



# Bienvenue sur l'application de coaching



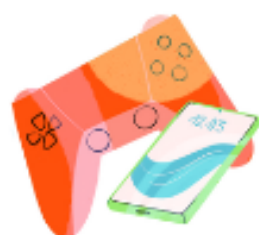
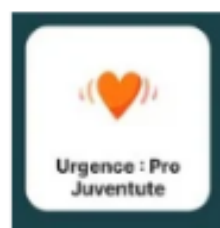
# VIDÉO EXPLICATIVE

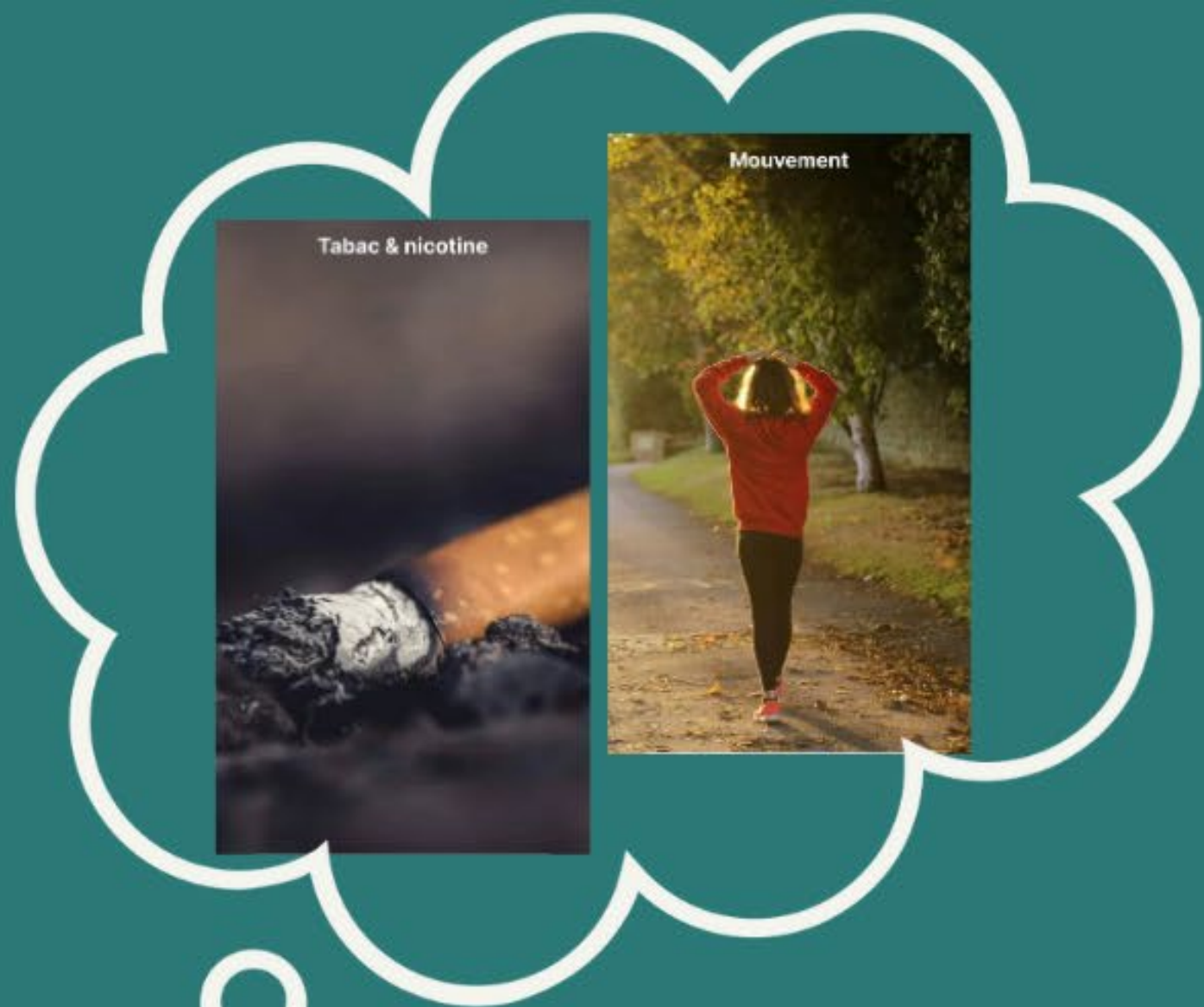
ready **4** life



# 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**















2 thèmes de coaching à choix  
parmi les 7 suivants :



# 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

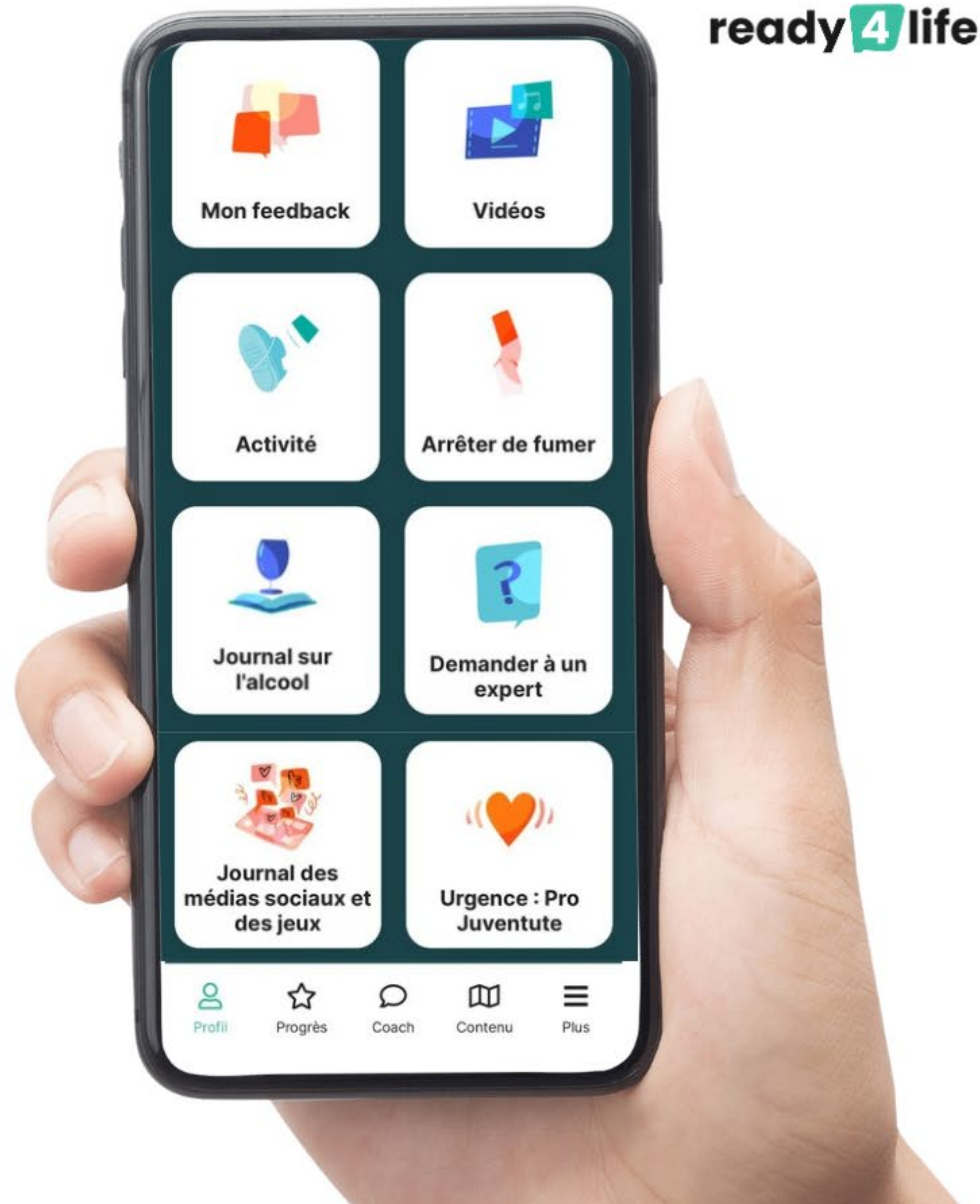
POSSIBILITÉ DE SE FAIRE ACCOMPAGNER SI  
ON LE SOUHAITE POUR DIMINUER SA  
CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC, DE  
CANNABIS À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE  
L'ANNÉE

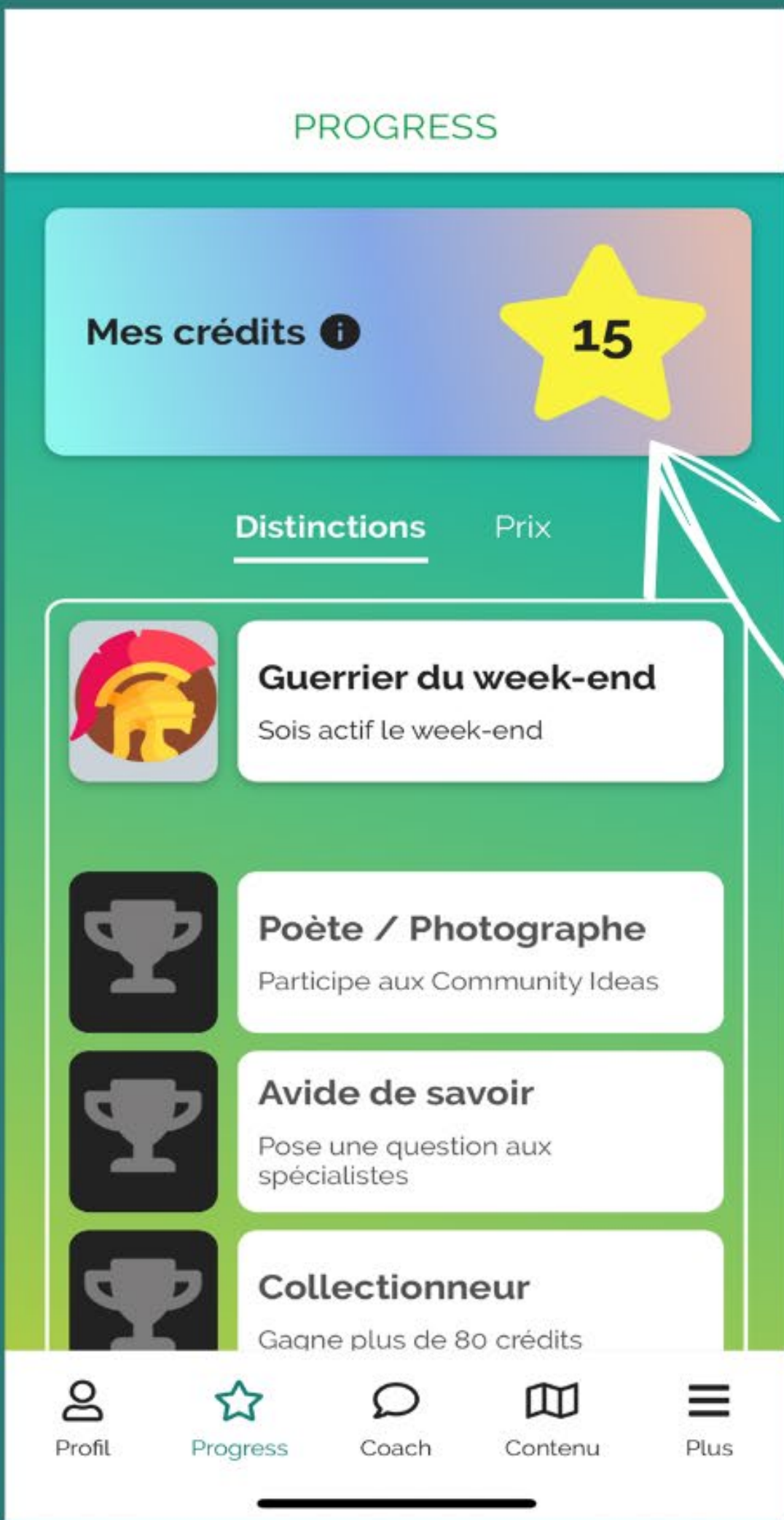
DES ASTUCES POUR BOUGER,  
GÉRER TON UTILISATION DES  
MÉDIAS SOCIAUX ET DES JEUX

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** 1 vol en parapente

**4** 7 sessions de bodyboard

**5** 100 entrées de fitness

**ETC.**

Et d'autres encore...

**PLUS DE  
150 PRIX !**

**ET DES GAGNANT·E·S DANS CHAQUE ÉCOLE!**

**INSCRIS-TOI À READY4LIFE**



# Liste de prix 2024-2025






▸ 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
- 1 vol en parapente
- Europapark pour 2 personnes (trajet compris)
- 2 x 100 cash
- 2 x 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)
- 6 journées Aquaparc
- 50 x 2 entrées pour Activ fitness
- 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 4 personnes (Electro-Matériel Sion)
- 10 lots de 5l de sirop Morand avec recette de cocktail sans alcool
- 20 parcours pour une activité à choix Swin Golf, Foot Golf ou Tir à l'arc à Nax
- 5 entrées de 3h aux bains de Loèche les Bains
- 1 distributeur à popcorn (Electro-Matériel Sion)
- 5 entrées escalade (Vertic-Halle Saxon)
- 1 bon de CHF 30.- chez Sporti Sim à Vétroz
- 4 parties de laser game (Villeneuve)
- 20 entrées à la patinoire de Monthey
- 10 entrées pour un match de hockey (Sierre)
- 1 bon de CHF 30.- chez Party-Foot
- 1 sèche-cheveux (Electro-Matériel Sion)
- 3 bons pour une descente en tyrolienne à 200m de haut à Nouic
- 5 cartes journalière de ski à Loèche les Bains pour Torrent
- 15 bons x 1 pizza à choix à la Nonna Martigny
- 5x Lampe d'inspection led rechargeable... (Electro Matériel Sion)

**Et encore pleins d'autres lots !**

# Sponsors 2024-2025



 Cathy Berthouzo - réflexologue  
 078 865 66 13 - [www.attitudesante.ch](http://www.attitudesante.ch)  
 Cabinet Etincelle - Rue de l'Industrie 10 - Sion  
  




# 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. SOUHAITEZ-VOUS 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



# 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 :



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



SafeZone.ch

Consultation en ligne sur les addictions



# 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 CLOSUIT  
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/](http://WWW.STOPSMOKING.CH/FR/JARRETE/)

PLEINS D'OUTILS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE





Merçi

