

Endo express

Un voyage de Lille à Athènes, en auto-stop, pour la recherche sur l'endométriose

🎯 De la douleur à la résilience

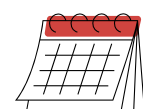
🗺️ De Lille à Athènes, un euro par kilomètre pour faire avancer la recherche

✉️ lucie.endoexpress@gmail.com

📸 Instagram : @mon_endometriose_lucie

Facebook : Mon Endo TikTok : la_ptite_lulu_du_59

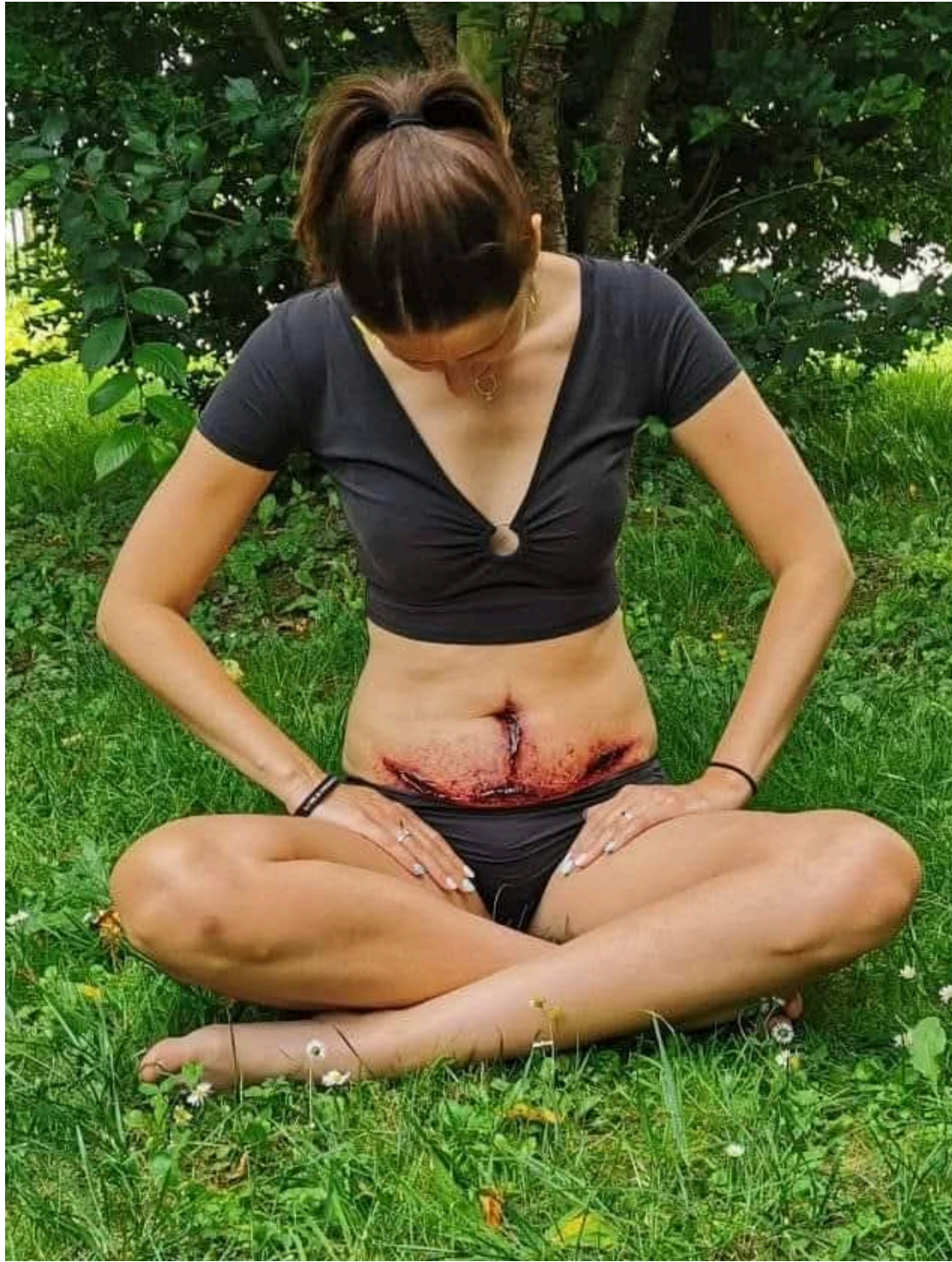
💛 En soutien à la Fondation pour la recherche sur l'Endométriose



Du 4 au 12 septembre 2026



Pourquoi ce projet ?



Je m'appelle Lucie Demarey, j'ai 36 ans et je vis avec une endométriose sévère. Une maladie invisible, chronique, douloureuse, qui bouleverse le quotidien de 2 millions de femmes en France, et bien trop souvent aussi leurs rêves.

Depuis mon diagnostic en 2018, l'endométriose a envahi ma vie : médicalement, physiquement, mentalement. Pourtant, une chose est restée intacte : mon envie de vivre, de me dépasser, de me prouver que je suis encore capable de rêver. À ma manière.

Je suis une grande fan de Pékin Express, une émission qui me fait vibrer depuis longtemps, mais à laquelle je ne pourrai jamais participer. Alors **j'ai décidé de créer mon propre Pékin Express**. Un défi inspiré par l'émission, mais adapté à ma réalité : **relier Lille, le lieu où je suis soignée, à Athènes, berceau des héros et symbole du dépassement de soi**.

Ce projet, je le fais pour toutes celles qui, comme moi, vivent avec l'endométriose. Chaque kilomètre parcouru en stop sera un cri d'espoir et un euro reversé à la recherche.

C'est l'aventure d'une femme malade qui ne renonce pas et je vous propose de m'accompagner **pour qu'ensemble nous fassions avancer la recherche**.

C'est quoi l'endométriose ?



L'endométriose est une **maladie chronique et systémique**, dans laquelle le tissu qui tapisse normalement l'utérus — l'endomètre — se développe en dehors de celui-ci, provoquant **inflammations, douleurs et des atteintes aux organes voisins**.

7 à 10 ans

Temps moyen
pour diagnostiquer
l'endométriose

1 à 2 femmes
sur 10

sont impactées par
cette maladie en
France

69%

souffrent de
douleurs chroniques
invalidantes

30 à 50%

sont touchées par
l'infertilité

Les symptômes de l'endométriose

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais les plus fréquents sont :

- Douleurs pelviennes chroniques, souvent invalidantes, surtout en période de règles
- Règles très douloureuses (dysménorrhée)
- Douleurs pendant les rapports sexuels (dyspareunie)
- Douleurs à la miction ou à la défécation
- Troubles digestifs : diarrhée, constipation, ballonnements
- Troubles urinaires : douleurs en urinant, envies fréquentes
- Fatigue chronique
- Infertilité ou difficultés à concevoir



Le parcours en 9 étapes



Le parcours de l'ENDOexpress

1



Lille-Paris



226 kms



674 marches

2



Paris-
Grenoble



319 kms



Défi parapente

3



Grenoble -
Milan



353 kms

4



Milan-
Florence



301 kms

5



Florence -
Lac Trasimène



121 kms

6

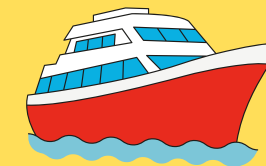


Lac Trasimène -
Ancône



174 kms

7



Ferry Ancône
- Patras

8



Patras -
Corinthe



132 kms

9



Etape finale : Corinthe - Athènes



101 kms



Les objectifs du projet

Personnels

- Me prouver que ma maladie ne définit pas mes limites
- Réaliser mon rêve malgré l'endométriose
- Retrouver confiance en mon corps, malgré la douleur
- Porter un message d'espoir aux personnes atteintes de maladies chroniques
- Transformer un parcours de soin difficile en aventure positive et forte

Solidaires

- Récolter **au minimum 2 500 €** pour la recherche contre l'endométriose
- Sensibiliser à l'endométriose via les réseaux sociaux, les rencontres sur la route, les sponsors et les médias
- Donner de la visibilité à la Fondation soutenue et à ses actions
- Inspirer d'autres femmes à oser des projets malgré la maladie

Sociétaux

- Lutter contre les tabous autour des douleurs féminines
- Rendre visible cette maladie trop souvent invisibilisée
- Valoriser les héroïnes du quotidien : les femmes qui vivent avec une maladie chronique
- Promouvoir une aventure inclusive, engagée et profondément humaine

Les valeurs du projet

Dépassement de soi
Courage
Solidarité
Engagement
Sensibilisation
Impact
Humanité

Le public visé

Les femmes
atteintes
d'endométriose



Le grand public
(via les réseaux
sociaux et les
médias)



Les entreprises
souhaitant
s'engager dans
un projet à
impact



Les associations et
fondations dédiées
aux femmes, à la
santé, aux maladies
chroniques



La stratégie de communication

Avant le départ

- M-6 : Lancement des réseaux sociaux + teasing sur le projet
- M-5 : Recherche de sponsors et influenceurs en soutien au projet
- M-3 : Contacter les médias locaux des villes traversées
- 1 reel par jour sur Tiktok, Instagram et Facebook pour parler de l'endométriose, du projet
- Storytelling tous les jours en stories

Pendant l'aventure

- Stories quotidiennes (Instagram / TikTok / Facebook)
- Un réel par jour type vlog - résumé de l'étape
- Un réel par défi sportif relevé
- Interviews de personnes rencontrées sur la route
- Mise en avant des sponsors (logos, produits offerts)

Après l'aventure

- Vidéo finale pour résumer l'aventure
- Post de bilan de l'aventure : fonds reversés à la F
- Post de remerciements de tous les partenaires de l'aventure
- Interviews dans les médias

Budget estimatif

Transports

Billet avion retour : 300 €
Billet de ferry : 200 €
Transports imprévus : 150 €



Total : 650€

Nourriture

Fourchette journalière :
15€ à 25€ / jour



Total : 150-200€

Matériel

Chaussures de sport : 200€
Sacs à dos : 140€
Equipement sportif : 200€



Total : 540€

Hébergement

9 nuits x 100€
= **900€**



Assurance

Assurance
tout risque
= **200€**



Communication

Contenu
sponsorisé
= **200€**



Défis sportifs

Billets Tour Eiffel : 50€
Parapente : 400€



Total : 450€

**Budget max
3140 €**

Pourquoi devenir partenaire de l'ENDOexpress ?

Le sponsoring d'un projet comme l'Endo Express est un **investissement stratégique** dans la visibilité, les valeurs RSE et l'engagement de votre entreprise.

5 RAISONS DE NOUS SOUTENIR

1. Un engagement social fort : soutenir une cause invisible et majeure

L'endométriose touche 1 à 2 femme(s) sur 10 en âge de procréer. C'est un sujet de santé publique qui a un impact sur la qualité de vie au travail et la productivité de nombreuses collaboratrices et proches de collaborateurs. **En soutenant l'Endo Express, votre entreprise affirme son engagement pour la santé des femmes, la lutte contre l'errance diagnostique** (qui dure en moyenne 7 ans) **et le soutien à l'égalité professionnelle face à cette maladie chronique.**

2. Une Visibilité Exceptionnelle sur 2500 km et au-delà

Le périple de 2500 km entre Lille et Athènes, réalisé en auto-stop, est médiatiquement attractif par nature, l'aventure Pékin Express étant très médiatique. **Cette aventure garantit une visibilité géographique étendue** (France, Italie et Grèce) et **une visibilité numérique constante.** Votre logo et vos messages seront associés à une histoire humaine puissante, diffusée via les réseaux sociaux (stories quotidiennes, photos, vidéos), des potentiels relais presse locaux à chaque étape clé.

Pourquoi devenir partenaire de l'ENDOexpress ?

3. Un contenu clé en main pour vos réseaux sociaux

Votre entreprise aura accès à un flux constant de contenu de qualité professionnelle (photos et vidéos) et à un récit captivant, qu'elle pourra utiliser sur ses propres canaux de communication (LinkedIn, Instagram, newsletter interne/externe). Vous ne financez pas seulement un projet, **vous acquérez une banque d'images et de vidéos thématiques et engageantes.**

4. L'accès à une communauté engagée

Vous vous associez à **la communauté de l'endométriose**, qui est extrêmement soudée et active en ligne. Votre soutien sera remarqué et apprécié par des milliers de patientes, de familles et d'associations. C'est une opportunité unique pour toucher **un public très engagé** et témoigner de votre utilité sociétale concrète.

5. Une relation partenariale personnalisée

Contrairement à un don à une grande association, **l'Endoexpress est un projet à taille humaine.** Vous aurez un contact direct et privilégié avec la personne qui porte le projet. Cela permet **une personnalisation des contreparties** et une grande souplesse dans la communication.

Les formules de sponsoring



Les formules de sponsoring



FORMULE BRONZE – DONATEUR

Don de matériel/équipement sportif

- Mise en avant de votre don en **story sur Instagram et Facebook** (à la une) dès la réception du matériel
- Mention de votre marque dans **un réel publié durant l'Endoexpress**, avec référence précise de l'équipement offert.
- Mention de votre nom **dans le post des remerciements final**.

Don de produits/goodies pour une tombola solidaire

- Mise en avant de votre don en **story Instagram et Facebook** (à la une).
- Présence de votre marque **sur les supports de communication de la tombola solidaire**.
- Mention de votre nom **dans le post de remerciements final**.

➡ **FORMULE SIMPLE ET ACCESSIBLE VALORISANT LES PARTENAIRES IMPLIQUÉS PAR DES DONS EN NATURE.**

Les formules de sponsoring



FORMULE ARGENT – A PARTIR DE 100€

- Mention en **story Instagram et Facebook** (à la une)
- Mention de votre entreprise **dans un post photo Instagram et Facebook** au cours de l'Endoexpress
- **Apposition de votre logo sur le côté de notre sac à dos de voyage.**
- Mention de votre nom **dans le post des remerciements final.**

➡ **FORMULE IDÉALE POUR UNE PREMIÈRE VISIBILITÉ CONTINUE PENDANT L'AVENTURE.**



FORMULE OR – A PARTIR DE 300€

- Mention **en story Instagram et Facebook** (à la une)
- Mention de votre entreprise **dans 3 réels publiés** pendant l'Endoexpress
- Citation de votre marque **en story quotidienne** durant tout le parcours.
- **Apposition de votre logo sur l'avant de notre sac à dos de voyage.**
- Mention de votre nom dans **le post de remerciements final** à la fin de l'Endoexpress

➡ **UNE VISIBILITÉ RÉGULIÈRE ET DYNAMIQUE, INTÉGRÉE AU CŒUR DU CONTENU GÉNÉRÉ SUR LE TERRAIN.**

Les formules de sponsoring

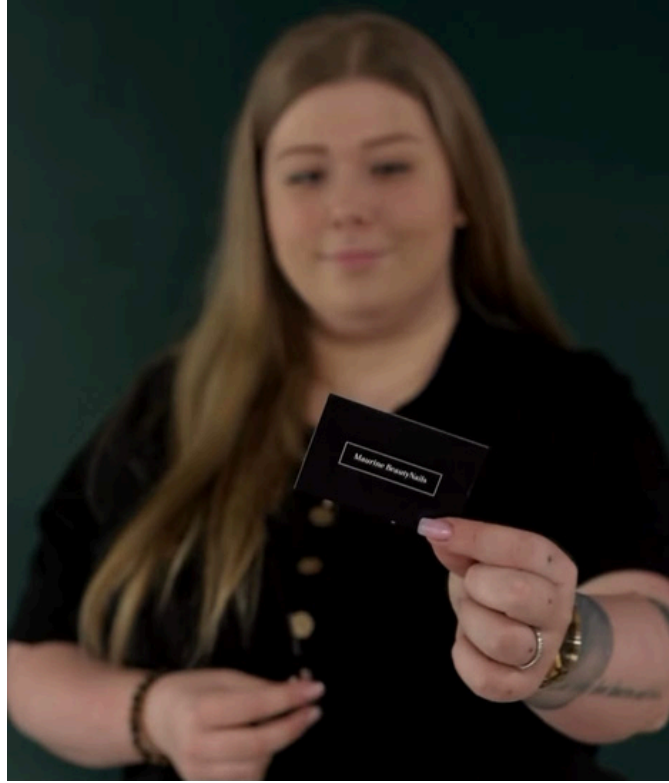


FORMULE PLATINIUM – A PARTIR DE 600€

- Mention en **story Instagram** et **Facebook** (à la une)
- Mention de votre entreprise dans **tous les réels** publiés pendant l'ENDOexpress
- Citation **en story quotidienne** pendant toute l'aventure
- Apposition de **votre logo sur l'avant de notre tee-shirt**, visible sur l'ensemble du trajet et sur toutes les photos et vidéos de l'aventure
- Mention de notre collaboration **dans la presse locale** (interviews, articles de presse selon les opportunités)
- Mention de votre nom dans **le post des remerciements final** ainsi que dans **le post officiel de la remise du chèque** à la Fondation pour la Recherche contre l'endométriose

➔ **LA FORMULE LA PLUS COMPLÈTE POUR MAXIMISER VOTRE VISIBILITÉ ET ASSOCIER VOTRE MARQUE À UNE CAUSE FORTE ET ENGAGÉE.**

Ils nous font confiance





**“Pour chaque
kilomètre parcouru,
un peu moins de
silence autour de
l’endométriose”**