



ALPEN**GOLD**  
HOTEL  
DAVOS

# Davoser Meile

Diagnostic de performance  
en pleine nature

 **DAVOS<sup>®</sup>**  
SPORTS & HEALTH

La Davos Mile,  
un aperçu...



Baslerstrasse 9 · 7260 Davos Dorf · Schweiz · +41 (0)81 414 04 00 · [info@alpengoldhotel.com](mailto:info@alpengoldhotel.com) · [www.alpengoldhotel.com](http://www.alpengoldhotel.com)

[www.michelreybier.com](http://www.michelreybier.com)

## Aperçu de l'offre

La Davoser Meile offre la possibilité d'analyser ton entraînement et de déterminer tes zones d'entraînement individuelles. Que ce soit en trail running en été ou en ski de fond en hiver, les données enregistrées t'aident à optimiser ton entraînement de manière ciblée.

### Test de performance (Basic) CHF 150

- Évaluation individuelle des performances à partir de la fréquence cardiaque, de la vitesse et de l'accélération
    - Zones d'entraînement personnalisées pour un entraînement efficace
- Parcours Davoser Meile | 0 jours à l'avance | env. 90 min | incl. questionnaire, excl. transport

### Test de performance avec entretien de suivi (Basic+) CHF 220

- Évaluation individuelle des performances à partir de la fréquence cardiaque, de la vitesse et de l'accélération
  - Zones d'entraînement personnalisées pour un entraînement efficace
    - Analyse des résultats par des professionnels, avec des conseils pour la planification future de l'entraînement

Parcours Davoser Meile | 3 jours à l'avance | env. 180 min | incl. questionnaire et entretien de suivi, excl. transport

### Spiroergometrie (Superior) CHF 450

- Analyse complète des gaz respiratoires en situation d'effort
- Accompagnement personnalisé pendant le test de performance
- Détermination précise du seuil aérobie pour un entraînement ciblé

Parcours Davoser Meile | 7 jours à l'avance | env. 180 min | incl. questionnaire et entretien de suivi, excl. transport

### Hébergement à l'hôtel

L'hôtel AlpenGold Davos est le point de départ idéal pour la Davoser Meile. N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil personnalisé concernant l'hébergement, l'accompagnement culinaire, les transferts vers la piste de ski de fond, le stade de glace ou l'hôpital de Davos – ainsi que pour la planification des autres hébergements au cours de votre programme d'entraînement.

Offre spéciale pour votre nuitée en combinaison avec un test de performance:

Chambre double supérieure avec petit-déjeuner / par nuit  
Été CHF 250 / Hiver CHF 380

Sous réserve de disponibilité, offre non valable pendant Noël et Nouvel An, le WEF ainsi que les vacances scolaires du canton de Zurich.

## Offres complémentaires

### Entretien de suivi CHF 70

- Analyse conjointe des résultats de performance
  - Conseils pour la planification future de l'entraînement
- Patinoire de Davos / virtuel | 3 jours à l'avance | env. 30 min

### Plan d'entraînement CHF 290 / CHF 450

- Analyse conjointe des résultats
  - Conseils pour la planification future de l'entraînement
  - Plan d'entraînement concret pour 6 ou 12 semaines
- Patinoire de Davos / virtuel | 7 jours à l'avance | env. 60 min

### Contrôle du dos CHF 70

- Contrôle du dos (M360)
  - Analyse conjointe des résultats
  - Feuille d'exercices pour le renforcement du dos
- Patinoire de Davos | 3 jours à l'avance | env. 30 min

### Composition corporelle CHF 80

- Composition corporelle (BIA)
  - Analyse conjointe des résultats
- Patinoire de Davos | 3 jours à l'avance | env. 40 min

### Bilan de santé CHF 450

- Bilan médical, test de la fonction pulmonaire, ECG au repos, analyse sanguine, évaluation et conseil
  - Demande auprès de Davos Sports & Health : [info@davosportshealth.ch](mailto:info@davosportshealth.ch), 081 414 84 84
- Hôpital de Davos | 14 jours à l'avance | env. 75 min

### Autres tests de performance & massage médical

- D'autres tests de performance pour la stabilité, la force, etc., ou des rendez-vous pour un massage médical peuvent être demandés aux numéros suivants:
  - Tests de performance: [info@davosportshealth.ch](mailto:info@davosportshealth.ch), 081 414 84 84
  - Massage : [physiotherapie@spitaldavos.ch](mailto:physiotherapie@spitaldavos.ch), 081 414 83 70
- Patinoire de Davos / Hôpital de Davos | 7 jours à l'avanc

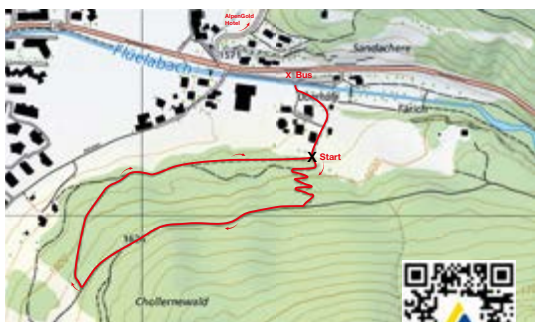
# Hiver & Été

La Davoser Meile offre la possibilité de mesurer la performance sportive directement en pleine nature. Cette piste est conçue pour toute l'année: en hiver pour le ski de fond sur neige, et en été pour le trail running.

Les tests de performance s'adressent aux sportifs amateurs ainsi qu'aux athlètes ambitieux..

## La Davoser Meile — en été

La Davoser Meile en été offre une fraîcheur alpine en plein été, forêts de conifères, herbes fraîches, racines, pierres, vue sur les montagnes et air pur des montagnes des Grisons – l'endroit idéal pour un parcours d'entraînement attractif.



## La Davoser Meile - en hiver

La « Nachtloipe » à Davos est utilisée quotidiennement par de nombreux sportifs jusqu'à 21 heures et se trouve à un emplacement central accessible devant la vallée de Dischma.

