

par Yves Terrani, Patrick Délétroz & Philippe Roch



[La vie]

à la force de la pédale

Ils s'appellent Silke Pan, Blaise Mettan ou Marc Ristori.

Tous trois se sont vus privés de l'usage de leurs jambes après un accident. Aujourd'hui, loin d'avoir mis de côté toute activité sportive, ils roulent au guidon de « handbikes », sur le bitume ou des pistes de VTT. Ils s'alignent en compétition, gagnent ou se défoulent simplement pour le plaisir. « Faire du sport de manière intensive m'a réconciliée avec mon corps », glisse l'ancienne acrobate Silke Pan. Yves Terrani, Patrick Délétroz et Philippe Roch nous content en trois belles leçons de vie comment ces trois athlètes ont remis à l'ouvrage ce corps meurtri.

La jolie leçon de vie de Silke Pan

Victime d'un accident professionnel qui la laissera paraplégique, l'Allemande d'origine, mais installée en Suisse depuis 38 ans, a trouvé, grâce au handbike, le moyen de se réconcilier avec son corps.

Silke Pan n'oubliera jamais le 24 septembre 2007. Parce que ce jour-là, elle est passée du statut d'acrobate de haut niveau à celui de paraplégique. À Rimini, alors qu'elle travaille un numéro aérien qu'elle présente depuis plusieurs mois avec Didier, son partenaire à la ville comme sur scène, l'Allemande d'origine – mais installée en Suisse depuis l'âge de 3 ans – fait

une chute, suite à une mauvaise prise de mains. Coma, hôpital, vertèbres fracturées et moelle épinière sectionnée. Le verdict est implacable : Silke Pan ne marchera plus.

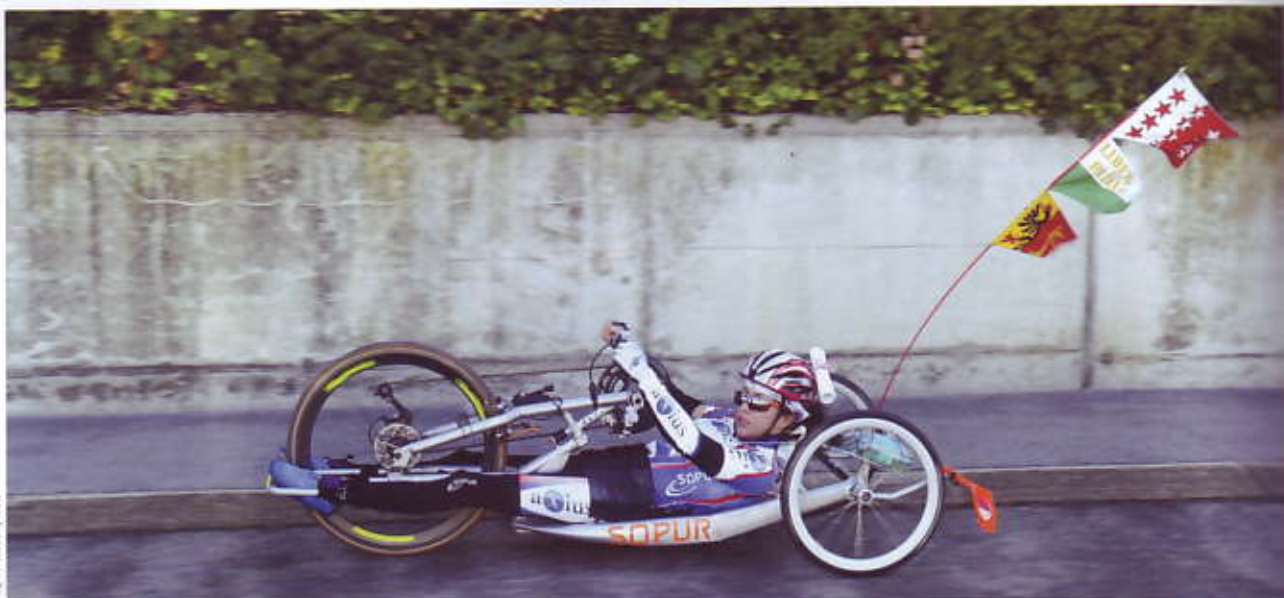
Celle pour qui son corps était un moyen d'expression et un outil de travail depuis sa tendre enfance sombre alors moralement. « Je m'étais toujours dit : mieux être morte que paralysée », confie-t-elle. Après avoir parcouru la planète pour proposer, avec Didier, des spectacles alternant la voltige, le trapèze ou encore le trampoline, Silke Pan se retrouve coincée dans un corps devenu étranger pour elle.

Pourtant, la lumière jaillit toujours des ténèbres. Alors qu'elle est en réhabilitation au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil, Silke Pan aperçoit un groupe qui s'entraîne

avec des handbikes. « J'ai voulu tester. Et ça m'a plu, explique celle qui a aujourd'hui 41 ans. Je ne voulais pas d'un sport en fauteuil roulant. Si le handbike ne me permet pas de faire travailler mon corps de manière artistique comme avant, il se révèle en revanche très complet. »

Très vite le succès

Silke Pan pratique dans un premier temps le handbike en amatrice. Il lui faudra quatre ans avant de prendre le virage de la compétition. C'était en 2012. Tout d'abord avec une machine pas vraiment conçue pour cela. Puis avec un véritable engin de compétition. « Cela a très vite bien fonctionné pour moi », assure la Valaisanne d'adoption. La première saison, j'ai écumé les courses suisses et deux ou



Silke Pan : « Le handbike parce que je ne voulais pas d'un sport en fauteuil roulant ».

trois épreuves internationales. J'ai chaque fois figuré sur le podium. »

En 2013, Silke Pan remporte le circuit européen. Elle bat plusieurs records de vitesse sur de grands marathons. Elle établit même un meilleur chrono mondial de handbike couché en 1'08'01" sur le Maxi-Marathon d'Heidelberg. De Prague à Barcelone, de Hambourg à Berlin, la Fulliéraine cumule les places sur le podium. Schéma qu'elle reproduit cette année, même si pour elle, 2014 est plutôt une saison de transition. « 2015 sera en effet une année plus importante pour moi puisque les paralympiques auront lieu l'année suivante. »

Aujourd'hui, lorsqu'elle regarde derrière elle, Silke Pan se dit que le handbike l'a sauvée moralement. « Depuis mon accident, j'étais vraiment mal dans mon corps, alors qu'avant, j'étais libre, je faisais tout avec lui. Attachée sur une chaise, au départ, c'est terrible. Faire du sport de manière intensive m'a réconcilié avec ce corps. » Silke Pan consacre donc désormais une partie de son existence au handbike. Le reste de son temps, elle le passe dans l'entreprise spécialisée dans les décors en ballons qu'elle a créée avec son compagnon Didier. Y.T.

Plus d'info : www.silkepan.com

« Moi, à ta place je n'aurais pas tenu le coup ! »

Cette phrase, le Valaisan Blaise Mettan l'a entendue plusieurs fois depuis son accident, en 2006. Il a 22 ans lorsqu'il chute dans le Bikepark de Châtel. Touché à la colonne vertébrale, il perd l'usage de ses jambes, mais surmonte son handicap grâce à un handbike adapté.

Blaise Mettan n'est pas du tout du genre à s'apitoyer sur son sort, au contraire. « À Nottwil, j'ai vu des gens bien plus mal en point que moi. J'ai des bras et une tête. »

Et l'envie de retrouver le sport, la nature, la vitesse : « J'ai laissé de côté le vélo pendant quelques années, car je ne trouvais rien de vraiment adapté à ce que je voulais faire. En chaise, les possibilités sont limitées quand, comme moi, on aime sortir et aller dans la nature. Je me suis donc tourné vers le ski tout d'abord. Et puis,



Didier