

Historique des records du Québec en plein air

(au 30 novembre 2022)

Femmes F35-39

100 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
15,05 (0.7)	Sonia Lévesque	SOUL	1977	Ottawa, ON	29 juillet 2015	9 mois 29 jours
14,19 (0.6)	Sonia Lévesque	SOUL	1977	Montréal, QC	28 mai 2016	20 jours
11,73 (1.4)	Martine Cloutier-Leblanc	IND	1980	San Marcos, TX (USA)	17 juin 2016	6 ans 5 mois 13 jours

200 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
26,98	Renée Bélanger	ROUL	1962	Gateshead (GBR)	29 juillet 1999	16 ans 10 mois 19 jours
24,80 (1.5)	Martine Cloutier-Leblanc	IND	1980	San Marcos, TX (USA)	17 juin 2016	6 ans 5 mois 13 jours

400 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
57,82	Renée Bélanger	ROUL	1962	Gateshead (GBR)	7 août 1999	23 ans 3 mois 23 jours

800 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2:09,38	Renée Bélanger	ROUL	1962	Gateshead (GBR)	29 juillet 1999	23 ans 4 mois 1 jour

1 500 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
4:32,36	Julie Lajeunesse	FLYS	1980	Longueuil, QC	11 juin 2016	6 ans 5 mois 19 jours

3 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
10:04,3	Diane Légaré	VAIN	1951	Montréal, QC	8 août 1986	36 ans 3 mois 22 jours

5 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
23:41,45	Jocelyne Dumais		1959	Saskatoon, SK	3 juillet 1998	17 ans 11 mois 22 jours
17:47,78	Julie Lajeunesse	IND	1980	Sainte-Thérèse, QC	25 juin 2016	6 ans 5 mois 5 jours

5 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
17:04	Diane Légaré	VAIN	1951	St-Léonard, QC	5 octobre 1986	19 ans 10 mois 11 jours
17:17	Isabelle Ledroit	VAIN	1966	Montréal, QC	16 août 2006	16 ans 3 mois 14 jours

10 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
35:32,47	Diane Légaré	VAIN	1951	Ottawa, ON	31 juillet 1987	10 ans 11 mois 2 jours
49:48,56	Jocelyne Dumais		1959	Saskatoon, SK	3 juillet 1998	24 ans 4 mois 27 jours

10 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
33:27	Jacqueline Gareau	IND	1953	Boston, MA (USA)	10 avril 1988	34 ans 7 mois 20 jours

15 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
52:48	Jacqueline Gareau		1953	Utica, NY (USA)	9 juillet 1989	33 ans 4 mois 21 jours

20 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:11:19	Jacqueline Gareau		1953	Valleyfield, QC	15 octobre 1989	33 ans 1 mois 15 jours

Demi Marathon

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:13:08	Jacqueline Gareau	IND	1953	Québec, QC	29 juillet 1989	33 ans 4 mois 1 jour

Marathon

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2:35:35	Carole Rouillard	IND	1960	Toronto, ON	7 mai 1995	27 ans 6 mois 23 jours

100 mètres haies (33 po)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
18,96 (1.9)	Sonia Lévesque	CAVD	1977	Montréal, QC	27 mai 2017	20 jours
20,15	Marie-Ève Boudreau	CSJO	1980	Sherbrooke, QC	16 juin 2017	1 mois 6 jours
19,99 (-1.3)	Marie-Ève Boudreau	CSJO	1980	Sherbrooke, QC	22 juillet 2017	4 jours
19,93 (-0.8)	Marie-Ève Boudreau	CSJO	1980	Longueuil, QC	26 juillet 2017	5 ans 4 mois 4 jours

400 mètres haies (30 po)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:27,78	Céline Bordeleau	IND	1973	Québec, QC	16 juillet 2011	4 ans 13 jours
1:20,72	Sonia Lévesque	SOUL	1977	Ottawa, ON	29 juillet 2015	2 ans 15 jours
1:15,57	Sonia Lévesque	SOUL	1977	Toronto, ON	13 août 2017	4 ans 1 jour
1:04,77	Nana Momoh	CSLS	1985	Québec, QC	14 août 2021	1 an 3 mois 16 jours

1 500 mètres marche

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
9:43,41	Kim Lachance	PLUS	1984	Laval, QC	24 juillet 2021	1 an 4 mois 6 jours

3 000 mètres marche

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
18:23,93	Mélissa Labrie	PLUS	1984	Sherbrooke, QC	11 juillet 2021	1 an 4 mois 19 jours

5 000 mètres marche

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
34:42,30	Kim Lachance	PLUS	1984	Sherbrooke, QC	1 août 2021	10 mois 18 jours
32:38,07	Mélissa Labrie	PLUS	1984	Sherbrooke, QC	19 juin 2022	5 mois 11 jours

5 km marche route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
32:41	Mélissa Labrie	PLUS	1984	Saint-Boniface, QC	26 septembre 2020	2 ans 2 mois 4 jours

10 km marche route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
56:42	Évane Michoux	VAIN	1983	Torun (POL)	29 mars 2019	3 ans 8 mois 1 jour

Saut à la perche

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2,60 m	Mihaela Barta	MINT	1980	Sainte-Thérèse, QC	1 juillet 2017	18 jours
2,87 m	Mihaela Barta	MINT	1980	Longueuil, QC	19 juillet 2017	3 jours
2,95 m	Mihaela Barta	MINT	1980	Sherbrooke, QC	22 juillet 2017	1 an 10 mois 3 jours
3,00 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	MINT	1983	Québec, QC	25 mai 2019	1 mois 1 jour
3,02 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	MINT	1983	Longueuil, QC	26 juin 2019	3 jours
3,05 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	MINT	1983	Sainte-Thérèse, QC	29 juin 2019	8 jours
3,10 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	MINT	1983	Sainte-Thérèse, QC	7 juillet 2019	2 ans 10 mois 22 jours
3,26 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	PLUS	1983	Sainte-Thérèse, QC	29 mai 2022	17 jours
3,41 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	PLUS	1983	Ottawa, ON	15 juin 2022	16 jours
3,46 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	PLUS	1983	Laval, QC	1 juillet 2022	26 jours
3,50 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	PLUS	1983	Ottawa, ON	27 juillet 2022	4 jours
3,55 m	Émilie Lefebvre-Bertrand	PLUS	1983	Québec, QC	31 juillet 2022	3 mois 30 jours

Saut en longueur

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
3,53 m (0.2)	Marie-Ève Boudreau	CSJO	1980	Longueuil, QC	4 août 2018	11 mois 13 jours
3,77 m (-2.2)	Monia Touchette	CALO	1982	Longueuil, QC	17 juillet 2019	2 ans 28 jours
3,90 m (-2.3)	Monia Touchette	CALO	1982	Québec, QC	14 août 2021	7 jours
3,95 m (-1.1)	Monia Touchette	CALO	1982	Laval, QC	21 août 2021	1 an 3 mois 9 jours

Lancer du poids (4 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
11,21 m	Dominique Bilodeau	GATI	1979	Toronto, ON	13 juillet 2014	8 ans 4 mois 17 jours

Lancer du disque (1 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
30,51 m	Nathalie Dumont		1969	Québec, QC	30 juin 2005	17 ans 5 mois

Lancer du marteau (4 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
38,35 m	Émilie Rochefort	CARS	2000	Sherbrooke, QC	15 août 2020	2 ans 3 mois 15 jours

Lancer du javelot (600 g)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
40,99 m	Dominique Bilodeau	GATI	1979	Sherbrooke, QC	14 juin 2014	8 ans 5 mois 16 jours