

## Historique des records du Québec en plein air

(au 30 novembre 2022)

### Femmes F45-49

#### 100 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
14,76 (0.0)	Louise Bonneau	LACH	1969	Québec, QC	18 juillet 2015	11 mois 25 jours
14,41 (-2.8)	Louise Bonneau	LACH	1969	Longueuil, QC	13 juillet 2016	17 jours
14,20 (1.3)	Louise Bonneau	LACH	1969	Sherbrooke, QC	30 juillet 2016	2 ans 10 mois 16 jours
14,02 (0.9)	Suzanne Banfill	SHER	1974	Thetford Mines, QC	15 juin 2019	1 mois 4 jours
13,88 (1.2)	Louise Bonneau	LACH	1969	Toronto, ON	19 juillet 2019	3 ans 11 jours
13,74 (0.0)	Renée Lachance	SHER	1974	Québec, QC	30 juillet 2022	4 mois

#### 200 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
29,18 (0.2)	Renée Bélanger	COUB	1962	Sherbrooke, QC	14 août 2010	8 ans 10 mois 23 jours
29,12 (0.6)	Louise Bonneau	LACH	1969	Sainte-Thérèse, QC	7 juillet 2019	2 ans 25 jours
28,90 (0.5)	Manon Osborne	GATI	1974	Sherbrooke, QC	1 août 2021	10 mois 18 jours
28,82 (0.0)	Renée Lachance	SHER	1974	Sherbrooke, QC	19 juin 2022	14 jours
28,18 (-2.8)	Manon Osborne	GATI	1974	Tampere (FIN)	3 juillet 2022	4 mois 27 jours

### 400 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:03,98	Renée Bélanger	COUB	1962	Sherbrooke, QC	14 août 2010	10 ans 29 jours
1:03,80	Manon Osborne	GATI	1974	Montréal, QC	12 septembre 2020	1 an 10 mois 22 jours
1:03,36	Manon Osborne	GATI	1974	Ottawa, ON	3 août 2022	3 mois 27 jours

### 800 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2:24,86	Renée Bélanger	COUB	1962	Lahti (FIN)	28 juillet 2009	13 ans 4 mois 2 jours

### 1 500 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
5:02,43	Diane Légaré	IND	1951	St-Laurent, QC	7 juin 2000	22 ans 5 mois 23 jours

### Mille

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
5:54,48	Manon Osborne	GATI	1974	Ottawa, ON	4 août 2021	1 an 3 mois 26 jours

### 3 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
13:43,21	Diane Pomerleau	KJNS	1964	Sherbrooke, QC	12 juin 2010	11 ans 28 jours
12:01,76	Manon Osborne	GATI	1974	Sherbrooke, QC	10 juillet 2021	1 an 4 mois 20 jours

### 5 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
19:18,02	Isabelle Ledroit	VAIN	1966	Montréal, QC	24 mai 2014	8 ans 6 mois 6 jours

### 5 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
17:08	Diane Légaré	IND	1951	Montréal, QC	13 août 1997	25 ans 3 mois 17 jours

### 8 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
29:44	Diane Légaré		1951	Virginia Beach, VA (USA)	20 mars 1999	23 ans 8 mois 10 jours

### 10 000 mètres

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
38:23,51	Lynda Desmeules		1959	Saint-Jean, NB	28 juillet 2007	15 ans 4 mois 2 jours

### 10 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
35:49	Diane Légaré	IND	1951	Montréal, QC	10 septembre 2000	22 ans 2 mois 20 jours

### 15 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
55:12	Diane Légaré		1951	Utica, NY (USA)	9 juillet 2000	22 ans 4 mois 21 jours

## 20 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:16:49	Diane Légaré		1951	Montréal, QC	16 juin 1996	2 ans 11 mois 28 jours
1:18:55	Diane Légaré		1951	Saint-Gabriel-de-Brandon, QC	13 juin 1999	23 ans 5 mois 17 jours

## Demi Marathon

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:19:04	Diane Légaré	IND	1951	Toronto, ON	24 septembre 2000	22 ans 2 mois 6 jours

## 30 km route

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2:03:53	Louise Voghel		1954	Hamilton, ON	26 mars 2000	22 ans 8 mois 4 jours

## Marathon

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
2:54:41	Louise Voghel	IND	1954	Ottawa, ON	14 mai 2000	22 ans 6 mois 16 jours

## 80 mètres haies (30 po)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
15,77 (-2.2)	Judith Métivier	CSJO	1970	Sherbrooke, QC	22 juillet 2017	21 jours
15,56 (-0.4)	Judith Métivier	CSJO	1970	Toronto, ON	12 août 2017	5 ans 3 mois 18 jours

### 400 mètres haies (30 po)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1:29,71	Judith Métivier	CSJO	1970	Sainte-Thérèse, QC	20 juin 2015	2 ans 1 mois 24 jours
1:22,21	Judith Métivier	CSJO	1970	Toronto, ON	13 août 2017	5 ans 3 mois 17 jours

### Saut en hauteur

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1,50 m	Annie Potvin	CADL	1963	Sherbrooke, QC	11 juin 2011	11 ans 5 mois 19 jours

### Saut à la perche

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
1,95 m	Louise Bonneau	LACH	1969	Montréal, QC	8 juin 2019	21 jours
2,10 m	Louise Bonneau	LACH	1969	Sainte-Thérèse, QC	29 juin 2019	20 jours
2,30 m	Louise Bonneau	LACH	1969	Toronto, ON	19 juillet 2019	3 ans 4 mois 11 jours

### Saut en longueur

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
4,98 m	Evelyne Saull			Montréal, QC	9 juillet 1977	45 ans 4 mois 21 jours

### Triple saut

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
8,56 m (-0.4)	Suzanne Banfill	SHER	1974	Toronto, ON	21 juillet 2019	3 ans 4 mois 9 jours

### Lancer du poids (4 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
8,93 m	Annie Potvin	CADL	1963	Montréal, QC	25 août 2012	10 ans 3 mois 5 jours

### Lancer du disque (1 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
29,41 m	Annie Potvin	CADL	1963	Sherbrooke, QC	3 août 2012	10 ans 3 mois 27 jours

### Lancer du marteau (4 kg)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
23,74 m	Annie Potvin	CADL	1963	Montréal, QC	25 août 2012	10 ans 3 mois 5 jours

### Lancer du javelot (600 g)

Record	Athlète	Club	Naissance	Lieu du record	Date du record	Longévité
31,15 m	Annie Potvin	CADL	1963	Montréal, QC	25 août 2012	10 ans 3 mois 5 jours