

ABDERRAZAK EL BADAOUI

L'aventure à chaque foulée !



DOSSIER DE PRESSE

ACTUALISÉ • AOÛT 2025

L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS

Association BAB - Bzou Auxerre Bzou

22 rue Hubert Favereau 89000 Auxerre

Tel : 07 76 38 13 33

bzou.auxerre@gmail.com



ABDERRAZAK EL BADAOUI

Double champion de France du 3000 mètres en salle, participant du Marathon des sables et vainqueur de plus de 350 courses au fil de sa carrière d'athlète, Abderrazak El Badaoui prolonge son amour de l'effort sportif en se lançant des défis hors normes. Abder est en effet capable de couvrir deux marathons par jour pendant... plusieurs semaines !

Pour lui courir, c'est vivre plus fort, vibrer plus haut, se dépasser pour atteindre le meilleur de lui-même en réalisant des exploits uniques, toujours placés sous le signe de l'humanité. Non pas pour glaner une gloire illusoire mais pour ouvrir des chemins, créer des rencontres, apporter paix, bonheur et solidarité à ceux qu'ils croisent sur sa route comme à tous ceux qui suivent ses performances. Abder est ainsi devenu un double ambassadeur. Celui de Bzou, son village natal au Maroc et celui d'Auxerre, sa cité d'adoption où il est arrivé il y a 40 ans. Ces deux villes, il les a déjà relié, en 2019, en courant 2 500 kilomètres en un mois, au départ des bords de l'Yonne vers les contreforts du Moyen Atlas, à 130 kms de Marrakech. Avec l'envie de faire un jour le chemin à l'envers...

Partir du Sahara pour rejoindre Auxerre en passant par Bzou, c'est l'un des défis qu'Abder a inscrit dans son agenda 2025... Il tentera, à l'automne, le pari de rallier Dakhkla, porte du Sahara sur l'océan atlantique, au mythique stade de l'Abbé Deschamps où il arrivera à la mi-temps d'un match de l'AJ Auxerre en Ligue 1 ! 4 000 kilomètres en solitaire et près de 40 jours d'efforts sans relâche. Pour se mettre en jambes, Abder a déjà relevé deux défis en début d'année avec un record de la traversée du Qatar (194 kms en 23h et 33 minutes) et une action en faveur du lac de Tamda, près de Bzou, où il a couru 24 heures non stop sur un tapis roulant.

RELAYEUR DE LA FLAMME OLYMPIQUE DES JEUX DE PARIS 2024

Le 11 juillet, dans les rues d'Auxerre et devant les caméras de France télévisions, Abderrazak est l'un des relayeurs de la Flamme Olympique des Jeux de Paris 2024.

«Je suis heureux et reconnaissant d'avoir été choisi pour porter la flamme de cet évènement qui n'avait pas eu lieu depuis un siècle. C'est un beau moment d'émotions intenses gravé à jamais dans mon cœur d'athlète.»





ABDERRAZAK EL BADAOUI

Ultra Marathonien

L'aventure à chaque foulée !

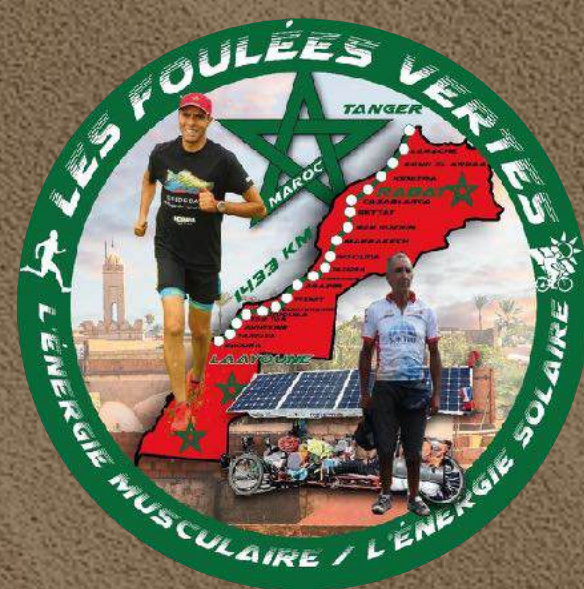




DÉFIS DÉJÀ RELEVÉS

2019 COURSE D'ENDURANCE **AUXERRE BZOU**

2 500 kilomètres pour relier Auxerre, ville d'adoption, et Bzou sa ville natale, au Maroc.

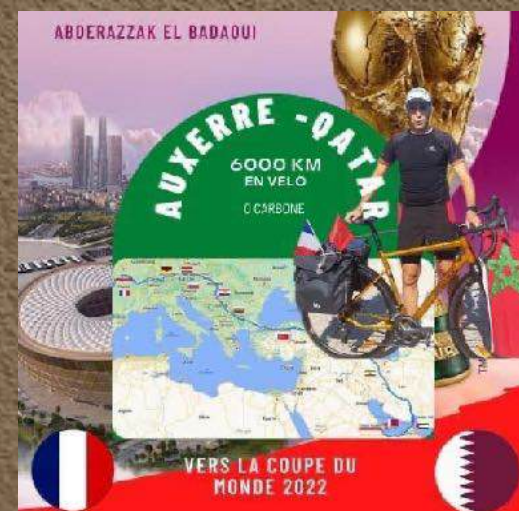


2021 COURSE D'ENDURANCE **TANGER LAAYOUNE**

1 700 kilomètres pour relier le détroit de Gibraltar au Sahara marocain en hommage à la Marche verte.

2021 PÉRIPLÉ À VÉLO **ENTRE DEUX TOURS**

De la Tour Eiffel à la Tour Burj Khalifa de Dubaï, le monument le plus haut du monde.



2022 PÉRIPLÉ À VÉLO **FRANCE QATAR**

6 500 kilomètres pour rejoindre la coupe du Monde et assister à la demi-finale France Maroc.

2023 CHALLENGE DES **STADES DU MONDIAL**

Relier en courant les 8 stades de la Coupe du Monde de football 2022 en moins de 14 heures.



UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

A chaque défi, une équipe de 5 personnes travaille avant-pendant-après l'évènement pour permettre à Abder d'accomplir ses exploits.

« Accompagnateur à vélo, chauffeur, infirmier, photographe, kinésithérapeute, sponsors, médias : chacun apporte sa pierre à l'édifice. Je vous remercie très sincèrement pour votre soutien. Vous êtes des co-équipiers exceptionnels ! »



ABDERRAZAK EL BADAOUI

Ambassadeur d'Auxerre et de l'Yonne

L'aventure à chaque foulée !





LES DEUX DÉFIS 2025 DÉJÀ RÉALISÉS

L'aventure à chaque foulée !

TRAVERSÉE DU QATAR

FÉVRIER • DÉFI POUR LE SPORT



Très touché par l'accueil des Qataris lors de son expédition à vélo du mondial 2022, Abder voulait remercier le Qatar à sa manière. Le 11 février 2025, lors de la Journée nationale des Sports, il réalise la traversée de l'émirat, de Al Ruwais au nord à Abu Samra au sud, en 23h et 33 minutes.



En 2022, Abder part d'Auxerre pour ralié le Qatar à vélo. Juste avant le début des matches, il veut accompagner la Coupe du Monde de football, participer à sa manière à cet évènement sportif qui génère un formidable engouement planétaire. Ce défi durera 53 jours et Abder traversera 11 pays au fil de 6 400 kms pour rejoindre Doha et ses gratte-ciels à la fois modernes et inspirés des traditions. Son vélo figure aujourd'hui au Musée de Doha et il a été l'un des invités d'honneur de la fameuse demi-finale... France Maroc qui a, elle aussi, participé à renforcer le lien fort qui unit ses deux nations de prédilection.

Loin d'être rassasié, Abder enchaîne alors un autre défi, toujours étroitement lié au football puisqu'il relie, en courant, les 8 stades mondialistes, pour un total de plus de 130 kms, le tout en moins de 24 heures !

Le Qatar fait désormais partie de la vie d'Abder et il veut le remercier de tout ce qu'il lui a apporté : « Très touché par le très bon accueil que les Qataris m'ont réservé, j'ai décidé, par reconnaissance, de faire, en 2025, un troisième défi au Qatar. A l'occasion de la journée nationale du sport, j'ai battu le record Guinness Book en courant du nord au sud de l'émirat, soit 194 kms, en moins de 24 heures. Ce record est en cours d'homologation par le Guinness Book. C'est mon cadeau pour le Qatar, pour l'aider à mieux faire connaître ses terres magnifiques composées du désert et d'un littoral de plages et de dunes qui tranchent avec le modernisme de Doha et, surtout, c'est ma façon de remercier les Qataris ».



LES DEUX DÉFIS 2025 DÉJÀ RÉALISÉS

L'aventure à chaque foulée !

IL FAUT SAUVER LE LAC TAMDA

AVRIL • DÉFI POUR L'ENVIRONNEMENT



Pour cette performance d'endurance qui a eu lieu le 12 avril 2025 à Bzou, son village natal, Abder a voulu attirer l'attention sur la dégénérescence du lac de Tamda dont dépendent les cultures locales et alerter, globalement, sur les problématiques liées à la gestion de l'eau.



Soutenu par la population, accompagné par ses fans, Abder a couru pendant 24h sur les rives du lac où il a appris à nager. Bzou est située dans la région Beni-Mellal-Khenifra, province d'Azilal. Cette petite ville de 4 300 habitants est connue pour sa fabrication de la Jellaba bziouiya qui est considérée comme l'un des bijoux du patrimoine vestimentaire marocain. Elle est aussi réputée par son site naturel inséré dans le Moyen Atlas, par l'hospitalité de ses habitants et par son lac de Tamda. Dans cet endroit paradisiaque où l'on peut se baigner ou faire de superbes pique-niques, se rassemblent, en particulier l'été, tous les bziouis ainsi que les touristes pour lesquels cet oasis de fraîcheur est un passage obligé.

Un espace pourtant menacé comme l'explique Abder : « Ces derniers temps, le niveau de l'eau s'est réduit considérablement, il y a urgence à venir en aide à cette richesse écologique en danger. En tant que natif de Bzou et ultramarathonien j'ai décidé de faire une performance de 24h non stop sur un tapis de course sur les berges du lac de Tamda. L'objectif, c'était de sensibiliser le grand public, les autorités locales, provinciales et régionales, les enfants des écoles et les lycéens de Bzou. Je voulais aider à prendre conscience de la nécessité de préserver cet héritage indispensable aux habitants de Bzou, car l'eau c'est la vie et ses enjeux concernent non seulement le Maroc mais aussi le monde entier ».



DERNIER DÉFI

DE DAKHLA À L'ABBÉ DESCHAMPS

Le troisième et dernier défi d'Abderrazak El Badaoui pour 2025 s'inspire de deux anciennes expériences qu'Abder souhaitait compléter, histoire de boucler la boucle.

En 2021, pour réaliser son défi Tanger-Laayoune, Abder avait couru 1 700 km entre le 10 octobre et le 6 novembre... une date qui ne devait rien au hasard. Abder revenait sur les traces d'un événement marquant qui a vu, le 6 novembre 1975, Hassan II et 350 000 volontaires civils marocains marcher pacifiquement pour que l'Espagne libère un territoire saharien au profit du Maroc et de la Mauritanie ce qui fût le cas, par traité, quelques jours plus tard. Ce défi le faisait donc traverser une grande partie du Maroc du nord au sud. Il lui fallait le traverser du sud au nord, c'est ce qu'il fera pour son dernier défi de 2025.

Mais c'est surtout d'un souvenir de 2019 qu'est né le défi « Dakhla-Abbé Deschamps ». Cette année-là, entre le 5 juin et le 5 juillet, il était parti d'Auxerre pour relier sa ville natale de Bzou dans le Moyen Atlas au sud du Maroc et couvrir 2 500 km. Abder avait alors réalisé l'un de ses plus beaux rêves et cette expérience extraordinaire lui avait procuré des émotions marquantes à vie. En octobre-novembre 2025, Abder fera cette fois le voyage retour en courant près de 100 km par jour pendant un mois et demi. Il partira de Dakhla, ville émergente du sud marocain, remontera vers Marrakech, fera un détour par Bzou puis rejoindra Casablanca, Rabat et Tanger avant de passer d'Afrique en Europe, de traverser l'Espagne via Valence et de rejoindre sa ville d'adoption, où il arrivera devant 18 000 spectateurs, au stade de l'Abbé Deschamps, à la mi-temps d'un match de l'AJ Auxerre.

L'aventure à chaque foulée !

OCTOBRE • DÉFI POUR LA PAIX

ABDERRAZAK EL BADAOUI
L'aventure à chaque foulée !

DAKHLA ABBÉ DESCHAMPS

Défi pour la
PAIX

En route vers
**YALLA
VAMOS
2030**

4 000 km

**Du sud du Maroc à Auxerre
50 jours de course en solitaire !**

AUXERRE ici L'YONNE HOKA BV SPORT SEXVELS



L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS

L'aventure à chaque foulée !



ABDERRAZAK EL BADAOU

Ultra Marathonien • Ambassadeur d'Auxerre et de l'Yonne



L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS

AUXERRE

ici Auxerre

L'YONNE
RÉPUBLICAINE

8y onne
LE DÉPARTEMENT

HOKA

Auxerre
& Co

BV SPORT
BOOSTER VEINES SPORT

JEANSON
MARKETING

EWIGO

SEXWELS
PRODUCTION