ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

★ Record du monde ★ Record canadien

100 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
10.94 s ★	Audrey Leduc	1999	C.A. de Gatineau	13/07/2025	Edmonton, AB (CAN)

200 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
22.36 s ★	Audrey Leduc	1999	C.A. de Gatineau	31/05/2024	Atlanta, GA (USA)

400 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
51.93	Audrey Jean-Baptiste	1991	C.A. Perfmax	17/05/2015	Storrs, CT (USA)

800 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
02:00.8	Lemlem Ogbasilassie	1987	Saint-Laurent Sélect	10/06/2012	Burnaby, CB (CAN)

1 000 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
02:36.9	Francine Gendron	1955	Union sportive et athlétique d	18/08/1978	Berlin (GER)

1 500 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
4:02.91	Simone Plourde	2000	Saint-Laurent Sélect	12/07/2025	Los Angèles, CA (USA)

Mille

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
04:34.8	Laurence Côté	1991	C.A. Université Laval	18/07/2021	Mission Viejo, CA (USA)

ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

3 000 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
08:44.5	Émilie Mondor	1981	Montréal Olympique	15/08/2003	Zurich (SUI)

5 000 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
14:59.7	Émilie Mondor	1981	Montréal Olympique	26/08/2003	Paris (FRA)

10 000 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
31:56.7	Carole Rouillard	1960	Montréal Olympique	27/08/1991	Tokyo (JAP)

100 mètres haies (33 po)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
12.78	Julie Rocheleau	1964	Indépendant	21/05/1988	Provo, UT (USA)
12.77 s	Tatiana Aholou	2000	Saint-Laurent Sélect	13/07/2025	Edmonton, AB (CAN)

400 mètres haies (30 po)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
54.39	Rosey Edeh	1966	Indépendant	31/07/1996	Atlanta, GA (USA)

3 000 mètres steeple (30 po)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
09:40.9	Jessy Lacourse	1997	C.A. Université Laval	21/05/2021	New York, NY (USA)

5 000 mètres marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
21:53.0	Pascale Grand	1967	C.A. de Sherbrooke	25/06/1990	Belfast (IRL)

ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

10 000 mètres marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
44:31.7	Tina Poitras	1970	Montréal Olympique	03/05/1997	Bergen (NOR)

20 000 mètres marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
1:38:33.20	Rosalie Drapeau	2003	C.A. Université Laval	20/06/2026	Ottawa, ON (CAN)

30 000 mètres marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
56:22.0 ★	Micheline Daneau	1960	Laval Olympique	17/05/1992	West Long Branch, NJ (USA)

50 000 mètres marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
02:55.0 ★	Micheline Daneau	1960	Laval Olympique	17/05/1992	West Long Branch, NJ (USA)

Demi-marathon marche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
1:43:32.90	Rosalie Drapeau	2003	C.A. Université Laval	20/06/2026	Ottawa, ON (CAN)

Relais 4 X 100 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
44.74	Jorden Savoury, CSLS; Audrey Jackson, CSLS; Marie-Éloïse Leclair, CARS; Audrey Leduc, GATI	J. Savoury née le 14 mai 1998, A. Jackson née le 25 mai 1998, M. Leclair née le 10 septembre 2002, A. Leduc née le 9 mars 1999	Équipe du Québec	19/08/2022	Thorold, ON (CAN)

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

Relais 4 X 100 mètres (Club)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
44.9	Jorden Savoury, Catherine Léger, Audrey Jackson, Deondra Green	J. Savoury née le 14 mai 1998, C. Léger née le 27 février 2000, A. Jackson née le 25 mai 1998, D. Green née le 18 octobre 2000	Saint-Laurent Sélect	28/07/2019	Montréal, QC (CAN)

Relais 4 X 400 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
03:42.0	Marie-Éloïse Leclair, CARS; Marie-Frédérique Poulin, ZENX; Audrey Jackson, CSLS; Sophie Ba, SHER	M. Leclair née le 10 septembre 2002, M. Poulin née le 17 janvier 1999, A. Jackson née le 25 mai 1998, S. Ba née le 19 juin 1998	Équipe du Québec	20/08/2022	Thorold, ON (CAN)

Relais 4 X 400 mètres (Club)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
03:45.7	Michelle Wilkie, Jennifer Culley, Suzanne Fleury, Francine Gendron		Union sportive et athlétique d	29/07/1979	Sherbrooke, QC (CAN)

Relais 4 X 800 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
09:06.8	Sylviane Puntous, TITA; Patricia Puntous, TITA; Isabelle Boutet, TITA; Marie-Claude Grenier, TITA	S. Puntous née le 28 décembre 1960, P. Puntous née le 28 décembre 1960, I. Boutet née le 1963, M. Grenier née le 1958	Titan	12/07/1978	Montréal, QC (CAN)

ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

Relais 4 X 800 mètres (Club)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
09:06.8	Sylviane Puntous, Patricia Puntous, Isabelle Boutet, Marie-Claude Grenier	S. Puntous née le 28 décembre 1960, P. Puntous née le 28 décembre 1960, I. Boutet née le 1963, M. Grenier née le 1958	Titan	12/07/1978	Montréal, QC (CAN)

Relais 4 X 1500 mètres

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
20:50.4	Dominique Francke, RMUN; Johanne Boileau, RMUN; Anne-Marie Dupras, RMUN; Lizanne Bussières, RMUN	D. Francke née le 1960, J. Boileau née le 1960, A. Dupras née le 1960, L. Bussières née le 20 août 1961	Regina Mundi	11/05/1982	Sherbrooke, QC (CAN)

Relais 4 X 1500 mètres (Club)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
20:50.4	Dominique Francke, Johanne Boileau, Anne-Marie Dupras, Lizanne Bussières	D. Francke née le 1960, J. Boileau née le 1960, A. Dupras née le 1960, L. Bussières née le 20 août 1961	Regina Mundi	11/05/1982	Sherbrooke, QC (CAN)

Saut en hauteur

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
1,87 m	Marguerite Lorenzo	1999	Saint-Laurent Sélect	29/06/2024	Montréal, QC (CAN)

Saut à la perche

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
4,50 m	Mélanie Blouin	1990	C.A. Université Laval	11/07/2015	Bolton, ON (CAN)

ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

Saut en longueur

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
6,46 m	Carole Galloway	1964	Montréal-International	31/05/1985	Austin, TX (USA)

Triple saut

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
12,85 m	Simone Lemieux	1968	Rouge et Or	30/07/1993	Coquitlam, CB (CAN)

Lancer du poids (4 kg)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
18,31 m	Julie Labonté	1990	Fleur de Lys	11/06/2011	Des Moines, IA (USA)

Lancer du disque (1 kg)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
64,78 m	Carmen Ionesco	1951	École sportive spéciale d'athl	26/08/1976	Montréal, QC (CAN)

Lancer du marteau (4 kg)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
64,46 m	Michelle Fournier	1977	Corsaire-Chaparral	04/07/2000	Flagstaff, AZ (USA)

Lancer du javelot (600 g)

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
53,63 m	Dominique Bilodeau	1979	C.A. de Sherbrooke	15/07/2005	Winnipeg, MB (CAN)
59,76 m	Céline Chartrand	1900	Titan	20/06/1987	Montréal, QC (CAN)

ATHLÉTISME QUÉBEC

Comité des records: 2026-11-13

Records séniors Femme en plein-air

F	Plein air	Sénior

Heptathlon

Performance	Athlète(s)	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
6270 pts [12,83/1,5 - 1,69 m - 13,65 m - 24,00/0,2 - 5,91 m/-2,2 - 44,90 m - 2:11,54]	Jessica Zelinka	1981	Indépendant	30/07/2014	Glasgow (GBR)