



A l'instar d'autres personnalités sportives de premier plan, tels Clarence Seedorf (Football, NL) ou Paula Radcliff (Athlétisme, GB), Jean-Michel Saive, pongiste belge soutenu par l'Adeps, a été choisi comme ambassadeur lors de la Semaine Européenne du Sport. Sa notoriété, son brillant parcours sportif de haut niveau et son investissement comme dirigeant sportif lui permettrons de mettre en avant les valeurs du sport et inspirer un maximum de monde à être "#BeActive". Interview...

- *Vous avez été désigné Ambassadeur de la Semaine Européenne du Sport (7 au 13 septembre). Quel sera votre rôle durant cette Semaine ?*

Ce sera une semaine chargée pour moi, puisque je participe au même moment à l'open de Belgique de Tennis de Table (du 8 au 12 septembre, Le Coq). Je serai donc un symbole vivant du slogan choisi pour cette première semaine européenne du sport #BeActive !

Mon rôle principal sera de promouvoir le message général et le diffuser le plus largement possible. Je serai présent lors du lancement de la semaine, le lundi 7 septembre à Bruxelles.

- *Pourquoi avoir accepté cette mission ?*

Je suis tout d'abord flatté d'avoir été choisi pour faire partie de l'équipe des ambassadeurs européens, parmi quelques sportifs de grande renommée (Paula Radcliffe, Steven Gerrard, Carolina Wozniacki,...).

Ensuite, l'objectif poursuivi me tient évidemment très à cœur, il me semble essentiel d'attirer l'attention d'un maximum de monde d'avoir un mode de vie actif, qu'ils prennent conscience de l'importance de l'activité physique au sens le plus large possible dans la vie quotidienne. Il ne suffit pas, pour se donner bonne conscience, de pratiquer un sport de manière occasionnelle, mais bien de poursuivre ses efforts de manière régulière, tout au long de l'année, tout au long de sa vie.

- *Quelles sont les valeurs que vous souhaitez défendre durant cette Semaine et quel message faire passer auprès du public ?*

Je voudrais faire prendre conscience à un maximum de personne que l'activité physique, quelque soit sa forme, permet d'augmenter son bien être. Après avoir un effort, on ressent, tant physiquement que mentalement, un effet positif de l'activité. Dans ce cas, le résultat sportif (une victoire, un record,...) n'importe pas, ce n'est pas l'objectif. Ce qui compte, c'est de se sentir bien. C'est ce qui est essentiel. Se sentir bien dans sa peau.

- *Un message d'encouragement pour toutes les personnes qui aimeraient se (re)mettre au sport ?*

Je pense surtout qu'il faut oser essayer plusieurs disciplines, activités sportives pour trouver celle qui nous convient le mieux. Il faut parfois un petit peu de temps pour trouver une activité adaptée. De la même manière, il ne faut pas hésiter à varier les activités, afin d'éviter de tomber dans la monotonie. Et puis, il faut y aller progressivement et éviter de chercher des « fausses excuses » pour faire tomber une séance ou l'autre. Le secret est la régularité.

*Amélie Massart*

*Service communication de l'Adeps*

**Plus d'infos :** [www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be) (onglet « Le Sport et l'Europe »)