



Belinda Bencic, joueuse de tennis: «Je n'ai jamais voulu devenir la nouvelle Hingis, je veux juste être Belinda». Page 30

Services numériques Via votre smartphone ou Internet: l'offre numérique de la Poste vous simplifie la vie. Page 22

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



La Poste bouge
Edition août 2014

magazine

LA POSTE 

Du baume au cœur pour les soldats

Cela fait maintenant 125 ans que la Poste de campagne apporte un peu de jaune dans le gris-vert.



Mode,
chaussures,
accessoires
à découvrir
online!



Profitez-vite!
20.- offerts*

Jusqu'au 21/09/2014!

Code action: 82482

La boutique en ligne **Jelmoli** vous offre un grand choix de mode actuelle, de chaussures tendance et d'accessoires irrésistibles. Et maintenant profitez en plus de **CHF 20.- OFFERTS!** Lors de votre prochaine commande sur **jelmoli-shop.ch** ou par téléphone au 0848 840 301, indiquez simplement le **code action 82482**. Votre bon d'achat* de CHF 20.- sera alors directement déduit du montant de la facture.



Jelmoli

-shop.ch

* Conditions: offre valable jusqu'au 21/09/2014. Valeur minimale de commande 50.- CHF. Valable pour l'ensemble de l'assortiment Jelmoli sauf pour les articles multimédia et l'électronique de loisir. Toute compensation en espèces est exclue. Seul un code est valable par commande et foyer. Offre non cumulable avec d'autres actions promotionnelles ou bons d'achat. Le bon d'achat expire dès lors que tous les articles de la commande ont été retournés. Les CGV et les conditions de paiement stipulées sur jelmoli-shop.ch sont applicables.



Claudia Iraoui
Rédactrice en chef

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Les informaticiens sont très recherchés: selon des estimations, 25 000 spécialistes manqueront d'ici 2020 dans le domaine de l'informatique. L'importance économique des technologies de l'information ne cesse de croître tandis que le nombre de personnes formées ne suffit pas à satisfaire la demande. La Poste, l'un des principaux employeurs dans ce domaine, double le nombre de ses places d'apprentissage. Vous êtes intéressé(e)? Lisez notre article à la **page 26**. Et peut-être que la prochaine Post-App sera développée par l'un de nos jeunes lecteurs! A l'heure actuelle, les mondes numérique et réel s'entremêlent de plus en plus étroitement. La Poste propose à ses clients différentes prestations numériques simples et pratiques, qui leur faciliteront la vie. Vous en apprendrez plus sur nos services électroniques à la **page 22**.

La Poste mise sur l'innovation, mais elle continue de fournir ses prestations classiques au niveau de qualité élevé qui est le sien. L'une d'entre elles fête cette année ses 125 ans. Il s'agit de la Poste de campagne (**page 8**). Vous constaterez que, même à l'ère du numérique, les jeunes recrues apprécient toujours une plaque de chocolat ou un saucisson bien réels...



Point de mire
Un moment fort: visite sur la place d'armes de Bure (Jura) à l'occasion du 125^e anniversaire de la Poste de campagne P.8



Le facteur
Zabiullah Zahir dans l'un des quartiers les plus bigarrés de Zurich. P. 13



Côté fenêtre
En car postal dans l'Oberland bernois P. 25

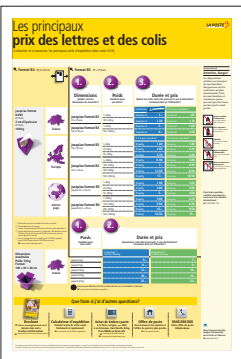
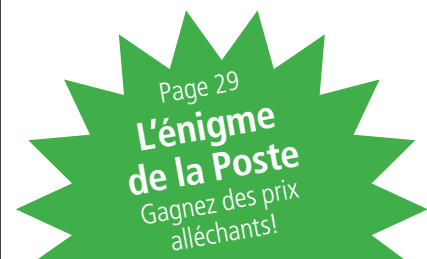
Pénurie IT
La Poste innove et cherche plus d'apprentis informaticiens. P. 26

Sommaire

- 05 Actualités
- 08 Point de mire: les 125 ans de la Poste de campagne
- 13 Le facteur
- 20 CarPostal sur un Tribolo
- 21 L'image du passé
- 22 Services numériques
- 25 Côté fenêtre
- 26 Recherche jeunes informaticiens
- 28 Voyage de lecteurs à Vérone
- 30 Belinda Bencic à l'interview

Services

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



Le tableau des prix
P. 16



Effort
musculaire
ou confort
électrique
?



La vie est truffée de questions difficiles.
Heureusement qu'il y a une réponse simple
pour les paiements: les cartes de PostFinance.

postfinance.ch/simplement



PostFinance 

Mieux accompagné.



CarPostal

Les horaires sur écran

CarPostal teste à douze de ses arrêts l'affichage électronique des horaires. Si le projet baptisé «DynPaper» tient ses promesses, 14 000 arrêts seront équipés de ces écrans, ce qui éviterait d'y changer chaque année les horaires. De plus, les éventuelles perturbations pourraient être affichées. Des panneaux solaires installés sur les arrêts assurent l'autonomie énergétique des écrans. Ce projet va permettre d'engranger des expériences sur la fiabilité des écrans ainsi que sur leur résistance aux intempéries et au vandalisme.

Nouvelles

Nos actualités postales



Le timbre

La Poste lance la nouvelle série de timbres «Animaux sauvages». Celle-ci est consacrée à quatre espèces que l'on rencontre dans le Parc National Suisse et dans le Val Müstair et, plus globalement, partout en Suisse. Il s'agit de la belette commune, de la marmotte des Alpes, du casse-noix moucheté et du cerf élaphe, qui symbolisent la diversité des espèces en Suisse. Cette année, le Parc National Suisse fête ses 100 ans d'existence.

Les timbres seront disponibles à partir du 4 septembre 2014 dans tous les offices de poste de Suisse et sur www.postshop.ch



Des médiateurs CarPostal dans les écoles

Depuis des années, CarPostal transporte les écoliers sur les lignes régulières et lors de nombreuses courses spéciales. En complément, elle fait appel à des médiateurs qui interviennent dans les écoles. Son but est de sensibiliser les jeunes et les enfants à un comportement correct dans le car postal et dans les transports publics.

Informations complémentaires
 ➔ www.carpostal.ch/sensibus



Partenariat

PostFinance coopère avec Swissquote

Swissquote et PostFinance s'engagent dans un partenariat stratégique durable pour le trading en ligne. A partir de l'automne 2015, Swissquote fera office de plateforme de trading pour PostFinance: elle exécutera les ordres boursiers déposés par les clients de PostFinance dans l'e-trading. Cette coopération prévoit par ailleurs la participation de PostFinance au capital-actions de Swissquote à hauteur de 5%. Avec PostFinance et Swissquote, ce sont le numéro un du trafic des paiements et le numéro un du trading en ligne en Suisse qui s'associent.

➔ www.postfinance.ch



Correspondance

Postcrossing

Voici un site Internet qui s'adresse à tous ceux qui aiment recevoir des cartes postales des quatre coins du globe! Une fois inscrits à l'adresse postcrossing.com, ils écrivent une carte postale qu'ils envoient à un autre utilisateur. Celui-ci confirme la réception sur le site au moyen d'un identifiant. Grâce à cette action, l'expéditeur reçoit à son tour une carte postale de la part d'un autre utilisateur. Depuis la mise en ligne du site, en 2008, un demi-million de personnes du monde entier, principalement des jeunes, ont envoyé et reçu plus de 22 millions de cartes postales.

➔ www.postcrossing.com

Moyens de paiement

Carte Maestro acceptée
dans les offices de poste

Les clients pourront bientôt régler des opérations postales comme l'envoi de lettres et de colis et l'achat d'articles de tiers avec la carte Maestro. La Poste introduira progressivement ce moyen de paiement partout en Suisse d'ici à fin 2016. Pour les opérations relevant du trafic des paiements, seules la PostFinance Card et les espèces continueront d'être acceptées.



Le chiffre



Sites My Post 24

AG: Seon, **BE:** Berne, Brügg, Urtenen-Schönbühl, **BS:** Bâle, **GE:** Vernier, **GR:** Coire, **LU:** Kriens, **SG:** Gossau, St-Gall, **SO:** Egerkingen, **VD:** Bussigny-près-Lausanne, La Tour-de-Peilz, Lausanne, **VS:** Monthey, Sierre, Viège, **ZH:** Affoltern a. A., Dübendorf, Hinwil, Uster, Zurich

Vous avez manqué un envoi? Vous pouvez demander à le retirer à l'un des 22 automates My Post 24. Vous pouvez aussi prolonger le délai de retrait, demander une deuxième distribution, donner une procuration unique ou faire réexpédier l'envoi à une autre adresse, un autre office de poste ou un point de retrait PickPost. Pour cela, il vous suffit de télécharger la Post-App, de scanner le code ou de saisir le numéro de l'invitation à retirer un envoi et de commander le service souhaité.

➔ www.poste.ch/mypost24

➔ www.poste.ch/invitation-a-retirer

➔ 0848 888 888

Nouvelle collaboration

A Europa-Park
en car postal

CarPostal Suisse SA et Buchard Voyages SA proposent à des prix intéressants plus de 100 courses vers Europa-Park, entrée incluse. Au départ de différentes localités de Suisse romande, prenez place à bord du car qui vous conduira à Rust! Vous pourrez voyager confortablement installés et vivre plein d'aventures dans le célèbre parc d'attractions.

➔ www.europapark-car.ch



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** Simone Hubacher, Hans-Ueli Friedli (HF), Monika Gurtner (MG), Ruth Hafen (RH) **Conception et mise en page** www.arnold.kircherburkhardt.ch, Claudia Veit, Monika Häfliger (gestion de projet) **Traduction et révision** Service linguistique Poste **Lithographie** Marti Media AG, www.marti-media.ch **Announces** 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: 1 333 168, Français: 562 662, Italien: 106 573

© 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





Pour le moral de la troupe

125 ans après sa création, la Poste de campagne
est toujours autant appréciée des militaires.
Visite à la place d'armes de Bure (JU).

Texte: Emmanuelle Brossin; photos: Dominic Büttner



Moments de bonheur pour les recrues de l'école de chars 21: l'adjutant sous-officier Joseph Chariatte fait sa distribution matinale de colis.

C'est la semaine de survie pour les recrues de la place d'armes de Bure. Sur le char d'assaut, quatre soldats attendent les ordres. Il fait chaud et la marche des 50 kilomètres – la veille – a laissé quelques séquelles... Il reste encore cinq semaines avant la démobilisation et le retour définitif à la maison. Mais l'arrivée du courrier éclaire subitement les visages grimés en vert militaire.

Ce matin, quelque 80 colis sont arrivés à la place d'armes. Grands-mamans, parents et petite copine ont rempli les colis de victuailles, de boissons et autres surprises pour adoucir le quotidien sous les drapeaux. «Travailler à la Poste de campagne (P camp), c'est amener sur le terrain des nouvelles de la maison et de l'émotion», se réjouit Joseph Chariatte, responsable de la P camp à Bure. Avec ses auxiliaires, l'adjutant sous-officier a rapidement trié le courrier par compagnie, afin que la distribution puisse être effectuée

avant 9h: «La qualité du service est primordiale. Si les militaires sont contents, cela contribue aussi à la bonne image de la Poste dans le civil.»

Et 125 ans après sa fondation, la Poste de campagne est toujours appréciée des militaires. L'an dernier, elle a traité 2 millions de lettres, 250 000 colis et 1,3 million de journaux. Si le nombre de lettres distribuées par la P camp diminue – SMS, WhatsApp et Facebook obligent – le nombre de paquets distribués reste stable. A l'ère du tout numérique, une plaque de chocolat ou un saucisson bien réel sont toujours autant appréciés...

TROIS SOLDATS ET LEUR PAQUET

PAQUET 1 (en haut)

Destinataire:
SOLDAT DANIEL MURPF,
22 ANS, BOULANGER

Expéditeur:
COLLÈGUE DE TRAVAIL

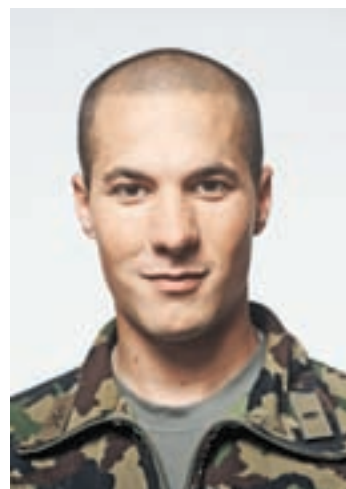


«Je suis cuisinier à l'armée mais cela ne m'empêche pas de recevoir des colis remplis de victuailles et de boissons introuvables ici! Des collègues de travail m'ont récemment fait une autre surprise: ils ont envoyé trois caisses en bois dont l'intérieur était rempli de mousse de construction. A quatre, nous avons eu besoin d'une heure pour les ouvrir et découvrir le contenu caché sous la mousse: différents aliments et des bières (sans alcool) bienvenues par cette chaleur!»

PAQUET 2 (en bas)

Destinataire:
SERGENT ARNAUD PETITPIERRE,
24 ANS, EMPLOYÉ DE COMMERCE

Expéditeur:
LESSIVE DU SOLDAT



«Je reçois 1 à 2 colis de linge propre par semaine. Grâce à ce service gratuit, j'évite de devoir faire ma lessive pendant le peu de temps libre que j'ai. Je remplis le sac avec ma tenue de combat, des T-shirts, slips et chaussettes et ma chemise de sortie. Le surlendemain, je les reçois déjà lavés, repassés et pliés par la lessive du soldat, avec en prime une plaque de chocolat.»



Les recrues de l'école de chars 21 passent quatre semaines à Bure pour s'initier au combat.





PAQUET 3

Destinataire:
SOLDAT NICK EGGENBERGER,
20 ANS, ETUDIANT

Expéditeur:
SES PARENTS



«Je dois monter la garde ce week-end et mes parents m'ont envoyé des snacks et des boissons énergisantes pour rester éveillé. Je reçois régulièrement des colis avec des boissons, de la viande séchée et des Haribo pour avoir quelque chose de sucré à grignoter pendant la journée. En général, je partage le contenu des colis le soir avec mes camarades de chambre.»

Histoire de la Poste de campagne

1889 Le Conseil fédéral publie la première ordonnance relative à un service de Poste de campagne organisé militairement.

1915



La Poste de campagne à Delémont durant la mobilisation de la Première Guerre mondiale.

1939 Mobilisation générale, 40 unités P camp sont engagées, renforcées par 125 membres du service féminin. L'effectif de la P camp est de 2744 militaires.

1948 Introduction de la distribution des télégrammes militaires par la Poste de campagne.

1967 Ouverture du Bureau Suisse, centrale de renseignements militaires par téléphone.

1977 Les P camp sont réduites de 48 à 28.

1995 Introduction d'Armée 95, réduction des compagnies P camp à 22.

1996 Premier engagement de la P camp à l'étranger, en Bosnie-Herzégovine, sous l'égide de l'OSCE.

1997 Introduction du numéro d'acheminement militaire à cinq chiffres.

2003 Armée XXI – suppression des 15 dernières compagnies P camp. Le service postal de place d'armes constitue maintenant l'épine dorsale de la Poste de campagne.

2014 La P camp fête ses 125 ans. La Poste y a consacré un timbre spécial. ■

Le facteur



10 questions à Zabiullah Zahir 8005 Zurich



Age: 27

Domicile: Zurich-Affoltern

Loisirs: lecture, fitness

Employé à la Poste: depuis 6 ans

1. Comment êtes-vous devenu postier?

Je viens d'Afghanistan et j'ai fait des études de gestion. Ma femme est suisse; lorsque je l'ai rencontrée, en 2007, j'ai emménagé chez elle, à Zurich. Je voulais travailler le plus vite possible. Un jour, j'ai vu une annonce où l'on cherchait des porteurs de journaux. J'ai appelé et obtenu l'emploi, à temps partiel.

2. Sans parler l'allemand?

Je ne connaissais que quelques mots. J'ai ensuite suivi un cours intensif pendant sept mois et, au-

jourd'hui, je maîtrise tant l'allemand que le suisse allemand. Je suis doué pour les langues: en plus du pachto et du persan, parlés en Afghanistan, je parle l'anglais, l'hindi et l'arabe.

3. Et quand êtes-vous devenu facteur?

Chaque matin, lorsque j'allais chercher les journaux à la Poste, j'agaçais mon supérieur en lui disant que je voulais devenir facteur, un vrai. Au bout de quelques mois, lassé de m'entendre, il m'a parlé d'un poste qui se libérait, et que j'ai obtenu.

4. Comment se déroule votre journée de travail?

Je me lève vers cinq heures. Il me faut environ 35 minutes en tram et en bus pour rejoindre la poste à Zurich-Wipkingen. Là, je prépare les envois, je mange l'en-cas que j'ai apporté puis je pars en tournée en scooter.

5. Vous travaillez dans l'arrondissement 5 de Zurich, qui est un quartier d'immigration. Comment cela influence votre travail?

Certaines boîtes aux lettres comportent jusqu'à cinq noms qui viennent du monde entier et sont parfois difficiles à déchiffrer car écrits au crayon voire avec un rouge à lèvres. Mes connaissances linguistiques m'aident dans ces cas-là.

6. Est-ce parfois dangereux dans ce quartier?

C'est vrai que c'est animé dès le matin. Je rencontre régulièrement des toxicomanes ou des personnes ivres. Mais la police est très présente et il n'y a aucune raison d'avoir peur.

7. Un nouveau quartier avec des tours abritant jusqu'à 150 logements a été créé dans l'ouest de l'arrondissement. Combien de temps faut-il pour remplir 150 boîtes aux lettres?

Au début, il me fallait environ quarante minutes, mais maintenant que je connais les noms par cœur, il ne me faut pas plus de dix minutes.

8. Vous connaissez tous les noms par cœur?

Oui, quasiment tous. Cela fait, selon la tournée, entre 900 et 1200 foyers. Je n'ai plus besoin de regarder les noms sur les boîtes, mes mains s'élèvent dans l'air et distribuent les lettres. Certains passants s'arrêtent et rient quand ils me voient à l'action.

9. Que faites-vous une fois le travail terminé?

Je me douche, je me repose et je bois des litres de thé vert afghan. Puis je vais chercher notre fille à la crèche. Le soir, je vais souvent au centre de fitness. Je me couche vers 23h.

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

Informaticien. J'adore la technique et j'apprends la programmation dans un cours du soir. Mais je suis très bien à la Poste. Nous avons des heures de travail et des prestations sociales qui sont excellentes. Et puis, je serai reconnaissant à jamais à la Poste de m'avoir donné l'opportunité de m'intégrer en Suisse. mk

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'Ayurvèda. 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 rejuvenit 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 _____

GCFP013

Payer un billet des CFF via son mobile

Le saviez-vous? Vous pouvez régler vos billets de train dans le Ticket Shop CFF et via Mobile CFF au moyen de la PostFinance Card. Pour cela, vous devez définir la PostFinance Card comme votre moyen de paiement standard dans votre profil sur le Ticket Shop CFF. Ensuite, un simple enregistrement avec le lecteur PostFinance est nécessaire pour le règlement sûr et fiable de vos billets et abonnements.

Boîte aux lettres et messagerie électronique

Lancée le 7 juillet 2014, la boîte aux lettres de demain s'appelle E-Post Office. Sur cette nouvelle plateforme en ligne, le destinataire décide lui-même du mode de réception de ses envois: sur papier dans sa boîte aux lettres, sous forme électronique sur E-Post Office ou en tant que courriel crypté. Il peut par exemple recevoir les factures de sa caisse-maladie par voie électronique et ses relevés bancaires dans sa boîte aux lettres, dès lors que l'expéditeur est relié à E-Post Office. La première entreprise connectée est PostFinance. Le service E-Post Office sera étendu en permanence.



➔ www.poste.ch/epostoffice

Services

Découvrir PostFinance de manière ludique

Vous aimeriez travailler pour PostFinance? Un jeu en ligne vous permet de voir si vous êtes fait(e) pour cette entreprise. Sur le «Tour de PostFinance», vous passez une journée de travail en accéléré (environ dix minutes). Vous influez sur le cours de cette journée en prenant des décisions et répondez aux questions concernant PostFinance. Vous recevez une appréciation à la fin de votre journée de travail virtuelle.

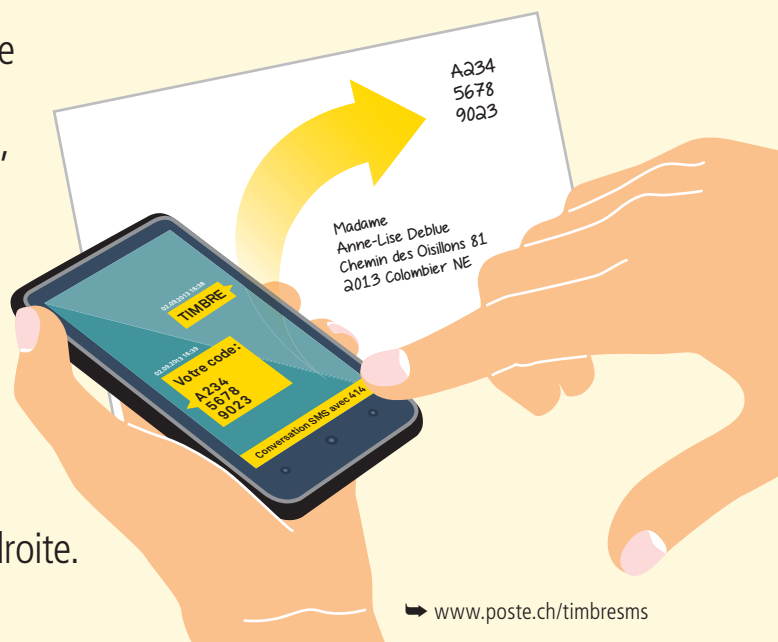
➔ <http://tour.postfinance.ch>

Timbre-poste SMS pour tous (abonnés et prepaid)

La Poste introduit définitivement le Timbre-poste SMS au 1^{er} septembre 2014. Désormais, celui-ci peut être acheté par tous les clients de téléphonie mobile (abonnés et prepaid). Il vaut pour les lettres standard du courrier A jusqu'au format B5, 100 g et 2 cm d'épaisseur. Egalement disponible via une app pour smartphone, il coûte CHF 1.– plus CHF 0.20/SMS, TVA comprise. Le montant est facturé avec l'abonnement ou débité de l'avoir prépayé.

Voici le fonctionnement:

- 1 Envoyer «TIMBRE» par SMS au 414.
- 2 Incrire le code reçu sur l'enveloppe en haut à droite.
- 3 Poster la lettre et hop, c'est parti!



➔ www.poste.ch/timbresms

Les principaux prix des lettres et des colis

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

Format B4 35,3 x 25 cm



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



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 B5 25 x 17,6 cm	1-100 g	1-100 g	Lendemain ¹ A PRIORITY PRIORITAIRE	2 à 3 jours ouvrables ²
	101-250 g	101-250 g	Courrier A 1.-	Courrier B -0.85
jusqu'au format B4 35,3 x 25 cm	1-500 g	1-500 g	Courrier A 1.30	Courrier B 1.10
	501-1000 g	501-1000 g	Courrier A 2.-	Courrier B 1.80
jusqu'au format B5 25 x 17,6 cm	1-20 g	1-20 g	Courrier A 4.-	Courrier B 3.60
	21-50 g	21-50 g	2 à 4 jours ouvrables ³	4 à 10 jours ouvrables ³
	51-100 g	21-50 g	Priority 1.40	Economy 1.30
jusqu'au format B4 35,3 x 25 cm	1-100 g	101-250 g	Priority 2.60	Economy 2.20
	101-250 g	251-500 g	Priority 3.70	Economy 2.90
	251-500 g	501-1000 g	Priority 4.30	Economy 3.80
jusqu'au format B5 jusqu'à 25 x 17,6 cm	1-100 g	101-250 g	Priority 7.-	Economy 4.90
	101-250 g	251-500 g	Priority 12.50	Economy 8.50
	251-500 g	501-1000 g	Priority 17.-	Economy 10.50
jusqu'au format B4 jusqu'à 35,3 x 25 cm	1-20 g	1-20 g	Priority 1.90	Economy 1.60
	21-50 g	21-50 g	Priority 3.80	Economy 2.80
	51-100 g	51-100 g	Priority 5.-	Economy 3.60
jusqu'au format B5 jusqu'à 25 x 17,6 cm	1-100 g	101-250 g	Priority 5.80	Economy 4.20
	101-250 g	251-500 g	Priority 9.50	Economy 6.30
	251-500 g	501-1000 g	Priority 16.-	Economy 9.50
jusqu'au format B4 jusqu'à 35,3 x 25 cm	1-100 g	101-250 g	Priority 25.50	Economy 15.-
	101-250 g	251-500 g	Priority 9.-	Economy 7.-
	251-500 g	501-1000 g	Priority 11.-	Economy 9.-
jusqu'au format B4 jusqu'à 35,3 x 25 cm	1-100 g	101-250 g	Priority 12.-	Economy 10.-
	101-250 g	251-500 g	Priority 18.-	Economy 15.-
	251-500 g	501-1000 g	Priority 25.-	Economy 22.-

- 1 Distribution les jours ouvrables (du lundi au samedi)
- 2 Pas de distribution le samedi
- 3 Durées d'acheminement effectives en fonction de la destination
- 4 Pas de distribution le samedi ni le dimanche. Distribution le mardi (PostPac Priority) et le mercredi (PostPac Economy), pour les envois déposés le samedi
- 5 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

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?	
		Lendemain ^{4,5} PostPac Priority	Surlendemain ⁴ PostPac Economy
jusqu'à 2 kg		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

International

Attention, danger!

Les dispositions relatives au transport de marchandises dangereuses ont été renforcées au plan international. Voici les marchandises et substances qui ne peuvent pas être transportées par le canal postal:



Matières solides inflammables
p. ex. pâte combustible, allumettes



Gaz comprimés
p. ex. bombes aérosol, réchauds à gaz



Explosifs
p. ex. pièces d'artifice, munitions



Matières liquides inflammables
p. ex. parfums alcoolisés, colles



Diverses substances dangereuses
p. ex. batteries au lithium, objets magnétiques

Pour toute question, veuillez vous adresser au Service à la clientèle international

➔ 0800 888 100

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



Calculateur d'expédition

Calculez le prix de votre envoi facilement et rapidement!
➔ 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
➔ www.poste.ch/webstamp-easy



Office de poste

Vous trouverez les réponses à l'office de poste le plus proche.
➔ 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

Conseiller financier

«Virer de l'argent à l'étranger de façon sûre, rapide et avantageuse»

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



Vous souhaitez effectuer des virements à l'étranger à des fins privées à votre famille ou professionnelles à un fournisseur, par exemple? Il est important que l'argent arrive à destination de façon sûre et rapide, de préférence à moindres coûts? Leader en matière de paiements à l'étranger, PostFinance vous propose les solutions suivantes.

Western Union

Transfert d'espèces quasi immédiat vers plus de 200 pays. Le destinataire retire l'argent dans l'un des 430 000

points de vente Western Union. Avec e-finance, vous économisez jusqu'à 60% par rapport à un versement en espèces auprès d'autres prestataires.



Mobile Money Transfer

Via e-finance, transférez de l'argent vers un téléphone portable à l'étranger (Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Ghana, Kenya, Maroc, Népal, Nigéria, Philippines, etc.). Le destinataire reçoit le montant versé en l'espace de quelques secondes, dans la devise de son pays.



Giro international SEPA

Giro international SEPA est le moyen le plus économique d'effectuer des virements en euros dans l'espace unique de paiements en euros SEPA (Single Euro Payments Area) et il est gratuit dans e-finance. Les paiements SEPA sont inscrits au crédit du compte bénéficiaire un jour ouvrable bancaire après l'inscription au débit.



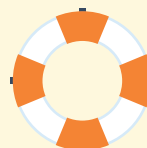
Giro international

Des virements à conditions avantageuses d'un compte privé ou d'un compte d'épargne vers un compte postal ou bancaire à l'étranger. Vous définissez la devise dans laquelle le montant doit être crédité à l'étranger. Le virement peut être effectué au moyen d'un ordre de paiement, d'un ordre permanent, dans e-finance ou au guichet postal.



Giro international urgent

Utilisez Giro international urgent pour les virements urgents en CHF, EUR et USD. En général, l'argent est crédité dans les 24 heures.



Cash international

Vous transférez de l'argent à un destinataire à l'étranger (possible dans plus de 80 pays) qui n'est pas titulaire d'un compte postal ou bancaire. Dans les cinq à huit jours ouvrables, celui-ci reçoit un document de paiement qu'il échange contre des espèces à la poste ou à la banque du lieu. La solution dans e-finance est moins chère que celle de l'ordre de paiement ou du versement d'espèces.



Bon à savoir

Les virements depuis l'étranger sur un compte privé de PostFinance sont gratuits. L'argent est immédiatement inscrit au crédit, sans date de valeur différée.



Pour en savoir plus:

➔ www.postfinance.ch/international



Prenez de belles photos et envoyez gratuitement de véritables cartes postales.

Immortalisez vos instants préférés et envoyez gratuitement chaque jour une carte postale grâce à la **PostCard Creator App**. C'est possible en toute simplicité à partir de votre iPhone. Vous nous fournissez la photo et nous nous chargeons de l'impression et de l'envoi.



Available on the
App Store

Téléchargez gratuitement
la PostCard Creator App.

LA POSTE 
Dynamique jaune.

Tu, ta, to... Tribolo

CarPostal et la Loterie Romande ont lancé un nouveau Tribolo tout jaune. Un must pour les fans de CarPostal.

Dans l'imprimerie, des rouleaux de Tribolo s'étirent. Les 750 000 billets à gratter, jaunes et fraîchement imprimés, sont ensuite découpés, emballés et prêts pour l'expédition. Sur les billets, le célèbre cor postal se détache avec précision. «C'est le Tribolo CarPostal que nous avons lancé avec la Loterie Romande!», lance fièrement Ian Hennin, responsable marketing CarPostal. Une jolie performance puisque seules de rares entreprises – Swisscom, EasyJet, le journal *Le Matin* entre autres – ont eu le même honneur.

«Esprit de pionnier, dynamisme, et utilité publique: CarPostal et la Loterie Romande ont de nombreux points communs», relève Daniel Landolf, directeur de CarPostal Suisse SA. Et Jean-Luc Moner-Banet,

directeur général de la Loterie Romande, d'ajouter: «CarPostal est un partenaire fiable qui jouit d'une image positive auprès du public. L'entreprise fait partie de l'identité culturelle de la Suisse, tout comme la Loterie Romande fait partie de l'identité culturelle de la Suisse romande.»

Les billets seront vendus dans les quelque 2650 points de vente officiels de la Loterie Romande, dont les offices de poste. Le bénéfice réalisé sera, comme toujours, redistribué par la Loterie Romande à des projets d'utilité publique dans les domaines de la culture, du sport ou de l'action sociale. Pour sa part, CarPostal ne vendra pas de Tribolo mais en mettra en jeu par le biais de sa plateforme www.carpostal.ch/myplus. EB



Daniel Landolf, directeur de CarPostal Suisse SA:
«Avec cette action ludique, nous voulons surprendre positivement et fidéliser les voyageurs en leur donnant envie de voyager davantage avec les transports publics.»



750 000 billets ont été produits et seront distribués dans les 2650 points de vente officiels de la Loterie Romande.



A gagner! 100 x 10 Tribolo et 5 voyages à Europa-Park.
 Détails sur www.carpostal.ch/magazine. L'offre est réservée exclusivement aux personnes âgées de plus de 16 ans domiciliées en Suisse romande.

L'image du passé

1964



Photos: Charly Rappo, Béatrice Devénes, Musée de la communication, Berne; illustration: Europa-Park

Le numéro postal d'acheminement a 50 ans

Adresser une lettre sans numéro postal d'acheminement? Inimaginable! 50 ans après, le numéro à quatre chiffres situé devant la localité va de soi. Ce sont les «lacunes croissantes du personnel en géographie», dicit la Poste, qui furent en grande partie à l'origine de son introduction, à la fin juin 1964. La Poste a su, par une campagne d'information percutante, l'imposer auprès de la population, la Suisse étant le troisième pays après les Etats-Unis et l'Allemagne à l'introduire. Lors d'Expo 64 à Lausanne, la Poste avait présenté pour la première fois aux visiteurs ébahis une machine capable de trier les lettres dotées d'un NPA plus rapidement que des postiers pourtant exercés. L'automatisation du traitement du courrier était en route. En 1965, l'entreprise mettait en service à la Schanzenpost de Berne une installation de tri partiellement automatisée. Aujourd'hui, le courrier est trié dans trois grands centres ultramodernes selon son ordre de distribution dans les boîtes aux lettres. HF

Toujours à votre service!

La Poste propose plus que la distribution du courrier et les trajets en car postal. Ses offres numériques sont simples, accessibles partout et à tout moment... et elles vous facilitent la vie.

Texte: Claudia Iraoui; illustration: John Hollander

Vous n'avez pas encore réglé vos factures? Vous avez oublié d'acheter un cadeau à votre mère pour son anniversaire? Si vous faites partie des 69% de la population suisse qui possèdent un smartphone, nos solutions sont à portée de main, puisque vous pouvez les solliciter quels que soient l'heure et l'endroit. Différentes applications et pages Internet de la Poste vous permettent par exemple de sélectionner le mode de réception de vos envois, de régler vos factures, de consulter la station PubliBike la plus proche,

de programmer une excursion et même de créer vos propres timbres. Découvrez sans tarder l'offre numérique de la Poste! Elle vous simplifiera la vie. ■

Informations supplémentaires sur
➔ www.poste.ch/mobile





J'ai besoin d'un timbre.

Vous pouvez créer vous-même vos timbres-poste à l'adresse poste.ch/webstamp-easy en laissant libre cours à votre créativité ou commander un timbre-poste SMS et indiquer le code sur l'enveloppe.

Ma lettre recommandée a-t-elle été distribuée?

La fonction «Suivi des envois» de la Post-App vous permet de vérifier où se trouve votre envoi postal.

Quel cadeau offrir à ma fille pour son anniversaire?

Des cartes cadeaux au bouquet de fleurs en passant par les bijoux: vous trouverez des milliers d'articles à l'adresse postshop.ch. Vos commandes sont livrées gratuitement dans un délai de 48 heures.

J'ai épuisé mon avoir iTunes®.

Facile et pratique: la PostFinance App vous permet d'acheter des crédits iTunes® et des bons électroniques d'autres prestataires.

Où se trouve le guichet postal le plus proche?

La fonction «Sites» de la Post-App vous indique l'office de poste, l'agence postale, la boîte aux lettres, le Postomat ou le point de retrait PickPost le plus proche de chez vous. Les horaires d'ouverture s'affichent également.

Je n'étais pas là lorsque le facteur est passé.

Il vous suffit de scanner au moyen de la Post-App le code QR sur l'invitation à retirer l'envoi et de demander une deuxième distribution, par exemple le matin avant 9h.

Je dois aller à Ovronnaz. Comment m'y rendre?

L'application CarPostal vous fournit toutes les informations sur les horaires des transports publics en Suisse et vous informe en temps réel des prochains départs qui vous intéressent. Elle propose en outre 300 idées d'excursion. Enfin, la météo et les informations locales ainsi que les offres de loisirs et les événements dans les environs peuvent être consultés, via un code QR, à presque tous les arrêts CarPostal.

Je veux montrer à mes proches que je pense à eux.

Avec l'application PostCard Creator, vous pouvez envoyer gratuitement une carte postale par jour.

Mon salaire a-t-il été viré sur mon compte?

Consulter le solde et les mouvements de son compte, convertir des devises, régler des factures et négocier des titres: avec la PostFinance App, vous gardez toujours la maîtrise de vos finances.

Combien dois-je payer pour envoyer un MiniPac (jusqu'à 1 kg) au Bhoutan?

La Post-App vous permet de calculer le prix de vos envois en Suisse ou à l'étranger.

J'ai besoin d'un vélo.

L'App PubliBike et le site www.publibike.ch vous informent à tout moment du nombre de vélos disponibles à la station la plus proche. Si vous vous inscrivez à QuickPass, vous pouvez emprunter un vélo spontanément, sans être titulaire d'une carte client.

Chauffage extra-plat à accumulation de chaleur

Demandez dès maintenant
notre catalogue
en couleurs

30%

Le secret de
l'économie

● 9 - 11 cm d'épaisseur seulement !



Chauffage pratique, propre et économique

Un vrai chauffage avec noyau en terre réfractaire dynamique en chamotte. Faible consommation de courant, distribution de chaleur toujours constante. Tous les appareils sont agréés par les organismes de contrôle européens reconnus. Garantie longue durée.

ECONOMIQUE

- Réglage par thermostat
- économie d'énergie grâce à une technique de haut niveau
- long dégagement de chaleur, pas de soufflerie
- tarifs d'électricité avantageux

PROPRE

- bien-être grâce à un air sain
- ni suie, ni poussière
- pas de travaux de maçonnerie
- écologique
- ne nuit pas à l'environnement

PRATIQUE

- Chaleur agréable
- Une prise suffit. Allumer - c'est tout
- Facile à emporter lors d'un déménagement
- Chauffage sans entretien
- Simple utilisation grâce au thermostat

Nouveau catalogue WIBO-WERK

Libre Réponse • 8099 Zürich
Centre d'Information

Tél. 044/214 63 63 • Fax 044/214 65 19
E-Mail: katalog@wibo-werk.ch

S'utilise comme chauffage central ou d'appoint et pour la demi-saison

Que ce soit pour maisons neuves, anciennes ou appartements, une des questions primordiales est celle du chauffage. Les périodes de chauffage devenant de plus en plus longues, il est important d'équiper les pièces de vie d'un système de chauffage économique, pratique et écologique. Faites confiance en notre expérience.

Découpez ce coupon et postez-le avec votre adresse

Bon pour un catalogue en couleurs

T
30 CH1201

Postez cette carte dès aujourd'hui sans l'affranchir. Vous recevrez notre tout nouveau catalogue en couleurs sur les chauffages extra-plats; facilités de paiement. Gratuitement et sans aucune obligation !

Poster
sans
affranchir
ou faxer
de suite

044/214 65 19

Nom/Prénom

Rue

Code postal

Ville

Tél. :

Réponse

WIBO-WERK
Libre Réponse
8099 ZÜRICH

Cochez si vous êtes intéressé :
 Documentation complète du fabricant sur les économies d'énergie et les offres promotionnelles.

La nouvelle documentation est là! Demandez-la gratuitement de suite.

Envoyez ce coupon dès
aujourd'hui!

Livraison départ usine
uniquement

Côté fenêtre

Oey Diemtigen–Diemtigen–Grimmialp En route avec Andreas Regez



Andreas Regez (37 ans) conduit des cars postaux depuis 2001. Il vit avec sa famille à Schwenden.

Je fais ce trajet trois à quatre jours par semaine. J'ai grandi ici et c'est un privilège pour moi de montrer ma région aux passagers: le trajet à flanc de montagne, la vue sur les vertes prairies, l'eau limpide du ruisseau et, à la fin, la vallée qui s'ouvre sur un panorama magnifique. Au début de l'été, nous sommes très occupés en raison des voyages scolaires organisés ici. Les enfants veulent toujours entendre le cor postal, ils ne me laissent pas tranquille tant que je ne l'ai pas actionné.

Je n'oublierai jamais le mois d'août 2005: les inondations du siècle ont emporté une bonne partie de la route. Il nous a fallu manœuvrer sur une chaussée étroite durant trois mois; nous devions même faire une partie du trajet à pied avec les passagers, en portant les bagages, et, une fois de l'autre côté, poursuivre à bord d'un autre car postal. RH



Diemtigen A Zelgli, les vertes prairies semblent être l'œuvre d'un peintre. Elles mènent à droite vers la chaîne du Niesen. Au loin se dessine le Simmental. Le ciel paraît proche et lointain à la fois.



Wiriehorn Dans le parc VTT, les chemins sinueux et caillouteux ne sont pas un problème à vélo.



Alp Schwarzenberg L'époque de Gotthelf n'est pas révolue: au restaurant Spycherstube, tout est prêt pour une délicieuse assiette de fromages.



Schwenden Habituellement paisible, le Fildrich est sorti de son lit en 2005.



Grimmialp L'auberge Tiermatti, un régal pour les yeux.



Course 31.260
Oey Diemtigen–Diemtigen–Grimmialp

 Informations complémentaires relatives à la ligne de la vallée de Diemtig disponibles sur www.carpostal.ch/ideesloisirs



Recherche: informaticiens

La Suisse a un besoin urgent de jeunes informaticiens dans les métiers des technologies de l'information et de la communication (TIC). Engagée sur plusieurs fronts, la Poste innove en la matière.

Texte: Simone Hubacher; photo: Stefan Walter

Près de 177 000 personnes (4% de la population active suisse) travaillent dans les métiers des technologies de l'information et de la communication (TIC). L'importance économique des TIC évoluant plus vite que le nombre de personnes formées, la Suisse accusera un déficit de plus de 25 000 spécialistes TIC d'ici à 2020, selon des études. «Nous ne savons pas encore quelle forme de retraite cette catégorie privilégiera», indique Lukas Ruggli, responsable Personnel IT Poste à Zollikofen. En effet, des valeurs empiriques sur la façon dont ces collaborateurs aborderont prochainement leur retraite, p. ex. sous forme anticipée ou de temps partiel, n'existent pas encore. Devant faire face à une vague de départs à la retraite ces prochaines années, les entreprises risquent en outre de perdre du savoir-faire dans le domaine des TIC. «Si nous n'entreprenons rien aujourd'hui, nous serons confrontés à un énorme problème dans cinq à dix ans», précise Lukas Ruggli.

Campagne nationale

C'est là qu'intervient l'importante campagne IT-dreamjobs lancée en septembre 2013 à l'adresse des gymnasiens qui souhaitent faire des études d'informatique et travailler dans ce domaine. Car, sans relêve, le cinquième plus important secteur économique de Suisse s'effondrerait. Un groupe composé de représentants de l'économie, de la recherche et des pouvoirs publics – au total quelque 30 entreprises et organisations - finance la campagne IT-dreamjobs en Suisse alémanique. La Poste en est l'un des principaux sponsors. «Notre activité de base dans la logistique, le trafic des paiements et le transport public de voyageurs serait à terre sans les TIC», explique Susanne Ruoff, directrice générale de la Poste. Responsable de la communication IT-dreamjobs, Annette Kielholz indique qu'il serait souhaitable d'étendre la campagne aux autres parties du pays, ce qui sera possible à partir de 2015/16 dès lors que des sponsors auront été trouvés.

Une nouvelle formation

La Poste, qui compte parmi les entreprises informatiques les plus importantes de Suisse, n'en reste pas là: à l'initiative d'IT Poste et en collaboration avec PostFinance, elle double le nombre de ses places d'apprentissage (voir encadré). «Nous considérons la formation d'apprentis comme une activité d'importance stratégique et allons proposer une nouvelle formation», explique Lukas Ruggli. A partir d'août 2015, la Poste participera en effet à un projet pilote de la Haute école spécialisée à distance (FFHS), dont l'objectif est l'acquisition, par les bacheliers, d'un niveau TIC moyen à supérieur. Ce bachelor en alternance cherche à harmoniser davantage les études et l'expérience professionnelle, soit à intégrer plus rapidement les étudiants en informatique dans la vie professionnelle. La Poste pro-

pose aussi un apprentissage de quatre ans ainsi qu'une formation «informaticien way-up» de deux ans pour les gymnasiens (voir encadré).

Les anciens apprentis, des ambassadeurs

Afin de rendre les métiers des TIC attrayants aux yeux du jeune public, la Poste organise régulièrement des journées d'initiation. Mais les meilleurs ambassadeurs sont les anciens apprentis qui travaillent toujours au sein de l'entreprise. Développeur d'applications chez PostFinance, Sergio Klemensberger (30 ans) a suivi l'apprentissage «informaticien way-up» entre 2003 et

2005. «C'était la bonne décision de faire cette formation dans un grand groupe comme la Poste», déclare-t-il. Depuis son apprentissage, il ne cesse de profiter de l'environnement et du savoir-faire des différentes équipes. Après un séjour à l'étranger, il a retrouvé PostFinance avec plaisir, même s'il n'est plus gestionnaire d'applications et formateur, mais développeur d'applications pour le web et l'e-banking: «Nous avons plaisir à nous entraider.»

- ➔ www.poste.ch/informationstechnologie
- ➔ www.it-dreamjobs.ch

Trois filières à la Poste

Informaticien/-ne
Apprentissage: 4 ans

Informaticien/-ne way-up
2 ans après le gymnase

Informaticien/-ne bachelor en alternance
4 ans après le gymnase; dès 2015 en collaboration avec la FFHS

Places d'apprentissage

Recrutement pour 2015

La Poste propose 800 places d'apprentissage dans 15 domaines de formation pour l'année 2015. Dans le secteur Informatique, 42 places sont libres. Si vous êtes intéressé(e) par un apprentissage à la Poste:

➔ www.poste.ch/apprentissage

Voyage de lecteurs

Du 28 au 30 novembre 2014

Passer l'Avent à Vérone



Marchés de Noël et
exposition de crèches

Prix par personne dès

CHF 398.–

Mondialement connue grâce à «Roméo et Juliette» et à son amphithéâtre, Vérone est aussi l'une des plus belles villes d'Italie. Entamez avec nous la période de l'Avent chez notre voisin méridional en visitant les édifices historiques de Vérone, l'exposition de crèches dans l'amphithéâtre Arena et les marchés de Noël.

28 novembre 2014: Suisse–Vérone
Voyage, souper et nuitée près de Vérone.

29 novembre 2014: Vérone
Une visite guidée en bus vous fera découvrir l'église San Zeno, des vestiges des anciens remparts de la ville, l'église Sainte-Anastasie et le théâtre romain. Puis nous nous rendrons à pied à la piazza Bra (Arena de l'extérieur), à la via Mazzini (principale artère commerciale), à la piazza delle Erbe (marché aux légumes), à la piazza dei Signori (avec les tombeaux des Scaligeri) et à la maison de Giulietta («Roméo et Juliette»).

Une fois que vous aurez visité l'exposition de crèches dans l'Arena, vous aurez encore le temps de flâner parmi les marchés de Noël et de souper dans l'un des nombreux restaurants de la ville.

30 novembre 2014: Vérone–Bergame–Suisse
Après le petit-déjeuner, nous prendrons la direction de la Suisse en passant par Brescia et en nous arrêtant à Bergame. Là, nous nous rendrons à bord du train à crémaillère dans la «città alta», où vous pourrez dîner et découvrir la ville par vous-mêmes. Nous reprendrons ensuite la route pour la Suisse.

Un voyage avec CarPostal



Prix par personne

- Chambre double **CHF 398.–**
- Suppl. chambre indiv. **CHF 65.–**

Inclus dans le prix:

- Voyage à bord d'un car postal****
- Accompagnement pour toute la durée du voyage
- 2 nuits, petit-déjeuner inclus dans un hôtel**** à Vigasio, près de Vérone
- 1 souper à l'hôtel (1^{er} jour)
- Visite de Vérone de deux heures avec guide local
- Visite de l'exposition de crèches
- Train à crémaillère à Bergame
- Mini-guide de Vérone
- Taxes

Ne sont pas comprises:

- Boissons
- Assurance frais d'annulation et assistance SOS CHF 20.–

Sous réserve de changement de programme

Votre hôtel

Hôtel Montemezzi**** à Vigasio
Salle de bain avec douche/baignoire, toilettes, sèche-cheveux, TV, minibar, réfrigérateur, coffre-fort, chauffage, climatisation, Internet, radio

Au départ de

Bienne, Neuchâtel, Yverdon, Lausanne

Informations et réservations

- ➔ 032 329 13 13
- ➔ www.carpostal.ch/ideesvoyages
- ➔ reisen@funicar.ch
- ➔ Web code 10670



Un joyau du Nord de l'Italie: le centre historique de Vérone avec la célèbre Arena (en haut) et la piazza delle Erbe (en bas).

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

L'énigme de la Poste

Jouez et gagnez des prix alléchants!



1^{er} prix
Un robot ménager KitchenAid et tous ses accessoires tels que tranchoir à légumes d'une valeur de CHF 1665.–

du 2^e au 7^e prix
Un mixeur Bamix DeLuxe incluant disque mélangeur, moulin, disque fouet, couteau étoile et support d'une valeur de CHF 259.–

du 8^e au 25^e prix
Un grille-pain WMF design, 7 niveaux de brunissage, fonction bagel et réchauffe viennoiseries d'une valeur de CHF 84.–

sommet	peine pécuniaire	particule chargée électriquement	capitale européenne	entravé	épée courte	pas beaucoup	partie d'une négation	erbium (symbole chimique)	talent	bergerie alpestre	port et anc. cap. du Nigeria	paradis terrestre
				12	exhumer				5	maxime		
passereau	6											
					sans détour	disposition				unité de distance		joyeux (pl.)
mode, goût		allonger		chanson pour deux voix					accumulation	habitation de concierge	4	
râtelier			2						gallinacé			
				sable mouvant		D'après César en voyant le Rubicon: ... jacta est				appendice	recueil de photos	équipe de Milan (foot.)
lettre grecque	adolescent (abrév.)		tragédie de Shakespeare						article	à peu près	10	
devant le nom				9		initiales de l'historien Grousset	États-Unis (abrév.)	deux fois	conjonction	issue de	intention	8
particule nobiliaire			sainte (abrév.)			assemblée				détérioration		
lisière					effilé			11	monument monolithique		étendue d'eau salée	

Expérience shopping visuel
www.houseware.ch

voir clic acheter
Houseware
houseware.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Solution de la dernière énigme
Aéroport
Les gagnants sont sur
www.poste.ch/magazine



Houseware.ch vend exclusivement des produits de qualité, qui sont livrés par la Poste dans un délai de 24 heures. Nous indiquons où les produits sont fabriqués et s'ils peuvent être réparés. Les articles sous garantie sont repris, échangés ou réparés sans frais de port. Sur Houseware, faire ses achats est un plaisir: vous recherchez tous les produits de manière visuelle. Testez-nous!

Enigme de la Poste

Solution

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

SMS Envoyez le mot POM6 avec la solution au 919 (p. ex. POM6 Pomme)
Téléphone 0901 919 030 (CHF 1.–/SMS ou appel depuis un poste fixe)
Courrier La Poste Suisse SA, Concours «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. Tous les participants ont les mêmes chances, qu'ils répondent par SMS, par téléphone ou par écrit. Tout recours juridique est exclu.

Date limite de participation: 27 septembre 2014



Dans la cour des grands:
Belinda Bencic à Melbourne lors de
son premier tournoi du Grand Chelem
sur le circuit pro, en janvier 2014.

«Savoir gagner le respect des autres»

Elle n'a que 17 ans et on lui prédit le plus bel avenir tennistique: Belinda Bencic, de Wollerau, nous parle de sa motivation, de son mental et de sa vie de jeune prodige.

Entretien: Michael Kroboth

Comment avez-vous découvert le tennis?

Le sport fait partie de notre famille. Mon grand-père et mon père ont pratiqué le hockey sur glace, ma mère le handball. A deux ans, j'ai reçu ma première raquette et, à quatre, j'ai commencé à m'entraîner.

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce sport?

Tout, mais surtout la lutte pour les points.

Quand avez-vous réalisé que vous étiez un prodige?

Lorsque je me suis mise à battre des adversaires un peu plus âgées que moi. Les titres des journaux comme «la nouvelle Hingis» ou «Martina 2» ne m'ont jamais intéressée. J'ai toujours eu pour unique ambition d'être «Belinda 1».

De nombreux prodiges arrêtent tout à la puberté. Avez-vous déjà songé à tout abandonner?

Pas une seconde!

Vous n'avez jamais de problèmes à vous motiver?

Bien sûr, la motivation n'est pas toujours la même à l'entraînement. Mais j'ai toujours eu beaucoup de réussite et mon ascension est continue, ça aide.

Votre parcours est fulgurant: numéro 2 européenne à 12 ans, numéro 1 mondiale à 16. Quel est votre plus beau souvenir à ce jour?

Les victoires à Paris et Wimbledon et la place de numéro 1 sont des moments forts, bien sûr, mais ce qui compte vraiment au final, ce sont les résultats chez les professionnelles.

Vous jouez chez les dames depuis cette saison, une étape que certains prodiges n'ont pas réussi à franchir. En quoi est-elle difficile?

Je ne la considère pas comme difficile. La principale différence réside dans la constance. Les dames font beaucoup moins de fautes que les juniors, la concentration y est hyper-importante.

Lorsque l'on entre sur le circuit, est-ce que l'on reçoit des conseils des pros?

Non. Mais je dois dire que les joueuses les plus connues sont toutes très sympas. Il faut savoir gagner le respect des autres.

Les mains tremblent-elles lorsque l'on se retrouve face à une star mondiale comme Serena Williams?

C'est vrai que j'ai un peu le trac avant un match contre l'une des dix meilleures mondiales. Mais une fois sur le court, je ne le ressens plus.



Belinda Bencic a gagné à 9 ans un tournoi junior important. En 2013, elle s'est hissée à la 1^{re} place des juniors en gagnant à Paris et à Wimbledon. Elle a rejoint le circuit professionnel en 2014 et fait déjà partie des 100 meilleures joueuses mondiales au classement WTA. Elle habite avec sa famille à Wollerau (SZ).

Est-ce frustrant de se remettre à perdre des matchs après toutes ces années glorieuses chez les juniors?

Evidemment, je préfère gagner. Mais la défaite fait partie du sport. Et puis, j'ai plutôt réussi mes débuts chez les professionnelles, non? (elle rit)

Chez les juniors, il arrivait à Roger Federer de jeter sa raquette lorsque rien n'allait. A vous aussi?

Cela m'est arrivé lorsque j'étais plus jeune. Aujourd'hui, cela m'agace lorsque je ne montre pas ce dont je suis réellement capable sur un court de tennis, mais j'apprends à maîtriser mes émotions.

A propos de Roger Federer: vous habitez tous deux à Wollerau. Le connaissez-vous personnellement?

Non, mais je l'ai rencontré à l'Open d'Australie et nous avons échangé quelques mots. Il est un modèle pour moi.

Vous jouez désormais dans de gigantesques stades. Votre concentration s'en trouve-t-elle perturbée?

J'adore y jouer. C'est pour cela que l'on passe sa vie à s'entraîner, et c'est une reconnaissance pour tous les tournois lors desquels, seule, on a arraché une victoire sur des courts annexes.

Aucun autre sport ou presque ne dépend autant du mental. D'où vous vient votre détermination?

La meilleure recette, c'est de jouer et encore jouer. Cela m'aide d'avoir participé à des

tournois toute jeune, j'ai pu m'y aguerrir, ce qui est indispensable.

En quoi le succès a-t-il bouleversé votre vie?

Les demandes d'interview ont augmenté et on me reconnaît davantage lors des tournois; j'ai déjà signé des autographes dans un pays comme le Japon. Depuis peu, j'ai même mon fan-club, qui m'accompagne parfois à l'étranger. C'est extrêmement motivant.

Les joueurs de tennis sont de vrais globe-trotters. Combien de jours par an êtes-vous absente de chez vous?

Plus de 200 jours.

Avez-vous parfois le mal du pays?

Je suis toujours contente de rentrer chez moi. Mais, aujourd'hui, même en déplacement, on est en contact avec son pays. Je peux m'informer sur Internet, bavarder avec des copines via Skype et on peut manger presque de tout partout. L'éloignement est moins dur à vivre.

Trouvez-vous parfois difficile d'être avec votre père durant des semaines?

Nous sommes une équipe rodée et le physiothérapeute ainsi que le partenaire d'entraînement nous accompagnent souvent. A deux, ce serait sans doute plus difficile.

Avez-vous établi un plan de carrière?

Pas du tout. Je prépare chaque partie après l'autre. Je ne fais pas attention à mon classement mondial, ça ne fait que mettre une pression inutile.

Des experts voient en vous une future numéro 1.

Je ne rêve pas de demain, mais vis l'instant présent. Le reste coule de source.

Quel métier auriez-vous appris si vous n'étiez pas devenue une joueuse de tennis?

J'aurais sans doute travaillé avec les animaux, les enfants ou les langues. Je parle l'allemand, le slovaque et l'anglais, et je comprends le français. Mais, pour être honnête, je ne m'étais encore jamais posé la question! ■

PostFinance parraine de jeunes talents sportifs

Belinda Bencic est l'un des nombreux talents sportifs prometteurs que l'Aide Sportive Suisse (ASS) a parrainés pour qu'ils atteignent le sommet dans leurs disciplines respectives. Belinda a été élue meilleur espoir en 2013. PostFinance est partenaire d'Or de la Fondation de l'ASS depuis 2008. Elle parraine en outre directement 8 jeunes sportifs.

Calendrier des courses à pied



A vos marques, prêts, partez!

Marathon de la Jungfrau

Date 13 septembre 2014

Distance 42,195 km

➔ www.jungfrau-marathon.ch



Le plus beau marathon du monde, à 1823 m d'altitude. 3500 coureurs issus de 35 nations y participent chaque année.

Course du Greifensee

Date 20 septembre 2014

Distances 1,2 à 21,1 km

➔ www.greifenseelauf.ch

Course du Hallwilersee

Date 11 octobre 2014

Distances 2,6 à 42,195 km

➔ www.hallwilerseeelauf.ch

Lausanne Marathon

Date 26 octobre 2014

Distances 2,6 à 42,195 km

➔ www.lausanne-marathon.ch

Corrida Bulloise

Date 15 novembre 2014

Distances 0,75 à 8,15 km

➔ www.corrida-bulloise.ch



Informations

La Poste parraine les plus belles courses à pied et soutient ainsi le sport le plus pratiqué en Suisse.

➔ www.poste.ch/course

Précision, de dynamisme
et de passion pour le ciel

50 ans
l'équipe
de voltige
aérienne suisse

**La montre
„Fascination rouge et blanche“**

- Avec mécanisme à quartz suisse
-
- Fonction chronomètre avec date
-
- En très bel acier inoxydable
-
- Formation Delta sur le cadran
-
- Aiguille en forme de F-5E Tiger II
-
- Tirage limité pour le monde
entier à 5.000 exemplaires seulement
-
- Certificat d'authenticité numéroté
-
- Gravure au dos
-
- Garantie de reprise de 120 jours



Diamètre: env. 4 cm

Edition spéciale limitée

Prix du produit: Fr. 279.90
ou 3 mensualités de Fr. 93.30
(+ Fr. 11.90 Expédition et Service)

BON DE COMMANDE EXCLUSIF
Répondez avant le 29 septembre 2014

52929

Oui, je réserve la montre
„Fascination rouge et blanche“

Je désire une facture totale mensualités
 Par Visa ou Mastercard

Expire: _____ (MMAA)

Nom/Prénom _____ À compléter en caractères d'imprimerie

N°/Rue _____

CP/Localité _____

E-mail _____

Signature _____

Téléphone _____



Détail original: l'aiguille
en forme de F-5E Tiger II



La montre est précieuse-
ment gravée au dos



Avec certificat
d'authenticité et écran

Depuis de nombreuses années, les pilotes de l'équipe de voltige aérienne suisse enthousiasment un vaste public avec leurs F-5E Tiger II peints en rouge et blanc, lors de diverses démonstrations en vol, militaires et civiles, dans le pays-même et à l'étranger. Elle est devenue l'image de marque de la Suisse et montre la précision suisse de première catégorie. Ainsi, ce show de l'armée de l'air contribue à faire de la publicité pour notre armée et notre pays.

Avec la montre „Fascination rouge et blanche“, nous rendons hommage à la précision, au dynamisme et à la passion, avec lesquels l'équipe de voltige aérienne suisse sillonne notre ciel depuis 50 ans. Cette montre a été fabriquée en très bel acier inoxydable, est dotée d'un mécanisme à quartz suisse avec fonction chronomètre, affichage de la date et est émise en tirage limité à 5.000 exemplaires seulement. **Réservez tout de suite ce souvenir exclusif des 50 ans d'existence de notre équipe de voltige aérienne.**

Pour commande en ligne:

www.bradford.ch
N° de référence: 52929

THE BRADFORD EXCHANGE
The Adams-Drake Galleries The Hamilton Collection
A retourner à: **The Bradford Exchange, Ltd.**
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar

The Bradford Exchange, Ltd.
Jöchlerweg 2 • 6340 Baar • Tél. 041 768 58 58 • Fax 041 768 59 90 • e-mail: kundendienst@bradford.ch