

LE GUIDE DU SAISONNIER

Bien vivre ma saison
en Haut-Béarn

BARETOUS
OSSAU
ASPE

Hiver / Eté 2024 - 2025



Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne
www.pppmm64.org

Sommaire

LES 3 VALLÉES DU HAUT BÉARN

P. 4 - Vallée de Barétous

P. 6 - Vallée d'Aspe

P. 8 - Vallée d'Ossau

P. 10 . AVANT LA SAISON

P. 10 - Trouver un emploi

P. 11 - Trouver un logement

P. 12 - Les aides au logement

P. 13 - Le logement en camion

P. 14 - PENDANT LA SAISON

P. 14 - Les différents types de contrats

P. 15 - Le contrat de travail

P. 16 - Droits et devoirs du saisonnier

P. 17 - En cas de litige

P. 18 - Conseils pratiques

P. 20 - Santé

P. 22 - Vous déplacer

P. 24 - Les News

P. 25 - Enquête

P. 26 - Vie pratique

P. 27 - Détente

P. 28 - APRES LA SAISON

P. 28 - Se former

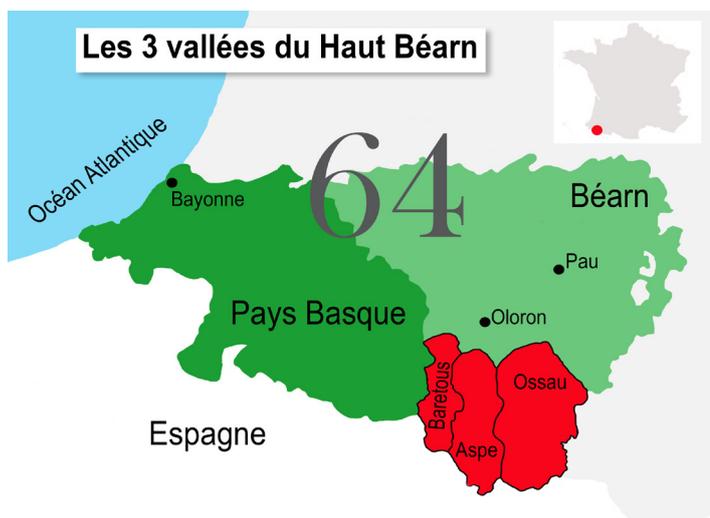
P. 29 - La pluriactivité

P. 30 - Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne -
Qui sommes nous ?

P. 31 - Nos permanences

P. 32 - CONTACTS UTILES





Le Béarn, ancienne province française fait partie avec le Pays Basque du département des Pyrénées Atlantiques. Sa zone de montagnes au sud de Pau et Oloron forme le Haut-Béarn.

Les trois vallées de Barétous, Aspe et Ossau permettent le passage vers l'Espagne, par respectivement, les cols de La Pierre Saint Martin, du Somport et du Pourtalet.

La montagne vit depuis la nuit des temps au rythme des saisons. Pastoralisme, stations thermales, stations de ski, train d'Artouste, Parc National des Pyrénées, autant d'activités et de lieux qui, hiver comme été attirent un public de plus en plus nombreux. L'emploi saisonnier, afin de répondre aux besoins des visiteurs temporaires est une des clés du développement économique de ces vallées.

Bienvenue en Haut-Béarn !

L'association Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne, convaincue du rôle essentiel tant économique que social des saisonniers et des pluri-actifs, se positionne en tant que partenaire et porte parole des acteurs de la saisonnalité. Skiman, réceptionnistes, cuisiniers, moniteurs d'escalade, de ski, de canyoning, bergers, serveurs, dameurs, barmans, plongeurs, animateurs, accompagnateurs ou guides de haute montagne, etc... vous êtes tous des acteurs des saisons dans nos vallées.

«Pas de saisons sans saisonniers» est la devise de notre association. Notre volonté est de faire que votre saison se passe au mieux en étant à vos côtés.

Ce guide est conçu pour vous permettre de trouver facilement des réponses à vos questions et préoccupations du quotidien.

Vous avez choisi notre territoire pour réaliser votre saison et nous vous en remercions. Nous souhaitons qu'elle se déroule au mieux, que vous reveniez l'année prochaine et pourquoi pas, que vous décidiez de vous installer dans nos vallées.

N'hésitez pas à nous solliciter pour toutes vos questions liées à votre saison, à vos saisons futures et à vos projets professionnels.

Nous vous souhaitons une excellente saison !

L'équipe de PPMM.

Vallée de BARÉTOUS



Baretous

La plus occidentale des vallées béarnaises a des airs basques. Elle se frotte aux frontières de la Soule, une des provinces du Pays basque.

Sa géographie très contrastée diffère des autres vallées, avec en bas, un paysage pastoral très vert de moyenne montagne ; en haut un univers minéral karstique qui abrite le réseau souterrain de la Pierre Saint Martin, l'un des plus vaste au monde avec la salle de la Verna, plus grande salle souterraine d'Europe.

Les 6 villages de la vallée de Barétous regroupent 3150 habitants et deux stations d'altitude, une de ski de piste et de ski nordique à La Pierre Saint-Martin coiffée par la pyramide du pic d'Anie ; l'autre de ski nordique à Issarbe.

Le travail saisonnier se situe essentiellement dans ces 2 stations de ski, ainsi que dans les activités de pleine nature dont la spéléologie

(grotte de la Verna), l'hôtellerie-restauration et les métiers d'animation.

Station de La Pierre Saint Martin : ski de piste et ski nordique

www.n-py.com/fr/pierre-saint-martin

La station, seule à être labellisée « Flocon Vert » des Pyrénées, offre un domaine skiable ouvert, très bien intégrée au paysage, avec des panoramas grandioses. Accueillant un public familial, elle propose, au delà du ski alpin, de nombreuses animations comme les traîneaux à chiens, le ski de fond et les balades en raquettes.

Station d'Issarbe : ski nordique et raquettes

www.pyrenees-bearnaises.com/offres/espace-nordique-dissarbe-lanne-en-baretous-fr

Station de ski nordique, familiale avec panorama d'exception.



Vallée d'ASPE



ASPE

Porte occidentale du Parc national des Pyrénées, la vallée d'Aspe est constituée d'un ensemble de montagnes sauvages où le pastoralisme est encore très vivant. Le petit village de Lescun, blotti au pied de son fameux cirque est un des lieux les plus emblématiques du haut Béarn avec les aiguilles d'Ansabère, haut lieu du pyrénéisme. Son accès est possible par le train jusqu'à Bedous. Son tunnel routier transfrontalier permet de relier facilement l'Espagne toute l'année. Riche de 2700 habitants, le tourisme est orienté nature, avec la station de ski nordique du Somport, les randonnées et les nombreuses activités de plein air telles que le parapente, l'escalade et le rafting.

Le travail saisonnier est principalement dans l'hôtellerie, la restauration, les métiers du plein air, de l'animation, et le pastoralisme.

Station du Somport - ski nordique

www.lesomport.com

Station de ski de fond transfrontalière, elle offre un panorama ouvert sur les sierras Espagnoles alternant avec de belles zones forestières. Les pistes sont variées tant pour skating que l'alternatif, pour skieurs débutants et fondeurs confirmés. Des itinéraires balisés pour la pratique de la raquette à neige cottoient les pistes entre France et Espagne.



Vallée d'OSSAU



-  médecin
-  pharmacie
-  ATM retrait d'argent
-  station de ski
-  station thermale
-  cinéma
-  médiathèque
-  salle de spectacle, concert

ESPAGNE

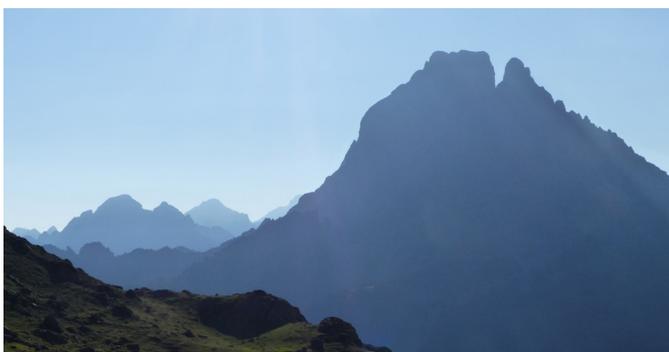
0 1 2 3 4 5km

OSSAU

Si le pic du Midi d'Ossau symbolise à lui seul les Pyrénées, sa vallée foisonne de lieux emblématiques, avec vue sur le fameux pic. Une multitude d'activités touristiques y est déployée grâce aux stations de ski, thermales et au train d'Artouste, le plus haut d'Europe. La vie pastorale y est encore très active, on y produit le fameux fromage de brebis labellisé «Ossau-Iraty».

Située entre la vallée d'Aspe, le département des Hautes-Pyrénées, et frontalière de l'Espagne, la vallée d'Ossau est la plus peuplée du Haut Béarn avec 10000 habitants permanents. Le tourisme, première activité économique, draine des visiteurs depuis la moitié du XIXe siècle grâce à la mode du thermalisme et sa fameuse ambassadrice, Eugénie Bonaparte, épouse de Napoléon III.

À la belle saison, les cyclistes venus de nombreux pays se lancent à l'assaut de ses cols mythiques. Le Tour de France, avec son passage par le col de l'Aubisque a beaucoup participé à sa renommée.



Le train d'Artouste en été, et les stations de ski de Gourette et d'Artouste en hiver fédèrent un nombre élevé de saisonniers et de pluriactifs. On trouve également du travail saisonnier dans le thermalisme, l'hôtellerie-restauration, les métiers d'encadrement des activités de plein air, l'animation, les services, le pastoralisme...

Station de Gourette - ski alpin

www.gourette.com

Nichée au cœur du cirque classé de Gourette, la station offre un panorama exceptionnel qui culmine à plus de 2450 mètres d'altitude. Ses pistes adaptées à tous les niveaux descendent sur 1100 mètres de dénivelé jusqu'à la station à l'architecture typique des années 60.

Station d'Artouste - ski alpin et train touristique

www.artouste.fr

La station familiale, mais aussi «free ride» quand il est tombé un bon paquet de neige fraîche, offre des pistes dans un décor sauvage de forêts de sapins avec vue sur l'Ossau ou la vallée du Soussouéou. L'été venu, le petit train touristique, héritage des travaux hydroélectriques du début du XXème siècle permet aux nombreux touristes de découvrir la montagne jusqu'au lac d'Artouste.

AVANT LA SAISON

TROUVER UN EMPLOI - QUI CONTACTER ?

Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne (PPMM) :
www.ppmm64.org

Notre association est au service du travail saisonnier et de la pluriactivité. Elle vous accueille, vous informe et vous accompagne dans vos recherches d'emploi, vos projets de formation, la construction de votre parcours professionnel. PPMM fédère les annonces des employeurs et peut vous accompagner de manière personnalisée à trouver un poste qui vous correspond.



France travail : Tél. 39.49 - www.francetravail.fr

Forum de l'emploi saisonnier d'Oloron Sainte Marie : organisé par France travail chaque année à l'automne, vous pouvez y rencontrer une grande partie des employeurs des stations de ski du Haut Béarn.

Forum Job d'Eté de Pau : organisé par la Mission Locale de Pau chaque année au mois de mars, il réunit une trentaine d'entreprises locales. Des centaines d'offres d'emplois saisonniers sont proposées dans des secteurs très divers.

Candidature spontanée :

N'hésitez pas à adresser votre candidature avec votre cv à jour et une lettre de motivation avant le :

- 15 avril pour l'été.
- 15 septembre pour l'hiver.

BON A SAVOIR

Vous n'avez ni diplôme ni expérience pour un poste qui vous tente. Votre lettre de motivation sera déterminante ! N'hésitez pas à bien détailler vos aspirations, décrivez vos projets, vos réelles compétences, ce qui motive réellement votre demande.

TROUVER UN LOGEMENT - OÙ CHERCHER ?

Parlez en avec votre employeur :

C'est votre interlocuteur privilégié, il peut vous proposer un logement pour la saison ou vous aider à en trouver un. Il a de nombreux contacts et connaît très bien le tissu local.



Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne : www.ppmm64.org

Notre association peut vous aider dans votre recherche de logement. Sans avoir de baguette magique, nous avons quelques contacts.

Consultez, fouillez...

- Les sites internet de mise en relation fédèrent des annonces entre particuliers.
- Les agences immobilières.
- Les mairies, les campings, les offices de tourisme, les commerces de proximité où l'on trouve quelques petites annonces papiers (n'hésitez pas à en déposer une).
- Les collègues saisonniers et les salariés à l'année qui connaissent les lieux et les bons plans !



CONSEIL

Effectuez vos recherches au plus tôt.

Pour une première saison si vous ne connaissez pas bien le territoire, privilégiez les offres d'emploi avec logement !

AVANT LA SAISON

LES AIDES AU LOGEMENT - À QUI DEMANDER ?

La Caisse d'Allocations Familiales - CAF : Tél. 32.30 - www.caf.fr

Selon votre situation, vos revenus et le montant du loyer, peut-être pouvez-vous bénéficier de certaines aides aux logements.

Renseignements dans les vallées :

- à la Maison France Services à Laruns et Arudy 05 54 12 03 80
- à la Maison France Services de Bedous 05 59 34 52 53

Garantie VISALE : www.visale.fr

Avec Action Logement vous pouvez disposer d'un garant fiable qui vous dispense de toute autre caution. N'hésitez pas à vous renseigner et en parler à votre propriétaire. Attention votre dossier doit être validé avant la signature du bail.

Aide MOBILI-JEUNE : www.mobilijeune.actionlogement.fr

Subvention d'Action Logement permettant de prendre en charge une partie de votre loyer durant votre formation en alternance. S'adresse aux moins de 30 ans.

La MSA : www.msa.fr

Uniquement pour les personnes soumises au régime agricole.

BON À SAVOIR

Le logement fourni par mon employeur ou loué à un propriétaire doit répondre à des exigences minimales de décence en terme de volume (15 m³ et 1,90 m mini de hauteur), de surface (6 m²), d'équipements (fenêtre ouvrable obligatoire).
Le logement fourni n'est pas forcément gratuit, mettez-vous d'accord avec votre employeur.



Pour votre facture de gaz et d'électricité, pensez à baisser le chauffage lorsque vous partez au travail !

LE LOGEMENT EN CAMION - OÙ SE POSER ?

Vous êtes quelques-uns à faire votre saison en camion. Ce mode de vie est le plus souvent choisi et nombreux d'entre vous vivez à l'année au sein de camions très bien aménagés. Il est par contre subi par une minorité qui n'arrive pas à se loger dignement à proximité du lieu de travail à cause des loyers prohibitifs.

Vous n'ignorez certainement pas que les saisonniers en camion sont parfois mal vus, voici quelques conseils pour que tout se déroule au mieux :

- demander à son patron et à la mairie s'il existe une zone réservée aux camions.
- se renseigner sur les possibilités de branchement à l'électricité, l'accès à l'eau et à des sanitaires, les sites de vidanges.
- laisser les lieux extérieurs toujours impeccables.
- ne pas laisser divaguer les chiens, ça peut faire peur et être source de conflits.
- rester dans la légalité.

Pour les camions à Gourette :

Suite à la fermeture du camping-caravaning du Ley, il n'y a pas à notre connaissance, d'espace pour l'accueil des camions pour l'hiver 2024/2025.

Pour les camions à Artouste :

Il existe une aire de camping-car située le long du lac avec une borne de service située à gauche à l'entrée du grand parking. Vente de jetons à l'Office de Tourisme d'Artouste pour approvisionnement en eau et électricité. Pas de sanitaires.

Pour les camions à Laruns : Une aire de camping-car est située 31 bis Rue Barthèque. Réservation pour le mois 01 83 64 69 21. 250€/mois sur présentation du contrat de travail. Uniquement pour véhicules autonomes. Pas de sanitaires.

Pour les camions à La Pierre Saint Martin :

Une aire «saisonniers» est située sur le parking des Myrtilles. Renseignements auprès de Jean François Mottes, directeur de site de l'EPSA : 05 59 66 27 12

BON À SAVOIR

Même si vous restez très peu de temps dans votre logement, n'oubliez pas de souscrire une assurance multirisques. Elle couvre les dégâts des eaux, incendies que vous pouvez subir ou occasionner. Vous devez fournir à votre propriétaire une attestation d'assurance.

PENDANT LA SAISON

LES DIFFERENTS TYPES DE CONTRATS

Il existe de nombreux types de contrats. Voici les 3 les plus utilisés.

CDD SAISONNIER

Ce contrat à durée déterminée est lié aux rythmes des saisons (ex : métiers de la station de ski, bergers en montagne, vendanges...). Il est d'une durée maximale de 8 mois, et ne donne pas droit à la prime de précarité de 10% à son terme.

CDDU - CDD D'USAGE

Ce contrat à durée déterminée n'est autorisé que dans certains secteurs d'activités comme ceux de l'hôtellerie-restauration et de l'animation. Comme le CDD saisonnier, il ne donne pas droit à la prime de précarité de 10% à son terme.

CDD

Ce contrat à durée déterminée, plus rarement proposé aux saisonniers, a l'avantage de prévoir un versement de 10% de précarité en fin de contrat.

CEE

Ce contrat est destiné aux personnes exerçant de façon occasionnelle des fonctions d'animation et d'encadrement dans des accueils collectifs de mineurs. Il s'écarte des règles du droit du travail notamment sur le temps de travail, le repos et la rémunération.

+ d'infos : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F23425>



LE CONTRAT DE TRAVAIL

AU MOMENT DE MON EMBAUCHE JE SIGNE UN CONTRAT

Obligatoirement écrit, il doit être transmis au salarié au plus tard dans les 2 jours ouvrables suivant l'embauche.

Il doit mentionner des informations essentielles : le type de contrat (CDD saisonnier, CDD...), la raison sociale de l'employeur, ses coordonnées, ses numéros SIRET et URSSAF, votre rémunération, ce qui sera retenu au titre du logement et des repas, la description de l'emploi, la date du début du contrat, le lieu, sa durée minimum, la durée du travail journalier ou hebdomadaire, la durée de la période d'essai éventuelle, le nom de la convention collective appliquée, la caisse de retraite complémentaire et l'organisme de prévoyance.

À LA FIN DE MON CONTRAT JE REÇOIS

Le solde de tout compte et le dernier bulletin de salaire.

L'indemnité compensatrice de congés payés si vous n'avez pas pris tous vos congés.

La prime de précarité si le contrat y ouvre droit.

Le certificat de travail.

L'attestation employeur destinée à Pôle Emploi.



INSCRIPTION À PÔLE EMPLOI

Pensez à vous inscrire (ou réinscrire) à Pôle Emploi dès le lendemain de la fin de votre contrat, même si vous n'avez pas l'attestation remise par votre employeur.

N'oubliez pas de vous actualiser chaque mois.

PENDANT LA SAISON

S'INFORMER SUR SES DROITS ET SES DEVOIRS - QUI CONTACTER ?

Votre employeur : vous avez des questions sur votre contrat, vos heures, votre bulletin de salaire... interrogez tout d'abord votre employeur.

Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne : www.ppmm64.org

L'association vous renseigne personnellement sur l'ensemble de vos droits et vous oriente vers les services ressources.

Permanences d'accueil toute l'année en stations et en vallée (voir p 29 de ce guide)

La DDETS (Direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités):

vous informe et vous conseille sur toute question relative au droit du travail -
Site de Pau : 05.59.14.80.30

INFO DROITS : www.infodroits.org

Permanences d'un service d'information juridique de proximité

- à la Maison intercommunale des services de Laruns et Arudy
- à la Maison France Services de Bedous

LES SYNDICATS :

La CFDT : «Saisonniers, vos droits ne sont pas en vacances»

- Maison des saisonniers en ligne : www.cfdt.fr/maisonsaisonniers
- **Une appli « Ma Saison » et son compteur d'heures supplémentaires**, téléchargeable sur Android et IOS

La CGT édite un guide «Le travail n'a pas de saison» : www.analyses-propositions.cgt.fr/guide-des-saisonniers



EN CAS DE LITIGE - VERS QUI SE TOURNER ?

Vous pouvez contacter l'association **Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne** afin d'être écouté, conseillé et orienté vers les organismes ressources.

Permanences d'accueil toute l'année (voir p 29 de ce guide)

Les Syndicats :

Même sans être syndiqué vous pouvez faire appel aux syndicats.

Voici les contacts locaux des 3 plus importants :

- CFDT Béarn : 05 59 27 90 69
- FO : 05 59 55 04 54
- CGT : 05 59 39 96 12 / 07 89 35 23 51

La DDETS (Direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités):

vous informe et vous conseille sur toute question relative au droit du travail - Site de Pau : 05.59.14.80.30

Le Conseil des Prud'hommes :

Les litiges entre employé et employeur relèvent du Conseil des Prud'hommes qui est une juridiction spécifique où les juges sont des représentants des salarié(e)s et des employeurs. Vous pouvez vous défendre seul, avec un avocat ou encore avec l'assistance d'un défenseur syndical de votre choix. Conseil de Prud'hommes de Pau 05.47.05.34.00



PENDANT LA SAISON

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

VOS HEURES DE TRAVAIL

Informez vous sur le mode de pointage de vos heures dans votre entreprise.

Votre employeur a l'obligation de noter vos heures de travail. Pour éliminer tout malentendu ou tabou sur le sujet parlez-en dès le début de votre contrat.

Notez les sur votre téléphone ou sur un petit carnet pour ne pas les oublier.

Vous pouvez également faire ce relevé avec votre employeur (ou votre chef d'équipe) et lui faire valider. Par exemple lorsque vous partez signaler lui l'heure que vous notez.

Vous avez signé un contrat qui stipule vos heures hebdomadaires, votre salaire et le mode de paiement de vos heures supplémentaires. Au delà des heures de votre contrat, sachez qu'en saison les heures supplémentaires sont courantes. Il est donc important de noter vos heures hebdomadaires ainsi que vos heures supplémentaires.



www.cfdt.fr/maisonsaisonniers -
Appli « Ma Saison » et son compteur d'heures
supplémentaires,
téléchargeable sur Android et IOS
Avec aussi des infos sur le droit du travail.



POUR BIEN VIVRE VOTRE SAISON, PENSEZ A VOUS EQUIPER AVEC DES VETEMENTS CHAUDS ADAPTES AUX CONDITIONS CLIMATIQUES DE LA MONTAGNE.

Chaque année lors du Week-end de la Toussaint le Ski Club d'Artouste en partenariat avec le magasin Euroski organise une vente à prix cassés, de vêtements et matériel de ski.

Profitez en pour vous équiper !

Vous pouvez trouver cette information chaque année avant le week-end de la Toussaint, sur le FB du ski club d'Artouste ou du magasin Euroski.



UN FORFAIT SKI POUR LES SAISONNIERS

GOURETTE - LA PIERRE SAINT MARTIN

Forfait saison commerçants - saisonniers. Sur présentation d'une attestation de l'employeur. Valable à Gourette et La Pierre Saint Martin. Possibilité de skier du lundi au vendredi et en dehors des vacances scolaires de Bordeaux. A prendre aux caisses.

Plan des pistes

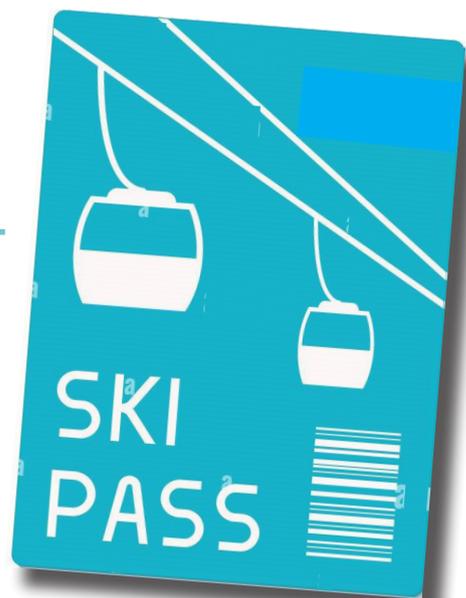
Gourette : <https://www.n-py.com/fr/gourette/plan-des-pistes>

La Pierre Saint Martin : <https://www.n-py.com/fr/pierre-saint-martin/plan-des-pistes>

ARTOUSTE

Forfait saison commerçants - saisonniers. Réduction de 10% sur le forfait journée. Sur présentation d'une attestation de l'employeur. A prendre aux caisses.

Plan des pistes <https://artouste.fr/hiver/plan-des-pistes/>



PENDANT LA SAISON

LA SANTÉ

Pour toutes vos démarches, pensez à vous munir des pièces suivantes :

- votre carte d'identité ou de séjour,
- votre carte vitale et attestation de sécurité sociale,
- votre carte ou attestation mutuelle,
- éventuellement votre carnet de santé.

VISITE MÉDICALE D'EMBAUCHE

Depuis janvier 2017, la visite d'information et de prévention (VIP) a remplacé la visite médicale d'embauche. En bref :

- Les travailleurs saisonniers avec un contrat de plus de 45 jours effectifs **et** risques professionnels particuliers doivent bénéficier d'un examen médical d'aptitude à l'embauche.
- Les autres saisonniers, bénéficient d'actions de formation et de prévention.

COMPLEMENTAIRE SANTE :

Votre employeur a l'obligation de vous proposer une couverture complémentaire santé. La participation financière de votre employeur est au moins égale à 50% de la cotisation (le reste est à votre charge). Vous pouvez refuser d'adhérer à la mutuelle de votre employeur uniquement dans certains cas : pour plus d'information sur les cas de dispense : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F20740>

ARRÊT MALADIE

Si le médecin vous prescrit un arrêt de travail, vous avez 48h maximum pour le transmettre à votre employeur et à l'Assurance Maladie. En fonction de votre situation, vous pouvez avoir droit à des indemnités journalières versées par l'Assurance Maladie pour compenser la perte de votre salaire. Votre présence chez vous peut être contrôlée pendant toute la durée de l'arrêt de travail. Vous trouverez des informations sur vos droits aux indemnités journalières sur www.ameli.fr.

CONSEIL

Avant de partir en saison, pensez à mettre à jour votre carte Vitale. Faites une copie de vos papiers et documents administratifs sur un drive ou un cloud ou prenez-les en photo.

ACCIDENT DU TRAVAIL

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F171

Si vous êtes victime d'un accident du travail, vous devez le déclarer au plus vite à votre employeur (au plus tard dans les 24h) et faire constater vos blessures par un médecin. Ces démarches vous permettent de bénéficier de la prise en charge à 100% des frais médicaux liés à l'accident.

Votre employeur doit déclarer l'accident à la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) dont vous dépendez dans les 48h. Il doit également vous remettre une feuille d'accident, qui vous permet de bénéficier de la gratuité des soins liés à l'accident du travail.

Vous devez présenter cette feuille à chaque professionnel de santé consulté (médecin, infirmier, kinésithérapeute, pharmacien, etc.).

Cette feuille est valable jusqu'à la fin du traitement.

À la fin du traitement ou dès qu'elle est entièrement remplie, vous adressez cette feuille à votre CPAM, qui vous en délivre une nouvelle si nécessaire.

LES MÉDECINS

Vous trouverez une Maison de Santé (regroupement de professionnels de la santé) à Laruns, Arudy, Bedous, Arette et Oloron St-Marie. En hiver, il y a un médecin dans les stations de ski de Gourette et de La Pierre St-Martin. Les numéros de contacts se trouvent à la fin de ce guide.

LE PLANNING FAMILIAL DE PAU

www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-des-pyrenees-atlantiques-64

06 89 66 77 75 et sur FB : Planning familial 64

Permanences à l'hôpital d'Oloron tous les lundis de 17h à 19h et les mercredis de 14h à 19h. Sans rendez-vous, il suffit de se présenter à l'accueil de l'hôpital et demander le CPEF (centre de planification et d'éducation familiale)

LES PHARMACIES

Plusieurs pharmacies en vallée d'Ossau à Laruns, Arudy et Louvie-Juzon.

En vallée d'Aspe à Bedous.

En vallée de Barétous à Aramits.



PENDANT LA SAISON

MOBILITÉ

Ayez en tête que les conditions de circulation en montagne, de surcroît en hiver, sont compliquées et prennent plus de temps qu'en plaine.

SI J'AI UN VÉHICULE cela sera beaucoup plus simple au quotidien.

Depuis le 1er novembre 2021, la loi Montagne II s'applique avec obligation d'équiper sa voiture avec 4 pneus hiver ou de détenir des chaînes métalliques ou textiles dans son coffre (apprenez à les mettre avant, ce n'est pas toujours simple).

Cette obligation concerne notre territoire. Voici la liste des communes concernées : Accous, Alçay-Alçabéhéty-Sunharette, Arette, Améguy, Aussurucq, Béhorléguy, Béost, Bielle, Bilhères, Borce, Cette-Eygun, Eaux-Bonnes, Estérençuby, Etsaut, Gère-Bélesten, Lacarry-Arhan-Charitte-de-haut, Lanne-en-Barétous, Larrau, Laruns, Lecumberry, Léés-Athas, Lescun, Mendive, Osse-en-Aspe, Saint-Michel, Sainte-Engrâce, Uhart-Cize et Urdos.

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Suivant la saison et la vallée, les horaires sont variables. **Les bus** font des aller-retour dans chaque vallée sans les relier entre elles. Pau et Oloron Sainte-Marie sont les lieux de départ.

Infos sur transports.nouvelle-aquitaine.fr

Des lignes de train existent entre Pau et Oloron et entre Oloron et Bedous

Renseignez-vous aussi auprès des Offices de Tourisme de chaque vallée ou de ceux des stations d'altitude :

Aspe : 05 59 34 57 57 - **Barétous** : 05 59 88 95 38 - **Ossau** : 05 59 05 77 11

Eaux Bonnes - Gourette : 05 59 05 12 17 - **Laruns - Artouste** : 05.59.05.31.41

LE STOP ET LE COVOITURAGE

Le stop fonctionne peu dans nos territoires. Pour le covoiturage, vous pouvez vous servir des plateformes tel que blablacar.fr qui sont très bien pour rejoindre le Haut-Béarn depuis votre département, mais peu efficaces pour de courts trajets. Au quotidien, essayez plutôt de créer un réseau de connaissances pour fédérer des personnes qui font les mêmes trajets.

PISTE CYCLABLE

En vallée d'Ossau entre Buzy et Laruns. La partie entre Bielle et Gère Bélesten n'est pas finie mais la circulation en vélo y est facile.

CONSEIL

Si vous n'êtes pas mobile, privilégiez les offres d'emploi logé !

- Point d'arrêt routier
- Connexion avec les autres lignes interurbaines régionales
- Connexions avec les réseaux Idélis de Pau et Txik Txak du Pays Basque
- (TER) ○(TGV) ○(IC) Connexion ligne ferroviaire (TER, TGV ou Intercité)
- ⚡ Station de ski
- Service ne circulant pas toute l'année
- ⋯ Ligne régionale TER

Comment préparer votre voyage ?

Vous savez quelle ligne emprunter

Trouvez votre fiche horaire sur le module en ligne.

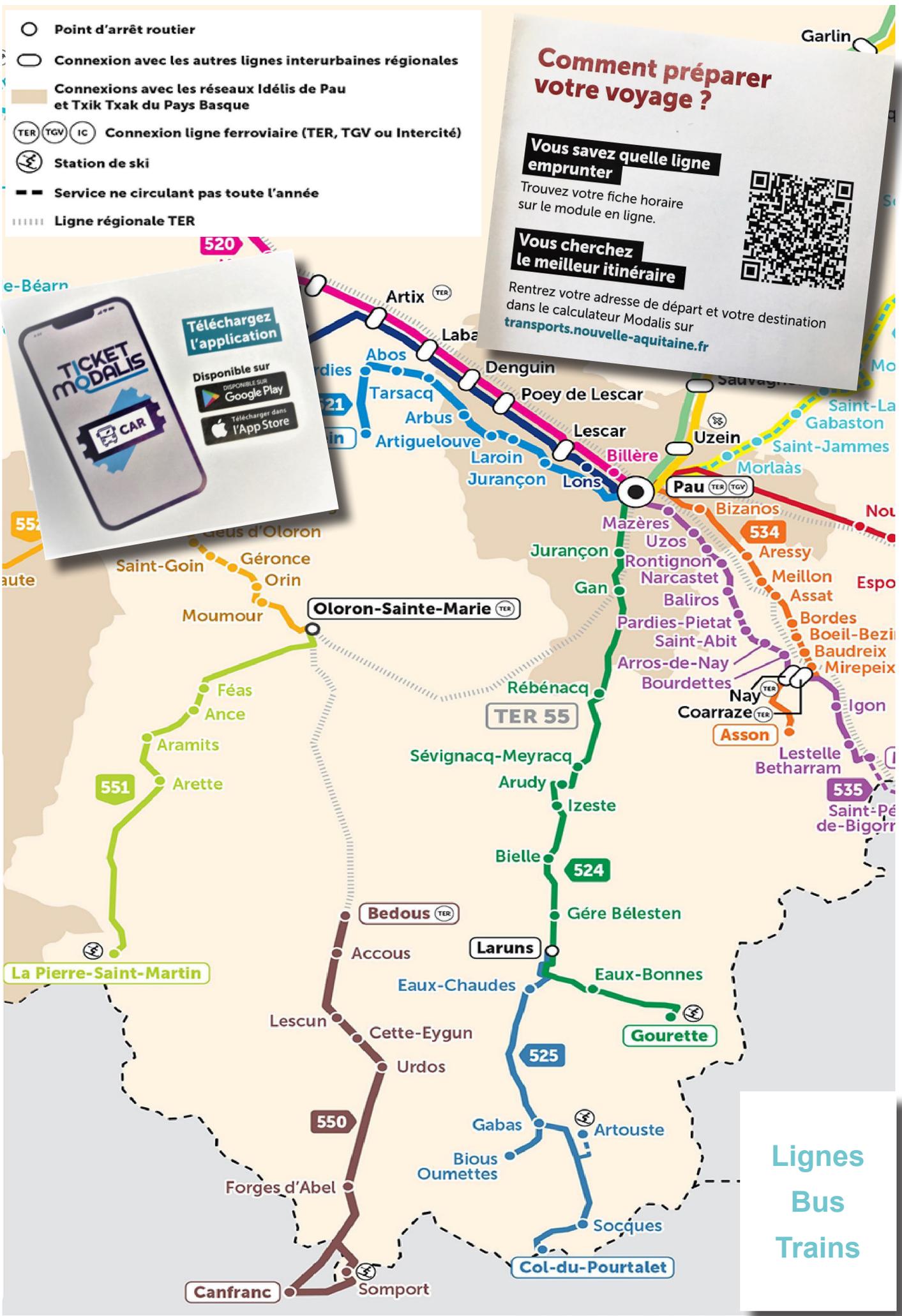


Vous cherchez le meilleur itinéraire

Rentrez votre adresse de départ et votre destination dans le calculateur Modalis sur transports.nouvelle-aquitaine.fr

Téléchargez l'application

Disponible sur Google Play et l'App Store



Lignes
Bus
Trains

PENDANT LA SAISON

NEWS

MOBILITÉ

Dans le cadre du projet ESTELAM, des actions autour de la mobilité vont être expérimentées.



Location de vélos :

Haut Béarn (Barétous, Aspe et Oloron) : location de vélo à assistance électrique.

Vallée d'Ossau : location de vélo musculaire.

Pour plus de renseignements sur les conditions : estelam@transition64.fr.



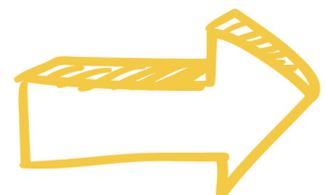
Location de voitures à tarif solidaire

Vous avez la possibilité d'expérimenter un système de location de véhicules avec un coût partagé.

Pour plus de renseignements sur les conditions : estelam@transition64.fr.

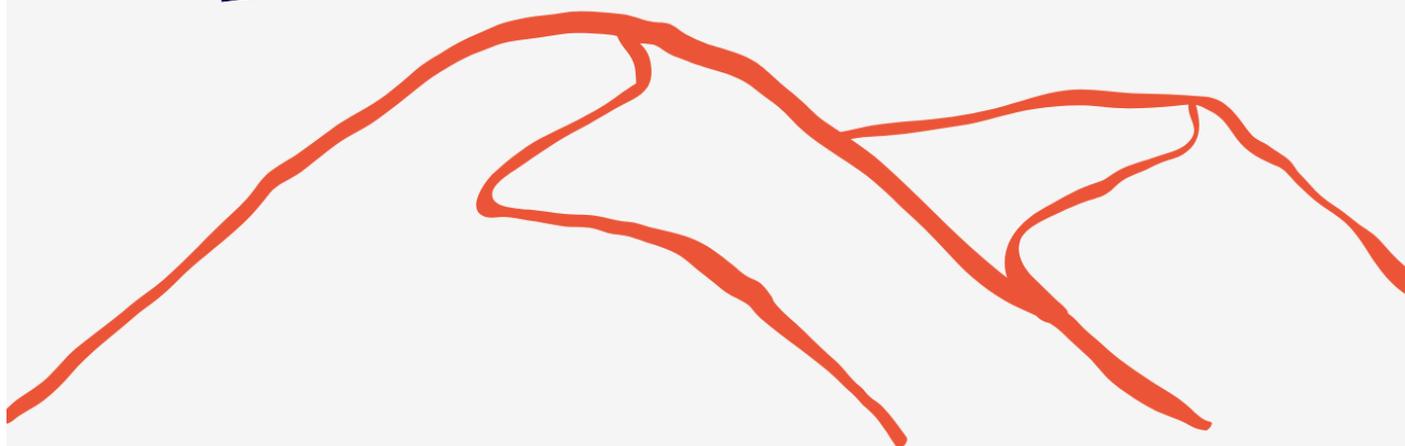
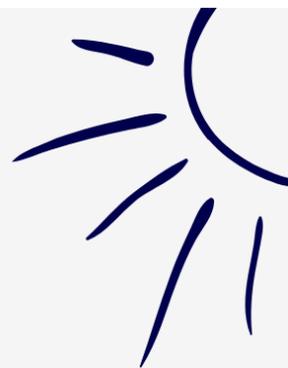
**UNE ENQUÊTE EN
COURS ...**

**POUR MIEUX VOUS
CONNAITRE !**



VOUS TRAVAILLEZ

**DANS LES
MONTAGNES BÉARNAISES**



QUE VOUS SOYEZ SAISONNIER PERMANENT,
INTÉRIMAIRE, SAISONNIER DE PASSAGE, EN JOB D'HIVER, ÉTUDIANT,
INDÉPENDANT, EN RECHERCHE D'EMPLOI,..



EXPRIMEZ-VOUS



Hiver 2024-2025

**VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !
PARTICIPEZ À NOTRE ENQUÊTE**

Financé par



Porté par



en partenariat avec



PENDANT LA SAISON

VIE PRATIQUE

LES ÉCOLES

Il y a de nombreuses écoles maternelles et primaires dans les 3 vallées. On trouve également des collèges à Laruns, Arudy, Bedous et Arette. Il n'y a pas d'école dans les stations de ski mais un ramassage scolaire est organisé de Gourette, Aas et Assouste vers Laruns.

L'ENTRAIDE

Secours Populaire : vous apporte une aide morale, financière, alimentaire, vestimentaire.

- Arudy 06 83 97 79 10
- Oloron St-Marie 06 81 86 28 64

Emmaüs : village altermondialiste - Pau Lescar 05 59 81 17 82

SERVICES PUBLICS - MAISONS FRANCE SERVICES

Ces lieux, installés sur tous les territoires de notre pays, permettent de simplifier la relation des usagers aux services publics : *Pôle emploi, Caisse d'allocations familiales (CAF), Assurance Maladie, Mutualité sociale agricole (MSA), CARSAT (assurance retraite), URSSAF, Planning familial 64, Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne (maison de la saisonnalité), Info Droits (information juridique), Département des Pyrénées-Atlantiques, CCVO, CCHB... Détails de tous les partenaires sur les pages web des deux maisons France Services.*

Arudy et Laruns : 05 54 12 03 80 - maison.services@cc-ossau.fr

Bedous 05 59 34 52 53 - aspe-bedous@france-services.gouv.fr

DISTRIBUTEURS DE BILLETS :

En vallée : à Arette, Bedous, Arudy, Louvie Juzon, Laruns

En station : La Pierre Saint Martin (tabac), Station de Gourette

LES MARCHÉS

- Laruns : les samedis matin.
- Arudy : les mardis et samedis matin.
- Oloron St-Marie : les vendredis et dimanches matin.
- Bedous : les jeudis matin.
- Etsaut : les dimanches matin en été uniquement.
- Arette : les mercredis matin.
- Aramits : les dimanches matin.
- Petit marché Espace Pelecq. Vendredi à 18h30 - 24 rue du pourtalet 64260 Arudy

DÉTENTE

CÔTÉ SPORT DE NATURE

L'offre est très variée : vous pouvez randonner, courir, skier en station ou en rando, faire de la raquette, pratiquer l'alpinisme ou le VTT, mais encore voler en parapente, descendre les gaves en kayak ou raft, pratiquer le canyoning, la spéléologie, monter à cheval... avec vos amis ou avec un professionnel de l'activité (liste guides dans les OT).

Murs d'escalade à Oloron, Bedous et Laruns. **Pan d'escalade** association Guetapan à Arudy, **Trinquets** à Laruns et Oloron. Frontons dans de nombreux villages des 3 vallées. **Piscines couvertes** à Laruns, Oloron et Nay. **Piscines plein air** à Arudy et Lanne en Barétous, uniquement l'été.

CÔTÉ CULTURE

Une envie de lire ?

- Aspe : bibliothèque de Bedous.
- Ossau : Bibli'Ossau, le réseau de lecture de la Vallée d'Ossau avec deux médiathèques Laruns et Arudy, une bibliothèque à Louvie-Juzon et un point lecture à Bielle

<https://cc-ossau.fr/reseau-de-lecture/>

- Barétous : bibliothèque de La Pierre Saint-Martin.
- Oloron Sainte-Marie : Médiathèque des Gaves

Une envie de cinéma ?

- Ossau : 3 cinémas, Laruns, Arudy et Gourette.
- Oloron St-Marie : Le Luxor avec 3 salles.

Une envie de spectacles, concert ?

- Ossau : *Espace 2015* à Laruns, spectacle grand public - www.espace2015.com
- Ossau : *L'Été Ossalois* : spectacles, concerts, expositions - www.eteossalois.fr
- Ossau : *Alandar* à Arudy : lieu alternatif, concerts - soirées «impro» entre musiciens - Atelier Espace Pelecq - www.facebook.com/asso.alandar

[asso.alandar](https://www.facebook.com/asso.alandar)

- Aspe : *Face à la Mer* à Bedous : bar, exposition, concerts, créations couture...
- Oloron St-Marie : *Espace Jéliote* propose une programmation éclectique avec marionnettes, cirque moderne, théâtre, concerts.

www.jeliotte.hautbearn.fr



APRÈS LA SAISON

SE FORMER - QUI CONTACTER ?

Après votre saison, vous aurez peut-être envie de vous perfectionner ou de vous former. Le domaine de la formation étant assez complexe, nous vous conseillons de vous rapprocher de :

Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne : www.ppmm64.org

L'association vous informe et vous oriente de manière personnalisée vers les formations des métiers de la montagne.

Pôle Emploi : Tél. 39.49 - www.pole-emploi.fr

Si vous êtes inscrit à Pôle Emploi, vous serez accompagné dans la réflexion et la mise en œuvre de votre projet.

Cap Métiers : www.cap-metiers.fr

Nombreuses informations autour de la formation et la VAE.

Votre employeur

Il peut envisager de continuer à travailler avec vous sur d'autres saisons ou à l'année et dans certains cas, vous orienter vers une formation adaptée.



LA PLURIACTIVITÉ - C'EST QUOI ?

C'est le fait de combiner plusieurs activités professionnelles sur l'année. Ces activités cumulées peuvent être très diverses et être exercées alternativement ou simultanément.

Par exemple un moniteur de ski l'hiver, qui travaille en tant que guide de rivière, berger, ou cuisinier à la belle saison. De même, un artisan charpentier qui est en même temps photographe et accompagnateur en montagne...

La pluriactivité couvre donc de nombreuses situations :

- le multisalariat ou le travail en temps partagé, c'est à dire le cumul de plusieurs emplois en tant que salarié
- le cumul d'un ou plusieurs emplois salariés, avec une ou plusieurs activités en tant que travailleur indépendant
- le cumul de plusieurs activités en tant que travailleur indépendant.

QUI CONTACTER ?

Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne : www.ppmm64.org

L'association est spécialisée dans le travail saisonnier et la pluriactivité. Elle est à même de vous informer et de vous orienter suivant votre situation.



PÔLE PYRÉNÉES MÉTIERS DE LA MONTAGNE C'EST QUOI ?

C'est une association créée en 2013 par des habitants de la vallée d'Ossau, autour du projet «Faites de la montagne... votre métier».

Depuis, l'association se positionne au service de la saisonnalité et de la pluriactivité. Elle a pour finalité de favoriser le maintien des populations dans les vallées de montagne du haut Béarn et de manière plus globale de participer à conserver l'attractivité économique du territoire.

Pour cela, elle propose un Espace ressources saisonnalité avec :

- un service d'accueil et d'accompagnement individualisé à destination des saisonniers, des pluriactifs
- un service d'accueil, d'information, et de partenariat à destination des employeurs
- des actions de promotion et de valorisation des métiers de la montagne, de la saisonnalité et de la pluriactivité
- l'animation et le développement d'une bourse aux logements saisonniers.

Au travers notamment :

- d'un accueil et de permanences toute l'année dans les stations et les vallées d'Aspe, d'Ossau et de Barétous.
- d'actions d'information pour les saisonniers et les employeurs.
- du recueil des offres d'emploi et de la mise en relation saisonniers/employeurs.
- d'animations autour des métiers de la montagne auprès du public jeune.
- de la participation à des événements visant à valoriser l'emploi sur nos territoires de montagne.





Pôle Pyrénées Métiers de la Montagne

La Maison de la Saisonnalité du Haut-Béarn

Permanences Saisonnalité

La Pierre Saint Martin -
Bibliothèque *durant la saison de ski*

Lundi 13h-17h

Gourette - Office du Tourisme
durant la saison de ski

Mardi 9h-12h30

Arette Maison des Services
*1 lundi sur 2, d'avril à novembre
semaines paires*

Lundi 9h-12h

Bedous Maison France Services
*1 mercredi sur 2, toute l'année
semaines impaires*

Mercredi 9h-13h

Eaux-Bonnes Mairie
d'avril à novembre

Mardi 8h30-12h30

Laruns Maison intercommunale des
Services
toute l'année

Mardi 14h-18h

Accueil possible toute l'année sur RDV dans nos bureaux

Maison Intercommunale des services (en face de la médiathèque)

7 rue du Général de Gaulle - 64440 Laruns

CONTACTS UTILES

URGENCES

SAMU : 15

Pompiers : 18 ou 112

Gendramerie : 17

Violences femmes info - gratuit et anonyme : 39 19

SANTÉ

ASPE

- Maison de santé de la vallée à Bedous (docteur, dentiste, kiné, infirmier, psychologue, ostéopathe) - 05 59 88 09 73 - www.maisondesante-aspe.fr

OSSAU

- Médecins généralistes
 - . Laruns, maison médicale : 05 59 02 94 88- Dr Camdeborde 05 59 52 72 32
 - . Gourette (hiver) : 06 63 51 94 64
 - . Arudy, maison de santé : 05 59 05 85 27 - www.msp-arudy.fr
- Dentistes
 - . Arudy : 05 59 05 63 00
 - . Laruns : 05 59 05 34 71 et 05 59 05 37 82
- Paramédical (Kiné, infirmier, ostéopathie, sage femme...) Arudy : Maison de santé pluriprofessionnelle www.msp-arudy.fr
 - Iseste : Ossau Ostéo : 05 59 02 94 69 - www.ossau-osteo.fr
 - Laruns : Kinés d'Ossau : 05 59 05 31 96
 - Gère Belesten : Kiné Ostéo Pipitone : 06 63 06 31 06
- Tous les praticiens en Ossau : <https://www.valleedossau.com/sante.html>

BARÉTOUS

- Médecins généralistes
 - . Cabinet médical à Arette : 05 59 88 90 88
 - . La Pierre St-Martin (hiver) : 05 59 66 27 15
- Dentistes
 - . Arette : 05 59 88 93 38
 - . Aramits : 05 59 34 11 17

OFFICES DE TOURISME

- Aspe : www.pyrenees-bearnaises.com - 05 59 34 57 57
- Ossau : www.valleedossau.com - 05 59 05 31 41
- Baretous : www.pyrenees-bearnaises.com - 05 59 88 95 38

MAIRIES

- Mairie des Eaux-Bonnes (Gourette) : 05 59 05 32 69
- Mairie de Laruns (Artouste) : 05 59 05 32 15
- Mairie de Bedous (Le Somport) : 05 59 34 70 45
- Mairie d'Arette (La Pierre St-Martin) : 05 59 88 90 82





WWW.PPMM64.ORG





PÔLE PYRÉNÉES MÉTIERS DE LA MONTAGNE



06 31 01 73 48 & 06 33 63 31 29
info@ppmm64.org - projets@ppmm64.org

Téléchargez ce guide sur notre site

www.ppmm64.org



Cofinancé par
l'Union européenne



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

Guide mis à jour 25/09/2024