La magie de Silke Pan

© Matthias Krieger

En 2007, l'artiste de cirque Silke Pan s'est brisé deux vertèbres en chutant d'un trapèze tandis qu'elle répétait un numéro. Cet accident l'a laissée paraplégique, mais n'a pas entamé sa volonté de toujours repousser ses limites physiques. Elle enchaîne victoires et succès en handbike, mais pas seulement.

Silke Pan est née à Bonn, en Allemagne, en 1973. Sa famille emménage en Suisse romande lorsqu'elle a trois ans. Silke Pan obtient son diplôme de l'école de cirque de Berlin en 1994. Elle travaille en tant qu'acrobate jusqu'en 2007, l'année de l'accident qui la laisse paraplégique. En 2009, elle fonde avec son mari Didier Dvorak, également artiste, Canniballoon Team, une entreprise qui réalise des décorations au moyen de ballons. Elle commence la compétition de handbike en 2011. Depuis 2013, elle détient le record mondial en marathon indoor. Elle est sacrée vice-championne du monde de paracyclisme sur piste en 2015.

Je retrouve Silke Pan et son mari Didier Dvorak à Aigle, dans le local aménagé de leur entreprise Caniballoon Team. Une pluie diluvienne tombe au dehors en ce jour d'hiver. Comme pour faire ressortir encore la lumière qui émane de Silke et l'ambiance chaleureuse de cette discussion.

physiomagazine: Silke Pan, vous étiez acrobate et vous détenez maintenant – entre autres – un record du monde en marathon handbike. Votre parcours est une leçon de vie à lui seul. Quel est votre secret?
Silke Pan: J'ai développé dès mon enfance certaines qualités, comme la volonté et la détermination, qui m'ont été très utiles au moment de l'accident. La vie d'artiste de cirque est aussi une très bonne école qui m'a appris à sourire à la vie malgré ce qui peut arriver. J'ai pris l'accident comme une difficulté supplémentaire et j'essaie d'être toujours à l'écoute de qui je suis, de trouver du sens à ce qui m'arrive et de suivre mon intuition avec authenticité.

Avez-vous tout de même des moments de découragement?
Oui, bien sûr. Parfois, je n'en peux plus. Par exemple, en sortant du Centre suisse des paraplégiques en 2008, j'ai reçu toutes les contraintes du fauteuil roulant et du handicap de plein fouet. Avec Didier, on avait tout d'abord pensé retravailler dans le monde du spectacle. En 2009, j'ai donc refait une saison de scène au même parc d'attraction en Italie que celui où a eu lieu l'accident. C'était très difficile. J'étais clouée sur mon fauteuil et je me souve-

© Axius

Silke Pan et son handbike. Grâce lui, elle a retrouvé sa liberté, remporté de nombreuses compétitions et établi le meilleur temps mondial en marathon.

nais que, peu de temps avant, je pouvais faire tout ce que je voulais. C'est suite à cette période qu'on a décidé avec Didier de se lancer dans les décors de ballons.
J'ai aussi de fortes douleurs chroniques. Quand elles durent pendant des semaines, cela m'épuise nerveusement. Dans ces moments, j'aimerais juste avoir une pause, être valide pendant une semaine, et après je reprends ma vie de paraplégique. Mais je me reprends rapidement. J'accepte la situation et je me ressaisis. Par expérience, je sais que si je me laisse aller trop longtemps dans les pensées et les émotions négatives, c'est plus dur de s'en sortir ensuite. Il vaut mieux les capter et les contrebalancer tout de suite.

Comment en êtes-vous venue au handbike et à la compétition?
J'ai découvert le handbike au Centre suisse des paraplégiques, quelques semaines après mon accident. J'y ai vu un groupe de jeunes qui s'entraînaient en handbike. J'avais l'image qu'une personne en fauteuil roulant était forcément défaitiste et malade, et là j'étais face à des jeunes dynamiques et souriants. J'ai eu envie d'être comme eux. Il y avait deux groupes de sport: le fauteuil de course et le handbike. À ce moment, je rejetais le fauteuil roulant mais, comme je n'avais jamais vu de handbike, il ne me renvoyait pas au handicap et cela me permettait de souffler et de retrouver ma liberté.
Je n'ai commencé les compétitions qu'en 2012, à cause des aléas de la vie et aussi parce que je souhaitais savoir si c'était juste de me relancer dans ce genre de défis physiques. Après avoir

13 COLS ALPINS EN HANDBIKE – UN LIVRE À PARAÎTRE

En 2016, Silke Pan et son mari ont réalisé un projet appelé «La Suisse à bout de bras»: gravir 13 cols alpins mythiques de Suisse en handbike. Ils en ont fait un livre – **À la conquête de nouveaux sommets** – qui paraîtra en mai 2018 aux éditions Favre. Chaque chapitre décrit l'escalade d'un col et mêle les impressions et vécus des deux protagonistes. Le livre comprend également une autobiographie de Silke Pan.

© gronti8.ch

pesé le pour et le contre, je suis arrivée à la conclusion que le sport de haut niveau a toujours représenté un épanouissement pour moi, une libération. Je sentais mon cœur qui recommençait à battre. C'était un super défi que j'ai relevé.

Et pas uniquement relevé, mais aussi remporté! Pourrait-on dire que le combat de votre vie consiste à toujours repousser les limites de votre corps?
Oui, c'est quelque chose qui semble gravé en moi. J'aime les extrêmes. J'aime aller à fond dans les choses, les vivre à mille pourcent. Dans la compétition, il faut aller dans ses retranchements les plus profonds, sentir ses limites et les dépasser, ce qu'on ne fait pas dans un entraînement. Quand je donnais des spectacles, j'aimais donner du rêve, de l'étonnement et des émotions. On peut dire que, d'une certaine manière, je le fais encore aujourd'hui. Et tant que je suis en vie, j'ai envie de continuer et de montrer que les événements difficiles ne sont pas une raison pour baisser les bras. Je ne fais pas exprès de vivre une vie compliquée mais je suis toujours heureuse lorsque ma vie pleine de virages peut être utile autour de moi (rires).

Avez-vous peur de vous blesser à nouveau?
J'ai eu cette peur pendant longtemps après l'accident. J'avais peur par exemple de perdre une autre partie de mon corps. Entre temps, j'ai eu des accidents et j'ai pu constater que j'arrivais à me remettre. J'ai vu aussi qu'on peut éviter beaucoup d'accidents si on aborde le sport de manière intelligente et responsable et que, par exemple, on ne part pas tête baissée dans un peloton mais qu'on fait attention à rouler intelligemment.

Après l'accident, j'ai dû réapprendre à connaître mon corps. Le sport intense m'a énormément aidée à l'accepter à nouveau.

© Alain Herzog / EPFL

Marcher avec un exosquelette requiert aussi une excellente maîtrise du corps.

L'EXOSQUELETTE TWIICE

Twiice est un exosquelette des membres inférieurs, modulable et adaptable à différentes morphologies et pathologies. Élaboré par des ingénieurs de l'EPFL, il permet à des personnes paraplégiques de se tenir debout et de marcher. Silke Pan apporte depuis 2016 sa contribution en tant que pilote à son développement.

Quels soins prodiguez-vous à votre corps?
Au niveau des soins, il y a la discipline personnelle qu'on retrouve dans tous les domaines en lien avec la compétition. La nutrition, le maintien du corps et de la musculature, la préparation sportive, les massages et la physiothérapie jouent tous un rôle crucial. Quand j'ai commencé le paracyclisme, on me proposait des massages mais je pensais que c'était inutile. Maintenant je sais à quel point c'est nécessaire. En 2016, j'ai fait beaucoup de grandes épreuves en plus de mes compétitions et j'ai eu des tendinites aux coudes ainsi que des petits problèmes musculaires. Mon équipe compte maintenant un masseur sportif qui est à mon avis doté de pouvoirs magiques! Non seulement il agit toujours avec précision mais ses conseils sont aussi excellents pour éviter d'accumuler les petits bobos qui, à force, m'empêchent d'être au top. Il me dit par exemple de mettre de la glace tout de suite après les compétitions et d'appliquer telle ou telle pommade avant le départ.

Quel est votre rapport à votre corps?
Avant l'accident, mon corps était mon allié et j'en prenais soin. Je le connaissais comme un danseur, ou comme un violoniste connaît son violon. Après l'accident, j'ai dû me le réapproprier et réapprendre à le connaître car toutes les sensations sont faussées. Cela a pris du temps. Le sport intense m'a énormément aidée car il m'a permis de l'accepter et de retrouver des sensations de valide que je n'avais plus. À présent, il fait à nouveau partie de moi, de ma mission de vie.

Avant que je parte, Silke Pan et Didier Dvorak attirent mon attention sur un fauteuil de course. Silke Pan m'explique qu'elle a finalement voulu essayer et qu'elle y a pris goût. Sa première compétition en fauteuil de course aura lieu en mai, m'annonce-t-elle, «c'est le début d'une nouvelle aventure». Elle ajoute: «Beaucoup de choses sont ouvertes même si on ne sait pas de quoi l'avenir est fait.»

Interview: Natalia Rochat Baratali

© Alain Herzog / EPFL

PROCHAIN OBJECTIF: LES PYRÉNÉES

Fidèle à l'esprit du dépassement de soi et à la volonté d'aller toujours plus loin, le projet de Silke Pan est de traverser d'Ouest en Est la chaîne des Pyrénées en handbike en juillet 2018. À lui seul, ce défi condense 800 kilomètres, 28 cols et 18'000 mètres de dénivelé positif sur 10 jours.