

Atlas des itinéraires cyclotouristiques de la Toscane

Balades à vélo, immergés dans
la beauté de paysages identitaires.



La Toscane à vélo

Itinéraires de cyclotourisme de la Toscane

L'Atlas propose un récit fascinant de la Toscane, un guide numérique riche en itinéraires qui serpentent le long de pistes cyclables, de routes peu fréquentées et de sentiers permanents. Divisés par thème, les itinéraires sont enrichis d'un mélange d'émotions qui font de chaque voyage à vélo une expérience intense. L'Atlas des itinéraires cyclotouristiques est le compagnon de voyage indispensable pour tous ceux qui souhaitent découvrir la Toscane de manière authentique, en proposant des itinéraires qui traversent des villes d'art, des paysages préservés, des délices culinaires et des traditions artisanales. Avec plus de 15 000 kilomètres d'itinéraires, le réseau cyclotouristique de la Toscane offre un véritable écosystème d'expériences qui s'adaptent aux besoins et souhaits de chaque cycliste. Seule mise en garde: le cyclisme en Toscane peut devenir irrésistible. Bonne route!

Photo de couverture: archives photographiques de Toscana Promozione Turistica

Partagez vos aventures

#tuscanbybike #mytuscany

visittuscany.com/avelo



Art. 3.119-24



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



LA TOSCANE UNE RENAISSANCE SANS FIN

**“Coup de pédale après coup
de pédale, se retrouver à la croisée
d'histoires et de paysages.”**

Découvrez les itinéraires de cyclotourisme de la Toscane
visittuscany.com/avelo

La Toscane à vélo



La Toscane à vélo est un voyage introspectif et sensoriel, une expérience qui combine la découverte d'endroits magnifiques et l'attention portée au respect de l'environnement. Le vélo devient le moyen d'établir un lien empathique avec le cadre environnant, en parcourant les routes qui mènent aux petites communes et villages, à la découverte de la vie locale et des traditions qui se cachent dans les collines et les vallées. Le vélo est un compagnon de voyage qui exacerbe les émotions de ceux qui traversent la Toscane : chaque coup de pédale dévoile de nouveaux panoramas, des parfums de la terre et de la mer, dans le silence qui caractérise la campagne toscane. Les parcours et pistes cyclables révèlent un paysage qui raconte une histoire vieille de plusieurs siècles, celle d'une terre qui a vu passer d'anciennes civilisations, qui a assisté à l'épanouissement de la Renaissance ainsi qu'à l'évolution continue de la culture contemporaine. Chaque itinéraire devient l'occasion d'établir une connexion profonde avec le cadre environnant et les personnes qui l'habitent. Pédales en Toscane, c'est quelque chose de merveilleux, une invitation à revenir, encore et encore, pour revivre le sentiment d'appartenance que cette terre sait parfaitement offrir. Mesurer les distances avec la douceur d'un lent voyage à pédales ou se pousser à la limite de ses capacités en défiant les montées comme un vrai professionnel, avec en retour, toujours ce sentiment de bonheur. Les émotions sont celles, authentiques, de la rencontre avec

d'autres cyclistes lors des manifestations qui émaillent le calendrier annuel ou dans le traditionnel salut que l'on s'échange sur la route même à bout de souffle. La rencontre est celle qui naît d'un échange dans un atelier, avec un artisan ou avec un producteur de Vetrina Toscana pour une pause gastronomique qui ne propose pas les barres habituelles mais un produit strictement local, peut-être énergisant comme le panforte ou un sandwich avec la finocchiona accompagné d'un verre de Spuma. La variété des itinéraires disponibles rend le cyclotourisme en Toscane accessible à tous des vététistes en quête d'aventure sur des sentiers immergés dans la nature, aux amateurs qui préfèrent les vélos électriques pour une expérience plus détendue, en passant par les cyclo-voyageurs qui parcourent les routes de gravier sur les traces de l'âge d'or du cyclisme. Un équilibre entre liberté, paysage, plaisir, et parfois effort, beauté et esprit sportif. Une contamination continue entre le patrimoine de l'Unesco et le capital humain, entre les saveurs et les connaissances, entre les randonnées sociales et les parcours en solitaire, à la limite de la méditation, permettant à chacun d'écrire son propre récit d'une expérience unique en Toscane et à vélo. La meilleure façon de découvrir et de vivre tout cela est de commencer votre voyage avec l'Atlas des itinéraires cyclotouristiques, disponible sur VisitTuscany.com, pour rêver et partir.



Explorer la Toscane à vélo, c'est découvrir une harmonie parfaite entre l'esprit, le corps et l'âme. Pédaler au rythme de la joie et de la connexion libère une magie unique, transformant chaque itinéraire en une expérience inoubliable.



Parcours légendaires dans la nature

Certains des parcours permanents se sont développés à partir de la grande tradition sportive. D'autres suivent les traces d'anciens itinéraires. D'autres encore sont les quartiers des passionnés des disciplines les plus chargées en adrénaline.

Parmi les nombreux endroits où l'on peut faire l'expérience du vélo en famille : le site ferroviaire de la piste cyclable du Trammino, la piste cyclable de Puccini sur les notes de musique du Maestro, le long de Marina di Grosseto et Principina, les plages et la mer à vélo, le long du fleuve Pescia jusqu'au marais de Fucecchio et dans une Florence insolite entre Lungarno et le Parco delle Cascine.



Collecter des souvenirs, acquérir un sentiment d'appartenance à un lieu et ne laisser que l'empreinte des pneus en suivant le rythme des pédales dans le cadre d'un voyage conscient et responsable. Suivre les traces des itinéraires tout en vous perdant, faire la connaissance des habitants et être accueilli dans les nombreuses structures pour cyclistes de plus en plus durables.



Les Grands Tours

Le concept du Grand Tour se renouvelle aujourd'hui à travers le voyage à vélo, rappelant la tradition du voyage comme quête de connaissance et d'enrichissement personnel. Les cyclistes peuvent explorer des villes d'art et des paysages paisibles, en plongeant dans la culture de la Renaissance qui a influencé le monde moderne. Le voyage devient ainsi une expérience de liberté et de compréhension du territoire. Les itinéraires Grand Tour sont sources d'aventure et s'adaptent au voyageur contemporain. Le Grand Tour de la Toscane de Sienne à Pise et Florence parcourt près de 400 km, traversant des routes goudronnées et de terre, jusqu'à la mer, le long de pistes cyclables comme la Via Francigena. Le Grand Tour de la Toscane de Sienne à Camaldoli et Arezzo, en passant par le Val d'Orcia et le Chianti, avec des arrêts dans des abbayes et des châteaux, comme l'ermitage de Camaldoli et le sanctuaire de La Verna. Le Grand Tour vers le sud, de Sienne à Pitigliano et Massa Marittima serpente sur 443 km entre réserves naturelles, villages médiévaux, stations thermales et sites étrusques comme Sorano et Sovana. Le Grand Tour de la Maremme explore des villages historiques tels que Roccatederighi et Roccastrada, jusqu'aux monuments étrusques de Sorano et Pitigliano, avec les chemins creux (Vie Cave) et la forteresse d'Orsini, sans oublier les thermes de Saturnia. Ces itinéraires offrent un lien profond avec l'histoire et la culture du territoire toscano.



Les Ciclostoriche

Le charme des vélos anciens, le soin apporté au choix des vêtements à thème, les délicieux ravitaillements, l'esprit de partage, la passion du vélo, la difficulté de certains itinéraires et la vocation pour les routes de terre sont quelques-unes des règles qui unissent une façon de se rencontrer et de faire du vélo en Toscane: les cyclostoriche. Ces manifestations célèbrent non seulement le sport, mais aussi la beauté des paysages et les traditions gastronomiques et vinicoles de la région, devenant des occasions à ne pas manquer pour les passionnés de cyclisme et pour tous ceux qui souhaitent s'immerger dans l'esprit authentique de la Toscane. La première à avoir été organisée a été L'Eroica, suivie de nombreuses autres qui diffèrent en termes de territoires traversés et de dates, certaines se caractérisent par des itinéraires permanents à parcourir tout au long de l'année et toutes possèdent des noms évocateurs qui méritent d'être vécues tout en découvrant des spécialités locales. L'Intrepida à Anghiari, l'Etrusca à Bolgheri, la Medicea à Carmignano, l'Ardita à Arezzo, la Chianina à Valdichiana, la Maremmana à Castiglione della Pescaia, la Vinaria à dans la Lucchesia, la Marzocchina à Valdarno, la 99 curve à San Vincenzo, la Lastrense à Lastra Signa, la Leonessa dans le Chianti et la Montagna Fiorentina. Il ne vous reste plus qu'à monter en selle, en choisissant avec attention votre style, à la découverte des nombreuses âmes du cyclisme héroïque.

À ne pas manquer

Pédaler à la recherche d'expériences inoubliables, comme déguster un plat local, visiter un village d'art ou se régénérer aux thermes.



Choisissez votre itinéraire

Le paysage toscan est aussi varié que les itinéraires que la région propose. Voici 12 suggestions pour explorer la Toscane à vélo.



MTB / GRAVEL

Tour des Villas médicéennes

Longueur: 32 km
Zone: Zone Prato
L'itinéraire cycliste entre les villas Médicis offre un voyage fascinant à travers le Montalbano, un superbe coin de la Toscane, riche en histoire, art et nature. Au départ des Cascine di Tavola de Prato, le circuit s'engage sur une route de terre en direction de Poggetto, un endroit pittoresque qui offre un aperçu authentique du paysage toscan, niché entre les collines et les vignobles, et se poursuit jusqu'au Bargo medico di Bonistallo, un ancien complexe architectural lié aux Médicis, qui compte des installations historiques de chasse et de loisir, témoins du passé noble et artistique de la région. Un arrêt s'impose au superbe pont Manetti pour traverser le fleuve Ombrone. En chemin vers Poggio a Caiano, il faut visiter la magnifique Villa Médicis et son parc, agrémenté de plantes exotiques et d'arbres imposants. Le parcours se poursuit vers Artimino par la Via Arrende-vole, pour explorer le village et admirer la villa Médicis La Ferdinanda, connue sous le nom de « Villa aux cent cheminées » en raison de ses cheminées caractéristiques. L'itinéraire se poursuit vers Verghereto. La route devient plus raide, mais l'effort est récompensé par la beauté que nous réserve le village. On continue jusqu'à l'intersection avec Via Vergheretana, en direction de Carmignano, célèbre pour le vin Carmignano DOCG. Après avoir dépassé Carmignano, on descend vers Seano, un village réputé pour son caractère authentique et accueillant. En longeant le parc-musée Quinto Martini.



MTB / GRAVEL

De Cutigliano à Abetone, plonger dans un silence agréable

Longueur: 48 km
Zone: Pistoia et Montagna Pistoiese
Le téléphérique Cutigliano-Doganaccia permet de rejoindre facilement le point de départ en huit minutes, à une altitude de 1 545 mètres. À votre arrivée, un petit point service à la location de vélos vous permet de vérifier la pression de vos pneus. Après avoir fait le plein d'eau, on entame la descente le long de la piste de l'Abetone Gravity Park en direction de Melo. Avant d'arriver au village connu pour sa tranquillité et ses vues à couper le souffle, vous pourrez effectuer une montée sur route goudronnée, puis faire une pause tout en visitant et dégustant les produits laitiers locaux. L'itinéraire suit les pentes du mont Libro Aperto (livre ouvert), ainsi nommé car sur ses deux sommets, le mont Rotondo et le mont Belvedere ressemblent aux pages d'un livre ouvert, si on les observe depuis la vallée de Lima. Un arrêt s'impose ensuite à la fontaine de Rivoreta pour remplir les gourdes. La montée est difficile, avec des tronçons de chemin de terre, et nécessite de pédaler à un rythme soutenu. Une fois le chemin de terre passé, on continue sur l'asphalte en passant par Bicchiere et Secchia, où Lago Verde propose de l'avitaillement et permet de recharger les vélos électriques. À côté du lac Baccioli, la route forestière de la réserve biogénétique traverse la forêt de hêtres à un rythme tranquille. Près du Balzo del cinghiale commence la descente vers Cutigliano, suivie d'une dernière descente, simple mais amusante, qui se termine dans le hameau de Castellina.

2 Art

Parcourir la Toscane à vélo, c'est plonger dans une expérience artistique dynamique. Chaque tronçon de route raconte une histoire: des traces d'art étrusque aux chefs-d'œuvre de la Renaissance, en passant par les installations contemporaines spécifiques aux sites. Ce voyage à vélo vous emmène à travers des siècles de créativité et de beauté, dans un voyage unique entre paysages et culture.



3 Îles

L'archipel toscan séduit par son climat méditerranéen, idéal pour explorer les îles à deux roues. Sans voiture, vous pouvez découvrir des coins secrets grâce aux ferries qui relient les îles et aux parcours cyclotouristiques qui traversent une végétation préservée. Chaque île se caractérise par des villages pittoresques, des criques intimes et des eaux cristallines. Avec des itinéraires de tous types, des itinéraires pensés pour les familles jusqu'aux itinéraires pour VTT et vélos de route, l'archipel s'avère être un paradis pour tous ceux qui aiment les deux-roues.



4 Carnets de voyage

Les carnets de voyage sont de précieux alliés de voyage, des compagnons d'efforts, des souvenirs d'exploits, des souvenirs glorieux. Non seulement la preuve tangible d'un parcours permanent terminé, ils conservent souvent la trace de moments vécus, de l'émotion ressentie à chaque souffle. Ces carnets deviennent des souvenirs tangibles d'une aventure unique à deux roues.



VÉLO DE ROUTE

Dans les Terres de la Truffe blanche de San Miniato

Longueur: 100 km
Zone: Terres de Pise
Au départ de Casciana Terme, célèbre pour ses bains thermaux renommés qui offrent des soins de bien-être dans un cadre élégant et détendu, et pour la truffe très prisée, on se dirige vers Ponsacco. En passant par Montefoscoli, célèbre pour le temple mystique de Minerva Medica, on continue vers Palaia. D'ici, l'itinéraire descend vers le Valdarno, en abordant une plaine de plus de 10 km qui prépare à la courte montée vers San Miniato, célèbre pour son Exposition-marché nationale de la truffe blanche. Après avoir quitté San Miniato, on se dirige vers Calenzano, en suivant la crête près de la Via Francigena jusqu'à Collebrunacchi. On redescend vers la plaine et, après avoir atteint La Serra, une autre montée raide mène à Montopoli dans le Val d'Arno dans une alternance caractéristique de montées et de descentes qui procure effort et stupéfaction. De là, vers La Rotta et enfin Palaia, en passant par des tronçons ombragés et des montées et descentes qui offrent d'agréables ravitailllements communément appelés « mangia-bevi » (mange-bois). En continuant la descente vers Forcoli, la dernière difficulté de la journée se trouve à Santo Pietro Belvedere. Après 10 km et une légère montée finale, on arrive à Casciana Terme, terminant ainsi le parcours de 100 km à travers les villages célèbres pour la truffe des terres de Pise.

VÉLO DE ROUTE

Découvrir Florence à vélo

Longueur: 22.6 km
Zone: Florence et la région florentine
Une boucle fascinante qui permet de découvrir les trésors de Florence et de la région florentine, en commençant par la Piazza Santa Maria Novella, où se dresse la magnifique basilique dominicaine fondée en 1242. De là, on pédale le long de la Via dei Fossi en direction de la Piazza Carlo Goldoni. Un rapide coup d'œil permet de découvrir Borgo Ognissanti et l'église San Salvatore, qui conserve des chefs-d'œuvre de Ghirlandaio et de Botticelli, qui y est enterré. En continuant le long de l'Arno, on entre dans le parc au-delà des murs de la ville, puis on rentre dans la ville par la majestueuse Porte San Frediano pour avoir un aperçu de la Florence historique, avec en point d'orgue la Piazza del Carmine et la chapelle Brancacci, caractérisée par ses célèbres fresques de la Renaissance réalisées par Masaccio et Masolino. Quelques coups de pédale suffisent pour rejoindre la Piazza Santo Spirito, cœur battant de la zone de l'Oltrarno avec ses boutiques et ses marchés. Ensuite, on continue vers la montée bordée d'arbres qui mène à San Miniato pour profiter d'une vue imprenable sur la ville avant celle, plus emblématique, qu'offre Piazzale Michelangelo. On descend ensuite le long de la piste cyclable et suit le cours de l'Arno le long du parc Anconella. Il est recommandé de faire une pause culturelle à la Cène d'Andrea del Sarto, qui émerveille par sa majesté. De retour sur les rives de l'Arno, on s'approche du bâtiment de la Bibliothèque nationale, quittant l'Arno pour rejoindre la Piazza Santa Croce et visiter le chef-d'œuvre gothique. La place Saint-Marc offre la beauté des fresques de l'Angelico dans le couvent des Dominicains, et la Via Cavour permet d'admirer le Palazzo Medici Riccardi et le complexe de San Lorenzo.



VÉLO DE ROUTE

La campagne du nord de la Maremme à vélo

Longueur: 63 km
Zone: Nord de la Maremme
Une boucle cycliste facile part du parc central de Follonica, qui offre de nombreuses places de stationnement si vous venez de loin ou en camping-car. À partir de là, le parcours serpente à travers les superbes paysages du nord de la Maremme. Après avoir quitté la ville, après une première zone de liaison, commencent les douces montées vers Filare di Gavorrano. Ce village, jadis habité par les mineurs des mines de pyrite, constitue un point d'intérêt historique. En continuant au-delà de l'ancienne route d'Aurelia, on entre dans un réseau de routes peu fréquentées qui mènent au lac de l'Accesa. Ce lac aux eaux cristallines vous invite à une pause rafraîchissante, surtout en été. Entouré d'une végétation luxuriante, le lac est aussi l'occasion de plonger dans l'histoire, grâce aux vestiges d'un ancien village étrusque dont les fondations sont encore visibles. Après le lac, le parcours grimpe en direction des mines de cuivre de Serrabottini du XVIIIe siècle, où il est possible d'observer des puits et des amas riches en minéraux. Le long d'un itinéraire pittoresque, on arrive à Valpiana, connue pour ses anciennes fonderies et forges, dont les vestiges sont encore visibles au centre du village. D'agréables montées et descentes côtoient les fermes, les petits vignobles, les champs de céréales, les forêts et les cyprès emblématiques qui invitent chaque fois à s'arrêter pour la traditionnelle pause photo.



GRAVEL

Itinéraire pour les Crete Senesi, une terre sans arbres

Longueur: 46 km
Zone: Terres de Sienne
L'itinéraire vélo au cœur des Crete Senesi s'ouvre sur un départ poétique et charmant de Porta Pisipini, à Sienne, évoquant l'image d'une terre sculptée par le temps. La randonnée commence en direction du lieu-dit Due Ponti jusqu'à Arbia: l'entrée officielle dans les Crete Senesi. Cette première partie de l'itinéraire longe la Strada Lauretana en direction d'Asciano, traversant un paysage vallonné qui grimpe de façon nette vers Podere Casanuova, premier sommet de l'itinéraire triangulaire. Vers Monteroni d'Arbia, il est vivement recommandé de faire un détour par le Site transitoire, à ne manquer sous aucun prétexte pour les passionnés de beauté naturelle. Ce tronçon, qui s'effectue sur des routes de terre, vous invite à un voyage à travers les cyprès et les sculptures de Jean-Paul Philippe, offrant des vues à couper le souffle. Sur le chemin qui nous ramène sur l'itinéraire principal, la descente vers la plaine de l'Arbia est une aventure qui mêle tronçons raides et montées difficiles, en passant près des ruines de San Martino in Grania. Monteroni d'Arbia est un lieu de ravitaillement et de culture, avec son moulin fortifié du XIVe siècle et le château de San Fabiano, situé à proximité. Le tracé se poursuit jusqu'au village de Radi, étape emblématique de L'Eroica. À partir d'ici, le dernier côté du triangle serpente le long d'une route de terre qui se faufile entre les douces collines et offre à l'horizon de superbes aperçus de Sienne.

GRAVEL

Mont Labbro gravel

Longueur: 31.7 km
Zone: Amiata
La randonnée à vélo démarre au cœur d'Arcidosso, après avoir pris une photo de la vue spectaculaire, digne d'une carte postale, qu'offre la tour du majestueux château d'Aldobrandesco, qui domine le village. En montant, les immenses châtaigniers centenaires observent silencieusement les passants, conférant à l'endroit une aura de calme et de majesté. À Zanconca, le temps semble s'être arrêté et la route continue de monter vers le mont Labbro, dont la forme pyramidale annonce l'approche du Parc animalier du mont Amiata. L'arrivée au sommet du mont Labbro est une révélation. C'est ici que se trouvait jadis la communauté jurisdauidique de Davide Lazzaretti, qui rêvait d'un avenir partagé pour les agriculteurs. Les ruines de la Tour jurisdauidique racontent encore l'histoire de cette époque. Ici, la vue est à couper le souffle: la côte tyrrhénienne s'étend de Montalto di Castro à Castiglione della Pescaia, avec à l'horizon les îles de l'archipel toscan et la Corse. Après une pause contemplative, on reprend l'itinéraire avec de douces montées et descentes vers le village des Macchie. On rejoint ensuite Salaiola, le «village de la lune et de la poésie», où la beauté du paysage se mêle au charme de la tradition. Entourés de châtaigneraies, on prend la route provinciale pour revenir à Arcidosso.



GRAVEL

L'itinéraire en boucle du Santuario Ritrovato de San Casciano dei Bagni

Longueur: 23 km
Zone: Valdichiana Senese
La boucle cycliste du Sanctuaire retrouvé offre une exploration fascinante du sud de la Valdichiana Senese, immergée dans la verdure du mont Cetona et riche d'une histoire ancienne. Au départ de San Casciano dei Bagni, on s'engage sur une route de terre qui accueille une étape du Giro d'Italia en 2011. Le premier point d'intérêt est le château de Fighine, datant du XIe siècle, imposant témoignage de l'importance stratégique de la Valdichiana au Moyen Âge. La randonnée à vélo se poursuit jusqu'au petit hameau de Palazzona, qui a été créé pour accueillir les pèlerins et où il est possible de s'arrêter pour se restaurer. En continuant, la route descend vers le Piazze et remonte vers Camporevoli, un hameau fortifié aujourd'hui transformé en structure d'hébergement diffus. La position élevée du château offrait un point de contrôle idéal à l'époque médiévale. Ici, une pause permet de prendre des photos du magnifique paysage environnant. Le dernier tronçon mène à San Casciano dei Bagni par la Via della Fontaccia et, pendant la descente, on peut profiter d'une immersion dans une nature luxuriante jusqu'au site archéologique du Sanctuaire retrouvé. Près des thermes gratuits du Bagno Grande, plus de 20 statues en bronze retrouvées révèlent le lien historique entre les civilisations étrusque et romaine, toutes deux fascinées par les eaux thermales. Ce lieu de divination et de médecine, autrefois fréquenté par les Etrusques et les Romains, clôt l'itinéraire avec une touche d'émerveillement historique et naturel.

