



**Objectif Europe
Sans Frontière :**
mythe ou réalité ?

ARAGON

BÉARN

Ton guide pratique pour séjourner
de l'autre côté de la frontière
www.pyreneesmobility.eu

ARAGÓN
Tu guía práctica para
vivir al otro lado
de la frontera
www.pyreneesmobility.eu

BÉARN

**Objetivo Europa
Sin Fronteras :**
¿mito o realidad?



Cofinanciado por
la Unión Europea



Cofinanciado por
la Unión Europea



Directive européenne 2004/38/CE, libre circulation et séjour des citoyens européens
Directiva 2004/38/CE, libre circulación y residencia
Convention fiscale franco-espagnole du 10 octobre 1995, double imposition
Convenio fiscal franco-español del 10 de octubre de 1995, doble imposición
Règlement (CE) n° 883/2004, coordination des systèmes de sécurité sociale / coordinación de los sistemas de seguridad social
Règlement (CE) n° 987/2009, modalités d'application / modalidades de aplicación.

ET SI ON PASSAIT LA FRONTIÈRE ?

De la France vers l'Espagne

Vivre, étudier et travailler entre Béarn et Aragon

Traverser les Pyrénées entre le Béarn et l'Aragon est aujourd'hui plus simple qu'on ne l'imagine. Pourtant, franchir une frontière, même au sein de l'Europe, reste une expérience particulière. Ce livret propose de vous accompagner pas à pas pour comprendre ce qui change... et surtout tout ce qui devient possible lorsque l'on passe de l'autre côté de la montagne.



LA FRONTIÈRE AUJOURD'HUI

Une ligne sur la carte... mais une vraie expérience

Entre le Béarn et l'Aragon, la frontière est visible dans les paysages mais presque invisible dans la vie quotidienne. On peut traverser librement, travailler, étudier ou vivre de part et d'autre.

Pourtant, langue, habitudes administratives, transports ou logement peuvent fonctionner différemment. Comprendre ces différences permet de gagner du temps et de profiter pleinement de son projet de mobilité.

Passer la frontière aujourd'hui, ce n'est plus changer de monde. C'est élargir son territoire de vie.



Tips

Beaucoup de démarches administratives espagnoles demandent une adresse locale dès le départ.

AVANT, PENDANT, APRÈS : VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Ce guide suit l'ordre réel d'un séjour de l'autre côté de la frontière : ce qu'il faut faire avant de partir, ce qui s'organise sur place, et ce qu'il ne faut pas oublier avant de rentrer. Repérez l'étape où vous en êtes, tout ce qui compte à ce moment-là est regroupé au même endroit.

1. AVANT le départ

J-60 : vérifier la validité de la carte d'identité, demander la Carte Européenne d'Assurance Maladie, contacter l'université ou l'employeur.

J-45 : prendre le rendez-vous pour le NIE si le séjour dépassera 3 mois.

J-30 : réserver un hébergement, même temporaire, et noter l'adresse exacte.

J-15 : faire des copies papier et numériques de tous les documents, et les envoyer sur votre propre adresse mail. Au cas où !

J-7 : vérifier le forfait téléphone, repérer l'itinéraire, la situation météorologique si exceptionnelle (incendie, inondation, etc) et l'état d'ouverture des cols.

2. PENDANT le séjour

Semaine 1 : s'inscrire à la mairie (empadronamiento), repérer du centre de santé et des transports du quartier.

Semaines 2 à 4 : obtenir le NIE, le certificat d'enregistrement et si le séjour dépasse 3 mois, ouvrir un compte bancaire, acheter une carte SIM locale.

Mois 2 et 3 : a minima, s'affilier à la Seguridad Social et en cas d'emploi, demander la Tarjeta Sanitaria Individual.

Tout au long : conserver chaque justificatif. Presque tous servent une deuxième fois.

3. APRÈS le séjour

Avant de rentrer : résilier le logement et les contrats, récupérer le dépôt de garantie, demander sur place les attestations qui seront impossibles à obtenir à distance.

Au retour : faire valoir en France les périodes travaillées, étudiées et cotisées en Espagne.



Tips

La règle qui évite 90 % des mauvaises surprises : ne quittez jamais un guichet sans un papier, un tampon ou un numéro de dossier.

PRÊT ? PAS ENCORE ? LA CHECKLIST AVANT DE PARTIR

Avant même de traverser la frontière, quelques préparatifs simples peuvent vous éviter beaucoup de complications. Une carte d'identité valide suffit pour entrer en Espagne, mais demander la carte européenne d'assurance maladie permet d'être couvert dès votre arrivée. Prévoir une adresse temporaire, même pour quelques jours, facilite aussi les premières démarches.



Tips

Prendre l'habitude de scanner et conserver les documents en version papier et numérique (clé USB, envoi mail, sauvegarde ou cloud, etc)

Documents indispensables

- ☐ Carte d'identité valide
- ☐ Copies papier ou numériques de vos documents
- ☐ Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) demandée



Elle est gratuite et évite d'avancer des frais médicaux en cas de besoin.

Logement

- ☐ Adresse temporaire pour les premiers jours
- ☐ Contact propriétaire / résidence / colocation confirmé
- ☐ Plan d'accès au logement enregistré



Même une adresse provisoire facilite les premières démarches administratives.

Organisation pratique

- ☐ Numéro d'urgence européen enregistré : **112**
- ☐ Téléphone chargé + accès internet mobile
- Adresse de la mairie (Ayuntamiento) repérée
- ☐ Elle est gratuite et évite d'avancer des frais médicaux en cas de besoin.



L'empadronamiento (voir en page 5) sera une étape importante si vous restez plusieurs mois.

Démarches utiles à anticiper

- ☐ Prendre rendez-vous pour obtenir le NIE, Numéro d'Identité des Etrangers (si séjour long prévu)
- ☐ Identifier un centre de santé proche du logement
- ☐ Repérer les transports locaux disponibles



Dans certaines villes, les délais pour le NIE peuvent être longs.

UN PEU, BEAUCOUP, ... PASSIONNÉMENT ?

Séjour court (moins de 3 mois)

Pour un séjour de quelques semaines ou quelques mois, aucune formalité administrative n'est obligatoire. Vous pouvez circuler librement, visiter, suivre une formation courte ou effectuer un stage. Cette période permet souvent de tester un projet d'installation plus long.

Séjour long (plus de 3 mois)

Si vous restez plusieurs mois en Espagne, certaines démarches deviennent nécessaires pour faciliter votre vie quotidienne. Le NIE et l'inscription municipale permettent d'accéder aux services publics, au logement et à l'emploi plus facilement.



Même pour un séjour court, certaines réductions locales pour les transports nécessitent une inscription municipale.



Commencer par demander « l'empadronamiento » pour accélérer toutes les autres démarches.

Contacts utiles

- ☐ Université / employeur contacté
- ☐ Structure d'accompagnement locale identifiée
- ☐ Contact d'un proche ou référent sur place



Avoir un contact local facilite énormément les premières semaines.

Le saviez-vous ?

Entre Béarn et Aragon, il est possible de franchir la frontière librement sans contrôle systématique. Cette liberté de circulation existe grâce à la citoyenneté européenne. Elle permet d'étudier, travailler ou vivre de l'autre côté des Pyrénées sans visa.

Astuce mobilité transfrontalière

Même si vous partez seulement quelques semaines, préparez votre séjour comme si vous restiez plusieurs mois. Cela vous permettra de saisir plus facilement une opportunité d'emploi, de formation ou de logement sur place.



SIMPLE OU BASIQUE ?

LE NIE ET L'EMPADRONAMIENTO,

LES DEUX PAPIERS QUI VOUS OUVERTENT LES PORTES



Tips

Prendre rendez-vous avant d'arriver permet parfois de gagner plusieurs semaines.

Comment obtenir le NIE

Rendez-vous (demandé à l'avance) à la police nationale (Comisaria de Policía) ou au consulat espagnol en France.

Documents à présenter :

formulaire EX-15 rempli, passeport ou CNI, photo d'identité, justification du motif de séjour (contrat de travail, inscription universitaire, etc.).



Tips

Une adresse temporaire peut parfois suffire pour cette inscription. Renseignez-vous auprès de la mairie.

Le NIE est un numéro personnel indispensable pour travailler, ouvrir un compte bancaire ou signer un contrat de location en Espagne. Il constitue souvent la première étape administrative pour s'installer durablement.

L'inscription municipale permet d'être reconnu comme résident local. Elle facilite l'accès à la santé, aux transports, aux aides publiques et à certaines démarches administratives.

Le NIE, étape par étape

1. Prendre le rendez-vous en ligne (cita previa) sur sede.policia.gob.es, rubrique « Certificados y asignación de NIE ». Les créneaux se libèrent souvent tôt le matin.
2. Remplir le formulaire : EX-15 pour la simple attribution d'un NIE, EX-18 pour le certificat d'enregistrement en cas de séjour de plus de trois mois. Deux exemplaires imprimés.
3. Payer la taxe (modèle 790, code 012, environ 10 €) dans n'importe quelle banque espagnole et garder le justificatif tamponné.
4. Se présenter au rendez-vous avec la pièce d'identité et sa photocopie, le formulaire, la taxe payée et le justificatif du motif de séjour.
5. Le numéro est remis le jour même ou sous quelques jours. Il est attribué à vie : notez-le et gardez-en une photo dans votre téléphone.

L'empadronamiento, étape par étape

- **Où** : à l'Ayuntamiento (mairie) de la commune où vous habitez, sur rendez-vous dans la plupart des villes.
- **Documents** : pièce d'identité, formulaire de la mairie, et un justificatif de logement (contrat de location, ou attestation de la personne qui vous héberge accompagnée de sa pièce d'identité et de son propre justificatif de domicile).
- **Coût** : gratuit.
- **Résultat** : obtenir le volante ou certificado de empadronamiento. Demandez-en deux exemplaires, il est réclamé pour la santé, les aides et de nombreuses démarches, et il est souvent considéré comme valable trois mois.

Séjour de plus de 3 mois :

le certificat d'enregistrement européen

Au-delà de trois mois de résidence, un citoyen de l'Union qui s'installe en Espagne doit s'inscrire au Registre central des étrangers. Il reçoit alors le certificado de registro de ciudadano de la Unión, un document vert qui atteste de sa résidence.

Où : Oficina de Extranjería ou commissariat, sur rendez-vous.

À apporter : formulaire EX-18, pièce d'identité et photocopie, taxe (modèle 790, code 012), et un justificatif de situation : contrat de travail ou inscription à la Seguridad Social pour un salarié, attestation d'inscription, ressources suffisantes et couverture maladie pour un étudiant. Ce certificat ne remplace pas la carte d'identité : gardez toujours les deux sur vous.

Vos 15 premiers jours, dans l'ordre

- **Jours 1 à 3** : s'installer, repérer la mairie, le centre de santé, la pharmacie et l'arrêt de bus les plus proches. Acheter une carte SIM locale.
- **Jours 3 à 5** : empadronamiento à la mairie, avec le justificatif de logement.
- **Jours 5 à 10** : rendez-vous NIE, puis ouverture d'un compte bancaire (une banque en ligne suffit en attendant le NIE).
- **Jours 10 à 15** : inscription à la Seguridad Social si vous travaillez, demande de la Tarjeta Sanitaria Individual, inscription au centre de santé, ouverture des contrats d'électricité et d'eau si le logement l'exige.
- **En parallèle** : signaler votre adresse à l'université ou à l'employeur, et enregistrer les numéros utiles dans votre téléphone.

Tips



Faites une pochette physique ou un dossier numérique accessibles, avec : carte d'identité, CEAM, NIE, certificat d'empadronamiento, contrat de bail, contrat de travail ou d'inscription. C'est ce dossier qu'on vous demandera à chaque guichet.

À VOTRE SANTÉ ! SALUD !

Lors d'un séjour court, la carte européenne d'assurance maladie permet d'accéder aux soins nécessaires. Pour une installation plus longue ou un emploi, l'affiliation au système de sécurité sociale espagnol devient indispensable.



Tips

Les centres de santé locaux sont souvent le premier point d'entrée dans le système médical.

Qui gère la santé en Espagne ?

En Espagne, la santé est une compétence des communautés autonomes (régions). En Aragon, c'est Salud Aragon (système de santé du gouvernement d'Aragon) qui organise et gère l'ensemble du système de santé régional.

Pharmacies et urgences

Les pharmacies (farmacias) sont reconnaissables à leur croix verte lumineuse. Les urgences (Urgencias) sont accessibles 24h/24
Numéro d'urgence : 112
Contact : Salud Aragon
> salud.aragon.es

Pour un séjour court : la CEAM

La carte européenne d'assurance maladie permet d'accéder gratuitement ou à tarif réduit aux soins médicalement nécessaires dans tous les établissements publics espagnols. Elle est gratuite et se demande auprès de votre CPAM avant le départ.



Tips

La CEAM couvre les soins d'urgence et les soins nécessaires, mais pas les soins programmés. Demandez-la plusieurs semaines avant votre départ.

Pour un séjour long : la Tarjeta Sanitaria Individual

Si vous vous installez durablement et travaillez en Espagne, vous devrez vous affilier à la Seguridad Social. Cette affiliation vous donnera accès à la Tarjeta Sanitaria Individual, qui permet d'être suivi par un médecin dans un centre de santé (centro de salud) attribué selon votre adresse.

Rappel : Démarches préalables nécessaires = NIE + empadronamiento.

Urgences et sécurité : les bons réflexes

- **112 :** numéro unique d'urgence, valable en Espagne comme en France, gratuit depuis n'importe quel téléphone, même sans crédit.
- **061 :** urgences médicales en Espagne.
- **062 :** Guardia Civil.
- **091 :** Policía Nacional.
- **Secours en montagne :** appelez le 112, qui déclenche la Guardia Civil de montagne. Prévenez toujours quelqu'un de votre itinéraire avant une randonnée ou une sortie à ski.
- **Urgencias :** service d'urgence des hôpitaux, ouvert 24h/24. Présentez la CEAM ou la Tarjeta Sanitaria et une pièce d'identité.
- **Farmacia de guardia :** dans chaque commune, une pharmacie est de garde la nuit et le week-end. La liste est affichée sur la porte de toutes les pharmacies.
- **Perte ou vol de papiers :** déposez plainte (denuncia) auprès de la police, puis contactez le consulat de France compétent pour obtenir un laissez-passer.

Ce qu'il faut toujours avoir sur soi

Carte d'identité en cours de validité, CEAM ou Tarjeta Sanitaria, le 112 enregistré dans le téléphone, et le nom d'une personne à contacter en cas d'urgence, noté aussi sur un papier dans le portefeuille.

LE LOGEMENT, UNE GALÈRE VRAIMENT ?

Trouver un logement peut demander un peu de temps.

Commencer par une colocation ou une résidence étudiante permet souvent de s'installer rapidement avant de chercher une solution plus stable

Types de logement disponibles

- **Résidence étudiante (residencia universitaria)** : solution pratique pour les étudiants, souvent située près des campus.
- **Colocation (piso compartido)** : très courante en Espagne, souvent les charges sont incluses dans le loyer.
- **Location classique (alquiler)** : appartement ou maison loué directement. Nécessite généralement le NIE et un dépôt de garantie.
- **Hébergement temporaire** : hôtels, auberges, locations courte durée pour les premiers jours.

Existe-t-il des aides au logement ?

Il n'existe pas d'équivalent direct aux APL françaises en Espagne. Cependant, plusieurs dispositifs d'aide existent :

Bono Alquiler Joven : aide de l'État espagnol pouvant aller jusqu'à 250 euros/mois pour les moins de 35 ans sous conditions de ressources.

Plan Estatal de Vivienda : programme national d'aides à la location pour les publics prioritaires.

Aides régionales aragonaises : renseignements sur habitaragon.es

Tips

Certains propriétaires demandent le NIE, mais ce n'est pas toujours obligatoire.



Tips

Ces aides demandent souvent l'empadronamiento et le NIE. Constituez votre dossier dès que possible après l'arrivée.

Les banques en ligne (N26, Revolut, Wise) permettent d'ouvrir un compte sans NIE ni adresse fixe, utile pour les premiers paiements.

Photographiez le logement pièce par pièce le jour de l'entrée, et faites signer un état des lieux. C'est la meilleure garantie pour récupérer la fianza (la caution) au départ.

Électricité et eau

À l'arrivée dans un logement, les contrats d'électricité et d'eau sont généralement à ouvrir au nom du locataire. Le NIE est souvent demandé.

Principaux fournisseurs d'électricité : Endesa, Iberdrola, Naturgy. En colocation, les charges sont souvent incluses dans le loyer.

Ce qu'il faut prévoir à l'arrivée

- **Le premier mois est toujours le plus coûteux, parce que plusieurs frais tombent en même temps.**
- **Dépôt de garantie (fianza)** : en général un mois de loyer, parfois deux. Il doit vous être restitué après le départ, sous un délai d'un mois si le logement est rendu en bon état.
- **Premier loyer, éventuels frais d'agence, et parfois une caution supplémentaire** pour l'ouverture des compteurs.
- **Taxe du NIE** : environ 10 €. Empadronamiento : gratuit.
- **Carte SIM prépayée** : quelques euros par mois, sans engagement.
- **Prévoyez aussi de quoi vivre trois à quatre semaines** avant le premier salaire ou le premier versement de bourse.

BOSSER OU ÉTUDIER EN ARAGON ? ON Y VA ?

De nombreux secteurs accueillent des **travailleurs transfrontaliers en Aragon** : tourisme de montagne (Jaca, vallées de Hecho et Anso, stations de ski de Candanchu et Astun), agriculture (fruits, maraîchage et céréales de la plaine de l'Ebre), industrie automobile à Saragosse (usine Stellantis, l'une des plus importantes d'Europe), agroalimentaire et services. La zone de Canfranc constitue un espace d'échanges économiques croissants entre les deux versants des Pyrénées.

Tips

Sans numéro de sécurité sociale espagnol, le contrat de travail ne peut pas être valide. Inscrivez-vous auprès de la Tesorería

Travailler en Aragon

En tant que citoyen européen, vous pouvez travailler librement en Espagne sans permis de travail. Pour chercher un emploi :

INAEM (agence de l'emploi d'Aragon) : inaem.aragon.es

SEPE (agence nationale espagnole de l'emploi) : sepe.es

EURES (portail européen de l'emploi) : eures.europa.eu

Europass (CV européen reconnu dans toute l'UE) : europass.europa.eu

Étudier en Aragon

L'**Universidad de Zaragoza (unizar.es)**, fondée en 1542, est l'une des plus anciennes d'Espagne avec plus de 30 000 étudiants. Elle dispose de campus à Saragosse, Huesca, Teruel et d'un campus pyrénéen à Jaca, particulièrement adapté aux étudiants du versant nord des Pyrénées. Les crédits ECTS facilitent la reconnaissance des diplômes entre universités françaises et espagnoles. Les residencias universitarias affichent souvent complet dès le mois de juillet : anticipez votre demande.



Tips

Chercher un logement étudiant avant la rentrée facilite beaucoup l'installation.

TRAVERSER, ROULER, GRIMPER EN ARAGON

Les transports en Aragon

Les déplacements sont simples dans les grandes villes comme Saragosse (Zaragoza). En zone de montagne, la voiture reste souvent la solution la plus pratique pour circuler entre les vallées.

Principales options de transport

- **Voiture** : le permis français est valable en Espagne. Les « autovías » sont sans péage. Vitesse maximale sur autovías : 120 km/h.
- **Bus interurbains** : réseau Avanza et Alosa reliant les villes entre elles. Tarifs accessibles.
- **Train** : Renfe assure les liaisons entre les grandes villes. Saragosse est reliée à Madrid, Barcelone et Valence par des lignes à grande vitesse (AVE). >>> renfe.com
- **Vélo à Saragosse** : système Bizi Zaragoza de vélos en libre-service dans la ville. >>> bizizaragoza.com



Tips

Les horaires de transport peuvent varier selon la saison.



Tips

En hiver, vérifiez les conditions routières avant de traverser les cols. Chaines à neige recommandées.

Traverser les Pyrénées

Les deux principaux passages routiers entre le Béarn et l'Aragon sont :

- **Col du Somport (RN 134 / N-330)** : ouvert toute l'année, relie Oloron-Sainte-Marie à Jaca.
- **Col du Pourtalet (RD 934 / A-136)** : ouvert d'avril à novembre selon les conditions météorologiques, relie Laruns à Biescas.
- **Tunnel ferroviaire Pau-Canfranc** : la gare internationale de Canfranc, classée monument historique, est un symbole fort de la coopération transfrontalière. Le projet de réouverture pour voyageurs est en cours de développement.

VIVRE (VRAIMENT) COMME UN ARAGONAIS

Ouvrir un compte bancaire, obtenir une carte SIM locale et repérer les services publics proches permettent de gagner rapidement en autonomie dans un nouveau territoire.

Services du quotidien

- **Compte bancaire** :
 - > Banques espagnoles courantes : CaixaBank, BBVA, Sabadell, Santander.
 - > Banques en ligne sans NIE : N26, Revolut, Wise.
- **Carte SIM** : Opérateurs espagnols Movistar, Orange, Vodafone, Yoigo. Marché très compétitif avec de nombreux forfaits prépayés.
- **Services publics** : Repérer l'Ayuntamiento (mairie), Correos (la poste), el centro de salud et la biblioteca dans le quartier.



Tips

Certaines banques demandent le NIE pour ouvrir un compte. Les banques en ligne (N26, Revolut, Wise) n'en ont pas besoin et sont une excellente solution de transition.

Différences culturelles et habitudes de vie

Les horaires de repas

En Espagne, le déjeuner se prend entre 14h et 16h, et le dîner rarement avant 21h. Le petit-déjeuner est souvent pris au bar. En Béarn comme dans le reste de la France, les horaires sont plus matinaux. S'adapter aux rythmes locaux fait partie de l'expérience d'installation.

L'administration espagnole : la cita prévis

En Espagne, la grande majorité des démarches administratives se font sur rendez-vous (cita previa). Il est rare de pouvoir se présenter directement à un guichet sans rendez-vous préalable. Anticiper est donc essentiel : les délais peuvent aller de quelques jours à plusieurs semaines pour le NIE.

La langue et la vie sociale

L'espagnol est la langue officielle en Aragon. L'aragonais, langue régionale historique, est encore parlé dans certaines vallées de montagne. À Canfranc et dans la zone frontalière, de nombreuses personnes comprennent le français. En Béarn, le gascon et l'occitan restent présents dans la culture locale.

La vie sociale s'organise souvent autour des bars, de la Plaza Mayor et des associations locales. Les fiestas patronales sont des moments importants de la vie communautaire. En Aragon, les Fiestas Del Pilar à Saragosse (mi-octobre) sont parmi les plus célèbres d'Espagne.



Tips

L'humour, la curiosité et la patience sont les meilleurs outils pour s'intégrer des deux côtés de la frontière.

LE RETOUR

NE LAISSEZ RIEN DERRIÈRE VOUS

Un séjour se termine bien quand on l'a préparé. Certaines démarches ne peuvent se faire que sur place : une fois rentré en France, elles deviennent longues, parfois impossibles.

Un mois avant de rentrer

- ☐ **Prévenir** le propriétaire par écrit : le préavis est le plus souvent d'un mois
- ☐ **Fixer** une date d'état des lieux de sortie et convenir des modalités de restitution de la fianza
- ☐ **Résilier** électricité, eau, internet, abonnement de transport, salle de sport, et demander les factures de clôture
- ☐ **Prévenir** l'employeur, l'université ou la structure d'accueil
- ☐ **Organiser** le suivi du courrier et mettre à jour votre adresse auprès de la banque

Les attestations à demander sur place

- **Emploi** : dernier bulletin de salaire (nómina) et certificat de fin de contrat.
- **Informe de vida laboral**, à demander à la Tesorería General de la Seguridad Social : le récapitulatif officiel de toutes vos périodes cotisées en Espagne. Il servira pour votre retraite, même dans trente ans !...
- **Formulaire U1, à demander au SEPE** : il atteste des périodes travaillées en Espagne et permet de faire valoir vos droits au chômage en France.
- **Attestation de périodes d'assurance maladie** (formulaire S1 ou E104), pour reprendre vos droits auprès de la CPAM sans délai de carence.
- **Études** : relevé de notes et Transcript of Records avec les crédits ECTS, attestation de durée de séjour signée, et Youthpass si le séjour relève d'Erasmus+.
- **Certificado de empadronamiento récent** : il prouve la durée réelle de votre résidence.

Ce qu'on garde, ce qu'on ferme

On garde :

le NIE, attribué à vie, les copies de tous les contrats, l'informe de vida laboral, les relevés de notes.

On ferme :

le compte bancaire espagnol, mais seulement après le passage des derniers prélèvements, sinon vous laissez des impayés derrière vous.

On signale :

la radiation du padrón (baja) si vous ne revenez pas. C'est utile pour prouver votre date de départ et pour ne plus recevoir de courriers administratifs.

Impôts :

au-delà de 183 jours passés en Espagne sur une même année, vous pouvez y être considéré comme résident fiscal. Vérifiez votre situation avant de déclarer en France. La convention franco-espagnole de 1995 évite la double imposition.

De retour en France

- ☐ **Signaler votre retour à la CPAM** avec l'attestation S1 ou E104
- ☐ **Vous inscrire à France Travail** avec le formulaire U1 si vous cherchez un emploi
- ☐ **Faire reconnaître vos crédits ECTS** auprès de votre université ou de votre école
- ☐ **Mettre à jour** votre CV Europass et joindre le Youthpass
- ☐ **Conserver** l'ensemble de vos justificatifs espagnols dans un dossier unique

Et si vous voulez revenir

Un premier séjour n'est jamais perdu : le NIE reste valable, les démarches sont connues, et vous avez déjà des contacts sur place. Beaucoup de jeunes repartent une deuxième fois pour une saison, un emploi ou une année d'études, et tout va alors beaucoup plus vite.



Tips

La question à se poser un mois avant le départ : **quel papier me sera impossible à obtenir depuis la France ?** C'est exactement celui qu'il faut demander maintenant.

L'EUROPE EST DE VOTRE CÔTÉ

Une citoyenneté européenne qui facilite la mobilité

La citoyenneté européenne permet de circuler librement, d'étudier, de travailler et de vivre dans un autre pays membre.

Elle permet aussi de participer aux élections municipales et européennes dans son pays de résidence.

Si vous passez plus de 183 jours par an en Espagne, vous pouvez devenir résident fiscal en Espagne. La convention fiscale franco-espagnole de 1995 évite la double imposition : vous ne payez des impôts que dans un seul pays selon votre situation.

Résumé de vos droits

- ★ **Circuler librement** avec une carte d'identité valide
- ★ **Vivre, travailler et étudier** dans tout pays de l'UE
- ★ **Accéder aux soins** avec la CEAM (séjours courts)
- ★ **Bénéficier des mêmes droits sociaux** que les nationaux (emploi, santé, retraite)
- ★ **Voter aux élections européennes** depuis votre pays de résidence
- ★ **Être représenté par les ambassades** ou consulats d'autres pays de l'UE en dehors de l'Europe.

En cas de blocage : à qui s'adresser

- ★ **SOLVIT** : service gratuit de la Commission européenne qui intervient quand une administration d'un pays de l'UE ne respecte pas vos droits européens, réponse en dix semaines en général (ec.europa.eu/solvit)
- ★ **Europe Direct** : information gratuite, 00 800 6 7 8 9 10 11
- ★ **EURES transfrontalier** : conseillers spécialisés emploi et protection sociale
- ★ **Consulat de France** : perte de papiers ou difficulté grave
- ★ **Structures du projet** : Enosis (Bougarber) et Fundación Sargantana Social (Canfranc)

Côté espagnol Lado español

NIE (Número de Identidad de Extranjero) : numéro d'identification, indispensable pour travailler, louer ou ouvrir un compte

Empadronamiento : inscription au registre de la population de la commune

Volante ou certificado de empadronamiento : le justificatif remis par la mairie

Cita previa : rendez-vous préalable

Ayuntamiento : mairie

Oficina de Extranjería : service des étrangers

Seguridad Social / TGSS : sécurité sociale et recouvrement des cotisations

Tarjeta Sanitaria Individual : carte de santé régionale

Centro de salud : centre de santé de quartier

Nómina : bulletin de salaire

Vida laboral : relevé des périodes cotisées

Fianza : dépôt de garantie

Alquiler : location

Piso compartido : colocation

Baja : radiation

Denuncia : dépôt de plainte.

Médecin traitant : médico de cabecera.

Rendez-vous : cita previa

laboral

Relève de carrière : Informe de vida

Bulletin de paie : nómina

salida

État des lieux : Inventario de entrada y

Dépôt de garantie : fianza

público gratuito

Garant / Garantie Visale : avalista y aval

APL : ayuda a la vivienda

vivienda

CAF : prestaciones familiares y de

enfermedad

CPAM : entidad del seguro de

Préfecture : subdelegación del gobierno

Mairie : ayuntamiento

de la persona que aloja

Attestation d'hébergement : certificado

domicilio

Justificatif de domicile : justificante de

Carte Vitale : tarjeta sanitaria

seguridad social

Numéro de sécurité sociale : número de

Lado français

Côté français

- ★ **Entidades del proyecto**: Enosis (Bougarber) y Fundación Sargantana Social (Canfranc).
- ★ **Consulado de España**: pérdida de documentación o dificultad grave
- ★ **EURES transfrontizero**: asesores de empleo y protección social
- ★ **Europa Direct**: información gratuita, 00 800 6 7 8 9 10 11
- ★ **SOLVIT**: servicio gratuito de la Comisión Europea cuando una administración de la UE no respeta tus derechos europeos, respuesta en unas diez semanas (ec.europa.eu/solvit)

En caso de bloqueo: a quién dirigirse

- ★ **Estar representado por las embajadas** o consulados de otros países de la UE fuera de Europa.
- ★ **Votar en las elecciones europeas** desde tu país de residencia
- ★ **Beneficiario de los mismos derechos sociales** que los nacionales (empleo, sanidad, jubilación)
- ★ **Acceder a la atención médica** con la TSE (estancias cortas)
- ★ **Vivir, trabajar y estudiar** en cualquier país de la UE
- ★ **Circular libremente** con un DNI o pasaporte en vigor

Resumen de tus derechos

La ciudadanía europea permite circular libremente, estudiar, trabajar y vivir en otro país miembro. Permite también participar en las elecciones municipales y europeas en tu país de residencia. Si pasas más de 183 días al año en Francia, puedes convertirte en residente fiscal en Francia. El convenio fiscal franco-español de 1995 evita la doble imposición: solo pagas impuestos en un país según tu situación.

Una ciudadanía europea que facilita la movilidad

EUROPA ESTÁ DE TU LADO

LA VUELTA: NO DEJES NADA ATRÁS

Una estancia termina bien cuando se ha preparado. Algunos trámites solo pueden hacerse sobre el terreno: una vez de vuelta en España se vuelven lentos y a veces imposibles.

- ## Un mes antes de volver
- ☐ **Avisar** al propietario por escrito y con acuse de recibo: el preaviso es de un mes en vivienda amueblada o en zona tensada, y de tres meses en el resto de los casos
 - ☐ **Fijar** la fecha de la devolución de la fianza y acordar la devolución de la fianza
 - ☐ **Dar** de baja luz, agua, internet, abono de transporte, seguro de hogar y gimnasio, y pedir las facturas de cierre
 - ☐ **Avisar** a la empresa, a la universidad o a la entidad de acogida
 - ☐ **Comunicar** tu nueva dirección al banco y organizar el reenvío del correo con La Poste

- ## Los certificados que hay que pedir allí
- **Empleo:** últimas nóminas (bulletins de paie) y certificat de travail o attestation de fin de contrat.
 - **Relève de carrière,** en assuranceretraite.fr: el resumen oficial de tus periodos cotizados en Francia. Servirá para tu jubilación, aunque sea dentro de treinta años.
 - **Formulario U1**, en France Travail: acredita los periodos trabajados en Francia y permite hacer valer tu derecho al paro en España.
 - **Certificado de periodos** de seguro de enfermedad (formulario S1 o E104), en la CPAM, para recuperar tus derechos en el sistema español sin periodo de carencia.
 - **Estudios:** expediente de notas y Transcript of Records con los créditos ECTS, certificado de duración de la estancia firmado, y Youthpass si la estancia es de Erasmus+.
 - **Justificante de domicilio** reciente y contrato de alquiler: prueban la duración real de tu residencia.

Lo que se guarda y lo que se cierra

- Se guarda:** el número de seguridad social francés, que es de por vida, las copias de todos los contratos, el relève de carrière y los expedientes académicos.
- Se cierra:** la cuenta bancaria francesa, pero solo después de que hayan pasado los últimos recibos, para no dejar impagados.
- Se comunica:** el fin de los derechos a la CAF si recibías APL y tu salida a la CPAM. No hacerlo puede generar reclamaciones de devolución.
- Impuestos:** si has pasado más de 183 días en Francia en el mismo año, puedes ser residente fiscal francés. Comprueba tu situación antes de declarar en España. El convenio franco-español de 1995 evita la doble imposición.

De vuelta en España

- ☐ **Darte** de alta como demandante de empleo en el SEPE presentando el formulario U1
- ☐ **Entregar** el S1 o E104 en tu centro de salud o en el INSS para recuperar la cobertura sanitaria
- ☐ **Comprobar** tu informe de vida laboral y añadir los periodos franceses
- ☐ **Pedir** el reconocimiento de los créditos ECTS en tu universidad
- ☐ **Actualizar** tu CV Europass y adjuntar el Youthpass

Y si quieres volver

Una primera estancia nunca se pierde: conservas el número de seguridad social, ya conoces los trámites y tienes contactos sobre el terreno. Muchos jóvenes vuelven una segunda vez para una temporada, un empleo o un curso completo, y entonces todo va mucho más rápido.

Tips

La pregunta que hay que hacerse un mes antes de volver: **¿qué papel me será imposible conseguir desde España?** Ese es exactamente el que hay que pedir ahora.

CRUZAR, RODAR, SUBIR EN BEARN,

Los transportes en Béarn

Los desplazamientos son sencillos en las ciudades como Pau o Bayonne. En zona de montaña, el coche sigue siendo a menudo la solución más práctica para circular entre los valles.

Principales opciones de transporte

- **Coché** : el permiso de conducir español es válido en Francia. Las autopistas (autoroutes) suelen ser de peaje. Velocidad máxima en autopista: 130 km/h (110 si llueve).
- **Bus urbanos** : red idelis en Pau, Chronoplus en Bayonne. Tarifas accesibles, abonos mensuales para jóvenes y estudiantes.
- **Tren** : SNCF asegura las conexiones entre las grandes ciudades. Pau está conectada con París, Burdeos y Toulouse por líneas de alta velocidad (TGV). sncf.com. Tren regional TER Nouvelle-Aquitaine para los desplazamientos locales.
- **Bicicleta en Pau** : sistema IDecycle de bicicletas de alquiler. Pau cuenta con numerosos carriles bici.

CRUZAR los Pirineos

- Los dos principales pasos por carretera entre Aragón y Béarn son:
- **Puerto de Somport (N-330 / RN 134)** : abierto todo el año, une Jaca con Oloron-Sainte-Marie.
 - **Puerto del Portalet (A-136 / RD 934)** : abierto de abril a noviembre según las condiciones meteorológicas, une Biescas con Laruns.
 - **Túnel ferroviario Canfranc-Pau** : el proyecto de reapertura para viajeros está en desarrollo.

Tips
Los horarios de transporte pueden variar según la temporada, sobre todo en los valles pirenaicos.

Tips
En invierno, comprueba las condiciones de las carreteras antes de cruzar los puertos. Se recomiendan cadenas de nieve.

VIVIR (DE VERDAD) COMO UN BEARNÉS

Abrir una cuenta bancaria, conseguir una tarjeta SIM local y localizar los servicios públicos cercanos permite ganar autonomía rápidamente en un nuevo territorio.

Servicios del día a día

- **Cuenta bancaria** : bancos franceses habituales: BNP Paribas, Société Générale, Crédit Agricole, La Banque Postale, Crédit Mutuel. Bancos en línea sin justificante: N26, Revolut, Wise, Boursorama.
- **Tarjeta SIM** : operadores franceses Orange, SFR, Bouygues, Free. Mercado muy competitivo con numerosas tarifas de prepago y forfaits sin compromiso.
- **Servicios públicos** : localizar la Mairie (ayuntamiento), La Poste (correos), el centre de santé y la médiathèque del barrio.

Diferencias culturales y hábitos de vida

Los horarios de las comidas

En Francia, la comida se hace entre las 12h y las 13h30, y la cena entre las 19h30 y las 21h. Los comercios suelen cerrar a las 19h o 20h y los domingos. En España, los horarios son mucho más tardíos. Adaptarse a los ritmos locales forma parte de la experiencia de instalación: ¡préparete para cenar pronto!

La administración francesa: las citas en línea

En Francia, muchos trámites administrativos se hacen en línea a través de portales como **service-public.fr**, **ameli.fr** o **caf.fr**. Para los trámites presenciales (prefectura, CPAM), suele hacer falta cita previa (rendez-vous). Anticipar es esencial: los plazos pueden ir de unos días a varias semanas.

El idioma y la vida social

El francés es el idioma oficial en Béarn. El bearnés y el occitano gascón, lenguas regionales históricas, siguen presentes en la cultura local (cantos, fiestas, nombres de lugares). En la zona fronteriza y en Pau, muchas personas entienden el español. En Aragón, el aragonés sigue habiéndose en algunos valles de montaña. La vida social se organiza a menudo en torno a los bares, las plazas y las asociaciones locales. Las fêtes de Bayonne (a finales de julio/principios de agosto) y las fêtes de Pau son momentos importantes de la vida comunitaria, con sus camisetas blancas y pañuelos rojos, herencia compartida con las fiestas españolas.

Tips

El humor, la curiosidad y la paciencia son las mejores herramientas para integrarse a ambos lados de la frontera.

?EL ALOJAMIENTO, UN VERDADERO PROBLEMA?

Encontrar alojamiento puede llevar tiempo. Empezar por un piso compartido (colocation) o una residencia universitaria permite a menudo instalarse rápidamente antes de buscar una solución más estable.

Tipos de alojamiento disponibles

- **Residencia universitaria (résidence CROUS)** : solución práctica para estudiantes, suele estar cerca de los campus. Pau cuenta con varias residencias del CROUS Bordeaux-Aquitaine.
- **Piso compartido (colocation)** : muy habitual en Francia, los gastos suelen estar incluidos en el alquiler.
- **Alquiler clásico (location)** : piso o casa alquilada directamente. Requiere generalmente un avalista, una fianza (dépôt de garantie) y los últimos 3 recibos de salario.
- **Alojamiento temporal** : hoteles, albergues, alquileres de corta duración para los primeros días.

?Existen ayudas a la vivienda?

SI, Francia ofrece un sistema de ayudas muy desarrollado, gestionado por la CAF (Caisse d'Allocations Familiales). Las principales ayudas son: **APL (Aide Personnalisée au Logement)** : ayuda mensual al alquiler en función de los ingresos, gestionada por la CAF.
Garantie Visale : aval gratuito del Estado para acceder al alquiler sin avalista personal.
Action Logement : ayudas para el primer alquiler (fianza, gastos de instalación) para trabajadores. Más información en caf.fr y visale.fr.

Electricidad y agua

Al llegar a un alojamiento, los contratos de electricidad y agua suelen abrirse a nombre del inquilino. Suele pedirse un RIB (Relevé d'Identité Bancaire, datos bancarios franceses).
Principales proveedores de electricidad: EDF, Engie, TotalEnergies. En colocation, los gastos suelen estar incluidos en el alquiler.

Lo que hay que prever al llegar

El primer mes es siempre el más caro, porque varios gastos coinciden.

- **Fianza (dépôt de garantie)** : un mes de alquiler sin muebles, hasta dos meses si el piso está amueblado. Debe devolverse en el plazo de un mes si el estado de salida es conforme, y de dos meses si hay desperfectos.
- **Primer alquiler**, posibles honorarios de agencia y, a veces, gastos de apertura de contadores.
- **Avalista**: en Francia muchos propietarios piden un garant. Si no tienes uno, la Garantie Visale (visale.fr) es gratuita, pública y muy aceptada.
- **Seguro de hogar** (assurance habitation): es obligatorio para firmar un contrato de alquiler. Cuesta unos pocos euros al mes.
- **Tarjeta SIM de prepago**: unos pocos euros al mes, sin compromiso.

Prevé además dinero para vivir tres o cuatro semanas antes del primer sueldo o de la primera beca.

?TRABAJAR O ESTUDIAR EN BEARN? ¡VAMOS ALLÁ!

Muchos sectores acogen a trabajadores transfronterizos en los Pirineos Atlánticos: turismo, agricultura, industria aeronáutica (Safran, Turbomeca en Bordes), logística o servicios. Una primera experiencia profesional en Francia puede ser un excelente punto de partida para construir una trayectoria internacional.

Tipos

Sin número de seguridad social francés, el contrato de trabajo no puede ser válido completamente. Insíbete en la CPAM nada más llegar.

Trabajar en Bearn

Como ciudadano europeo, puedes trabajar libremente en Francia sin permiso de trabajo.
Para buscar empleo > France Travail (antigua Pôle Emploi, agencia nacional francesa) : francetravail.fr.
Mission Locale Pau Pyrénées (para menores de 26 años) : missionlocalelepau.fr.
EURES (portal europeo del empleo) : eures.eurapa.eu.
APEC (para perfiles cualificados) : apec.fr.
Europass (CV europeo reconocido en toda la UE) : europass.eurapa.eu.

Estudiar en Bearn

La universidad principal de la región es la Université de Pau et des Pays de l'Adour (UPPA, univ-pau.fr), con campus en Pau, Bayonne, Anglet y Mont-de-Marsan.

Los créditos ECTS facilitan los intercambios con las universidades españolas. Las residencias universitarias del CROUS suelen estar completas desde el mes de julio. Estudiar en Francia permite descubrir un nuevo sistema universitario manteniendo el reconocimiento europeo de los títulos. Los créditos ECTS facilitan los intercambios entre universidades españolas y francesas.

Tipos

Buscar alojamiento estudiantil facilita mucho la instalación. Las solicitudes al CROUS se abren en enero.

!SALUDI SANTÉ !

Tips

Los centros de salud locales y los médicos tratantes son el primer punto de entrada en el sistema sanitario.

Durante una estancia corta, la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) permite acceder a la atención médica necesaria. **Para una seguridad social francés es indispensable.**

?Quién gestiona la sanidad en Francia?

En Francia, la sanidad está organizada a nivel nacional por la Sécurité Sociale (Assurance Maladie), gestionada localmente por las CPAM (Caisse Primaires d'Assurance Maladie). En los Pirineos Atlánticos, la CPAM de Pau es la referencia. A diferencia de España, no hay competencia autonómica: el sistema es estatal.

Para una estancia corta :

la TSE

La Tarjeta Sanitaria Europea permite acceder

gratuitamente o con tarifa reducida a la atención médica necesaria en todos los

centros públicos franceses. Es gratuita y se

solicita en tu Comunidad Autónoma antes de salir (por ejemplo en Salud Aragón).

Consejo La TSE cubre las urgencias y la atención necesaria, pero no la atención programada.

Tips

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) cubre la atención médica de urgencia y necesaria, pero no la atención programada. Solicítela varias semanas antes de su partida.

En ocasiones, una dirección provisional puede ser suficiente para el registro. Consulte con el ayuntamiento para obtener más información.

Farmacias y urgencias

Las farmacias (pharmacies) se reconocen por su cruz verde luminosa. Las urgencias (Urgences)

están accesibles 24h/24.

Números de emergencia: 15 (SAMU - urgencias

médicas), 18 (bomberos), 112 (número europeo).

Contacto CPAM 64 (Pirineos Atlánticos) : amelli.fr

Urgencias: 15 o 112

Para una estancia larga :

la Carte Vitale

Si te instalas de forma duradera y trabajas en

Francia, deberás afiliarte a la Sécurité Sociale.

Esta afiliación te dará acceso a la Carte Vitale, que permite ser atendido por un médico tratante (médico de cabecera) declarado ante la CPAM.

Trámites: número de seguridad social + justificante de domicilio necesarios. Conviene también suscribir una mutua (seguro complementario) para cubrir lo

que no reembolsa la Sécurité Sociale.

Urgencias y seguridad: los buenos reflejos

112: número único de urgencia, válido en Francia

igual que en España, gratuito desde cualquier

télefono y sin saldo.

15: SAMU, urgencias médicas.

17: Police.

18: Pompiers (bomberos, que también atienden

urgencias vitales).

114: número por SMS para personas sordas o con

dificultades para hablar.

Rescate en montaña: llama al 112, que activa el PGHM (Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne). Avisa siempre a alguien de tu itinerario antes de una

excursión o una salida de esquí.

Urgences: servicio de urgencias de los hospitales,

abierto 24 horas. Presenta la TSE o la Carte Vitale y un

documento de identidad.

Pharmacie de garde: en cada zona hay una farmacia de guardia por la noche y el fin de semana. La lista

está en la puerta de las farmacias o en el 3237.

Pérdida o robo de documentación: presenta una denuncia en la police o la gendarmerie y contacta con el consulado de España competente.

Lo que hay que llevar siempre encima

DNI o pasaporte en vigor, TSE o Carte Vitale, el 112 guardado en el móvil y el nombre de una persona de contacto en caso de urgencia, anotado también en un papel en la cartera.

?SIMPLE O BÁSICO?

EL NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL Y EL JUSTIFICANTE LOS DOS PAPELES QUE TE ABREN LAS PUERTAS

En Francia no existe un número equivalente al NIE español. El documento clave es el número de seguridad social (número de sécurité sociale), indispensable para trabajar, acceder a la sanidad y cobrar el salario. Suele ser la primera etapa administrativa para instalarse de forma duradera.

Tampoco existe el empadronamiento como en España: en Francia se utiliza el justificante de domicilio (justificatif de domicile), normalmente una factura de electricidad, agua o un contrato de alquiler. Este documento se pedirá en casi todos los trámites: banco, sanidad, empleo, transporte.

Cómo obtener el número de seguridad social: solicitud a la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) con el formulario S1106. Documentos a presentar: DNI o pasaporte, partida de nacimiento traducida, justificante de domicilio, contrato de trabajo o inscripción universitaria.

El número de seguridad social paso a paso

1. Reunir los documentos: DNI o pasaporte en vigor, partida de nacimiento traducida o plurilingüe, contrato de trabajo o certificado de matrícula, y un justificante de domicilio en Francia.
2. Presentar el formulario S1106 (« Demande d'ouverture des droits à l'assurance maladie ») en la CPAM del departamento, por correo o en ventanilla con cita previa.
3. Se te asigna un número provisional que ya permite trabajar y ser atendido.
4. El número definitivo (13 cifras + 2 de control) llega por correo, normalmente en unas semanas.
5. Después se solicita la Carte Vitale en ameli.fr. Es gratuita y válida de por vida.

El número de seguridad social francés se conserva para siempre: anótalo y guarda una foto en el móvil.



Tips

Pedir cita en la CPAM nada más llegar permite a veces ganar varias semanas.



Tips

Une adresse temporaire peut parfois suffire pour cette inscription. Renseignez-vous auprès de la mairie.

El justificante de domicilio: el documento clave en Francia

- En Francia no existe el empadronamiento. Su equivalente práctico es el justificatif de domicile, que se pide en casi todos los trámites.**
- **Sirven como justificante:** el contrato de alquiler, una factura de luz, agua o internet a tu nombre, o una attestation d'hébergement firmada por la persona que te aloja, acompañada de su DNI y de una factura a su nombre.
 - **Consejo:** en cuanto puedas, pon a tu nombre un contrato de luz o de internet. Es la forma más rápida de tener un justificante aceptado en todas partes.

Tus primeros 15 días, en orden

- **Días 1 a 3:** instalarse, localizar la mairie, el centre de santé, la farmacia y la parada de autobús más cercanas. Comprar una tarjeta SIM francesa.
- **Días 3 a 5:** reunir el justificante de domicilio y abrir una cuenta bancaria (un banco online sirve mientras esperas).
- **Días 5 a 10:** enviar el expediente a la CPAM para el número de seguridad social e inscribirse con un médico generalista (médecin traitant).
- **Días 10 a 15:** abrir los contratos de luz y agua si el alojamiento lo exige, presentar la solicitud de APL en la CAF y sacar el abono de transporte.
- **En paralelo:** comunicar tu dirección a la universidad o a la empresa y guardar los números útiles en el móvil.



Tips

Mientras esperas el número definitivo, te darán un número provisional que ya permite empezar a trabajar.

?LISTO? AÚN NO?

LA CHECKLIST ANTES DE SALIR

Antes incluso de cruzar la frontera, unos preparativos sencillos pueden ahorrarte muchas

complicaciones. Un DNI o pasaporte en vigor basta para entrar en Francia, pero pedir la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) permite estar cubierto desde tu llegada. Tener una dirección temporal, aunque sea para unos días, facilita también los primeros trámites.

Tips

Muchos trámites administrativos franceses requieren una dirección local desde el principio.

Documentos indispensables

- ☐ DNI o pasaporte en vigor
- ☐ Copias en papel o digitales de tus documentos
- ☐ Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) solicitada
- ☐ Es gratuita y evita tener que adelantar gastos médicos en caso de necesidad.

Alojamiento

- ☐ Dirección temporal para los primeros días
- ☐ Contacto con el propietario / residencia / piso compartido confriendo
- ☐ Plan de acceso al alojamiento guardado
- ☐ Incluso una dirección provisional facilita los primeros trámites administrativos.

Organización práctica

- ☐ Número de emergencias europeo guardado : 112
- ☐ Teléfono cargado + acceso a internet móvil
- ☐ Dirección del ayuntamiento (Mairie) localizada
- ☐ El justificante de domicilio (justificatif de domicile) será una etapa importante si te quedas varios meses.

Trámites útiles a anticipar

- ☐ Pedir cita para abrir una cuenta bancaria (si la estancia es larga)
- ☐ Identificar el centro de salud más cercano (médecin traitant)
- ☐ Localizar los transportes locales disponibles
- ☐ En algunas ciudades, los plazos para conseguir cita en la prefectura o la CPAM pueden ser largos.

Contactos útiles

- ☐ Universidad / empresa contactada
- ☐ Estructura juvenil local identificada (Mission Locale, BJI)
- ☐ Contacto de un familiar o referente sobre el terreno
- ☐ Tener un contacto local facilita enormemente las primeras semanas.

?UN POCO, MUCHO, APASIONADAMENTE?

Estancia corta (menos de 3 meses) Estancia larga (más de 3 meses)

Para una estancia de unas semanas o unos meses, no es obligatorio ningún trámite administrativo. Puedes circular libremente, visitar, hacer una formación corta o realizar unas prácticas. Este período permite a menudo poner a prueba un proyecto de instalación más largo.

Si te quedas varios meses en Francia, algunos trámites se vuelven necesarios para facilitar tu vida cotidiana. Conseguir un número de seguridad social francés y un justificante de domicilio permite acceder a los servicios públicos, a la vivienda y al empleo más fácilmente.

- ☐ Incluso para una estancia corta, algunas tarifas reducidas de transporte local requieren un justificante de domicilio.

- ☐ Conseguir rápidamente un justificante de domicilio acelera todos los demás trámites.

Consejo de movilidad transfronteriza

Aunque solo te vayas unas semanas, prepara tu estancia como si te quedaras varios meses. Eso te permitirá aprovechar más fácilmente una oportunidad de empleo, formación o alojamiento sobre el terreno.

hacia Francia

Esta guía sigue el orden real de una estancia al otro lado de la frontera: lo que hay que hacer antes de salir, lo que se organiza sobre el terreno y lo que no hay que olvidar antes de volver. Localiza la etapa en la que estás: todo lo que importa en ese momento está reunido en el mismo lugar.

Esta guía sigue el orden real de una estancia al otro lado de la frontera: lo que hay que hacer antes de salir, lo que hay que hacer en la etapa en la que estás: lo que importa en ese momento esta reuniendo en el mismo lugar.

que olvidar antes de volver. Localiza la etapa en la que estás:

en el mismo lugar.

Atravesar los Pirineos entre el Bearn et y Aragón hoy más simple de lo que imaginas.

Cruzar los Pirineos entre Aragón y Béarn es hoy más sencillo de lo que parece. Sin embargo, tras años de un enfrentamiento, incluso dentro de Europa, sigue siendo una experiencia particular. Esta guía te acompaña paso a paso para entender lo que cambia... y sobre todo, todo lo que se vuelve posible al pasar al otro lado de la montaña.



Una línea en el mapa... pero una experiencia real

Entre Aragón y Béarn, la frontera es invisible en los paisajes pero visible en la vida cotidiana. Se puede cruzar libremente, trabajar, estudiar o vivir a un lado u otro. Sin embargo, el idioma, las costumbres administrativas, el transporte o la vivienda pueden funcionar de forma diferente. Comprender estas diferencias permite ganar tiempo y aprovechar plenamente tu proyecto de movilidad. Cruzar la frontera hoy ya no es cambiar de mundo. Es ampliar tu territorio de vida.

Muchos trámites administrativos franceses requirieron una dirección local desde el principio.

Tips



los puertos de montaña.

D-60: comprobar la validez del DNI o pasaporte, solicitar la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) y contactar con la universidad o la empresa.

D-45: buscar alojamiento, aunque sea temporal, y anotar la dirección exacta. En Francia el justificante de domicilio abre casi todos los trámites.

D-30: preparar el expediente de alquiler: nomina o justificantes de ingresos, avalista o solicitud de

D-15: hacer copias en papel y digitales de todos los documentos y enviarlos a tu propio correo electrónico.

3. DESPUÉS de la estancia

Semana 1: instalarse, reunir el justificante de domicilio, localizar la mairie, el centre de santé y el transporte del barrio.

Semanas 2 a 4: solicitud del número de seguridad social en la CPAM, apertura de cuenta bancaria, tarjeta SIM francesa.

Meses 2 y 3: Carte Vitale, expediente de ayuda a la vivienda en la CAF, alta definitiva si trabajas.

Todo el tiempo: guarda cada justificante. Casi todos sirven una segunda vez.

Antes de volver: rescindir el alquiler y los contratos, recuperar la fianza y pedir sobre el terreno los certificados que serán imposibles de conseguir a distancia.

A la vuelta: hacer valer en España los periodos trabajados, estudiados y cotizados en Francia.

estudiados y cotizados en Francia.

La regla que evita el 96 % de los problemas: no sales nunca de una ventanilla sin un papel, un sello o un número de expediente.

