

2020, Mon année pleine de rebondissements – RETROSPECTIVE



Cette année qui touche à sa fin, aura été particulière sur le plan humain, sportif et sanitaire. J'estime que c'est un moment adéquat pour faire le point sur le passé et nous tourner vers l'avenir avec espoir et optimisme.

Nous sommes en période de Noël, une fête de lumière, de joie et de retrouvailles en famille. Tristement cette année, la célébration a été pénalisée par les restrictions de contact. Bien que les circonstances ne soient pas telles que nous les avons imaginées, le meilleur moyen de garder notre santé est de ne pas nous déclarer vaincus. Les épreuves nous enseignent qu'au fond de nous, nous pouvons trouver des ressources et réponses pour affronter ces montagnes de soucis qui parfois semblent vouloir étouffer notre joie de vivre. Ce que nous pensons avoir perdu peut recommencer, différemment peut-être mais avec autant d'intensité, et c'est une raison d'espérer. Avoir l'avenir devant soi est un cadeau de la vie, c'est la chance de pouvoir créer de nouveaux chemins et de continuer à rêver en grand.

Mes projets de compétition 2020 n'ont pas pu avoir lieu et les Jeux paralympiques de Tokyo ont été reportés à l'année suivante.

Une seule course des championnats suisses a été organisée. Je termine à la 3ème place au contre-la-montre suite à un petit accident sur le parcours et un souci technique qui ne m'ont pas permis de développer tout mon potentiel. Un résultat qui m'a un peu déçu mais que je pardonne compte tenu des circonstances.



En dépit de la situation générale tendue et plutôt chaotique, j'ai cherché à garder ma forme et ma motivation aussi élevées que possible. Il a fallu faire preuve d'un peu de créativité et sortir de ce qu'on appelle communément sa zone de confort. Cela m'a permis de trouver des objectifs différents mais autant ambitieux que je n'aurais pas abordés sans cette situation imposée par la pandémie.

RETOUR AUX SOURCES

Si ce virus une catastrophe sanitaire et sociale mondiale, cette période aura été pour moi une renaissance, un retour au monde du cirque et du spectacle.

Pendant le confinement du mois d'avril, au hasard d'une recherche de nouveaux exercices de musculation, le miracle de la vie se produit. Je découvre et perfectionne une technique très particulière qui me permet de stabiliser mon bassin et mes jambes paralysées. C'est ainsi que je retrouve les équilibres sur les mains tels que (ou presque) je savais les faire il y a 13 ans, avant l'accident. Après plusieurs semaines d'entraînement, je parviens à maîtriser à nouveau l'équilibre sur une main.



Mon numéro a été remarqué dans le monde du spectacle vivant et des arts visuels et je signe mon premier contrat d'artiste paraplégique, pour le Cirque de Noël de Moudon... dans un an et demi, une fois que le risque sanitaire sera passé et que j'aurai officiellement pu quitter le sport de haut niveau.

J'aurai par ailleurs le plaisir de faire partie de la troupe des artistes sélectionnés au Festival International des Trophées d'Or à Fay aux Loges (France) si au mois de mars prochain... Si, si et encore si... Tant d'incertitudes plombent actuellement le monde. On aimerait s'élancer mais le doute vient freiner nos ardeurs. Et si, une fois la préparation terminée, tout était de nouveau annulé ? Mes projets seront-ils encore viables si je les reporte d'une année, ou deux ?

Malgré tout il existe des choses qui ne dépendent pas du monde extérieur et qui me font vibrer, comme ces instants magiques lorsque, la tête à l'envers, une nouvelle dimension de l'artiste de cirque que j'étais, se met à reprendre vie.

Pour vous faire une idée des différentes étapes de mon retour à l'acrobatie, je vous invite à découvrir ma chaîne YouTube et particulièrement la playlist [« Silke Pan - Paraplegic Handstand Performer »](#)

INCIDENT DE PARCOURS

L'intensité des entraînements a mis à rude épreuve mes poignets. Une détérioration du nerf de mon tunnel carpien a nécessité une opération chirurgicale au mois de septembre.

Lorsque, en tant que personne paraplégique, vous n'avez plus que deux mains pour vous déplacer, vous habiller, faire vos soins et qu'une des deux est mise à l'arrêt, votre indépendance en prend un sacré coup. Il m'a fallu prendre mon mal en patience, supporter ces douleurs qui se rajoutaient à celles qui me tiraillent quotidiennement depuis treize ans, et garder confiance en mes capacités de récupération.

Après trois longs mois de physiothérapie intensive, la douleur au poignet commence gentiment à diminuer et je réussis enfin à me remettre en appui sur la main opérée. Mes entraînements de handbike ont pu reprendre et je n'ai maintenant plus qu'une envie, rattraper le temps perdu.

CYBATHLON 2020

Parallèlement au handbike et au cirque, je poursuis ma collaboration avec l'EPFL dans le développement de l'exosquelette TWIICE.

Au mois de novembre a eu lieu le Cybathlon, la compétition internationale, considérée comme étant les championnats du monde officiels des athlètes cyber-augmentés.



Notre équipe s'est préparée avec passion et dévouement et a obtenu une heureuse 2e place, nous plaçant entre les Coréens qui ont remporté respectivement la 1ère et 3e place.

Quelques vidéos de l'événement se trouvent sur ma chaîne YouTube, particulièrement les dernières vidéos ajoutées à la playlist « [Get up and walk ! Exoskeleton](#) »

ENTRAÎNEMENT D'HIVER

2021 sera une saison importante et nous sommes nombreux à espérer que les compétitions

pourront se dérouler comme prévu. Pour atteindre mes objectifs, je dois accumuler beaucoup de kilomètres dans les bras avant la reprise des courses ce printemps.

Surtout pendant la saison hivernale, quand les jours sont courts et que le soleil ne brille pas aussi fort, il nous faut veiller, en tant qu'athlètes, à ne pas laisser tomber notre niveau d'énergie.



PERSPECTIVES SAISON 2021

La planification de la saison a déjà commencé et les premières dates de compétition sont fixées. Pour nous para-cyclistes, les courses UCI débiteront au mois d'avril en Italie. Au mois de mai deux coupes du monde nous permettront de mesurer notre forme au niveau international pour enchaîner ensuite, si nous sommes sélectionnés, avec les championnats du monde au Portugal.

Il s'agira alors d'atteindre les limites de qualifications pour les Jeux paralympiques. Tokyo serait le graal de ma carrière sportive. Je vais m'impliquer avec toute mon énergie physique et mentale et ensuite, il ne me reste qu'à dire « inshallah »

Mon expérience dans le milieu du sport de haut niveau m'a démontré que les qualifications des athlètes ne tiennent pas toujours compte de leurs véritables performances et ne sont pas forcément logiques et compréhensibles. Quels qu'en soient les résultats, je saurai que j'aurai fait de mon mieux, selon les conditions du moment et que je n'ai aucune influence sur les opinions et ressentis humains à l'intérieur d'une fédération sportive.

Pour terminer, je pense que la chose la plus importante pour chacun de nous est de garder la santé afin d'atteindre nos buts avec toute l'efficacité nécessaire.

Je voudrais profiter de cette occasion pour remercier très chaleureusement tous ceux qui me lisent d'être là, de près ou de loin.



Décembre 2020
Silke Pan, Athlète, artiste et amoureuse de la vie