



RECORDS DU QUÉBEC – FEMMES JUNIORS

Catégorie	Épreuve	Charge	Nom de l'athlète	Région	Date
48 kg	Arraché	77 kg	Rébéka Groulx	RIS	03-10-2025
	Épaulé-jeté	98 kg	Rébéka Groulx	RIS	03-10-2025
	Total	175 kg	Rébéka Groulx	RIS	03-10-2025
53 kg	Arraché	82 kg	Rebeka Groulx	RIS	28-03-2026
	Épaulé-jeté	97 kg	Marilou Dozois-Prévost	MON	07-10-2006
	Total	176 kg	Rebeka Groulx	RIS	28-03-2026
58 kg	Arraché	90 kg	Tali Darsigny	RIY	20-05-2018
	Épaulé-jeté	112 kg	Tali Darsigny	RIY	06-04-2018
	Total	201 kg	Tali Darsigny	RIY	20-05-2018
63 kg	Arraché	94 kg	Naomie Lusignan	OUT	29-03-2025
	Épaulé-jeté	120 kg	Christine Girard	ABT	17-12-2005
	Total	210 kg	Christine Girard	ABT	17-12-2005
69 kg	Arraché	110 kg	Charlotte Simoneau	RIY	18-05-2025
	Épaulé-jeté	130 kg	Charlotte Simoneau	RIY	18-05-2025
	Total	240 kg	Charlotte Simoneau	RIY	18-05-2025
77 kg	Arraché	111 kg	Charlotte Simoneau	RIY	03-05-2025
	Épaulé-jeté	134 kg	Charlotte Simoneau	RIY	03-05-2025
	Total	245 kg	Charlotte Simoneau	RIY	03-05-2025
86 kg	Arraché	106 kg	Rose Beaudoin	RIY	17-05-2026
	Épaulé-jeté	129 kg	Rose Beaudoin	RIY	17-05-2026
	Total	235 kg	Rose Beaudoin	RIY	17-05-2026
86 kg +	Arraché	112 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022
	Épaulé-jeté	133 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022
	Total	245 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022



RECORDS DU QUÉBEC – FEMMES SÉNIORS

Catégorie	Épreuve	Charge	Nom de l'athlète	Région	Date
48 kg	Arraché	80 kg	Marilou Dozois-Prévost	RIS	31-03-2012
	Épaulé-jeté	100 kg	Maryse Turcotte	RIS	16-12-2006
	Total	178 kg	Marilou Dozois-Prévost	RIS	31-03-2012
53 kg	Arraché	88 kg	Marilou Dozois-Prévost	RIS	22-05-2011
	Épaulé-jeté	115 kg	Maryse Turcotte	RIS	19-05-2001
	Total	197 kg	Maryse Turcotte	RIS	19-05-2001
58 kg	Arraché	98 kg	Ann-Sophie Taschereau	RIY	16-05-2026
	Épaulé-jeté	120 kg	Maryse Turcotte	RIS	17-05-2003
	Total	217 kg	Ann-Sophie Taschereau	RIY	16-05-2026
63 kg	Arraché	106 kg	Maude Charron	RIS	31-03-2024
	Épaulé-jeté	133 kg	Maude Charron	EDQ	05-10-2025
	Total	236 kg	Maude Charron	RIS	31-03-2024
69 kg	Arraché	110 kg	Charlotte Simoneau	RIS	18-05-2025
	Épaulé-jeté	137 kg	Marie-Ève Beauchemin-Nadeau	RIS	02-04-2016
	Total	240 kg	Marie-Ève Beauchemin-Nadeau	RIS	31-03-2012
77 kg	Arraché	111 kg	Charlotte Simoneau	RIY	03-05-2025
	Épaulé-jeté	141 kg	Marie-Ève Beauchemin-Nadeau	RIS	29-03-2014
	Total	251 kg	Marie-Ève Beauchemin-Nadeau	RIS	29-03-2014
86 kg	Arraché	109 kg	Rosalie Dumas	MON	04-11-2023
	Épaulé-jeté	134 kg	Kristel Ngarlem	RIS	29-03-2023
	Total	239 kg	Rosalie Dumas	MON	04-11-2023
86 kg +	Arraché	112 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022
	Épaulé-jeté	133 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022
	Total	245 kg	Emma Friesen	RIY	23-10-2022

Éligibilité à établir ces records :

1. Être affiliée à la FHQ.
2. Réaliser la performance lors d'un championnat provincial ou de plus haut calibre.
3. Records juniors : Être née en 2006 ou avant (pour l'année 2026).

Date de mise à jour : 31-05-2026