



RECORDS DU QUÉBEC – HOMMES JUNIORS

Catégorie	Épreuve	Charge	Nom de l'athlète	Région	Date
60 kg	Arraché	105 kg	Antonin Lanoue	RIS	06-06-2025
	Épaulé-jeté	140 kg	Antonin Lanoue	RIS	01-11-2025
	Total	244 kg	Antonin Lanoue	RIS	01-11-2025
65 kg	Arraché	113 kg	Youri Simard	RIY	18-10-2021
	Épaulé-jeté	141 kg	Youri Simard	RIY	18-10-2021
	Total	254 kg	Youri Simard	RIY	18-10-2021
71 kg	Arraché	134 kg	Francis Luna-Grenier	MON	11-2007
	Épaulé-jeté	165 kg	Francis Luna-Grenier	MON	11-2007
	Total	299 kg	Francis Luna-Grenier	MON	11-2007
79 kg	Arraché	150 kg	Alex Bellemarre	ABT	11-05-2018
	Épaulé-jeté	173 kg	Alex Bellemarre	ABT	11-05-2018
	Total	323 kg	Alex Bellemarre	ABT	11-05-2018
88 kg	Arraché	156 kg	Alex Bellemarre	ABT	20-09-2018
	Épaulé-jeté	183 kg	Jean-Philippe Maranda	CHA	28-11-2006
	Total	336 kg	Alex Bellemarre	ABT	17-05-2018
94 kg	Arraché	158 kg	Pierre-Alexandre Bessette	RIY	31-03-2018
	Épaulé-jeté	185 kg	Gabriel Dagenais	RIY	25-08-2017
	Total	340 kg	Pierre-Alexandre Bessette	RIY	20-01-2018
110 kg	Arraché	160 kg	Pierre-Alexandre Bessette	RIY	02-11-2019
	Épaulé-jeté	181 kg	Alexandros Kouvakas	MON	28-11-2008
	Total	340 kg	Pierre-Alexandre Bessette	MON	02-11-2019
110 kg +	Arraché	155 kg	Alexandros Kouvakas	MON	31-10-2009
	Épaulé-jeté	200 kg	Alexandros Kouvakas	MON	31-10-2009
	Total	355 kg	Alexandros Kouvakas	MON	31-10-2009



RECORDS DU QUÉBEC – HOMMES SÉNIORS

Catégorie	Épreuve	Charge	Nom de l'athlète	Région	Date
60 kg	Arraché	107 kg	François Lagacé	RIY	16-05-1998
	Épaulé-jeté	140 kg	Antonin Lanoue	RIY	01-11-2025
	Total	244 kg	Antonin Lanoue	RIY	01-11-2025
65 kg	Arraché	119 kg	Sébastien Groulx	RIS	29-10-2005
	Épaulé-jeté	155 kg	Sébastien Groulx	RIS	17-12-2000
	Total	270 kg	Sébastien Groulx	RIS	17-12-2000
71 kg	Arraché	136 kg	Francis Luna-Grenier	MON	20-12-2014
	Épaulé-jeté	171 kg	Francis Luna-Grenier	MON	20-12-2014
	Total	307 kg	Francis Luna-Grenier	MON	20-12-2014
79 kg	Arraché	150 kg	Alex Bellemarre	ABT	11-05-2018
	Épaulé-jeté	178 kg	Francis Luna-Grenier	MON	28-03-2015
	Total	323 kg	Alex Bellemarre	ABT	11-05-2018
88 kg	Arraché	157 kg	Pascal Plamondon	EST	13-07-2015
	Épaulé-jeté	190 kg	Pascal Plamondon	EST	12-08-2016
	Total	345 kg	Pascal Plamondon	EST	12-08-2016
98 kg	Arraché	167 kg	Alex Bellemarre	RIS	06-04-2024
	Épaulé-jeté	195 kg	Nick Roberts	MON	31-05-2010
	Total	362 kg	Alex Bellemarre	RIS	06-04-2024
110 kg	Arraché	168 kg	Xavier Lusignan	RIY	17-07-2025
	Épaulé-jeté	208 kg	Xavier Lusignan	RIY	17-07-2025
	Total	376 kg	Xavier Lusignan	RIY	17-05-2025
110 kg +	Arraché	175 kg	George Kobaladze	MON	18-05-2014
	Épaulé-jeté	229 kg	George Kobaladze	MON	31-07-2014
	Total	402 kg	George Kobaladze	MON	18-05-2014

Éligibilité à établir ces records :

1. Être affilié à la FHQ.
2. Réaliser la performance lors d'un championnat provincial ou de plus haut calibre.
3. Records juniors : Être né en 2005 ou avant (pour l'année 2025).

Date de mise à jour : 03-12-2025