Silke Pan

Le sport pour repousser les limites de son handicap

HANDBIKE La Chablaisienne est paraplégique depuis 2007. Elle s'est reconstruite à travers le sport.

PAR **JOHAN TACHET**

SON ACTU

→ Silke Pan vient de signer son second succès dans le Giro handbike après son succès en 2017. Outre cette victoire, la Chablaisienne a réussi cet été son défi du Raid pyrénéen et a également sorti un livre au printemps dernier intitulé «A la conquête de nouveaux sommets.» Elle collabore également à l'élaboration d'un exosquelette.

La championne de 45 ans mène une vie bien remplie entre défis sportifs, compétitions et conférences. SACHA BITTEL

Dans le hangar numéro 1 de Canniballoon Team à Aigle, une main porte-monnaie de près d'un mètre de haut, des cactus gonflables, des ballons en forme de gros cœur côtoient trois handbikes, des dizaines de médailles et presque tout autant de trophées dans un joyeux bazar. «Il y a de quoi s'occuper avec tout ça», rigole Silke Pan. A l'image de son entrepôt, la championne handisport chablaisienne de 45 ans mène une vie bien remplie entre défis sportifs, compétitions, conférences qu'elle donne, promotion de son livre, manifestations dont elle est marraine, perfectionnement d'un exosquelette et gestion de l'entreprise familiale. «J'aime le mouvement, le changement et faire plein de choses.»

Sur sa chaise, l'athlète ne tient jamais en place et roule à cent à l'heure. Pour «se booster», concède celle qui a besoin de défis et de se fixer des objectifs pour sortir de ses songes. «Je suis quelqu'un de calme à la base, rêveuse même. C'est tout un contraste car vu de l'extérieur, je suis un modèle de rapidité dans mon sport, en ville. Je fais tout vite.»

> **Dans le sport ou en spectacle, je ne me suis jamais considérée comme la meilleure et c'est ainsi que j'avance."**
>
> **SILKE PAN**
> ATHLÈTE DE HANDBIKE

Une artiste démenée

Petite, sa maman l'appelait «papillon» pour sa propension à se laisser divaguer la tête dans les nuages et changer de passion. Mais la jeune Silke Pan n'en était pas moins une petite boule d'énergie courant chaque matin pour se rendre de Belvaux à l'école à Pully ou à ses cours de plongeon le soir. Sur son plongeoir, la petite Vaudoise, douée dans ses entreprises artistiques, rêvait de performer dans des parcs d'attractions aquatiques. C'est toutefois vers le cirque qu'elle se tourna en intégrant à 18 ans la prestigieuse école internationale du cirque de Berlin.

Durant deux décennies, Silke Pan est une contorsionniste et acrobate accomplie qui porte les délicieux noms de Taglia Tell, Luciflex ou encore Terrifico le lion au gré de ses créations scéniques. Elle y mène une vie d'artiste qui s'entraîne comme une athlète de haut niveau pour charmer le public. «Je n'étais jamais satisfaite à 100% de mes performances. Je voulais toujours réaliser de nouvelles figures. Dans le sport ou en spectacle, je ne me suis jamais considérée comme la meilleure et c'est ainsi que j'avance.»

Le sport de haut niveau comme sédatif

Se remettre en question. Toujours. «Personne ne devrait avoir l'orgueil de se dire qu'il est parfait.» C'est cette philosophie qui a permis à Silke Pan de se reconstruire après son accident en 2007 et une chute lors d'un numéro de trapèze qui la rend paraplégique. «Je devais retrouver une identité car je n'avais plus de projet, plus de futur et je me trouvais dans un corps que je ne connaissais pas.» C'est à travers le sport de haut niveau que Silke Pan va retrouver la joie de pouvoir s'exprimer avec son corps. «C'était un véritable besoin que je ressentais car j'ai construit ma vie à travers la performance physique. Je voulais alors voir qu'elles étaient les limites de mon handicap.» Elle s'achète un handbike dès sa sortie d'hôpital en 2008, mais c'est seulement en 2012 qu'elle se lance dans la compétition. «Je me suis laissé un an et demi pour voir où je me situais.» L'essai est plus que concluant puisque non seulement la Vaudoise enchaîne les podiums mais la pratique sportive agit comme un sédatif. «Avec l'entraînement intensif, j'ai retrouvé des sensations sportives oubliées: des courbatures, des claquages, des tendinites. Pour moi, c'était un signe de bonne santé. De plus, le sport me permet d'atténuer les douleurs neurogènes qui perturbent mon quotidien.»

18 000

mètres de dénivelé positif, 28 cols sur 800 kilomètres, tel est le pari fou qu'a accompli Silke Pan en août dernier lors de son Raid pyrénéen. Un exploit que l'athlète a réalisé par l'unique force de ses bras en dix jours sur son handbike.

Un film retraçant cette aventure partagée avec son mari Didier Dvorak sortira au printemps prochain et sera présenté dans divers festivals. En attendant, Silke Pan planche déjà vers son prochain défi: «un tour de Suisse de plusieurs centaines de kilomètres entre cols et lacs».

> **Avec l'entraînement intensif, j'ai retrouvé des sensations sportives oubliées: des courbatures, des claquages, des tendinites. Pour moi, c'était un signe de bonne santé."**
>
> **SILKE PAN**
> ATHLÈTE DE HANDBIKE

Aux Jeux paralympiques en triathlon?

Depuis, elle s'accroche fidèlement à son handbike qu'elle tracte à la force de ses bras avec le même objectif: se dépasser. Ses succès au Giro en 2017 et 2018, ainsi que ses défis fous témoignent de la volonté et de la compétitivité de cette femme qui a déjà le regard tourné vers l'avenir et les Jeux paralympiques de Tokyo. Au Japon, la toute nouvelle citoyenne helvétique rêve de participer au triathlon, une discipline qu'elle vient de découvrir. «Je dois maintenant véritablement apprendre à nager et pas seulement à flotter», se marre-t-elle.

Silke Pan entend repousser encore les limites d'un handicap que beaucoup estiment «léger». «Ces gens ne savent pas ce que j'endure au quotidien et pour moi il est important de transmettre un message positif en disant les choses comme elles le sont véritablement», lance la Vaudoise qui, malgré les obstacles de la vie, ne quitte jamais son sourire: «J'ai des douleurs qui me déchirent le corps, mais cela ne veut pas dire que je ne peux plus me fixer des objectifs, de pouvoir travailler ou de rêver.»

BIO EXPRESS

→ **Née le** 11 janvier 1973 à Bonn (Allemagne).
→ **Elle a grandi** dans le canton de Vaud dès l'âge de 3 ans.
→ **Athlète de handbike,** elle a notamment remporté deux fois le Giro en 2017 et 2018. Elle est vice-championne du monde en 2015.
→ **Mariée** à Didier Dvorak.