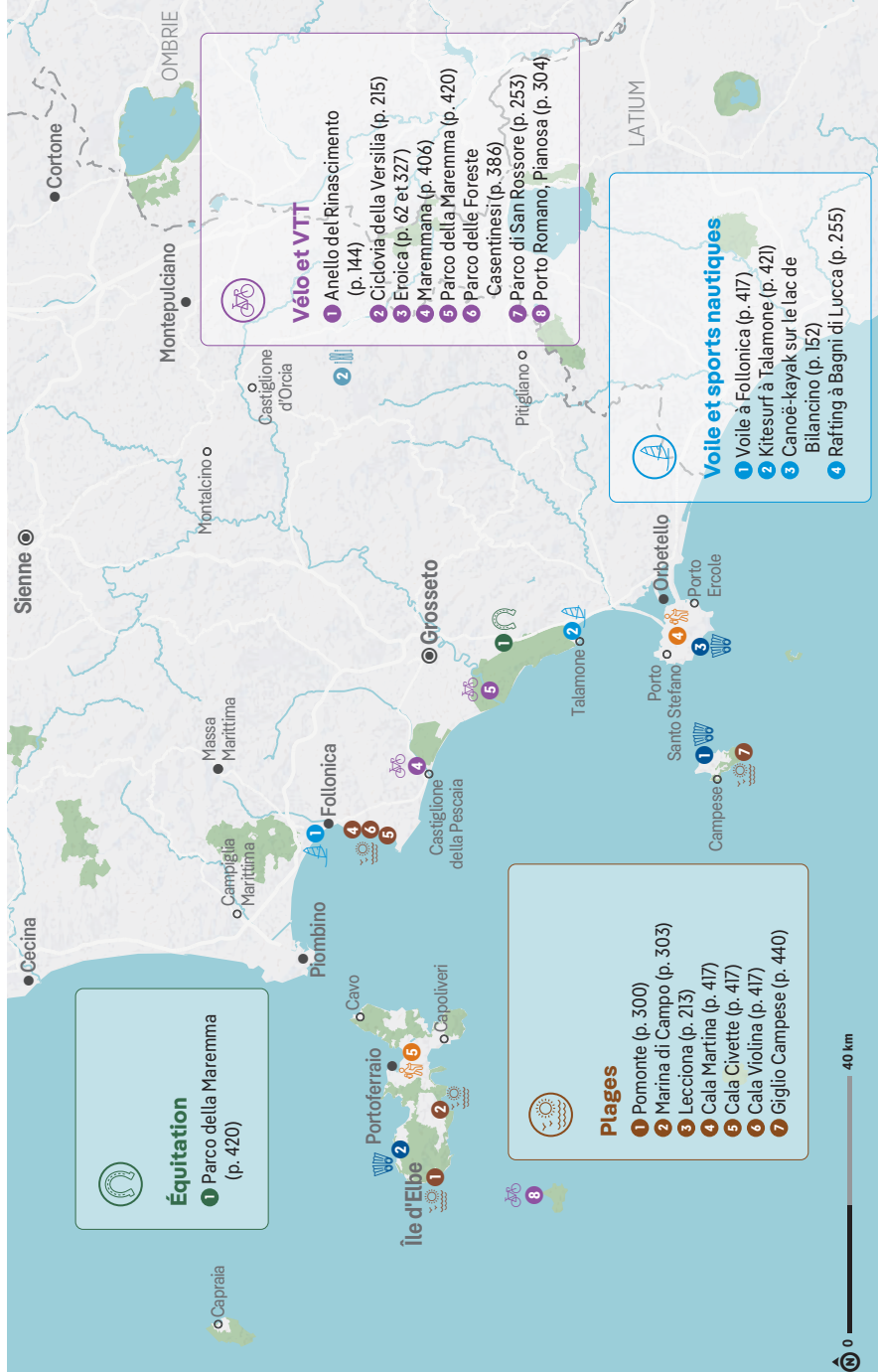
Sports d'hiver

- 1 Ski sur les pistes d'Abetone (p. 187)
- 2 Raquettes sur le Monte Amiata (p. 457)



Plongée et snorkeling

- 1 Île du Giglio (p. 441)
- 2 Île d'Elbe (p. 300)
- 3 Argentario (p. 436)





ALEJANDRO LA FUENTE LOPEZ/SHUTTERSTOCK.COM ©

À pied sur les chemins de la campagne toscane

LA TOSCANE À PIED

Marcher, c'est voyager avec ses cinq sens, d'une manière plus lente, plus douce et plus réfléchie. Si vous souhaitez voir un autre visage de la Toscane, sachez que ses itinéraires de randonnée tiennent tous leurs promesses.

Éloge de la lenteur

C'est à pied, en prenant son temps, qu'on découvre le mieux la Toscane, le long des nombreux sentiers qui s'enfoncent dans la nature sauvage aux couleurs et aux parfums intenses, entre des villes pleines de charme qui furent jadis autant d'étapes de pèlerinage.

Les merveilles naturelles de cette région unique ont inspiré aux hommes des chefs-d'œuvre artistiques de toute

beauté. Des forêts luxuriantes aux collines à perte de vue, des paysages lumineux des Apennins aux bourgs élégants en passant par les eaux thermales fumantes, elles surprennent par leur infinie diversité.

Panoramas, villages, églises, châteaux forts et musées vous récompenseront de vos efforts, de même qu'un large éventail de vins et de spécialités gastronomiques propres à chaque terroir.

Sites utiles

**VIA FRANCIGENA
TOSCANA**
www.viefrancigene.org/fr
p. 50

VIA DEGLI DEI
www.viadegli dei.it
p. 52