



Bienvenue sur l'application de coaching



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

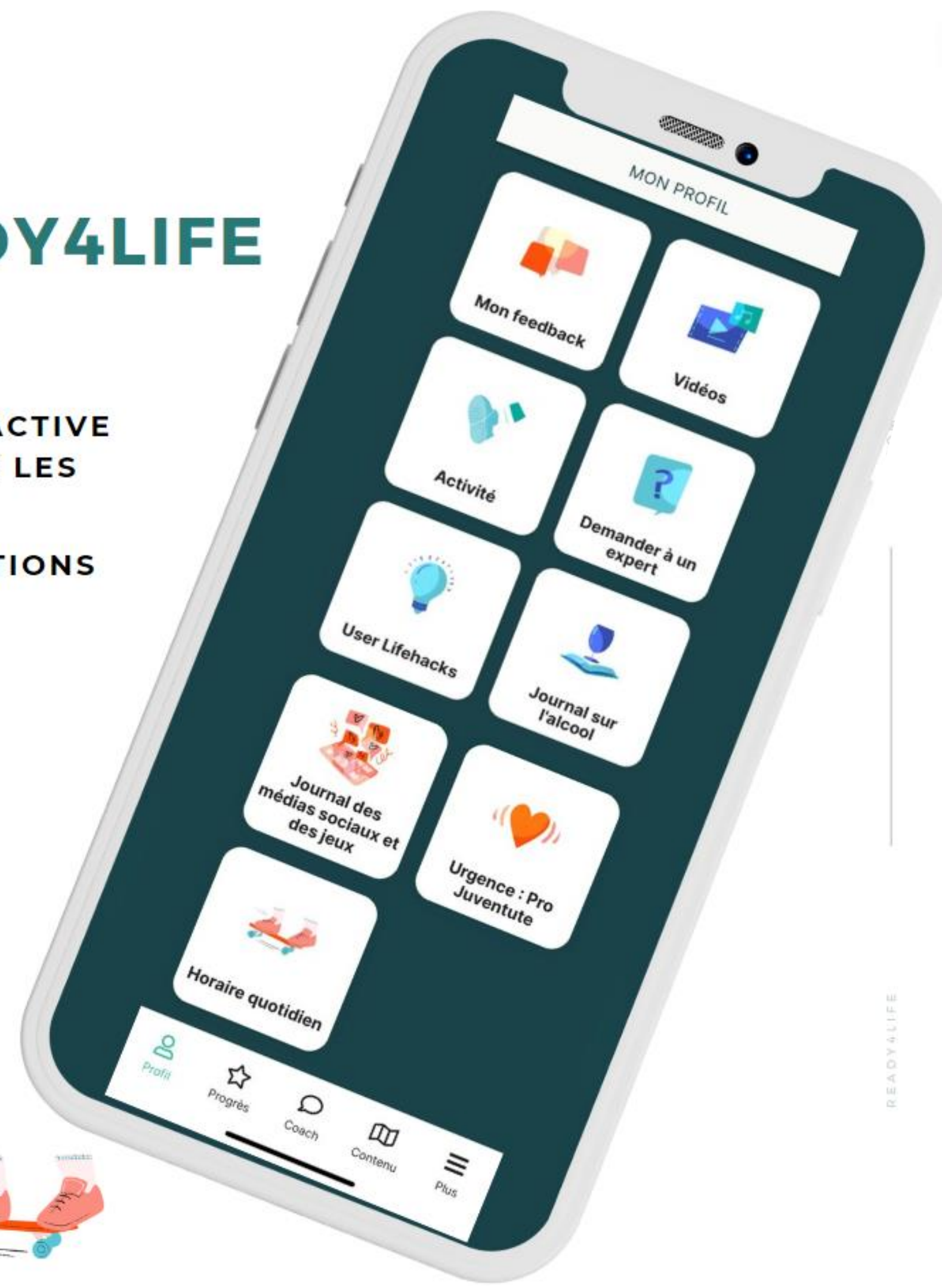
VIDÉO EXPLICATIVE

ready **4** life



QU'EST-CE QUE READY4LIFE

- ➡ READY4LIFE EST UNE APPLICATION INTERACTIVE DE COACHING SPÉCIALEMENT CRÉÉE POUR LES APPRENTI-E-S
- ➡ ELLE T'AIDE À GÉRER TA SANTÉ, TES RELATIONS AVEC AMI-E-S ET COLLÈGUES DE TRAVAIL
- ➡ L'APP T'AIDE À SURMONTER LE STRESS, À RÉSOUDRE DES CONFLITS
- ➡ L'APP EST GRATUITE, ANONYME....
- ➡ TU PEUX GAGNER DE NOMBREUX LOTS



Tabac & nicotine



Mouvement



2 thèmes de coaching à choix
parmi les 7 suivants :



Stress ①



Compétences sociales ①



Réseaux sociaux & jeux



Alcool



Cannabis



BON À SAVOIR



**100% GRATUIT
ET
ANONYME**

-   DÉBUT DÈS TON INSCRIPTION
-   C'EST TOI QUI DÉCIDES À QUEL MOMENT TU SOUHAITES TRAITER TEL OU TEL THÈME
-  12 MODULES PAR THÈME À CHOIX
-   DES BADGES VIRTUELS POUR T'ENCOURAGER À UTILISER ACTIVEMENT LE COACHING À LONG TERME
-   SOUTIEN POUR ARRÊTER DE FUMER ET BOIRE MOINS D'ALCOOL, DES CONSEILS SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS, DES ASTUCES POUR BOUGER.
-   DURÉE PERSONNALISÉE SELON TON RYTHME ET TES BESOINS
-  L'APPLICATION PEUT ÊTRE SUPPRIMÉE À TOUT MOMENT

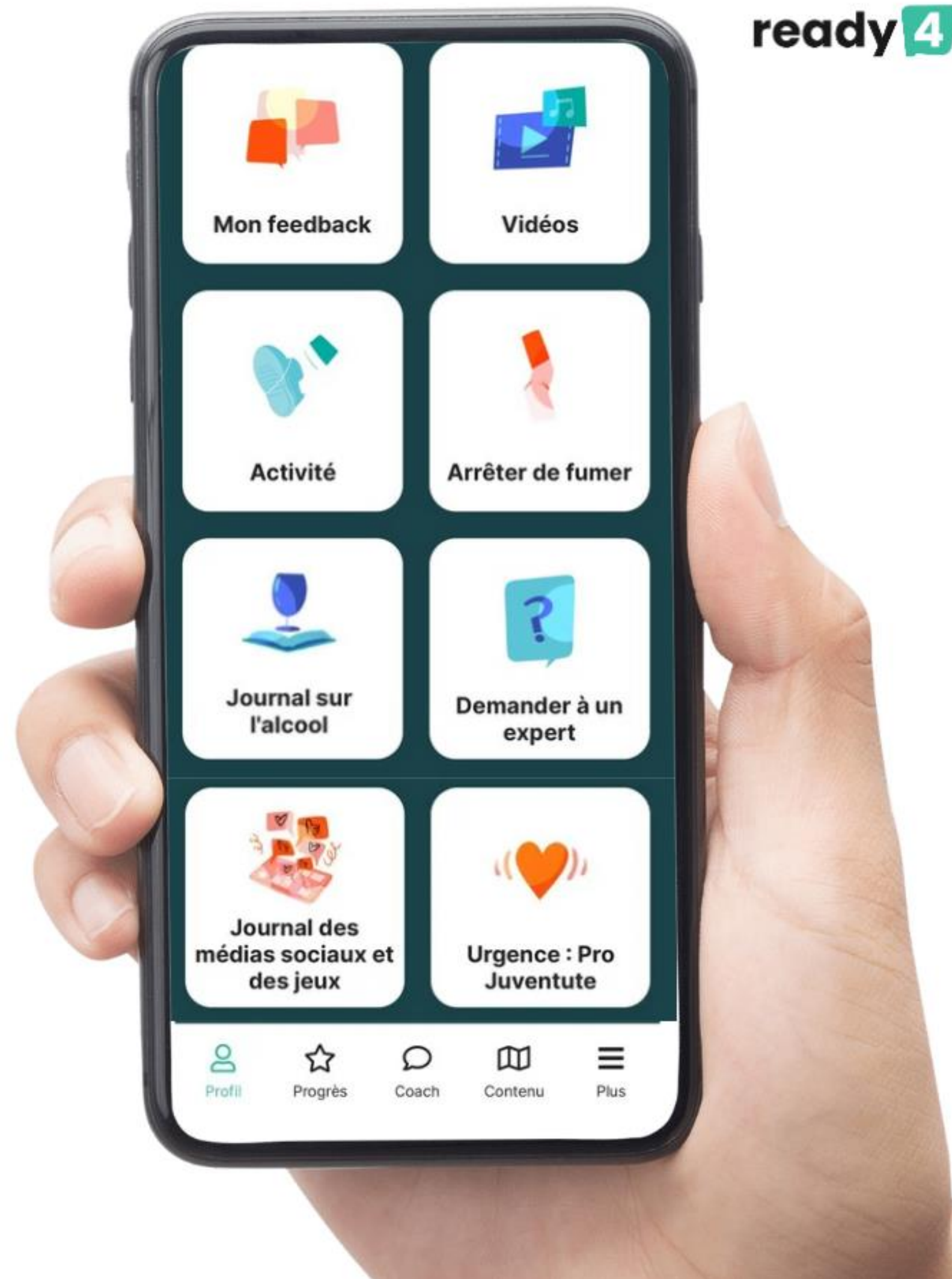
POSSIBILITÉ DE SE FAIRE ACCOMPAGNER SI
ON LE SOUHAITE POUR DIMINUER SA
CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC, DE
CANNABIS À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE
L'ANNÉE

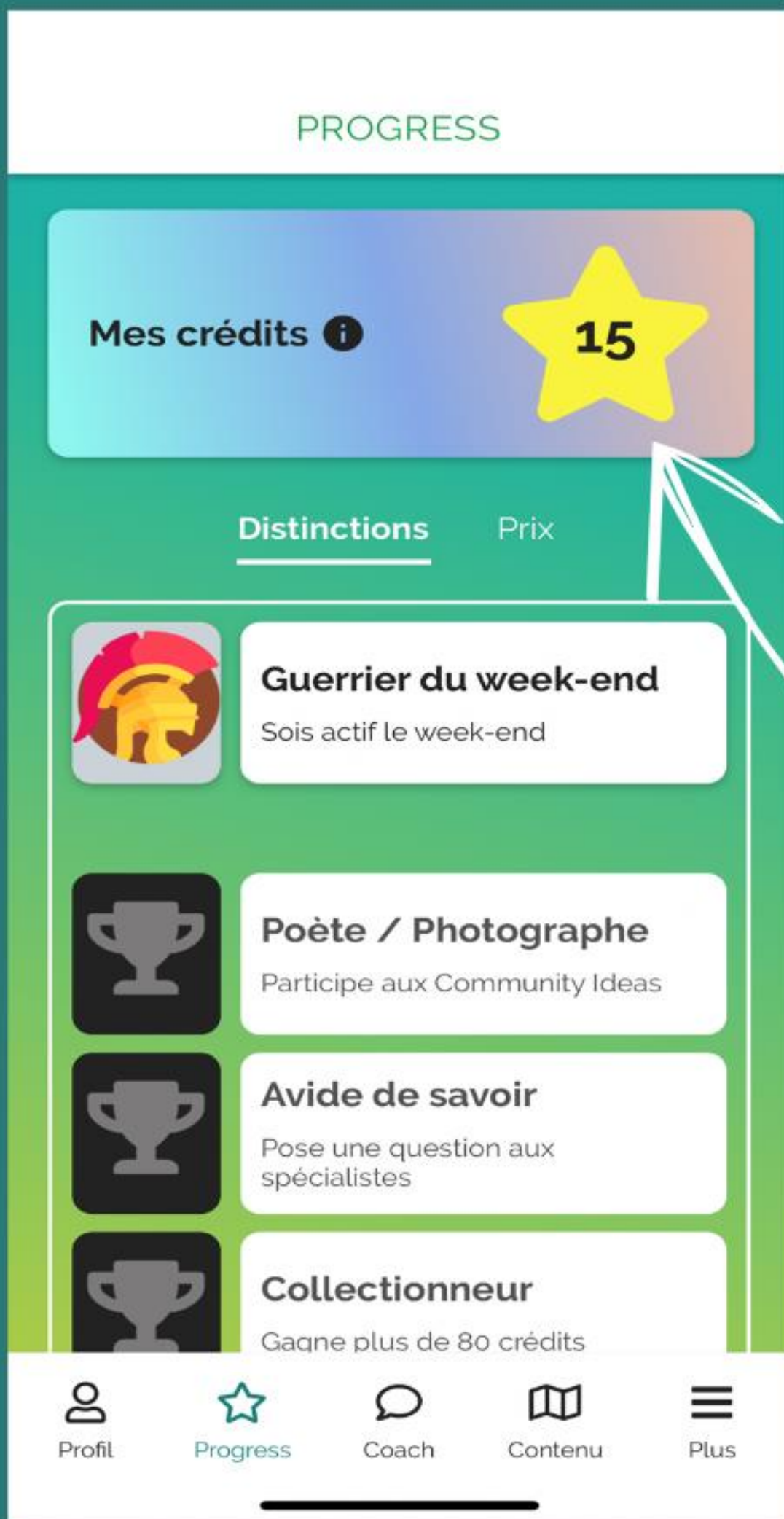
DES ASTUCES POUR BOUGER,
GÉRER TON UTILISATION DES
MÉDIAS SOCIAUX ET DES JEUX

PLEINS D'IDÉES PROPOSÉES DE
FAÇON ANONYME PAR LES
PARTICIPANTS DE TA COMMUNAUTÉ

POSSIBILITÉ DE POSER DES
QUESTIONS PERSONNELLES ET
ANONYMES À UN EXPERT

TOUCHE D'AIDE:
24H SUR 24H, 7J/7J POUR TOUTE
SITUATION D'URGENCE





PLUS TU ES ACTIF SUR L'APP,
PLUS TU AS DE CHANCES DE
GAGNER DE GRANDS PRIX,
TELS QUE ...





PLUS DE 8000.- DE PRIX À GAGNER !

1 2 bons de 500.- et de 300.- dans le magasin de ton choix

2 2 entrées Europa Park

3 2 vols Realfly (simulateur de chute libre)

4 7 sessions de bodyboard

5 9 journées de ski

ETC.

Et d'autres encore...

**PLUS DE
130 PRIX !**

ET DES GAGNANT·E·S DANS CHAQUE ÉCOLE !

INSCRIS-TOI À READY4LIFE

Liste de prix 2025-2026

▲ Plus de 8000.- de prix à gagner !

- **Premier prix cantonal** : 1 bon de 500.- dans le magasin de ton choix
- **Premier prix cantonal** : 1 bon de 300.- dans le magasin de ton choix
- Europapark pour 2 personnes (trajet compris)
- 2 vols Realfly (simulateur de chute libre) à Sion
- 2 x 100 cash
- 2 x 1 carte cadeau d'une valeur de 80.- chez Manor
- 7 sessions d'1h de bodyboard (à XSTREAM Collombey)
- 4 journées de ski, à Verbier
- 5 bons pour une Escape Room (EscapeSion)
- 1 carte cadeau d'une valeur de 30.- à la Fnac
- 1 Initiation au golf d'1h avec un pro (pour 2 personnes) au golf de Sion
- 6 journées Aquaparc
- 5 bons de 100.- sur une formation au permis B (ABC Auto-Ecole Sion)
- 2 bons de réflexologie anti-stress de 45' (Cathy Berthouzoz)
- 1 service à raclette pour 8 personnes (Electro-Matériel Sion)
- 20 parcours pour une découverte du FootGolf à Nax
- 5 entrées de 3h aux bains de Loèche les Bains
- 2 distributeurs à popcorn (Electro-Matériel Sion)
- 5 entrées escalade (Vertic-Halle Saxon)
- 20 entrées à la patinoire de Monthey
- 10 entrées pour un match de hockey (Sierre)
- 3 bons pour une descente en tyrolienne à 200m de haut à Nouic
- 5 cartes journalière de ski ou VTT ou randonnée à Loèche les Bains pour Torrent
- 15 bons x 1 pizza à choix à la Nonna Martigny
- 3x 1 Lampe frontale compacte et rechargeable... (Electro Matériel Sion)
- 5 sessions de Laser Game à Bowland Martigny

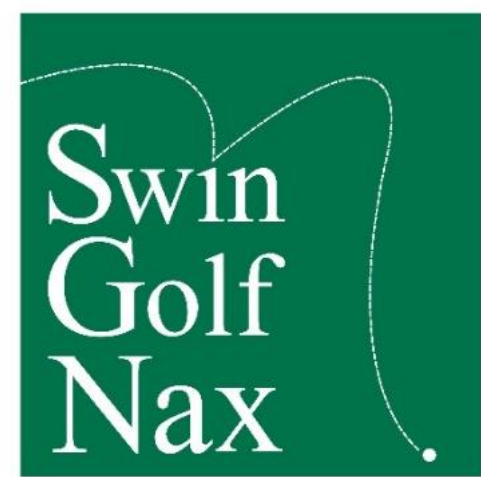
Et encore pleins d'autres lots !

Sponsors 2025–2026



 Cathy Berthouzoz - réflexologue
 078 865 66 13 - www.attitudesante.ch
 Cabinet Etincelle - Rue de l'Industrie 10 - Sion





Loèche-les-Bains
SOURCE DE BONHEUR

TELECHARGE L'APPLICATION

- ➡ 1. Téléchargez et ouvrez l'application Ready4life



Google Play

- ➡ 2. Entrez le mot de passe

Insérez le mot de passe
attribué à la classe !

- ➡ 3. Choisir un coach et répondre au questionnaire



Laura



Chris



Fatima



Alex





4. REMPLIR LE QUESTIONNAIRE



5. SOUHAITES-TU PARTICIPER AU PROGRAMME?

OUI

CELA TE PERMETTRA DE
CONNAÎTRE LE FEEDBACK DE TA
CLASSE ET D'AVOIR UN ATELIER
CHOISI PAR TON GROUPE ...
TU POURRAS ENSUITE TE
DÉSINSCRIRE SI TU NE TROUVES
PAS D'INTÉRÊTS



Participation à ready4life

La participation est gratuite et si tu participes activement au programme, tu accumuleras des crédits et tu pourras gagner l'un des nombreux prix. 🏆

Tu souhaites participer au programme de coaching ? En cliquant sur oui, tu confirmes que...



... tu es volontaire pour participer au programme ready4life et à l'étude qui y est associée.



... tu as lu et compris les informations de l'étude.

NON

OUI



A COMPLÉTER PAR L'ANIMATEUR SI VOUS FAITES REMPLIR LE QUESTIONNAIRE EN CLASSE

PENDANT QUE LES ÉLÈVES REMPLISSENT LE QUESTIONNAIRE,
MERCI DE BIEN VOULOIR REMPLIR LA DOCUMENTATION DU
RECRUTEMENT EN UTILISANT LE MÊME MOT DE PASSE
TRANSMIS AUX ÉLÈVES

SOUS : <https://rec.r4l.swiss>

merci!

A screenshot of a web form titled "R4L Rekrutierungsdokumentation 2025/26 | Documentation du recrutement 2025/26". The form includes fields for "Nom et prénom", "Date de naissance", "Nom de la école / entreprise", "Adresse", and "Date de recrutement". There are also checkboxes for "Non partagé" and "Ajouter une question obligatoire". The form is displayed on a green circular background.

OÙ SE SITUE
VOTRE CLASSE ?



BESOIN D'AIDE ?



UN-E PROCHE, UN-E PROFESSEUR-E, UN-E MÉDIATEUR/TRICE
ADDICTION VALAIS : ENTRETIENS GRATUITS ET CONFIDENTIELS

WWW.CIAO.CH (11-20 ANS)

ONTÉCOUTE.CH (18-25 ANS)

WWW.SAFEZONE.CH

WWW.STOPSMOKING.CH

CO-DÉPENDANCE : MAMANBOIT.CH / PAPABOIT.CH

N°147 



CIAO.CH

ontécoute 
7/7 pour les 18/25 .ch

SafeZone.ch
Consultation en ligne sur les addictions

 **STOP
SMOKING.ch**



AIDE PRODUITS NICOTINÉS ?



RÉGION CHABLAIS

DR LAURENT REY
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE
AVENUE DU SIMPLON 12,
1890 ST-MAURICE
☎ 024 485 35 35

RÉGION MARTIGNY

DR ARLETTE CLOUIT
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE
RUE DES CÈDRES 2,
1920 MARTIGNY
☎ 027 720 61 56

RÉGION SION

DR NATHALIE MURITH
SPÉC. FMH MÉDECINE GÉNÉRALE
RUE DE LAUSANNE 32,
1950 SION
☎ 079 665 88 47

CONSULTATION DE TABACOLOGIE HOPITAL RIVIERA CHABLAIS

DR MYRIAM KOHLER
ROUTE DU VIEUX-SÉQUOIA 20, 1847 RENNAZ
☎ 058 773 21 12 PRISE EN CHARGE PAR L'ASSURANCE DE BASE (LAMAL) (OFFRE NOTAMMENT DES SOINS D'ACUPUNCTURE ET D'HYPNOSE)

LIGNE STOP TABAC

☎ 0848 000 141

WWW.STOPSMOKING.CH/FR/JARRETE/
PLEINS D'OUTILS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE





Merci

