

FEUILLE DE ROUTE INFOSHEET

SJ/YE2526

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

07/09/26 - 23/09/26

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 ;)**

DÉTAILS DU PROFIL DES PARTICIPANTS | PARTICIPANT PROFILE DETAILS

- La répartition exacte des places et les exigences spécifiques pour chaque organisation partenaire (par exemple, l'envoi d'un groupe de 5 participants âgés de 18 à 30 ans plus 1 chef de groupe sans limite d'âge).
- The exact breakdown of slots and specific requirements for each partner organization (e.g., sending a group of 5 participants aged 18 to 30 plus 1 group leader with no age limit).



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 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 accommodation (the 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 environmental protection and therefore aims to reduce meat consumption on its workcamps.





LE PROJET

Solidarites
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-crèreront 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 transports 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.

Join with Tavo Europa

Explorer Pass 2026. You are welcome to join our new educational programme for 2026!

Dive into non-formal learning exploration for a 75 euro fee that will unlock your potential to join all training courses, professional study visits, events in Lithuania and abroad until the end of the year, and also supports us to find new exciting and exclusive opportunities for community members!

Please do not pay any fee until you receive a confirmation letter to join the programme. If you want to join the project, please fill the application form, whether you have already participated or not. Bear in mind that Tavo Europa keeps the right to send the most suitable and motivated participants to all of our projects.

For more projects:

Explore the world and learn together with the help of Tavo Europa.

Join the group with more opportunities:

<https://www.facebook.com/groups/186132221744993>





Contact with us!

Project coordinator in Lithuania

Austeja Amankaviciute

austejai@tavo-europa.eu

