



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION · OCTOBRE 2026

Méthode CREADIAZ®

& Programmes CREADIAZ® sur chaise

Cette formation de 14 heures sur 2 jours permet aux professionnels de maîtriser la Méthode CREADIAZ® et d'animer les Programmes CREADIAZ® sur Chaise auprès des publics vieillissants autonomes et en perte d'autonomie.

14 h

de formation

2

journées

10

modules

4

piliers pédagogiques



Lauréat des Trophées SilverEco® 2025 et 2026

Maîtriser la méthode, animer les programmes.

Deux journées complémentaires : la première pose les fondements de la Méthode CREADIAZ®, la seconde fait vivre les Programmes CREADIAZ® sur chaise, en musique.



JOUR 1 · 7 HEURES

Méthode CREADIAZ®

Protocole de stimulation simultanée du corps et du cerveau.



JOUR 2 · 7 HEURES

Programmes CREADIAZ® sur chaise

Mouvements adaptés, en musique.

Vos deux journées, module par module

Jour 1

La Méthode · 7 h

M1

2 h 00

Fondamentaux

M2

2 h 30

Publics vieillissants

M3

2 h 30

Animer un atelier

Jour 2

Sur chaise · 7 h

M4

1 h 00

Introduction

M5

1 h 00

Réveil
cognitif et
moteur

M6

1 h 00

Mouvement
doux

M7

1 h 00

Mouvement
rythmé

M8

1 h 00

Mouvement
dynamique

M9

1 h 00

Pédagogie
en musique

M10

1 h 00

Chorégraphie

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne, professionnelle ou en reconversion, souhaitant intégrer la méthode CREADIAZ® 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 des 2 jours.

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 la méthode CREADIAZ® et 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 les fondamentaux et la philosophie de la méthode CREADIAZ®
- 02 Intégrer les quatre piliers pédagogiques (verbalisation, répétition, émotion, mouvement)
- 03 Connaître le fonctionnement cognitif et moteur des publics vieillissants
- 04 Créer et animer un atelier CREADIAZ® en individuel et en collectif
- 05 Créer et animer un atelier CREADIAZ® en musique sur chaise
- 06 Adapter la pédagogie et les mouvements selon les publics accompagnés
- 07 Construire une chorégraphie pas à pas selon la méthode CREADIAZ®

Compétences visées

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

- ✓ Créer et animer un atelier CREADIAZ® en individuel comme en collectif
- ✓ Utiliser les syllabus et la pédagogie CREADIAZ®
- ✓ Intégrer les quatre piliers de la méthode dans chaque séance
- ✓ Proposer des mouvements moteurs et des tâches cognitives adaptés
- ✓ Distinguer les pathologies liées au vieillissement et leurs conséquences pédagogiques
- ✓ 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.



Jour 1

La Méthode CREADIAZ®

🕒 7 heures · 3 modules



MODULE 1

🕒 2 h 00

Fondamentaux de la Méthode CREADIAZ®

🎯 **Objectif** · Comprendre la philosophie, l'histoire et les principes fondamentaux de la méthode.

- Présentation de la méthode CREADIAZ® et de ses principes fondamentaux
- Les quatre piliers pédagogiques : verbalisation, répétition, émotion, mouvement
- Positionnement éthique et déontologique du facilitateur ou du praticien
- Histoire de la méthode : de sa naissance en 2013 à son dépôt à l'INPI en 2020
- Le protocole de stimulation simultanée du corps et du cerveau

MODULE 2

🕒 2 h 30

Connaissance des publics vieillissants

🎯 **Objectif** · Appréhender les spécificités cognitives, motrices et émotionnelles des publics accompagnés.

- Le public vieillissant autonome : caractéristiques et besoins spécifiques
- Fonctionnement cognitif et moteur du public vieillissant
- Postures professionnelles adaptées : bienveillance, sécurité, valorisation
- Le public en perte d'autonomie : identification et adaptation pédagogique
- Principales pathologies liées au vieillissement et conséquences pédagogiques

MODULE 3

🕒 2 h 30

Animation d'un atelier Méthode CREADIAZ®

🎯 **Objectif** · Structurer et animer une séance complète de la méthode CREADIAZ®.

- Structure et déroulement d'un atelier CREADIAZ®
- Les différentes pédagogies mobilisées
- Animation d'un atelier en collectif : gestion du groupe, dynamique, rythme
- Utilisation du syllabus des ateliers
- Animation d'un atelier en individuel : cadre, adaptation, remédiation
- Mise en pratique par les apprenants avec feedback du formateur



Jour 2

Les Programmes CREADIAZ® sur chaise

🕒 7 heures · 7 modules d'une heure

MODULE 4

🕒 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 5

🕒 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 6

🕒 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 7

🕒 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 10 en une chorégraphie complète, adaptée au public et à l'objectif de séance.



**Réveil cognitif
et moteur**

MODULE 5



**Mouvement
doux**

MODULE 6



**Mouvement
rythmé**

MODULE 7



**Mouvement
dynamique**

MODULE 8

Les Programmes CREADIAZ® sur chaise.

MODULE 8

🕒 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 9

🕒 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 10

🕒 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

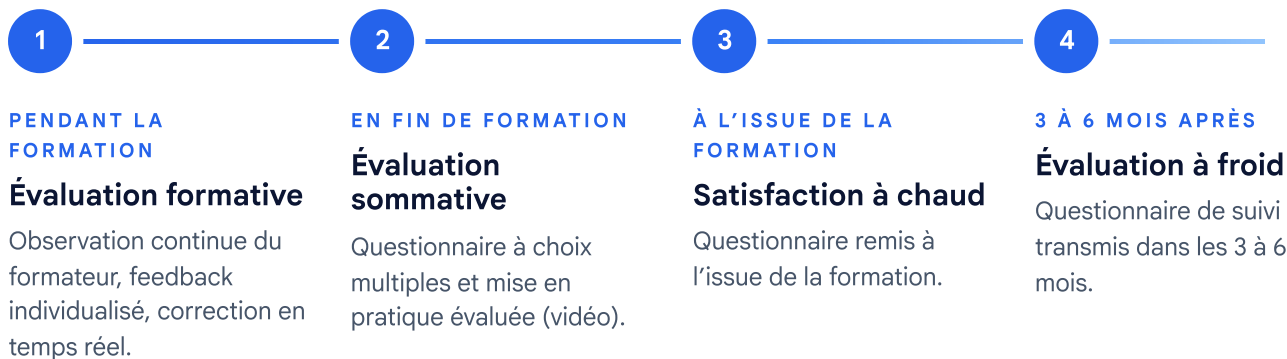
Expérimentation en position d'apprenant puis d'animateur.



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 du premier jour jusqu'à 6 mois après.



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

