



**LA POSTE** 

## **Droit au but**

*Eric Jaquet, au sommet  
du handball suisse.*

## **PostVenture**

*Les 13 idées encore  
en course.*

## **PostDoc**

*Quand la Poste relie  
écoles et personnes  
handicapées.*



*Chère lectrice,  
cher lecteur,*

Saviez-vous que vous valez votre pesant d'or? Votre savoir, vos compétences, vos expériences et vos qualités personnelles et humaines sont un instrument indispensable à l'amélioration des processus et au développement de nouveaux produits et services. Vos idées, véritable sève qui permet à la Poste de rester compétitive, contribuent à la construction du futur de l'entreprise.

C'est pour cette raison que, depuis des années, la Poste encourage ses collaborateurs et collaboratrices à penser dans un esprit d'entreprise et à participer activement au changement. Il suffit parfois d'un événement banal dans notre vie quotidienne pour trouver une solution aussi simple qu'ingénieuse à un problème. Vos 18 collègues en lice pour la victoire du concours PostVenture le savent bien (cf. dossier pages 10-13). Mais avoir une idée ne suffit pas. Encore faut-il savoir la commercialiser. Grâce à PostVenture, les participants ont acquis le savoir-faire nécessaire pour dresser un plan commercial professionnel prenant en compte les problèmes et les instruments à disposition pour finaliser l'idée. Les simples intuitions initiales ont pris forme pour devenir un nouveau service ou un nouveau produit concret.

Promouvoir l'esprit d'entreprise des collaborateurs implique non seulement de créer un terrain fertile au développement d'idées innovantes (par exemple PostVenture ou Postidea), mais aussi de confier plus de responsabilités au personnel, comme en témoigne l'expérience des offices de poste gérés par des apprentis (cf. page 7).

*Claudia Grasso, rédactrice*

## Actualités

6

### Caisse de pensions: changements

Les taux de conversion des rentes sont réduits. Quelles conséquences pour les assurés? Les explications de la directrice de la CP Poste.

7

### Oser faire le grand saut

Réseau postal et vente recherche de nouvelles recrues pour ces offices de poste d'apprentis. Témoignages «d'anciens» enthousiastes.



22

## Dossier

10

### PostVenture

18 postiers et 13 plans commerciaux sont encore en course dans le cadre du concours PostVenture. Découvrez ces projets novateurs.

## Dialogue

14

### Généreux postiers

L'action «2 x Noël» est appréciée des collaborateurs. Marc Santschi, responsable Sponsoring, s'exprime sur l'engagement social de la Poste.



18

## Les gens

18

### Droit au but

Les gardiens de handball sont un peu fous. Portrait d'Eric Jaquet, entraîneur de l'équipe des U21.

22

### 100 000<sup>e</sup> colis PostDoc

Une équipe de personnes aveugles et handicapées s'occupe de l'expédition des commandes de matériel scolaire PostDoc. Reportage.

10

Word cloud for PostVenture featuring terms like: avenir, collaborateur, produit, idées, concurrence, avantage, résultat, entrepreneur, analyser, développer, businessplan, inventions, succès, soutien, risques, professionnel, nouveau, participer, concret, savoir-faire, modèle commercial, leader, chiffres, agir, gestion de l'innovation, financement, entraînement, coaching, compétences, réaliser, CO-STAR, chance, commercial, solutions, prestations, équipe, clients, groupe, présenter, potentiel.

## Services

27

### PostActivity Winter

Participez à deux journées de sports d'hiver les 8 et 9 mars à Engelberg. 20 disciplines sont au programme.



## 2 x Noël

Susanne Ruoff, directrice générale de la Poste, a soutenu la campagne «2 x Noël»: elle a d'ailleurs aidé à ouvrir les nombreux colis déjà reçus pour en trier le contenu. «Je suis impressionnée de voir que tant de personnes offrent un peu de leur confort à celles et ceux qui sont dans le besoin en Suisse et à l'étranger», a-t-elle indiqué.

### Des milliers d'enfants écrivent au Père Noël



Pour répondre aux lettres des enfants, le Père Noël a été aidé cette année encore, à Chiasso, par une équipe postale assidue: 17 149 lettres ont été traitées, à savoir 1000 de plus que l'année précédente. La plupart des lettres d'enfants ont été envoyées de Suisse romande (environ 9000); plus de 1000 sont arrivées de l'étranger. Cette opération existe depuis 1950: cette année-là, la Poste avait reçu 450 lettres.

### Accord salarial pour SecurePost et IPAG

Les délégations chargées des négociations de SecurePost SA, du syndicat syndicom et de l'association du personnel transair ont trouvé un terrain d'entente concernant les mesures salariales pour 2013. Les négociations salariales InfraPost ont également débouché sur une issue positive. Vous trouverez plus d'informations sur les mesures détaillées sur Intranet.

# Moments inoubliables sous le chapiteau

*PostFinance a conclu un partenariat avec DAS ZELT, l'un des principaux organisateurs culturels en Suisse.*

*Texte: Debora Pauli*

Avec «DAS ZELT – Chapiteau PostFinance», l'un des plus grands établissements financiers et l'un des principaux organisateurs culturels de Suisse entament dès 2013 un partenariat de plusieurs années. «Après une phase d'évaluation intensive, nous nous sommes décidés pour une collaboration, afin de toucher les amateurs de culture dans tout le pays et toute l'année», explique Thomas Zimmermann, responsable Sponsoring, événements, salons chez PF. «Avec le supplément Chapiteau PostFinance nous montrons notre attachement en tant que partenaire principal.» DAS ZELT est aussi le partenaire idéal pour ancrer encore mieux la marque PostFinance en Suisse.

L'objectif de cet engagement est le renforcement de la relation client, explique Patric Vifian, collaborateur Gestion du marché: «Avec leur conseiller, nos clients doivent vivre un moment inoubliable et se

sentir à l'aise avec PostFinance comme partenaire pour les questions financières.»

DAS ZELT s'adresse à un large public et propose de la culture pour tous les goûts: de la comédie au cirque, du théâtre, du classique, du rock, de la pop aux spectacles pour enfants ou familiaux. Le programme 2013 et toutes les informations sur les artistes se trouvent sur le site Internet de DAS ZELT ([www.daszelt.ch](http://www.daszelt.ch)). Les collaborateurs bénéficient d'une réduction de 50% sur certaines représentations. Achetez ces billets à prix cassés sous [www.daszelt.ch/promotions](http://www.daszelt.ch/promotions), mot de passe: PostFinance 2013. ■

## Gagnez deux bons DAS ZELT – Chapiteau PostFinance

Envoyez un e-mail à [maz@postfinance.ch](mailto:maz@postfinance.ch) et prenez part au tirage au sort.



DAS ZELT s'adresse à un large public et propose de la culture pour tous les goûts.

## Etouffer les contacts

La Poste sera organisée en société anonyme en 2013. Elle gagnera, d'une part, en flexibilité, mais devra, d'autre part, davantage s'imposer sur ses différents marchés. Dans cette optique, la Poste est en train d'analyser la possibilité de collaborer ou d'adhérer à différentes associations économiques et sectorielles.

## Watt d'Or pour CarPostal

Cette année, CarPostal Suisse SA a remporté le Watt d'Or, distinction décernée par l'Office fédéral de l'énergie, dans la catégorie «Mobilité économe en énergie». Le jury a notamment récompensé CarPostal pour son essai sur cinq ans de cars postaux à pile à combustible dans la région de Brugg (AG). Le trophée du Watt d'Or est une boule de neige géante qui a été décernée le 10 janvier à Berne au cours d'une soirée de gala.

## Véhicule XXL

Depuis la mi-janvier, un car postal XXL circule entre Guin (FR) et Laupen (BE): il s'agit en fait d'un car postal ordinaire équipé d'une remorque. Le «train routier» offre 63 places assises et 100 places debout. Cet essai-pilote réalisé par CarPostal Suisse SA vise à répondre à l'importante demande de places sur cet itinéraire.



# La Caisse de pensions Poste prend des mesures

*L'institut de prévoyance baisse les taux de conversion et technique. Plusieurs mesures sont prévues pour compenser la réduction future des rentes.*

Texte et interview: Emmanuelle Brossin

Le Conseil de fondation de la Caisse de pensions Poste (CP Poste) a décidé à l'unanimité, en janvier 2013, de diminuer les taux de conversion à 5,85% (à 65 ans) au 1<sup>er</sup> août 2013. En même temps, il réduit le taux technique de 3,5% à 3%. Ces mesures ont pour effet de diminuer les rentes futures des assurés. Toutefois, grâce aux efforts financiers de l'employeur, à la dissolution de provisions de la CP Poste et à l'accord négocié entre les partenaires sociaux, les effets sur les rentes futures seront fortement atténués (lire interview ci-dessous).

La CP Poste se trouve en outre toujours en situation d'assainissement car son taux de couverture est légèrement inférieur à 100%. C'est pourquoi les employés actifs et l'employeur paient 1% de cotisations d'assainissement. Dès le 1<sup>er</sup> août 2013, la Poste prendra en charge toutes les cotisations d'assainissement, et ce jusqu'à fin 2014 au plus tard. Après le changement au 1<sup>er</sup> août 2013, les assurés recevront des informations détaillées. Votre personne de contact à la CP Poste répondra volontiers à vos questions.

*Interview avec Françoise Bruderer Thom, directrice de la Caisse de pensions Poste.*

## **Pourquoi baissez-vous les taux de conversion et le taux technique?**

Premièrement, en raison de l'augmentation de la longévité. Si les gens vivent plus longtemps, nous devons verser les rentes sur une période plus longue pour un même capital épargné. Deuxièmement, même si 2012 a été une bonne année, il n'est plus possible de dégager des rendements suffisants sur les marchés financiers pour garantir un intérêt à long terme de 3,5% sur les rentes futures, d'où la baisse du taux technique.

## **Quelles sont les conséquences financières pour les assurés actifs?**

Ils subiront une réduction de leur rente. Mais celle-ci sera en grande partie atténuée par le versement d'une compensation en francs ainsi que par l'augmentation des cotisations d'épargne négociée entre les partenaires sociaux: depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2013, la cotisation d'épargne de l'employeur augmente de 1%-point (négociation salariale pour les plans de base et complémentaire I). A partir du 1<sup>er</sup> août 2013, les cotisations d'épargne de l'employé et de l'employeur augmenteront en plus de 1%-point chacune.

## **Mais comment la perte de rente sera-t-elle concrètement atténuée?**

Chaque assuré va recevoir un montant en francs sur son compte d'épargne de la Caisse de pensions. Ce montant sera visible sur le certificat de prévoyance que la CP Poste enverra après le changement. Ce montant compense environ 75% de la baisse des taux de conversion. Des cotisations d'épargne plus élevées augmentent également le capital. Pour compenser le reste, l'employé peut soit «racheter des années» en versant une somme de son choix, soit opter pour un plan d'épargne aux cotisations plus élevées. Les personnes nées en 1953 et avant devraient en outre se renseigner sur l'opportunité de prendre une retraite anticipée entre 60 et 62 ans.

## **Quelles sont les conséquences de cette décision pour les retraités?**

Il n'y a aucune conséquence pour les retraités. Leur rente reste inchangée. ■

## **Glossaire**

**Taux de conversion:** un taux de conversion de 5,85% signifie que, pour un capital accumulé de CHF 100 000.-, l'assuré reçoit une rente de 5850 francs par année (100 000.- x 0,0585). En augmentant le capital d'épargne par un rachat ou des cotisations plus élevées, la rente sera plus élevée.

**Taux technique:** taux de rendement que la caisse espère atteindre à long terme.

## **Chiffre du mois**

# 16 mio

C'est le nombre de colis que la Poste a traités entre le 1<sup>er</sup> et le 24 décembre, soit environ un million de plus que l'année précédente et le plus grand nombre jamais enregistré. Pendant la semaine précédant Noël, plus d'un million de colis sont passés chaque jour par les trois centres de tri de Daillens, de Frauenfeld et de Härkingen. Les cartes de vœux ont elles aussi eu du succès: les jours de pointe, 20 millions de lettres par jour ont transité par Eclépens, Zurich-Mülligen et Härkingen, soit environ le double des jours ouvrables ordinaires.

# Oser faire le grand saut

Réseau postal et vente recherche de nouvelles recrues pour les huit offices de poste d'apprentis. Des apprentis, anciens et actuels, expliquent pourquoi cette formation leur apparaît toujours comme idéale.

Texte: Simone Hubacher / Photos: Tom Kawara et Francois Wavre

Réseau postal et vente cherche des jeunes motivés pour les offices de poste d'apprentis. Contrairement aux offices de poste «normaux», huit à douze aspirant(e)s gestionnaires de commerce de détail sont ici entièrement responsables de l'ensemble de l'exploitation quotidienne: ils ne servent pas seulement les clients, mais gèrent l'office de manière autonome et sont responsables des objectifs de vente de leur office. «C'est vraiment un plaisir de travailler avec d'autres jeunes. Ici, chaque apprenti(e) a le droit d'être le chef de l'office de poste pendant trois mois. J'accepte volontiers le long trajet pour profiter de cette expérience», explique Simon Warzinek, habitant de Sargans de 18 ans (3<sup>e</sup> année d'apprentissage, St-Gall St. Fiden). Sa collègue Suwetha Kathiravelu (20 ans) ajoute: «Je souhaitais me perfectionner et j'ai vu ce poste comme le défi idéal.»

## Dans les trois régions linguistiques

Dans tout le pays, PV exploite huit offices de poste d'apprentis dans trois régions linguistiques: Zurich-Wollishofen, Prilly, Bâle-Spalen, St-Gall St. Fiden, Chêne-Bourg, Bienne-Mâche

(bilingue), Lucerne Hirschengraben et Lugano Cassarate. Au cours de leur première année d'apprentissage, les apprentis se portent candidats et passent ensuite la deuxième et la troisième année de leur formation à l'office de poste d'apprentis. Leurs interlocuteurs privilégiés sur place sont les conseillers. «Les huit apprentis manœuvrent la barque eux-mêmes. Nous ne sommes que le filet de sauvetage», affirme Mathias Drdla, conseiller à St-Gall St. Fiden.

## Excellente préparation à la vie d'adulte

«Travailler dans un office de poste d'apprentis représente une excellente préparation à la vie d'adulte. Les jeunes peuvent y évoluer plus que nulle part ailleurs», indique Pietro Cattaneo, responsable du secteur d'offices de poste de Lugano. Et de citer les qualités essentielles nécessaires pour un tel apprenti, à savoir la bonne volonté et la motivation. «Atteindre un objectif commun, en tant qu'équipe, est ici très important. Les apprentis peuvent aussi apporter plus rapidement leurs propres idées pour la vente.»

L'une des valeurs ajoutées d'un tel apprentissage est certainement le fait d'avoir conscience que son propre comportement peut influencer directement le résultat de la Poste. «En tant que responsables de secteurs d'offices, nous devons encourager les apprentis à faire cette expérience professionnelle unique et enrichissante», souligne Pietro Cattaneo. Si c'était à refaire, Suwetha Kathiravelu choisirait la même voie sans hésiter. Elle a aussi créé le slogan idéal: «Le grand saut dans l'aventure professionnelle! Bienvenue à l'office de poste des apprentis.» ■

Vous obtiendrez d'autres informations auprès de votre conseiller professionnel régional (P5).



### Madleina Beeli

Ancienne apprentie à l'office des apprentis de Wollishofen. Actuellement collaboratrice PV à Zurich Wiedikon. «Depuis ma formation à l'office de poste d'apprentis de Zurich-Wollishofen, j'ai beaucoup gagné en auto-

nomie, en assurance et en responsabilités. Auparavant, j'étais plutôt réservée. Avec les connaissances de base acquises en plus, j'ai pu prendre des responsabilités à la poste des apprentis, mais aussi plus tard, comme la tenue de la caisse principale. Aujourd'hui encore, je donne un coup de main à l'office de poste d'apprentis lorsque trop d'apprentis sont à l'école. J'apprécie cette diversité de tâches! Les moments d'effervescence m'ont toujours semblé passionnants.»



### Mickael de Pinho

Ancien apprenti à l'office d'apprentis de Chêne-Bourg. Travaille actuellement comme gestionnaire du commerce de détail à Genève Rive. «Si c'était à refaire, je referais sans autre l'apprentissage dans un office

de poste d'apprentis! On y acquiert plus de connaissances sur le métier et de responsabilités que dans un office normal. On est amené à voir toutes les tâches, tous les jours. J'ai ainsi eu plus de facilité à passer mon examen pratique à la fin de l'apprentissage. En raison des multiples connaissances acquises (gestion de caisse, vente, etc.) ainsi que des grandes responsabilités assumées, je n'ai pas eu de peine à trouver un emploi au terme de mon apprentissage: j'ai même reçu le poste que j'avais souhaité en premier.»



### Melissa Clemente

Ancienne apprentie à l'office d'apprentis de Lugano Cassarate. Actuellement en séjour linguistique à Zurich Wiedikon. «Comme à l'office de poste d'apprentis de Lugano, j'étais suppléante du responsable

de l'office de poste, j'ai l'impression que mes supérieurs m'accordent aujourd'hui plus de confiance. J'estime que le plus grand intérêt de l'apprentissage à l'office de poste d'apprentis, c'est d'avoir l'occasion d'être confronté aux différents caractères des collègues du même âge, de mener en permanence des nouvelles missions et de pouvoir avancer ses propres idées.»

# Recherche postiers acrobates, artistes ou musiciens



La Poste est à la recherche d'artistes de toutes sortes pour une grande manifestation interne qui aura lieu fin 2013. Avez-vous des compétences artistiques particulières, que vous exercez à un niveau professionnel, et êtes-vous prêt(e) à monter sur scène?

Si c'est le cas, déposez votre candidature en écrivant à l'adresse ci-dessous. Merci d'y joindre une

brève description de votre activité artistique ainsi que quelques images ou vidéos.

La Poste Suisse, Communication, Relations publiques, Muriel Baeriswyl, Viktoriastrasse 21, case postale, 3030 Berne ou par e-mail: [muriel.baeriswyl@post.ch](mailto:muriel.baeriswyl@post.ch). ■

## Construire ensemble la Poste de demain

Participez aux prochains Postorama et rencontrez Susanne Ruoff et Yves-André Jeandupeux. La directrice de la Poste partagera avec vous les expériences qu'elle a faites jusqu'à présent au sein de l'entreprise et vous parlera des défis qui attendent la Poste. Quant

au responsable Personnel, il abordera la nouvelle culture d'entreprise et évoquera ce que la Poste attend de ses collaborateurs et collaboratrices. Durant ces soirées, il s'agira également de voir comment la collaboration entre les unités peut encore être améliorée.

Inscrivez-vous sur Intranet via LMS ou au moyen du talon ci-dessous. Vous trouverez en page 26 les détails sur les manifestations (date, heure, lieu).

Infos: tél. 058 338 77 11; e-mail: [perfectionnement@poste.ch](mailto:perfectionnement@poste.ch) ■



### Inscription

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél. / E-mail: \_\_\_\_\_

N° personnel \_\_\_\_\_

Je participerai à  Lausanne  Berne  Zurich  Bellinzone

Envoyer le talon à

La Poste Suisse, Personnel, Perfectionnement et nouveaux didacticiels (P23)

Viktoriastrasse 21, 3030 Berne

# Publicité mobile

*Deutsche Post lancera en mars un projet pilote de publicité sur des voitures de particuliers à Cologne.*

Texte: Simone Hubacher

Deutsche Post emprunte de nouvelles voies: le groupe allemand offrira sous peu la possibilité aux particuliers d'utiliser leur voiture comme surface publicitaire. Le projet pilote démarrera avec 200 propriétaires de véhicules privés à Cologne. Afin de pouvoir participer à cette phase d'essai, les conducteurs doivent parcourir annuellement au moins 8000 kilomètres et leur voiture ne doit pas avoir plus de cinq ans. En contrepartie, ils reçoivent tous les mois deux bons: l'un pour faire le plein d'essence d'un montant de 70 euros et l'autre pour laver leur voiture. En outre, leur véhicule sera équipé d'un système de navigation du sponsor Garmin.

La particularité de ce concept: pour ce type de publicité extérieure, Deutsche Post entend recourir à un système de pistage dont le brevet est en cours d'homologation. L'idée est d'enregistrer par GPS les itinéraires empruntés par les véhicules, pour calculer ensuite combien de personnes auront très probablement vu la publicité en question. Les entreprises pourraient ainsi planifier l'efficacité de leur campagne et en mesurer immédiatement l'impact. ■



## Hongrie Feibra attaque le marché des lettres

Feibra, la filiale «low-cost» de la poste autrichienne, veut étendre son offre en Hongrie à l'acheminement de lettres standard. Implantée dans le pays depuis plusieurs années, la société n'était jusqu'à présent active que dans le domaine des envois publicitaires non adressés. Le marché hongrois des lettres est complètement libéralisé depuis le début de cette année.

## Irlande Hausse des prix en vue

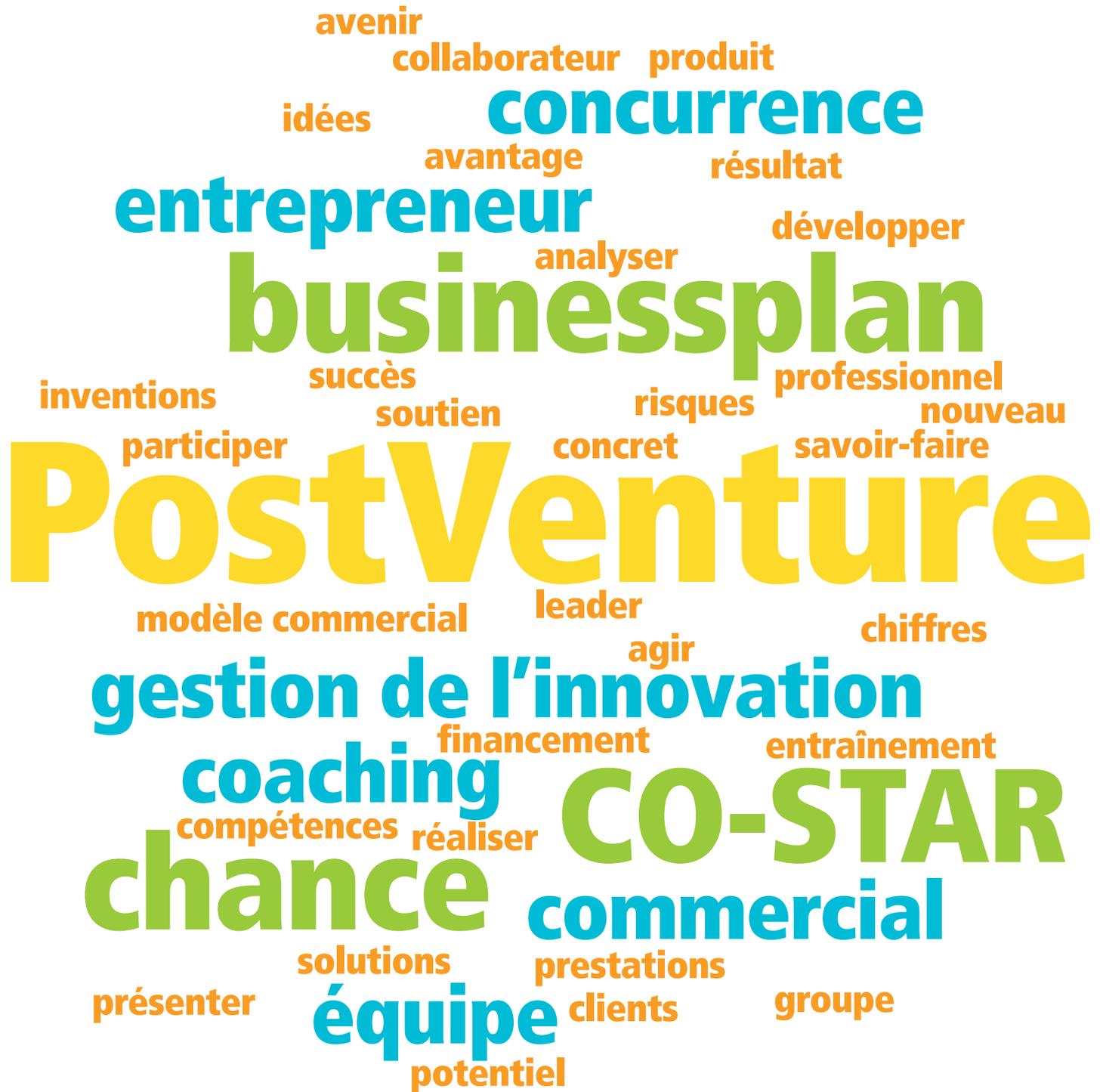
Ces cinq dernières années, la poste irlandaise «An Post» a perdu plus de la moitié de ses liquidités. ComReg, l'autorité irlandaise de régulation de la communication, doit se prononcer sur une hausse des tarifs de 18% pour les lettres affranchies du service intérieur. Cette mesure ainsi que d'autres augmentations rapporteraient 14 millions d'euros par an à «An Post».

## Allemagne Etude sur la transformation numérique

Swiss Post Solutions et sa filiale Client Vela ont commandé à l'ISTO (Institut für Strategie, Technologie und Organisation) de l'Université Ludwig Maximilian de Munich un benchmarking sur la transformation numérique dans le but de déterminer le rôle qu'elle joue auprès des acteurs du marché. L'étude sera menée en Allemagne, en Autriche et en Suisse.

## USA UPS renonce à TNT

Le spécialiste américain du transport de colis UPS renonce au rachat de son concurrent néerlandais TNT en raison des réticences de la Commission européenne à accepter une fusion qui poserait des problèmes de concurrence. Cette décision met fin à ce qui aurait été l'une des plus grandes prises de contrôle de l'histoire de la logistique. UPS était prêt à déboursier environ 5,2 milliards d'euros pour TNT.



## *Les collaborateurs de la Poste développent de nouveaux services et acquièrent le savoir-faire nécessaire grâce au concours de plans commerciaux PostVenture. Treize projets sont encore en lice pour la finale, dont le vainqueur sera connu le 20 février.*

Texte et interview: Lucie Hribal / Photos: Annette Boutellier, Andrea Badrutt, Vanessa Püntener, François Wavre

Chaque jour, ils font en sorte que les besoins actuels des clients de la Poste soient satisfaits. Et en même temps, ils réfléchissent aux services et aux produits de demain. Ces postiers à l'esprit d'entreprise participent au concours de plans commerciaux PostVenture, qui offre bien plus que les prix mis en jeu. Il a pour but d'éveiller l'intérêt des collaborateurs et collaboratrices pour le développement futur de la Poste et de leur donner l'opportunité d'y contribuer. Grâce à un accompagnement professionnel, PostVenture permet aux participants d'élaborer des plans commerciaux à partir de leurs idées initiales. Des conseillers de l'Institut pour les jeunes entrepreneurs les forment et répondent à leurs questions concrètes au cours de séances de coaching individuelles.

### **Dix-huit postiers dans le sprint final**

Cette démarche profite non seulement aux participants mais aussi à la Poste, qui peut ainsi exploiter l'immense potentiel en expérience et en connaissances spécialisées de ses collaborateurs.

En mars 2012, PostVenture avait lancé un appel à l'intention des collaborateurs de l'ensemble du groupe pour les encourager à envoyer de brefs concepts pour de nouvelles possibilités commerciales dans six domaines. PostVenture a reçu pas moins de 172 idées, imaginées par des collaborateurs de l'ensemble des unités du groupe. En mai, le jury a sélectionné trente-cinq idées commerciales pour un traitement selon la méthode CO-STAR. L'évaluation a porté sur le degré d'innovation, le potentiel financier ou encore l'effort de mise en œuvre des idées.

### **Quatre finalistes sélectionnés**

Les participants se sont ensuite attelés aux premières analyses de marché avant de présenter un dossier contenant leurs réflexions quant aux clients cibles et les avantages que représentaient leurs idées. En août, treize projets ont été désignés pour la phase finale. Dix-huit postiers défendent depuis leurs idées commerciales en les décrivant sous forme de plans commerciaux professionnels, que ce soit en équipe ou de manière individuelle. Ils pré-

senteront leurs plans commerciaux au jury à la fin du mois de janvier. Quatre finalistes seront ensuite sélectionnés.

### **Remise des prix le 20 février**

Les finalistes exposeront en dernier lieu leur idée devant le comité de la Direction du groupe Innovation, nouvelles activités et développement durable (KLA INN). Si le jury PostVenture rassemble des spécialistes internes ainsi que des experts de la Commission fédérale pour la technologie et l'innovation pour juger du savoir-faire spécialisé, le KLA INN identifie quant à lui les idées commerciales qui correspondent le plus à la stratégie de la Poste.

Les finalistes participeront à la cérémonie de clôture du concours PostVenture le 20 février, qui récompensera la meilleure idée. Pour remercier tous les collaborateurs et collaboratrices qui ont participé au concours de plans commerciaux, la directrice générale Susanne Ruoff, présidente du KLA INN, invite à la remise des prix l'ensemble des collaborateurs ayant déposé des idées. ■

## **«L'innovation est une question de survie»**

### **Qu'est-ce que la culture de l'innovation?**

**Yves-André Jeandupeux:** La culture de l'innovation rassemble les valeurs vers lesquelles nous orientons notre approche de la nouveauté. Elles créent les conditions cadres pour appréhender de nouvelles idées ou des changements: le renouvellement de produits et la création de nouvelles affaires commerciales est souhaité et soutenu par tous, depuis les collaborateurs de la base jusqu'aux cadres dirigeants.

### **Pourquoi la culture de l'innovation est-elle si importante pour la Poste?**

Une puissance d'innovation élevée renforce la position de la Poste sur ses marchés. Souvent, les innovations sont une question de survie et permettent d'inscrire la réussite à long terme. Elles sont aussi une réponse aux changements sociétaux et technologiques. Par exemple, la Poste développe des produits innovants dans le domaine du courrier électronique afin de faire face au recul du volume des lettres papier. En tant que grande entreprise, la Poste jouit d'un immense potentiel grâce aux idées et à l'expérience de ses collaborateurs, un potentiel qu'elle souhaite exploiter.

### **Pourquoi la Poste a-t-elle opté pour PostVenture afin de renforcer sa culture de l'innovation?**

Le concours de plans commerciaux PostVenture s'adresse à tous les collaborateurs et collaboratrices, quelle que soit leur fonction à la Poste. Notre volonté est ainsi de toucher le plus grand nombre et d'éveiller un esprit d'entrepreneuriat. Les participants n'avaient pas besoin de connaissances précises pour se lancer. Nous montrons ainsi que nous prenons les idées de notre personnel au sérieux. Nous offrons en plus aux collaborateurs l'opportunité d'apprendre beaucoup grâce à un accompagnement professionnel et les incitons à faire progresser leurs propres idées avec passion.

### **Le concours PostVenture prend fin en février, que retirez-vous de cette expérience?**

L'engagement des participants est extraordinaire, un signe évident du potentiel que recèle notre entreprise. Je me réjouis de rencontrer personnellement les participants le 20 février, à l'occasion de la cérémonie de clôture de PostVenture et de la remise des prix. ■

# 13 idées encore en course



## Achats intelligents

Kurt Jost dirige le service de développement des logiciels Microsoft/.net de l'unité Technologies de l'information à Zollikofen. Une fois n'est pas coutume, son idée d'une «Liste de courses électronique intelligente» s'adresse à la clientèle privée. A l'avenir, les ménages pourraient administrer simplement leur liste de courses au moyen d'une application de la Poste et passer des commandes auprès d'une série de détaillants. Leurs achats seraient livrés par PostLogistics ou via un point de retrait PickPost. Kurt Jost se réjouit de pouvoir représenter son idée lui-même auprès de toutes les instances grâce à PostVenture. Il apprécie l'esprit de cohésion et non de concurrence régnant entre les participants au concours. ■

Leurs achats seraient livrés par PostLogistics ou via un point de retrait PickPost. Kurt Jost se réjouit de pouvoir représenter son idée lui-même auprès de toutes les instances grâce à PostVenture. Il apprécie l'esprit de cohésion et non de concurrence régnant entre les participants au concours. ■



## Portemonnaie mobile

Thomas Bähler dirige la Gestion de système Linux de PostFinance à Berne. Renato Soppelsa apporte ses connaissances dans le domaine e-banking. C'est lui qui, au départ, a eu l'idée «BeePay». En tant que collaborateur externe, il a fait appel à Thomas Bähler pour diriger le projet en interne. L'idée est née de l'agacement suscité par le manque de convivialité des moyens de paiement. La nouvelle solution de paiement par mobile doit offrir davantage de flexibilité à la clientèle que les moyens de paiement ordinaires et confirmerait PostFinance dans son rôle de précurseur dans le domaine du trafic des paiements. Elaborer un plan commercial nécessite beaucoup de temps et d'énergie; c'est pourquoi Thomas Bähler et Renato Soppelsa apprécient particulièrement l'aide professionnelle offerte par PostVenture. ■



## La Post identifie et authentifie

Christoph Bigler s'occupe de la gestion de la relation client à Berne et développe une idée proposée par son ancien chef Peter Kohler, «Service d'identification et d'authentification du fournisseur d'accès Poste». Elle vise à positionner la Poste en tant qu'intermédiaire de confiance en matière d'identification électronique entre les fournisseurs de prestations en ligne et leurs utilisateurs. Grâce à son expertise technique, sa fiabilité et la confiance que la clientèle lui accorde, la Poste peut se charger, pour les deux parties, de l'identification et de l'authentification des personnes. Christoph Bigler apprécie le soutien que PostVenture met à sa disposition par l'intermédiaire d'experts externes et considère l'élaboration d'un plan commercial comme un élargissement de son horizon personnel. ■

Grâce à son expertise technique, sa fiabilité et la confiance que la clientèle lui accorde, la Poste peut se charger, pour les deux parties, de l'identification et de l'authentification des personnes. Christoph Bigler apprécie le soutien que PostVenture met à sa disposition par l'intermédiaire d'experts externes et considère l'élaboration d'un plan commercial comme un élargissement de son horizon personnel. ■



## Boîte aux lettres qui respecte l'environnement

Karin Bless travaille à la Distribution à Flums et Roland Fehr est responsable de la RDC de Bülach. Leur idée d'une «boîte aux lettres pro clima» propose un nouveau produit destiné à améliorer la qualité de la distribution: une boîte aux lettres fonctionnelle, sans impact pour le climat et construite dans un matériau haut de gamme. Pour Karin Bless, PostVenture est une nouvelle expérience par laquelle elle peut, à partir d'une ébauche d'idée, échauffer un plan commercial. Roland Fehr s'engage depuis des années dans le domaine de l'innovation et trouve que la Poste, avec les boîtes aux lettres pro clima, pourrait jouer un rôle positif à l'égard des propriétaires grâce à sa propre offre. ■



## Auto-partage bien organisé

Thierry Golliard travaille à la Gestion des innovations Poste à Berne. Son idée «Lease, Care & Share» est née d'une expérience personnelle: un soir, après un match de hockey sur glace qui s'était tenu à 40 km de chez lui, il a manqué le dernier train et a dû se faire accompagner à la maison en voiture par un ami. Grâce à son idée, on pourrait à l'avenir se servir d'un véhicule en leasing dans un système d'auto-partage privé, facilement financé et bien utilisé grâce à une planification optimale. Thierry Golliard est conscient que PostVenture, par le soutien de ses participants, représente une opportunité à exploiter au maximum. C'est aussi une bonne expérience pour lui que d'avoir pu trouver de nombreux interlocuteurs qualifiés à la Poste. ■

Thierry Golliard est conscient que PostVenture, par le soutien de ses participants, représente une opportunité à exploiter au maximum. C'est aussi une bonne expérience pour lui que d'avoir pu trouver de nombreux interlocuteurs qualifiés à la Poste. ■



## Canaux multiples pour la publicité

Responsable de l'innovation à PostMail, Frédéric Devrient conseille et accompagne les personnes qui présentent des idées relatives à l'amélioration des processus ou à de nouveaux produits. Dans le cadre de PostVenture, il développe sa propre idée: «Offre multicanal: combinaison de PromoPost et de l'affichage», dans laquelle il propose des partenariats entre la Poste et les fournisseurs d'affiches publicitaires. La prestation proviendrait d'une seule et même source et les clients ayant un petit budget pourraient eux aussi en profiter. Pour Frédéric Devrient, PostVenture est un défi exigeant beaucoup d'engagement en dehors des heures de travail quotidiennes. Il se réjouit de pouvoir mettre son idée à l'épreuve de manière ciblée dans le cadre d'un plan commercial. ■

La prestation proviendrait d'une seule et même source et les clients ayant un petit budget pourraient eux aussi en profiter. Pour Frédéric Devrient, PostVenture est un défi exigeant beaucoup d'engagement en dehors des heures de travail quotidiennes. Il se réjouit de pouvoir mettre son idée à l'épreuve de manière ciblée dans le cadre d'un plan commercial. ■



### La Poste rappelle l'expiration des contrats

Travaillant à la vente pour PostMail à Berne, Roberto D'Elia a déjà fait l'expérience d'un plan commercial en 2012, grâce à sa plateforme de recommandation sobu. Sa nouvelle idée, «Rappel postal», vise à simplifier la gestion des délais d'expiration des contrats. La Poste archive et répertorie les échéances des contrats et notifie les délais d'expiration en

temps voulu. Ainsi, les différents contrats peuvent être comparés et un changement de prestataire peut être envisagé. Roberto D'Elia salue la structure que PostVenture lui offre pour développer son projet. Il considère comme un enrichissement à la fois professionnel et personnel le fait de pouvoir rencontrer, dans le cadre du concours, des personnes sur la même longueur d'onde que lui et poursuivant le même objectif. ■



### Analyse ciblée de données

Actif jusqu'à présent dans les études de marché de la Poste et, depuis janvier 2013, à l'unité Finances à Berne, Gordon Wiegand met tout son savoir-faire dans son idée «Analyse des données relatives à la clientèle commerciale», qu'il considère comme un secteur commercial d'avenir pour la Poste. La correspondance avec les clients commerciaux scannée par Swiss Post Solutions dans le cadre de la gestion des

documents devrait être soumise à une analyse de contenu statistique et les résultats devraient être utilisés pour améliorer la fidélisation des clients. Gordon Wiegand est stimulé par l'atmosphère de PostVenture et la collaboration avec des collègues motivés. Son projet suscite en lui de l'enthousiasme, ce qui compense les efforts qu'il consacre à sa réalisation. ■



### Changement d'adresse simplifié

Développeur de logiciels à l'unité Technologies de l'information à Zollikofen, Stefan Käser est en charge de la saisie mobile des données et administre plusieurs pages Web sur l'intranet de la Poste. C'est après un déménagement qu'il a eu l'idée du «Changement d'adresse simplifié». Grâce à une nouvelle plateforme, il serait désormais possible de communiquer sa nouvelle adresse à

toutes les personnes et organisations souhaitées de manière ciblée et en un seul clic. Finis les avis de déménagement individuels! Stefan Käser apprécie le fait de pouvoir intégrer ses réflexions à un plan commercial. Il trouve sa participation à PostVenture passionnante et riche d'enseignements et est reconnaissant de l'aide qu'il reçoit également de la part de collaborateurs en dehors de son secteur d'activité. ■



### Bibliothèque du futur

Walter Schatt dirige l'office de poste de Rheineck. Il aime les solutions créatives et joint l'utile à l'agréable dans son idée «iBibliothèque». Il est un usager fréquent des bibliothèques, mais regrette que celles-ci ne soient pas à la pointe en matière de livres électroniques et de tablettes. La Poste aussi propose de la lecture à ses clients et elle pourrait étendre son offre en ligne en prêtant des

livres électroniques et des revues de qualité à des prix avantageux. Walter Schatt apprécie beaucoup le soutien qu'il reçoit des coaches externes via PostVenture. L'aide professionnelle dont il bénéficie et le contact avec des collègues le motivent à développer son idée commerciale. ■



### Image+ pour le marché mondial

Travaillant pour Swiss Post Solutions et basé à Paris, Nicolas Renoux accompagne la transformation des filiales SPS dans différents pays afin de renforcer l'importance mondiale de SPS. Bien équipé pour traiter un sujet d'envergure internationale, il développe l'idée «Pénétration de marché pour Image+», destinée au marché mondial. Le traitement d'image réalisé par SPS Vietnam devrait pouvoir être uti-

lisé par les clients importants partout dans le monde grâce à une application Web. Positionné sur un marché très concurrentiel, Nicolas Renoux, unique participant au concours à l'étranger, considère PostVenture à la fois comme une aventure et comme une opportunité de pouvoir mettre en avant son esprit d'entreprise. ■



### Bureau mobile à emporter partout

Stefan Widmer est responsable du marketing du personnel et Raphael Furrer s'occupe du marché Clientèle privée; tous deux travaillent pour PostFinance à Berne. Comme toutes les personnes qui voyagent, ils savent que les paiements et les travaux administratifs ne se font pas tout seuls à la maison. Avec la «Swiss Travel Box», les voyageurs auraient à l'avenir leur bureau avec eux en permanence pour pouvoir gérer des rendez-vous ou du courrier important. Cette solution flexible tout-en-un permettrait en outre d'accéder à certaines prestations en ligne de la Poste. Stefan Widmer et Raphael Furrer trouvent leur participation à PostVenture tout à fait passionnante. L'engagement de leurs interlocuteurs leur a permis de franchir énormément d'obstacles dans la réalisation de leur projet. ■



### Les postiers au service de la sécurité

Une équipe de trois personnes travaille sur l'idée «Post Relax»: Markus Haas, responsable IT clients et marché à Berne, Gérard Ballaman, responsable d'équipe au centre courrier d'Eclépens, travaillant tous les deux pour PostMail, et Beat Müller, en charge du marché partiel Etranger à Berne pour CarPostal. Ils souhaitent mettre à profit le réseau de distribution au-delà de la simple distribution: à l'avenir, le personnel de distribution pourrait, durant la tournée, jeter un coup d'œil aux maisons individuelles vides et informer les propriétaires absents par scanner ou SMS pour leur dire si tout est en ordre. Pour Markus Haas, PostVenture est une expérience intéressante malgré l'investissement requis en dehors du temps de travail ordinaire. En 40 ans passés à la Poste, Gérard Ballaman a déjà concrétisé de nombreuses idées et se passionne toujours pour la recherche de solutions en équipe. Beat Müller salue la création de ponts entre les différentes unités; il a cependant dû réduire son investissement personnel ces derniers mois à cause de son travail. ■



# «Cette opération nous tient tout simplement à cœur»

*Selon Marc Santschi, responsable Sponsoring Poste, 2 x Noël est l'opération de sponsoring la plus soutenue par le personnel de la Poste. Les résultats du sondage le confirment: 25,3% des sondés s'engagent pour cette action.*

*Interview: Sandra Gonseth / Photo: Monika Flückiger*



«La moitié de la marchandise sera distribuée à des personnes démunies en Suisse.»

## **Le sondage le montre: environ un quart du personnel de la Poste participe à 2 x Noël. Voilà un bel élan de solidarité?**

Tout à fait. Je me réjouis à chaque fois de voir à quel point l'action est soutenue par les collaborateurs et à quel point elle recueille leur adhésion. Les sondages réalisés auprès du personnel montrent que 2 x Noël est l'opération de sponsoring la plus connue et celle qui correspond le mieux à la Poste.

## **Une personne sondée trouve triste que les gens ne fassent des dons que dans le cadre d'actions aussi médiatisées. Qu'en dites-vous?**

On peut partager cette opinion mitigée. Je constate simplement que les associations caritatives doivent en faire toujours plus pour obtenir des dons. Il s'agit certainement aussi d'un phénomène lié à notre époque.

## **Certains pensent qu'on devrait faire preuve de solidarité aussi tout au long de l'année. Qu'en est-il pour vous?**

Je suis du même avis. Ma femme et moi effectuons régulièrement des dons. Nous parrainons une jeune fille au Niger et faisons des dons à la Chaîne du Bonheur, à la Fondation Théodora, à Beatocello et à Terre des Hommes. Et, naturellement, nous soutenons aussi 2 x Noël par un don en argent liquide.

## **L'action en est déjà à sa seizième édition. Concrètement, combien de personnes dans le besoin en bénéficieront-elles?**

Nous espérons pouvoir à nouveau envoyer plus de 70 000 colis, ce qui représente environ 450 tonnes de marchandise pour une valeur de plus de 5 millions de francs. La moitié de cette marchandise sera distribuée à des personnes démunies en Suisse par les associations cantonales de la Croix-Rouge suisse. L'autre moitié sera expédiée par la Croix-Rouge suisse en Biélorussie, en Bosnie-Herzégovine et en Moldavie.

## **2 x Noël fonctionne grâce à des bénévoles qui déballent et trient la marchandise au centre logistique de la Croix-Rouge suisse (CRS). Est-il difficile de trouver suffisamment de bénévoles?**

Le bénévolat pour 2 x Noël jouit d'une grande popularité. La CRS reçoit de plus en plus de demandes d'entreprises souhaitant envoyer des collaborateurs à Wabern effectuer ce travail. De nombreux collaborateurs de la Poste s'engagent également auprès de la CRS: je trouve ça formidable! Cette année, plus de 100 bénévoles ont participé.

## **La Poste s'engage non seulement dans le domaine social, mais aussi dans le sport et la culture. Pourquoi ce mélange?**

Notre entreprise appartient un peu à tout le monde. Nous sommes conscients de notre responsabilité sociétale. Ce mélange nous permet de répondre aux différents intérêts et besoins publics et d'impliquer tous les collaborateurs.

*«Je me réjouis à chaque fois de voir à quel point l'action est soutenue par les collaborateurs»*

## **Comment va évoluer à l'avenir le sponsoring de la Poste?**

Cette année, nous allons réexaminer toutes les opérations de sponsoring et les adapter si nécessaire. Il est possible que nous renforçons notre engagement dans le social et l'environnemental. Nos grandes opérations dans la course à pied et le cinéma se poursuivront jusqu'à fin 2014. L'action 2 x Noël est si bien ancrée et tant appréciée que nous n'allons certainement pas l'abandonner. Cette opération nous tient tout simplement à cœur et nous pensons qu'elle sied bien à la Poste. ■

[www.2xnoel.ch](http://www.2xnoel.ch)

[www.poste.ch/sponsoring](http://www.poste.ch/sponsoring) (avec vidéo sur 2 x Noël)

*Au printemps 2012, l'association professionnelle Sponsoring FASPO a décerné la récompense internationale de sponsoring à l'opération 2 x Noël. Elle a salué l'action d'utilité publique, organisée conjointement par La Poste Suisse, la Croix-Rouge suisse et SRG SSR, parce qu'elle associe parfaitement sponsoring et prestations de base. 2 x Noël est aussi nominée pour le European Sponsoring Award qui sera remis le 31 janvier à Londres.*

## Résultat du sondage du mois de décembre

### «Participerez-vous à l'action 2 x Noël?»

#### Gertrud Schmied-Gyger, PV

Je participe à l'action en tant que donatrice et pour aider au centre de distribution. Et je peux l'assurer à tous les donateurs: c'est une action fantastique! Chaque commune suisse peut indiquer combien de vêtements, jouets ou denrées elle aimerait distribuer à ceux qui en ont besoin. Et les vêtements et denrées qui restent sont directement emballés et distribués à des pays qui ne vivent pas dans l'abondance. C'est pour quoi la CRS, la Poste et tous les autres sponsors méritent un grand merci.

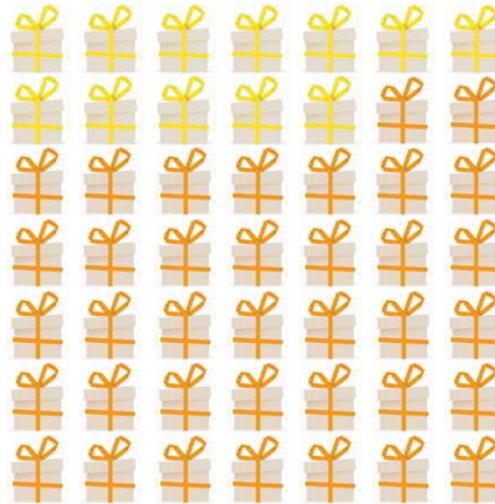
#### Raphael Stebler, PA

Comme Noël a été supprimé depuis longtemps dans ma famille et n'a pas de signification particulière, je ne me sens pas interpellé par cette action. Les bonnes actions ne devraient pas avoir lieu uniquement lors de journées ou campagnes spécifiques ou à la suite de catastrophes médiatisées, mais tous les jours. Même si de telles campagnes sont positives, il est très triste qu'il faille en passer par là pour amener les gens à accomplir de bonnes actions.

#### Monique Lehmann, PV

Les gens n'ont plus conscience de la chance qu'ils ont! Je trouve que l'opération 2 x Noël permet à chacun de participer, et pas seulement avec des cadeaux de Noël «qui n'ont pas

25,3 % oui



74,7 % non

plu»! Pourquoi ne pas acheter soi-même quelque chose? Même pas besoin de payer le port! Les gens qui vivent aujourd'hui dans l'abondance et n'en sont même pas conscients devraient se mettre un instant à la place de ceux qui n'ont pas la même chance qu'eux...

#### Werner Vogel, PV

Je fais uniquement des dons à des

organisations qui font des actions pour la Suisse. Je verse mes dons directement aux personnes concernées, ainsi je suis sûr que ce sont eux qui en profitent, et pas ceux qui ont déjà assez. Il y a tant d'enfants et d'adultes qui en ont besoin, en Suisse aussi: les homes pour personnes handicapées, les organisations sociales, etc.

#### Frederick König, IT

Je ne participe pas, parce que je ne reçois rien à Noël... Mais si j'ai quelque chose en trop, je le donne aussi pendant l'année à une organisation caritative.

#### Cordula Steffen Passalacqua, PV

L'année dernière, j'ai aussi fait une contribution à 2 x Noël. Je trouve que c'est une idée formidable. Cette année, le Père Noël ne devrait pas apporter quelque chose en double, donc je ne pense pas participer cette fois-ci.

#### Felix Bischofberger, PV

Comme chaque année, nous fournirons un paquet d'articles cosmétiques et un paquet de pâtes. Nous trouvons que c'est une super action. Un grand merci à tous les participants qui préparent et trient les paquets!

#### Question du mois

«Arrivez-vous à bien concilier vie professionnelle et famille?»

Oui, car  Non, car

---



---



---



---



---

## La photo du mois



## La vie en jaune

La photo de ce mois a été envoyée par **Urs Elmer** de IT. Il nous écrit:

«Dans le port de Male (Maldives), mon regard a été tout de suite attiré par ce dhoni. Il m'a rappelé nos cars postaux.»

Transmettez-nous par e-mail (redaction@poste.ch) une photo avec des teintes jaunes, et précisez-nous pourquoi le jaune est pour vous si important.

La meilleure photo du mois sera publiée. Le gagnant ou la gagnante recevra deux bons pour aller au cinéma.

La Poste sponsorise les principaux festivals de film en Suisse.

# Voilà! PERSONNEL

dès **25.-**  
**50.-**

idee CADEAU

Bons cadeau

- applicables en ligne sur tout l'assortiment ideecadeau.ch
- valeur des bons: 1) 50.-, 2) 100.- et 3) 200.-



N° d'article: 1) 610505, 2) 610506, 3) 610507  
postshop.ch/personnel  
Code web: 73269

**50% de rabais**  
sur bons cadeau! Bons non cumulables.  
Jusqu'à épuisement des stocks.



Starter-Kit  
également disponible  
en noir et en rouge

**149.-**  
**349.-**

Mocoffee

Machine à expresso Ventura XS200 Automatic

- 72 capsules gratuites (Cremoso, Espresso, Leggero)
- 1 boîte de dégustation (Fortissimo, Leggero, Deca, Cremoso, Espresso)
- 1 set de deux tasses à expresso Mocoffee en porcelaine de qualité supérieure



N° d'article: rouge 585243, blanc perle 585244, noir 585245  
postshop.ch/personnel  
Code web: rouge 79313, blanc perle 83899, noir 49159



Profitez de la remise attrayante pour le personnel!



Livraison à domicile franco de port  
Online sur postshop.ch/personnel

**LA POSTE**

# CCT Poste 2015



«Je suis facteur à plein temps. Une fois la nouvelle CCT en vigueur, est-ce que la Poste pourra réduire mon salaire de 100% à 80%, lorsque la charge de travail est moins importante?» *Hugo Strebel, PostMail*

## La réponse de Daniel Häfliger, équipe de projet CCT 2015

Votre question porte sur deux thèmes. Les principes relatifs aux conditions d'engagement font partie intégrante des négociations sur la CCT et servent de base à l'établissement du contrat individuel de travail (CIT). Le taux d'occupation, dans votre cas de 100%, constitue un élément important du CIT. Un CIT peut être adapté à la demande des collaborateurs ou pour des impératifs d'exploitation dans le cadre d'une réorganisation. L'application de ces modifications tient toujours compte du délai de congé contractuel.

Vous abordez aussi les variations du volume de travail sur des durées déterminées. De telles situations ne sont pas réglées en procédant à une adaptation du CIT, mais par le biais de la planification de l'occupation des effectifs.

En cas de surcroît de travail, il est possible de demander d'effectuer du travail supplémentaire, tout comme il peut être imposé de compenser celui-ci ou d'autres crédits de temps lors de périodes plus calmes. Une diminution du salaire est donc impossible dans ces cas de figure. ■

Envoyez vos questions sur la CCT par e-mail à [redaction@poste.ch](mailto:redaction@poste.ch) ou par courrier à La Poste Suisse, Rédaction «la Poste» (K11), Viktoriastrasse 21, 3030 Berne.

## Adresses utiles

### Contexte de vie difficile, conflit au travail

Le **Service social** conseille en toute discrétion et gratuitement les collaborateurs actifs et retraités en cas de difficultés personnelles, familiales et financières. Téléphonez-nous ou écrivez-nous: tél. 058 448 03 05 e-mail: [servicesocial@poste.ch](mailto:servicesocial@poste.ch)

### Nouvelles perspectives professionnelles

La **Bourse de l'emploi Poste (AMZ)** conseille gratuitement les collaborateurs. Tél. 058 448 03 06

Le **Fonds du Personnel** offre au personnel actif et retraité des logements de vacances avantageux. Tél. 058 338 97 21, [www.pfp-ferienwohnungen.ch/cgi/fr](http://www.pfp-ferienwohnungen.ch/cgi/fr)

## Impressum

### Editeur

La Poste Suisse, Communication  
Viktoriastrasse 21, 3030 Berne  
N° 1/2013

Paraît une fois par mois en allemand, français et italien.

E-mail: [redaction@poste.ch](mailto:redaction@poste.ch)  
[www.poste.ch/journaldupersonnel](http://www.poste.ch/journaldupersonnel)  
Reproduction avec autorisation expresse de la rédaction uniquement.

### Rédaction

Emmanuelle Brossin, rédactrice en chef (eb)  
Sara Baraldi (sb)  
Marie-Aldine Béguin (mab)  
Lea Freiburghaus (lf)  
Sandra Gonseth (sg)  
Claudia Grasso (cg)  
Simone Hubacher (sah)  
Correction: Diana Guido

### Layout

Branders Group,  
Rämistrasse 6, 8001 Zurich

### Photo de couverture

Dominic Büttner

### Annonces

Annoncen-Agentur Biel,  
Längfeldweg 135, 2501 Bienne,  
Tél.: 032 344 83 44;  
E-mail: [anzeigen@gassmann.ch](mailto:anzeigen@gassmann.ch)

### Impression

Mittelland Zeitungsdruck,  
Neumattstrasse 1, 5000 Aarau

### Abonnements/Changement d'adresse

Personnel actif: annoncer les mutations d'adresse au service du personnel compétent.

Retraités: mutations d'adresse et d'abonnement par écrit à Caisse de pensions Poste, service des adresses, case postale 528, 3000 Berne 25

### Autres abonnés:

Swiss Post Solutions,  
Service des abonnements Poste,  
Viktoriastrasse 21, 3030 Berne  
E-mail: [abo@post.ch](mailto:abo@post.ch)  
Tél.: 058 338 20 61  
Prix de l'abonnement: CHF 24.- par an



**RECYCLÉ**  
Papier fait à partir  
de matériaux recyclés  
**FSC® C005019**

# Un brin de folie

*Eric Jaquet entraîne les gardiens de l'équipe suisse de handball (U19 et U21). Avec succès puisque le collaborateur de PostMail et ses protégés viennent de se qualifier pour les championnats du monde.*

*Texte: Emmanuelle Brossin / Photos: Dominic Büttner*



Un bon gardien doit avoir de très bons réflexes, une excellente condition physique et un moral d'acier.

Imaginez une salle de sport bondée en Biélorussie. Sur le terrain, l'équipe locale affronte l'équipe suisse de handball des moins de 21 ans (U21). «Tout le monde était contre nous, mais nous sommes restés très concentrés et nous avons gagné avec sept buts d'écart!», s'exclame Eric Jaquet, l'entraîneur des gardiens suisses.

### Meilleur gardien du tournoi

Ces quatre jours en Biélorussie, début janvier 2013, resteront un très bon souvenir pour le collaborateur de PostMail. Victoire contre la Biélorussie, l'Italie et la Pologne: l'équipe des U21 a fini en tête de son groupe et s'est qualifiée pour les championnats du monde qui se tiendront en juillet en Bosnie. Et, cerise sur le gâteau, «son protégé» Nikolas Portner a même été élu meilleur gardien du tournoi. «Cette équipe suisse des U21 est très forte. C'est une génération de talents», note fièrement Eric Jaquet. Et leur exploit est d'autant plus remarquable que la Suisse n'est pas une nation de handballeurs et qu'elle ne brille pas au niveau international.

Eric Jaquet a commencé le handball à 15 ans comme gardien. Mais à 21 ans, il a opté pour le rôle d'entraîneur: «C'était une question d'orgueil. Je n'étais pas un joueur talentueux mais j'avais de grandes ambitions.» Il enchaîne alors les formations Jeunesse + Sport pour finalement obtenir un diplôme fédéral d'entraîneur reconnu par Swiss Olympic. En 2007, il réalise un rêve en devenant entraîneur des gardiens d'une sélection nationale. «Pour être un bon gardien, il faut de très bons réflexes, une bonne condition physique, être grand mais rapide, un mental d'acier et une certaine dose de folie...» Et Eric Jaquet de préciser sa pensée: «En effet, il faut être un peu fou pour vouloir arrêter à mains nues, sans autre protection qu'une coquille, des balles qui arrivent à plus de 100 km/h!»

### Concilier travail, sport et famille

Son engagement pour les équipes nationales des U19 et U21 représente 30 à 40 jours par année consacrés aux entraînements hebdomadaires à Zurich (pas évident lorsque l'on habite Lausanne!) ainsi qu'aux tournois de préparation en Suisse et à l'étranger. Sa femme, une ancienne joueuse de badminton de haut niveau, comprend ses absences et le soutient. «Cela n'est pas toujours facile de concilier le travail, le sport et la famille, admet ce papa de jumeaux. Il a fallu faire des choix.» Au niveau professionnel par exemple. «J'ai toujours eu la chance d'avoir des chefs compréhensifs qui m'ont soutenu dans mon aventure sportive, note-t-il. Mais à un moment donné, ce n'était plus possible et j'ai dû abandonner mon poste de chef de groupe.»

Après quelques années à la Région de distribution de Lausanne, suivies d'un bref passage à Aigle, il travaille maintenant pour le projet



Eric Jaquet entraîne les gardiens des équipes nationales des U19 et U21 à raison de 30 à 40 jours par année.

Système de planification des tournées (TPS). Le handball s'est d'ailleurs avéré parfois utile pour le travail. «Grâce au sport, je peux improviser dans n'importe quelle situation et ne me laisse pas perturber par un changement de programme, précise Eric. Le sport m'a aussi aidé à conduire des collaborateurs.»

Dans six mois se dérouleront les championnats du monde en Bosnie. Une échéance cruciale. D'ici là, il y aura plusieurs entraînements, tournois et matches de préparation. «Je ne sais pas dans quelle mesure je pourrai m'engager pour l'équipe, relève Eric Jaquet qui travaille depuis trente et un ans à la Poste et dont la maman était déjà postière. Actuellement, je dois me préoccuper de mon avenir professionnel puisque mon engagement

actuel devrait prendre fin cet été.» Mais à voir sa détermination et sa passion, on sent bien que le Lausannois de 47 ans fera tout pour être en Bosnie... ■

### 2 billets à gagner

La Fédération suisse de handball ([www.handball.ch](http://www.handball.ch)) offre deux billets pour Suisse-Portugal, match de qualification pour les Championnats d'Europe 2014. Le match aura lieu le 4 avril 2013 à Saint-Gall. Pour gagner les billets, écrivez-nous à [redaction@poste.ch](mailto:redaction@poste.ch) ou à La Poste Suisse, Rédaction La Poste (K11), Viktoriastrasse 21, 3030 Berne. Veuillez indiquer vos nom, prénom et adresse.

# Post-Cup: tous victorieux

*Avec la course de la Saint-Sylvestre à Zurich, l'année 2012 a fini en apothéose, clôturant également le classement annuel de la Post-Cup. En sa qualité de sponsor, la Poste s'est engagée en première ligne.*

Texte: Manuel Fuchs / Photo: Photopress/Benjamin Zurbriggen



Philipp Bandi est le vainqueur de la Post-Cup 2012

Cette année, ce sont Philipp Bandi et Mirja Jenni qui ont remporté la Post-Cup. Pour Philipp Bandi, 35 ans, il s'agit ainsi de la quatrième, mais aussi de la dernière victoire, puisqu'il a décidé de se retirer du sport de haut niveau. Chez les femmes, la coupe a été remportée par Mirja Jenni, 36 ans, qui a enregistré de très bonnes performances pendant toute la saison. La deuxième place revient au champion d'Europe Viktor Röthlin, qui monte sur le podium grâce à sa victoire dans la course de la Saint-Sylvestre.

Les 190 000 coureurs qui ont participé cette année aux vingt épreuves sponsorisées par la Poste peuvent eux aussi se considérer comme des vainqueurs. Parmi eux, 3110 collabore-

teurs de la Poste – un record – se sont alignés au départ des épreuves (voir l'annexe de ce journal). Ensemble, ils ont parcouru plus de 40 000 kilomètres, ce qui correspond au tour de la Terre.

La Poste soutient depuis des années déjà les courses les plus importantes et les plus belles de Suisse. Elle permet à ses collaborateurs de participer gratuitement à certaines courses, met à leur disposition des brochures sur la course à pied et propose aux coureurs débutants ou confirmés des ateliers et des séminaires. ■

[www.post-cup.ch](http://www.post-cup.ch)

Grande première

## PostActivity *Winter*

### Deux jours de jeux d'hiver pour tous les collaborateurs de la Poste. Vendredi 8 et samedi 9 mars 2013 à Engelberg

- Des émotions, du sport et beaucoup de plaisir
- Plus de 20 disciplines, des compétitions et des cours d'initiation: courses de ski, ski de fond, télémark, airboard, randonnées en raquettes à neige, escalade sur glace, curling, préparation de cocktails, zumba, aquagym, cuisine et bien plus encore.
- Plus vous vous inscrirez rapidement, plus vous aurez le choix!

Inscrivez-vous dès aujourd'hui, avec ou sans invité et réjouissez-vous à l'idée d'un week-end inoubliable!  
Inscriptions et informations: [www.postactivity.ch](http://www.postactivity.ch), date limite d'inscription: **10 février 2013.**

# La Poste des VIP



Chaque mois, nous donnons la parole à une personnalité connue: ce mois-ci, il s'agit du comique et ancien postier **Emil** (alias **Emil Steinberger**). Le 6 janvier 2013, il a fêté ses 80 ans.

## Quand avez-vous envoyé votre dernière carte postale/lettre?

Le 8 janvier (ndlr: jour de sa réponse), trois lettres et une carte postale.

## Connaissez-vous le nom de votre facteur?

Non, les facteurs changent trop souvent, de plus nous avons une case postale.

## A quelle fréquence peut-on vous voir au guichet de la Poste?

Environ 2 ou 3 fois par semaine. Ce sont toujours de très jeunes gens au guichet.

## Payez-vous vos factures par voie électronique ou avec le livret jaune?

Les factures sont payées par la banque ou PostFinance. Le livret jaune est inimaginable pour les hommes d'affaires.

## Quel est votre produit postal préféré?

Le trois-roues électrique pour facteurs.

## Le plus beau trajet en car postal?

Rüeggis-Riggis-Oberwangen-Brunntal, via Schmorzingen...

## Jaune, comme...

Le blé? Ah non, on ne parle pas d'argent! Jaune comme la Poste, bien sûr! D'autres aiment l'imiter. Vous devez vous y opposer! ■

# Se former grâce au fonds de solidarité

Les collaborateurs qui sont soumis à la convention collective de travail (CCT) et ne sont pas membres d'un syndicat signataire de la convention s'acquittent mensuellement d'une contribution de solidarité. Celle-ci est exclusivement consacrée aux frais relatifs à l'élaboration des clauses des CCT et des plans sociaux ou à la conduite d'autres négociations (p. ex. négociations salariales). Elle équivaut à une contre-prestation pour les conditions de travail négociées par les syndicats en faveur de tout le personnel. Le versement de contributions de solidarité par les collaborateurs non syndiqués est stipulé dans les conventions collectives de travail.

En outre, certains stages de perfectionnement des syndicats peuvent être imputés au fonds de contribution de solidarité. Ces cours sont également accessibles aux collaborateurs non syndiqués qui s'acquittent de la contribution de solidarité prélevée sur leur salaire.

En 2013, le coût des cours suivants (voir tableaux ci-contre) pourra être imputé au fonds de contribution de solidarité. Vous trouverez également sur les sites Internet mentionnés des cours en allemand. ■

## Syndicat syndicom

Cours	Durée	Coût en CHF*	Dates
Economie – comprendre les mécanismes	1 jour	440.-	19.06.2013
L'assurance vieillesse (AVS) et les prestations complémentaires (PC)	2 jours	1040.-	13.05-14.05.2013
Entretiens difficiles et argumentation	2 jours	1050.-	21.11.-22.11.2013
Mes droits sur ma place de travail, quels sont-ils?	1 jour	440.-	19.04.2013
Droit du travail: code des obligations, Loi sur le travail, conventions et autres sources	2 jours	1040.-	27.05-28.05.2013
La loi sur la prévoyance professionnelle	2 jours	1000.-	20.06-21.06.2013
Incapacité de travail, quelles prises en charge	2 jours	1050.-	28.11.-29.11.2013
Ménager sa santé au travail, connaissances de base	2 jours	1040.-	23.05-24.05.2013
La retraite, ça se prépare avant!	2 jours	1050.-	06.05-07.05.2013 28.10.-29.10.2013
Avancer en âge dans son milieu professionnel	2 jours	1050.-	21.10.-22.10.2013

\* Coûts pris en charge par le fonds de solidarité  
Inscriptions pour les cours du syndicat syndicom sous:  
[www.movendo.ch](http://www.movendo.ch)

## Syndicat transfair

Cours	Durée	Coût en CHF*	Dates
Préparer sa retraite I et II	2 jours	885.-	23.05.-24.05.2013
Les clés d'une communication efficace	2 jours	920.-	13.05.-14.05.2013
Négocier au quotidien	2 jours	945.-	01.10-02.10.2013
Conduire une équipe avec intelligence émotionnelle	3 jours	1140.-	13.-14. et 21.03.2013
Le stress? Je gère!	2 jours	849.-	25.04.-26.04.2013
Résoudre ses conflits professionnels	2 jours	550.-	10.09.-11.09.2013
Comment faire passer un entretien annuel	1 jour	450.-	26.09.2013

\* Coûts pris en charge par le fonds de solidarité  
Inscriptions pour les cours du syndicat transfair sous:  
[www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

# Entre les cahiers et les boîtes aux lettres jaunes

*Le Service scolaire PostDoc développe des outils didactiques modernes pour les écoles. Au sein du Blinden- und Behindertenzentrum Bern (BBB, centre bernois pour personnes aveugles et handicapées), une équipe motivée de cinq personnes s'occupe de l'expédition des quelque 8500 commandes annuelles.*

*Texte: Simone Hubacher / Photos: Monika Flückiger*



Bettina Siegenthaler et Stefan Schüpbach emballent le matériel d'enseignement dans la boîte appropriée.

Quiconque pénètre dans les locaux spacieux du centre BBB de Berne, au numéro 15 de la Stationsstrasse, à Liebefeld, reste ébahi: partout des personnes atteintes d'un handicap physique ou visuel travaillent avec application: certaines entreposent des flacons d'échantillons de lait à contrôler dans des caisses,

d'autres assemblent de petites pièces en plastique ou conditionnent et envoient du matériel scolaire «jaune» pour La Poste Suisse. «Chez nous, le travail manuel occupe une place très importante», déclare Thomas Beerli, responsable des secteurs Conditionnement et Logistique du centre.

Une jeune femme en fauteuil roulant apporte les commandes tout juste réceptionnées à l'entrepôt du matériel scolaire PostDoc: en collaboration avec Nikolaus Beiersdorf et la responsable du bureau Rita Trachsel, Camilla Peterlini traite quotidiennement toutes les commandes qui arrivent de la Schönburg, le siège

principal de la Poste. Cela représente près de 8500 commandes par an. Actuellement, l'offre du Service scolaire PostDoc est composée de 16 articles destinés à différents niveaux, depuis le jardin d'enfants jusqu'à l'école professionnelle et au gymnase. Outre les moyens didactiques classiques et les plateformes d'apprentissage



Rita Trachsel, Hans Balsiger, Camilla Peterlini et Nikolaus Beiersdorf à l'entrepôt où est stocké le matériel PostDoc.



sur Internet (voir encadré), l'entreprise propose des outils ludiques inspirés du monde de la Poste. Par exemple la «Poste des enfants» en bois, qui fait un tabac depuis des années dans les jardins d'enfants et les écoles primaires et que les classes peuvent emprunter gratuitement pendant un mois.

### 100 000 colis

Les fourres transparentes posées sur les genoux de Camilla Peterlini contiennent les bulletins de commande ainsi que les bulletins

de livraison et étiquettes soigneusement préparés et triés par langue. Les couleurs des fourres ont une importance majeure et pour cause: les deux hommes chargés du conditionnement et de l'expédition du matériel scolaire dans les trois langues sont des malvoyants et se réfèrent aux couleurs pour travailler. «Nous déchiffrons ensuite les adresses grâce à une loupe spéciale», explique Hans Balsiger, qui travaille à temps plein en tandem avec son collègue à temps partiel Markus Lörtscher.

Hans Balsiger connaît le matériel scolaire par cœur, il est capable de citer sans problème les numéros à six chiffres des articles. Le fervent admirateur de la Poste et collectionneur d'appareils téléphoniques travaille pour le BBB depuis 1973 et pour PostDoc depuis des années. Tous les lundis, il parcourt le stock et vérifie les étagères pour commander le matériel nécessaire. Pour ce faire, il est en contact permanent avec le service Achats du groupe (KEK) et la responsable du Service scolaire PostDoc, Franziska Bernhard.

Mi-décembre, la Poste et le BBB ont fêté un événement particulier: le 100 000<sup>e</sup> colis a été acheminé pour le Service scolaire PostDoc depuis l'introduction du code à barres en 2000. Franziska Bernhard est convaincue des avantages de la collaboration avec le BBB: «Le Service scolaire PostDoc témoigne de l'engagement de la Poste dans le domaine de l'enseignement.» La collaboration avec l'institution sociale BBB basée à Berne est donc une aubaine. ■

### Que fait la Poste dans les écoles?

Les sujets liés à la Poste font partie des programmes d'enseignement cantonaux. La Poste Suisse met donc à disposition des enseignants des outils didactiques intéressants et modernes. Le petit service d'édition interne des moyens didactiques de la Poste propose des supports concernant les thèmes suivants:

- Service public et desserte postale de base
- Argent et dettes
- Communication
- Logistique
- Orientation professionnelle

Le Service scolaire PostDoc œuvre d'après des critères de qualité stricts. Une attention particulière est ainsi portée à l'absence de toute publicité pour des produits dans les moyens didactiques. Le matériel d'enseignement est développé en collaboration avec des enseignants et mis à disposition des écoles gratuitement. L'offre exclusivement destinée au corps enseignant est également disponible sur Internet ([www.poste.ch/postdoc](http://www.poste.ch/postdoc)). Depuis le lancement de l'offre, 35 000 enseignants l'ont déjà utilisée.

### Engagements dans «l'intégration des personnes handicapées»

Les engagements sociaux de la Poste ne datent pas d'hier. L'entreprise collabore avec de nombreuses autres institutions suisses qui intègrent les personnes handicapées. En voici quelques exemples:

- Suisse romande: Polyval à Lausanne-Vernand [www.polyval.ch](http://www.polyval.ch)
- Nord-ouest de la Suisse VEBO Oensingen [www.vebo.ch](http://www.vebo.ch)
- Région du Plateau: Orte zum Leben Lenzburg [www.sfb-ortezumleben.ch](http://www.sfb-ortezumleben.ch)
- Suisse centrale: Brändi Kriens [www.braendi.ch](http://www.braendi.ch)
- Région de Zurich: BBI Züri West [www.bbi-zueriwest.ch](http://www.bbi-zueriwest.ch)
- Région de Wil (SG): Heimstätten Wil [www.heimstaetten-wil.ch](http://www.heimstaetten-wil.ch)

**Fidélité à la Poste****45** ans**PostMail**

Bösch Werner, Amriswil  
 Büeler Heribert, Zug  
 Kaufmann Hans Peter, Härkingen  
 Meier Karl, Küssnacht SZ  
 Pilloud Gérard, Vevey  
 Simon Walter, Riehen  
 Stocker Bruno, Regensdorf  
 Thalmann Rolf, Wängi  
 Trinchérini Charles-Michel, Sion  
 Zysset Willy, Basel

**Réseau postal et vente**

Huber Josef, Gonten  
 Vogel Werner, Neuenhof

**InfraPost**

Muoth Martin, Zürich

**Swiss Post Solutions**

Moser Heinz, Bern

**40** ans**Services**

Clerc Jean-Claude, Bern

**PostMail**

Arnold Roland Ferdinand,  
 Wädenswil  
 Bammert Pius, Zell LU  
 Bieri Fridolin, Zürich-Mülligen  
 Boner Dorothea, Bern  
 Cadalbert Placi, Flims Dorf  
 Erny Thomas, Gelterkinden  
 Flückiger Hans, Bellach  
 Habermacher Anton, Kriens  
 Hofstetter Hans Ulrich,  
 Niederscherli  
 Hollenstein Peter, Aadorf  
 Hüser Anton, Basel  
 Kaufmann Franz, Escholzmatt  
 Progin Michel, Fribourg  
 Siegenthaler Fritz, Steffisburg  
 Streit Jörg, Biel/Bienne  
 Unternährer Walter, Luzern

**PostLogistics**

Achermann Alfred, Frauenfeld  
 Löttscher Willy, Härkingen

**Réseau postal et vente**

Bürgisser Ursula, Zürich  
 Dolder Ruth, Thörishaus  
 Dubey Roland, Villars-sur-Glâne  
 Ferricchio Erika, Beinwil am See  
 Gigon Yolande, La Ferrière  
 Luchsinger Stefanie, Greifensee

Stübi Adelheid, Emmenbrücke  
 Wasem Heidi, Bad Zurzach

**PostFinance**

Häfli Verena, Kriens  
 Poschung Therese, Bern

**CarPostal**

Gilgen Roland, Bern

**Félicitations****90** ans

Beaud Henri, Clarens (11.02.)  
 Bernasconi Clemente, Viganello  
 (11.02.)  
 Devaud Albert, Genève (21.02.)  
 Felber-Furter Anna, Leibstadt (20.02.)  
 Hofstetter Jean, La Chaux-de-Fonds  
 (05.02.)  
 Ischi Walter, Oschwand (05.02.)  
 Keller Karl, Zürich (03.02.)  
 Koller Robert, Rüti ZH (28.02.)  
 Mani Anetta, Lohn GR (05.02.)  
 Reiser Pio, Zürich (14.02.)  
 Schatzmann Hans, Bad Zurzach (05.02.)  
 Wildhaber Walter, St.Gallen (19.02.)  
 Zumwald Gabriel, Neuchâtel (13.02.)  
 Zurfluh Martin, Erstfeld (16.02.)

**85** ans

Beaud Alfred, Zürich (12.02.)  
 Beyeler Hermann, Wichtrach (18.02.)  
 Bossart Hans, Basel (11.02.)  
 Brunetti Remo, Arbedo (21.02.)  
 Chapalay Charly, Montreux (28.02.)  
 Crottet Constant, Genève (26.02.)  
 Demuth Jakob, Hüntwangen (18.02.)  
 Deubelbeiss Hans, Aarau (21.02.)  
 Dutoit René, Villars-le-Terroir (29.02.)  
 Eichenberger Hans, Unterentfelden  
 (11.02.)  
 Gasser Werner, Untersiggenthal (04.02.)  
 Ghielmini Attilio, Canobbio (16.02.)  
 Graber Gerda, Adliswil (05.02.)  
 Guggisberg Alfred, Bern (11.02.)  
 Guggisberg Hans-Rudolf,  
 Adelboden (15.02.)  
 Hodel Alice, Rümlang (23.02.)  
 Huser Josef, Erlenbach ZH (09.02.)  
 Jaggi Karl, Toffen (11.02.)  
 Kaltenrieder André, Grandson (14.02.)  
 Kneubühler Margrit, Etziken (17.02.)  
 Kovács Ella, Petit-Lancy (16.02.)  
 Kubli Werner, Dübendorf (15.02.)  
 Lacroix Ami, Aubonne (09.02.)  
 Lauper Erika, Bergdietikon (20.02.)  
 Liaudat Betty, Marin-Epagnier (18.02.)  
 Locher Lisbeth, Lützelflüh-Goldbach  
 (28.02.)  
 Müller Heinrich, Birmensdorf ZH (17.02.)

Niklaus Hansruedi, Kerzers (11.02.)  
 Ramseier Hans, Köniz (17.02.)  
 Rappo Georges, Carouge (18.02.)  
 Rieder Esther, Wabern (04.02.)  
 Rutschmann Hans, Weiach (24.02.)  
 Schmid Heidi, Brunegg (21.02.)  
 Schorderet Olga, Sâles (Gruyère)  
 (28.02.)  
 Schreiner Emanuel, Benglen (29.02.)  
 Stettler Willi, Bern (26.02.)  
 Strähl Robert, Riedholz (13.02.)  
 Streun Elisabeth, Grasswil (11.02.)  
 von Arx Eugen, Basel (08.02.)  
 Wolf Max, Solothurn (13.02.)

**80** ans

Ballif Antoinette, Chavornay (12.02.)  
 Baumann Albert, Glattbrugg (08.02.)  
 Beeler Guido, St. Gallen (08.02.)  
 Blatter Mathilde, Reckingen (07.02.)  
 Bürkli Josef, Trimmis (08.02.)  
 Buol Emmy, Winterthur (13.02.)  
 Burri Josef, Kriens (24.02.)  
 Burri Karl, Luzern (24.02.)  
 Burri Raymond, St-Prex (12.02.)  
 Cavelti Regina, Laax (27.02.)  
 Chaignat André, Bern (14.02.)  
 Debonneville Joël, Prilly (11.02.)  
 Dubacher Franz, Weggis (13.02.)  
 Eggenberger Rösli, Grabs (13.02.)  
 Eichenberger Franz, Basel (17.02.)  
 Fanger Josef, Wilen (Sarnen) (20.02.)  
 Fiechter Walter, Riehen (08.02.)  
 Fux Bernard, Genève (22.02.)  
 Gattlen Meinrad, Ostermundigen  
 (14.02.)  
 Genre Martin, Cousset (22.02.)  
 Hauser Ernst, St. Gallen (11.02.)  
 Herrmann Constantin, Chur (09.02.)  
 Jösler Martin, Klosters Dorf (14.02.)  
 Jordan Fernande, Villarimboud  
 (03.02.)  
 Jordil Marcel, Genève (04.02.)  
 Koch Albert, Küsnacht ZH (12.02.)  
 Koletsis Perikles, Zürich (10.02.)  
 Kurz Ernst, Belpberg (15.02.)  
 Muller Odette, Fribourg (05.02.)  
 Portmann Josef, Kriens (24.02.)  
 Richoz Gérard, Nyon (28.02.)  
 Roduit Bernard, Veyrier (13.02.)  
 Saruga Josef, Arbon (16.02.)  
 Scheidegger Willi, Wila (09.02.)  
 Schweizer Edwin, Zürich (17.02.)  
 Soltermann Verena, Rüeggisberg  
 (09.02.)  
 Sticher Gertrud, Zürich (18.02.)  
 Stucki Willy, Bremgarten b. Bern  
 (18.02.)  
 Von Ah Walter, Wilen (Sarnen) (06.02.)  
 Wyrsch Friedrich, Attinghausen (09.02.)  
 Wyser Lorly, Bergdietikon (18.02.)  
 Zimmerli Ernst, Boniswil (01.02.)

**75** ans

Allenspach Emil, Erlen (14.02.)  
 Alonso Celia, Carouge (28.02.)  
 Bolliger Theodor, Jona (26.02.)  
 Canepa Sergio, Rivera (25.02.)  
 Clerc Bernard, Lausanne (22.02.)  
 Dendena Mario, Bellinzona (17.02.)  
 Dörig Werner, Herisau (10.02.)  
 Dubey Cottet Jean-Pierre,  
 Cottens FR (27.02.)  
 Erismann Hans, Safenwil (24.02.)  
 Fehlmann Jean-Pierre, Lausanne  
 (16.02.)  
 Fitz Bruno, Frauenfeld (27.02.)  
 Fontolliet Alfred, Genève (22.02.)  
 Fuchs Karl, Uhwiesen (11.02.)  
 Fumeaux Madeleine, Sion (14.02.)  
 Gazzola Lioudmila, Suhr (05.02.)  
 Giammalva Francesco, Faido (15.02.)  
 Guidotti Nicola, Monte Carasso (24.02.)  
 Gyger Olga, Mollis (14.02.)  
 Hänni Rita, Burg im Leimental (10.02.)  
 Hollenstein Ida, Wattwil (21.02.)  
 Huguenot Marie, Autigny (22.02.)  
 Jolissaint Francis, Réclère (26.02.)  
 Kipfer Hans-Rudolf, Schliern b.  
 Köniz (11.02.)  
 Koller Johann, Niederhelfenschwil  
 (14.02.)  
 Koller Josef, Bern (17.02.)  
 Köstli-Lutz Karl, Kreuzlingen (27.02.)  
 Krüger Florian, Crans-Montana  
 (14.02.)  
 Lechner Margrith, Bern (26.02.)  
 Lerch Willi, Roggwil BE (02.02.)  
 Liver Marlies, Igis (23.02.)  
 Pelet Marcel, Peyres-Possens (22.02.)  
 Philipp Trudi, Basel (21.02.)  
 Rohrbach-Gobeli Edwin, Bern (15.02.)  
 Roulet Michel, La Chaux-de-Fonds  
 (28.02.)  
 Ruffieux Pierre, Echarlens (28.02.)  
 Rutz Mathias, Dübendorf (11.02.)  
 Savary Philippe, Sédeilles (23.02.)  
 Schaniel Maria Anna, Männedorf  
 (01.02.)  
 Schlosser Erika, Unterentfelden  
 (11.02.)  
 Schmutz-Lardi Bernard, Lausanne  
 (16.02.)  
 Setz Hans, Wolhusen (11.02.)  
 Sieber Jakob, Winterthur (23.02.)  
 Stüssi-Morger Willy, Bachenbülach  
 (08.02.)  
 Von Arx Werner, Luzern (07.02.)  
 Von Deschwanden Hans, Sarnen  
 (02.02.)  
 Von Gunten Fritz, Merligen (07.02.)  
 Weber Hans Rudolf, Adliswil (17.02.)  
 Weber Maurice, Combremont-le-  
 Petit (04.02.)  
 Zbinden Carolina, Ostermundigen  
 (16.02.)  
 Zbinden-Piller Josef, Oberschrot (17.02.)

Zemp Annagreth, Wiggen (24.02.)  
Zimmermann Josette, Lausanne  
(25.02.)  
Zürcher Hansueli, Wasen im  
Emmental (03.02.)

## Retraite

### Personnel

Hafner-Herzog Silvia, Aarau  
Jaiser Beat C., Bern

### PostMail

Aebischer Paul-André, Vevey  
Alvarez Jesus, Genève  
Barras Christiane, Ostermundigen  
Birrer Walter, Reiden  
Blaser Samuel, Zürich  
Bossard Liselotte, Winterthur  
Bovigny Hubert, Bulle  
Britschgi Robert, Alpnach Dorf  
Bürli Hans Rudolf, Luzern  
Canabal Manuel, Eclépens  
Canova Reto, Wiesendangen  
Casanova Ignaz, Vella  
Chapinal Tomasa, Zürich-Mülligen  
Chèvre Claude, Delémont  
Degli Esposti Venturi Pierre, Genève  
Del Carmen Ramos Iglesias Maria,  
Genève  
Dietsche Bruno, Diepoldsau  
Döbeli Arnold, Murgenthal  
Epp Annelis, Fehraltorf  
Estermann Kurt, Basel  
Flecchia-Ostini Adriana, Bellinzona  
Fuchs Katharina, Landquart  
Gini Linda, Vicosoprano  
Gremaud Jean-François, Bulle  
Grossmann Hans-Rudolf, Zürich  
Haller Guido, Schaffhausen  
Hauri Werner, Dagmersellen  
Hochegger Antoinette, Adligenswil  
Hodel Eduard, Olten  
Hüberli Walter, Frauenfeld

Jungen Hans, Interlaken  
Krenn Urs, Zofingen  
Künzle Ruth, Wallisellen  
Lehmann Susanna, Steckborn  
Lehmann Werner, Ostermundigen  
Liembd Erwin, Hergiswil NW  
Löhner Walter, Zürich  
Lüthi Hans, Känerkinden  
Lüthi Peter, Langnau  
Meister Daniel, La Chaux-de-Fonds  
Meyer André-Louis, Neuchâtel  
Modica Salvatore, Eclépens  
Mouty-Ramuz Nicole, Carouge GE  
Müller Carlo, Locarno  
Mugny Roger, Meyrin  
Perrin Lucien, Aigle  
Petrovic Radenka, Zürich-Mülligen  
Pfiffner Annamaria, Mels  
Pillonel-Verdon Lucie, Payerne  
Räber Johann, Zürich-Mülligen  
Renz Jelka, Metzerlen  
Riedener Leo, Rorschach  
Ritz Ottilia, Brig  
Sager Anita, Muolen  
Sanchez Cyrano, Kriens  
Schläppi René, Bern  
Schneider Jean-Marc, Lausanne  
Schürmann Kurt, Kreuzlingen  
Siegenthaler Robert, Worb  
Staub Christina, Wollerau  
Thalmann Rolf, Wängi  
Tobler Kurt, Diessenhofen  
Trachsler André, Baar  
Volkart Jürg, Zürich  
von Känel Christian, Reichenbach  
im Kandertal  
Walther Vital, Zürich-Mülligen  
Wenger Hans, Wattenwil  
Wicki Franz, Schüpfheim  
Widmer Eugen, Wil SG  
Zappella Carlo-Gabriello,  
La Chaux-de-Fonds  
Zimmermann Margrit, Fehraltorf  
Zollinger Edith, Schlieren

### PostLogistics

Guignet Lucette, Daillens  
Hartmann Emil, Zürich  
Kubli Ingeborg, St. Gallen  
Ottet Christian, Daillens  
Pavlovic Slavica, Härkingen  
Perez Salagre Francisco, Urdorf  
Ringgenberg Rudolf, Thun  
Rohrbach Rolf, Dintikon  
Tomaschett Markus, Wädenswil  
Trescher Daniel, Basel  
Tschanz Claude, Daillens  
Ugazio Enrico, Basel  
Vaucher Bernard, Genève

### Réseau postal et vente

Arnold Regina, Schwyz  
Casanova Ignaz,  
Obersaxen Meierhof  
Derungs Albertina, Chur  
Etter Kurt, Bühler  
Giger Lilli, Gams  
Gredig Johannes, Chur  
Groux Anne-Lise, Féchy  
Guglielmetti Thérèse, Genève  
Haldi Brigitte, Saanen  
Hehl Monika, Neuhausen  
am Rheinfall  
Hürzeler Peter, Zürich  
Item Irene, Glattzentrum  
b. Wallisellen  
Jörg Christine, Bern  
Kellenberger Anna, Hefenhausen  
Leitz Erika, Merlischachen  
Lüthi Bruna, Zürich  
Maître Agnès, Courroux  
Malaguti Silvia, Viganello  
Mettler Rita, Opfikon  
Peclard Jean-Michel, Stäfa  
Rieder Heidi, Bern  
Rodonio Pio, Biasca  
Schneider Irène, Marin-Centre  
Schori Margrit, Basel  
Stalder Ruth, Balgach

Steiner Elisabeth, Basel  
Suter Cesira, Davos  
Thierstein Esther, Bolligen Dorf  
Thrier Rita, Wädenswil  
Wenk Margrit, Rapperswil SG  
Wyler Ruth, Geroldswil

### Swiss Post International

Helbling Jean-Pierre, Marly

### CarPostal

Bolomey Regina, Yverdon-les-Bains  
Frischknecht Peter, Heiden  
Hegg Werner, Bern  
Hegner René, Winterthur  
Kamber Gilbert, Yverdon-les-Bains  
Mettraux Patricia, Oulens-sous-  
Echallens  
Peier Urs, Balsthal  
Vermot Jean-Philippe,  
Yverdon-les-Bains

### InfraPost

Anderhalden Regula, St. Gallen  
Charotton Evelyne, Vallorbe  
Flisch Margrit, Netstal  
Jaun Annemarie, Beatenberg  
Jent Sylvia, Münchenstein  
Koch Hedwig, Sirnach  
Steinbacher Marianne, Solothurn

### Mobility Solutions

Graf Rolf, Chur

### Swiss Post Solutions

Bösch Gerhard, Bern  
Emmenegger Hans-Rudolf,  
Sissel AG  
Germann Marianne, St. Gallen  
Hofer Walter, Bern

## Nos regrettés

### Personnel actif

#### PostLogistics

Mauer Didier, Daillens, né en 1952

### Retraités

Abbet Robert, Orsières (1926)  
Ambauen Anton, Zürich (1937)  
Ammann Emil, Münchwilen TG  
(1921)  
Auderset Henri, Meyrin (1951)  
Bachmann Ferdinand, Ottikon  
(Gossau ZH) (1932)  
Balmer Daniel, Lausanne (1927)  
Bänziger-Kellenberger Emil,  
Balgach (1938)  
Bigler Ernest, Crissier (1922)  
Bollinger Eduard, Thayngen (1930)

Britt Walter, St. Gallen (1936)  
Brüchsel Dora, Thundorf (1919)  
Campanale Vito, Italien (1940)  
Cavadini Giuseppe, Vacallo (1933)  
Clerc Michel, Lausanne (1923)  
Diem Kurt, Zürich (1934)  
Dumas Rejane, Le Grand-Saconnex  
(1921)  
Egloff Felix, St. Gallen (1926)  
Endrion Jeanne, Payerne (1940)  
Eugster Josef, Vaz/Obervez (1932)  
Felder Fridolin, Flühli (1924)  
Fontana Edgardo, Arogno (1953)  
Giroud Rosemarie, Martigny (1946)  
Güngör Hanifi, Sulgen (1949)  
Haller Werner, Caux (1915)  
Hangartner Roswitha, Feusisberg  
(1943)  
Hügli-Gafner Heinz, Bern (1938)

Hurni Paul, Brig (1925)  
Ischer Maurice, Vevey (1922)  
Jörg-Loosli Hans-Peter, Wasen im  
Emmental (1938)  
Kalt Jakob, Kleindöttingen (1936)  
Liechti Stephan, Ittigen (1966)  
Michael Clara, Flims Waldhaus  
(1929)  
Moix Gérard, Grimisuat (1939)  
Morard Charles, Martigny (1927)  
Müller Alfred, La Brévine (1942)  
Muggli Viktor, Chur (1925)  
Pflugi Agnes, Ettingen (1924)  
Philippin Claude, Neuchâtel (1914)  
Quigley-Schmid Annatina, Irland  
(1964)  
Reichen Fritz, Felben-Wellhausen  
(1947)  
Reitnauer Hans, Huttwil (1920)

Rentsch Rudolf, Cressier FR (1935)  
Rohner Ernst, Walzenhausen (1924)  
Ruckstuhl Theresia, Kilchberg ZH  
(1942)  
Rüegg Gertrud, Zürich (1919)  
Schlegel Josef, Basel (1931)  
Schlumpf Regina, Bern (1947)  
Schönenberger Josef, Zürich (1927)  
Schürmann Erwin, Regensdorf  
(1924)  
Seelos Ursula, Elgg (1933)  
Spälti Kurt, Teufen AR (1930)  
Stierli Lina, Zürich (1926)  
Tuena Renato, Samedan (1934)  
Waldvogel Hans, Zürich (1930)  
Werlen Werner, Bremgarten b. Bern  
(1936)  
Wilhelm Gregor, Zürich (1930)  
Zumofen Hermann, Lausanne (1926)

**Auto**

Fiat Barchetta, Jg. 98, 95 000 km, silber-rot, ab MFK, Fr. 15 000.-. Tel. 079 829 82 60, s.joray@bluewin.ch

Renault R5 Baccara, Aut., Jg. 89, braun met., Radio, Lederpolster, ab MFK, Preis nach Absprache. Tel. 043 931 53 52

W'pneus Continental 195/65 R15 mit Felgen, 80%, Fr. 200.-. Tel. 079 458 73 07

Opel Omega 2.5 V6, Aut., Jg. 98, 135 000 km, grün met., Schiebedach, guter Zustand, MFK 8/10, ab Platz Fr. 3800.-. Tel. 044 788 20 25

**Deux-roues**

Schneeketten für DXP, Roller + Motorräder. Tel. + Fax 041 675 28 67

Orig. Militärvelo, Jg. 66, mit sämtlichem Zubehör + Militär-Nummern, Topzustand, Fr. 750.-. Tel. 041 933 20 50, 079 334 15 19

Yamaha YP 250 Majesty, Jg. 97, 35 000 km, rot, Fr. 1300.-, Preis nach Vereinbarung. Tel. 079 581 73 76

Herren E-Bike Crosswave Migros, top ausgerüstet, Akku reicht f. 30-40 km, Unterstützung b. 25 km/h, Garantie bis 8/14, Fr. 1100.-. Tel. 076 548 48 24

Yamaha YZF-R6, 10 665 km, neue Pneus, Soziusabdeckung, ab grossem Service, Orig. Serviceheft vorhanden, Fr. 8500.-. Tel. 062 842 48 55

**Electronique et photos**

Diaprojektor Hanimex mit Leinwand. Tel. 041 340 70 76

**Informatique**

2 orig. HP Laserjet-Tintenpatronen HP C4096A für Drucker HP 2100/2200, Fr. 100.-. Tel. 079 313 44 93, nailabangarter@gmail.com

**Musique et sport**

Piano Steinmann, excellent état, 800 fr. Tél. 026 652 23 01

Knopfakkordeon Paolo Soprani, 4-chörig, 120 Bässe, 11/2 Register. Tel. 052 365 46 60

Militär-Tuba Es-Bass, Jg. 53, Fr. 60. Tel. 081 332 26 95

Pianoforte Hyundai, mod. U-820, verticale, bianco lucido, come nuovo, 3350 fr. Tel. 091 606 45 01

Schlittensitz; Eisrutschlerli; Mädchen-Schlittschuhe Graf, Gr. 29; Kinder-Rollschuhe Fisher Price, altes Mod. Tel. 076 480 76 58

**Maison et jardin**

Geschirrspüler Miele G 2292 SCi, GDU 60/65, 4-jährig, Topzustand, Fr. 500.-. Tel. 061 411 37 85, f.annaheim@bluewin.ch

Ecksofa, Leder, L 278 x Ecke 232 x H 90 cm, neu, Topzustand, ab Platz Fr. 850.-. Tel. 079 415 41 33

Duvet aus Urner-Schafwolle, 160 x 210 cm, Handarbeit, Fr. 250.-. Tel. 041 661 13 23, evtl. Telefonbeantworter, G: 058 448 06 22, monifa@bluewin.ch

Kaffeesevice Werdenberg, Porzellan, 21-teilig, handbemalt mit Sujet, neu, Fr. 40.-. Tel. 071 277 90 89

**Vêtements**

2 Lammfellmäntel: für Herren, Gr. 52-54 + für Damen, Gr. 38-40, aus England, beide wenig getragen, Preise nach Absprache. Tel. 031 971 34 12

MBT Damenschuh, Gr. 40, schwarz, 2x getragen, Fr. 150.- + Versand. Tel. 044 724 21 35, info@cotti.ch

**Immobilier**

Suche 2½ bis 3½-Zi.-Whg im Raum Interlaken, per 01.05.13. Tel. 079 755 39 81, andri.nigg@bluewin.ch

Hasliberg-Reuti BE, heimelige 2½-Zi.-Whg, PP vor dem Haus, zentrale Lage, 5 Min. bis zur Gondelbahn. Tel. 032 392 51 85, thomas.meili@ewanet.ch

**Divers**

Toilettenstuhl für Behinderte, blau, wenig gebraucht, Fr. 120.-. Tel. 033 722 11 40, 079 549 01 50

Maximumkarten Liechtenstein, Jg. 1982-1986, mit Album, Katalogwert Fr. 370.-, abzugeben für Fr. 130.-. Tel. 033 722 11 40

Versch. selbstgeknüpfte Gobelinbilder mit div. Sujets, edel gerahmt: Matterhorn, Segelschiff, Zinnkrug, Rosen, Blumenvase. Tel. 079 445 43 01

**Qui cherche trouve**

PTT-Sachen: Briefkästen, Schilder, Hüte, Bücher, Velos usw., gegen Bezahlung. Tel. 031 802 05 13, 079 949 47 78, baedu3@bluewin.ch

Briefmarken, alte Briefe, Postkarten, Münzen + alte Uhren. Tel. 079 436 28 58, jumbo7@bluewin.ch

Vespa, Jg. 1950-85. Tel. 031 921 29 10

Alte Rennvelos aus den 50er bis Anfang 90er J. zum Restaurieren, Zustand egal, Angebote mit Foto + Preisvorstellung an: loetscherm@postmail.ch

Gebrauchter Post-Roller, guter Zustand. Tel. 079 751 59 08

Gebrauchter Post-Roller, guter Zustand. Tel. 079 751 59 08

Für Schätzung einer bestehenden Sammlung ein versierter, erfahrener Briefmarkensammler. Tel. 032 338 13 23, 079 267 17 77

**Publicité****Häseli Reisen****... vous fait voyager**

Faites votre prochain voyage avec un ex-postier et fin connaisseur de l'Amérique du Sud!  
Häseli Reisen vous garantit:  
- l'exclusivité et une qualité de voyage unique  
- une vraie découverte de votre lieu de destination  
- la sécurité et une organisation consciencieuse  
- un accompagnateur compétent (Franz Häseli)  
- un rapport qualité-prix imbattable par ex. 21 jours Argentine-Chili 02.03.-22.03.2013 seulement Fr. 6900.-  
16 jours en Bolivie en avril, Fr. 4900.-  
Oct.-nov.-déc. 2013 Panamericana avec votre propre voiture.

Renseignements:  
Téléphone 062 544 24 71  
info@haeseli-reisen.ch  
[www.haeseli-reisen.ch](http://www.haeseli-reisen.ch)

**Sport et culture**

16.02.2013 et 17.02.2013

**DAS ZELT** - Chapiteau PostFinance, Sion  
Représentation: Comedy Club 13  
Romandie, De chli Isbär  
[www.daszelt.ch](http://www.daszelt.ch)

**Postorama avec Susanne Ruoff**

18.02.2013: 17h30 à 19h30

à Lausanne

21.02.2013: 17h30 à 19h30

à Berne

07.03.2013: 17h30 à 19h30

à Aarau ou Zurich

11.03.2013: 17h30 à 19h30

à Bellinzona, Inscription via LMS

23.02.2013 – 28.02.2013

**DAS ZELT** - Chapiteau PostFinance,

Brigue

Représentations: Simon Enzler, s'Dschun-  
gelbuech,

Comedy Club 13; DivertiMento

[www.daszelt.ch](http://www.daszelt.ch)

22.02.2013 – 03.03.2013

**MUBA**, Bâle

[www.muba.ch](http://www.muba.ch)

✓ **Billets meilleur marché sur Intranet (Place du marché).**

23.02.2013

**Bremgarten Reusslauf**

[www.reusslauf.ch](http://www.reusslauf.ch)

Inscription sur Internet

12.01.2013 – 03.03.2013

Musée suisse des transports à Lucerne

«**Time Ride**», voyage au cœur de la Terre

Exposition spéciale de la Nagra

(Société coopérative nationale pour le  
stockage des déchets radioactifs)

**Mon annonce**

(1 produit maximum, longueur max. 150 caractères)

Droit de couper ou de décliner l'annonce réservé. Prise en compte dans l'ordre d'arrivée.

**Rubrique:**

**Texte de l'annonce:**

**Nom:**

**Prénom:**

**Tél. / E-mail:**

Envoyer le talon à AK 15, case postale, 2500 Bienne 4

ou par e-mail à [info@ak15.ch](mailto:info@ak15.ch), téléphone 032 344 80 60

## Manifestation du mois



### Pour un hiver sportif

Voulez-vous couronner votre saison d'hiver en participant aux deux journées de sports d'hiver de la Poste? Alors participez à PostActivity Winter, qui se déroulera les 8 et 9 mars 2013. Vous aurez la possibilité de vous familiariser ou de vous perfectionner dans 20 disciplines, par exemple le curling, le télémark, l'escalade sur glace, le *freeride* ou le *snowXbike*. Les plus ambitieux pourront participer à des compétitions de ski, de ski de fond, de snowboard ou de hockey sur glace. Mais si la neige ou la glace vous effraient, vous pourrez aussi participer à des cours de pilates, de zumba, d'aquagym, de natation ou même préparer des cocktails ou faire un cours de cuisine dans un hôtel 4 étoiles.

Dans le cadre des cours, vous serez conseillés par des professionnels et des instructeurs de la région ainsi que par des postiers expérimentés. La directrice de la Poste Susanne Ruoff viendra personnellement saluer le participant(e)s le vendredi soir et prendra même part le samedi à une discipline.

Vous trouverez plus d'infos sur cette manifestation et sur PostActivity dans le document annexé à ce journal et sous [www.postactivity.ch](http://www.postactivity.ch). Vous pourrez aussi vous y inscrire (délai d'inscription: 10 février 2013).



### Séminaires de course pour les collaboratrices

La Poste organise à Bad Zurzach, en collaboration avec Ryffel Running, des ateliers de course à pied et de nordic-walking à l'intention de ses collaboratrices. Les thermes et les environs de Bad Zurzach offrent des conditions idéales pour s'entraîner en vue de la 27<sup>e</sup> Course féminine suisse, qui se déroulera le 9 juin 2013 à Berne, mais aussi pour renforcer ou entretenir tout simplement sa forme physique. Les ateliers auront lieu le week-end, du 6 au 7 avril et du 13 au 14 avril.

#### Programme

Chacune des deux disciplines «Course à pied» et «Nordic-walking» est subdivisée en deux niveaux. Plusieurs thèmes, tels que renforcement musculaire, assouplissement, nutrition, gestion de l'effort, massage ou récupération, sont également abordés. Les participantes ont accès gratuitement aux thermes et au centre de remise en forme. Ces ateliers se déroulent en allemand (possibilité d'obtenir des informations en français et en italien). Les collaboratrices bénéficient d'un prix spécial, soit CHF 270.- en chambre individuelle ou CHF 220.- en chambre double, par personne, comprenant la participation aux séances, l'hébergement à l'hôtel Tenedo, les repas de midi et du soir à l'hôtel Turmhotel, le buffet du petit déjeuner, l'eau minérale, des fruits et l'accès libre aux thermes. Déplacement aux frais des participantes. Les horaires seront adaptés en fonction des participantes.

#### Inscription pour les séminaires de course à pied à Bad Zurzach

Le nombre de participantes est limité à 50 par atelier. Les inscriptions (voir talon) sont enregistrées dans l'ordre de réception. En cas d'annulation moins de 20 jours avant le début de l'atelier, 50% des frais d'inscription seront facturés. Le remboursement n'est plus possible lors d'une annulation moins de cinq jours avant le début de l'atelier.

- Course: avancées (2 entraînements ou plus par semaine)  
 Nordic-walking: débutantes (0 à 1 entraînement par semaine)

#### Je m'inscris pour:

- le cours 1 du 6./7.4.13  
 le cours 2 du 13./14.4.13  
 hébergement en chambre individuelle (CHF 270.-)  
 hébergement en chambre double (CHF 220.-) en compagnie de:

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

N° personnel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Année: \_\_\_\_\_

Rue, n°: \_\_\_\_\_

NPA, localité: \_\_\_\_\_

Date / Signature: \_\_\_\_\_



### Courses gratuites pour le personnel

#### 21<sup>e</sup> marathon de la Jungfrau du 14 septembre 2013

Délai d'inscription: 30 janvier 2013

- Marathon running Temps estimé:

#### Kerzerslauf du 16 mars 2013

Délai d'inscription: 31 janvier 2013

- Running 15 km Temps estimé:  
 Running 5 km Temps estimé:  
 Nordic-walking (incl. walking) 15 km  
 Nordic-walking (incl. walking) 5 km

#### Marathon de Zurich du 7 avril 2013

Délai d'inscription: 24 février 2013

- Running 42,195 km Temps estimé:  
 Running 10 km City run Temps estimé:

Taille du t-shirt:

- XS  S  M  L  XL

#### Giro Media Blenio du 1<sup>er</sup> avril 2013

Délai d'inscription: 24 février 2013

- Running 10 km Temps estimé:  
 Nordic-walking (incl. walking) 17 km  
 Nordic-walking (incl. walking) 12 km  
 Nordic-walking (incl. walking) 6 km

#### Luzerner Stadtlauf du 27 avril 2013

Délai d'inscription: 10 mars 2013

- Running dames 3,870 km Temps estimé:  
 Running hommes 5,640 km Temps estimé:  
 Nordic-walking (incl. walking) 2,1 km

#### Grand Prix de Berne du 18 mai 2013

Délai d'inscription: 30 mars 2013

- Running 10 miles Temps estimé:  
 Running 4,7 km Temps estimé:  
 Nordic-walking (incl. walking) 4,7 km

**Attention:** pour des raisons administratives, nous ne pouvons pas rembourser les frais d'inscription déjà versés. Qui s'inscrit s'engage à participer à la course. Toute inscription donne lieu au versement de frais de participation qui ne sont pas remboursés en cas de forfait. Les documents nécessaires vous seront remis par les organisateurs.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

N° personnel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Année: \_\_\_\_\_

Rue, n°: \_\_\_\_\_

NPA, localité: \_\_\_\_\_

Date / Signature: \_\_\_\_\_

#### Envoyer les talons à:

La Poste Suisse,  
 Course à pied K22, Viktoriastrasse 21, 3030 Berne

#### Précision:

Inscription aussi via Intranet > Place du marché > Billets et manifestations

## Ambassadeur de la Poste

### Cris Chapparo, facteur colis

«Je suis facteur colis à la base de distribution de Zurich et livre quelque 230 colis par jour sur la rive droite de la Limmat. J'apprécie le contact avec la clientèle et l'indépendance dont je jouis. Je me sens très bien au sein de mon équipe. Mes plus grands défis? Satisfaire quotidiennement la clientèle ainsi que la période de Noël. A cette époque de l'année, nous devons tous tirer à la même corde pour absorber les gros volumes. Cela soude l'équipe.»

