2 novembre 2026

Suite à vos demandes, la CFE-CGC Groupe La Poste l'a fait !

LE GUIDE PRATIQUE CFE-CGC GROUPE LA POSTE

Vos activités sociales et culturelles

CSE Central · UpKonnect Kalidea

QUI EST CONCERNÉ ?

Tous les postiers, les TPAS, les personnes éloignées du service, ainsi que les retraités pour certaines offres.

AU PROGRAMME

- Parentalité
- Handicap
- Aidants familiaux
- Colonies
- Vacances
- Chèque CESU
- Chèques ANCV

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · Retrouvez-les : voir la page 54 · 90 rue La Fayette, 75009 Paris
06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Mis à jour avec les derniers Essentiels en cours de validité du 18/09/2026.

Sommaire

Cliquez sur un guide, ou rendez-vous à la page indiquée

Astuce : pour naviguer dans le guide, enregistrez-le sur votre appareil avant de l'ouvrir.

1 **Compléter son profil**
Ce guide : débloquer tous vos droits
Pages 3 à 10

2 **Les chèques ANCV**
Pour vos vacances et loisirs
Pages 11 à 17

3 **Chèque emploi service (CESU)**
Services à la personne
Pages 18 à 27

4 **Vacances et Vacances timbrées**
Séjours, locations, clubs, circuits…
Pages 28 à 35

5 **Handicap et aidants familiaux**
Droits et aides spécifiques
Pages 36 à 40

6 **Les aides à la parentalité**
Garde, scolarité, loisirs, logement
Pages 41 à 51

? **Je ne sais pas où chercher ?**
Trouvez la bonne page selon votre cas
Page 2

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54

Je cherche… Trouvez la bonne page

Sommaire

Choisissez votre situation : cliquez sur une ligne pour aller directement à la bonne page

- **Je n'arrive pas à me connecter** — Lien perdu, clé d'activation, support — Page 3
- **Je veux compléter mon profil** — Sur l'application ou sur ordinateur — Pages 4 à 9
- **Mon quotient familial** — Trouver ma tranche en 30 secondes — Page 10
- **Je veux commander mes Chèques-Vacances** — Pas à pas et points de vigilance — Pages 11 à 14
- **Abondement ANCV : montant et activation** — Barème 2026, 1ère dotation, nouvelle dotation — Pages 15 à 17
- **Je veux commander et utiliser mes CESU** — Commande, compte Domiserve, paiement — Pages 18 à 27
- **Je cherche une offre de vacances** — Azureva, Touloisirs, autres partenaires — Pages 28 à 30
- **Je veux réserver des Vacances timbrées** — Le guide, pas à pas, barème 2026 — Pages 31 à 35
- **Handicap et aidants familiaux** — Allocations, aide à domicile, répit — Pages 36 à 40
- **Garde d'enfants et soutien scolaire** — CESU, remboursement, dispositifs — Pages 41 à 44
- **Scolarité, périscolaire et loisirs** — Allocation de scolarité, centres de loisirs — Pages 45 à 46
- **Les vacances de mes enfants** — Séjours accompagnés, colonies, montants — Pages 47 à 49
- **Logement étudiant** — Aides au loyer pour mon enfant — Page 50
- **Quels justificatifs préparer ?** — Justificatifs et mandat SEPA, pour un dossier complet — Pages 51 et 55
- **Comment faire ma demande ?** — Le parcours pas à pas, pour toutes les aides — Page 52
- **Un délai, un paiement, un dossier bloqué** — Contacts utiles et représentants CFE-CGC Groupe La Poste — Pages 53 et 54

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Problèmes de connexion ?

Sommaire

CSEC — UpKonnect (Kalidea) : pour TOUS les Postiers

Première inscription

- Lien d'inscription reçu par mail pro les **16 et 17 décembre 2025**.
- Lien perdu ? Support Kalidea : **09 72 55 99 44** ou **support@up-cse.fr** : indiquer nom, prénom, e-mail professionnel.
- Accès : https://moncompte.up-cse.fr
- Cliquer sur « Je crée mon compte » puis saisir la clé d'activation.

Se connecter

- Aller sur https://moncompte.up-cse.fr
- Identifiant : e-mail défini par défaut dans UpKonnect.
- Mot de passe : celui créé à l'inscription.
- Lors de votre première connexion, vous pouvez choisir, dans votre profil, **votre e-mail pro ou perso** comme identifiant de connexion.

Éloignés du service / retraités : cse-laposte.fr

- Cliquer sur « Nous contacter » en bas à gauche du site.
- Préciser : nom, prénom, ancienne adresse e-mail pro, e-mail personnel.
- **Retraités :** seul le CSEC Central gère l'ensemble des offres auxquelles vous pouvez prétendre.

Profil à compléter

- Rubrique « Profil » > onglet « Mon compte » : adresse, e-mail perso, téléphone.
- Rubrique « Votre site internet » : nom, prénom, adresse, critères sociaux, famille, IBAN.
- Joindre mandat SEPA (modèle page 55) et justificatifs : avis d'imposition, livret de famille, certificat BOE, aidant, RQTH, RIB, etc.
- Après validation de vos documents, retrouvez vos offres : parentalité, vacances, chèques ANCV, CESU, handicap, etc.

Besoin d'aide ? Les contacts utiles

Je m'inscris sur Up Kalidea
https://moncompte.up-cse.fr
Première connexion ? Votre clé d'activation est envoyée sur votre messagerie professionnelle.

CSEC / UpKonnect
Site : https://cse-laposte.fr — rubrique « Nous contacter », décrire la situation
Téléphone : **01 76 49 88 69**
Sans réponse ni par mail, ni par tél : **cse.central@laposte.fr**

Pour contacter le CSE-C Central
cse-laposte.fr > rubrique « Nous contacter »
Support plateforme Kalidea (problème de connexion…) :
01 76 49 88 69

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pourquoi compléter votre profil ?

Sommaire

Sans profil complet, vos démarches n'aboutissent pas

Tant que votre fiche profil (adresse, critères sociaux, famille, IBAN, justificatifs) n'est pas complète, votre compte ne peut pas être validé.

Résultat : vos commandes (chèques-vacances, CESU, aides…) restent bloquées et l'abondement est calculé sur la tranche la plus faible, c'est-à-dire QF10

N'oubliez donc pas d'ajouter les documents demandés pour chaque sous rubrique : avis d'imposition /livret de famille complet en 1 seul scan / certificats de scolarités par enfant / Certificat MDPH ou certificat médical, carte d'invalidité. (Taux de handicap >= à 50%) si enfant en situation de handicap / RIB et mandat SEPA présent sur UpKonnect Kalidea / certificat d'aidant / Si concerné : Décision RQTH - Bénéficiaires de l'Obligation à l'Emploi / Famille monoparentale : case T de l'avis d'imposition cochée

Ce guide vous montre, pas à pas, comment renseigner votre profil pour débloquer tous vos droits.

2 façons d'y accéder

Sur le web
Allez sur
moncompte.up-cse.fr
ou scannez ce QR code

Sur mobile
Application UpKonnect, puis « Mon compte »

Une question ? Offres, prestations et SAV : 01 76 49 88 69 · Connexion ou clé d'activation Kalidea : 09 72 55 99 44

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

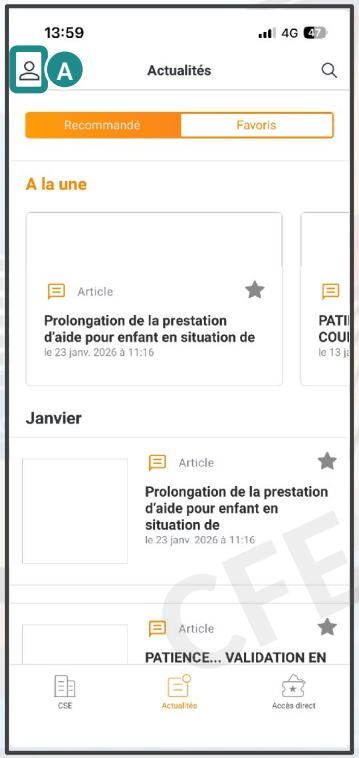
Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Compléter son profil sur l'application, pas à pas

Sommaire

Depuis l'application UpKonnect, voici le chemin pour compléter vos 2 profils

1



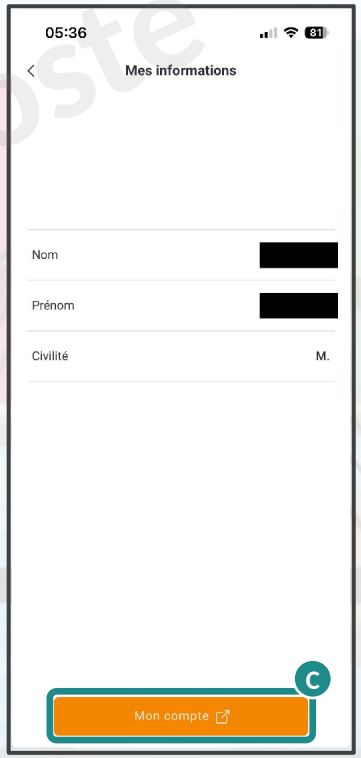
A Ouvrez l'application et appuyez sur l'icône profil

2



B Appuyez sur « Consulter mes informations »

3



C Appuyez sur le bouton « Mon compte »

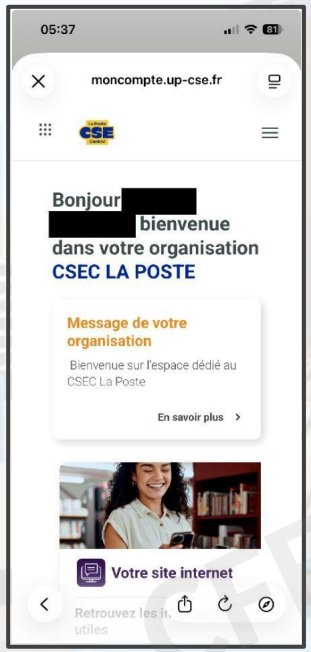
Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Compléter son profil sur l'application, pas à pas

Sommaire

Depuis l'application UpKonnect, voici le chemin pour compléter vos 2 profils

4



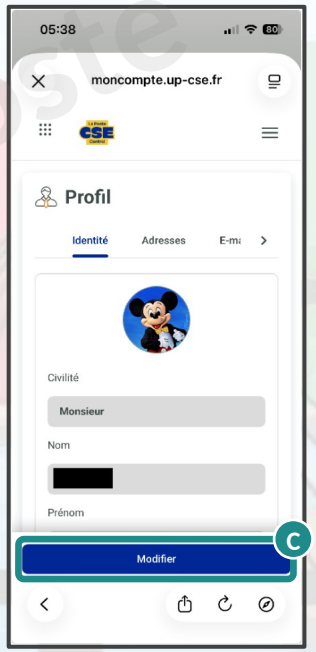
Vous arrivez sur votre espace Mon compte

5



A Appuyez sur ⠿ en haut à gauche, puis B « Profil »

6



C Appuyez sur « Modifier »

À renseigner dans la rubrique « Profil » (étape 6) : Identité · Adresses · E-mails · Téléphones · Famille

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

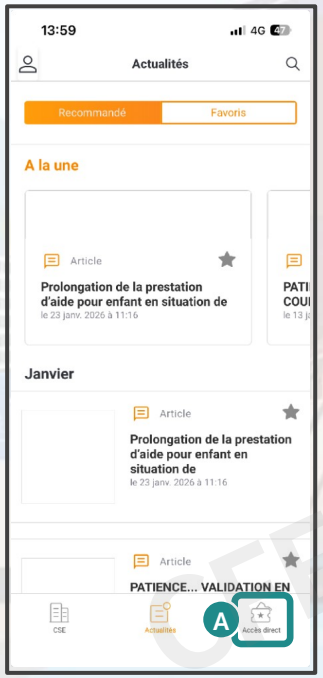
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Étape clé : la fiche profil complète

Sommaire

Depuis l'accueil de l'application, voici le chemin pour accéder à votre fiche profil

1



A Cliquez sur « Accès direct », puis sur « Site internet »

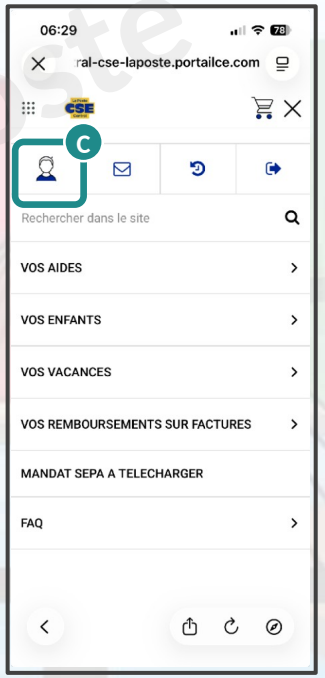
2



Vous arrivez sur le site du CSE Central

B Ouvrez le menu ☰

3



C Appuyez sur l'icône profil

À savoir : lors de votre première connexion, vous pouvez choisir, dans votre profil, **votre e-mail pro ou perso** comme identifiant de connexion.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Étape clé : la fiche profil complète

Sommaire

Depuis l'accueil de l'application, voici le chemin pour accéder à votre fiche profil

4



A À renseigner dans chaque rubrique :

Informations personnelles	**Adresse**	**Critères sociaux**
Famille	**IBAN**	**Pièces justificatives**

Pourquoi c'est essentiel : sans justificatifs, vous restez sur la tranche de quotient familial la plus élevée, avec un abondement plus faible.

Complétez toutes les rubriques du profil

La mise à jour des avis d'imposition pour 2027 commencera le 2 novembre 2026

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Compléter son profil sur ordinateur, pas à pas

Sommaire

Sur le site internet moncompte.up-cse.fr, voici le chemin d'accès pour compléter vos 2 profils

1 Se connecter

- Allez sur moncompte.up-cse.fr.
- Connexion par **adresse mail uniquement** :

Se connecter avec adresse mail pro

2 Ouvrir sa fiche profil

- Cliquez sur vos nom et prénom.
- Puis cliquez sur « Fiche profil ».

Nom Prénom → Fiche profil

3 Compléter les onglets

- Bien compléter les onglets de la fiche profil, comme sur l'application mobile.

Onglets à compléter

4 Ouvrir le menu

- Cliquez sur les 9 points en haut à gauche de l'écran :

5 Aller sur Mon compte

- Cliquez sur « Mon compte ».
- Puis sur « Fiche profil ».

Mon compte → Fiche profil

6 Compléter tous les onglets

- Bien compléter tous les onglets de la fiche profil.

Onglets à compléter

À renseigner dans chaque onglet : Informations personnelles · Adresse · Critères sociaux · Famille · IBAN · Pièces justificatives

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Trouvez votre tranche de QF en 30 secondes

Sommaire

Sans calcul : repérez votre Revenu Fiscal de Référence et votre nombre de parts sur l'avis d'imposition

1. Relevez sur votre avis d'imposition le Revenu Fiscal de Référence (RFR) et le nombre de parts.

2. Dans le tableau, prenez la colonne de vos parts et descendez jusqu'à la première valeur ≥ à votre RFR : c'est votre tranche.

Ajoutez d'abord + 0,5 part (cumulable) pour :

- les bénéficiaires de l'obligation d'emploi (BOE), déclarés aux RH
- les parents isolés (mention « CAS PARTICULIER : T » en page 2 de l'avis)
- les détenteurs du certificat d'aidant

Tranche	RFR (€) inférieur ou égal à… selon votre nombre de parts								
	1 part	1,5 parts	2 parts	2,5 parts	3 parts	3,5 parts	4 parts	4,5 parts	5 parts
Tranche 1	7 900	11 850	15 800	19 750	23 700	27 650	31 600	35 550	39 500
Tranche 2	10 100	15 150	20 200	25 250	30 300	35 350	40 400	45 450	50 500
Tranche 3	12 000	18 000	24 000	30 000	36 000	42 000	48 000	54 000	60 000
Tranche 4	13 900	20 850	27 800	34 750	41 700	48 650	55 600	62 550	69 500
Tranche 5	15 500	23 250	31 000	38 750	46 500	54 250	62 000	69 750	77 500
Tranche 6	17 600	26 400	35 200	44 000	52 800	61 600	70 400	79 200	88 000
Tranche 7	19 700	29 550	39 400	49 250	59 100	68 950	78 800	88 650	98 500
Tranche 8	22 500	33 750	45 000	56 250	67 500	78 750	90 000	101 250	112 500
Tranche 9	27 400	41 100	54 800	68 500	82 200	95 900	109 600	123 300	137 000
Tranche 10	> 27 400	> 41 100	> 54 800	> 68 500	> 82 200	> 95 900	> 109 600	> 123 300	> 137 000

Outre-mer : multipliez d'abord votre RFR par 0,70 (Martinique, Guadeloupe, Réunion) ou 0,60 (Guyane, Mayotte).

! Exemple : RFR de 31 000 € pour 2 parts. Colonne « 2 parts », valeur 31 000 : tranche 5.

! Sans avis d'imposition dans votre profil, l'abondement est celui de la tranche la plus faible.
Comment compléter votre profil : **voir page 4**

Ce tableau vous donne une première idée de votre tranche. C'est le CSE-C qui la fixe officiellement, après analyse de votre avis d'imposition : elle peut donc différer légèrement de votre estimation.

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Un coup de pouce financier majeur.

Sommaire

Même les QF tranche 10 passent de 5 % d'abondement anciennement à 20 % désormais !

+ 20% à 50%

de bonification : votre épargne est complétée par un abondement du CSE Central, selon votre quotient familial (barème ci-après).

Où l'utiliser ?

Transport & séjours (Train SNCF, vol, hébergements, camping) · Loisirs & culture (musées, parcs d'attraction, cinéma) · Validité de deux ans.

Deux formats disponibles

Format Classic

- Chéquier papier physique envoyé par voie postale sécurisée.
- Coupures pratiques de 10 €, 20 € ou 50 €.
- Idéal pour le règlement physique (restaurants, activités, hébergements).

Format Connect

- Application mobile 100% digitale sur votre smartphone.
- Paiement au centime près dès 20€ d'achat.
- Utilisable instantanément en ligne ou sur place via QR code.

Commandes 2026 suspendues à partir du 20 décembre 2026. Réouverture le 2 janvier 2027

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

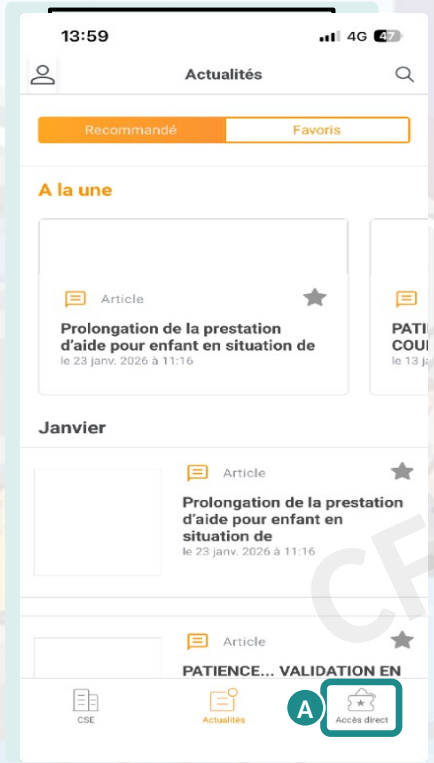
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Pas à pas : commander vos Chèques-Vacances

Sommaire

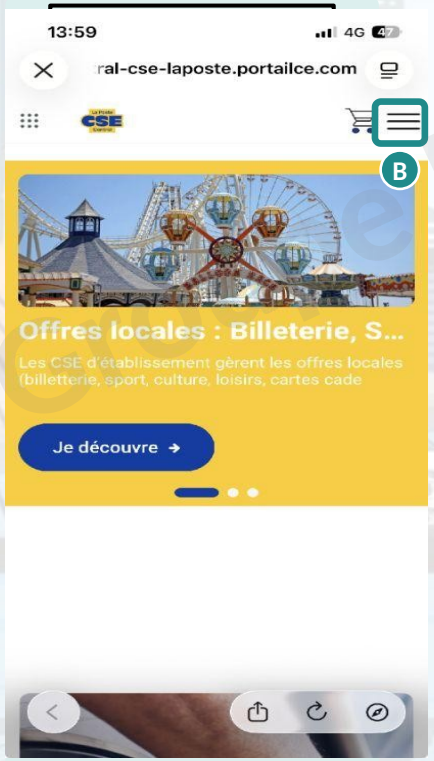
Depuis l'application UpKonnect, laissez-vous guider par le pas à pas ci-dessous. Vous préférez le site internet ? Rendez-vous sur central-cse-laposte.portailce.com.

1 Accès direct



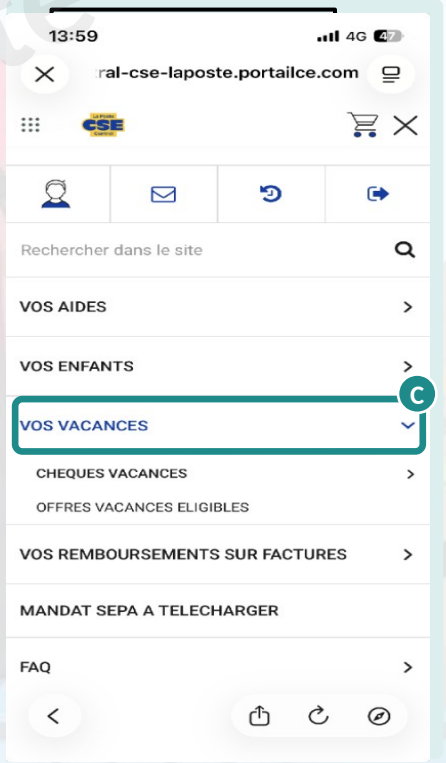
A Cliquez sur « Accès direct » en bas à droite

2 Menu



B Cliquez sur les 3 traits en haut à droite

3 Vos vacances



C Cliquez sur Vos vacances

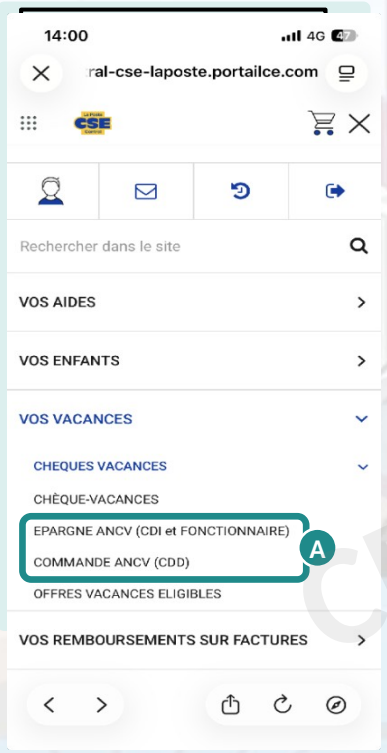
Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : commander vos Chèques-Vacances

Sommaire

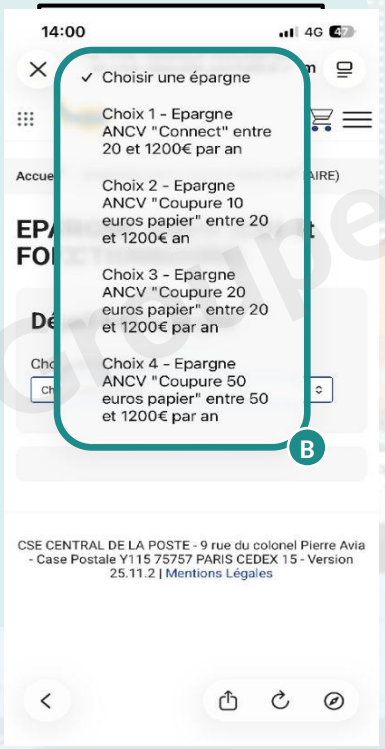
Suite du pas à pas, identique sur l'application et sur le site du CSE Central (central-cse-laposte.portailce.com).

4 Chèques vacances



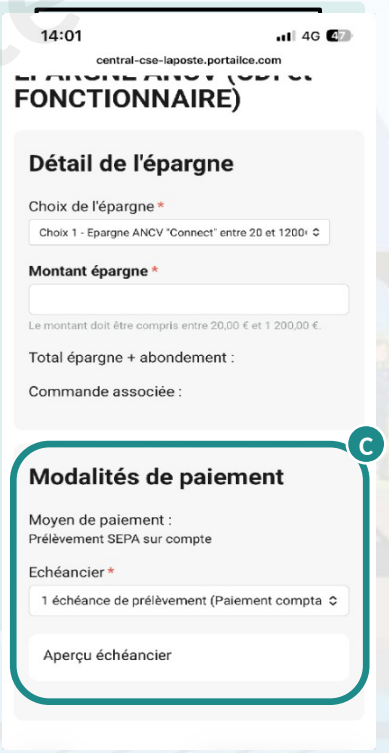
A Cliquez sur Chèques vacances : Épargne ANCV (CDI, fonctionnaires) ou Commande ANCV (CDD)

5 Mode d'épargne



B Puis choix de l'épargne

6 Paiement & validation



C Et enfin Modalités de paiement

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Points de vigilance essentiels

Sommaire

! Avis d'imposition complet obligatoire

Fournissez l'avis d'imposition N-1 complet dans votre profil Kalidea (pour une demande en 2026 : avis 2025, revenus 2024). Sans avis, vous bénéficiez de l'abondement le plus faible : 20 %. Pour compléter votre profil : **voir page 4**

Trouver votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**

! Titres nominatifs & revente interdite

Les Chèques-Vacances sont strictement nominatifs : ils financent voyage, transport, hébergement, loisirs, sorties ou restauration. Toute revente à un tiers est interdite.

Calendrier de réception

Demande avant le 19 du mois : contrôle du 20 au 26, prélèvements dès le 26.

Envoi après le dernier prélèvement : environ 15 jours (papier), 72 h à 4 jours (dématérialisé).

Plafonds & demandes

Plafond d'épargne : 1 200 € (versement mensuel : 400 € max), sur 3 à 11 mois ou en versement unique. Mandat SEPA obligatoire.

2 commandes maximum par an (papier + Connect = 2) : la seconde seulement après règlement complet de la première.

Qui est éligible ?

CDI et fonctionnaires : épargne de 3 à 11 mois ou versement unique.

CDD : 2 commandes par année civile, 600 € maximum chacune, sans épargne. Retraités : pas d'abondement du CSE Central.

Une question ? Offres, prestations et SAV du CSE Central : 01 76 49 88 69 · Connexion ou bug Kalidea : 09 72 55 99 44

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Barème de l'abondement 2026

Sommaire

Tranche	Quotient familial 2026 (RFR / nombre de parts)	Abondement de l'épargne
Tranche 1	≤ 7 900 €	50 %
Tranche 2	> 7 900 € et ≤ 10 100 €	45 %
Tranche 3	> 10 100 € et ≤ 12 000 €	41 %
Tranche 4	> 12 000 € et ≤ 13 900 €	38 %
Tranche 5	> 13 900 € et ≤ 15 500 €	35 %
Tranche 6	> 15 500 € et ≤ 17 600 €	32 %
Tranche 7	> 17 600 € et ≤ 19 700 €	29 %
Tranche 8	> 19 700 € et ≤ 22 500 €	26 %
Tranche 9	> 22 500 € et ≤ 27 400 €	23 %
Tranche 10	> 27 400 €	20 %

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

À savoir

L'abondement s'applique à l'épargne, dans la limite de 1 200 €.

Arrondi : le montant d'abondement est tronqué à la dizaine inférieure si les unités sont inférieures à 5 (144 € → 140 €), et arrondi à la dizaine supérieure sinon (145 € → 150 €).
Abondement complémentaire de 0,5 pour les nouveaux entrants de moins de 3 ans.
Sans avis d'imposition : abondement le plus faible (20 %).
QF = revenu fiscal de référence ÷ nombre de parts fiscales. +0,5 part possible : BOE, parent isolé, certificat d'aidant.

NB : règle de l'arrondi en cours de modification par le CSE C. L'arrondi se fera au supérieur pour éviter les écarts

Une question ? Offres, prestations et SAV du CSE Central : 01 76 49 88 69 · Connexion ou bug Kalidea : 09 72 55 99 44

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Activer mon compte Connect (1ère dotation)

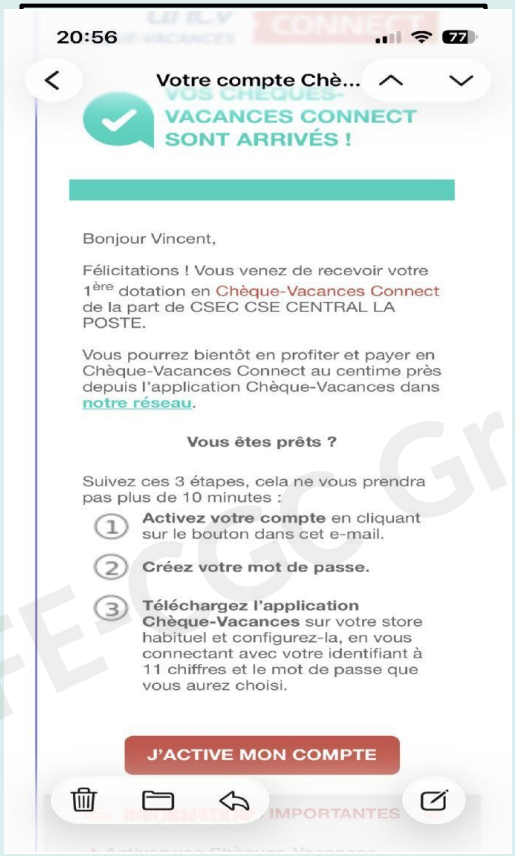
Sommaire

Vous recevez des Chèques-Vacances Connect pour la première fois ? L'activation ne prend que quelques minutes, en 2 étapes.

1

Activer votre compte

- Ouvrez l'e-mail « Mes Chèques-Vacances Connect sont arrivés » et cliquez sur « Je crée mon compte ».
- Renseignez votre date de naissance, répondez à 2 questions secrètes, acceptez les CGU.
- Définissez votre mot de passe : vous recevrez votre identifiant à 11 chiffres — conservez-le précieusement.



ex : e-mail d'activation ou écran « Je crée mon compte »

2

Installer et configurer l'application

- Téléchargez l'application « Chèque-Vacances » (Apple iOS 15+ / Android 9+).
- Connectez-vous avec votre identifiant à 11 chiffres et votre mot de passe.
- Saisissez le code SMS reçu, puis choisissez votre code de paiement à 6 chiffres — jamais demandé par e-mail ou téléphone.



écran de connexion à l'application

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Activer une nouvelle dotation

Sommaire

Vous avez déjà un compte et recevez de nouveaux Chèques-Vacances Connect ? Comptez moins d'une minute.

1 J'ouvre l'application

- Ouvrez l'application Chèque-Vacances.
- Connectez-vous avec vos identifiants habituels.



ex : écran d'activation dans l'appli

2 J'active mes nouveaux chèques

- Un écran propose « Activer mes nouveaux Chèques-Vacances Connect ».
- Cliquez dessus.

3 Je confirme par SMS

- Un code de confirmation est envoyé par SMS.
- Saisissez-le puis validez : vos chèques sont immédiatement disponibles.

Pas de code reçu ? Vérifiez le réseau mobile, patientez quelques instants, ou contactez votre CSE si votre numéro a changé.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Le CESU : un coup de pouce pour les services du quotidien

CESU 2026 valables jusqu'au 31 janvier 2027

Sommaire

5 € à 13 €

d'aide du CSE Central par CESU de 15 €, selon votre quotient familial. Dépenses de services à domicile ouvrant droit à un crédit d'impôt de 50 % (selon la réglementation en vigueur).

Où l'utiliser ?

Ménage, repassage, jardinage, soutien scolaire, aide aux personnes âgées ou en situation de handicap.
Garde d'enfants : à domicile, ou hors domicile chez une assistante maternelle agréée ou en établissement agréé (crèche, halte-garderie, garderie périscolaire).

Combien de CESU puis-je commander ?

Vie quotidienne, cumulables avec les autres offres CESU

50

titres de 15 €

Pour tous les postiers en activité : ménage, repassage, aide à domicile.

Aidants & BOE

140

titres de 15 € maximum

En plus des 50 CESU Vie quotidienne, pour les postiers BOE ou bénéficiant du statut Aidant (ex-certificat aidant).

Parentalité 0-4 ans

84

titres de 15 €

En complément des 50 CESU, pour la garde et les services liés aux enfants de moins de 4 ans.

Parentalité 4-11 ans

55

titres de 15 €

En complément des 50 CESU, pour les enfants de 4 à 11 ans.

NB : une grille unique Parentalité de 0 à 11 ans est à l'étude au CSE C. Une communication sera faite par le CSE C en temps voulu

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Pas à pas : commander vos CESU

Sommaire

Tout se passe sur Up Kalidea (moncompte.up-cse.fr), dans votre espace personnel du CSE Central.

1 Je valide mon compte

- Connectez-vous à Up Kalidea sur moncompte.up-cse.fr.
- Vérifiez que votre profil est complet, avis d'imposition N-1 déposé, et que la mention « Validée CSE » apparaît.
- Ajoutez aussi votre RIB et le mandat SEPA signé (paiement par prélèvement).
- Pour compléter votre profil : voir page 4

2 J'ouvre « Vos aides »

- Dans votre espace personnel, cliquez sur « Vos aides ».
- Choisissez le type de CESU : Vie quotidienne, Parentalité ou Aidants / BOE.

3 Je choisis quantité et format

- Indiquez le nombre de CESU de 15 €, dans la limite de votre droit de tirage.
- Choisissez le format : dématérialisé (compte e-CESU) ou papier.
- Commandez seulement les CESU auxquels vous avez droit, pour éviter un blocage.

4 Je valide ma commande

- Suivez les étapes de commande jusqu'à la confirmation.
- Le reste à charge est réglé par prélèvement bancaire (voir calendrier).

5 Je reçois mes CESU

- À la fin du mois, le CSE Central envoie le fichier des commandes à Domiserve, qui expédie vos CESU.
- Environ 72 h en dématérialisé, environ 15 jours en papier (jours ouvrés, délai indicatif).

Commandez avant le 19 du mois pour un traitement le mois même. Vous pouvez annuler vous-même jusqu'au 19.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Utiliser vos CESU

Sommaire

Qui payer en CESU ?

- **Emploi direct** :
- vous réglez le salaire net de votre employé(e), qui doit être affilié au CRCESU. Vous la payez en CESU (voir complété en virement bancaire) et vous déclarez son salaire entier à l'URSSAF (cesu.urssaf.fr) puis l'URSSAF calcule et prélève séparément les cotisations et établit le bulletin de paie de l'employé(e)

- **Vous passez par un Prestataire** (O2, Shiva, Centreservices, ADMR…) :
- vous réglez la facture par virement CESU via Domiserve au prestataire, sans démarche URSSAF.
- 26 services à la personne, hors actes médicaux.

Papier ou dématérialisé ?

- Dématérialisé : disponible vite, paiement sous 48 h, au centime près, complément possible par carte bancaire, historique des commandes.
- Papier : utile surtout pour la garde d'enfants (certaines structures refusent le dématérialisé).
- Titres papier perdus ou non reçus : Domiserve les neutralise et les réémet gratuitement.

Pour un proche

- Le CESU est nominatif, mais vous pouvez l'utiliser à son domicile, en étant référent de la facture.
- Vous pouvez le céder à un proche bénéficiaire de l'APA ou de la PCH (c'est un don).
- Crédit d'impôt : déclarez votre participation en avril-mai.

Questions sur la commande ou l'usage : ligne du CSE Central 01 76 49 88 69, choix 3 (conseillers Domiserve)

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Postiers aidants : statut et offres du CSE Central

Sommaire

Obtenir le statut Aidant

- Avec justificatif (GIR 1 à 4 ou handicap) : demande en autonomie sur MDRH.
- Sans justificatif : appelez Allo Aidants, un assistant social évalue la situation.
- Validité : 2 ans avec justificatif, 5 ans si handicap reconnu à vie, 1 an après évaluation.

Ce que le statut ouvre au CSE Central

- CESU Aidants : jusqu'à 140 titres de 15 €, commande mensuelle, en plus des 50 CESU.
- Aide à domicile (ADA / APF, non cumulables) : jusqu'à 15 h par mois, remboursée sur facture selon le QF. Pour les fonctionnaires, contractuels de droit public et CDI détenteurs du certificat Aidant.
- + 0,5 part fiscale dans le calcul de votre quotient familial.
- Aides complémentaires : répit, téléassistance, Ardoiz…

Aide à domicile (ADA / APF) : comment faire ?

1 Je téléphone

01 76 49 88 69, choix 5 : conseillers Domiserve.

2 Je valide le devis

À renvoyer signé avec mon attestation de statut.

3 Domiserve intervient

La facture est émise par Domiserve.

4 Je demande le remboursement

Sur Up Kalidea, selon ma tranche de QF.

Allo Aidants : 01 71 70 71 70 (lundi au vendredi, 9 h à 17 h 30)

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Aide selon votre quotient familial et calendrier

Sommaire

Tranche	Quotient familial	Aide / CESU	Reste à charge
1	≤ 7 900 €	13,00 €	2,00 €
2	> 7 900 € et ≤ 10 100 €	12,00 €	3,00 €
3	> 10 100 € et ≤ 12 000 €	11,00 €	4,00 €
4	> 12 000 € et ≤ 13 900 €	10,00 €	5,00 €
5	> 13 900 € et ≤ 15 500 €	9,00 €	6,00 €
6	> 15 500 € et ≤ 17 600 €	8,00 €	7,00 €
7	> 17 600 € et ≤ 19 700 €	7,00 €	8,00 €
8	> 19 700 € et ≤ 22 500 €	6,50 €	8,50 €
9	> 22 500 € et ≤ 27 400 €	6,00 €	9,00 €
10	> 27 400 €	5,00 €	10,00 €

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Valable pour les CESU Vie quotidienne et Aidants / BOE (CESU de 15 €). Votre part fiscale est majorée de 0,5 part pour les parents isolés (mention « CAS PARTICULIER : T » sur l'avis d'imposition), les postiers BOE et les postiers Aidants (majorations cumulables). Parentalité : voir la slide suivante.

Calendrier de commande

- Commande à passer avant le 19 du mois.
- Du 20 au 24 : contrôle des commandes par le CSE Central.
- À partir du 26 : prélèvements transmis à la banque, le cas échéant. En cas de rejet, le CSE Central retraite la liste.
- À la fin du mois : envoi du fichier à Domiserve, puis expédition (≈ 72 h en dématérialisé, ≈ 15 jours en papier, jours ouvrés).
- Annulation possible par vous-même jusqu'au 19 ; impossible après le premier prélèvement.

Compte validé obligatoire
Votre compte Up Kalidea doit être complété et validé pour que votre tranche soit calculée. Intérimaires : adressez-vous au CSE de votre agence d'intérim.

Une question ? Ligne d'information du CSE Central : 01 76 49 88 69 · Aidants : Allo Aidants au 01 71 70 71 70

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

CESU Parentalité : participation maximale par an

Tranche	Quotient familial	0-4 ans (84 CESU de 15 €)	4-11 ans (55 CESU de 15 €)
1	≤ 7 900 €	1 092 €	715 €
2	> 7 900 € et ≤ 10 100 €	1 008 €	660 €
3	> 10 100 € et ≤ 12 000 €	924 €	605 €
4	> 12 000 € et ≤ 13 900 €	840 €	550 €
5	> 13 900 € et ≤ 15 500 €	756 €	495 €
6	> 15 500 € et ≤ 17 600 €	672 €	440 €
7	> 17 600 € et ≤ 19 700 €	588 €	385 €
8	> 19 700 € et ≤ 22 500 €	546 €	357 €
9	> 22 500 € et ≤ 27 400 €	504 €	330 €
10	> 27 400 €	420 €	275 €

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Ces CESU s'ajoutent aux 50 CESU Vie quotidienne. L'aide est calculée par bénéficiaire et non par enfant, en fonction du quotient familial et de l'âge des enfants, dans la limite du plafond URSSAF.
Sélectionnez le bon enfant (bonne tranche d'âge) : les demandes pour les enfants de plus de 11 ans sont bloquées.
Au choix, sans cumul, pour un même montant d'aide : CESU ou remboursement sur facture. Si vous renoncez aux CESU : « Vos aides » puis « Aides parentalité » puis « Aide à la garde d'enfants ».

NB : une grille unique Parentalité de 0 à 11 ans est à l'étude au CSE C. Une communication sera faite par le CSE C en temps voulu

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Une fois votre dotation validée : 2 e-mails Domiserve

Sommaire

Domiserve vous écrit à l'adresse e-mail de votre profil. Pensez à vérifier vos courriers indésirables.



norep... 30 avr. Se désabonner
à moi

VOTRE ESPACE BÉNÉFICIAIRE DOMISERVE DomiServe

Bonjour,

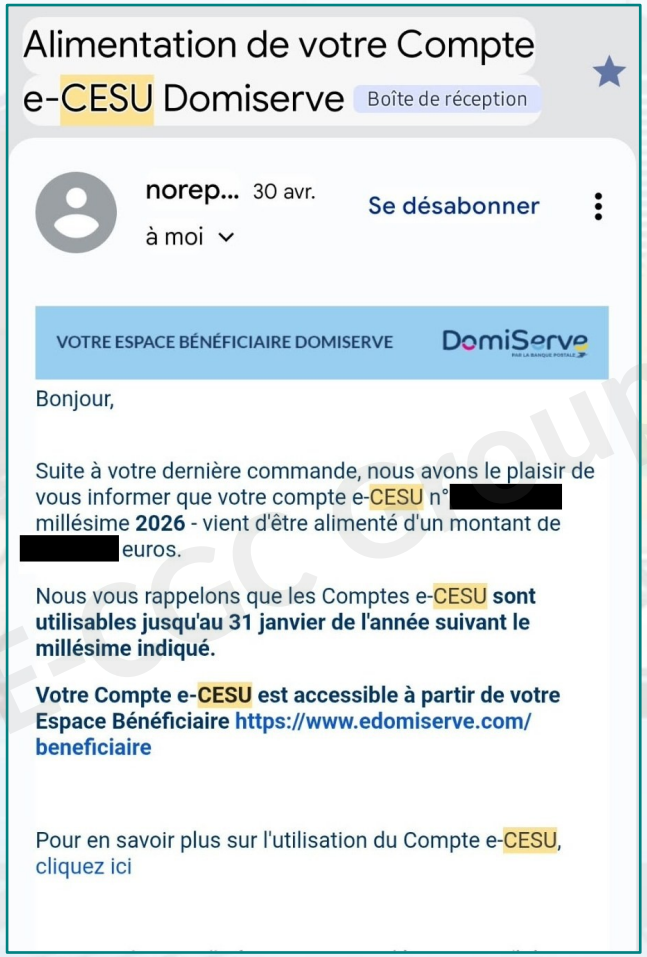
Nous vous souhaitons la bienvenue et vous remercions de votre confiance. Nous avons le plaisir de vous communiquer votre identifiant et code secret qui vous permettent d'accéder à votre Espace Bénéficiaire.

- Votre identifiant : [redacted]
- Votre Code secret : [redacted]
- Votre lien vers votre Espace Bénéficiaire : https://www.edomiserve.com/beneficiaire?id=73142

Le code secret communiqué doit être impérativement changé dès la 1ère connexion.

Votre code secret est strictement confidentiel et indispensable pour accéder à votre Espace Bénéficiaire. Nous vous conseillons de bien le conserver et de ne pas le communiquer à des tiers.

Nous vous rappelons que votre Espace Bénéficiaire vous permet d'effectuer votre commande de e-CESU Domiserve, version électronique (Compte) ou version papier (titres) si votre financeur a choisi eDomiserve comme outil de précommande.
Il vous permet aussi de gérer votre Compte e-CESU si vous en possédez un.



Alimentation de votre Compte e-CESU Domiserve Boîte de réception

norep... 30 avr. Se désabonner
à moi

VOTRE ESPACE BÉNÉFICIAIRE DOMISERVE DomiServe

Bonjour,

Suite à votre dernière commande, nous avons le plaisir de vous informer que votre compte e-CESU n° [redacted] millésime **2026** - vient d'être alimenté d'un montant de [redacted] euros.

Nous vous rappelons que les Comptes e-CESU **sont utilisables jusqu'au 31 janvier de l'année suivant le millésime indiqué.**

Votre Compte e-CESU est accessible à partir de votre Espace Bénéficiaire https://www.edomiserve.com/beneficiaire

Pour en savoir plus sur l'utilisation du Compte e-CESU, cliquez ici

1 « Bienvenue » : vos accès

- **Votre identifiant** et votre **code secret** pour l'Espace Bénéficiaire
- Le lien de connexion
- Le code secret doit être changé dès la 1re connexion

2 « Alimentation de votre compte e-CESU »

- Confirme le **montant crédité** sur votre compte e-CESU (millésime 2026)
- Utilisable **jusqu'au 31 janvier de l'année suivante**

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : activer votre compte Domiserve

Sommaire

Une seule fois, dès la réception des deux e-mails. Ensuite, vous vous connectez avec votre identifiant et votre nouveau code.

1

J'ouvre le mail de bienvenue

- Repérez l'e-mail « Votre Espace Bénéficiaire Domiserve ».
- Notez votre identifiant et votre code secret (strictement confidentiels).

2

Je me connecte

- Cliquez sur le lien du mail, ou allez sur domiserve.com puis « Me connecter » › « Bénéficiaire ».
- Saisissez identifiant et code secret, puis « Se connecter ».

3

Je change mon code secret

- C'est obligatoire dès la 1re connexion.
- Choisissez un code personnel et gardez-le pour vos prochaines connexions.
- Bloqué ? Utilisez « Mot de passe oublié ? » : un mail vous est envoyé.

4

Je retrouve mon crédit

- Votre compte e-CESU apparaît dans votre espace, alimenté du montant commandé.
- Vous pouvez désormais payer votre intervenant (voir page 26).

Le compte e-CESU est utilisable jusqu'au 31 janvier de l'année suivant le millésime indiqué dans le mail (millésime 2026 : jusqu'au 31/01/2027).

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : payer votre intervenant avec son NAN

Sommaire

Depuis votre Espace Bénéficiaire, cliquez sur « Payer mon intervenant en CESU ». Le NAN (numéro d'affiliation nationale) est communiqué par votre intervenant.

Un organisme ou prestataire

Association, entreprise agréée, mandataire… (O2, Shiva, ADMR…)

1. Choisissez **« Une personne morale »**.
2. Saisissez le **NAN**, la raison sociale et le code postal ou le département, puis « Rechercher » › « Sélectionner ».
3. Dès la 2e fois, choisissez l'intervenant dans le menu déroulant.
4. Saisissez le **montant**, sélectionnez le compte e-CESU à débiter, puis « Valider ».
5. Cliquez sur « Terminer ».

Un particulier (emploi direct)

Salarié à domicile, assistante maternelle…

1. Choisissez **« Une personne physique (Emploi direct) »**.
2. Saisissez le **NAN** et sa date de naissance, puis « Rechercher » › « Sélectionner ».
3. Activez « Je souhaite déclarer et payer mon intervenant » et choisissez Urssaf Cesu (ou Pajemploi pour la garde d'enfant de moins de 6 ans).
4. Indiquez vos numéros CESU employeur et salarié, puis la période, les heures et le salaire horaire net (≥ SMIC net).
5. Vérifiez le net à payer, sélectionnez le e-CESU à débiter, « Valider », puis « Terminer ».

Le paiement est effectué sous 48 h. Si le solde e-CESU est insuffisant, vous pouvez compléter par carte bancaire.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Bon à savoir et en cas de difficulté

Sommaire

Confirmation et justificatif

- Un e-mail de confirmation vous est envoyé après chaque paiement validé.
- Vous pouvez télécharger un justificatif de paiement.

Paiement au centime près

- Le e-CESU se débite du montant exact de votre paiement.
- Complément possible par carte bancaire.

Validité du crédit

- Utilisable jusqu'au 31 janvier de l'année suivant le millésime.
- Pensez à le consommer avant cette date.

Code oublié ou mail non reçu

- « Mot de passe oublié ? » sur la page de connexion : un mail est envoyé à l'adresse de votre profil.
- Rien dans la boîte ? Regardez les courriers indésirables.

Votre intervenant n'a pas de NAN

- Il doit s'affilier au CRCESU (cr-cesu.fr) et s'inscrire à l'espace intervenant Domiserve.
- Le NAN est nécessaire pour le payer avec votre e-CESU.

Une question ?

- Ligne du CSE Central : 01 76 49 88 69, choix 3 (conseillers Domiserve).
- Guides et aide : domiserve.com › Besoin d'aide.

Votre code secret est strictement confidentiel : ne le communiquez à personne.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Offres vacances : des réductions chez plusieurs partenaires

Sommaire

Aide QF directement déduite du prix à payer

Azureva : voir page 29 Pas à Pas

Cévéo : vacances à tarif préférentiel – 04 73 77 56 14

Remboursement sur facture, après paiement

Grâce à votre abondement QF

Association Jumelage

Touloisirs : seulement les offres avec logo Vacances timbrées (voir pages 30 à 35)

seavoyage, COS, Azureva etc avec logo Vacances Timbrées

Prix remisé

Sea Voyages : séjours, circuits, week-ends, camping…

-10 % avec le code CSECLP

https://sea-voyages.fr/laposte

Mister Fly : billet d'avion UNIQUEMENT –3 % HT

COS du 22, COS du 49 et COS de La Réunion

À savoir

À défaut des offres Vacances timbrées qui donnent droit aux abondements, vous pouvez tout de même profiter des offres de réductions des partenaires et des tarifs préférentiels Postiers. N'hésitez pas à appeler les partenaires et dire que vous êtes postiers, avec le code CSECLP.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Azureva : réserver un séjour Vacances timbrées

Sommaire



Un séjour Azureva est éligible aux Vacances timbrées

Les séjours Azureva font partie des offres éligibles au dispositif **Vacances timbrées** : l'aide du CSE Central, calculée selon votre quotient familial, est directement déduite de votre devis.

Ce support explique pas à pas comment réserver : de la création de votre compte CSE Central jusqu'à la validation de votre séjour auprès du conseiller Azureva.

À savoir : le tarif affiché sur le site n'inclut pas vos avantages. Appelez le conseiller au 0 806 804 060 pour obtenir votre devis.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Réserver chez Touloisirs

Sommaire

Comment obtenir l'aide financière du CSE central pour mes vacances 2026 ?
Bénéficiez d'une participation sur votre séjour selon votre quotient familial, grâce à la procédure ci-dessous :

1. Je vérifie que mon profil est bien à jour auprès du CSE central afin de connaître mon quotient familial
2. Je réserve mon séjour timbré chez Touloisirs
3. A mon retour de vacances, je récupère ma facture et mon attestation de séjour auprès de Touloisirs
4. Je les dépose au CSE-C qui me remboursera une partie du coût du séjour sur la base de mon QF

Cas particulier des réservations effectuées directement auprès des voyagistes avec le code CSE : CSECLP
Pour certains partenaires, la réservation ne s'effectue pas auprès de Touloisirs, mais directement auprès du voyagiste, avec le code CSE qui vous permet de bénéficier de la remise Touloisirs. Cela concerne les voyages réservés auprès des partenaires suivants : Campings.com, Tohapi, Homair, Sandaya, Huttopia, et Miléade.
Il est donc obligatoire de déclarer votre réservation dès la commande auprès de Touloisirs, en déposant votre confirmation de commande via le formulaire « Contactez-nous » en bas de page ou via le formulaire de dépôt de dossier disponible sur le site TouLoisirs.
Cette déclaration permet au CSE-C d'identifier les réservations concernées par l'aide et d'anticiper le budget vacances alloué aux « Séjours timbrés ».
Attention : cette démarche ne constitue pas une demande de remboursement. La demande d'aide financière devra être effectuée uniquement après votre retour de séjour, auprès de la plateforme dédiée du CSE-C La Poste, avec les justificatifs demandés :

- facture acquittée ou soldée
- attestation de séjour
- RIB

Pour ces réservations effectuées directement auprès du voyagiste, la facture et l'attestation de séjour vous seront transmises par le partenaire auprès duquel vous avez réservé.

Pour connaitre la procédure à suivre, veuillez vous référer à la FAQ Touloisirs (assistance.touloisirs.fr), ou contacter votre conseiller au 01 44 06 45 45.

CFE-CGC Groupe La Poste

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Le guide : qu'est-ce que c'est ?

200€ à 650€ selon QF pour un séjour de 4 à 7 nuitées

Sommaire

Des séjours de vacances « clé en main », rigoureusement sélectionnés et subventionnés par le CSE Central, pour offrir des vacances accessibles à tous les postiers.

Subvention du CSE (abondement)

Le CSE allège directement votre facture grâce à une aide financière calculée selon votre Quotient Familial (QF), accordée une fois par an.

Partenaires agréés

Azureva (code CSECLP), Cévéo, Sea Voyages, Jumelages « Culture et Langue », COS sélectionnés (COS 22 – Côtes-d'Armor, COS 49 – Maine-et-Loire, COS La Réunion), Mister Fly (billets d'avion) et Touloisirs (campings, Belambra, FRAM, Miléade, Marmara, Pierre & Vacances, Lookéa, Nouvelles Frontières, TUI Sélection).

Une aide plafonnée

Réduction de 30 % à 55 % du prix du séjour, plafonnée de 200 € à 650 € selon votre QF, pour un séjour de 4 à 7 nuitées.

Le principe en une phrase

Vous choisissez votre séjour dans la sélection du CSE Central, le CSE allège directement la facture (abondement 1 fois par an, selon votre QF). Seules les offres « Vacances timbrées » sont éligibles.

N.B. : Certains COS n'ont pas pu être reconduits via le CSEC, leur référencement étant soumis à des critères d'éligibilité spécifiques (notamment la possession d'un site internet).
Si certains COS qui vous manquent existent toujours, invitez-les à se manifester auprès du CSEC à l'adresse **cse.central@laposte.fr** afin de connaître les conditions requises pour être référencés sur UpKonnect (Kalidea).

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide pas à pas : réservation

Sommaire

4 étapes pour réserver votre séjour et profiter de votre aide financière :

1 Vérifiez votre Quotient Familial

- Connectez-vous sur votre espace Kalidea / CSE La Poste.
- Mettez à jour vos informations familiales pour connaître votre abondement.
- Pour compléter votre profil : **voir page 4**
- Trouver votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**

2 Choisissez votre séjour

- Consultez la sélection du CSE Central (ex : offres.touloisirs.fr/offre-la-poste, catalogue Azureva).
- Choisissez une offre « Vacances timbrées », pour un séjour de 4 à 7 nuitées
- Sont éligibles les offres estampillées « **Vacances timbrées** », incluant notamment **l'ensemble des campings**, ainsi que les séjours proposés par **FRAM, Belambra, Miléade et bien d'autres encore!** Les offres sont accessibles via le lien suivant : https://offres.touloisirs.fr/offre-la-poste

3 Indiquez votre code partenaire

- Renseignez votre identifiant Postier.
- Ajoutez le code partenaire obligatoire (ex : https://cseclp.azureva-vacances.com **Code partenaire : CSECLP** pour Azureva)

4 Appliquez votre aide financière

- Azureva et Cévéo : l'aide est déduite directement de la facture.
- Autres partenaires : déposez la facture acquittée sur Kalidea dans les 15 jours suivant le retour, avant le 19 du mois (virement à partir de M+2).

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Points de vigilance essentiels

Sommaire

! Une fois par an, 4 à 7 nuitées

1 séjour par année civile et par postier, de 4 à 7 nuitées. Un couple de postiers peut cumuler l'aide.

! Offres estampillées et code partenaire

Seules les offres « Vacances timbrées » ouvrent droit à l'aide (Airbnb et Abritel sont exclus). Sans le code partenaire (ex : CSECLP pour Azureva) ou le lien dédié, la remise ne s'active pas.

! Mise à jour du QF avant réservation

Si votre Quotient Familial n'est pas renseigné au préalable sur Kalidea, le système vous attribuera par défaut la tranche la moins avantageuse.

! Justificatifs du remboursement

Facture acquittée, signée et tamponnée par le prestataire, avec une attestation de séjour. Demande dans les 15 jours suivant le retour.

Besoin d'accompagnement ?

Assistance téléphonique Central La Poste : 01 76 49 88 69 • Conseillers Touloisirs dédiés : 01 44 06 45 45

CFE-CGC Groupe La Poste

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Combien ça vous rapporte ? Barème 2026

Sommaire

Tranche	Quotient familial	Aide maximale par séjour	% de l'aide
1	≤ 7 900 €	650,00 €	55 %
2	> 7 900 € et ≤ 10 100 €	600,00 €	50 %
3	> 10 100 € et ≤ 12 000 €	600,00 €	50 %
4	> 12 000 € et ≤ 13 900 €	500,00 €	45 %
5	> 13 900 € et ≤ 15 500 €	500,00 €	45 %
6	> 15 500 € et ≤ 17 600 €	400,00 €	40 %
7	> 17 600 € et ≤ 19 700 €	400,00 €	40 %
8	> 19 700 € et ≤ 22 500 €	300,00 €	35 %
9	> 22 500 € et ≤ 27 400 €	300,00 €	35 %
10	> 27 400 €	200,00 €	30 %

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

À retenir

- Aide valable une fois par an, par année civile, pour un séjour de 4 à 7 nuitées.
- Un couple de postiers peut cumuler l'aide. Sans avis d'imposition, c'est la tranche la moins avantageuse qui s'applique.

Seules les offres estampillées « Vacances timbrées » ou « Vos vacances » ouvrent droit à l'aide.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Vacances Timbrées DROM

Sommaire

Une aide pour les postiers des DROM, une fois par an, sur demande de remboursement.

Au choix : transport

- 1 aller-retour depuis le domicile (aérien ou maritime, croisières incluses).
- 7 nuitées consécutives maximum.
- Limité à 700 € par an et par postier, quelle que soit la composition familiale.

Ou : hébergement

- 7 nuitées consécutives maximum.
- 100 € par nuit, quel que soit le nombre de personnes.
- 700 € maximum par dossier.

Bonus DROM (hors QF)

- 150 € pour un séjour de 1 à 7 nuitées, ou pour le transport.
- Sur justificatifs ; pour le transport : billets originaux et cartes d'embarquement.

Calcul du quotient familial pour les DROM

Un abattement est appliqué : 30 % pour la Martinique, la Guadeloupe et la Réunion (RFR × 0,70 ÷ nombre de parts), 40 % pour la Guyane et Mayotte (RFR × 0,60 ÷ nombre de parts). Un couple de postiers peut cumuler ces avantages, avec 2 demandes distinctes sur Kalidea.

Demande sur Kalidea, onglet « Vos remboursements sur factures » : facture acquittée et attestation de séjour

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : l'allocation pour enfant en situation de handicap

183€ / mois

Sommaire

Pour un enfant de moins de 20 ans, sans condition de ressources

1 Je vérifie mes droits

- Enfant de moins de 20 ans, dont j'ai la charge effective et permanente.
- Je perçois l'AEEH de la CAF.
- Postiers actifs, retraités, veufs et veuves, certains tuteurs d'orphelin.

2 Je prépare mes justificatifs

- Notification MDPH / AEEH et livret de famille.
- Avis d'imposition N-1 et RIB.

3 Je complète Kalidea

- Connectez-vous sur moncompte.up-cse.fr.
- Renseignez votre enfant et joignez les pièces.
- Deux formulaires : mensuel (enfant chez ses parents) ou annuel (enfant placé).

4 Je fais ma demande

- Une demande par mois, à saisir avant le 19 pour être traitée le même mois.
- Vous pouvez saisir tous les mois de l'année en une fois.
- Demandes rétroactives possibles depuis janvier 2026, à saisir vous-même. Pour 2025 : seulement si le bulletin de salaire atteste l'absence de perception.

5 Je reçois l'allocation

- Contrôle du CSE Central à partir du 20.
- Mise en paiement par virement bancaire

Non cumulable avec la garde des jeunes enfants, l'ACTP, l'ACFP, l'AAH ou l'allocation différentielle (art. L241-2 du CASF). Supprimée en cas de perte définitive de l'AEEH.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Pas à pas : séjour en centre spécialisé et autres aides

Sommaire

30 € par jour (barème 2025), dans la limite des dépenses engagées, **jusqu'à 45 jours par an et par enfant**, pour un enfant avec une incapacité d'au moins 50 %.

1 Je choisis le centre

- Centre de vacances spécialisé, agréé non lucratif ou public.
- Sans condition de ressources ni limite d'âge.
- Enfant à votre charge permanente. Postiers actifs, retraités, veufs et veuves, certains tuteurs.

2 Je règle le séjour

- Conservez la facture acquittée.
- Non cumulable avec les aides ALSH ou CVEA.

3 Je dépose ma demande

- Sur Kalidea, avant le 19 du mois et dans les 30 jours après réception de la facture.
- Joignez les justificatifs demandés.

4 Je suis remboursé

- Contrôle du CSE Central à partir du 20.
- Virement bancaire à partir de M+2 (M = mois du contrôle).

À savoir pour les enfants en situation de handicap

- Soutien aux apprentissages : **jusqu'à 600 € par an au lieu de 400 €, sans condition de QF**. Justificatif de non-remboursement CPAM / mutuelle exigé pour les consultations et équipements.
- Limite d'âge portée à 20 ans : centres de loisirs, séjours linguistiques (taux plein), classes découvertes. Aucune limite d'âge pour les séjours enfants accompagnés (incapacité d'au moins 50 %).
- Allocation spéciale de 20 à 27 ans : étudiants ou apprentis (France, Suisse, UE) à votre charge effective et permanente, incapacité d'au moins 50 % (maladie chronique : avis d'un médecin agréé par la préfecture ou reconnaissance ALD).
- Séjours adaptés de l'AFEH sans limite d'âge, avec temps de répit pour les familles. Contact : Matthieu Legeay, 05 55 17 44 03.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : accéder aux aides Aidants et BOE

140 Titres supplémentaires de 15€

Sommaire

Deux publics, une même plateforme de commande : Kalidea.

1 J'obtiens ma reconnaissance

- Aidant : certificat d'aidant délivré par La Poste
  Allo Aidants : 01 71 70 71 70. Numéro vert, gratuit, d'écoute et de conseils pour les Postiers aidants d'un proche dépendant
- BOE : RQTH avec mention BOE, déclarée aux RH.

2 Je complète Kalidea

- Joignez le certificat d'aidant ou la RQTH.
- Ajoutez l'avis d'imposition N-1.
- Ajoutez votre RIB et le mandat SEPA signé (paiement par prélèvement).

3 Ma demi-part s'applique

- + 0,5 part fiscale pour les BOE, les aidants et les parents isolés (cumulable).
- Elle entre dans le calcul de votre tranche.

4 Je commande mes CESU

- CESU Aidants ou BOE : jusqu'à **140 titres de 15 €,** aide de 5 à 13 €.
- Commande avant le 19 du mois.
- Contrôle du 20 au 24, prélèvement dès le 26. Livraison : environ 72 h (dématérialisé) ou 15 jours (papier). Annulation possible jusqu'au 19.

5 Je cumule

- En plus des 50 CESU Vie quotidienne et des CESU Parentalité si besoin.
- Commandez seulement ceux auxquels vous avez droit, pour éviter un blocage.

Infos sur les offres : 01 76 49 88 69 · Connexion ou bug Kalidea : 09 72 55 99 44

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Pas à pas : l'aide à domicile ADA / APF

Sommaire

Jusqu'à 15 h par mois, sous réserve de la gestion par Domiserve : ADA (aide à domicile adaptée) ou APF (aide aux personnes fragilisées, non cumulable avec l'ADA).

1

J'appelle le CSE Central

- 01 76 49 88 69, choix 5 (aidants).
- Les conseillers Domiserve étudient votre besoin.

2

Je valide le devis

- Renvoyez le devis signé avec votre attestation de statut Aidant.

3

Domiserve organise

- Contrat d'un an maximum (année civile), renouvelable sur demande.
- Ménage, repassage, courses, repas, garde-malade de jour, aide à la mobilité.

4

Je règle la facture

- La facture est émise par Domiserve.
- Réglable en CESU, avec complément possible par carte bancaire.

5

Je demande le remboursement

- Sur Up Kalidea, avec la facture.
- Demande à saisir dans les 30 jours après réception de la facture.
- Montant selon votre tranche de QF (voir page 40).

Attention : ce dispositif est en cours de réflexion pour changer. En effet, l'ADA et l'APF passant par Domiserve, le nombre de CESU AIDANTS pourrait augmenter afin de payer l'ADA et l'APF directement avec les CESU et ainsi éviter le système de remboursement de facture. Information via le CSE C et le guide des Essentiels à venir

Bénéficiaires : postiers actifs (fonctionnaires, contractuels de droit public, CDI) détenteurs du certificat Aidant.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Barèmes 2026 : ADA / APF et aide au répit

Sommaire

Tranche	Quotient familial	ADA (€ / h)	APF (€ / h)	Répit hébergement (€ / jour)	Répit accueil de jour (€ / jour)	Répit aidant-aidé (€ / jour)
1	≤ 7 900 €	20,00 €	23,00 €	38,50 €	23,50 €	15,00 €
2	> 7 900 € et ≤ 10 100 €	14,50 €	16,50 €	35,50 €	22,00 €	14,00 €
3	> 10 100 € et ≤ 12 000 €	13,00 €	15,00 €	32,50 €	20,00 €	12,50 €
4	> 12 000 € et ≤ 13 900 €	11,00 €	12,50 €	29,50 €	18,00 €	11,50 €
5	> 13 900 € et ≤ 15 500 €	9,50 €	11,00 €	26,00 €	16,00 €	10,50 €
6	> 15 500 € et ≤ 17 600 €	9,00 €	10,50 €	23,00 €	14,00 €	10,00 €
7	> 17 600 € et ≤ 19 700 €	8,00 €	9,00 €	20,50 €	12,50 €	9,00 €
8	> 19 700 € et ≤ 22 500 €	6,50 €	7,50 €	17,50 €	10,50 €	7,50 €
9	> 22 500 € et ≤ 27 400 €	5,50 €	6,50 €	15,00 €	9,50 €	6,50 €
10	> 27 400 €	5,00 €	6,00 €	13,50 €	8,00 €	5,00 €

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Aides complémentaires (remboursement sur facture acquittée, via Kalidea)

- Aide au répit : jusqu'à 12 jours par an pour l'hébergement de l'aidé.
- Certificat médical (recours ergothérapeute, mise sous protection) : 90 % du prix. Téléassistance et VSMP (Veiller sur mes parents) : 15 % de la souscription.
- Ardoiz : 30 € sur le prix de la tablette et 15 % de l'abonnement.

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Vos aides parentalité en un coup d'œil

Sommaire

Sept familles d'aides pour tous les postiers (CDI, CDD, fonctionnaires), selon votre quotient familial et l'âge de vos enfants
Pour que votre demande aboutisse, pensez à compléter votre profil au préalable : **voir page 4** · *Trouver votre tranche en 30 secondes :* **voir page 10**

1

Garde d'enfants

0 à 11 ans · CESU ou remboursement, jusqu'à 1 092 € par an

2

Soutien scolaire

Du CP au supérieur ·
- Profexpress 100 % gratuit,
- sans QF : jusqu'à 400 € par an d'aide aux apprentissages (600 € pour enfant en situation de handicap)
- Tarif négocié Acadomia et Complétude

3

Allocation de scolarité

Primaire au supérieur · de 70 € à 955 € selon le niveau
Uniquement pour les QF tranche 1 et 2

4

Périscolaire

Moins de 11 ans · 27 à 45 % de la facture, 27 à 45 € par mois

5

Centres de loisirs

Moins de 15 ans · 3 à 7 € par jour en vacances et le mercredi (de 1,50 € à 3,50 € la demi-journée)

6

Vacances enfants

Colonies, séjours accompagnés, linguistiques, classes découvertes

7

Logement étudiant

En IDF : 75 à 300 € de réduction de loyer par mois à Cachan

Nexity Studéa : 200 € de réductions sur les frais administratifs (sous conditions)

+

Handicap : aides renforcées

Plafonds relevés, limite d'âge portée à 20 ans pour les loisirs et séjours

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Votre quotient familial fixe le montant de l'aide

Sommaire

10 tranches de QF en 2026, calculées à partir de votre avis d'imposition

Quotient Familial (QF) = Revenu Fiscal de Référence (RFR) ÷ nombre de parts fiscales

Le revenu fiscal de référence et le nombre de parts figurent sur votre avis d'imposition.

+ 0,5 part (cumulable) pour :

- les bénéficiaires de l'obligation d'emploi (BOE), déclarés aux RH
- les parents isolés (mention « CAS PARTICULIER : T » en page 2 de l'avis)
- les détenteurs du certificat d'aidant

! Sans avis d'imposition dans votre profil, l'abondement est celui de la tranche la plus faible.
Comment compléter votre profil : **voir page 4**

Tranche	Quotient familial 2026
Tranche 1	≤ 7 900 €
Tranche 2	> 7 900 et ≤ 10 100 €
Tranche 3	> 10 100 et ≤ 12 000 €
Tranche 4	> 12 000 et ≤ 13 900 €
Tranche 5	> 13 900 et ≤ 15 500 €
Tranche 6	> 15 500 et ≤ 17 600 €
Tranche 7	> 17 600 et ≤ 19 700 €
Tranche 8	> 19 700 et ≤ 22 500 €
Tranche 9	> 22 500 et ≤ 27 400 €
Tranche 10	> 27 400 €

Postiers des DROM : abattement de 30 % (Martinique, Guadeloupe, Réunion) ou 40 % (Guyane, Mayotte) appliqué au calcul du QF.
Trouver votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Garde d'enfants : CESU ou remboursement

Sommaire

Enfants de 0 à 11 ans, deux formules au choix, non cumulables

CESU Parentalité

- Titres de 15 € pour régler tous types de services à la personne
- En complément de vos 50 CESU « vie quotidienne »
- 0-4 ans : 84 CESU maximum
- 4-11 ans : 55 CESU maximum

Remboursement sur facture acquittée : voir le tableau

- Une partie des frais de garde rémunérée (assistante maternelle, crèche…)
- Sur Kalidea : Vos aides > Aides parentalité > Aide à la garde d'enfants

!

- Même montant d'aide dans les deux cas, dans la limite du plafond URSSAF.
- Plus de 11 ans : demandes bloquées. Sélectionnez le bon enfant sur Kalidea.
- Partenaires : Kinougarde et Worklife (services à domicile).

NB : une évolution du dispositif parentalité est à l'étude pour 2027. Dans l'attente d'une décision officielle, les barèmes actuels restent applicables.

Remboursement sur facture acquittée :

Tranche	0-4 ans (84 CESU)	4-11 ans (55 CESU)
1	1 092 €	715 €
2	1 008 €	660 €
3	924 €	605 €
4	840 €	550 €
5	756 €	495 €
6	672 €	440 €
7	588 €	385 €
8	546 €	357 €
9	504 €	330 €
10	420 €	275 €

Participation maximale annuelle, dans la limite du plafond URSSAF et par salarié. Tranches de QF : **voir page 42**.

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Soutien scolaire : trois dispositifs

Sommaire

Du CP aux études supérieures

1 Profexpress

- 100 % pris en charge par le CSE Central, pour tous les enfants de postiers du CP à la terminale
- Aide aux devoirs avec des enseignants en direct (17 h - 20 h)
- Plus de 30 000 cours et exercices
- Orientation, coaching et webinaires (Parcoursup, harcèlement scolaire…)

2 Partenaires en présentiel

- Acadomia : tarifs préférentiels ; participation du CSE Central uniquement pour les cours particuliers en présentiel
- Complétude : cours particuliers ou en petit groupe, en présentiel obligatoirement
- Frais d'inscription offerts et 2 € de réduction par heure dès la 1re heure

3 Soutien aux apprentissages

Aide non soumise au QF,

- du CP aux études supérieures, sans limite d'âge
- Couvre soutien scolaire en présentiel, consultations paramédicales non remboursées, coaching, sophrologie, psychothérapie, équipements paramédicaux
- **Maximum 400** € par postier et par an, 600 € si un enfant est en situation de handicap

! **Important :** pour les consultations et équipements, joignez un justificatif de non-remboursement par la CPAM ou la mutuelle. Facture acquittée indiquant l'organisme, le nombre d'heures et le nom de l'enfant. « Mon soutien psy » (CPAM) : jusqu'à 12 séances dès 3 ans.

CFE-CGC Groupe La Poste

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Allocation de scolarité (rentrée 2026-2027) : uniquement QF Tranche 1 et 2

Sommaire

Une aide versée en une seule fois à chaque rentrée

18/12/2026

date limite de la demande

Demande sur votre espace Kalidea, avec le certificat de scolarité 2026-2027

Montant selon le niveau d'études suivi.

Destinée aux enfants de postiers et de retraités, du primaire aux études supérieures.

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Ayants droit (tableau « sans condition de ressources ») : disposition non applicable si le parent survivant est postier ; le bénéficiaire relève alors du dispositif applicable à l'ensemble des postiers.

Sous condition de ressources

Niveau	Tranche 1 QF ≤ 7 900 €	Tranche 2 QF ≤ 10 100 €
Primaire	70 €	70 €
Collège	145 €	145 €
Lycée	175 €	175 €
Études supérieures	955 €	870 €

Études supérieures : montant soumis à cotisations URSSAF.

Ayants droit de postiers (veufs, veuves, tuteurs d'orphelins) et orphelins dont un parent était postier : sans condition de ressources

	Primaire	Secondaire	Supérieur
Montant	70 €	678 €	1 178 €

NB : Pour les particularités d'enfants ne correspondant pas au critère d'âge (saut de classe ou naissance fin d'année…) :
Écrire au CSE C en expliquant la situation cse.central@laposte.fr, avec le refus reçu et en objet du mail : ALLOCATION SCOLARITÉ pb d'âge

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Périscolaire et centres de loisirs

Sommaire

Le temps hors classe et les vacances, remboursés sur facture

Aide à la périscolarité

- Enfants à charge de moins de 11 ans, ou plus âgés s'ils sont scolarisés (certificat de scolarité)
- Garderie, activités périscolaires, centre de loisirs du mercredi hors vacances
- Sur factures acquittées (mensuelles à annuelles)
- Mercredi : restauration prise en charge au centre de loisirs
- La restauration scolaire n'est pas prise en charge au titre de la périscolarité. Si vos factures ne distinguent pas le prix du repas, indiquez le coût unitaire du repas et multipliez-le par le nombre de jours afin d'isoler ce montant sur votre facture.

Centres de loisirs

- Enfants de moins de 15 ans (20 ans si handicap ≥ 50 %)
- Vacances scolaires et mercredi ; la mention « avec repas » sur la facture est prise en compte

Tranche	Périscolaire % · max par mois	Loisirs par jour	Loisirs ½ journée
1	45 % · 45 €	7,00 €	3,50 €
2	43 % · 43 €	6,80 €	3,40 €
3	41 % · 41 €	6,60 €	3,30 €
4	39 % · 39 €	6,40 €	3,20 €
5	37 % · 37 €	5,90 €	3,00 €
6	35 % · 35 €	5,50 €	2,80 €
7	33 % · 33 €	5,10 €	2,60 €
8	31 % · 31 €	4,30 €	2,20 €
9	29 % · 29 €	3,60 €	1,80 €
10	27 % · 27 €	3,00 €	1,50 €

Périscolaire : par mois et par enfant.

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Vacances des enfants : quatre aides

Sommaire

Séjours avec nuitées, pour les enfants de postiers

1 Colonies de vacances

Enfants de 4 à 17 ans. Partenaires : Totemia, UCPA, Assovac, Sea Voyages (AVEA : voir page 49).

59 à 85 %
du séjour, 1 300 € max

2 Séjours accompagnés

Enfant de 4 à 17 ans parti avec vous ou un proche (centre familial, gîte, hôtel, camping, Azureva). 45 jours max par an et par postier (et non par enfant), 5 % à votre charge. Couple de postiers : aide versée à un seul des deux parents.

3,30 à 9 €
par nuit

3 Séjours linguistiques

Moins de 18 ans (20 ans si handicap ≥ 50 %), séjour à l'étranger pendant les vacances scolaires. 5 % à votre charge.

10,20 à 24 €
par jour

4 Classes découvertes

Séjours scolaires avec nuitées : classes vertes, culturelles, linguistiques, patrimoine, échanges. 5 % à votre charge.

6,30 à 15 €
par jour

CFE-CGC Groupe La Poste

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Vacances enfants (séjour accompagné) : les montants selon votre QF

Sommaire

Barème 2026 par tranche de quotient familial

Tranche	Quotient familial	Colonies % du séjour	Séjour accompagné € par jour (45 j max)	Séjour linguistique € par jour	Classe découverte € par jour
1	≤ 7 900 €	85 %	9,00 €	24,00 €	15,00 €
2	> 7 900 et ≤ 10 100 €	78 %	8,80 €	23,20 €	14,50 €
3	> 10 100 et ≤ 12 000 €	75 %	8,60 €	22,40 €	14,00 €
4	> 12 000 et ≤ 13 900 €	71 %	8,40 €	21,70 €	13,50 €
5	> 13 900 et ≤ 15 500 €	69 %	7,80 €	20,10 €	12,50 €
6	> 15 500 et ≤ 17 600 €	67 %	7,50 €	18,70 €	11,60 €
7	> 17 600 et ≤ 19 700 €	65 %	7,00 €	17,40 €	10,80 €
8	> 19 700 et ≤ 22 500 €	63 %	5,00 €	14,60 €	9,00 €
9	> 22 500 et ≤ 27 400 €	61 %	3,50 €	12,20 €	7,50 €
10	> 27 400 €	59 %	3,30 €	10,20 €	6,30 €

Colonies : 1 300 € maximum par séjour. Séjours accompagnés, linguistiques et classes découvertes : 5 % du prix restent à la charge de la famille. Séjours accompagnés : 45 jours max par postier (et non par enfant) ; pour un couple de postiers, pas de double prise en charge d'une même dépense ou nuitée pour un même enfant : l'aide est versée à un seul des deux parents, au choix du couple, sur justificatifs. Classes découvertes : pour un couple de postiers, chacun peut percevoir l'aide, mais le total ne dépasse pas 95 % du coût du séjour. Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Colonies de vacances

Sommaire

Les colonies sont maintenues, via les partenaires du CSE Central

1 Totemia (et Sea Voyages)

Créez votre compte via le lien « CSE La Poste - Totemia » et attendez la validation du CSE-C. Vous ne payez ensuite que le reste à charge. Seules les offres « VT » sont réservables.

2 UCPA

Réservation par téléphone uniquement : 09 69 323 309 (lun-sam, 9 h - 13 h), code agence SF-08733. Après la confirmation par mail, saisissez votre demande sur Kalidea sous 5 jours, sinon la réservation est annulée.

3 AVEA

Séjours 2026 assurés, convention honorée. L'AG extraordinaire du 9 juillet 2026 **prévoit la dissolution au 4 janvier 2027** (sans information officielle à ce jour).

! **À suivre :** la prise en charge du préacheminement (transport vers les lieux de départ) est à l'étude. Les familles seront informées dès les arbitrages rendus.

En complément : la Caf

- Aide aux vacances enfants (AVE) des Caf, via les organisateurs labellisés VACAF
- Jusqu'à 70 % du reste à charge, dans la limite de 50 € par jour
- Conditions de QF fixées par chaque Caf : renseignez-vous auprès de la vôtre

CFE-CGC Groupe La Poste

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Logement étudiant : des aides au loyer

Sommaire

Pour les enfants de postiers qui étudient, notamment en Île-de-France

1 Résidence Jacques Restignat, Cachan

- Partenaire Twenty Campus : aide de 75 € à 300 € par mois sur le loyer, selon le QF
- Location d'un an renouvelable ; contrats plus courts possibles selon les disponibilités
- Demande auprès de la résidence : 01 84 23 22 84 · cachan_restignat@twentycampus.com

2 Nexity Studéa

- 200 € de réduction sur les frais administratifs pour un bail d'au moins un an ; frais gratuits pour 6 mois ou moins
- RESA-STUDEA@nexity.fr · 04 37 91 25 42

3

Autre demande : rapprochez-vous du Service Logement de La Poste (Mon Espace Logement).

Tranche	Aide Cachan par mois
1	300 €
2	250 €
3	250 €
4	200 €
5	200 €
6	150 €
7	150 €
8	100 €
9	100 €
10	75 €

Votre tranche en 30 secondes : **voir page 10**.

CFE-CGC Groupe La Poste

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Les justificatifs à préparer

Sommaire

Un dossier complet évite les blocages et les retards

Aide	À joindre à la demande
Garde d'enfants	Contrat (assistante maternelle, crèche), factures, bulletins de paie
Soutien aux apprentissages	Facture acquittée (organisme, nombre d'heures, nom de l'enfant) et, pour les consultations et équipements, justificatif de non-remboursement CPAM ou mutuelle
Allocation de scolarité	Nouveau certificat de scolarité, demande avant le 18/12/2026
Périscolaire et loisirs	- Mention obligatoire « Factures acquittées » : périscolaire et centre de loisirs - Mention « avec repas » pour les centres de loisirs pris en compte - Inscrire le prix du repas journalier sur les factures de périscolaire pour pouvoir l'isoler car non pris en charge sur les jours d'école
Colonies	Facture acquittée lorsque le tarif n'est pas abondé (UCPA, par exemple)
Séjour accompagné	Facture acquittée mentionnant le client (postier) et les enfants, adresses, période exacte, Siret (France), date et moyen de paiement

Besoin d'aide ? Offres, prestations et SAV : 01 76 49 88 69 · Connexion et clé d'activation Kalidea : 09 72 55 99 44 · cse-laposte.fr

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Comment faire votre demande, pas à pas

Sommaire

Le même parcours pour toutes les aides, sur Kalidea : sans cela, aucune aide n'a de chance d'aboutir

1

Profil complet

Avis d'imposition, RIB, livret de famille, certificats de scolarité de l'année en cours

Pour le compléter : **voir page 4**

2

Connexion

Sur moncompte.up-cse.fr ou dans l'application UpKonnect

3

Ouvrir un dossier

Dans Vos aides, Vos enfants, Vos vacances ou Vos remboursements sur factures

4

Avant le 19

Déposez votre demande avant le 19 du mois pour être traité(e) dans le cycle en cours

5

Contrôle et paiement

Les délais de traitement et de versement dépendent de la prestation. Consultez les modalités propres à chaque aide.

Remboursement sur facture

Saisissez la demande dans les 30 jours suivant la réception de la facture. Aucun paiement n'est fait sur la paye ni au fil de l'eau.

CESU

Commande avant le 19, prélèvement dès le 26. Envoi par Domiserve : environ 72 h (dématérialisé) ou 15 jours (papier). Annulation possible jusqu'au 19.

Un cycle par mois

Contrôles, validations et paiements du CSE Central ont lieu une fois par mois : anticipez vos demandes.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Vos contacts utiles pour les vacances

Sommaire

Un doute, une question ? Voici qui contacter selon votre besoin.

Chèque-Vacances ANCV

Ligne des Activités Sociales

0 800 000 505

N° vert gratuit

Vacances Timbrées

Assistance Centrale La Poste

01 76 49 88 69

Code partenaire : CSECLP

Réservations Touloisirs

Conseillers dédiés

01 44 06 45 45

Suivi de dossier

Portail bénéficiaire

Espace Kalidea

CSE La Poste · moncompte.up-cse.fr

Nos partenaires vacances

Azureva

04 84 31 13 11

azureva-vacances.com

Cévéo

04 73 77 56 14

ceveo.com

Sea Voyages

01 41 92 03 60

sea-voyages.fr

N.B. : un COS qui vous manque existe toujours ? Invitez-le à se manifester auprès du CSEC : **cse.central@laposte.fr**

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · © 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite

Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Et maintenant, c'est parti !

Un guide qui vit et qui s'enrichit au fil de vos retours

Sommaire

Un guide pensé pour vous accompagner

Nous espérons que ce guide vous aidera à retrouver plus facilement vos droits et à mener vos démarches l'esprit plus tranquille. Il est né de vos questions, et il continuera de s'enrichir : une erreur, un oubli, une situation que nous n'avons pas couverte ? Nous serons heureux de l'entendre et d'en tenir compte.

Merci de votre confiance, et bonnes démarches à tous !

À suivre : des évolutions en cours

- Parentalité : une grille unique 0-11 ans à l'étude
- Chèques-Vacances : règle d'arrondi de l'abondement
- Aidants : aide à domicile et CESU à l'étude
- Colonies : préacheminement à l'étude

Besoin d'aide ? Les contacts utiles

Kalidea : connexion et clé d'activation	**09 72 55 99 44**
Kalidea : support par e-mail	**support@up-cse.fr**
CSE Central : offres, prestations et SAV	**01 76 49 88 69**
Allo Aidants (lun.–ven., 9 h – 17 h 30)	**01 71 70 71 70**
Recouvrement et facturation	**cseclp.recouvrement@outlook.fr**
Sans réponse après appel, ou refus injustifié	**cse.central@laposte.fr**

CFE-CGC Groupe La Poste, à vos côtés

Une question, une idée ? Retrouvez votre représentant local sur notre site (en choisissant votre CSE) ou écrivez-nous : nous serons ravis d'échanger.

cfecgcgroupelaposte.fr

cfecgcgroupelaposte.fr/contact

CFE-CGC Groupe La Poste

Scannez pour nous écrire

Avis d'imposition 2027 : mise à jour dès le 2 novembre 2026 · Commandes Chèques-Vacances suspendues du 20 décembre 2026 au 2 janvier 2027

Guide réalisé par vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste · cfecgcgroupelaposte.fr · 90 rue La Fayette, 75009 Paris · 06 44 00 91 07 · cgclaposte@gmail.com · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026
© 2026 CFE-CGC Groupe La Poste – Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite
Ce guide a une vocation numérique et sera mis à jour à chaque actualisation du guide « Les Essentiels » du CSEC.

Votre mandat de prélèvement SEPA

Sommaire

Le mandat SEPA du CSE Central : à imprimer, signer, puis ajouter à votre profil

À quoi sert ce mandat ?

En le signant, vous autorisez le CSE Central de La Poste à demander à votre banque de débiter votre compte. Vous gardez le droit d'être remboursé par votre banque, selon les conditions de votre convention : la demande se fait dans les 8 semaines suivant le débit d'un prélèvement autorisé.

Comment faire, pas à pas

1. Télécharger et imprimer le mandat

Depuis votre espace personnel sur Mon Compte Up-CSE, ou à partir du modèle ci-contre.

2. Le remplir et le signer

Vos coordonnées bancaires (IBAN et BIC), le type de paiement, le lieu, la date et votre signature.

3. Le scanner ou le photographier

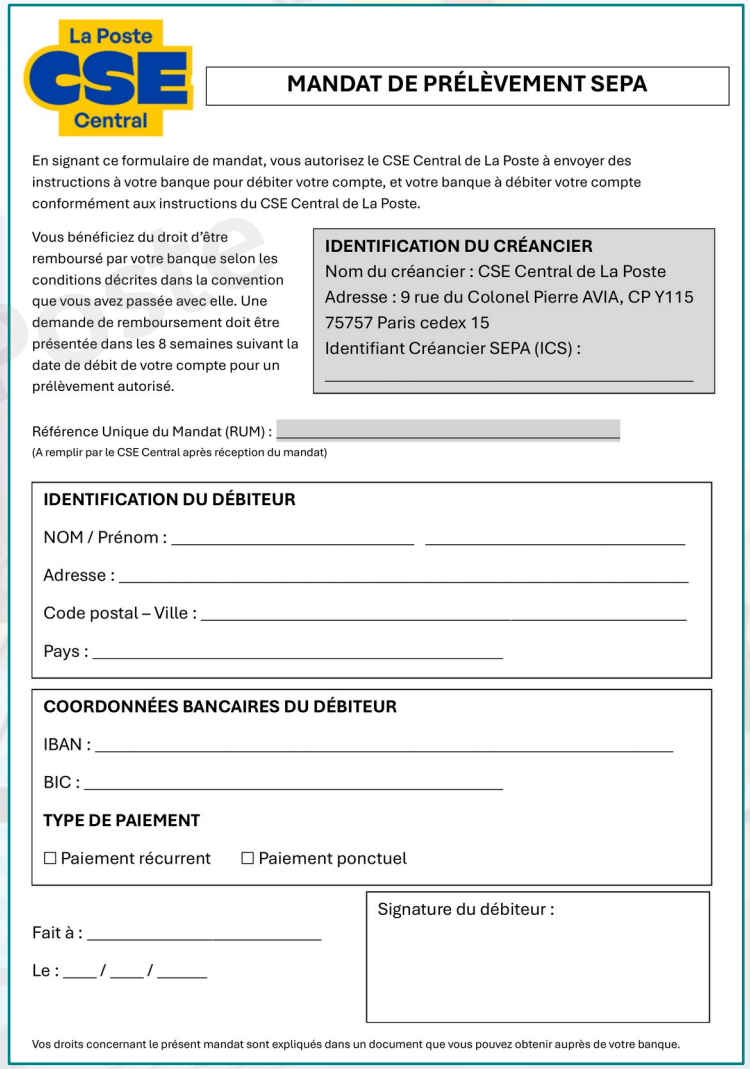
Une fois signé, gardez-en une version numérique sur votre appareil.

4. Le téléverser sur votre profil

Dans votre espace profil, avec les autres justificatifs.

À laisser vide : la Référence Unique du Mandat (RUM), que remplit le CSE Central.

→ Pour le joindre à votre profil : voir la page 3



La Poste CSE Central

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez le CSE Central de La Poste à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions du CSE Central de La Poste.

Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé.

IDENTIFICATION DU CRÉANCIER
Nom du créancier : CSE Central de La Poste
Adresse : 9 rue du Colonel Pierre AVIA, CP Y115
75757 Paris cedex 15
Identifiant Créancier SEPA (ICS) : _____

Référence Unique du Mandat (RUM) : _____
(A remplir par le CSE Central après réception du mandat)

IDENTIFICATION DU DÉBITEUR
NOM / Prénom : _____ _____
Adresse : _____
Code postal – Ville : _____
Pays : _____

COORDONNÉES BANCAIRES DU DÉBITEUR
IBAN : _____
BIC : _____

TYPE DE PAIEMENT
☐ Paiement récurrent ☐ Paiement ponctuel

Fait à : _____
Le : ___ / ___ / _____

Signature du débiteur :

Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Retrouvez vos représentants CFE-CGC Groupe La Poste : voir la page 54 · Mis à jour avec Les Essentiels du 18.09.2026