




## De Florence à la Toscane du Sud <sup>(AT6BM)</sup>

### *La Toscane - Italie*

**8 jours** (dont 7 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de 1895.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée



### *Les points forts de ce voyage*

- L'encadrement par un guide du patrimoine pour une découverte approfondie des monuments et des sites célèbres.
- La visite de San Gimignano, Florence et Sienne, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco.
- La découverte des deux aspects du Chianti : la forêt et les cultures de vignes et d'oliviers.
- Les journées dans les villes et villages pour ne pas faire l'impasse sur l'aspect culturel.
- Le retour à Florence inclus au programme.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**A la découverte des plus belles pages de la Renaissance, du charme et des trésors de Florence et de Sienne, cités historiques inscrites au Patrimoine mondial, de la douce lumière de la campagne toscane... Un voyage équilibré, entre nature et culture.**

C'est au départ de Florence, capitale incontestée de la Toscane, qualifiée de "ville lumière", que commence votre randonnée dans cette fameuse région réputée pour sa douceur de vivre et ses trésors du patrimoine mondial. Vous découvrez aussi les plus belles pages de l'histoire de l'art italien, le charme des villes et des villages classés où vous séjournerez pour votre grand plaisir. Notre itinéraire est un bel équilibre entre les paysages de forêts de chênes et de terrasses d'oliviers ou de vignes, les villes d'art et d'histoire, les châteaux et les monastères, les villages fortifiés et les villas médicéennes. La Toscane met en scène un florilège de monuments qui figent les villes, les villages et leurs paysages au temps de la Renaissance, époque majeure dans l'histoire de l'art. Au gré du parcours, les discussions effervescentes autour d'un *caffè* animent les quartiers médiévaux, proches des marchés où les étalages regorgent de produits délicieux. Ce circuit est une traversée tranquille de Florence à Sienne. Des villes, où dans la frénésie du matin, les employés et les cadres chevauchant leur *Vespa* slaloment autour des *mamas* traînant leur cabas jusqu'à l'épicerie du coin, où, dans le calme délicieux de la *passaggiata* (la promenade du soir), les Italiens et les Italiennes dévoilent leurs élégantes tenues dans les rues tranquilles. Des campagnes, où la nature douce, où les vignes étagées et soignées telles des offrandes aux dieux, où les terrasses d'oliviers disposées avec harmonie entre les haies de cyprès semblent irréelles par tant de perfection.

### Jour 1 De Chambéry à Pise via Lucques

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 6 h.  
Rendez-vous avec votre guide sur la place de l'Eglise à Chapareillan à 8 h 30 ou à la gare de Chambéry à 9 h. Vous prenez la route pour la belle ville fortifiée de Lucques (Lucca) que vous prenez le temps de visiter. Continuation pour Pise où vous vous installez pour la nuit dans un hôtel proche de la tour penchée.  
NB : merci de nous préciser lors de votre inscription le lieu de rendez-vous souhaité.  
- Vous pouvez aussi choisir de rejoindre le groupe directement à Pise. Dans ce cas, le rendez-vous avec le guide sera à l'hôtel à Pise aux environs de 19 h.

### Jour 2 Visite de Pise et balade autour de Volterra

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 3 h de marche.  
Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15 le matin et 45 min l'après-midi.  
Le matin, à quelques pas de l'hôtel, découverte de la Piazza dei Miracoli de Pise où se trouvent, entre autres, la fameuse tour de Pise et le baptistère Saint-Jean.

Puis transfert en minibus au cœur du val d'Elsa et première petite randonnée aux abords de la cité de Volterra pour admirer différents points de vue sur ce village perché à plus de 500 mètres au-dessus des plaines alentour. Enfin, promenade dans les lacis de ruelles pavées à la recherche de vestiges étrusques.

Continuation pour les environs de Colle di Val d'Elsa et installation pour trois nuits.

### Jour 3 Les tours de San Gimignano et découverte gastronomique

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m.  
4 h de marche - 2 h de dégustation.  
Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, midi, soir.  
Court transfert jusqu'aux environs de San Gimignano. En suivant la Via Francigena (célèbre route de pèlerinage datant du Moyen Age), nous traversons les paysages vallonnés, les vignes, les fermes et les villages avant que les 14 tours du village de San Gimignano ne se détachent à l'horizon. Avec ses fortifications, ses ruelles médiévales et ses célèbres tours des XIIe et XIIIe siècles, c'est sans aucun doute l'un des plus beaux villages d'Italie. Visite de San Gimignano (visite de musées et montée en haut de la Torre Grossa possibles en option), avant de retourner au minibus par un autre itinéraire.

En fin de journée, retour à Colle di Val d'Elsa pour la visite d'une belle exploitation agricole suivie d'une



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

dégustation des produits de la ferme, principalement de l'huile d'olive et du vin.

#### **Jour 4 Au coeur des vignobles du Chianti**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 h de marche.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min le matin, 1 h en fin de journée.

Transfert pour rejoindre le cœur du Chianti et ses vignobles réputés. C'est par une large piste, d'abord dans les vignes puis en pleine forêt, que l'on prend la direction du petit hameau de Volpaia. Pause pique-nique à Volpaia, avec la possibilité de déguster les vins rouges qui font la réputation de la région. Puis descente par une belle piste bordée de cyprès, où les terrasses de vignes et d'oliviers profitent de la belle lumière. Un dernier petit détour par l'abbaye romane de Santa Maria Novella et ses terrasses d'oliviers, avant de revenir à Radda in Chianti par les vignobles.

Sur la route du retour, arrêt à Monteriggioni, l'un des villages médiévaux les mieux conservés d'Italie, toujours défendu par ses murailles imposantes de 10 mètres de haut et ses 14 tours carrées.

#### **Jour 5 Visite guidée de Sienne**

2 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Transfert pour la magnifique mais discrète ville de Sienne. Nous retrouvons une guide culturelle originaire de Sienne pour une découverte des plus beaux monuments de la ville (la Piazza del Campo, le Duomo et les nombreuses ruelles pavées du centre abritant musées et baptistère), mais aussi des coutumes et traditions encore bien ancrées dans le quotidien des habitants. En fin d'après-midi, temps libre pour profiter à votre rythme des rues médiévales ou des musées de la ville. Installation à Sienne pour deux nuits.

#### **Jour 6 Toscane du Sud : abbaye de Monte Oliveto Maggiore et cyprès de Pienza**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h le matin et 1 h 30 le soir.

Aujourd'hui, direction la Toscane du Sud et ses célèbres paysages vallonnés. Depuis le petit village en pierre de Chiusure, nous rejoignons à pied, à travers la forêt et les plantations de chênes truffiers, l'abbaye de Monte Oliveto Maggiore. Nous prenons le temps de visiter le cloître dont les murs sont recouverts de fresques et les quelques pièces ouvertes au public avant de découvrir la cave historique de l'abbaye.

L'après-midi, nous rejoignons la petite ville perchée de Pienza où, en fonction du temps disponible, ceux qui le souhaitent peuvent faire une courte randonnée à travers les champs de blé, fermes en pierre et allées de cyprès. Un vrai paysage de carte postale ! Retour à Sienne en fin de journée.

#### **Jour 7 Visite guidée de Florence**

3 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.

Route pour la capitale de la Toscane. Florence, la ville-lumière, est un musée à ciel ouvert : magnifiques architectures religieuses ou bourgeoises, bas-reliefs, rondes-bosses et autres statues monumentales ornant les palais et églises, fresques et peintures murales des plus grands artistes de la Renaissance. Avec un guide culturel spécialiste de la ville, vous découvrez de nombreux chefs-d'œuvre de l'art italien, comme la cathédrale Santa Maria del Fiore et le baptistère, ou la Piazza de la Signoria, avec ses statues et ses fontaines incroyables, par laquelle on atteint le Ponte Vecchio. Temps libre l'après-midi pour visiter le célèbre Palazzo Vecchio et sa tour, pour flâner dans la galerie des Offices ou pour monter sur l'esplanade Michel-Ange afin de profiter d'un magnifique panorama sur la ville.

Nuit en hôtel situé près de la gare, à 15 minutes à pied du centre historique.

#### **Jour 8 Retour à Chambéry**

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 7 h.

Il est temps de penser à rentrer... Transfert retour en minibus pour ceux qui le souhaitent et arrivée prévue en gare de Chambéry à 19 h (sous conditions de circulation normales).

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

#### **Accès**

En minibus

Deux points de rendez-vous sont possibles : la place de l'Eglise à Chapareillan (parking gratuit mais non



#### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

surveillé) et la gare de Chambéry (parking couvert payant).

Si vous ne souhaitez pas prendre le minibus, vous retrouverez le guide à l'hôtel à Pise le J 1 en fin de journée.

#### En train

Vous souhaitez réduire l'impact carbone de votre voyage en Italie ? Pourquoi ne pas y aller en train ? L'Italie est une destination facilement accessible par le rail : Trenitalia et la SNCF desservent Milan depuis Paris, Lyon et Chambéry.

Depuis la gare de Milano Centrale, train pour Pise.

Le retour se fait depuis la gare de Florence.

NB : à Milan, la SNCF arrive à la gare de Milano Porta Garibaldi alors que Trenitalia dessert la gare de Milano Centrale. Si vous prenez un train SNCF, vous devrez donc changer de gare à Milan (10 min de métro ou 30 min à pied).

Horaires et réservations sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) ou [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

Nous vous proposons de réserver votre acheminement en train jusqu'à Pise, et le retour depuis Florence.

Prenez contact avec votre conseiller en voyages pour en faire la demande.

• Le budget pour un aller-retour en train depuis Paris : à partir de 450 € par personne.

• Temps de trajet : comptez environ 9 heures de trajet entre Paris et Pise ou Florence.

- Aller : départ de Paris à 7 h 30, arrivée à Milan à 14 h. Puis départ de Milan à 16 h, arrivée à Pise à 20 h 15.

- Retour : départ de Florence à 12 h 55, arrivée à Milan à 14 h 50. Puis départ de Milan à 15 h 50, arrivée à Paris à 22 h 40.

#### En bus régulier

Au départ de nombreuses villes de France vers Pise. Consulter les sites [www.blablacar.fr/bus/](http://www.blablacar.fr/bus/) ou [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr).

#### En avion

L'aéroport de Pise est desservi par plusieurs compagnies low cost depuis Paris et plusieurs villes de région. De l'aéroport de Pise, train pour la gare près de laquelle est situé l'hôtel.

#### L'équipe

- Un guide-accompagnateur français ou italien francophone (votre guide n'ayant pas l'agrément l'autorisant à guider en ville et dans les sites historiques, ces visites seront libres). Il se chargera également de préparer les pique-niques.

- Les visites de Sienne et de Florence seront animées par un guide culturel agréé, habituellement originaire de la ville.

Les déplacements

En minibus privé, conduit par le guide.

#### L'hébergement

- A Pise (une nuit) : hôtel 2 ou 3 étoiles situé à proximité de la Piazza dei Miracoli et de la tour penchée.

- Dans les environs de Colle di Val d'Elsa (trois nuits) : agriturismo ou hôtel rural, composé de plusieurs bâtiments en pierre dans un environnement très calme.

- A Sienne (deux nuits) : hôtel 3 étoiles situé près d'une des portes d'entrée du centre historique, à environ 15 minutes de marche de la Piazza del Campo.

- Florence (une nuit) : hôtel 2 ou 3 étoiles, situé dans le quartier de la gare Santa Maria Novella, à 10 minutes à pied du centre historique.

Hébergements en chambre double, voire triple, en fonction des disponibilités. Les chambres individuelles sont soumises au paiement d'un supplément (voir rubrique "Services Plus").

#### Les repas

- Les repas du matin sont pris à l'hôtel.

- Les repas du soir, typiques, sont pris dans les hôtels, auberges et restaurants locaux.

- Les repas du midi, sous forme de pique-niques, sont préparés à partir de produits locaux par votre guide.

Partout, l'eau est potable au robinet, et il est possible de se ravitailler en eau dans chaque hébergement.

#### Le transport des bagages

Chaque participant marche avec ses affaires de la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, repas de midi...). Les bagages sont transportés par notre véhicule pendant les transferts. Ils restent à l'hôtel



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

quand le programme prévoit plusieurs nuits au même endroit.

**A savoir**

Les randonnées se déroulent principalement sur des pistes non goudronnées (les fameuses "pistes blanches" de Toscane). La plupart de ces pistes sont carrossables et utilisées par les riverains et exploitants agricoles.

**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

■ Promotion   
 ■ Départs complet   
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	09/05/2026	16/05/2026	8 jours	1975.00 EUR
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	07/06/2026	14/06/2026	8 jours	1895.00 EUR
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	13/09/2026	20/09/2026	8 jours	1945.00 EUR
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	04/10/2026	11/10/2026	8 jours	1895.00 EUR
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	18/10/2026	25/10/2026	8 jours	1895.00 EUR
La Toscane	De Florence à la Toscane du Sud	15/11/2026	22/11/2026	8 jours	1895.00 EUR

## Info pays



### La Toscane

L'Italie du Nord à travers ses régions que sont le Piémont, la Lombardie, la Ligurie et la Toscane permet de découvrir des itinéraires exaltants sur les traces du " beau ", avec l'architecture des villas, châteaux, monastères. L'art de vivre italien. Sienna et Florence, deux villes qui témoignent du génie toscan. " L'art est partout à en perdre la tête...". Jardins, places, collines, villages fortifiés, sont une succession de lieux bien réels qui pourtant inspirent le rêve comme nulle part ailleurs.

### Formalités administratives

#### Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit, en hôtel et agriturismo, base chambre double (ou triple selon la disponibilité).
- Les transferts en minibus privé tels que prévus au programme.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les déjeuners des J 1 et J 8.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français ou italien francophone.
- Les visites de Sienne (2 h) et Florence (3 h) par un guide culturel agréé.
- La visite-dégustation dans une exploitation agricole.
- L'entrée à l'abbaye de Monte Oliveto.
- Les taxes de séjour

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les transferts non prévus au programme.
  - Les entrées optionnelles dans les musées, monuments, sites, jardins.
  - Les déjeuners du J 1 et du J 8 : à partir de 15 eur par repas.
  - La taxe de séjour si vous optez pour une nuit supplémentaire ou une extension.
  - Les boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO  
[www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.