

FEUILLE DE ROUTE INFOSHEET

SJ/YE2526

**Movement of our Emotions,
Bodies & Words**

07/09/26 - 23/09/26

FEUILLE DE ROUTE INFOSHEET

SJ/YE2526 Movement of our Emotions
07/09 – 23/09

Adresse du projet :

Chem. de Saint-Cambraire, 82250 Laguëpie

Responsables de l'association Citrus :
Frédérique Aussaresses et Gloria D'Angelo

Téléphone : 07 67 08 30 41 / 06 68 15 32 68

Email : workcamp@citrus.asso.fr / dr@citrus.asso.fr

Contact d'urgence de Solidarités Jeunesses à Paris si vous n'arrivez pas à joindre la personne en charge du projet : 06 99 94 84 04.

Important : nous vous enverrons un mail ou un message WhatsApp environ une semaine avant le début du chantier : regardez régulièrement vos mails ou votre téléphone avant de partir.

Si vous avez des questions sur le projet avant qu'il ne commence, merci de contacter le Secrétariat National de Solidarité Jeunesses par email workcamp.in@solidaritesjeunesses.org ou par téléphone 01 55 26 88 77

Project address :

Chem. de Saint-Cambraire, 82250 Laguëpie

Directors of Citrus Association :
Frédérique Aussaresses et Gloria D'Angelo

Phone Number: : 00 33 7 67 08 30 41 / 00 33 5 63 65 94 06

Email : workcamp@citrus.asso.fr / dr@citrus.asso.fr

Emergency contact at Solidarites Jeunesses in Paris if you can not get in touch with the person in charge of the project: 00 33 6 99 94 84 04

Important: you will receive an email or a WhatsApp message around 1 week before the workcamp starts. Please check your emails and messages.

If you have any questions about the project before it starts, please do not contact the person in charge, instead contact our colleagues from the national office who are available by mail workcamp.in@solidaritesjeunesses.org or telephone 00 33 1 55 26 88 77.



INFORMATIONS POUR L'ARRIVEE | INFO ABOUT ARRIVAL

Les animateur.rice.s vous retrouveront à cet endroit:

GARE/LIEU: Gare de Laguérie (82, Tarn-et-Garonne)

DATE : 07/09/2026

HEURE : Nous vous récupérons à la gare après 14h

Campleaders will pick you up from the meeting point below :

STATION/PLACE: Laguérie train station (82, Tarn-et-Garonne)

ATE: 07/09/2026

TIME: We will collect you at the train station after 2 PM.

INFORMATIONS POUR LE DEPART | INFO ABOUT DEPARTURE

Les animateur.rice.s vous accompagneront en:

GARE/LIEU: Gare de Laguérie (82, Tarn-et-Garonne)

DATE : 23/09/2026

HEURE : **Dernier départ possible en train 11h09**

Campleaders will drop you at :

STATION/PLACE: Laguérie train station (82, Tarn-et-Garonne)

ATE: 23/09/2026

TIME: **Last train departure at 11.09AM ;)**

LIEN POUR TRANSMETTRE VOS INFOS | LINK TO SHARE YOUR INFOS

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ByrHly9uQvL_c3T2zdWarCLhe7Lh4EekXDFqzAn-DiY/edit?usp=sharing



COMMENT VENIR ? | HOW TO COME ?



EN TRAIN OU EN BUS / BY TRAIN / BY BUS

Depuis l'aéroport

- TOULOUSE BLAGNAC

1. Il existe des navettes entre les aéroports et la gare de Toulouse Matabiau (9 euros)
2. Vous trouverez des trains directs pour **LAGUEPIE** (82, Tarn-et-Garonne)

Vous pouvez regarder les horaires et réserver un train à l'adresse suivante: www.sncf-connect.com.

From the airports :

- TOULOUSE BLAGNAC

1. There are shuttles between airports and train station of Toulouse Matabiau (9 euros)
2. You can find direct trains to come to **LAGUEPIE** (Tarn-et-Garonne 82)

You can check out the timetable and book your train tickets on: www.sncf-connect.com/en-en/train-ticket



EN VOITURE / BY CAR



Si vous venez en voiture, en co-voiturage ou en stop, munissez-vous d'une carte! ... et rendez-vous à **Chem. de Saint-Cambraire, 82250 Laguérie**

Contactez-nous pour avoir le plan détaillé avec les informations pour rejoindre le lieu exact.

Les transports représentant près d'un quart des émissions de gaz à effet de serre en Europe, à SJ nous essayons de réduire notre empreinte écologique en diminuant l'impact de nos activités. Devant parfois parcourir de longues distances pour se rendre sur les lieux, **nous vous encourageons à compenser les émissions de carbone de vos déplacements** et à choisir le **moyen de transport le plus écologique**.

If you are coming by car or hitchhiking, do not forget to bring a map!

The meeting point will be **Chem. de Saint-Cambraire, 82250 Laguérie**

Contact us to have the detailed map with all the information to reach the place.

As transport represents almost a quarter of Europe's greenhouse gas emissions, we should try to minimize our ecological footprint by reducing the impact of our activities. Due to the fact that volunteers need to cover medium or big distances to reach the places, **we encourage you to think about compensating your travel's carbon emissions** and to choose the **most ecologically friendly means of transport**.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER | WHAT TO BRING

- Votre carte d'identité / permis de conduire / carte vitale.
- Sac de couchage
- Oreiller
- Des vêtements de pluie et contre le froid
- Des vêtements adaptés à la chaleur
- Une lampe de poche
- Crème solaire
- Une casquette
- Une gourde si vous voulez
- Un maillot de bain si vous voulez avoir l'occasion de vous baigner (attention, les shorts de bains ne sont pas acceptés dans les piscines municipales)
- Your ID / driving licence /European Health Insurance Card or a document stating your insurance policy if you are not from the EU.
- A sleeping bag
- A pillow
- Rain clothes and warm clothes
- Clothes for hot Summer days
- Torch lamp
- Sun cream
- A hat
- A flask / reusable water bottle if you want
- A swimsuit (swimming trunks as shorts may be prohibited in swimming pools)

POUR LES ATELIERS :

- **Du maquillage pour le spectacle**
- **Un costume de soirée (comme si vous alliez à une fête)**
- **Des instruments de musique, des recettes ou des jeux si vous voulez en partager**

FOR THE WORKSHOPS :

- **Make-up for the show**
- **A night dress/costume (as if you were going to a party)**
- **Music instruments, recipes, games if you want to share with the group**

Chacun est responsable de ses affaires !

Everyone is responsible for his/her own belongings!



L'HÉBERGEMENT ET LES REPAS

ACCOMMODATION AND FOOD

Vous serez logé(e)s sur le site d'un gîte situé au cœur du village, avec des chambres partagées (4 lits maximum) équipées de douches et de toilettes, ainsi qu'une grande cuisine et un espace d'activités.

Certains jours du week-end, vous devrez passer la nuit sur le site de Citrus. De grandes tentes collectives ou individuelles seront installées pour ces journées. **Il est obligatoire d'apporter son sac de couchage dans tous les cas.** Une machine à laver le linge est disponible pour un usage raisonné et cadré à Citrus. Il n'y a pas de connexion Wi-Fi.

Vous participerez quotidiennement à l'entretien des lieux (vaisselle, nettoyage des lieux..)

Des choix seront faits collectivement pour garantir un régime équilibré basé sur vos goûts/régimes alimentaires et les produits locaux de saison.

Sur le projet, il est important de savoir que **vous ne mangerez pas de viande tous les jours.** Même si les repas ne seront pas strictement végétariens (sauf pour les volontaires en ayant fait la demande), Solidarités Jeunesses accorde une grande importance à la protection de l'environnement et désire de ce fait, réduire la consommation de viande sur les chantiers.

You will be accommodated in a dormitory located in the heart of the village. You will stay in shared rooms (maximum 4 beds per room) equipped with showers and toilets, as well as having access to a large kitchen and a common activity space.

On some weekend days, you will spend the night at the Citrus workcamp site. Large shared or individual tents will be set up for these nights. **In all cases, bringing a sleeping bag is mandatory.** A washing machine is available at Citrus for reasonable and supervised use. There is no Wi-Fi connection.

You will take part in the daily maintenance of the accommodation (dishwashing, cleaning...)

Meals will be planned collectively to ensure a balanced diet based on your dietary preferences or requirements, while making the most of local, seasonal products.

Please note that **you will not eat meat every day during the workcamp.** Although meals will not be strictly vegetarian (except for volunteers who have specifically requested this), Solidarités Jeunesses places great importance on environmental protection and therefore aims to reduce meat consumption on its workcamps.





LE PROJET

Solidarités
JEUNESSES



THE PROJECT

Ce projet réunira des jeunes âgés de 18 à 30 ans, issus de quatre pays différents, autour d'une expérience interculturelle et artistique commune explorant le mouvement des émotions. L'objectif final du projet est de présenter deux spectacles ouverts à tous les publics dans deux villages. Mais plus qu'un simple programme créatif, il s'agit avant tout d'une aventure collective : les participants ne seront pas de simples invités dans un projet, ils co-crèleront à la fois l'expérience et le cadre de vie, avec le soutien d'animateurs et de facilitateurs.

Les participants se plongeront dans l'expression créative à travers le théâtre, l'art du clown et la danse libre : les émotions deviennent alors matière artistique. Elles seront accueillies, exprimées et transformées, sans visée thérapeutique mais avec un profond potentiel libérateur. Chaque sentiment, de la joie à la tristesse, de la fierté à la honte, devient un outil de narration, de performance et de connexion.

« Nous partons du mouvement authentique de chacun, du corps en mouvement comme expression libre et sincère, façonné par l'émotion, afin de révéler une dimension intime de soi. Cette exploration est enrichie par la singularité de la langue maternelle de chacun, dont les sons et les rythmes élargissent et approfondissent l'expression corporelle. »

Meredith et Sidonie, artistes-animatrices.

This project will bring together young people aged 18 to 30 from four different countries for a shared intercultural and artistic experience exploring the movement of emotions. The project's final goal is to present two public performances in two different villages. More than just a creative programme, however, this is above all a collective adventure: participants will not simply take part in an existing project—they will co-create both the experience and the living environment, with the support of facilitators and group leaders.

Participants will explore creative expression through theatre, clowning, and free dance, transforming emotions into artistic material. Emotions will be welcomed, expressed, and transformed—not with a therapeutic purpose, but with a strong potential for personal liberation. Every feeling, from joy to sadness, from pride to shame, becomes a tool for storytelling, performance, and human connection.

"We begin with each person's authentic movement, with the body in motion as a free and sincere expression shaped by emotion, revealing an intimate dimension of the self. This exploration is enriched by the uniqueness of each participant's mother tongue, whose sounds and rhythms broaden and deepen bodily expression."

— Meredith and Sidonie, artist-facilitators



ÉCHANGES DE JEUNES ERASMUS+

ERASMUS+ YOUTH EXCHANGE

Les échanges offrent à des groupes de jeunes (de 13 à 30 ans) de différents pays, l'occasion de se rencontrer et d'apprendre à mieux se connaître.

Lors d'un échange, les jeunes organisent une série d'activités (ex. ateliers, débats, jeux de simulations, activités de plein air, etc) autour d'un thème d'intérêt commun. Le projet peut aborder des domaines très divers: lutte contre les exclusions, le racisme et la xénophobie, art et culture, environnement, protection du patrimoine, médias et information des jeunes, santé, économie solidaire, sport...

Les frais de voyage seront partiellement remboursés selon le calculateur de distance Erasmus+:

- 211€ pour des distances de 100 à 499 km
(285€ en cas de mobilité douce)
- 309€ pour des distances comprises entre 500 et 1999 km
(417€ en cas de mobilité douce)

Pour un trajet de moins de 500 km vous êtes vivement invités à utiliser des transport à faibles émissions.

Attention: si vous voyagez en voiture (véhicule personnel ou covoiturage), des documents sont à fournir absolument pour pouvoir prétendre au remboursement des frais:

- justificatif d'achat de carburant dans la ville de départ et un autre dans la ville d'arrivée (datés du jour de départ et d'arrivée)
- impression d'un plan récapitulatif du trajet (Mappy)
- attestation sur l'honneur fournie par SJ et signée

Après le projet, vous devrez envoyer vos billets électroniques, une preuve de paiement de vos billets et vos coordonnées bancaires (selon un formulaire que vous recevrez pendant le projet) afin d'obtenir le remboursement de votre voyage.

Youth Exchanges provide an opportunity for groups of young people (13 to 30 years old) from different countries to meet and get to know each other.

During a youth exchange, youngsters organise a series of activities (e.g. workshops, debates, simulation games, outdoor activities, etc.) around a theme of common interest. The project can cover a wide range of areas: the fight against exclusion, racism and xenophobia, art and culture, the environment, heritage protection, media and youth information, health, solidarity economy, sport, etc.

Travel expenses will be partially reimbursed according to the Erasmus+ distance calculator :

- 211€ for travel distances between 100 and 499km
(285€ in case of Green Travel)
- 309€ for travel distances between 500 and 1999km
(417€ in case of Green Travel)
- 395€ for travel distances between 2000 and 2999km
(535€ in case of Green Travel)

Below 500 km we kindly ask you to travel with low-emissions means of transport.

Important: if you are travelling by car (own vehicle or carpooling), you must provide the following documents in order to be eligible for reimbursement:

- proof of purchase of fuel in the city of departure and another in the city of arrival (dated the day of departure and arrival)
- a printout of a summary map of the journey (Mappy)
- certificate of honour provided by SJ and signed

Your sending organization will collect your boarding passes and tickets so that you can get your travel reimbursement.



♥ QUI SOMMES-NOUS? ABOUT US



Solidarités Jeunesses (SJ) est un mouvement et une association d'éducation populaire qui place la solidarité, l'engagement bénévole et la volonté politique au cœur de son projet. Nos choix et nos actes sont l'affirmation de notre vision pour une société où le progrès est avant tout social, où le respect de l'homme et de son environnement est une **valeur fondatrice et partagée, où la liberté de choisir, de rêver et de résister est innée ou accompagnée.**

Nos activités s'adressent à toutes et à tous, sans distinction de genre, d'âge, de nationalité ou d'origine sociale et culturelle.

CITRUS, délégation située en Occitanie dans le département du Tarn-et-Garonne.

Créée à Toulouse en 2002, l'association Citrus s'est installée en 2012 à Laguépie, petit village du Tarn-et-Garonne dans les Gorges de l'Aveyron. L'essentiel des activités se déploie autour de la restauration d'un ancien corps de ferme, qui sera le centre d'accueil international de l'association. Les activités de l'association sont multiples, intenses et amènent différents publics à se côtoyer, travailler et parfois vivre ensemble. « Faire ensemble » est la base de la philosophie de Citrus qui réunit les volontaires long terme, les bénévoles locaux, les permanents, les volontaires sur les chantiers internationaux, etc.

Solidarités Jeunesses (SJ) is an association of non formal education which has solidarity, voluntary commitment and a strong political will as its core values. Our choices and our actions are influenced by our vision of society where progress is social, where **the respect of human beings and the environment is a fundamental and shared value, where freedom to choose, to dream and to resist is innate or fostered.**

Our activities are organised for all, regardless of gender, social and cultural background, or nationality.

CITRUS located in Occitanie administrative area and more precisely in Tarn-et-Garonne.

Founded in Toulouse in 2002, Association Citrus moved to Laguépie, a small village in the Tarn-et-Garonne in the Gorges de l'Aveyron. The main activities unfold around the restoration of an old farmhouse which will become the international hosting centre of the association. The activities of the association are diverse, intense and bring people to mingle, work and sometimes live together. "Working together" is based on the philosophy that unites the long term volunteers, employees in insertion, permanent staff, voluntary on international projects, etc...

A TRES VITE! SEE YOU SOON!

solidaritesjeunesses.org
instagram.com/solidaritesjeunesses
Instagram CITRUS : [citruslaguepie](https://instagram.com/citruslaguepie)

