

CREADIAZ® — Stimulation simultanée du corps et du cerveau

Document de référence permanent — librement téléchargeable

### **CREADIAZ® , la méthode qui structure le lien entre cognition et mouvement pour préserver durablement l'autonomie**

CREADIAZ® est une méthode pédagogique structurée de stimulation simultanée du corps et du cerveau, née en 2013 et déposée en 2020. Pensée pour les personnes vieillissantes autonomes, les personnes en perte d'autonomie et les personnes atteintes de troubles cognitifs ou de maladies neuro-évolutives, elle s'inscrit dans une logique de prévention active et de professionnalisation des pratiques. Lauréate des Trophées SilverEco® 2025 — catégorie Prévention & Bien-être — CREADIAZ® se déploie selon deux axes complémentaires : un réseau actif de facilitateurs et de praticiens auprès des structures, et un programme digital — Sit . Move . Smile (SMS) — accessible directement au grand public. La marque rassemble une communauté de plus de 2 millions d'abonnés tous réseaux confondus.

#### **Une méthode née d'une intuition pédagogique**

L'histoire de CREADIAZ® débute en 2013, à Cambrai. Cédric Diaz propose alors au CLIC local des cours de gym cognitive auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en collaboration avec un groupe des Papillons Blancs réunissant des adultes en situation de handicap. Ces premières années posent les fondations intuitives d'une approche encore en construction.

Sept années d'expérimentation et de structuration ont ensuite été nécessaires pour transformer cette gym cognitive en une méthode pédagogique scalable, dotée d'un protocole rigoureux, transmissible et reproductible. C'est cette structuration qui a donné naissance à CREADIAZ®, déposée officiellement en 2020.

Le principe central est resté inchangé depuis les premiers ateliers : ne plus dissocier la cognition et le mouvement, mais au contraire les activer simultanément. Là où les approches traditionnelles séparent les ateliers mémoire des activités motrices, CREADIAZ® les conjugue dans un même geste pédagogique.

#### **Une approche pédagogique structurée**

La méthode s'appuie sur quatre piliers pédagogiques propres à CREADIAZ® : la verbalisation, la répétition, l'émotion et le mouvement. Chaque séance est conçue pour mobiliser ces quatre leviers de manière coordonnée, dans une progression pédagogique sécurisée.

Cette approche permet à la méthode de s'adresser à des publics très variés — du senior autonome qui cherche à entretenir ses capacités, à la personne en perte d'autonomie avancée, en passant par des publics plus spécifiques accompagnés via des certifications dédiées (Alzheimer, handicap, niveau avancé, enfants).

## Un déploiement en deux dimensions

CREADIAZ® se déploie selon deux axes complémentaires, conçus pour toucher tous les publics : un dispositif professionnel structuré qui forme les acteurs de terrain, et un programme digital accessible directement aux particuliers. Cette double approche permet à la méthode de rayonner aussi bien dans les structures du grand âge, du médico-social et du handicap, qu'auprès des personnes qui souhaitent l'utiliser depuis chez elles.

### Pour les structures professionnelles

CREADIAZ® se déploie en France et dans les territoires ultramarins à travers un parcours de formation structuré et un système de certifications évolutif. Quatre certifications sont aujourd'hui disponibles, permettant aux professionnels de se spécialiser selon leur public ou leur niveau d'expertise. Le réseau réunit deux profils complémentaires : les facilitateurs, formés aux Programmes CREADIAZ® sur chaise, et les praticiens, formés à la méthode CREADIAZ® et à ses programmes d'application. Cet ancrage professionnel s'appuie sur des partenariats noués avec des acteurs reconnus du grand âge, du médico-social, du handicap et du sport-santé.

### Pour le grand public

CREADIAZ® propose au grand public un programme digital nommé Sit . Move . Smile — SMS. Pensé pour celles et ceux qui préfèrent bouger en position assise — seniors souhaitant entretenir leur autonomie, personnes en situation de handicap, personnes en reprise d'activité, publics intergénérationnels — il décline la méthode CREADIAZ® en plusieurs semaines de séances guidées, accessibles à tout moment sur tous les écrans : télévision, tablette, ordinateur, téléphone. Le programme s'inscrit dans un système évolutif de chaises CREADIAZ® organisé par niveaux et codes couleur, permettant à chacun de trouver le format adapté à ses capacités et de progresser dans le temps.

### CREADIAZ® en chiffres

- **2013** — naissance de la méthode au CLIC de Cambrai
- **2020** — dépôt officiel de la marque CREADIAZ®
- **2025** — Lauréate des Trophées SilverEco® — catégorie Prévention & Bien-être
- **4 piliers pédagogiques** — verbalisation, répétition, émotion, mouvement
- **4 certifications** — professionnelles disponibles, dont des spécialisations dédiées
- **Sit . Move . Smile** — programme digital pour le grand public
- **2 millions** — d'abonnés tous réseaux confondus
- **France et territoires ultramarins** — déploiement national de la méthode

## La vision du fondateur

CREADIAZ® a été fondée par Cédric Diaz, qui en assure le développement, la transmission pédagogique et le rayonnement institutionnel. La genèse de la méthode est intimement liée à son histoire personnelle, et plus particulièrement à la relation forte qu'il entretenait avec sa grand-mère — une racine d'enfance qui a profondément nourri sa volonté d'agir, des années plus tard, pour celles et ceux qui avancent en âge. Cette origine intime, qu'il développera dans un ouvrage à paraître, irrigue aujourd'hui l'écosystème CREADIAZ® qu'il continue de structurer et de faire évoluer.

Son approche conjugue rigueur pédagogique, innovation méthodologique et création d'un environnement professionnel évolutif. Il intervient régulièrement dans le cadre de formations, conférences et rencontres sectorielles.

« CREADIAZ® est née d'une conviction simple : la cognition et le mouvement ne devraient jamais être dissociés. Notre vision est claire — permettre à chacun de rester en mouvement, dans le corps et l'esprit, à chaque étape de la vie. »

— Cédric Diaz, fondateur de CREADIAZ®.

## À propos de CREADIAZ®

CREADIAZ® est une méthode pédagogique de stimulation simultanée du corps et du cerveau, dédiée au bien vieillir et à la préservation durable de l'autonomie. Elle s'adresse particulièrement aux personnes vieillissantes autonomes, aux personnes en perte d'autonomie et aux personnes atteintes de troubles cognitifs ou de maladies neuro-évolutives. Mais sa philosophie pédagogique — permettre à chacun de rester en mouvement, dans le corps et l'esprit, à chaque étape de la vie — la rend accessible à tous les publics, intergénérationnels, du jeune au plus âgé.

---

## Contact presse

Pour toute demande d'interview, de reportage ou d'intervention :

**[equipe@creadiaz.org](mailto:equipe@creadiaz.org)**

Espace presse officiel : [www.creadiaz.com/fr/presse](http://www.creadiaz.com/fr/presse)

## Suivre CREADIAZ®

- Facebook — @creadiazfondateur
- Instagram — @crea\_diaz
- TikTok — @creadiaz
- YouTube — @creadiaz