La renaissance d'une acrobate

SILKE PAN Paraplégique depuis un accident de trapèze, la Fulliéraine, championne de handbike, a profité du confinement pour s'entraîner avant de retrouver les lumières de la scène

PAR **ADRIEN.DELEZE**
@LENOUVELLISTE.CH

Remonter sur un podium a permis à Silke Pan d'accepter son corps et d'effacer sa honte du handicap. SABINE PAPILLOUD

Deux immenses étagères orange habillent les murs de ce hangar. On trouve à peu près tout ce que le monde du spectacle et de l'événementiel peut offrir: projecteurs, bâches colorées, cordes, pinces, ballons décoratifs… Mille tentations pour le regard. Et pourtant, on ne voit qu'elle. Silke Pan, qui vient de descendre de sa chaise roulante pour entamer son échauffement. Au sol, elle enchaîne les exercices d'assouplissement. Des mouvements tous plus improbables les uns que les autres et pourtant son flot de paroles ne s'interrompt presque jamais.

«Deux secondes, il faut que je me concentre», lâche-t-elle la tête à l'envers, les jambes écartées, les bras tendus, en équilibre sur deux minuscules plots de plastique. Sa concentration se ressent dans toute la pièce, une certaine tension aussi. Et puis, après s'être stabilisée, elle se lance. Son bras droit prend la direction des airs, elle se retrouve en équilibre sur une seule main.

Elle avait fait le deuil de cette vie

«Je n'ai pas les mots. Même en rêve, on n'y avait jamais pensé», lâche Didier, son mari, qui la regarde dans un coin de la pièce. Présent au quotidien à ses côtés, l'ancien acrobate n'est pas du genre à s'étonner des prouesses de sa douce. Mais face à tant de force mentale, d'abnégation, et aussi de grâce, difficile de ne pas s'incliner.

Silke Pan s'étonne elle-même de ce retour à ses premières amours d'acrobate, treize ans après l'accident de trapèze qui l'a rendue paraplégique. «Ce n'était absolument pas prévu», s'exclame la Fulliéraine. «Cette vie, cette discipline, j'avais tiré un trait dessus. Tout ça me semblait totalement inaccessible et ravivait des souvenirs douloureux.»

Souvenirs d'une époque où celle qui maîtrisait son corps à la perfection avait dû «tout réapprendre» et «faire le deuil d'un monde» dans lequel elle avait évolué durant quinze ans. «Après mon accident, je suis restée alitée et immobile durant trois mois. Quand j'ai pu recommencer à bouger, je n'arrivais même plus à me tenir assise, alors que quelques mois auparavant, je réalisais des acrobaties incroyables.»

Privée de toutes sensations au-dessous de son bassin, Silke Pan «avait perdu la personne qu'elle pensait être», mais aussi la discipline qui la faisait vivre.

Une première avec un snowboard sanglé dans le dos

S'ensuivent alors quatre ans et demi de galère où près d'un demi-million de factures grèvent les comptes du couple. Après avoir tenté la douloureuse expérience de remonter sur scène – avec un spectacle de magie et d'humour –, Silke et Didier se spécialisent en ballons décoratifs. «Parce qu'il fallait trouver un moyen de survivre», explique Didier.

«L'esprit plus libre», son épouse se lance alors dans l'aventure du handbike. Un sport dont elle a atteint es sommets, à la force de ses bras. Une discipline dont elle est désormais une athlète confirmée, membre de l'équipe nationale suisse dont elle ambitionne de défendre les couleurs aux prochains Jeux olympiques.

> **"Quand j'ai pu recommencer à bouger, je n'arrivais même plus à me tenir assise, alors que quelques mois auparavant, je réalisais des acrobaties incroyables."**
> SILKE PAN
> À PROPOS DE SON ACCIDENT

C'est son entraîneur de handbike qui l'a poussée, sans le savoir, vers un retour à l'acrobatie. «Il voulait que je diversifie mon entraînement avec de nouveaux exercices.» Et le confinement a permis à cette idée folle d'un retour à l'acrobatie de germer. «Cela m'est venu spontanément, je ne saurais pas l'expliquer. Didier avait un peu plus de temps, nous n'étions pas dans le stress. Alors je lui ai simplement demandé de me tenir les jambes pendant que j'essayais de me maintenir sur mes bras.» Jamais à court d'idées, son époux sangle ensuite un snowboard à son épouse pour assurer son maintien. «Il y a eu un déclic. C'était complètement fou pour moi, j'ai retrouvé le souvenir physique de l'équilibre. Sincèrement, c'était presque miraculeux.» En à peine dix minutes, Silke Pan venait de se rappeler ce qu'elle avait mis treize ans à tenter d'oublier.

Elle a retrouvé la lumière des projecteurs

Depuis, l'entraînement s'est intensifié, le snowboard a été remplacé par une barre de fer qu'elle fixe à ses deux pieds – pour plus d'esthétique. Après trois semaines d'effort, la gymnaste tenait de nouveau en équilibre sur une seule main. «J'y suis allée en tâtonnant, il a fallu trouver la balance de mon corps, sans vraiment le ressentir. Quand j'y suis parvenue, ça a été une grande émotion pour moi, comme une renaissance.»

La Fulliéraine redécouvrait un monde connu, mais qu'elle avait enfoui en elle, croyant que sa paraplégie ne lui permettrait plus jamais d'ouvrir de nouveau sa porte. «J'avais accepté mon handicap, mais là, j'accepte enfin mon corps. Je ne suis plus gênée, je n'ai plus de honte.» Et les lumières de la scène s'orientent de nouveau vers son sourire lumineux.

De retour sur la scène cet hiver

La lumière des projecteurs, Silke Pan ne cherche plus à la fuir. Elle lui est même essentielle pour se concentrer et réaliser ses acrobaties. Et ses récents exploits ont attiré l'œil et aiguisé l'enthousiasme du cirque Helvétia. Celui-ci lui a même proposé un engagement pour sa tournée d'hiver quelques semaines à peine après son retour dans la discipline. «J'ai effectué des tests à Ovronnaz il y a quelques jours. Je n'avais jamais été aussi nerveuse, mon cœur battait, je n'ai pas toujours été très stable parce qu'il y avait beaucoup d'émotions. Mais c'était un vrai plaisir de retrouver la lumière des projecteurs et certains de mes collègues de l'époque.» Son engagement assuré, l'acrobate s'attelle désormais à préparer un nouveau numéro sur le podium qu'elle utilisait avant son accident. «Je ne veux pas dire que ce que je fais est unique au monde, mais je n'ai pas trouvé d'autre paraplégique qui présente un numéro d'équilibre sur mains», lâche-t-elle comme un clin d'œil.

PUBLICITÉ

Département de l'économie et de la formation
Service de l'agriculture
Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Landwirtschaft
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
1951 Châteauneuf/Sion - www.vs.ch/agriculture
Tél. 027 606 76 20

Communiqué N° 25 du 12 août 2020

SCARABÉE JAPONAIS, *POPILLIA JAPONICA*
Originaire du Japon, ce petit coléoptère a été identifié pour la première fois en Suisse, au Tessin, en 2017. Il n'a pas encore été trouvé en Valais. Il peut causer des dommages importants. *P. japonica* est classé comme organisme de quarantaine en Suisse. Toute présence doit donc être immédiatement signalée à l'Office d'arboriculture et cultures maraîchères (027 606 76 20 ou sca-oca@admin.vs.ch).

Le scarabée japonais ressemble au hanneton horticole, présent en Suisse. Il s'en distingue toutefois par les touffes de soie blanches qu'il a sur le côté et sur le dernier segment abdominal. Les larves ou vers blancs se nourrissent de préférence de racines de plantes herbacées. Elles endommagent donc les prairies et les surfaces engazonnées. Les adultes se nourrissent de différentes plantes sauvages et cultivées, notamment les pommiers, les arbres fruitiers à noyau, la vigne et le maïs.
Vous pouvez trouver plus d'information sous https://www.vs.ch/web/sca > protection des plantes > organismes de quarantaine.

ARBORICULTURE

DROSOPHILA SUZUKII
Les captures de *D. suzukii* dans notre réseau de pièges sont en nette augmentation, avec en moyenne 347 individus par piège et, dans les parcelles d'abricotiers, 626 individus par piège. Leur évolution hebdomadaire peut être suivie sur notre site https://www.vs.ch/web/sca > protection des plantes > ravageurs > *drosophila suzukii*. La décision de portée générale pour la lutte contre *D. suzukii* s'y trouve également.
Il est important de continuer les mesures d'hygiène, notamment de ne pas laisser des fruits surmaturés ou tombés au sol.

VITICULTURE

DROSOPHILA SUZUKII
Deux échantillons (1 gamay, 1 dunkelfelder) issus du réseau de surveillance de parcelles sensibles ont atteint le seuil de 4% de baies avec pontes. L'ensemble des résultats est visible sur http://www.agrometeo.ch/fr/drosophila-suzukii-pontes (cliquez sur «appliquer»).
En tout début d'attaque, l'usage de poudres de roche est préconisé (4 % de baies avec pontes). Les autres insecticides autorisés ne doivent être utilisés qu'avec la plus grande retenue et en tout dernier recours (voir Index des produits phytosanitaires autorisés: https://www.psm.admin.ch/fr/schaderreger/11476).

FORMATION CONTINUE:
RECONNAISSANCE ET GESTION DES PRINCIPALES NÉOPHYTES ENVAHISSANTES DU VIGNOBLE
Différentes espèces de plantes envahissantes, notamment l'ailante, colonisent actuellement le vignoble valaisan et pourraient à terme causer d'importants dégâts économiques si aucune mesure n'est prise rapidement.
En collaboration avec le Service cantonal des forêts, des cours d'eau et du paysage, nous organisons une formation sur les plantes envahissantes le mercredi 26 août 2020 de 13 h 30 à 17 h. Elle se déroulera dans la région de Plan Signèse (Ayent, Grimisuat, Sion).
A la fin de cette formation, les participants seront capables de reconnaître les principales néophytes du vignoble valaisan et de mettre en pratique les moyens de lutte les plus efficaces.
Pour des raisons d'organisation, nous prions les personnes intéressées de s'inscrire par mail au plus tard le 21 août 2020 à stephane.emery@admin.vs.ch en indiquant le nombre de participants. Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant le cours. Ce cours compte comme activité dans le cadre du Certificat Vitiswiss 2020.
Lien utile:
https://www.vs.ch/web/sfcep/plantes-envahissantes

POURRITURE ACIDE : PARCELLES À SIGNALER POUR ÉTUDE
Dans le cadre d'une étude de doctorat réalisée au sein d'Agroscope, nous vous invitons à signaler les parcelles atteintes de pourriture acide à sebastien.hevin@agroscope.admin.ch ou au +41 58 467 87 77. Des prélèvements seront effectués avant les vendanges. Merci de votre collaboration.

SERVICE CANTONAL DE L'AGRICULTURE