



**Susanne Ruoff, directrice générale** «La Poste doit devenir une plateforme d'échange entre univers physique et numérique.» Page 20

**Conseiller financier** Opter pour une carte de crédit de PostFinance, c'est profiter de nombreux avantages. Page 18

**L'énigme de la Poste**  
Gagnez des prix alléchants  
Page 29

La Poste bouge  
Edition avril 2014

# magazine

**LA POSTE** 

# Le Parc national suisse fête ses 100 ans

**CarPostal soutient le tourisme doux dans les parcs suisses.**

Page 8





Mode,  
chaussures,  
accessoires  
à découvrir  
online!



Et profitez d'un  
cadeau de **20.-**  
Seulement jusqu'au 11/05/2014  
Code action 82104

La boutique en ligne Jelmoli vous réserve un vaste choix de mode tendance, de chaussures cool ou plus sophistiquées et d'accessoires actuels. En plus, dès maintenant, profitez d'un **CADEAU DE 20.-!** Lors de votre prochaine commande sur [jelmoli-shop.ch](http://jelmoli-shop.ch) ou par téléphone au 0848 840 301, indiquez simplement le **code action 82104**. Votre bon d'achat\* de 20.- sera alors directement déduit de la facture.

# Jelmoli

**-shop.ch**

\*Conditions: action valable jusqu'au 11/05/2014. Valeur minimale de commande CHF 50. S'applique à l'ensemble de l'assortiment Jelmoli à l'exception des articles multimédia. Toute compensation en espèces est exclue. Seul un code action est valable par commande et foyer. Action non cumulable avec d'autres actions promotionnelles ou bon d'achat. Le bon d'achat expire dès lors que la totalité des articles sont retournés. Les conditions générales de vente et les conditions de paiement stipulées sur [jelmoli-shop.ch](http://jelmoli-shop.ch) sont applicables.



Claudia Iraoui  
Rédactrice en chef

Editorial

# Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque mon quotidien est trop agité et que rien ou presque ne marche, je selle mon cheval et retrouve mon équilibre intérieur dans la nature. J'envie un peu Fadri Bott pour cela. Gardien du Parc national suisse, il peut admirer chaque jour son paysage sauvage, respirer l'air vivifiant des montagnes et se laisser surprendre par les miracles de la nature. Les cent ans d'existence du parc sont d'ailleurs l'occasion unique de découvrir toutes les richesses de celui-ci lors d'une excursion. CarPostal y soutient le tourisme durable depuis 1922 déjà (p. 8).

En matière d'équilibre, en voilà un qui s'y connaît mieux que personne: le funambule Freddy Nock. Dans un entretien à la page 30, le natif d'Argovie aux multiples records nous explique combien la frontière entre courage et inconscience est ténue et comment il a surmonté sa phobie de l'avion.

Les êtres humains ne sont pas les seuls à avoir besoin de stabilité: la Poste est constamment en quête d'équilibre entre tradition et innovation, prix et qualité. Vous en apprendrez plus à ce sujet à la lecture de notre entretien avec la directrice générale Susanne Ruoff, à la page 20.



**Point de mire**  
CarPostal encourage le tourisme doux dans les parcs naturels, dont le Parc national suisse. P. 8

**Côté fenêtre**  
En car postal au Tessin avec Marcello Calabresi. P. 25

**Freddy Nock**  
Le funambule sur ses phobies, ses records et la vieillesse. P. 30



**Attention, danger!**  
Marchandises explosives à l'aéroport de Zurich. P. 26

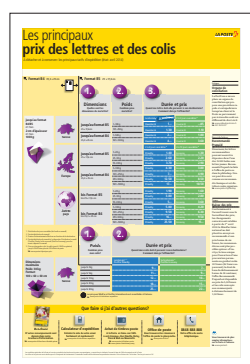


Sommaire

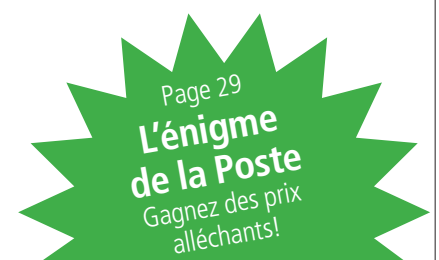
- 05 Actualités
- 08 Point de mire: les 100 ans du Parc national suisse
- 13 Le facteur
- 20 Entretien avec Susanne Ruoff, directrice générale de la Poste
- 22 L'image du passé
- 23 L'Orchestre Symphonique Suisse des Jeunes en tournée
- 25 Côté fenêtre
- 26 Marchandises dangereuses, des dispositions plus strictes
- 28 Voyage pour lecteurs en Italie
- 30 Le funambule Freddy Nock à l'interview

Services

- 15 Nouveau et pratique
- 16 Le tableau des prix
- 18 Conseiller financier



**Le tableau des prix**  
P. 16





**Ne pas oublier:** payer tous ses achats en toute simplicité avec la PostFinance Card. Même en déplacement.

**PostFinance** 

*Mieux accompagné.*



### Le timbre

La Suisse veut sortir du nucléaire et réduire sa consommation d'énergies fossiles. Il s'agit là d'une décision historique pour le pays et d'une raison suffisante pour la Poste d'émettre un timbre spécial consacré aux énergies renouvelables. Conçu comme un puzzle, celui-ci imbrique les uns dans les autres des éoliennes, une installation solaire et un barrage. Il souligne ainsi qu'il est nécessaire de combiner différentes mesures pour réussir la transition énergétique d'ici 2050.

Le timbre sera disponible à partir du 8 mai 2014 dans tous les offices de poste de Suisse et sur [www.poste.ch/philashop](http://www.poste.ch/philashop)

# Nouvelles

## Nos actualités postales



### Offre spéciale Jungfrauoch

## A la découverte de paysages féeriques

La montée du Jungfrauoch est incontournable pour qui voyage en Suisse. Ceux qui ont toujours rêvé de découvrir ce sommet mondialement connu devraient saisir immédiatement l'occasion: ils peuvent entrer dans l'univers magique des hautes Alpes dès 69 francs et admirer une vue spectaculaire à 3454 mètres d'altitude. L'offre spéciale MyPlus «Jungfrauchjoch» est valable jusqu'à fin avril. C'est parti!

Acheter des billets sur [www.carpostal.ch/myplus](http://www.carpostal.ch/myplus)

## IT-dreamjobs.ch

Formation

### Des emplois de rêve dans l'informatique

En qualité de sponsor, la Poste soutient la campagne de promotion de la relève «IT-dreamjobs». Une grave pénurie de main-d'œuvre menace l'informatique en Suisse. C'est pourquoi la Poste et d'autres entreprises s'engagent en faveur de la formation de jeunes spécialistes.

### Tirage au sort

Gagnez un kit de démarrage WebStamp easy d'une valeur de 222,90 francs

WebStamp easy

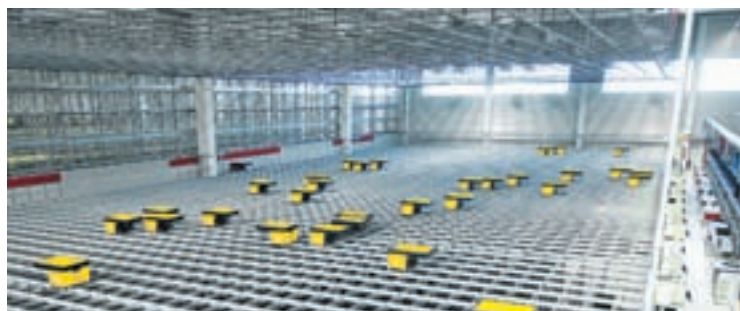
### Une affaire personnelle

Anniversaire, vacances, mariage ou autre événement inoubliable: avec

WebStamp easy, créez facilement un timbre personnalisé. Vous téléchargez la photo de votre choix, choisissez le mode d'envoi et imprimez le timbre pour apporter ainsi une touche personnelle à votre envoi.

➔ [www.poste.ch/webstamp-easy](http://www.poste.ch/webstamp-easy)

**Participez et gagnez 3 x 1 kit de démarrage WebStamp easy d'une valeur de 222,90 francs chacun:** appareil photo Olympus VH520, imprimante Epson XP-412 et étiquettes WebStamp. Coupon de participation à la page 23.



YellowCube

## Une solution logistique complète

YellowCube est une solution logistique complète. A la demande des maisons de vente à distance, la nouvelle offre de la Poste se charge de toutes les tâches logistiques, du stockage à l'envoi et au conditionnement, en passant par la gestion des retours.

➔ [www.poste.ch/yellowcube](http://www.poste.ch/yellowcube)

Le chiffre

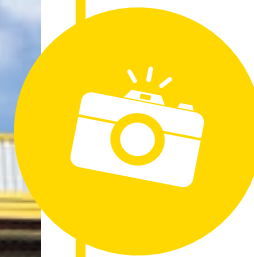
# 3 000 000



Elle est petite, pratique et sûre, sans doute la raison pour laquelle PostFinance a déjà émis pas moins de 3 millions de PostFinance Cards. Leurs titulaires peuvent effectuer leurs règlements en toute facilité partout en Suisse, dans plus de 80 000 magasins, à des stations-service, dans des restaurants, des kiosques et en ligne.

Ceux qui prennent le train peuvent acheter des billets rapidement et facilement avec l'application CFF et la PostFinance Card. De plus amples informations sur les cartes de crédit de PostFinance à la page 18.

➔ [www.postfinance.ch/postfinancecard](http://www.postfinance.ch/postfinancecard)



**La plus grande fan de la Poste**

Ana Fernandes, de Payerne, est la plus grande fan de la Poste. Elle l'a prouvé l'an dernier dans le cadre d'un concours. En guise de remerciement, nous affichons son portrait géant sur un camion postal qui circule dans toute la Suisse.

Délais d'acheminement

**La Poste, toujours ponctuelle**

En 2013, la Poste a encore brillé par sa ponctualité en matière de distribution du courrier:

LETTRES

Courrier A:  
**97,6%**

Courrier B:  
**98,8%**

COLIS

PostPac Priority:  
**97,3%**

PostPac Economy:  
**97,7%**

Campagne publicitaire

**Dynamique jaune**

Un vélo, un ordinateur portable et une station-service colorés en jaune, voilà quelques-uns des nouveaux sujets de la campagne publicitaire de la Poste qui mettent en avant des prestations que certains ne connaissent pas encore. Ou saviez-vous que vous pouvez retirer vos colis à des stations-service? Et que la Poste exploite des boutiques en ligne? La Poste, c'est aussi cela!



Impressum

**Editeur** La Poste Suisse SA, Communication, Viktoriastrasse 21, case postale, 3030 Berne, www.poste.ch/magazine, magazine@poste.ch **Concept** Arnold.KircherBurkhardt **Rédaction en chef** Emmanuelle Brossin (EB), Claudia Iraoui (CI) **Production** Michael Krobath/Ammann, Brunner & Krobath AG (MK) **Auteurs** Annina Flaig, Hans-Ueli Friedli (HF), Monika Gurtner (MG), Ruth Hafen (RH), Christoph Kohler **Conception et mise en page** www.arnold.kircherburkhardt.ch, Claudia Veit, Petra Feusi (gestion de projet) **Traduction et révision** Service linguistique Poste **Lithographie** Marti Media AG, www.marti-media.ch **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Pascal Bösiger, www.fachmedien.ch, téléphone: 043 444 51 09 **Impression** DZZ Druckzentrum Zürich AG, www.zeitungsdruck.ch **Langues/tirage** Allemand: 1343 736, Français: 569 342 Italien: 108 832

© La Poste Suisse SA. Reproduction soumise à l'autorisation expresse écrite de Communication Poste.

**Service à la clientèle** Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h00, le samedi de 8h00 à 12h00, téléphone: 0848 888 888, fax: 0844 888 888, serviceclientele@poste.ch



# Voyage au cœur de l

Partenaire important des parcs naturels suisses, CarPostal y encourage le tourisme doux. Le Parc national suisse, en Engadine, est le plus ancien et le plus célèbre d'entre eux. Il fête ses 100 ans d'existence.

Texte: Christoph Kohler

**L**il fait déjà nuit lorsqu'un cerf apparaît sur la clairière de l'Alp Stabelchod, suivi d'un deuxième, puis d'un troisième, et c'est bientôt un troupeau entier de titans coiffés de cornes qui surgit de la forêt de pins. On se croirait dans un conte, c'est trop kitsch pour être vrai. Fadri Bott, un garçonnet du Val Müstair, assiste à la scène en compagnie de son père agriculteur et compte les animaux: 120! Cette image ne le quittera plus. Le jour suivant, il annonce solennellement au jardin d'enfants qu'un seul métier l'intéresse et que, plus tard, il sera garde au Parc national suisse. Cela se passait en 1976.

Pour les spectacles de ce type, jusqu'à 150 000 amoureux de la nature font chaque année le déplacement au bout de la Suisse, rejoignant Zernez puis passant le col de l'Ofen en direction du Val Müstair. Un tiers d'entre eux accèdent au parc grâce au car postal. Selon la saison et leur envie, ils descendent à l'un des six arrêts dans le Parc national suisse, d'où ils partent à la découverte de vallées à l'état sauvage, franchissant des crêtes abruptes non loin d'aigles en pleine couvaison, respirant l'air vivifiant des sommets et les senteurs alpines, s'enfonçant dans de profondes forêts de pins, passant près d'une harde de bouquetins ou pénétrant dans le Val Trupchun, très giboyeux. Le parc compte 80 kilomètres de chemins de randonnée. De bonnes chaussures, une bouteille d'eau et des jumelles sont de mise. Ici, seul est autorisé ce qui ne dérange pas la faune. Ici, l'homme n'est que l'hôte de Dame Nature, il n'a pas le droit de s'éloigner des chemins.

Cette année, ils seront sans doute encore plus nombreux à visiter le plus ancien parc national des Alpes, car celui-ci fête ses 100 ans d'existence (voir encadré). Au Centre des visiteurs à Zernez, une exposition retrace son histoire et dresse le portrait des quatorze personnes qui l'ont marqué ou le marquent encore. Le visiteur y verra notamment une photographie grandeur nature de Fadri Bott, 42 ans, garde du parc.

## Pause-café à l'hôtel Il Fuorn

C'est la pause café. Vêtu de lourdes chaussures de randonnée et d'un uniforme, Fadri Bott se réchauffe à l'hôtel Parc Naziunal Il Fuorn en buvant une tasse de café. Avec ses jumelles, il vient de jeter un œil à l'aire >

Le plus ancien parc naturel des Alpes: au cours de ses 100 années d'existence, le Parc national suisse, en Engadine, a laissé la nature se développer sans entraves.





# a nature





Le parc national, terre de randonnées: 80 km de chemins de randonnée dans une nature intacte, sur une superficie de 170 km<sup>2</sup>.



Un car alpin Saurer dans les années 1920: depuis 1922, CarPostal traverse le parc national pour rejoindre le col de l'Ofen.

sur la paroi rocheuse au-dessus de l'hôtel. «Alors, la progéniture est-elle là?», lui demande la gérante de l'hôtel. Le garde lui répond que tout est calme dans le nid. La porte s'ouvre sur le conducteur CarPostal Christian Camichel, un sac postal dans une main, un carton empli de pain frais pour l'hôtel dans l'autre. Tous se connaissent. Depuis 22 ans, Christian Camichel traverse par vents et marées le parc national à bord d'un car postal. «Un café, Christian?», lui demande Sonja Cazin, la gérante. Mais le conducteur refuse d'un signe de la main, il doit repartir.

Le Parc Naziunal Il Fuorn est l'unique hôtel situé sur le Parc national suisse, d'une superficie de 170 km<sup>2</sup>, pour la simple raison qu'il s'y trouvait avant le parc national. Les porteurs de fromages y abreuvaient leurs chevaux et leurs mules avant de se désaltérer à l'auberge. Plus tard, les diligences des courses spéciales y firent halte sur leur tra-

jet de sept heures entre Müstair et Zernez, remplacées en 1922 par le premier car postal, un car alpin Saurer. Même celui-ci promettait à ses passagers une petite pause avec «en-cas dans l'honorable auberge» durant le trajet de 3,5 heures. Aujourd'hui, il faut 54 minutes au car postal pour relier Zernez au Val Müstair.

Les conducteurs ne peuvent s'y arrêter que durant la haute saison, lorsque, en raison de l'affluence, deux cars postaux sont en circulation et qu'au retour, ils font une course à vide.

#### Un tiers des visiteurs en car postal

Sonja Cazin sait l'immense importance des cars postaux: sept voitures stationnent sur le parking de l'hôtel; or, l'établissement aux 60 lits est complet. «Environ un tiers de nos hôtes arrivent par le car postal», explique-t-elle. «C'était différent il y a encore dix ans.»

L'administration du parc national se réjouit de constater que les visiteurs sont de plus en plus nombreux à choisir un moyen de déplacement écologique: les transports publics. Alors qu'ils étaient 12,5% à faire ce choix en 1993, ils sont près de 30% aujourd'hui.



La ligne Engadine – Merano: un visiteur sur trois vient au parc national en car postal.



Un havre de paix pour la faune: un jeune chamois dans le parc national.



Vacances: le traditionnel «Il Fuorn» est l'unique hôtel dans le parc national.

Cette progression est liée à la sensibilisation de la population à l'égard de l'environnement, mais aussi à l'offre: jamais CarPostal n'a desservi le parc national à une telle fréquence, toutes les heures l'été, et pas seulement depuis Zernez, mais aussi depuis Mals. Le parc est ainsi accessible aux usagers du train aussi bien par le nord que par le sud. De plus, les excursions et randonnées organisées par le parc commencent et se terminent à l'un des six arrêts CarPostal. Enfin, le Parc national suisse propose conjointement avec CarPostal des forfaits depuis Coire, incluant le retour en car postal en dehors des horaires prévus, pour les représentations, le samedi, du spectacle «LAINA VIVA», qui sera présenté cet été à l'occasion de ses 100 ans.

Ces offres traduisent la volonté de CarPostal d'encourager le tourisme doux au travers de partenariats dans les domaines de la mobilité douce et combinée, et ce dans

le Parc national suisse mais aussi partout en Suisse et dans tous les parcs naturels (voir encadré, p. 12).

C'est le soir. A Valchava, dans le Val Müstair: attablé en compagnie de sa femme et de leurs deux enfants, Fadri Bott raconte des histoires sur le parc national. Il leur parle du chamois 108, qu'il croyait mort et qu'il a revu cet après-midi après cinq ans. La bête devrait avoir 21 ans aujourd'hui.

#### Des cerfs sur la route

Il est 20h12. Pour la dernière fois de la journée, Christian Camichel arrête son car postal devant l'hôtel, à l'arrêt Il Fuorn P6. Des randonneurs qui ont soupé dans le fameux établissement montent. Lui aussi en aurait, des histoires à raconter, les histoires d'un conducteur CarPostal du parc national. Par exemple, comment, une nuit, faisant une course spéciale, il a dû freiner subitement après avoir passé le col de l'Ofen et négocié

un virage à gauche, avant le Vallun Chafuol: devant lui, six cerfs profitaient des derniers restes de chaleur du goudron. Ils ne s'enfuirent même pas, mais se levèrent l'un après l'autre, tranquillement, comme s'ils savaient qu'au parc national, ils ont le dernier mot.

Mais c'est fini pour aujourd'hui, Christian Camichel ne raconte plus d'histoires. Il regarde dans le rétroviseur: de nombreux passagers se sont endormis. Le car postal va les ramener dans la civilisation en toute sécurité. ■

Vous trouverez à la page suivante des informations complémentaires sur le parc national et sur d'autres parcs.

# Parc national en chiffres

**80 km**  
de chemins de  
randonnée

**0° Celsius**  
de température  
moyenne



**18 amendes**  
en 2012:

6x pour «présence de chiens»  
4x pour «présence  
hors des chemins balisés»  
3x pour «VTI»  
3x pour «feu allumé»  
1x pour «collecte  
de racines et de baies»  
1x pour «camping»

**8 jours**  
de passage  
depuis 2005

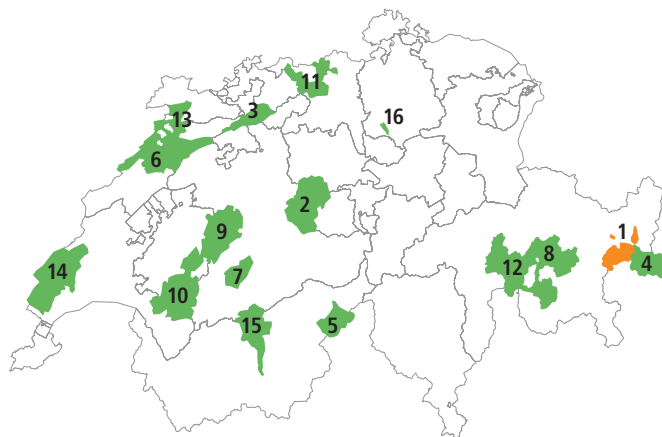
(aucun n'est malheureusement resté)

**6 arrêts CarPostal**  
dans le parc



## CarPostal, partenaire des parcs suisses

Les parcs couvrent près de 15% du territoire suisse; 16 d'entre eux sont reconnus «parc d'importance nationale». A une exception près, CarPostal les dessert tous. Ils renferment de nombreuses richesses et différentes manifestations y sont organisées (randonnées guidées, excursions, concerts, etc.). A partir du 1<sup>er</sup> mai 2014, des informations seront disponibles à l'adresse [www.carpostal.ch/parcs](http://www.carpostal.ch/parcs) et, sur l'application CarPostal, sous Voyages et loisirs. D'attrayantes offres incluant l'hébergement et le transport des bagages sont proposées dans de nombreux parcs par SwissTrails, le spécialiste de la randonnée et du vélo. (Informations et réservations sur [www.swisstrails.ch](http://www.swisstrails.ch), [info@swisstrails.ch](mailto:info@swisstrails.ch), tél. 043 422 60 22)



➔ [www.carpostal.ch/parcs](http://www.carpostal.ch/parcs)  
➔ [www.paerke.ch/fr](http://www.paerke.ch/fr)

### Parcs suisses

- 1 Parc national suisse
- 2 Biosphère UNESCO Entlebuch
- 3 Parc naturel Thal
- 4 Biosphère Val Müstair
- 5 Parc paysager de la vallée de Binn
- 6 Parc régional Chasseral
- 7 Parc naturel Diemtigtal
- 8 Parc Ela
- 9 Parc naturel Gantrisch
- 10 Parc naturel Gruyère Pays-d'Enhaut
- 11 Parc Jura argovien
- 12 Parc naturel Beverin
- 13 Parc naturel du Doubs
- 14 Parc naturel régional Jura vaudois
- 15 Parc naturel Pfyn-Finges
- 16 Parc naturel sauvage Zurich Sihlwald



Parc régional  
Chasseral  
TIRAGE AU  
SORT

**Tirage au sort** Participez et gagnez l'offre  
«Chemin des pionniers» pour 2 personnes  
dans le Parc régional Chasseral, d'une valeur  
de 616 francs.

CHASSERAL – HAUTS-GENEVEYS, 3 JOURS/2 NUITS  
En deux jours de randonnée, vous découvrirez comment la nature des hauteurs jurassiennes a été domestiquée par les hommes dont elle a fortement forgé le caractère. Le départ se fait de Chasseral, en longeant la crête, puis vous descendrez sur Dombresson. En chemin, vous visiterez la métairie Le Pâquier (NE) et sa forge traditionnelle. Le jour suivant, la randonnée, d'une durée approximative de 5 heures, part de Dombresson pour Les Hauts-Geneveys en passant par la Vue-des-Alpes. Vous découvrirez des boviducs (des chemins qui servent à la gestion du bétail en pâture) ainsi que les montagnes de Chézard et de Cernier.

Le coupon de participation se trouve à la page 23.

## Programme du centenaire et timbre-spécial

Un programme varié est proposé à l'occasion du centenaire du Parc national suisse. Une exposition est organisée au Centre des visiteurs, à Zerne, depuis février. Le spectacle de plein air «LAINA VIVA» sera joué du 11 juillet au 16 août. Le parc national et CarPostal proposent un forfait à partir de Coire. La cérémonie organisée le 1<sup>er</sup> août, qui sera retransmise par la télévision alémanique, marquera un temps fort des festivités. Au programme: concerts pour les petits et les grands, feux d'artifice, spectacles de rue, etc.

➔ [www.nationalpark.ch/go/fr](http://www.nationalpark.ch/go/fr)



A l'occasion de ce centenaire, la Poste émet un timbre-spécial disponible depuis mars dans les offices de poste et en ligne.

➔ [www.poste.ch/philashop](http://www.poste.ch/philashop)

## Le facteur



# 10 questions à Vincent Steullet 2887 Soubey



**Domicile:** Soubey (JU)

**Age:** 57 ans

**Loisirs:** mes groupes de musique Tout Doubs (variété) et Cherokee creek (country), rouler avec ma Corvette

**Employé à la Poste:** depuis 41 ans

### 1. Comment êtes-vous devenu facteur?

C'est une tradition familiale depuis 5 générations. Ma famille s'occupe de la poste à Soubey depuis 1868! Lorsque j'étais enfant, je faisais déjà les tournées avec mon papa.

### 2. Comment se déroule votre journée de travail?

Je commence à 6 h par trier le courrier à l'office de poste de Saint-Ursanne. Dès 8h, j'effectue ma tournée jusqu'à midi environ. L'après-midi, je

retourne à Saint-Ursanne pour trier des lettres en courrier B.

### 3. Décrivez-nous votre tournée?

Je parcours chaque jour 92 km en voiture. Mon grand-papa et mon papa faisaient la tournée à cheval... Je dessers surtout des fermes éloignées. Là, je prends aussi en charge les colis et vends des timbres. A la Saint-Martin, lorsque les paysans bouchoient, je distribue le courrier et repars parfois avec un boudin...

### 4. Connaissez-vous vos clients personnellement?

Bien sûr! Je connais toutes les familles. Les gens sont très attachés à leur coin. Ceux qui sont partis travailler ailleurs finissent presque toujours par revenir.

### 5. La région du Doubs est magnifique. Quel est votre endroit préféré?

Au bord de la rivière. Lorsque vous y voyez une douzaine de chamois se désaltérer, c'est tout simplement merveilleux. Cette beauté, je l'évoque dans le film «Et au milieu coule le Doubs», réalisé par Claude Schauli.

### 6. Vous êtes aussi maire de Soubey. Pourquoi cet engagement politique?

J'ai été maire du village de 1997 à 2002. Et j'ai repris du service depuis un an. Mais je ne suis membre d'aucun parti. Je le fais pour Soubey et ses 150 habitants. Le fait d'être facteur me simplifie la tâche car je connais tout le monde.

### 7. Vous êtes postier depuis 41 ans. Quels ont été les principaux changements?

Auparavant, nous avions plus de temps pour discuter avec nos clients. Aujourd'hui, même si le temps est compté, je n'hésite pas à «perdre» quelques minutes chez une grand-maman lorsqu'elle a besoin d'aide.

### 8. Que faites-vous une fois le travail terminé?

En tant que maire, je consacre une partie de mon temps à gérer les affaires du village. Je répète avec mes deux groupes de musique. J'aime me promener, cueillir de l'ail des ours ou des champignons. Et quand il fait beau, je pars avec ma Corvette faire un tour.

### 9. D'où vous vient cette passion pour la country?

J'ai toujours aimé cette musique. Je joue de la guitare et je chante – avec chapeau et santiags – dans le groupe Cherokee creek. Il y a deux ans, j'ai coorganisé le premier Soubey Country Festival. Près de 1000 personnes sont venues. La deuxième édition aura lieu les 4-5-6 juillet.

### 10. Si vous n'étiez pas facteur, quel métier exerceriez-vous?

Architecte, mais je ne supporterais pas de rester assis toute la journée dans un bureau. Et quand je ne serai plus facteur, j'irai aux Etats-Unis et je parcourrai la route 66 comme tout bon musicien de country et j'irai à Memphis... EB

## Ce que votre pharmacien ne vous dit pas...

Les problèmes de santé bénins et les petits bobos permettent à certains de faire des affaires en or. Pommades, cachets et sirops se vendent comme des petits pains. Pourtant, il arrive souvent que le remède soit pire que le mal et avant que vous ne vous en rendiez compte, vous voilà confronté à des effets secondaires désagréables. Découvrez deux remèdes « **MIRACLE** » que vous conservez dans votre réfrigérateur, qui vous éviteront pas mal d'ennuis, et vous feront économiser beaucoup d'argent.

### LE GINGEMBRE

**Ce condiment bien connu se révèle super efficace contre beaucoup de maux et affections. Un remède incroyable qui ne coûte presque rien.**

Le gingembre était déjà utilisé dans l'ancienne médecine chinoise et trouve sa place aussi dans la médecine traditionnelle et l'Ayurvéda. Le gingembre est un remède très puissant contre de nombreux maux, problèmes et affections du quotidien. Ce n'est pas une formule magique tirée d'un grimoire de grand-mère mais bien un remède qui a été étudié et testé et dont les effets ont été prouvés scientifiquement.

Le gingembre est riche en minéraux et en vitamine B6 mais regorge surtout d'antioxydants très puissants. Aucun autre fruit ou condiment n'est aussi efficace contre autant de maux différents. Dans son nouveau livre « **Le gingembre, trésor oublié** », Sandra Bierstedt dévoile tous les secrets de ce bienfaiteur ancestral. Par exemple :

- Comment soulager et même arrêter les crises de migraine et les céphalées sans effets secondaires et avec de meilleurs résultats que des médicaments chimiques
- Fini le mal de mer ou de voiture, les nausées et les haut-le-cœur)
- Le secret d'Angelina Jolie qui a perdu 11 kilos en quelques semaines à peine.
- La recette de la formule pour soulager les articulations douloureuses, les gonflements et les inflammations
- Indigestion, douleur à l'estomac, ballonnement ? Une demi-heure à peine pour y remédier
- Une recette simple, plus efficace que les médicaments contre les remontées acides
- Un spray qui fait des merveilles contre l'acné
- Frilosité, règles douloureuses : tout simplement mises hors-jeu



- Sexualité : l'arme absolue depuis des siècles contre l'impuissance ou le manque de libido
- Comment en finir avec les troubles du sommeil...
- La recette d'une boisson aphrodisiaque
- Une alternative efficace pour lutter contre l'arthrose, l'arthrite et les rhumatismes
- Prenez un bain anti-cellulite qui rajeunit votre peau
- Arrêtez l'acidification de votre corps qui est tout aussi dangereuse que la consommation abusive d'alcool ou de tabac
- La recette infallible contre la gueule de bois
- Faites tourner votre système immunitaire à plein régime et ne laissez aucune chance aux rhumes
- Votre trousse de premiers secours avec des recettes à base de gingembre.

Le livre « **Le gingembre, trésor oublié** », vous fera (re)découvrir des dizaines de remèdes, recettes pour soulager et guérir d'innombrables problèmes de santé grâce aux extraordinaires vertus du gingembre.

Cerise sur le gâteau : vous trouverez du gingembre dans tous les supermarchés. Bon marché, efficace et sans effet secondaire. Pas étonnant que votre pharmacien ne vous en ait encore jamais parlé.

**Commandes urgentes**  
**Tél 022 552 09 43**  
**Fax 022 552 09 42**  
**service@bodybest.ch**

### LE CITRON

**Si vous pensiez tout connaître sur le citron, vous allez être surpris. Le soleil de votre corbeille de fruits est en effet bien plus qu'un concentré de vitamine C.**



Tout le monde connaît certaines des propriétés bénéfiques des agrumes. Et pour la majorité d'entre nous, le citron est souvent synonyme de vitamine C. Dans le livre « **Bien plus que de la vitamine C!** » vous serez surpris de découvrir les nombreux bienfaits méconnus de ce champion venu du Sud et vous y apprendrez de nombreuses vertus et formules aux effets remarquablement efficaces et simples à mettre en œuvre.

Le citron peut soulager les maux et les problèmes les plus inattendus. De l'herpès labial à la gueule de bois en passant par l'acné, les problèmes de prostate, l'artériosclérose, les détoxifications et la perte de poids... pour n'en citer que quelques-uns.

#### Il y a acide et ... acide

Notre mode de vie actuel mène à l'acidification de notre organisme (acidose) qui s'accompagne, notamment, d'apathie, de vieillissement prématuré, d'augmentation du cholestérol, de chute des cheveux et de dépression. Malgré son goût acide, le citron est en fait un élément alcalin (antiacide), donc tout le contraire. Et cela en fait l'une des armes les plus redoutables pour lutter contre de nombreuses maladies.

#### Et bien plus encore

Cet ouvrage regorge également de trucs et astuces pratiques comme par exemple : comment éliminer les taches de rousseur

- avoir de beaux ongles blancs
- faire disparaître les pellicules
- couper des oignons sans pleurer
- soulager les coups de soleil
- repousser les moustiques etc. .

Ce document de référence vous ravira et vous étonnera à chaque fois que vous aurez un petit problème de santé ou pratique à résoudre. Un livre indispensable dans chaque bibliothèque !

#### Bon de lecture à retourner à Body Best

Case postale 2622 – 1260 Nyon 2- Tél 022 552 09 43 – Fax 022 552 09 42  
 service@bodybest.ch

Veuillez me faire parvenir le(s) ouvrage(s) suivant(s)

\_\_\_ exemplaire(s) de « Le Gingembre, le Trésor oublié » au prix de Fr. 39.- pour un exemplaire

\_\_\_exemplaire(s) de « Le Citron, bien plus que de la vitamine C » au prix de Fr. 39.- pour un exemplaire

Participation aux frais de port et assurance Fr. 6.95

**Economisez Fr. 19.-** en commandant 2 livres de votre choix pour seulement Fr. 59.- Droit de restitution de 30 jours

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

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

NPA/Localité \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_ date de naissance \_\_\_\_\_

GCFP011

### Joindre un timbre récent à un ancien

On trouve parfois, enfouis au fond d'un tiroir, de vieux timbres aux faibles valeurs d'affranchissement. Emis après 1964 (l'exception confirme la règle), ils sont encore valables avec des «valeurs complémentaires». La nouvelle série de la Poste est celle des champignons, qui remplace la série des céréales de 2008.

Un ancien timbre de CHF 0.90 joint à un timbre de cette série d'une valeur de CHF 0.10 permet d'envoyer la lettre en courrier A.

➔ [www.poste.ch/philashop](http://www.poste.ch/philashop)



### Créer et envoyer une carte postale

La Poste lance une application cartes postales pour iPhone. Elle permet d'envoyer une carte postale à une adresse en Suisse chaque jour et gratuitement. Si vous êtes en vacances, envoyez par exemple à vos proches une carte postale avec votre motif préféré.

Voici le fonctionnement:

- 1 Télécharger l'application PostCard Creator et s'enregistrer.
- 2 Prendre une photo ou en sélectionner une dans l'album.
- 3 Ecrire la carte
- 4 Indiquer l'adresse du destinataire et envoyer



L'application PostCard Creator est disponible dans l'App Store.

# Services

### Gérer ses envois postaux via un smartphone

Vous avez raté un envoi et ne pouvez pas le retirer dans un office de poste au moyen de l'invitation à retirer un envoi? Passez tout simplement vos ordres pour les envois ratés via votre smartphone!

- 1 Télécharger gratuitement la Post-App
- 2 Ouvrir le scanner
- 3 Scanner le code de l'invitation à retirer un envoi
- 4 Sélectionner une autre option



Faites votre choix parmi l'une des options suivantes:

- Prolonger le délai de retrait.
- Deuxième présentation.
- Réexpédier.
- Donner une procuration unique.

Vous pouvez également commander ces prestations en ligne ou par téléphone auprès du Service à la clientèle de la Poste.

➔ [www.poste.ch/invitationaretirerunenvoi](http://www.poste.ch/invitationaretirerunenvoi)  
➔ 0848 888 888

La Post-App est disponible dans l'App Store.

# Les principaux prix des lettres et des colis

A détacher et à conserver: les principaux tarifs d'expédition (état: avril 2014)

## Format B4 35,3 x 25 cm



## Format B5 25 x 17,6 cm

**1.**

### Dimensions

Quelles sont les dimensions de ma lettre?

**2.**

### Poids

Combien pèse ma lettre?

**3.**

### Durée et prix

Quand ma lettre doit-elle parvenir à son destinataire? Comment dois-je l'affranchir?

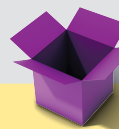
jusqu'au format B4/B5 et max. 2 cm d'épaisseur et max. 1000g



jusqu'au format B5 25 x 17,6 cm	jusqu'au format B4 35,3 x 25 cm	Lendemain <sup>1</sup> <b>A</b> PRIORITY PRIORITAIRE		2 à 3 jours ouvrables <sup>2</sup>	
		Courrier A	1.-	Courrier B	-85
1-100g	1-100g	Courrier A	1.30	Courrier B	1.10
101-250g	1-500g	Courrier A	2.-	Courrier B	1.80
251-500g	501-1000g	Courrier A	4.-	Courrier B	3.60
501-1000g					
jusqu'au format B5 25 x 17,6 cm		2 à 4 jours ouvrables <sup>3</sup>		4 à 10 jours ouvrables <sup>3</sup>	
1-20g	1-20g	Priority	1.40	Economy	1.30
21-50g	21-50g	Priority	2.60	Economy	2.20
51-100g	51-100g	Priority	3.70	Economy	2.90
1-100g	1-100g	Priority	4.30	Economy	3.80
101-250g	101-250g	Priority	7.-	Economy	4.90
251-500g	251-500g	Priority	12.50	Economy	8.50
501-1000g	501-1000g	Priority	17.-	Economy	10.50
bis Format B5 bis 25 x 17,6 cm		Priority	1.90	Economy	1.60
1-20g	21-50g	Priority	3.80	Economy	2.80
21-50g	51-100g	Priority	5.-	Economy	3.60
51-100g	1-100g	Priority	5.80	Economy	4.20
1-100g	101-250g	Priority	9.50	Economy	6.30
101-250g	251-500g	Priority	16.-	Economy	9.50
251-500g	501-1000g	Priority	25.50	Economy	15.-
501-1000g					

- Distribution les jours ouvrables (du lundi au samedi)
- Pas de distribution le samedi
- Durées d'acheminement effectives en fonction de la destination
- Pas de distribution le samedi ni le dimanche. Distribution le mardi (PostPac Priority) et le mercredi (PostPac Economy), pour les envois déposés le samedi
- Prise en charge des colis: la veille jusqu'à 12h00 en général, jusqu'à 16h00 dans plus de 200 offices de poste  
[www.poste.ch/postpac-prio](http://www.poste.ch/postpac-prio)

Dimensions maximales  
Poids: 30 kg  
Format: 100 x 60 x 60 cm



**1.**

### Poids

Combien pèse mon colis?

**2.**

### Durée et prix

Quand mon colis doit-il parvenir à son destinataire? Comment dois-je l'affranchir?

jusqu'à 2 kg	Lendemain <sup>4,5</sup> PostPac Priority		Surlendemain <sup>4</sup> PostPac Economy	
		9.-		7.-
jusqu'à 5 kg		11.-		9.-
jusqu'à 10 kg		12.-		10.-
jusqu'à 20 kg		18.-		15.-
jusqu'à 30 kg		25.-		22.-

Les prix pour MiniPac et PostPac International sont consultables à l'adresse [www.poste.ch/calculateur-expedition](http://www.poste.ch/calculateur-expedition)

#### Litiges

#### Organe de conciliation

La PostCom a mis en place un organe de conciliation qui propose une procédure rapide et extrajudiciaire lorsqu'un client et la Poste ne parviennent pas à résoudre seuls un différend de droit civil.  
[www.ombud-postcom.ch](http://www.ombud-postcom.ch)  
 031 951 02 07

#### Envoi de lettres

#### Recommandé Prepaid

Désormais, les lettres recommandées peuvent aussi être déposées dans l'une des 15 000 boîtes aux lettres jaunes. Recommandé Prepaid s'achète à l'office de poste ou dans le philashop. L'envoi peut être suivi comme un recommandé classique et est distribué contre signature.  
[www.poste.ch/philashop](http://www.poste.ch/philashop)

#### Taxes

#### Baisse des prix

Conformément à l'accord trouvé avec le Surveillant des prix, les changements suivants sont valables à partir du 1<sup>er</sup> avril 2014: le MiniPac International ne doit plus être envoyé en recommandé et son prix baisse de six francs, les recommandés ne sont plus possibles qu'avec «Priority»; la taxe unique pour l'ouverture d'une procuration permanente au guichet coûte 30 francs (36 francs auparavant); le droit de base de dédouanement baisse de 50 centimes; l'offre Recommandé Prepaid est disponible au prix de 5,50 francs et les colis renvoyés aux commerçants à distance baissent de 1,50 franc.

## Que faire si j'ai d'autres questions?



#### Brochure

D'autres renseignements sont donnés dans notre brochure d'information.  
[www.poste.ch/brochure-clientele-privée](http://www.poste.ch/brochure-clientele-privée)



#### Calculateur d'expédition

Calculez le prix de votre envoi facilement et rapidement!  
[www.poste.ch/calculateur-expedition](http://www.poste.ch/calculateur-expedition)



#### Achat de timbres-poste

A la Poste, en ligne, par SMS, à un kiosk, chez Naville, Relay, Press & Web ou Newscafé.  
[www.poste.ch/timbres-poste](http://www.poste.ch/timbres-poste)  
[www.poste.ch/webstamp-easy](http://www.poste.ch/webstamp-easy)



#### Office de poste

Vous trouverez les réponses à l'office de poste le plus proche.  
[www.poste.ch/sites](http://www.poste.ch/sites)



#### 0848 888 888

Votre office de poste téléphonique.



Vous trouverez de plus amples informations sur la Poste à l'adresse [www.poste.ch](http://www.poste.ch)



# Conseiller financier

«Les cartes de crédit de PostFinance: sûres, simples, pratiques»

Armin Brun, responsable Marketing et suppléant du président de la direction de PostFinance SA



Carte à prépaiement ou carte de crédit, MasterCard ou Visa, Gold ou Classic: les titulaires de cartes de PostFinance bénéficient de nombreux avantages, maîtrisent leurs dépenses partout dans le monde et profitent de prestations complémentaires convaincantes ainsi que d'une sécurité élevée.



## Bonus avec remboursement

Avec notre programme de bonus, nous remboursons sur votre compte postal une partie du montant de vos achats: 0,75 % avec une carte Gold et 0,5 % avec une carte Classic ou Standard. Ce bonus est même doublé la première année.

## Paiements sans espèces

Les cartes de crédit sont indispensables pour certaines prestations à l'étranger. Elles permettent des paiements rapides et simples dans les hôtels et les restaurants ou encore en ligne.

## Vue d'ensemble dans e-finance

Grâce à l'accès sécurisé à e-finance, vous connaissez à tout moment le mon-

tant disponible et la limite de la carte et pouvez vérifier vos derniers achats et retraits. Le chargement d'avoirs sur votre carte prépayée peut se faire en ligne et un virement vous permet d'augmenter provisoirement la limite de votre carte de crédit.

## Service carte SMS

Avec le service carte SMS, vous consultez sur votre mobile votre solde et les dernières transactions de votre carte de crédit ou à prépaiement.

## Payer sans contact

Avec les modes de paiement sans contact PayPass™ et payWave de MasterCard et de Visa, les achats jusqu'à 40 francs sont réglés simplement et rapidement aux terminaux dotés de la fonction sans contact. Fini la saisie du code NIP et la signature! Pour des raisons de sécurité, il faut toujours saisir un code NIP pour les montants supérieurs à 40 francs.

## Sécurité

Les cartes de crédit de PostFinance sont des moyens de paiement sûrs. Pour les paiements en ligne, PostFinance mise sur «3-D Secure».



Vous trouverez ici de plus amples informations à ce sujet

➔ [www.postfinance.ch/cartesdecreeit](http://www.postfinance.ch/cartesdecreeit)

## E-tool

Charger facilement le crédit iTunes® avec un smartphone et l'utiliser de suite? C'est possible sans carte de crédit avec la PostFinance App! Il faut juste disposer d'un compte privé et d'un compte iTunes, et avoir installé la PostFinance App.

Après avoir ouvert la PostFinance App, il convient de procéder comme suit:

- 1 Ouvrir le service rapide et cliquer sur «Acheter des bons».
- 2 Charger le crédit. Sélectionner iTunes et saisir le montant souhaité.
- 3 Utiliser le crédit. Cliquer sur «Utilisation directe dans iTunes».



➔ [www.postfinance.ch/itunes](http://www.postfinance.ch/itunes)



## Possibilité de retirer ses colis aux stations-service: la Poste, c'est aussi cela!

La Poste fait beaucoup plus que ce qu'on imagine. Elle permet par exemple de retirer ses colis aux stations-service, aux guichets CFF et dans bientôt plus de 40 automates à colis. Les entreprises peuvent désormais même proposer à leurs clients la distribution le soir et le samedi. Vous aussi, faites avancer votre entreprise grâce aux solutions innovantes de la Poste: [poste.ch/dynamique-jaune](https://poste.ch/dynamique-jaune)

**LA POSTE** 

*Dynamique jaune.*



«Nous offrons le réseau de points  
d'accès le plus dense d'Europe»:  
l'économiste Susanne Ruoff  
dirige la Poste depuis 2012.

# «A l'ère du numérique, la Poste reste synonyme de fiabilité et de qualité»

Transformation en SA, volumes records de colis, mise en place d'une plateforme électronique dédiée au courrier, clientèle satisfaite: Susanne Ruoff, directrice générale, revient sur une année réjouissante pour la Poste.

Entretien: Emmanuelle Brossin; photo: Marc Wetli

## Depuis l'an dernier, la Poste n'est plus un établissement de droit public de la Confédération, mais une société anonyme. Cette transformation a-t-elle des conséquences sur le service public?

Non, la Poste remplit désormais pour la Confédération deux mandats de service universel: l'un pour les services postaux et l'autre pour les services de paiement. Elle fournit là des prestations d'une qualité irréprochable, et par ses propres moyens. Nous offrons aux habitants de notre pays le réseau de points d'accès le plus dense d'Europe, notamment avec nos propres offices de poste et au moins une boîte aux lettres publique dans chaque localité. Actuellement, il y a 15 000 boîtes aux lettres et il n'est pas prévu que ce chiffre diminue. La législation nous impose de distribuer les lettres 5 jours par semaine. Mais nous distribuons lettres et journaux six jours sur sept pour répondre aux besoins de nos clients. De plus, comme l'a montré une étude auprès de 15 opérateurs postaux européens, la Poste est aussi très bien placée en matière de tarifs. Les Suisses profitent ainsi d'un service de première classe à prix avantageux. Cela restera ainsi à l'avenir aussi.

## Qu'en est-il de la qualité des prestations?

L'an dernier, 97,6% des envois du courrier A ont été distribués dans les délais. Pour les envois du courrier B, le taux a même atteint 98,8%. En ce qui concerne les colis, les résultats sont tout aussi bons. Il n'en demeure pas moins que nous regrettons toujours la distribution en retard d'une lettre ou d'un colis. C'est pourquoi nous continuons de mettre l'accent sur une qualité élevée et une distribution dans les délais.

## Les besoins des clients évoluent.

## Quelles sont les conséquences pour la Poste?

Il est vrai qu'une part croissante de la population communique via les canaux électroniques et est de plus en plus mobile. Aujourd'hui, presque tout le monde a un téléphone portable ou un smartphone, et les clients veulent pouvoir accéder aux services

en tout lieu et à toute heure. Pour la Poste, ces nouveaux comportements ont entre autres pour conséquence une baisse des volumes de courrier. L'an dernier, le nombre de lettres adressées a ainsi diminué de 2%. Mais cela signifie aussi plus de colis en raison de l'essor du commerce électronique. En 2013, nous avons ainsi distribué un volume record de paquets.

## Comment la Poste s'adapte-t-elle à cette nouvelle donne?

La Poste continue de développer ses activités de base. En outre, grâce aux innovations, nous souhaitons amener les prestations existantes de la Poste dans l'univers numérique. Dans le domaine du commerce électronique, nous avons ainsi lancé de nombreuses prestations novatrices pour faciliter la vie de nos clients. Ils peuvent désormais décider en ligne quand – la journée, le soir ou le samedi – et où ils veulent recevoir leurs marchandises: à la maison, au bureau, à l'un de nos nouveaux automates à colis, à un point de retrait PickPost ou dans l'un de nos offices de poste. Et s'ils ont manqué le passage du facteur, ils peuvent prolonger le délai de retrait de l'envoi, exiger une deuxième présentation ou le faire réexpédier à une autre adresse. Il suffit de scanner le code figurant sur l'invitation à retirer un envoi via la Post-App ou de saisir ce code sur le site Internet de la Poste. Nous travaillons aussi à la mise au point d'une plateforme de courrier électronique, baptisée ePostOffice. Celle-ci permettra à un client de recevoir son courrier, soit dans sa boîte aux lettres, soit sous forme de message électronique sur son ordinateur, sa tablette ou son mobile. Enfin, nous avons lancé WebStamp et le Timbre-poste SMS, des solutions d'affranchissement modernes.

## PostFinance et CarPostal misent-elles aussi sur le numérique?

Cela fait des années que PostFinance joue les premiers rôles en Suisse dans le domaine de l'e-banking. Elle propose des services électroniques pour que sa clientèle puisse gérer plus facilement son argent. Elle est ainsi la

première banque à permettre à ses clients d'accéder au e-banking avec leur smartphone via une connexion sécurisée, grâce à une carte SIM spéciale. Les prestations électroniques et mobiles de PostFinance font d'ailleurs de plus en plus d'adeptes: 1,5 million de clients utilisent actuellement sa prestation e-finance. De même, CarPostal a joué un rôle de pionnier en offrant aux voyageurs un service innovant: l'accès gratuit à Internet pendant les trajets.

## Les changements d'habitudes des clients ont également des répercussions sur le réseau des offices de poste. Va-t-on vers d'autres fermetures?

Il est vrai que de moins en moins de lettres et de colis sont déposés dans les offices de poste. Le nombre de versements qui y sont effectués diminue aussi. Cela implique que nous devons adapter en permanence le réseau des offices de poste pour répondre à ces changements de comportements. Proximité de la clientèle et efficacité sont les moteurs du développement du réseau des offices de poste. Nous proposons plusieurs formules: offices de poste, agences postales, service à domicile. Ces nouveaux modèles offrent par exemple des horaires d'ouverture prolongés et sont aujourd'hui largement acceptés par la population. En témoigne la dernière enquête auprès de la clientèle: la satisfaction à l'égard des agences et du service à domicile a fortement augmenté. La fermeture pure et simple d'un office de poste constituait l'exception par le passé, et doit le rester à l'avenir aussi.

## Certains clients estiment que les offices de poste deviennent des bazars...

En raison du recul des produits postaux traditionnels, la Poste est contrainte de chercher de nouvelles sources de revenus. C'est la raison pour laquelle elle propose un assortiment complémentaire d'articles de marque dans les offices de poste, qui va de la vignette autoroutière à la barre de chocolat en passant par des livres, des ordinateurs et des >

téléphones mobiles. Comme le montrent les chiffres des ventes, la clientèle apprécie cette offre. En 2013, la Poste a ainsi réalisé un chiffre d'affaires de quasi 500 millions de francs avec ces articles.

**Les prestations électroniques sont omniprésentes. Est-ce cela signifie que la Poste ne sera bientôt plus présente qu'en ligne?**

L'acheminement physique des lettres et des colis est et restera notre activité première, mais nous la complétons par de nouvelles prestations électroniques. Le domaine de la cybersanté est un bon exemple. Le dossier médical informatisé vivates, mis au point

**«La satisfaction vis-à-vis des agences postales a sensiblement augmenté»**

par la Poste, a déjà été introduit avec succès dans les cantons de Genève, Vaud et Tessin. Et d'autres cantons souhaitent l'introduire. Nous voulons que la Poste devienne une plateforme d'échange entre univers physique et numérique. C'est pourquoi nous concevons des offres modernes, adaptées à notre époque et à notre société de l'information. Mais, même à l'ère numérique, la Poste restera synonyme de fiabilité, de confiance et de qualité. Nos collaborateurs jouent à ce titre un rôle très important: des conseillers à la clientèle aux conducteurs de CarPostal, sans oublier le personnel de distribution et de vente. Ce sont eux qui sentent les besoins de nos clients et qui, grâce à leur engagement et leur professionnalisme, donnent une image positive de la Poste. ■

## La Poste est en bonne voie

L'an dernier a été marqué par des volumes records de colis – grâce au boom du e-commerce –, par un recul des lettres adressées et par une croissance des passagers de CarPostal et des fonds déposés chez PostFinance. Grâce à une gestion efficace des coûts, le résultat d'exploitation (EBIT) a augmenté de 51 millions de francs pour atteindre 911 millions de francs. Le bénéfice consolidé s'est élevé à 626 millions de francs (-146 millions de francs). Ce recul est dû au nouveau statut juridique de la Poste qui est désormais pleinement assujettie à l'impôt depuis sa transformation en société anonyme. Le Conseil d'administration demandera à l'Assemblée générale de verser un dividende de 180 millions de francs à la Confédération, propriétaire de la Poste.

➔ [www.poste.ch/rapportdegestion](http://www.poste.ch/rapportdegestion)

## L'image du passé

# Années 1960



## Bureaux ambulants, la fin d'un mythe

Jadis, les quelque 600 postiers ambulants étaient la fierté de la Poste. Des décennies durant, la Poste n'a pu proposer ses prestations de distribution en toute fiabilité et ponctualité que grâce aux bureaux ambulants (photo). Mais ceux-ci font désormais partie du passé. Un nouveau concept de transport des journaux et des centres modernes de traitement ont scellé leur fin il y a dix ans déjà. Le tri ambulante est devenu obsolète avec la technique du tri automatisé, ainsi qu'avec l'horaire des chemins de fer, les trains circulant plus fréquemment. Début 2014, seuls 6 collaborateurs travaillaient six fois par semaine à l'unique bureau ambulant encore existant, reliant le Centre courrier de Härkingen à Brigue. Sans eux, ni le Tages-Anzeiger et la NZZ, ni le Bund et l'Aargauer Zeitung n'auraient été distribués tôt le matin dans les boîtes aux lettres du Haut-Valais. Ce dernier bureau ambulant a circulé une ultime fois le 29 mars. Cela signifie la fin d'un mythe pour beaucoup de collaborateurs de la Poste, notamment pour ceux qui sont à la retraite. HF

# Un orchestre démocratique

L'Orchestre Symphonique Suisse des Jeunes participe à la définition du programme de sa tournée de printemps.



L'OSSJ se compose d'une centaine de musiciens talentueux âgés de 15 à 25 ans.

**U**ne semaine à St-Moritz doit suffire pour préparer 70 minutes de scène. Ce n'est pas beaucoup, mais cela marche à chaque fois, les membres de l'Orchestre Symphonique Suisse des Jeunes (OSSJ) n'étant pas des débutants. Depuis sa création en 1969, l'OSSJ a répété plus de 200 œuvres symphoniques, présentées lors de plus de 500 concerts en Suisse et à l'étranger. La joyeuse troupe venue des quatre coins du pays se retrouve au printemps et à l'automne pour se produire. Agés de 15 à 25 ans, les musiciens consacrent une part importante de leur temps libre à un travail qui ne leur rapporte pas un centime, mais les gratifie d'une expérience de la scène, de rencontres musicales et de moments exceptionnels qui soudent. Et, cela ne va pas de soi pour un orchestre, ils peuvent participer à la définition du programme.

Violoncelliste au sein de l'OSSJ depuis 2008, Jonas Veress, 25 ans, est président de la commission musicale composée de membres désignés de l'OSSJ et du chef d'orchestre Kai Bumann. Au printemps, deux morceaux difficiles sont au programme: le concerto pour violoncelle de Dvořák, avec le jeune soliste genevois Lionel Cottet, et le concerto pour orchestre de Lutosławski. «Une œuvre difficile de Lutosławski, mais qui fait la part belle à tous les instruments», explique Jonas. «C'est l'une des raisons pour lesquelles nous l'avons choisie. Personne ne s'ennuie!» Le public non plus ne devrait pas s'ennuyer, les musiciens et le chef d'orchestre y veilleront! RH

## Programme

Antonín Dvořák:  
Concerto pour violoncelle et orchestre en si mineur op. 104

Witold Lutosławski:  
Concerto pour orchestre

## Dates de la tournée

Samedi 10 mai 2014  
Berne, Kultur-Casino, 19h30

Dimanche 11 mai 2014  
St-Gall, Tonhalle, 17h00

Samedi 17 mai 2014  
Soleure, Konzertsaal, 20h00

Dimanche 18 mai 2014  
Neuchâtel, Temple du Bas, 17h00

Lundi 19 mai 2014  
Zurich, Tonhalle, 19h30

Mardi 20 mai 2014  
Coire, Eglise St-Martin, 20h00



Kai Bumann dirige l'OSSJ depuis 1998.

**Tentez  
votre chance!**  
Gagnez des prix  
alléchants!

### WebStamp easy Page 6

**3 x 1 kit de démarrage WebStamp easy** d'une valeur de CHF 222.90 chacun: appareil photo Olympus VH520, imprimante Epson XP-412 et étiquettes WebStamp

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

**SMS** Envoyez le code POM7 au 919 (CHF 1.-/SMS).

**Date limite de participation: 15 mai 2014**

### Parc régional Chasseral Page 12

**1 offre de trois jours** pour 2 personnes pour 2 étapes de randonnée avec transport des bagages, 2 nuits (cat. standard) en CD, petit-déjeuner, documents de voyage et itinéraire, helpline 7/7 jours (valeur CHF 616.00)

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

**SMS** Envoyez le code POM8 au 919 (CHF 1.-/SMS).

**Date limite de participation: 15 mai 2014**

### Orchestre Symphonique des Jeunes Page 23

**2 x 2 billets par concert**

Berne, Kultur-Casino, 10 mai 2014, 19h30  
St-Gall, Tonhalle, 11 mai 2014, 17h00  
Soleure, Konzertsaal, 17 mai 2014, 20h00  
Neuchâtel, Temple du Bas, 18 mai 2014, 17h00  
Zurich, Tonhalle, 19 mai 2014, 19h30  
Coire, Eglise St-Martin, 20 mai 2014, 20h00

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

NPA/Localité .....

**SMS** Envoyez le code POM9 et le lieu souhaité au 919 (CHF 1.-/SMS). Exemple: «POM9 Berne»

**Date limite de participation: 30 avril 2014**

Envoyer le coupon à:

**La Poste Suisse SA,  
mot clé «magazine», 3024 Berne**

**Conditions de participation:** les gagnants seront informés par écrit. Les prix ne seront pas convertis en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La participation par SMS ou par coupon donne les mêmes chances de gagner. Tout recours juridique est exclu.



**A gagner! 2x2 billets par concert, attribués sur tirage au sort.** Pour en savoir plus sur l'engagement de PostFinance: [www.postfinance.ch/ossj](http://www.postfinance.ch/ossj)

Un magnifique week-end d'été à un prix imbattable!

Offre spéciale 88

4 jours de voyage  
dès seulement

Fr. 395.-

avec Opera «Aida»  
aux Arènes de Vérone

Voyage exclusif du 4 au 7 juillet 2014

# Venise, Vérone & Milan

- ✓ Trajet en car spécial confortable à la région de Vicence et retour
- ✓ 3 nuitées dans la catégorie choisie
- ✓ 3 x petit-déjeuner sous forme de buffet
- ✓ 2 x dîner 3 services à l'hôtel
- ✓ Balade en bateau Tronchetto/place Saint-Marc et retour
- ✓ Visite guidée épatante de Venise
- ✓ Visite de Vérone
- ✓ Visite de Milan
- ✓ Entrée à l'opéra Aida aux Arènes de Vérone le 6.7.2014, cat. D/E
- ✓ Assistance efficace d'un guide suisse pendant tout le voyage

## Arènes de Vérone



## Y c. l'opéra «Aida» de Giuseppe Verdi aux Arènes de Vérone!

Malgré le prix imbattable, même les billets pour l'opéra grandiose «Aida» sont compris. «Aida» est l'un des chefs-d'œuvre de Giuseppe Verdi et sans doute, grâce à ses merveilleuses mélodies, à ses airs envoûtants et à ses chœurs remarquables, l'un des plus beaux opéras du monde.

## Votre programme de voyage formidable:

### 1er jour, vendredi 4 juillet 2014 – Trajet pour Italie & Milan

Trajet en car spécial confortable jusqu'à Milan, la première étape de votre voyage dans trois villes. Là, vous aurez de temps pour visiter cette belle métropole et ses curiosités. Profitez de votre séjour pour déguster un excellent déjeuner dans l'un des nombreux restaurants chics, visiter le célèbre Dôme ou flâner dans le quartier élégant de la mode avec ses innombrables boutiques. En fin d'après-midi, poursuite de votre route pour la région de Vicenza, où notre hôtelier nous attend pour un bon dîner.

### 2e jour, samedi 5 juillet 2014 - Venise

Après le petit-déjeuner, nous parcourons de splendides paysages avant d'arriver à l'embarcadère Tronchetto où une ravissante **promenade en bateau** nous amène en **plein cœur de Venise**. Nous débarquons à la place Saint-Marc, l'un des endroits les plus célèbres du monde. Lors d'un joli tour de ville guidé, nous découvrons les curiosités de la ville des superlatifs édifée sur 118 petites îles, traversées par 100 canaux! Vous pouvez passer l'après-midi à votre disposition: admirez la beauté des lieux, savourez l'instant et faites du shopping. En début de soirée, retour en bateau et en bus à l'hôtel qui nous sert un dîner exquis.

### 3e jour, dimanche 6 juillet 2014 – Détente, Vérone et „Aida” aux Arènes de Vérone

Nous commençons la journée en douceur. Faites la grasse matinée ou explorez la magnifique ville de Vicence de votre propre chef. A midi, nous partons pour **Vérone – la ville de Roméo et Juliette** nous attend dans toute sa splendeur. Laissez-vous envoûter par les vastes places de la vieille ville, les palais Renaissance imposants, les églises romanes et gothiques, le célèbre balcon de Roméo et Juliette et le fantastique amphithéâtre romain construit au 1er siècle. L'un des moments forts de notre voyage nous attend le soir: le **superbe opéra «Aida» de Giuseppe Verdi!**

### 4e jour, lundi 7 juillet 2014 - Retour

Après le petit-déjeuner, nous repartons pour la Suisse, la tête de nombreux souvenirs inoubliables.



Milan - la magnifique cathédrale!

## Nos prix d'action pour vous:

Prix par person en CD	Prix d'action / Prix normal
<b>en hôtel 3 étoiles</b>	<b>Fr. 395.- / 595.-</b>
<b>en hôtel 4 étoiles</b>	<b>Fr. 475.- / 675.-</b>

### Non compris/en option:

Supplément chambre individuelle Fr. 120.-  
Frais de réservation: Fr. 20.- p.P.

### Vous choisissez votre lieu de départ:

Genève, Lausanne, Yverdon, Neuchâtel, Bienne, Martigny, Montreux, Fribourg



**Economisez davantage**  
Chèques REKA acceptés à 100%!

Places limitées! Réservez illico & profitez!

Tél. 0848 00 77 99

www.car-tours.ch

Holiday Partner, 8952 Schlieren  
Votre spécialiste des voyages en groupe!

Côté fenêtre

# S. Antonino–Dirinella

## En route avec Marcello Calabresi

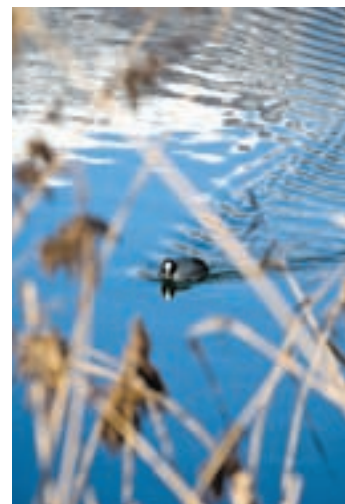


**Marcello Calabresi (41 ans)** conduit des cars postaux depuis 20 ans. Il vit avec sa famille à Vira.

C'est entre mai et octobre que la Riviera del Gambarogno est la plus belle. C'est du reste durant cette période que les touristes sont les plus nombreux. Dès avril, les camélias et les magnolias du jardin botanique près de Piazzogna, en fleurs, les attirent. Mon trajet longe le lac. Par beau temps, le paysage se reflète dans l'eau, c'est fascinant. La vie au Gambarogno est paisible, celui qui s'y ennuie peut rejoindre Locarno en une demi-heure en bateau, en train ou en car. Ayant passé mon enfance ici, je connais personnellement mes passagers, je vois les enfants grandir. J'aime les gens d'ici et le contact avec eux. Ils apprécient notre travail et nous le montrent, c'est agréable. Récemment, une cliente qui a déménagé nous a adressé une lettre de remerciements. D'autres nous gratifient parfois d'une petite attention. RH



**Gerra** Le lac, scintillant, invite à la baignade et au farniente: nager jusqu'à la bouée ou contempler Ascona et le val Maggia depuis le plongoir.



**Magadino Superiore** La foulque a un accès direct au lac.



**Vira** Spectacle fascinant, les montagnes se reflètent dans le lac.



Course 62.329  
S. Antonino–Dirinella



**Informations et offres supplémentaires** relatives à CarPostal disponibles sur [www.carpostal.ch/ideesloisirs](http://www.carpostal.ch/ideesloisirs)



**Vira** L'église Santi Pietro e Paolo abrite les ossements d'un martyr romain.



**Dirinella** Les vacanciers explorent le lac en bateau et rejoignent Brissago, en face. La traversée à la nage n'effrayera pas les sportifs.



# Attention, danger!

Les dispositions relatives au transport de marchandises dangereuses ont été renforcées au plan international. Visite de l'office d'échange de l'aéroport de Zurich-Kloten, où chaque colis est contrôlé avant le décollage.

Texte: Claudia Iraoui; photos: Stefan Walter



Contrôle de sécurité de la Poste à l'office d'échange de l'aéroport de Zurich-Kloten. **1** Chaque colis est déposé sur un tapis roulant et inspecté par imagerie. **2** Le contrôle porte sur la recherche de substances dangereuses interdites. Si un objet suspect est identifié, il est procédé à une fouille spéciale (voir photos à droite).

**A** une centaine de mètres de la piste de décollage de l'aéroport se trouve l'office d'échange. En activité nuit et jour, il est la dernière porte que lettres et colis doivent franchir avant de s'éparpiller aux quatre coins du globe. Les colis et les lettres arrivés dans la nuit sont inspectés avant d'être acheminés vers un avion. Tous les colis contenant des matières dangereuses doivent être triés. Ce principe vient d'être redéfini par l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI). «La Poste applique ainsi les directives de l'OACI et de l'Union postale universelle (UPU) qui ont été reprises dans l'ordonnance suisse sur le transport aérien», explique Regina Joss, inspectrice et experte en

marchandises dangereuses à l'Office fédéral de l'aviation civile (OFAC). Les produits interdits sont par exemple les flacons de parfum, les batteries au lithium, les bombes aérosol, la colle, les agents de blanchiment... Au premier abord, des produits inoffensifs, mais qui présentent un risque de sécurité pour le vol. «Les parfums contiennent des liquides inflammables, par exemple, et les bombes aérosol font partie des gaz inflammables», indique Regina Joss. Les batteries au lithium, qui se trouvent dans les téléphones portables, les appareils photo numériques et les appareils MP3, présentent un danger particulier.

Endommagées ou surchauffées, les batteries au lithium peuvent provoquer un

court-circuit susceptible de se transformer en incendie du fait de la forte concentration d'énergie. «Le feu a déjà pris dans des avions à cause d'elles», explique Fabrizio Simona, expert en sécurité à la Poste. Seuls les appareils électroniques dont la batterie au lithium est intégrée sont autorisés pour le transport international.

Une cinquantaine de colis sont ouverts chaque jour à Zurich, la plupart du temps parce qu'ils contiennent du parfum ou du déodorant en spray. Les contrôles réservent parfois des surprises, telles qu'une tronçonneuse au réservoir plein. Si une substance interdite est identifiée lors du contrôle du contenu, le colis peut être ouvert par une équipe de la Poste formée à cet effet. «Cela



**3** Le colis suspect est ouvert.  
**4** Les produits cosmétiques interdits en sont extraits. **5** Le contenu autorisé est remis dans le colis.  
**6, 7** Les marchandises dangereuses sont retournées à l'expéditeur accompagnées d'un courrier explicatif.  
**8, 9, 10** Le colis contenant les substances autorisées est acheminé vers l'avion qui le conduira à son destinataire.

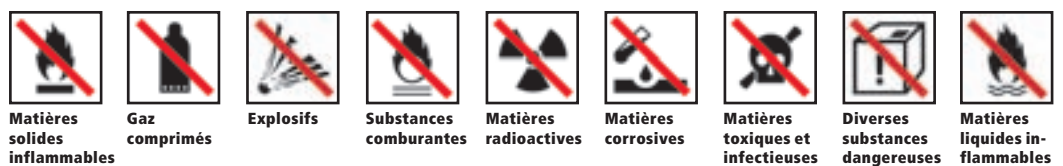


me fend le cœur lorsqu'il s'agit d'un cadeau emballé avec soin, mais nous n'avons pas le choix, c'est une question de sécurité!», indique Dirk Zauta, responsable de l'équipe Contrôles de sécurité. «En signant la déclaration de douane, le client certifie que les indications sont exactes, qu'il accepte les conditions générales de la Poste et que le colis ne contient pas de marchandises dangereuses interdites», précise Fabrizio Simona. Si des matières dangereuses sont identifiées dans un colis, celles-ci sont retournées à l'expéditeur accompagnées d'un courrier explicatif. Quant au reste de l'envoi, il disparaît dans les soutes des avions et ne

tarde pas à nous survoler pour rejoindre de lointaines destinations. ■

Pour toute question, veuillez vous adresser à votre office de poste ou au Service à la clientèle  
 ➔ 0800 888 100

Marchandises dangereuses



# Voyage de lecteurs

Du 15 au 19 septembre 2014

## L'Emilie-Romagne et la côte adriatique



Modène, Ravenne et Saint-Marin

Prix par personne dès

**CHF 985.-**

A la découverte des multiples facettes de la fertile Emilie-Romagne dans le Nord de l'Italie et de la splendide côte adriatique.

### 1<sup>er</sup> jour: Suisse – Cesenatico

Arrivée à Cesenatico. Souper et nuit à l'hôtel.

### 2<sup>e</sup> jour: Ravenne et souper à la ferme

Après le petit-déjeuner, nous prendrons la direction de Ravenne, capitale mondiale de la mosaïque. Une visite guidée vous fera découvrir l'histoire, les mosaïques et les basiliques de cette ville inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Ensuite, vous aurez du temps pour explorer la cité par vous-mêmes. Le soir, nos papilles gustatives se délecteront d'un repas typique à la ferme.

### 3<sup>e</sup> jour: Modène et vinaigre balsamique

Cette journée sera un plaisir pour la vue et pour le palais. Après le petit-déjeuner, nous participerons à une visite guidée de Modène, dont la Piazza Grande avec sa cathédrale romane San Geminiano et son campanile d'une hauteur de 88 m font la fierté des habitants. Les familles modénaises fabriquent depuis plusieurs générations le traditionnel vinaigre balsamique. La visite d'une vinaigrerie connue

s'achèvera par une dégustation. Le souper sera servi à l'hôtel.

### 4<sup>e</sup> jour: Saint-Marin et San Leo

Aujourd'hui, nous découvrirons Saint-Marin. Enclavée dans le territoire italien, la ville-Etat est la plus ancienne république du monde. Lors d'une visite guidée, nous pourrions admirer notamment l'église San Francesco et la basilique San Marino. Notre destination suivante sera San Leo, une forteresse impressionnante, quasiment imprenable, perchée sur un promontoire rocheux d'où l'on jouit d'une vue magnifique sur les environs. Après la visite, nous regagnerons l'hôtel, où le souper nous sera servi.

### 5<sup>e</sup> jour: Cesenatico – Suisse

Nous prendrons un dernier petit-déjeuner à l'hôtel avant de monter à bord du car qui nous ramènera en Suisse.

Un voyage avec CarPostal



### Prix par personne

- Chambre double CHF 985.-
- Suppl. chambre indiv. CHF 150.-

### Inclus dans le prix:

- Voyage à bord d'un car postal\*\*\*\*
- Accompagnement pour toute la durée du voyage
- 4 nuits, petit-déjeuner inclus, en hôtel\*\*\*\*
- 3 soupers à l'hôtel
- 1 souper à la ferme
- Visites de Ravenne, Modène, Saint-Marin et San Leo avec guide local
- Visite d'une vinaigrerie avec dégustation et petit en-cas
- Documents de voyage dont guide touristique
- Taxes

### Ne sont pas comprises:

- Boissons
- Assurance frais d'annulation et assistance SOS à partir de CHF 30.-

Sous réserve de changement de programme

### Votre hôtel

Hotel Caesar\*\*\*\* à Cesenatico  
Salle de bain avec douche/baignoire, toilette, sèche-cheveux, TV, réfrigérateur, coffre-fort, climatisation, Internet

### Au départ de

Bienne, Neuchâtel, Yverdon, Lausanne, Genève

### Informations et réservations

- ➔ 032 329 13 13
- ➔ [www.carpostal.ch/ideesvoyages](http://www.carpostal.ch/ideesvoyages)
- ➔ [reisen@funicar.ch](mailto:reisen@funicar.ch)
- ➔ Web code 10669



Le port de Cesenatico, la Piazza Grande à Modène, la République de Saint-Marin (d'en haut, à gauche).

Autres voyages de lecteurs à découvrir sur [www.carpostal.ch/ideesvoyages](http://www.carpostal.ch/ideesvoyages)



# «Je ne rêve jamais que je chute»

Funambule, sportif de l'extrême, détenteur de records mondiaux, Freddy Nock aime prendre de la hauteur. Il nous parle de ses phobies, de la maîtrise et de la différence entre courage et inconscience.

Entretien: Ruth Hafen



**Freddy Nock, vous souvenez-vous de votre première expérience sur un fil?**  
Oui, j'avais quatre ans et je tenais la main de mon père. J'ai très vite pu rester en équilibre sans aide et ai continué seul. A cinq ans, j'ai eu le droit, au cirque, de faire mes débuts sur un fil à 2,50 m du sol.

**Que faites-vous pour votre équilibre intérieur? De la méditation?**  
Non. Lorsque je prépare un record, je n'ai pas vraiment le temps de méditer. Je ne suis pas un gymnaste artistique qui repasse dans sa tête tous les mouvements nécessaires avant sa prestation. J'adore divertir les gens. Je me rends sur les lieux, j'observe, puis je me dis: je peux le faire! Si je me pose trop de questions, je ne pourrai pas le faire.

**Vous semblez tout maîtriser.**  
C'est vrai. Il est certes arrivé que le câble soit abîmé, mais c'était toujours le fait d'autres personnes. J'ai toujours su comment me sortir de telles situations. Je peux endurer la douleur; une entorse à un doigt ne m'empêchera pas de monter sur le câble.

**Sur le plan privé, avez-vous également la maîtrise de tout avec vos enfants?**  
Pas du tout! Mes enfants ont le droit de faire ce dont ils ont envie. Mes parents non plus ne m'ont jamais imposé quoi que ce soit. Personne ne m'a obligé à faire du funambulisme. Mon père m'a laissé, car il avait reconnu mon talent et savait que je serais bon.

**Vous venez d'une famille du cirque. Souhaitez-vous que vos enfants suivent vos traces?**

Bien sûr, cela me ferait plaisir. Mais la tâche des parents consiste plutôt à découvrir le talent de leurs enfants et à l'encourager. Mon fils Leo, qui a deux ans, s'intéresse beaucoup aux motos et il pratique déjà la slackline, le funambulisme sur une sangle. Pour autant, je ne peux pas dire ce qu'il fera plus tard: du motocross, du saut en free-style ou du funambulisme? Ou peut-être sera-t-il médecin ou ouvrier du bâtiment.

**Vous n'avez pas le vertige mais vous aviez peur de prendre l'avion autrefois. N'est-ce pas paradoxal?**  
J'ai été pris de phobie après avoir été confronté à de grosses turbulences sur un vol à destination de l'Asie. Or, je devais souvent prendre l'avion pour mes spectacles. Une horreur! Je travaille depuis des années

Nouveau record mondial: en 2011, Freddy Nock est le premier funambule à gravir une pente de 52 % sur le câble téléphérique du mont Feuerkogel, en Autriche.



lorsque je suis sûr d'en être capable. Je me fie à ma longue expérience et je connais mes limites. Cela veut parfois dire que je dois arrêter et rebrousser chemin.



**Freddy Nock** (49 ans), fils d'une famille du cirque en Argovie, a abandonné le cirque en 1998 pour se lancer dans une carrière solo et le sport de l'extrême. Détenteur de 17 records mondiaux, il est père de cinq enfants. Outre ses shows sur câble, il roule à moto dans une boucle fermée et présente le numéro de la roue de la mort et celui du mât oscillant.

**Faut-il du courage pour faire ce que vous faites?**

Non, pas du tout! Lorsque vous continuez alors que vos tripes vous disent de faire demi-tour, c'est de l'inconscience!

**Vous travaillez sans sécurité.**

**Et s'il vous arrivait quelque chose?**

Je n'ai pas d'assurance-vie et je fais tout à mes risques et périls. Mon métier, c'est ma passion; je dois vivre avec le risque. Nous en parlons beaucoup en famille. Mais je ne crois pas qu'il puisse m'arriver quelque chose de grave, car je prends bien soin de moi.

**Vous aurez 50 ans cette année.**

**Quand sera-t-il temps de raccrocher?**

A 60 ans, je devrais sans doute encore être capable de présenter un numéro de funambulisme au cirque. Mais je n'aimerais pas être pris pour le vieil homme dont tout le monde pense qu'il ferait mieux d'arrêter. Plus je vieillis, plus je sens mon corps et les nombreuses blessures que j'ai subies. Mais lorsque je suis sur la corde, les douleurs ont comme disparu. Peut-être qu'à 80 ans, je ferai encore quelque chose de complètement fou.

**Quel est votre lien avec la Poste?**

Je suis client de la Poste et la Poste compte parmi mes clients: en février, j'ai récemment montré à ses collaborateurs et collaboratrices à Berne, Lausanne et Bellinzone ce qu'ils peuvent faire pour garder leur équilibre. C'était ma contribution pour que les postiers et postières avancent d'un pas plus assuré et aient moins d'accidents provoqués par les chutes.

sur une corde au-dessus du sol et j'ai peur d'un crash en avion. J'ai fini par suivre un cours sur cette phobie. Depuis, j'arrive à la maîtriser.

**Vous arrive-t-il de rêver que vous chutez?**

Avant, je rêvais souvent d'avions qui s'écrasent. Mais je ne rêve jamais que je tombe d'un câble ou d'un fil. Ce ne serait pas bon!

**Qu'est-ce qui peut vous empêcher de monter sur un câble?**

Cela dépend toujours de la situation. Je me suis déjà retrouvé sur un câble avec un vent à 60 km/h pour la montée du mont Zugspitze, en Allemagne. J'ai fait demi-tour lorsque le vent a commencé à souffler plus fort. Je ne monte sur un câble ou sur une corde que

**Calendrier des courses à pied**



**A vos marques, prêts, partez!**

**Course de Lucerne**

**Date** 3 mai 2014

**Distances** 1,5 à 5,6 km

➔ [www.luzernerstadtlauf.ch](http://www.luzernerstadtlauf.ch)

**Grand Prix de Berne**

**Date** 10 mai 2014

**Distances** 1,6 à 16,093 km (10 miles)

➔ [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)



Principale course de Suisse, le Grand Prix de Berne se déroule dans une ambiance unique. Jusqu'à 100 000 spectateurs viennent soutenir les participants dans la vieille ville de Berne.

**Marathon de Winterthur**

**Date** 1<sup>er</sup> juin 2014

**Distances** 5,2 à 42,195 km

➔ [www.winterthur-marathon.ch](http://www.winterthur-marathon.ch)

**Courses de Bienne**

**Date** 13 et 14 juin 2014

**Distances** 21 à 100 km

➔ [www.100km.ch](http://www.100km.ch)

**Course féminine suisse**

**Date** 15 juin 2014

**Distances** 1,5 à 15 km

➔ [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)



**Informations**

La Poste parraine les plus belles courses et soutient ainsi le sport le plus pratiqué en Suisse. ➔ [www.poste.ch/course](http://www.poste.ch/course)

Des valeurs toujours actuelles

THE  
**BRADFORD EXCHANGE**  
The Ashton-Drake Galleries The Hamilton Collection

# Hans Erni - - Artiste d'un siècle

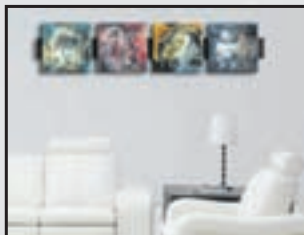


Hans Erni fait partie des artistes les plus importants du vingtième siècle. Avec son engagement important pour l'art et les belles valeurs de l'humanité, il a créé au cours des décennies une œuvre qui n'a pas son pareil. L'un des préceptes d'Hans Erni stipule : « Faire plaisir et servir » et par conséquent il fait en sorte d'exercer une influence sur le quotidien avec ses œuvres d'art et l'embellir. Avec cette offre exclusive, vous pouvez acquérir des objets d'art d'une beauté intemporelle, créés par l'un des artistes les plus renommés de notre époque.

## Dans le cercle des saisons – Collection en quatre parties de tableaux en céramique

Avec l'enchaînement parfait des couleurs fortes et du graphisme plus subtil, Hans Erni a créé une composition qui enthousiasmera tous les amateurs d'art.

Réservez tout de suite en une commande la collection complète en 4 parties « Dans le cercle des saisons » d'Hans Erni. **Vous recevrez d'abord le premier tableau en céramique avec le support en bois au prix de Fr. 119.00**, puis les autres tableaux en céramique vous seront envoyés automatiquement à intervalles mensuels au même prix à chaque livraison. (+ Fr. 11.90 par livraison pour frais d'envoi et service).



Grâce au support spécial et à la forme carrée des tableaux, vous pouvez aussi accrocher la collection horizontalement.

Dimensions des tableaux: env. 20 x 20 cm  
Longueur du support inclus: env. 90 cm

- Créée en exclusivité par Hans Erni pour Bradford
- Tableaux en céramique très fine
- Support en bois inclus
- Tirage limité pour le monde entier
- Certificat d'authenticité numéroté à la main
- Garantie de reprise de 365 jours

Pour commander en ligne, veuillez saisir le n° de référence: **52661** [www.bradford.ch/hans-erni](http://www.bradford.ch/hans-erni)  
Téléphone: 041 768 58 58

The Bradford Exchange, Ltd. • Jöchlerweg 2 • 6340 Baar • e-mail: kundendienst@bradford.ch

**BON DE COMMANDE EXCLUSIF**  
Répondez avant le 26 mai 2014

52261

Oui, je réserve la collection complète de Hans Erni «Dans le cercle des saisons»

Je désire  une facture totale par livraison

Par Visa ou Mastercard

\_\_\_\_\_

Expire: \_\_\_\_\_ (MMAA)

Nom/Prénom \_\_\_\_\_ À compléter en caractères d'imprimerie

N°/Rue \_\_\_\_\_

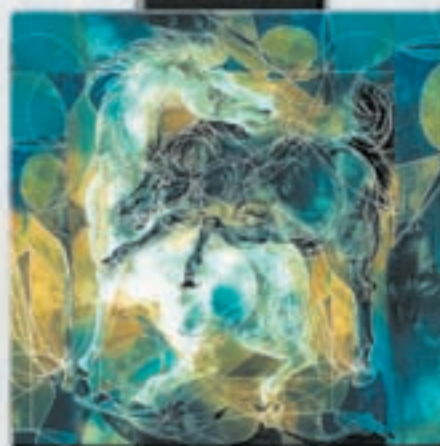
CP/Localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

A retourner à: **The Bradford Exchange, Ltd.**  
Jöchlerweg 2, 6340 Baar • Tél. 041 768 58 58 / Fax 041 768 59 90  
e-mail: kundendienst@bradford.ch • Internet: www.bradford.ch



Printemps



Été



Automne



Hiver