

Méthode



STIMULATION COGNITIVE ET MOTRICE POUR LE BIEN VIEILLIR

INTERVENTIONS EN STRUCTURES
EHPAD - RÉSIDENCES SENIORS - CCAS

Une méthode ludique, inclusive et intergénérationnelle qui répond aux besoins de tous.



LAETITIA DAVID
PRATICIENNE CERTIFIÉE CREADIAZ®

ROMORANTIN-LANTHENAY

06 50 66 42 27

WWW.COLORETONUNIVERS.COM



INTRODUCTION — CONTINUER À VIVRE, PAS SEULEMENT À VIEILLIR

Vieillir ne signifie pas s'arrêter de vivre.

C'est continuer à bouger, réfléchir, ressentir et partager des moments avec les autres.

Avec l'avancée en âge, certaines fonctions peuvent devenir plus fragiles :

- ✓ la mémoire
- ✓ l'attention
- ✓ la mobilité
- ✓ l'équilibre

Pourtant, le cerveau conserve toute sa vie une capacité d'adaptation appelée plasticité cérébrale.

Cette capacité permet de créer de nouvelles connexions lorsque le cerveau est stimulé.

Le bien vieillir consiste donc à préserver :

- ✓ l'autonomie
- ✓ les capacités cognitives
- ✓ la mobilité
- ✓ le lien social

Les ateliers proposés dans ce projet ont pour objectif d'accompagner les personnes âgées dans cette démarche, **en associant stimulation cognitive et mouvement adapté.**

LE CERVEAU ET LA MÉMOIRE

Comprendre avant d'agir

La mémoire n'est pas un système unique.

Elle repose sur plusieurs formes de mémoire qui fonctionnent ensemble.

Les informations perçues par les sens sont d'abord traitées par la mémoire à court terme.

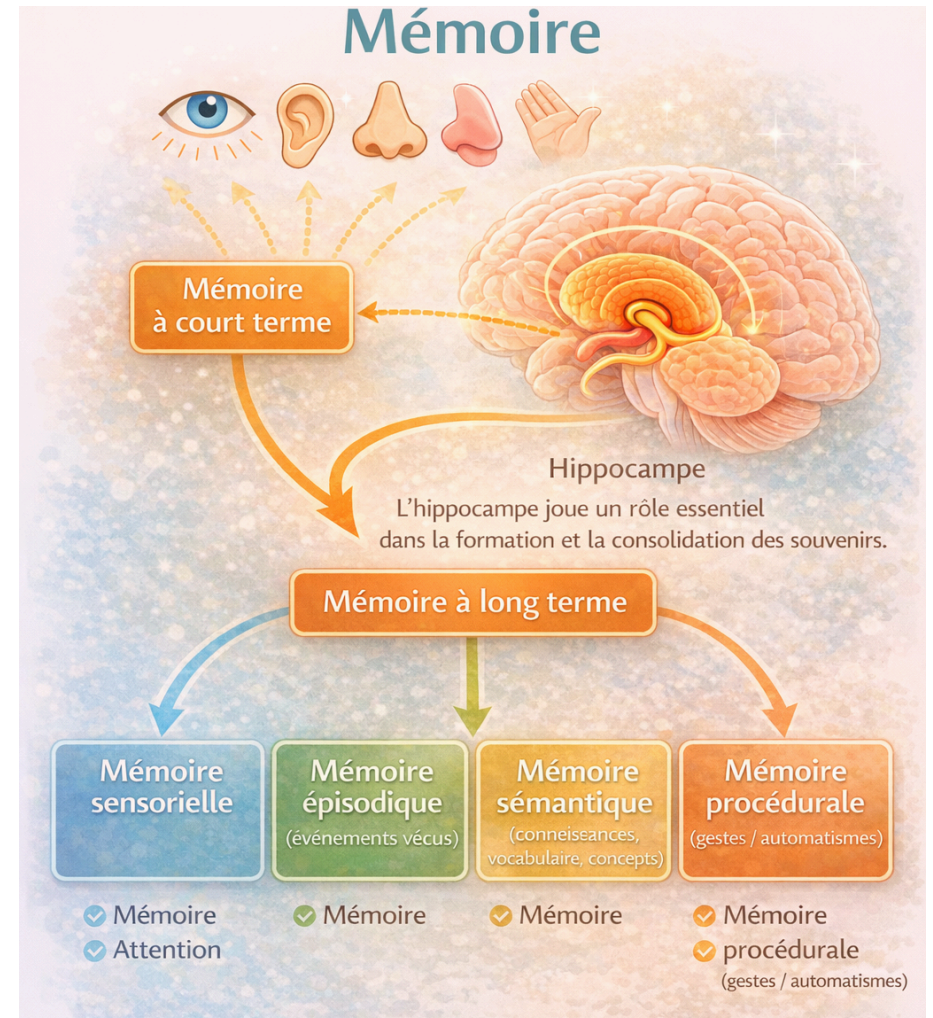
Elles sont ensuite consolidées grâce à l'hippocampe, une structure cérébrale essentielle dans la formation des souvenirs.

Ces informations peuvent alors être stockées dans la mémoire à long terme :

- ✓ mémoire sensorielle
- ✓ mémoire épisodique
- ✓ mémoire sémantique
- ✓ mémoire procédurale

Dans certaines pathologies comme la maladie d'Alzheimer, l'hippocampe est l'une des premières zones touchées.

Stimuler le cerveau de manière adaptée permet de soutenir ces fonctions et de favoriser l'activité cérébrale.



PRÉSENTATION DE LA MÉTHODE CREADIAZ®

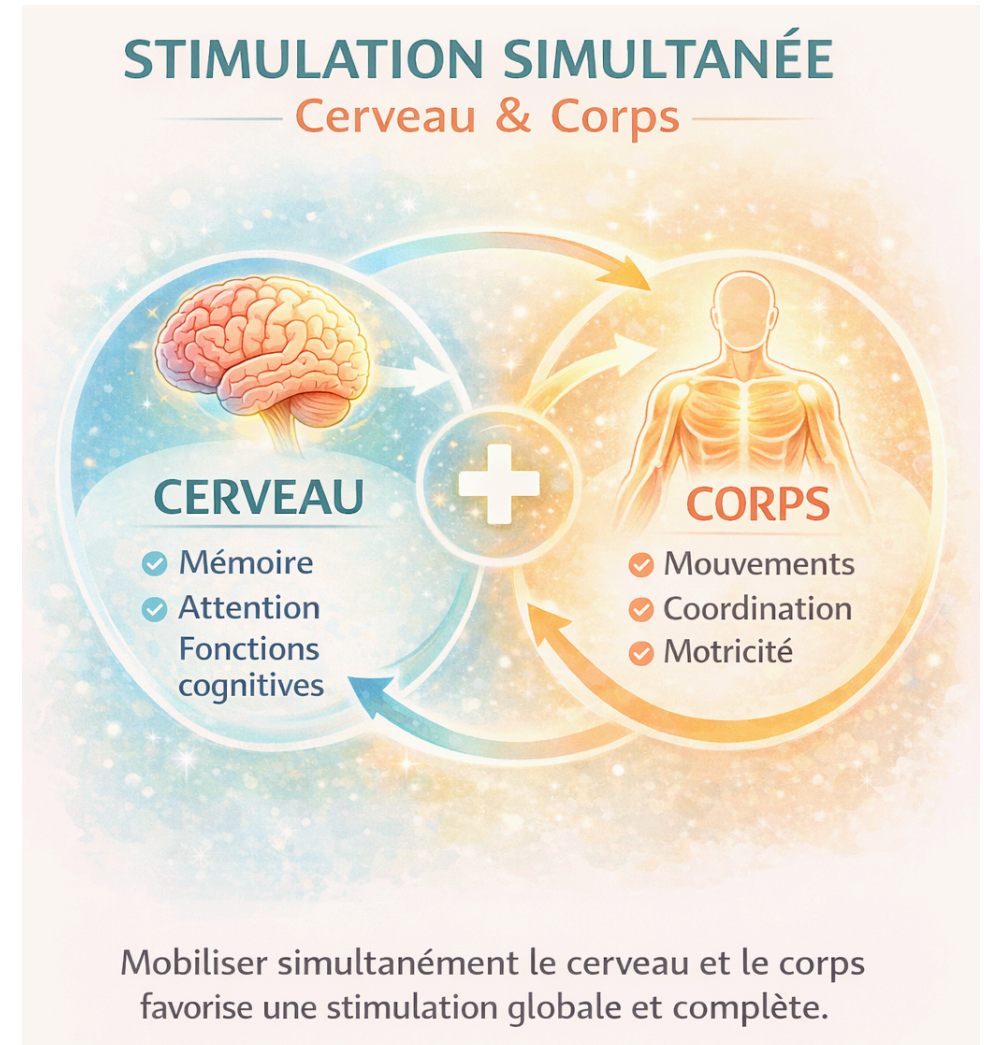
La méthode CREADIAZ® est une approche ludique et inclusive qui vise à stimuler simultanément le cerveau et le corps.

Contrairement à certaines activités qui sollicitent uniquement la mémoire ou uniquement le mouvement, la méthode associe les deux.

Lorsqu'un mouvement est associé à une consigne cognitive, plusieurs fonctions cérébrales sont mobilisées simultanément :

- ✓ mémoire
- ✓ attention
- ✓ raisonnement
- ✓ coordination
- ✓ prise de décision

Cette stimulation globale permet d'activer différentes zones du cerveau et de renforcer les connexions neuronales.



La méthode CREADIAZ® a été développée par Cédric Diaz et a notamment été distinguée lors des Trophées SilverEco 2025 dans la catégorie Bien-être et Prévention.



LES 4 PILIERS DE LA MÉTHODE : VREM

Le VREM

La méthode CREADIAZ® repose sur quatre principes fondamentaux :

V – Verbalisation peut devenir Visualisation

Nommer, dire et comprendre l'action permet d'activer les processus cognitifs liés au langage et à la mémoire.

R – Répétition

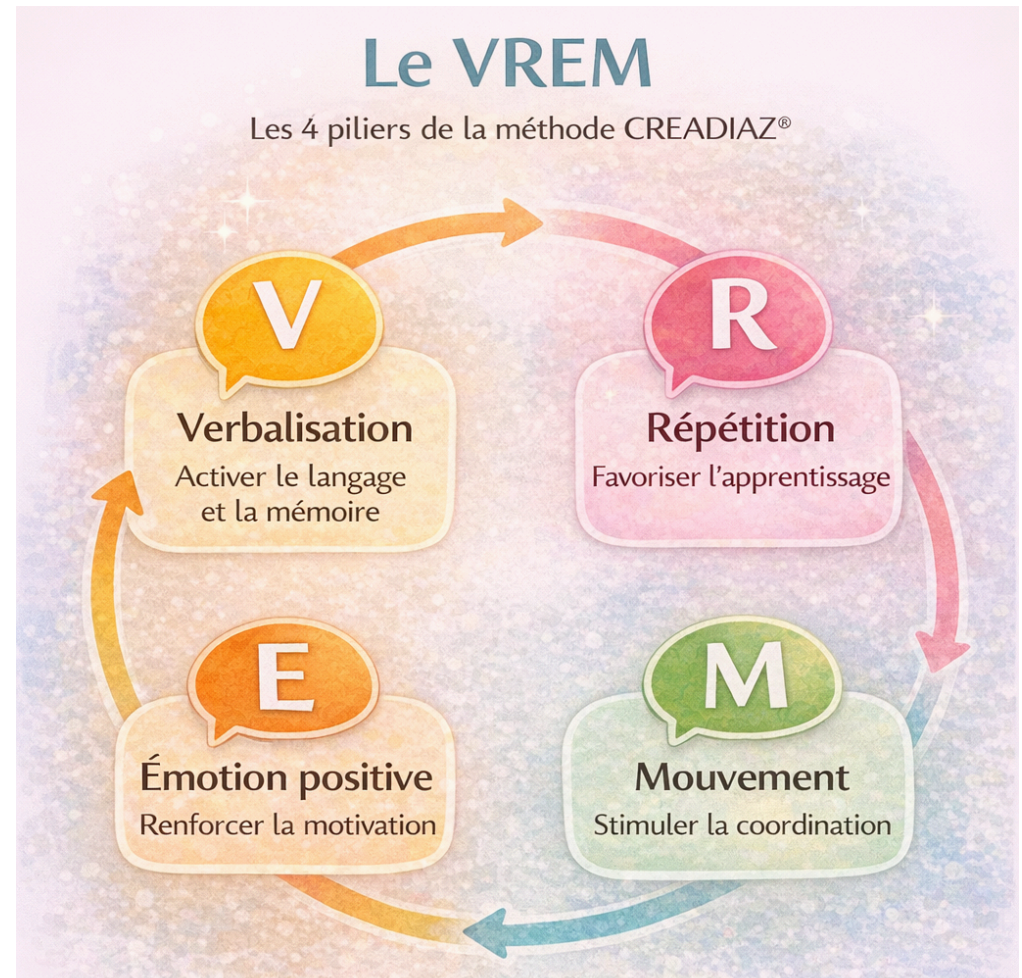
La répétition favorise l'apprentissage et la consolidation des informations dans le cerveau.

E – Émotion positive

Les émotions positives renforcent la motivation et facilitent la mémorisation.

M – Mouvement

Le mouvement stimule de nombreuses zones du cerveau et favorise la coordination.



LES 2 TYPES D'ATELIERS

Programmes CREADIAZ® sur chaise en musique

Ces ateliers proposent des mouvements adaptés réalisés en musique, accessibles à différents publics.

Les exercices s'inspirent de gestes simples de la vie quotidienne et sont réalisés en position assise afin de garantir sécurité et participation.

Objectifs :

- ✓stimuler la coordination
- ✓maintenir la mobilité
- ✓encourager la participation
- ✓mobiliser l'attention et la mémoire



LES 2 TYPES D'ATELIERS

Atelier de stimulation cognitive et motrice **Méthode CREADIAZ®**

Ces ateliers associent mouvement et stimulation cognitive simultanée.

Les participants réalisent des mouvements tout en mobilisant différentes fonctions :

- ✓mémoire
- ✓attention
- ✓raisonnement
- ✓coordination

Cette approche permet d'activer plusieurs zones cérébrales et de soutenir les capacités des participants.



DOUBLE TÂCHE



Associer un exercice physique et une activité cognitive permet de stimuler simultanément le corps et le cerveau.

LES OBJECTIFS DU PROJET

Les ateliers ont pour objectif de soutenir les capacités des participants tout en favorisant leur participation à une activité collective.

Stimuler les fonctions cognitives

- ✓ mobiliser la mémoire
- ✓ soutenir l'attention
- ✓ encourager le raisonnement

Maintenir les capacités motrices

- ✓ stimuler la coordination
- ✓ encourager la mobilité
- ✓ contribuer à la prévention des chutes

Favoriser le lien social

- ✓ encourager les interactions
- ✓ renforcer la participation
- ✓ créer des moments collectifs stimulants



LES BÉNÉFICES DES ATELIERS

Les ateliers CREADIAZ® contribuent à une stimulation globale.

Sur le plan cognitif

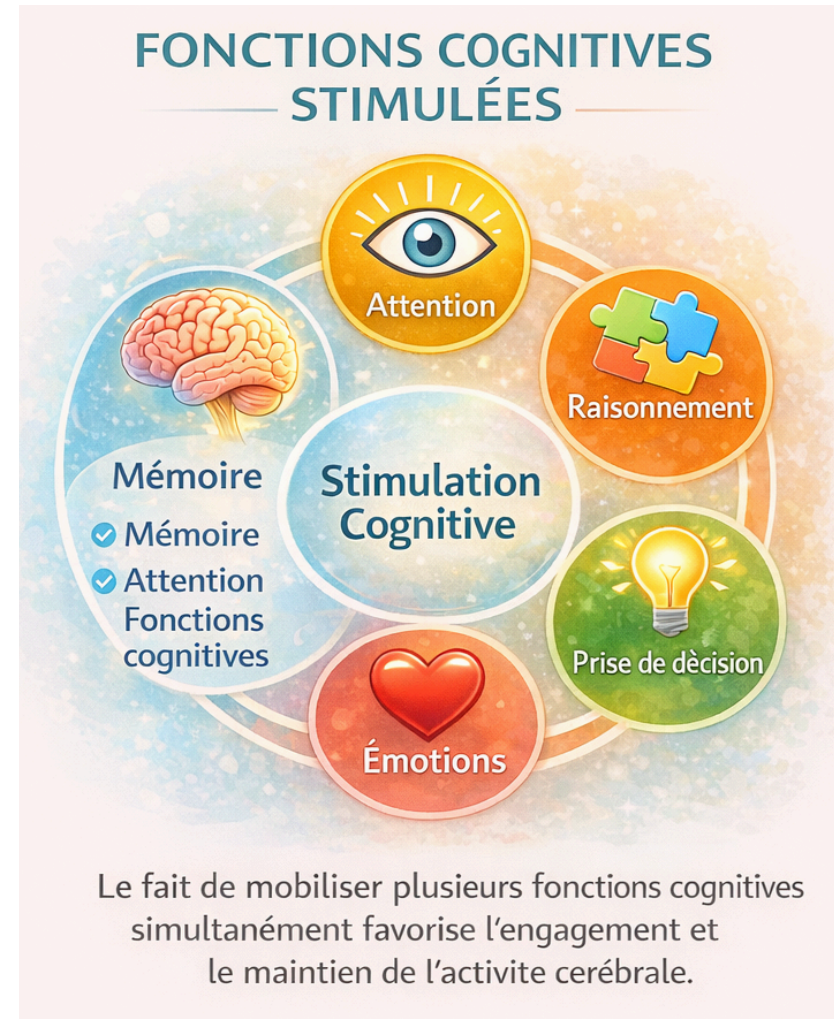
- ✓ stimulation de la mémoire
- ✓ mobilisation de l'attention
- ✓ activation des fonctions exécutives

Sur le plan moteur

- ✓ amélioration de la coordination
- ✓ maintien de la mobilité
- ✓ prévention de la sédentarité

Sur le plan social et émotionnel

- ✓ plaisir de participer
- ✓ valorisation des capacités
- ✓ maintien du lien social



PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES COGNITIFS

Les ateliers peuvent également être proposés aux personnes présentant des troubles cognitifs ou vivant en unités protégées.

Dans ce contexte, les séances sont adaptées afin de :

- ✓ simplifier les consignes
- ✓ privilégier les gestes simples et répétitifs
- ✓ maintenir l'attention sur des temps courts
- ✓ valoriser les réussites

L'objectif n'est pas la performance mais le maintien de l'engagement et du plaisir de participer.



MODALITÉS D'INTERVENTION

Les ateliers peuvent être proposés sous différentes formes :

- ✓ cycle d'ateliers (6 à 10 séances)
- ✓ programme annuel : 1 séance d'1h offerte

Durée moyenne :

60 minutes

Groupes :

Toutes personnes souhaitant participer, méthode inclusive

La régularité des séances est essentielle pour observer des bénéfices durables.

Fréquence recommandée :

- ✓ 1 séance par semaine
- ou
- ✓ 1 séance toutes les deux semaines

TARIFS

120 € la séance

Ce tarif comprend :

- ✓ la préparation de la séance
- ✓ l'adaptation au public
- ✓ l'animation de l'atelier
- ✓ la coordination avec la structure
- ✓ suivi des participants (grille d'évaluation)



Le tarif est identique pour les deux formats d'ateliers proposés.

Exemple de cycles

Cycle découverte :

6 séances

$$6 \times 120 \text{ €} = 720 \text{ €}$$

Cycle prévention :

10 séances

$$10 \times 120 \text{ €} = 1\,200 \text{ €}$$

Déplacements :

Inclus jusqu'à 10 km autour de Romorantin-Lanthenay

Au-delà : 0,66 € / km

TARIFICATION ET ORGANISATION ANNUELLE

PROGRAMME ANNUEL RECOMMANDÉ

Afin de favoriser une stimulation régulière et des effets durables sur les capacités cognitives et motrices, les ateliers peuvent être proposés sous forme de programme annuel.

Le programme est organisé sur 47 semaines d'intervention, en tenant compte de 5 semaines de congés annuels.

Dans le cadre de la signature d'un contrat annuel une séance d'1 h est offerte.

Deux rythmes sont généralement proposés.

Intervention hebdomadaire

1 séance par semaine

47 séances par an

Calcul :

$46 \times 120 \text{ €}$

$= 5\,520 \text{ € / an}$

Ce format permet :

- ✓ une stimulation régulière
- ✓ une progression dans l'activité
- ✓ un engagement durable des participants

Intervention bimensuelle

1 séance toutes les deux semaines

Environ 24 séances par an

Calcul :

$23 \times 120 \text{ €}$

$= 2\,760 \text{ € / an}$

Ce format permet :

- ✓ une action de prévention régulière
- ✓ un coût plus accessible pour certaines structures
- ✓ une continuité dans les activités proposées

Déplacements :

Inclus jusqu'à 10 km autour de Romorantin-Lanthenay

Au-delà : 0,66 € / km

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANTE

Laetitia David

Praticienne certifiée CREADIAZ®

Fondatrice de Colore Ton Univers, j'accompagne les personnes dans des démarches de bien-être et de Mieux-être en soi depuis plus de 20ans.

Mon approche repose sur :

- ✓l'écoute
- ✓la bienveillance
- ✓l'adaptation aux capacités de chacun
- ✓la valorisation des réussites

Les ateliers que je propose visent à créer des espaces où chacun peut mobiliser ses capacités, participer à une activité collective et partager un moment positif.



📍 Romorantin-Lanthenay

☎ 06 50 66 42 27

🌐 www.coloretonunivers.com

AUTRES ATELIERS POSSIBLES

- ✓ Sonothérapie en groupe ou en individuel
- ✓ Imaginologie® (voyage guidé)
- ✓ Ateliers aidants
- ✓ Relaxation / respiration avec les quantiques olfactifs
- ✓ Ateliers intergénérationnels
- ✓ Ateliers enfants
- ✓ Massage bien-être en structure : Nursing Touch et massage bien-être





— Colore ton Univers —
Bien-être & accompagnement
pour Femmes, Enfants & Séniors

Massages Bien-Être



Massage intuitif

Sonothérapie



Voyages sonores immersifs

CréaDiaz®

Mouvements adaptés
sur chaises en musique



Votre numéro

Ateliers Bien-Être

- Bien-être & créativité
- Lien social



Votre ville



Imaginologie

Séances individuelles & collectives
— Sur rendez-vous —

CONCLUSION

POURQUOI PROPOSER LES ATELIERS CREADIAZ® DANS VOTRE STRUCTURE ?

Face aux enjeux du vieillissement de la population, les structures d'accueil jouent un rôle essentiel dans le maintien de la qualité de vie des personnes âgées.

Proposer des activités adaptées, stimulantes et valorisantes contribue à soutenir les capacités des résidents et à préserver leur autonomie le plus longtemps possible.

Les ateliers CREADIAZ® s'inscrivent pleinement dans cette démarche.

En associant stimulation cognitive, mouvement et interaction sociale, ils permettent de mobiliser simultanément plusieurs fonctions :

- ✓ mémoire
- ✓ attention
- ✓ coordination
- ✓ raisonnement
- ✓ participation au groupe

Les mouvements proposés s'inspirent des gestes de la vie quotidienne et sont réalisés en position assise, ce qui permet d'adapter les séances aux capacités des participants et de favoriser la participation de chacun.

Les ateliers participent ainsi aux objectifs de prévention du **bien vieillir**, en contribuant à :

- ✓ maintenir les capacités cognitives
- ✓ encourager la mobilité
- ✓ favoriser les interactions sociales
- ✓ soutenir le bien-être des participants

La méthode CREADIAZ®, **développée par Cédric Diaz**, repose sur la stimulation simultanée des capacités cognitives et motrices et a notamment été distinguée lors des **Trophées SilverEco 2025 dans la catégorie Bien-être et Prévention**.

Proposition de mise en place

Une **séance découverte** peut être organisée au sein de votre structure afin de permettre aux résidents et à l'équipe de découvrir concrètement l'approche des ateliers CREADIAZ®.

Ce premier temps d'expérimentation permet :

- d'observer la participation des résidents
- d'identifier les besoins du groupe
- d'envisager la mise en place d'un cycle d'ateliers réguliers

Les modalités d'intervention peuvent ensuite être définies en concertation avec l'équipe de la structure.

Laetitia David

 Romorantin-Lanthenay

 06 50 66 42 27

 www.coloretonunivers.com