

HANDICAP

## Le vélo de Silke

Depuis le 8 juillet, Silke Pan est la marathonnienne handbike la plus rapide du monde. Elle a bouclé le parcours du maxi-marathon d'Heidelberg (Allemagne) en 1 heure 8 minutes et 1 seconde, roulant en moyenne à plus de 37 km/heure. Rencontre avec la nouvelle étoile de ce sport où la force des bras devient moteur.

Silke Pan a entamé sa carrière de cycliste il y a un an et demi. Deux semaines après avoir reçu son premier handbike, elle participait à sa première course et se plaçait en deuxième position, juste avant la championne suisse. Depuis, elle n'a fait qu'augmenter ses résultats : en 2012, elle a récolté 12 médailles dont 9 premières places sur... 12 courses ! Elle a aussi intégré l'équipe allemande et participé à sa première coupe du monde, qu'elle a brillamment terminée en 5<sup>e</sup> place. Et ce n'est qu'un début.

« Ça n'arrive pas de nulle part, ces résultats ». Silke Pan s'entraîne pas moins de vingt heures par semaine. Elle alterne l'endurance (3 à 4 heures d'affilée) avec des séances de sprints et de vitesse maximale. Actuellement, elle parvient à une vitesse de pointe de 37 km/h sur une route bien goudronnée. On peut la voir passer le long du Rhône entre Fully et Aigle, ou dans les montagnes aux alentours. Elle ne circule pas seule. En effet, pour optimiser son aérodynamisme, le handbike de compétition se pratique allongé. On pédale les bras au-dessus de la poitrine, exactement à hauteur d'yeux. Pas pratique pour assurer sa



sécurité ! C'est pour cette raison que son compagnon de toujours, Didier, l'accompagne. Il y a une année, il sortait en handbike. Le modèle de la catégorie touriste est légèrement surélevé et en position assise. La vue est excellente, et la posture confortable. Le vélo à mains offre de belles sensations de vitesse, de cadence et de puissance. Comme sur un vélo à jambes, on atteint facilement une vitesse de 20km/h qu'on peut maintenir pendant plusieurs heures. Il faut simplement s'habituer aux virages. Avec trois roues, on ne peut pas se pencher, il faut anticiper la courbe. Mais pour suivre la cadence de sa championne, Didier a dû changer : il l'accompagne maintenant en vélo couché.

Silke a la voix qui s'arrondit et se réchauffe quand elle parle du handbike ; c'est avec lui qu'elle a retrouvé des sensations physiques qu'elle avait perdues depuis sa chute. En chaise roulante, elle vit avec un corps cassé, blessé : il y a le buste, et ce qu'il y a en dessous. Grâce à la position allongée, elle retrouve un alignement du corps qui la réunit. Elle fait un avec elle-même, et se propulse en avant.

Retrouver sa cohérence corporelle, ça change la vie. Surtout qu'auparavant, Silke était artiste de cirque. Acrobaties aériennes, au sol, équilibriste et contorsionniste, elle était une athlète accomplie. Elle surveillait son alimentation, son sommeil, ses performances ; s'échauffait au muscle près avant d'accomplir un numéro de voltige. Ce qu'elle aimait ? Rejoindre le point d'équilibre, ce moment d'apesanteur où elle échappait au

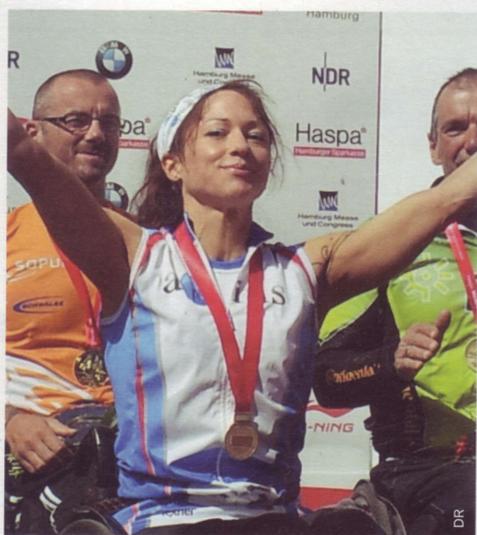
pois du monde ; où elle s'affranchissait des contraintes. C'était une suspension maîtrisée, coordonnée – qui l'éblouissait.

Ces numéros d'acrobatie, c'est bien sûr avec Didier qu'elle les présentait. Ils vivaient en caravane, se produisaient jusqu'à six fois par jour, sept jour sur sept. Un an après sa chute, elle quittera l'hôpital en chaise roulante. Des factures pleines la boîte aux lettres, une caravane dans laquelle le fauteuil ne circule pas. Alors elle pare au plus pressé : un, une caravane plus large. Deux, un nouveau spectacle avec Didier, en chaise. Humour, magie, ballons. Le public apprécie, c'est reparti.

Oui, sauf le plaisir. Silke se sent limitée dans son expression. Ses sensations sont restreintes, elle n'éprouve plus la même ivresse. Quand elle décide de quitter le cirque, Didier choisit de la suivre. Ensemble, ils vont essayer autre chose. C'est Cannibaloons : une entreprise de décors. Labyrinthes géants, féerie, animations. Avec des ballons, ils enchantent les fêtes.

Avec les compétitions de handbike, Silke a retrouvé un agenda d'athlète. Elle enchaîne entraînements quotidiens, contrôles antidopages, camps d'entraînement, déplacements à l'étranger et recherche de sponsors. La vie, telle qu'elle l'aime.

*Francine Wohnlich*



Pour aller plus loin : [www.silkepan.ch](http://www.silkepan.ch)