



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION • OCTOBRE 2026

Programmes CREADIAZ® sur chaise

Niveau 1 • Facilitateur

Cette formation de 7 heures sur 1 jour permet aux professionnels d'animer les Programmes CREADIAZ® sur Chaise auprès des publics vieillissants autonomes et en perte d'autonomie.

7 h

de formation

1

journée

7

modules

4

piliers pédagogiques



Lauréat des Trophées SilverEco® 2025 et 2026

Une journée pour animer les programmes sur chaise.

Les Programmes CREADIAZ® sur chaise se vivent en musique : du réveil cognitif et moteur jusqu'à la chorégraphie complète, adaptée au public et à l'objectif de séance.



 1 JOUR · 7 HEURES

Programmes CREADIAZ® sur chaise

Mouvements adaptés, en musique.

-  7 modules d'une heure
-  En présentiel, en petit groupe avec un formateur
-  Niveau 1 · Facilitateur

Votre journée, module par module

La journée

Sur chaise · 7 h

M1 1 h 00
Introduction

M2 1 h 00
Réveil
cognitif et
moteur

M3 1 h 00
Mouvement
doux

M4 1 h 00
Mouvement
rythmé

M5 1 h 00
Mouvement
dynamique

M6 1 h 00
Pédagogie
en musique

M7 1 h 00
Chorégraphie

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne, professionnelle ou en reconversion, souhaitant intégrer les Programmes CREADIAZ® sur chaise dans sa pratique auprès des publics vieillissants et vulnérables.



Professionnels de la santé

Améliorer la mobilité et la flexibilité des patients.



Professionnels du bien-être

Enrichir l'offre par des ateliers innovants et ludiques.



Professionnels du sport et coaches sportifs

Proposer des ateliers structurés et engageants.



Animateurs socio-culturels

Apporter une nouvelle dimension aux activités proposées.



Accompagnants et éducateurs spécialisés

Faciliter l'inclusion des personnes à besoins spécifiques.



Formateurs et coaches professionnels

Enrichir la palette de compétences.



Professionnels du grand âge et de la mobilité réduite

Des exercices sécurisés et adaptés.



Enseignants et éducateurs

Intégrer des pauses actives favorisant l'attention.



Demandeurs d'emploi et personnes en reconversion

Acquérir des compétences pour accompagner les publics vulnérables.

Prérequis et conditions d'admission

- ✓ Savoir lire et écrire
- ✓ Avoir une condition physique compatible avec l'exercice du métier
- ✓ Être majeur (18 ans minimum)



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre cette formation. Notre référente handicap est à votre écoute pour étudier ensemble les adaptations possibles.

Ce que vous saurez faire à l'issue de la journée.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Être capable de stimuler simultanément les fonctions cognitives et les capacités motrices des personnes vieillissantes autonomes et en perte d'autonomie, en utilisant les Programmes CREADIAZ® sur Chaise, dans un cadre pédagogique structuré et reproductible.

La méthode CREADIAZ® s'adresse à toute personne vulnérable*.

Les quatre piliers pédagogiques

Verbalisation

Répétition

Émotion

Mouvement

Objectifs pédagogiques

- 01 Comprendre l'origine et les principes des Programmes CREADIAZ® sur chaise
- 02 Intégrer les quatre piliers pédagogiques (verbalisation, répétition, émotion, mouvement)
- 03 Créer et animer un atelier CREADIAZ® en musique sur chaise
- 04 Adapter la pédagogie et les mouvements selon les publics accompagnés
- 05 Construire une chorégraphie pas à pas selon la méthode CREADIAZ®

Compétences visées

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- ✓ Intégrer les quatre piliers de la méthode dans chaque séance
- ✓ Proposer des mouvements moteurs et des tâches cognitives adaptés
- ✓ Animer un atelier CREADIAZ® en musique sur chaise
- ✓ Construire une chorégraphie CREADIAZ® progressive
- ✓ Effectuer des remédiations en fonction du feedback des participants



* Personne vulnérable : personne qui est dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération de ses facultés mentales ou physiques l'empêchant d'exprimer sa volonté.



Votre journée

Les Programmes CREADIAZ® sur chaise

🕒 7 heures · 7 modules d'une heure

MODULE 1

🕒 1 h 00

Introduction au Programme sur Chaise

- Origine et principes des Programmes sur Chaise
- Différences pédagogiques entre la Méthode et les Programmes sur Chaise
- Publics visés et bénéfices attendus
- Le format assis : contraintes, sécurité et opportunités pédagogiques

MODULE 2

🕒 1 h 00

Le réveil cognitif et moteur

- Fondements pédagogiques du réveil cognitif et moteur
- Séquences d'échauffement corporel adaptées à la position assise
- Activation cognitive : attention, mémoire de travail, coordination
- Progression du réveil vers le corps de séance

MODULE 3

🕒 1 h 00

Le mouvement doux

- Principes du mouvement doux dans les programmes CREADIAZ®
- Choix des musiques et rythmes adaptés
- Répertoire de mouvements doux structurés
- Adaptation pour les publics les plus fragiles

MODULE 4

🕒 1 h 00

Le mouvement rythmé

- Pédagogie du tempo et du rythme
- Utilisation de la musique comme structure pédagogique
- Répertoire de mouvements rythmés adaptés
- Gestion du groupe et synchronisation collective

La séance sur chaise, séquence par séquence

Les séquences travaillées pendant la journée s'assemblent au module 7 en une chorégraphie complète, adaptée au public et à l'objectif de séance.



**Réveil cognitif
et moteur**

MODULE 2



**Mouvement
doux**

MODULE 3



**Mouvement
rythmé**

MODULE 4



**Mouvement
dynamique**

MODULE 5

Les Programmes CREADIAZ® sur chaise.

MODULE 5

🕒 1 h 00

Le mouvement dynamique

- Principes du mouvement dynamique
- Gestion sécurisée de l'intensité selon les publics
- Répertoire de mouvements dynamiques adaptés à la chaise
- Séquences de montée puis de retour au calme

MODULE 6

🕒 1 h 00

La pédagogie CREADIAZ® en musique

- Application des quatre piliers dans une séance en musique
- La verbalisation appliquée aux Programmes sur Chaise
- La répétition structurée et la mémorisation musicale
- L'émotion positive comme moteur de l'engagement

MODULE 7

🕒 1 h 00

Construction d'une chorégraphie CREADIAZ®

- Méthodologie de conception d'une chorégraphie
- Assemblage des séquences (réveil, doux, rythmé, dynamique)
- Bilan de la formation et remédiation par le feedback
- Choix des musiques et découpage rythmique
- Adaptation selon le public et l'objectif de séance



Apprendre par la pratique, à chaque étape.

Quatre méthodes se complètent : le formateur montre, échange, fait pratiquer, puis chaque apprenant expérimente la séance des deux côtés, en participant puis en animateur.



Méthode affirmative

Présentation des concepts, démonstration des mouvements par le formateur.



Méthode interrogative

Échanges, questions-réponses et analyse de situations concrètes.



Méthode active

Mise en pratique en binôme, jeux de rôle, animation d'ateliers simulés.



Méthode expérientielle

Expérimentation en position d'apprenant puis d'animateur.



Moyens techniques et supports pédagogiques

-  Livret de formation CREADIAZ® remis à chaque apprenant
-  Supports vidéos pédagogiques dédiés
-  Masterclass animée par le fondateur ou un formateur certifié
-  Salle équipée : chaises stables sans roulettes, système audio, écran de projection
-  Matériel pédagogique fourni par l'organisme de formation

Un suivi pendant la formation et jusqu'à 6 mois après.

1

PENDANT LA FORMATION

Évaluation formative

Observation continue du formateur, feedback individualisé, correction en temps réel.

2

EN FIN DE FORMATION

Évaluation sommative

Questionnaire à choix multiples et mise en pratique évaluée (vidéo).

3

À L'ISSUE DE LA FORMATION

Satisfaction à chaud

Questionnaire remis à l'issue de la formation.

4

3 À 6 MOIS APRÈS

Évaluation à froid

Questionnaire de suivi transmis dans les 3 à 6 mois.

Validation de la formation



Feuille d'émargement

Signée par demi-journée.



Attestation de présence

Remise à l'issue de la formation.



Attestation de fin de formation

Mentionnant les compétences acquises.





Structurer le lien entre cognition et mouvement pour préserver durablement l'autonomie.



 creadiaz.com

UNE QUESTION, UN PROJET DE FORMATION ?

 contact@creadiaz.org

 Lauréat des Trophées SilverEco® 2025 et 2026

