



#04

HIVER
PRINTEMPS
2025

DRAGON'S FOOT

JACOB DE LA ROSE – JAN DORTHE
DAVID AEBISCHER – FRIBOURG-GOTTÉRON LADIES
KINGNATURE – SANDY JEANNIN – COUPE SPENGLER

**RÉDACTEUR EN CHEF
CHEFREDAKTEUR**

Marc-André Berset

**RÉDACTEURS-TRICES
REDAKTEURE*INNEN**

Adèle Castella
Marc-André Berset
Patricia Morand
Pete Mager
Philippe Ducarroz
Stéphane Décorvet
Théo Ganiage

**TRADUCTIONS
ÜBERSETZUNGEN**

Pete Mager

**CONCEPTION
GESTALTUNG**

Fribourg-Gottéron
bytheway.studio

**IMPRESSION
DRUCK**

Polygravia

**TIRAGE
AUFLAGE**

5000

COPYRIGHT

© Fribourg-Gottéron SA

SOCIAL MEDIA

twitter.com/HCFG
instagram.com/FRGOTTERON
youtube.com/FRGOTTERON
facebook.com/FRGOTTERON

**CONTACT
KONTAKT**

HC Fribourg-Gottéron SA
Case postale
1763 Granges-Paccot
—
026 347 13 10
office@fribourg-gotteron.ch
—
www.gotteron.ch

PORTRAIT / PORTRÄT

JACOB DE LA ROSE – LE VRAI LEADER
JACOB DE LA ROSE – DER ECHTE LEADER

6

FRIBOURG-GOTTÉRON LADIES

DES ÉTRANGÈRES ENTRE PROGRESSION ET FIN EN BEAUTÉ
AUSLÄNDERINNEN ZWISCHEN FORTSCHRITT UND HÖHENFLUG

13

DOSSIER | KINGNATURE

DES COMPLÉMENTS INDISPENSABLES POUR ÊTRE AU TOP!
ESSENTIELLE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, UM IN TOPFORM ZU BLEIBEN

18

CARRIÈRE / KARRIERE

DE LA COUPE STANLEY À LA RELÈVE DE GOTTÉRON
VOM STANLEY CUP ZUM NACHWUCHS VON GOTTÉRON

22

NOTRE LÉGENDE / UNSERE LEGENDE

DAVID DESHARNAIS – TROIS «SPENGLER», TROIS SOUVENIRS
DAVID DESHARNAIS – DREI «SPENGLER CUPS», DREI ERINNERUNGEN

28

COUPE SPENGLER

1992 / 2012 / 2024

31

PORTRAIT / PORTRÄT

JAN DORTHE

34

TECHNIQUE / TECHNIK

SANDY JEANNIN

40

DIGITAL DRAGON

**TÉLÉCHARGE L'APPLICATION
DE FRIBOURG-GOTTÉRON
ET PROFITE DE NOMBREUX
AVANTAGES!**



**HOL DIR DIE FRIBOURG-
GOTTÉRON-APP UND
PROFITIERE VON VIELEN
VORTEILEN!**



KINGNATURE

DES COMPLÉMENTS INDISPENSABLES POUR ÊTRE AU TOP!

Depuis 2018, Fribourg-Gottéron met l'accent sur les compléments alimentaires. Convaincu par les bienfaits à long terme des micronutriments, le club collabore avec Kingnature.

Pour devenir champion de Suisse, un joueur doit être capable d'absorber plus de 70 matchs en l'espace de neuf mois. Pour tenir une telle cadence, «tous les détails comptent», comme aiment le répéter les sportifs. Au sein du club, ce sont Simon Holdener, préparateur physique, et Mathias Wanner, physiothérapeute et masseur formé aux compléments alimentaires, qui ont introduit cette approche dès 2018. Avant son arrivée à Fribourg-Gottéron, Mathias Wanner avait déjà travaillé avec les compléments alimentaires lors de son passage à Langnau, ce qui lui a permis d'acquérir une solide expérience dans ce domaine. «Depuis 2012, je me suis beaucoup intéressé aux compléments alimentaires et, en particulier, aux micronutriments. J'ai beaucoup échangé avec l'entreprise Kingnature. En outre, j'ai profité de la littérature abondante sur le sujet en Amérique du Nord et en Allemagne pour me renseigner», détaille Simon Holdener.

Très vite, la question centrale est apparue: comment mesurer l'apport des compléments alimentaires sur la performance? «On ne peut pas mesurer cela complètement. Ce n'est pas du 1:1, mais nous avons des va-

ESSENTIELLE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL, UM IN TOPFORM ZU BLEIBEN!

Seit 2018 setzt Fribourg-Gottéron auf Nahrungsergänzungsmittel und ist überzeugt von den langfristigen Vorteilen von Mikronährstoffen. Mit Kingnature steht dazu der richtige Partner an der Seite.

Um Schweizer Meister zu werden, muss ein Spieler in der Lage sein, innerhalb von neun Monaten mehr als 70 Spiele zu absolvieren. Um diese Kadenz durchzuhalten, «kommt es auf jedes Detail an», wie Sportler gerne sagen. Im Verein waren es Simon Holdener, Fitnesstrainer, und Mathias Wanner, Physiotherapeut und Masseur mit Ausbildung in Nahrungsergänzungsmitteln, die 2018 diese Methode eingeführt haben. Vor seiner Zeit bei Fribourg-Gottéron hatte Mathias Wanner bereits in Langnau mit Nahrungsergänzungsmitteln gearbeitet, was ihm wertvolle Erfahrungen in diesem Bereich einbrachte.

«Seit 2012 interessiere ich mich sehr für Nahrungsergänzungsmittel und für Mikronährstoffe im Speziellen. Ich habe mich in diesem Zusammenhang intensiv mit dem Unternehmen Kingnature ausgetauscht. Zudem habe ich die umfangreiche Literatur zu

Fondée en 2012, l'entreprise Kingnature est à la pointe des compléments alimentaires. Depuis ses débuts, elle se différencie de la concurrence par la qualité de ses produits 100 % naturels. Ce n'est pas un hasard. « Depuis le début, c'est notre philosophie. Nous voulons une production douce, spécifique, pas du travail à la chaîne », explique Alain Gozzer, directeur de la communication et de la vente de l'entreprise. De la parole aux actes, l'entreprise familiale s'est développée sur les rives du lac de Zurich à Wädenswil et compte désormais 70 collaborateurs en Suisse et à l'étranger.

Au fil des années, le catalogue n'a cessé de se développer et c'est aujourd'hui près de 75 sortes de compléments qui sont proposés. « Tout est développé et produit en Suisse. Nous travaillons à la main. Cela augmente la qualité. Le développement et la recherche sont soutenus par un réseau international de médecins, de scientifiques et de chercheurs renommés travaillant de manière holistique », commente Alain Gozzer. « Nous sommes vraiment très fiers de collaborer avec Fribourg-Gottéron depuis 2018 ! »



leurs qui nous donnent des tendances fortes. Un exemple : le magnésium est vital dans la performance de haut niveau et la récupération. Si on constate qu'un joueur en manque, nous pouvons l'aider à corriger cela. On remarquera rapidement un changement », explique Simon Holdener.

Un suivi personnalisé

Pour adapter aux caractéristiques de chacun le traitement à suivre, des tests de sang sont effectués avant la saison et avant les playoffs. « Selon la fatigue, les blessures, nous adaptons les compléments alimentaires à prendre. Cela peut aider à récupérer, à se soigner plus rapidement. Lorsque Andrei Bykov avait des problèmes aux adducteurs, nous lui avons prescrit des aminos. Cela l'a beaucoup aidé », témoigne Mathias Wanner.

Malgré des résultats probants, nul n'a l'obligation de suivre ce chemin. Mais à Fribourg-Gottéron, une grande majorité des joueurs y adhère par conviction. « On fait confiance à Simon Holdener et Mathias Wanner. Aussi, la provenance et la qualité du produit m'ont convaincu. Chaque jour, je prends du magnésium. Parfois, je fais aussi des cures d'oméga-3 et de vitamine D. À force, on ressent aussi nos besoins », confie le capitaine des Dragons Julien Sprunger.

Des produits sans risque

Lorsqu'on parle de compléments alimentaires, la problématique du dopage n'est jamais loin. « Ce sont des produits complètement naturels, non transformés. Nous en connaissons l'origine et le développement. Il n'y a aucun risque. Je rajouterais que nous sommes même en retard dans le hockey par rapport au football quant à l'utilisation des compléments alimentaires », confie Simon Holdener.



diesem Thema in Nordamerika und Deutschland genutzt, um mich weiterzubilden», erläutert Simon Holdener.

Individuelle Betreuung

Um die Behandlung an die individuellen Eigenschaften jedes Einzelnen anzupassen, werden vor der Saison und vor den Playoffs Bluttests durchgeführt. « Je nach Müdigkeit und Verletzungen passen wir die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln an. Das kann helfen, sich zu erholen und schneller zu regenerieren. Als Andrei Bykov Probleme mit den Adduktoren hatte, haben wir ihm Aminosäuren empfohlen. Das hat ihm sehr geholfen », sagt Mathias Wanner.

Trotz überzeugender Ergebnisse ist niemand verpflichtet, diesen Weg zu gehen. Aber bei Fribourg-Gottéron hält sich eine grosse Mehrheit der Spieler aus Überzeugung daran. « Wir vertrauen Simon Holdener und Mathias Wanner. Auch die Herkunft und die Qualität der Produkte haben mich überzeugt. Ich nehme jeden Tag Magnesium ein. Manchmal mache ich auch eine Kur mit Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Mit der Zeit erkennt man seine Bedürfnisse auch selbst », sagt der Kapitän der Drachen, Julien Sprunger.

Produkte ohne Risiko

Wenn man von Nahrungsergänzungsmitteln spricht, ist die Dopingproblematik nie weit entfernt. « Es handelt sich um völlig natürliche Produkte, die nicht verarbeitet werden. Wir kennen die Herkunft und die Entwicklung. Es gibt deshalb kein Risiko. Ich möchte hinzufügen, dass wir im Eishockey sogar noch hinter dem Fussball zurückliegen, was die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln angeht », sagt Simon Holdener.

Pour les utiliser à bon escient, il s'agit surtout d'ajuster le dosage. «Un sportif a d'autres besoins que la majorité de la population. Il y a des éléments de base comme l'oméga-3, le magnésium, le zinc et la vitamine D3. Ensuite, on adapte pour avoir les meilleures performances», explique Mathias Wanner. De nombreuses stars du hockey suisse comme Mark Streit ou Roman Josi ont adhéré à la pratique, convaincus des bienfaits.

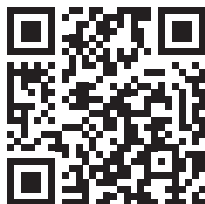
Aujourd'hui, les compléments alimentaires ont donc convaincu de nombreux sportifs mais ont aussi tendance à s'imposer dans le quotidien de chacune et chacun par la force des choses. Le changement de notre alimentation en est l'une des causes. À titre d'exemple, un brocoli en 2024 contient beaucoup moins de nutriments qu'il y a quelques années.

Um sie sinnvoll einzusetzen, kommt es vor allem auf die richtige Dosierung an. «Ein Sportler hat andere Bedürfnisse als die Mehrheit der Bevölkerung. Es gibt Basiselemente wie Omega 3, Magnesium, Zink und Vitamin D3. Danach passt man sie an, um die beste Leistung zu erzielen», erklärt Mathias Wanner. Viele Schweizer Eishockeystars wie Mark Streit oder Roman Josi haben sich der Praxis angeschlossen, da auch sie von den Vorteilen überzeugt sind.

Heutzutage haben Nahrungsergänzungsmittel nicht nur viele Sportler überzeugt, sondern setzen sich zunehmend auch im Alltag jedes Einzelnen durch. Einer der Gründe dafür ist die Veränderung unserer Ernährung. So enthält beispielsweise ein Brokkoli im Jahr 2024 viel weniger Nährstoffe als noch vor einigen Jahrzehnten.

ACTION FANS DE GOTTÉRON

15% de rabais
sur la première
commande sur la
boutique en ligne
jusqu'à la fin mars.



PROMO CODE

allez-hcfig-15

AKTION GOTTÉRON-FANS

15% Rabatt
auf die erste
Bestellung im
Online-Shop
bis Ende März.

Das 2012 gegründete Schweizer Unternehmen Kingnature ist führend, wenn es um pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel geht. Seit seinen Anfängen unterscheidet es sich von der Konkurrenz durch die Qualität seiner 100% natürlichen Produkte. Das ist kein Zufall: «Von Anfang an war das unsere Philosophie. Wir setzen auf eine sanfte, spezifische Produktion und keine Fließbandarbeit», erklärt Alain Gozzer, Leiter Kommunikation und Verkauf des Unternehmens. Den Worten folgten Taten. Das Familienunternehmen wuchs am Ufer des Zürichsees in Wädenswil und hat mittlerweile 70 Mitarbeitende in der Schweiz und im Ausland.

Im Laufe der Jahre wurde das Angebot immer weiter ausgebaut, sodass heute rund 75 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und Naturkosmetika im Sortiment stehen. «Alles wird in der Schweiz entwickelt und produziert. Wir fertigen in Handarbeit. Das erhöht die Qualität. Die Forschung und Entwicklung wird von einem internationalen Netzwerk renommierter, ganzheitlich arbeitender Ärzte, Wissenschaftler und Forscher unterstützt», ergänzt Alain Gozzer. «Es erfüllt uns mit Stolz, seit 2018 mit Fribourg-Gottéron unterwegs zu sein!»

