



# Atlas de la côte toscane

La Toscane et sa côte,  
une mer d'expériences !





## Une mer baignée par la Toscane

La Toscane est un grand triangle qui, tel un éventail, s'élargit et s'ouvre sur la mer Tyrrhénienne. **Plus de 600 km de côtes** le long desquelles se trouvent certains des plus beaux paysages côtiers de toute la Méditerranée. Une alternance continue de longues plages de sable très fin, de celles parfaitement équipées à celles sauvages, de criques secrètes et solitaires, de rivages ombragés par des pinèdes séculaires et immergés dans des paradis naturels. Et aussi des îles mythiques avec une mer cristalline, des falaises surplombant le bleu, des fonds marins parfaits pour la plongée, des ports et des débarcadères pour yachts et voiliers. L'attention portée à la qualité de la mer est confirmée chaque année par les prix importants décernés aux plages et aux lidos toscans. L'amélioration continue des infrastructures touristiques, dans le respect de la durabilité de l'environnement et de la mer, a été récompensée par l'attribution du **Pavillon bleu** à 18 localités de la côte toscane, pour un total de 38 plages. De même, Legambiente a attribué le score maximum, 5 voiles, à 5 localités toscanes pour un total de **23 Voiles bleues** attribuées à la Toscane. Les **Pavillons verts** flottent sur 11 sites primés car ils sont particulièrement adaptés aux vacances en famille et aux enfants. L'histoire de la balnéation naît en Toscane. Le premier établissement balnéaire avant lettre fut ouvert à Livourne au XVIII<sup>e</sup> siècle, ouvrant la voie à **Viareggio** où en 1828 ils furent inaugurés les premiers bains d'Italie. **L'archipel toscan est un parc national** protégé par l'UNESCO en tant que Réserve de biosphère MAB et comprend également une partie du **sanctuaire international des mammifères marins Pelagos** pour la protection des cétacés et des habitats de nombreuses espèces marines. Depuis 2004, le **Parc régional Migliarino San Rossore Massaciuccoli** est également une MAB, sous le nom de « **Riserva Selva Costiera della Toscana** ». Une nature intacte qui devient un paradis pour les amateurs de LA randonnée subaquatique et de la plongée ainsi que pour les amateurs de l'observation d'oiseaux et d'excursions. Dans le **Parc Régional de la Maremme**, un espace protégé entre mer et campagne, l'expérience de la mer entre plages de sable et falaises est rendue unique par la présence de troupeaux sauvages menés par les « **butteri** ». Les amateurs du nautisme ont à leur disposition **33 entre ports touristiques, points d'abordage et postes d'amarrages**, qui constituent un réseau capable de fournir tous les services nécessaires, pour vivre pleinement la beauté de la mer, allant des points d'abordage cachés aux ports sophistiqués et sophistiqués. De nombreux centres spécialisés répartis le long du littoral permettent aux amateurs de la plongée, de la planche à voile, du canoë et de tous les sports nautiques de profiter pleinement de leur passion. En même temps, les possibilités d'activités ne manquent pas le long des itinéraires de vélo et de randonnée qui bordent la côte et traversent les îles. De véritables « **plongées dans le bien-être** » dans les spas de la côte, de **l'île d'Elbe** et du premier arrière-pays. Grâce à un climat particulièrement doux, la côte toscane peut offrir, toute l'année, des vacances où la mer se combine parfaitement avec la découverte des villes côtières telles que **Massa, Carrare, Livourne et Grosseto** et des lieux de l'arrière-pays, riches d'histoire et de traditions. Des témoignages extraordinaires de l'époque étrusque, des villages et des forts charmants situés à proximité immédiate de la mer. Des traditions qui enrichissent le calendrier annuel d'événements tels que le **Carnaval de Viareggio** ou le « **Jun de Pise** ». « **Effetto Venezia** » est le festival qui illumine les canaux de **Livourne** tandis que le **Festival Puccini** à **Torre del Lago** accueille chaque année les meilleures voix du bel canto international. La riche offre œnogastronomique utilise des produits typiques du terroir et les associe aux vins de la **Versilia, de la Côte des Étrusques, de l'Archipel toscan et de la Maremme**.



**LA TOSCANE**  
**UNE RENAISSANCE SANS FIN**

**“Plonger dans des eaux  
cristallines et vivre un  
été inoubliable.”**

Découvrez l'Atlas de la côte toscane  
[visittuscany.com](http://visittuscany.com)



Riviera  
Apuana

1

2

Versilia

3

Terre di Pisa

4

Livorno

5

Costa degli Etruschi

7

Maremma  
Nord

6

Elba e  
Isole Toscane

8

Maremma  
Sud



1

## Riviera Apuana

La Riviera Apuana combine des paysages incroyables : 20 km de plages de sable derrière lesquelles s'élèvent les puissantes parois de marbre et de roche des Alpes apuanes. Un territoire capable de satisfaire les amoureux de la mer et de la montagne et parsemé de villages et de villes riches de traditions et de culture. Des plages qui offrent des établissements parfaitement équipés, des oasis pour les amateurs de la pure détente, et en même temps des lieux où le dynamisme dicte les règles des vacances: de la voile à la planche à voile, de l'escalade à la randonnée pédestre, peut-être le long de la Via Francigena. Les établissements balnéaires de **Marina di Carrara**, **Marina di Massa**, **Partaccia**, **Ronchi** et **Cinquale** garantissent des séjours adaptés à tous les besoins et à tous les âges. L'importance des centres historiques, des villas Liberty de la côte, qui ont hébergé des écrivains et des artistes, ont fait de ces lieux des centres riches en art et en culture. La tradition artisanale liée au marbre a permis à Carrare d'entrer sur la liste des villes créatives de l'UNESCO. Le tout premier arrière-pays regorge de villages médiévaux tels que Montignoso et Colonnata, célèbre pour son Lardo IGP, une charcuterie créée pour nourrir les carrières de marbre.



2

## Versilia

Des plages de sable interminables, parallèles à des forêts de pins ombragées, caractérisent des lieux qui, dans l'imaginaire collectif, ont toujours été synonymes de vacances à la mer. Destination favorite de nombreuses célébrités internationales, un incontournable pour ceux qui recherchent du divertissement parmi les clubs, les restaurants et le shopping. Mais ce n'est pas seulement le pays des plages cinq étoiles, mais un endroit idéal pour les familles qui trouvent ici le confort des installations et une abondance de services. L'histoire des bains commence en Versilia, avec le premier établissement construit à **Viareggio** en 1828. La côte est parsemée de villes au caractère bien trempé comme **Forte dei Marmi**, lieu « culte » avec sa jetée historique; **Pietrasanta**, connue pour ses ateliers d'artistes et les parasols de sa **Marina**, **Lido di Camaione** avec ses 4 km de plage dorée, **Viareggio** avec sa promenade Belle Époque, **Torre del Lago Puccini** avec les itinéraires du parc régional autour du Lac Massaciuccoli. Des vacances sportives le long des 28 km de la piste cyclable Coppi, qui longe le front de mer et l'Alta Versilia, idéale également pour les promenades et les itinéraires de trekking. Et puis l'art et la culture, comme par exemple celui offert par le très riche programme du Festival Versiliana.



3

## Terre di Pisa

La côte pisane se présente avec un littoral qui vers le nord, à **Marina di Vecchiano**, est un véritable paradis naturel de dunes et de pinèdes faisant partie du Parc régional de Migliarino, San Rossore Massaciuccoli, où la mer est associée à de longues promenades dans la nature. Les plages équipées, qui s'alternent aux plages libres de sable ou gravier, ne manquent pas à **Marina di Pisa**, fondée au XIXe siècle comme lieu de vacances des pisans, qui conserve encore des bâtiments Liberty et une véritable vocation familiale. Vers le sud, la mer limpide reflète les couleurs des vastes forêts de pins et des dunes, vous permettant de choisir votre espace préféré entre les grandes plages libres et tranquilles de **Calambrone ou, à Tirrenia**, la détente dans une station balnéaire également équipée pour les sports de plage comme le volleyball de plage et le tennis de plage. La situation géographique favorable de la côte pisane, qui permet une exposition aux vents et aux vagues à chaque période de l'année, est idéale pour les sports nautiques tels que la voile, la planche à voile et la planche aérotractée.



4

## Livorno

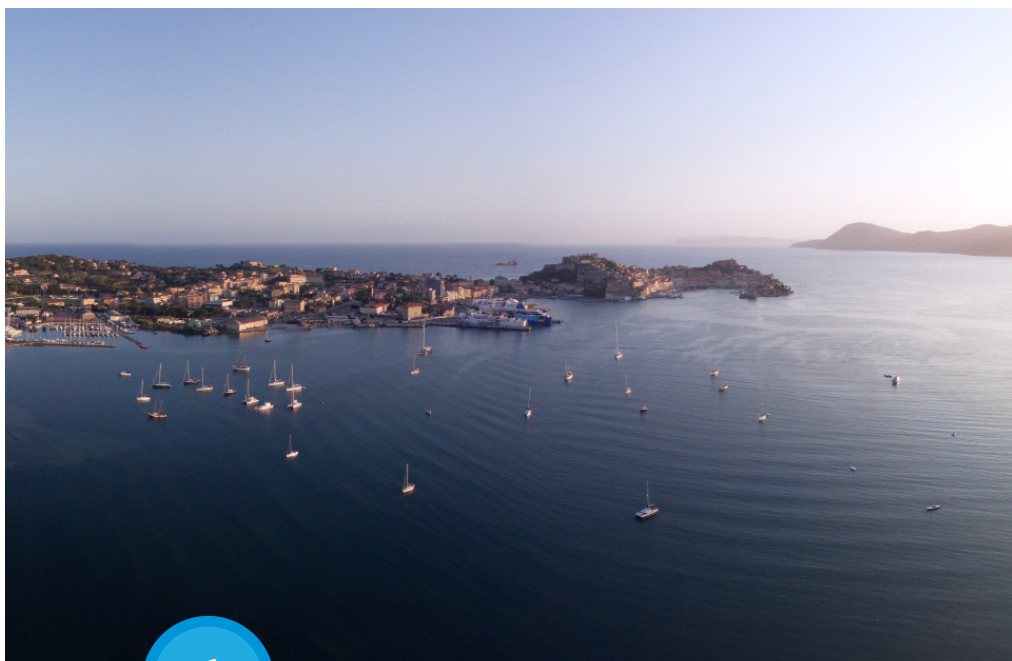
La ville portuaire la plus importante de Toscane, port historique de la famille Médicis et siège de la prestigieuse Académie navale et du navire-école Amerigo Vespucci, une véritable excellence qui sillonne les mers du monde entier, possède, en allant vers le sud, une côte merveilleuse dite « **Romito** », de hauts rochers où l'eau devient turquoise et où la mer prend le dessus. Des criques rocheuses parfumées par le doux maquis méditerranéen et des criques cachées qui se succèdent et offrent des baignades régénérantes et des rochers chauds au soleil. Mer émeraude du haut de la falaise de la **Réserve naturelle de Calafuria**, où la mer devient aventure, un véritable paradis pour les plongeurs ! La baie de **Quercianella** est caractérisée par des plages de galets adaptées aux familles, qui peuvent choisir des établissements équipés de tous les services ou détente de la plage libre. Livourne est une ville riche d'histoire et de charme unique ; son Aquarium, en plus de présenter le spectacle de la vie marine, est un lieu de protection et de valorisation. Les ferries partent de Livourne pour les îles de **Gorgona**, la plus petite de l'Archipel toscan, et de **Capraia**, la seule d'origine volcanique et qui, sauvage et non contaminée, offre des points d'abordage sûrs pour les amateurs de vacances en bateau.



5

## Costa degli Etruschi

90 km de côte qui part de la falaise de **Castiglioncello**, continue vers le sud en se transformant en un rivage sablonneux. La plage de **Rosignano Solvay**, qui donne à la mer des reflets caribéens, cède la place aux plages plus denses de **Cecina**, **Marina di Bibbona**, **Marina di Castagneto**, **Donoratico** et **San Vincenzo**. Des eaux claires et des établissements balnéaires alternant avec de longues étendues libres rendent la côte adaptée aux familles mais aussi à ceux qui recherchent un contact direct avec la nature composée de forêts côtières épaisses, de parcs et d'oasis protégées. Au-delà du golfe de **Baratti**, avec son rivage calme et sa mer cristalline fermée par une charmante pinède, **Populonia** s'ouvre sur le promontoire panoramique de Piombino, où la roche crée de petites criques de rochers et de galets. D'innombrables possibilités de découvrir la nature et des moments de sport avec la pratique de la planche à voile, de la planche aérotractée, du SUP, du wing foil dans les plages sablonneuses ; voile et randonnée subaquatique à Baratti. bercés placidement par les vagues ou fouettés par le climat vif des vacances balnéaires, vous vous retrouvez dans des lieux qui racontent une histoire vieille de trois mille ans, celle des Étrusques, à découvrir par exemple dans la nécropole du **Parc Archéologique-Naturaliste de Baratti Populonia**.



6

## Elba e Isole Toscane

Une visite de la côte toscane n'est pas complète sans voir les sept îles de l'archipel toscan, un paradis pour les marins et les plaisanciers mais pas seulement! **L'île d'Elbe** est la plus grande et sa mer cristalline baigne de nombreuses plages merveilleuses, comme celles de **Sansone** et **Biodola** à **Portoferraio**, de **sable très fin**, celles d'**Innamorata** à **Capoliveri**, **Fetovaia** à **Marina di Campo** et la plage de **Topinetti**, dont la sable est noire dû à la présence de fer. **Procchio** offre des baies telles que **Paolina** et puis **Porto Azzurro**, **Marciana Marina**, **Cavo...** toutes différentes les unes des autres. Pas seulement des baignades mais aussi des activités nature et sportives allant de la plongée à la planche à voile, du vélo aux randonnées à pied. Et parmi les nombreuses offres récréatives, celle d'observer les mammifères marins le long de leurs parcours, protégés par le Sanctuaire Pelagos. Les îles de **Giglio** et de **Capraia** sont de véritables paradis aux eaux couleur émeraude où, entre une plongée et une plongée, la détente s'impose. **Giannutri** et **Pianosa** sont idéales pour la randonnée subaquatique et la plongée mais aussi pour des promenades. **Montecristo** est totalement protégé et peut être visité avec des guides spécialisés du **Parc national**, et **Gorgona** aussi, la plus petite des sept perles qui, selon le mythe, aurait glissé du collier de Vénus et serait tombée dans la mer Tyrrhénienne.



7

## Maremma Nord

La mer de la Maremma exprime l'âme sauvage d'un territoire où la nature règne en maître. Une mer limpide aux mille tons baigne des étendues côtières variées où alternent plages ensoleillées et criques cachées, plages de galets, bancs de sable et côtes surplombantes. Des possibilités infinies pour vivre la mer : de côtes les plus sauvages et isolées aux décors les plus « balnéaires » et de vacances. Des plages du **Parc de la Sterpaia**, à la **Réserve des Bandites avec Cala Violina**, l'une des mers les plus propres et les plus belles du pays, des établissements sur la plage de **Follonica**, aux lieux de débarquement exclusifs de **Puntala** et aux plages de **Castiglione della Pescaia**, un ancien village de pêcheurs. Pour les amateurs de sport, les possibilités sont nombreuses : faire de la voile, louer une planche de surf, essayer le wake board ou encore s'essayer au ski nautique. Ici, la mer se reflète dans le vert des forêts de pins qui arrivent jusqu'au bord de l'eau et dans la lumière des paysages du premier arrière-pays. Les sentiers naturels traversent des zones suggestives telles que **Diaccia Botrona**, l'une des plus grandes zones humides d'Europe.



8

## Maremma Sud

La côte méridionale de la Maremme exprime l'essence d'un territoire magnifique et sauvage, des eaux cristallines qui lèchent des plages de sable et des promontoires rocheux, de petites criques accessibles uniquement par la mer et de hautes falaises, pour une variété de panoramas qui peuvent satisfaire tous les désirs. Les établissements balnéaires le long de la plage de **Marina di Grosseto et Principina** sont en mesure de satisfaire tous les besoins. La mer qui entoure Rocca di **Talamone** est parfaite pour les amateurs de planche à voile, de la planche aérotractée et du wing foil. La côte des **Monti dell'Uccellina**, dans le **Parc régional de la Maremme**, est un paradis secret accessible uniquement par la mer. La côte autour de **l'Argentario**, un véritable paradis des plongeurs, permet de parcourir des sentiers à la recherche de petites baies cachées. **Porto Ercole** est un lieu réputé d'où vous pourrez partir en excursion en bateau. La ville de **Orbetello** est entourée par une lagune fermée au nord par la plage de **Giannella** et au sud par la sauvage **Feniglia** qui atteint le village de **Ansedonia**. **Capalbio** est une destination de tourisme sophistiqué, ici la mer qui rejoint la campagne crée des habitats enchanteurs comme l'oasis du **lac de Burano**. Depuis **Porto Santo Stefano**, vous pouvez rejoindre les îles de **Giglio et Giannutri**, deux des sept perles de l'archipel toscan.



**L'Atlas de la côte toscane.** Un itinéraire du nord au sud de la région le long de son littoral pour explorer le littoral et les îles, mettant en valeur les caractéristiques d'une côte multiforme capable d'accueillir et de satisfaire les déclinaisons infinies incluses dans le concept de « vacances balnéaires ». Chaque zone de la côte toscane, chaque île de l'archipel est un monde en soi, avec ses propres caractéristiques et son caractère unique. Longues plages de sable, falaises, ports, embouchures de rivières, îles, lagons et profondeurs marines. Paysages intacts et zones de divertissement et de vie nocturne. Rassembler le meilleur de la mer toscane dans un seul guide n'est pas facile: chaque lieu a sa propre histoire, une tradition consolidée et une volonté claire et forte de les préserver et protéger. Une mosaïque qui compose une vaste offre d'opportunités en transformation continue, capable de s'adapter aux besoins des voyageurs, sans dénaturer son caractère et sa vocation. Une variété extrême qui se réunit dans une seule fresque. Cet Atlas se veut un outil capable de donner un goût, de susciter la curiosité pour partir vers des rivages d'où commencer la découverte de territoires entiers, cette mer de possibilités et d'expériences qui en Toscane s'ouvre juste derrière les plages!

*Crédits photos: Guido Cozzi, Massimo Sestini, Alessandro Moggi, Alice Russolo. Ambito Riviera Apuana, archives photographiques de Toscana Promozione Turistica.*

[visittuscany.com](https://www.visittuscany.com)



Regione Toscana



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA