



Carnet des heures 2026

**Chaque minute
compte !**



UNIA

Soyez au clair avec vos heures !

On constate une flexibilisation accrue des heures de travail dans la branche du commerce de détail. Ce carnet a été réalisé dans le but de noter les éventuels changements d'horaires et les heures supplémentaires réellement effectuées. Vous saurez ainsi toujours exactement où vous en êtes.

Et c'est important !

Ce carnet vous apporte un appui et une vision précise car :

- Il contrôle clairement la durée journalière et hebdomadaire de votre travail.
- Il permet de comparer les heures reportées dans le système informatique et facilite la vérification du solde des heures à la fin du mois.
- Il vous aide à faire valoir vos droits en cas de désaccord avec votre employeur en attestant de vos heures de travail et vos absences.

Chaque minute de travail compte ...

Comptage des caisses, rangements et inventaires

Le temps passé à l'ouverture et à la mise en place du magasin compte comme temps de travail. C'est pareil pour le comptage des caisses et les tâches inhérentes à la fermeture du magasin.

Effectuer des inventaires ou participer à des séances d'organisation du travail fait aussi partie du temps de travail.

Votre chef-fe vous renvoie à la maison

Si vous figurez sur le planning de travail et que votre chef-fe renonce finalement à recourir à vos services, vous avez droit à votre salaire. Il en va de même s'il vous renvoie plus tôt que prévu prétextant une baisse de l'activité commerciale.

Une pause s'impose

La loi sur le travail (LTr/art. 15) prévoit l'obligation d'octroyer des pauses comme suit:

- 15 minutes pour une journée de travail de plus de 5 h 30.
- 30 minutes pour une journée de travail de plus de 7 heures.
- 60 minutes pour une journée de plus de 9 heures.

On considère que la pause est prise quand l'employé-e peut quitter sa place de travail. Il est important pour votre santé de prendre des pauses. Votre employeur doit s'en assurer.

Durée du travail et heures supplémentaires

La durée du travail

Le contrat de travail prévoit en général des dispositions sur la durée du travail. Cette durée peut être établie sur une base hebdomadaire, mensuelle ou annuelle. Aujourd'hui, la durée maximale légale hebdomadaire est de 50 heures. Cependant, dans les grandes enseignes du commerce de détail employant plus de 50 personnes, elle est de 45 heures au maximum.

Les plannings de travail

L'ordonnance 1 relative à la loi sur le travail (art. 69/OLT1) ainsi que les CCT des grandes enseignes prévoient que votre horaire doit en principe être remis au moins deux semaines à l'avance. Les changements d'horaire devraient rester exceptionnels et être réservés aux urgences.

Les heures supplémentaires

Les heures supplémentaires doivent être compensées par du temps libre, d'une durée égale, au cours d'une période appropriée. Ou alors, par un paiement des heures, majoré de 25% (sauf si un accord écrit prévoit d'autres dispositions).

Janvier 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en janvier				

Février 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
Total des heures en février				

Mars 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en mars				

Avril 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Total des heures en avril				

Mai 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en mai				

Juin 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Total des heures en juin				

Juillet 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en juillet				

Août 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en août				

Septembre 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Total des heures en septembre				

Octobre 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en octobre				

Novembre 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Total des heures en novembre				

Décembre 2026

Date	Heures travaillées de _____ à _____	Heures travaillées de _____ à _____	Durée des pauses	Total Heures
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
Total des heures en décembre				

Durée du travail et heures supplémentaires

Le travail à plein temps

La durée hebdomadaire normale de travail pour le personnel à plein temps est de 41 heures par semaine. Ce temps de travail, dont la moyenne est calculée sur une période de 12 mois au plus, doit être respecté. Les salarié-e-s à plein temps peuvent réduire leur temps de travail de 20 % au maximum ce qui réduit leur droit aux vacances. Ils peuvent aussi augmenter leur taux d'occupation jusqu'à 42 heures, et par-là même augmenter leur droit aux vacances.

Il est, par ailleurs, possible de répartir son temps de travail sur moins de cinq jours.

Le temps de travail irrégulier

Les collaboratrices et collaborateurs qui n'ont pas d'horaires réguliers doivent en général recevoir leur plan de travail 14 jours à l'avance. Ce plan ne pourra être modifié sans justification valable.

Dans le cadre d'accords d'entreprise, par exemple dans la logistique ou les restaurants, des horaires de travail plus longs sont possibles.

**Stressé-e par votre travail chez Migros ?
Vous n'êtes pas seul-e. Ensemble,
mobilisons-nous.
Devenez membre !**



La nouvelle CCT Coop: ensemble, nous avançons

Des salaires minimums plus élevés, des horaires de travail plus sains et bien d'autres améliorations : cela est possible grâce à l'engagement de nombreux collègues chez Coop.

Votre CCT en résumé

- **Augmentation du salaire minimum :** le salaire minimum augmente de 100 francs, ce qui représente un gain pour le porte-monnaie.
- **Augmentation du salaire horaire :** les employé-e-s rémunérés à l'heure bénéficient directement de l'augmentation du salaire minimum et des augmentations salariales annuelles.
- **Meilleur soutien aux familles :** les personnes gagnant jusqu'à 5300 francs (auparavant 4800 francs) reçoivent jusqu'à 600 francs par mois pour la garde de leurs enfants (via Coop Child Care).
- **Congé parental prolongé :** l'autre parent bénéficie désormais de 20 jours de congé parental avec salaire complet (au lieu de 15 jours précédemment). Il en va de même en cas d'adoption.
- **Pas de réduction du temps de travail pour les employé-e-s rémunérés à l'heure qui passent à un salaire mensuel :** ils doivent travailler au moins autant d'heures qu'auparavant.

**Unia est votre syndicat. En cas de problèmes,
il peut vous aider et répondre à
vos questions.**

Durée du travail à la Coop

Des horaires de travail plus sains : la durée quotidienne du travail doit s'inscrire dans une fourchette de 12 heures (au lieu de 14 auparavant), pauses comprises.

Finies les journées de travail interminables !

- La durée hebdomadaire normale de travail s'élève en moyenne à 41 heures effectives généralement réparties sur 5 jours.
- Les travaux de préparation et de rangement font partie du temps de travail.
- Des pauses de plus de 1,5 heures ne peuvent pas être imposées. Votre accord est nécessaire.
- Les collaboratrices et collaborateurs qui ont des obligations familiales ont droit à des horaires de travail adaptés.
- Les plannings de travail doivent être communiqués au moins 2 semaines à l'avance.

Heures négatives

Le règlement de travail de Coop admet 41 heures en moins et 82 heures en plus. Unia lutte contre les heures négatives, en particulier pour les employés à temps partiel.

Travail payé à l'heure

Les collaboratrices et collaborateurs rémunérés à l'heure qui ont effectué au moins 50 % de la durée de travail ordinaire sur un an peuvent être mensualisés s'ils en font la demande par écrit.

Unia, le plus grand syndicat du commerce de détail

Unia met toutes ses forces pour améliorer vos conditions de travail

Unia est aujourd’hui le plus grand et le plus influent des syndicats en Suisse. Très actif dans le commerce de détail où il représente environ 14 000 membres, Unia s’engage pour de meilleures conditions de travail dans les domaines suivants :

- **Les salaires:** pour vivre dans la dignité, personne ne doit gagner moins de 4500 francs et les salarié-e-s qui ont terminé leur apprentissage doivent toucher au moins 5000 francs.
- **Les conditions de travail:** pour une durée de travail fixe et contre les horaires fractionnés.
- **La CCT:** pour une convention collective de travail nationale dans le commerce de détail.
- **Heures d'ouverture des magasins:** Unia lutte contre l’extension des heures d’ouverture des magasins. Nous nous opposons actuellement à un projet parlementaire visant à autoriser 12 ouvertures dominicales sans autorisation au lieu de 4. Rejoignez-nous !
- **La vie de famille:** pour une meilleure conciliation entre travail et vie privée.
- **L'égalité entre femmes et hommes** sur le plan du salaire mais aussi des perspectives de carrière.
- **Une numérisation sociale:** elle doit servir les employé-e-s et nécessite de bonnes formations de base et continues.

Nos prestations pour nos membres



Protection et conseils juridiques: Unia conseille ses membres gratuitement et leur offre une protection juridique en cas de licenciement ou de litige découlant du contrat de travail avec l'employeur ou avec les assurances sociales.



Formation continue: Unia soutient financièrement ses membres dans leur formation continue professionnelle et propose des cours gratuits.



Une information de qualité: tous les membres reçoivent gratuitement «L'Évènement syndical», le journal d'Unia.



Votre porte-voix: les membres discutent de leurs problèmes et définissent eux-mêmes les revendications qu'Unia adressera aux employeurs.



Une caisse de chômage performante: Unia gère la plus grande caisse de chômage de Suisse. Elle garantit un paiement rapide et elle est à vos côtés pour toutes les questions touchant au chômage.



Des loisirs à prix réduit: les membres d'Unia profitent de rabais intéressants pour les loisirs (vacances, Reka, Mobility).

Vous avez des droits

Unia répond à vos questions

Notre site web et la brochure « Vos droits dans le commerce de détail » offrent une multitude d'informations qui vous aideront à faire valoir vos droits. Vous trouverez des articles sur les thèmes suivants : indemnités journalières en cas de maladie, contrat de travail, droit aux vacances, travail sans lumière du jour, choix des vêtements, caméras sur le lieu de travail, contrôles des sacs, grossesse et accouchement, etc.



**Informez-vous en ligne
sur vos droits !**



Contacts Unia dans votre région:

Aargau-Nordwestschweiz, T 0848 11 33 44, ag-nws@unia.ch

Bern/Oberaargau-Emmental, T 031 385 22 22, bern@unia.ch

Berner Oberland, T 033 225 30 20, thun@unia.ch

Biel-Seeland/Solothurn, T 032 329 33 33, biel@unia.ch

Fribourg, T 026 347 31 31, fribourg@unia.ch

Genève, T 0848 949 120, geneve@unia.ch

Neuchâtel, T 0848 203 090, neuchatel@unia.ch

Oberwallis, T 027 948 12 80, oberwallis@unia.ch

Ostschweiz-Graubünden, T 0848 750 751,
ostschweiz-graubuenden@unia.ch

Ticino, T 091 822 30 90, ticino@unia.ch

Transjurane, T 0848 421 600, transjurane@unia.ch

Valais, T 027 602 60 00, valais@unia.ch

Vaud, T 0848 606 606, vaud@unia.ch

Zentralschweiz, T 0848 651 651, zentralschweiz@unia.ch

Zürich-Schaffhausen, T 0848 11 33 22, zh-sh@unia.ch

Unia Secrétariat central, T +41 031 350 21 11, tertiaire@unia.ch

Engagez-vous pour de meilleures conditions de travail et une véritable protection du personnel de vente.

Devenez membre du plus grand syndicat du commerce de détail : www.unia.ch