

modifié 20211201

Femmes 97 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois		90 Sophie Morency 1997	252 Odette Michaud 2003	555 Sophie Morency 1997		
Open Canadien	225 Sophie Morency 1997	99 Gisèle Mathieu 1983	259 Gisèle Mathieu 1983	557 Gisèle Mathieu 1983		
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
13-15 Raw		72.5 Noémie Rosa 2009				
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
20-23 Raw		60 Irène Desbiens 2010	120 Irène Desbiens 2010		180 Irène Desbiens 2010	
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	170 Odette Michaud 2002	70 Odette Michaud 2002	230 Odette Michaud 2002	455 Odette Michaud 2002		
40-44 Québécois						
40-44 Canadien	220 Odette Michaud 2004	88 Odette Michaud 2007	285 Odette Michaud 2006	575 Odette Michaud 2006	370 Odette Michaud	
45-49 Québécois		80 Odette Michaud 2011	280 Odette Michaud 2011			
45-49 Canadien	215 Odette Michaud 2011	88 Odette Michaud 2008	290 Odette Michaud 2009	585 Odette Michaud 2009	370 Odette Michaud 2011	
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						

modifié 20211201

Femmes 105 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien	287 Gisèle Mathieu 1989	183 Gisèle Mathieu 1989	309 Gisèle Mathieu 1989	739 Gisèle Mathieu 1989		
Open Raw	165 Véronique Feeley 2014	105 Véronique Feeley 2014	210 Véronique Feeley 2014	480 Véronique Feeley 2014		
13-15 Québécois		190 Vicky Gauthier 1995				
13-15 Canadien	88 Kim St-Laurent 1994	61 Kim St-Laurent 1994	143 Kim St-Laurent 1994	292 Kim st-Laurent 1994		
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien		90 Francine tremblay 2002				
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						
70+						

modifié 20211201

Femmes 114 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	280 Guylaine hardy 2002	140 Guylaine Hardy 2002	310 Guylaine Hardy 2002	690 Guylaine Hardy 2002		
Open Canadien	330 Gisèle Mathieu 1992	185 Chantale marquis 1995	358 Josée Gingras 1981	835 Gisèle Mathieu 1992		
Open Raw	185 Véronique Feeley 2011	112,5 Mariève Marquis 2013	250 Mariève Marquis 2013	537,5 Mariève Marquis 2013	310 Véronique Feeley 2010	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	200 C. Robitaille 2002	115 C. Robitaille 2002	265 C. Robitaille 2002	570 C. Robitaille 2002	255 C. Robitaille	65 Cassandra Robitaille
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	150 Chiara Bolduc 2002	90 Chiara Bolduc 2002	230 Chiara Bolduc 2002	470 Chiara Bolduc 2002		
18-19 Québécois		120 A. M. Allard				
18-19 Canadien	165 A.M. Charbonneau 01	135 A.M. Charbonneau 01	235 A.M. Charbonneau 01	535 A.M. Charbonneau 01		70 Myriam Capes
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	330 Gisèle Mathieu 1992	170 Gisèle Mathieu 1992	345 Gisèle Mathieu 1992	835 Gisèle Mathieu 1992		
33-39 Can. Testé			345 Gisèle Mathieu 1992			
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
45-49 Raw	200 Dany Gagnon 2017		250 Dany Gagnon 2017	540 Dany Gagnon 2017		
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						

Homme 114 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien	309 Jimmy Robobo 1979	215 Martial Duchesne 1982	380 Jean-Paul Jolin 1989	865 Jean-Paul Jolin 1989		

Open Raw						
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	176 Sébastien Talon 1994	155 Maxim Doucet 2001	182 Sébastien Talon 1994	424 Sébastien Talon 1994		
13-15 Raw						
16-17 Québécois		145 Dominic Audet 2002				
16-17 Canadien	205 Dominic Audet 2002	180 Gabriel Gélinas 1998	255 Dominic Audet 2002	595 Dominic Audet 2002		
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien		135 René Champagne 2001				
18-19 Raw						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien		233 J.-F. Asselin 2006				
20-23 Raw						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
33-39 Raw						
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
40-44 Raw						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
45-49 Raw						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
50-54 Raw						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
55-59 Raw						

modifié 20211201

Femmes 123 Lbs

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	320 Guylaine Hardy 2003	170 Guylaine Hardy 2003	361 Martine St-Jean 2004	795 Guylaine Hardy 2003		
Open Canadien	350 martine St-Jean 2003	240 Shawna G. Saldan 10	385 Lise Landry 2001	926 Martine St-jean 2004	380 A. Bélanger	75 A. Bélanger
Open Can. Testé						
Open Raw	255 Jenny Davidson 2019	155 Andrée Lepage 2010	315 Gabrielle David 2015	652.5 Gabrielle David 2015	435 Andrée Lepage 2010	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	175 Mélanie Girard 1995	80 Mélanie Girard 1995	225 Mélanie Girard 1995	480 Mélanie Girard 1995		
13-15 Can. Testé	175 Mélanie Girard 1995	80 Mélanie Girard 1995	225 Mélanie Girard 1995	480 Mélanie Girard 1995		
16-17 Québécois	110 Jessica Ostijvy 2000	60 Jessica Ostijvy 2000	200 Jessica Ostijvy 2000	370 Jessica Ostijvy 2000		
16-17 Canadien	140 Caroline Jodoin 2000	70 Caroline Jodoin 2000	205 Caroline Jodoin 2000	415 Caroline Jodoin 2000		
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	110 Michèle St-Hilaire 1993	65 Michèle St-Hilaire 1993	130 Michèle St-Hilaire 1993	295 Michèle St-Hilaire 1993		
18-19 Raw	135 Elsa Beurivage 2017	75 Elsa Beurivage 2017	165 Elsa Beurivage 2017	360 Elsa Beurivage 2017		
20-23 Québécois						
20-23 Canadien		195 Kathy Lefrançois 1992				
20-23 Raw	175 Elsa Beurivage 2018	85 Elsa Beurivage 2018	200 Elsa Beurivage 2018	455 Elsa Beurivage 2018		
33-39 Québécois		95 Suzanne Ballam 2004	225 Suzanne Ballam 2004			
33-39 Canadien	275 Lise Landry 2001	197,5 Lise Landry 2001	385 Lise Landry 2001	845 Lise Landry 2001	320 Susan Balaam	70 Susan Balaam
33-39 Can. Testé	275 Lise Landry 2001	197,5 Lise Landry 2001	385 Lise Landry 2001	845 Lise Landry 2001		
33-39 Raw	195 Marie-Danièle Girard 20	100 Marie-Danièle Girard 20	230 Marie-Danièle Girard 20	525 Marie-Danièle Girard 2015		
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
40-44 Raw	203 Karine Renaud 2019	105 Julie Hallée 2015	245 Julie Hallée 2015	538 Karine Renaud 2019		
45-49 Québécois		105 Chantal Parent 2011				
45-49 Canadien						
45-49 Raw		155 Andrée Lepage 2010	285 Andrée Lepage 2010		435 Andrée Lepage 2010	
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						

Hommes 123 Lbs

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien	375 Marcel Parisé 1982	295 Martin Labranche 2002	450 Marcel Genois 1978	1014 Rénaud Côté 1980		
Open Raw	210 Mathieu Lambert 2017	210 Mathieu Lambert 2017	360 Mathieu Lambert 2017	775 Mathieu Lambert 2017		
11-12 Québécois						
11-12 Canadien		123 Jean-Félix Rosa 2006				
11-12 Raw						
13-15 Québécois	120 Simon-P. Savard 2010	125 Patrick Soucy 2005	250 Simon-P. Savard 2010	522,5 Simon-P. Savard		
13-15 Canadien	200 David Bernier 1997	160 Simon-P. Savard 2010	305 Patrick Soucy 2005	580 David Bernier 1997	405 Patrick Soucy	
13-15 Raw						
16-17 Québécois		175 Maxim Doucet 2001				
16-17 Canadien	258 Gabriel Gélinas 1999	215 Gabriel Gélinas 1999	315 Gabriel Gélinas 1999	723 Gabriel Gélinas 1999		
16017 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	250 Gabriel Gélinas 1999	195 Gabriel Gélinas 1999	303 Pierre Thériault 1996	695 Gabriel Gélinas 1999		
18-19 Raw						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien			300 J. Yves Ouellet 2000			
20-23 Raw						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
33-39 Raw						
40-44 Québécois						
40-44 Canadien		200 Richard Fortin 1995				
40-44 Raw						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
45-49 Raw						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	270 Gilles Cloutier 1997	180 Gilles Cloutier 1997	360 Gilles Cloutier 1997	805 Gilles Cloutier 1997		125 Richard Fortin
50-54 Raw						

55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
55-59 Raw						

modifié 20211201

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	150 mélanie Gagné 2005	95 Mélanie Gagné 2005	351 Martine St-jean 2003	470 Mélanie Gagné 2005		
Open Canadien	375 Martine St-Jean 2003	237,5 Martine St-Jean 03	380 Lise Landry 1998	942 Martine St-Jean 2003		
Open Can. Testé			380 Lise Landry 1998			
Open Raw	275.5 Cassandra Palermo 2011	170.8 Cassandra Palermo 2021	340 Rachel Plamondon 2018	876.3 Cassandra Palermo 2011	405 Marianne Godbout B. 2011	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	300 Valérie Bussière 1994	149 Valérie Bussière 1994	287 Valérie Bussière 1994	716 Valérie Bussière 1994		
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	325 Valérie Bussière 1997	150 Valérie Bussière 1997	315 Valérie Bussière 1997	790 Valérie Bussière 1997		
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	125 Martine Anglade 2000	90 Martine Anglade 2000	225 Martine Anglade 2000	440 Martine Anglade 2000		
20-23 Québécois	225 Nancy Codère 2000		225 Nancy Codère 2000			
20-23 Canadien	225 Catherine Lussier 1994	160 Nancy Codère 2000	325 M. Guilbault 2000	630 Nancy Codère 2000		
20-23 Raw		135 Marianne Godbout B. 09				
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	270 Lise Landry 1998	210 Lise landry 2000	380 Lise Landry 1998	835 Lise Landry 1998	330 C. Rangoussis	
33-39 Can. Testé	270 Lise Landry 1998	210 Lise landry 2000	380 Lise Landry 1998	835 Lise Landry 1998		
33-39 Raw		125 Annie Ferland 2011				
40-44 Québécois						
40-44 Canadien	250 Cheryl McKenzie 2004	125 Cheryl McKenzie 2004	290 Susan Keddy 2003	635 Cheryl McKenzie 2004		
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						

Hommes 132 Lbs

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois		280 Martin Labranche 2002				
Open Canadien	457 Nelson Sleno 1982	295 Mario Roy 1978	550 Denis Labbé 1979	1229 Denis Labbé 1980		

Open Raw	335 Vincent Huard-Pelletier	225 Vincent Huard-Pelletier	425 Vincent Huard-Pelletier 2017	965 Vincent Huard-Pelletier 2017	
13-15 Québécois		215 Gabriel Blais 2014	315 Gabriel Blais 2014		
13-15 Canadien	250 Patrick Soucy 2005	197 Nelson Ferland 2003	350 Patrick Soucy 2005	690 Patrick Soucy 2005	425 Frédéric Chrétien
13-15 Raw	250 Dominic Rainville 2016	130 Dominic Rainville 2016	300 Dominic Rainville 2016	665 Dominic Rainville 2016	
16-17 Québécois	295 Sébastien Maranda 98	190 Sébastien Maranda 98	335 Sébastien Maranda 98	820 Sébastien Maranda 98	
16-17 Canadien	330 Stephane Garon 1995	215 Michael Bourque 2004	390 Stephane Garon 1995	920 Stephane Garon 1995	
16-17 Raw					
18-19 Québécois					
18-19 Canadien	235 F. Tousignant 1998	255 Michel Cloutier 1994	325 F. Tousignant 1998	675 F. Tousignant 1998	
18-19 Raw	210 Julien Rioux 2012	205 Julien Rioux 2012	315 Julien Rioux 2012	730 Julien Rioux 2012	
20-23 Québécois					
20-23 Canadien	350 Patrick Bélanger	160 Patrick Bélanger	350 Patrick Bélanger	860 Patrick Bélanger	
20-23 Raw					
33-39 Québécois		120 C. Rangoussis 2006	210 C. Rangoussis 2006		
33-39 Canadien	310 Michel Descoteaux	220 Denis Veillette 2000	350 Michel Descoteaux	840 Michel Descoteaux	
33-39 Raw					
40-44 Québécois					
40-44 Canadien					
40-44 Raw					
45-49 Québécois					
45-49 Canadien					
45-49 Raw					
50-54 Québécois					
50-54 Canadien	240 Richard Fortin 2002	235 Richard Fortin 2002	300 Richard Fortin 2002	770 Richard Fortin 2002	
50-54 Raw					
55-59 Québécois					
55-59 Canadien		205 Robert Legouill 1999			
55-59 Raw					
60-64 Québécois					
60-64 Canadien		215 Robert Legouill 1999			
60-64 Can. Testé		215 Robert Legouill 1999			
60-64 Raw					

modifié 20211201

Femmes 148 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	300 Sonia Boutin 2005	180 Sonia Boutin 2005	330 Sonia Boutin 2005	795 Sonia Boutin 2005		
Open Canadien	364 Suzanne Goudreau 90	215 Lise Landry 2000	400 Lise Landry 2000	893 Suzanne Goudreau 90		
Open Can. Testé	260 Janet Warne 2004	145 Janet Warne 2004	265 Janet Warne 2004	670 Janet Warne 2004		
Open Raw	401.2 Alexa Muller 2021	264.5 Alexa Muller 2021	440.9 Alexa Muller 2021	1106.7 Alexa Muller 2021		
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	320 Valérie Bussière 1995	150 Valérie Bussière 1995	300 Valérie Bussière 1995	770 Valérie Bussière 1995		
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	340 Valérie Bussière 1996	150 Valérie Bussière 1996	310 Valérie Bussière 1996	800 Valérie Bussière 1996		
16-17 Raw	315 Fauve-Belle Bouchard 2017		330 Fauve-Belle Bouchard 2017			
18-19 Québécois						
18-19 Canadien		100 Corinne H. Simard 08	300 Corinne H. Simard 08		385 Corinne H. Simard 08	
18-19 Raw	205 Laurie Descôteaux 2017	120 Laurie Descôteaux 2017	240 Laurie Descôteaux 2017	565 Laurie Descôteaux 2017		
20-23 Québécois	245 Nancy Codère 2001	165 Nancy Codère 2001	255 Nancy Codère 2001	685 Maryse Guilbault 2001		
20-23 Canadien	250 Caroline Léger 1996	175 M.H. Chislom 1999	340 Maryse Guilbault 2001	730 Caroline Léger 1996	410 Nancy Codère	
20-23 Raw	325 Maude Fournier 2019			893 Maude Fournier 2019		
33-39 Québécois		110 Monique Lortitch 2006				
33-39 Canadien	277,5 Lise landry 2000	215 Lise landry 2000	400 Lise landry 2000	892,5 Lise landry 2000		
33-39 Raw	320 Mélanie Girard 2016	210 Mélanie Girard 2016	330 Mélanie Girard 2016	835 Mélanie Girard 2016		
40-44 Québécois	161 C. Leblond 2003		280 Cheryl McKenzie 2004	460 C. Leblond 2003		
40-44 Canadien	330 Cheryl McKenzie 2005	180 Cheryl McKenzie 2005	365 Susan Keddy 2005	825 Susan Keddy 2005	510 Susan Keddy	85 Susan Keddy
40-44 Raw	220.4 Marie-Josée Somma 2021	99.2 Marie-Josée Somma 2021	270 Marie-Josée Somma 2021	589.7 Marie-Josée Somma 2021		
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
45-49 Raw	220 Valerie Lacharité 2019	104 Valerie Lacharité 2019	259 Valerie Lacharité 2019	583 Valerie Lacharité 2019		
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	285 Janet Warne 2003	150 Janet Warne 2003	270 Janet Warne 2004	695 Janet Warne 2003	409 Janet Warne	60 Janet Warne
50-54 Can. Testé	260 Janet Warne 2004	145 Janet Warne 2004	265 Janet Warne 2004	670 Janet Warne 2004		
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						

Hommes 148 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	520 Marcel St-Laurent 2002	355 Marcel St-Laurent 2007	516 Marcel St-Laurent 2002	1345 Marcel St-Laurent 2002		
Open Canadien	529 Rémi Fortier 1985	365 Stéphane Dionne 2006	601 Denis Labbé 1981	1394 Mario Roy 1982	815 Stéphane Dionne	120 Marcel St-Laurent 08
Open Raw	375 Olivier Harvie 2019	353 Olivier Harvie 2019	491 Olivier Harvie 2019	1208 Olivier Harvie 2019	660 Patrick Bisson 2015-10	
13-15 Québécois		205 Sébastien Ferron 2005	330 Sébastien Ferron 2005			
13-15 Canadien	375 Gabriel Blais 2015	245 Gabriel Blais 2015	375 Gabriel Blais 2015	995 Gabriel Blais 2015	530 Sébastien Ferron	115 S. Guibord
13-15 Raw	205 Sébastien Lessard 2019	180 Sébastien Lessard 2019	300 Sébastien Lessard 2019	685 Sébastien Lessard 2019		
16-17 Québécois	340 Mirko Malenfant 2003	235 David Létourneau 2004	440 M. O. Boudreau 2003	910 M. O. Boudreau 2003		

16-17 Canadien	375 Stephane Garon 1995	255 Gariel Blais 2015	442,5 Gabriel Blais 2015	1142,5 Gabriel Blais 2015	610 M-O Boudreau	100 M-O Boudreau
16-17 Raw	335 Simon L'Écuyer-Martel 2000	250 Jonathan Gallant Jalbert 2015	415 Simon L'Écuyer-Martel 2015	965 Simon L'Écuyer-Martel 2015	360 Anthony D. Buzzell 10	
18-19 Québécois		235 Dave McQuillen 2000	420 Alexis Cournoyer 2007			
18-19 Canadien	430 Stephane Garon 1998	325 Mirko Malenfant 2005	455 Stephane Garon 1998	1140 Stephane Garon 1998		127,5 Alexis Cournoyer*
18-19 Can. Testé	430 Stephane Garon 1998	305 Stephane Dionne 2001	455 Stephane Garon 1998	1140 Stephane Garon 1998		
18-19 Raw	330.6 Xavier Loubert 2021	225 Louis-Gabriel Leclerc 2011	435 Louis-Gabriel Leclerc 2011	903.8 Xavier Loubert 2021	660 Louis-Gabriel Leclerc 2011	
20-23 Québécois						
20-23 Canadien	465 Stephane Dionne 2006	365 Stephane Dionne 2006	500 Stephane Dionne 2006	1330 Stephane Dionne 2006	815 Stephane Dionne	125 O Bleau-Burton
20-23 Raw	260 Rémi Jean 2017	175 Rémi Jean 2017	405 Rémi Jean 2017	840 Rémi Jean 2017		
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	520 Réjean Talon 1995	355 Réjean Talon 1995	475 Réjean Talon 1995	1325 Réjean Talon 1995		
33-39 Raw	350 Patrick Bisson 2015	240 Patrick Bisson 2015	430 Patrick Bisson 2015-10	1020 Patrick Bisson 2015	660 Patrick Bisson 2015-10	
40-44 Québécois						
40-44 Canadien	200 Jean Lizé	360 Réjean Talon 1999	350 Jean Lizé	765 Jean Lizé		
40-44 Raw						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien	330 Fernand Roy 1997	200 Fernand Roy 1997	435 Fernand Roy 1996	950 Fernand Roy 1997		
45-49 Can. Testé	330 Fernand Roy 1997	200 Fernand Roy 1997	435 Fernand Roy 1996	950 Fernand Roy 1997		
45-49 Raw						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	275 Pierre Girard 2009	175 Pierre Girard 2009	395 Pierre Girard 2009	825 Pierre Girard 2009		
50-54 Raw						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien	520 Marcel St-Laurent 2002	330 Marcel St-Laurent 2001	516 Marcel St-Laurent 2002	1345 Marcel St-Laurent 2002		
55-59 Can. Testé	520 Marcel St-Laurent 2002	330 Marcel St-Laurent 2001	516 Marcel St-Laurent 2002	1345 Marcel St-Laurent 2002		
55-59 Raw	225 Pierre Girard 2011	150 Pierre Girard 2012	335 Pierre Girard 2011	695 Pierre Girard 2011		
60-64 Québécois						
60-64 Canadien		356 Marcel St-Laurent 2005	450 Marcel St-Laurent 2004		775 Marcel St-Laurent	120 Marcel St-Laurent 08
60-64 Raw						
65-69 Canadien	425 Georges Labrecque 93	355 Marcel St-Laurent 2007	425 Georges Labrecque 93	425 Georges Labrecque 93		
65-69 Can. Testé	425 Georges Labrecque 93	320 Georges Labrecque 92	425 Georges Labrecque 93	425 Georges Labrecque 93		
65-69 Raw		310 Marcel St-Laurent 2008				
70-74 Canadien	375 Georges Labrecque 95	330 Georges Labrecque 96	465 Georges Labrecque 96	1114 Georges Labrecque 95		
70-74 Can. Testé	375 Georges Labrecque 95	330 Georges Labrecque 96	465 Georges Labrecque 96	1114 Georges Labrecque 95		

* Représente le record de curl fait au mur

modifié 20211201

Femmes 165 Lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois		75 Josée Tremblay 2004	172 Josée Tremblay 2004			
Open Canadien	370 G. Guillemette 1997	200 S. Trépanier 1998	380 G. Guillemette 1997	946 G. Guillemette 1997		
Open Can. Testé	370 G. Guillemette 1997		380 G. Guillemette 1997	946 G. Guillemette 1997		
Open Raw	400 Bénédicte Beaulieu 2017	225 Stéphanie Côté 2016	440 Bénédicte Beaulieu 2017	1025 Bénédicte Beaulieu 2017		
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
13-15 Raw		135 Joanna Toussaint 2010	240 Joanna Toussaint 2010		375 Joanna toussaint 2010	
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	165 Vicky Villeneuve 1996	120 Vicky Villeneuve 1996	200 Vicky Villeneuve 1996	485 Vicky Villeneuve 1996		
16-17 Raw	90 Maude Moreau 2018	60 Maude Moreau 2018	185 Maude Moreau 2018	310 Maude Moreau 2018		
18-19 Québécois						
18-19 Canadien			338 Line Dextrateur 1992			
18-19 Raw	290 Tiffany Leonidas 2017	165 Tiffany Leonidas 2017		770 Tiffany Leonidas 2017		
20-23 Québécois		175 Caroline Léger 96-97				
20-23 Canadien		180 M.H. Chislom 99-2000				100 Karine Côté
20-23 Raw	264.5 Marie-Eve Toupin 2021	137.7 Marie-Eve Toupin 2021	303.1 Megan Auger 2021	666.8 Megan Auger 2021		
33-39 Québécois	325 Hélène Proulx 2003		340 Hélène Proulx 2003	875 Hélène Proulx 2003		
33-39 Canadien	370 G. Guillemette 1997	210 Hélène Proulx 2003	380 G. Guillemette 1997	946 G. Guillemette 1997		
33-39 Raw	345 Stéphanie Côté 2017	225 Stéphanie Côté 2016	425 Stéphanie Côté 2017	980 Stéphanie Côté 2017	580 Stephanie Côté 2015-10	
40-44 Québécois						
40-44 Canadien		200 S. Trépanier 2000				
40-44 Raw	303.1 Donna Bouffard 2021	165.3 Donna Bouffard 2021	391.3 Donna Bouffard 2021	859.8 Donna Bouffard 2021		
45-49 Québécois						
45-49 Canadien		300 Cheryl McKenzie 2010	425 Cheryl McKenzie 2010		725 Cheryl McKenzie 2010	
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	210 Denise Ouellet 1994	155 Janet Warne 2004	270 Janet Warne 2004	580 Denise Ouellet 1994		
50-54 Can. Testé	210 Denise Ouellet 1994			580 Denise Ouellet 1994		
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						
70-79						

Hommes 165 Lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
----------	-------	-------------	----------	-------	-----------	------

Open Québécois	575 Claude Dallaire 2008	400 Stephane pilon 2002	500 Éric Lessard 2000	1585 Claude Dallaire 2008		
Open Canadien	670 Marcel St-Laurent 93	415 Marcel St-Laurent 92	655 Claude Dallaire 1998	1700 Marcel St-Laurent 93	972,5 Claude Dallaire	180 Stephane Pilon
Open Can. Testé		375 Stephane pilon 2004				
Open Raw	575 Alex Godin 2018	415 Alex Godin 2018	568 Michael Lizotte 2019	1530 Alex Godin 2018	865 Marc-André Cayer 2016	
13-15 Québécois	260 Sébastien Ferron 2005	220 Sébastien Ferron 2005	340 Sébastien Ferron 2005	540 L.J. Côté		
13-15 Canadien	270 Robin Cabana 1995	252 Vincent Camiré 2003	450 David caron 2005	800 Sébastien Ferron 2005	610 David Caron	135 J. Ouellet
13-15 Raw		275 Nicolas Paquette 09				
16-17 Québécois	335 David Zenklusen 09	265 Sébastien Ferron 2006	415 Jean-Marie poirier 2004	995 Jean-Marie poirier 2004		
16-17 Canadien	475 Martin Gauthier 1997	350 Martin Leblond 2002	455 Guillaume Roy 1997	1160 Guillaume Roy 1997	629 Mirko Malenfant	
16-17 Raw	450 Gabriel Blais 2017	275 Simon L'Écuyer Martel 2018	512.5 Gabriel Blais 2017	1225 Gabriel Blais 2017	680 Renaud Cardinal 2010	
18-19 Québécois	360 Jimmy Lévesque 2000	335 J-Charles Raymond 04	430 Jimmy Lévesque 2000	1035 Jimmy Lévesque 2000		
18-19 Canadien	440 Stephane Fortin 1994	371 Martin Leblond 2003	510 Olivier Langlois 2010	1225 Stephane Fortin 1995	755 Olivier Langlois 2010	
18-19 Raw	500 Gabriel Blais 2018	260 Gabriel Blais 2018	584.2 Alex Ferron 2021	1306.2 Alex Ferron 2021	615 Olivier Langlois 2010	
20-23 Québécois	460 Stephane Dionne 2005	355 Stephane Dionne 2005	520 Olivier Langlois 2011	1265 Stephane Dionne 2005		
20-23 Canadien	570 Stephane Longpré 92	370 Stephane Longpré 92	525 Stephane Longpré 92	1465 Stephane Longpré 92	725 Joanick Boilard	
20-23 Raw	512.5 Darren Gagnon Maltais 2021	375 Alex Godin 2017	589.7 Darren Gagnon Maltais	1460.5 Darren Gagnon Maltais 2021		
20-23 Raw Drug T.		380 Alex Godin 2017	500 Alex Godin 2017	1400 Alex Godin 2017		
33-39 Québécois		300 Daniel Arvisais 1997				
33-39 Canadien	590 Claude Dallaire 1997	353 Réjean Talon 1994	655 Claude Dallaire 1998	1558 Claude Dallaire 1997	650 Joseph Lamonica	145 D. Savard
33-39 Raw	405 Olivier Locas 2015	265 Patrick Bisson 2016	500 Patrick Bisson 2016	1125 Patrick Bisson 2018		
40-44 Québécois	290 G. Archambault 2004	335 Claude Dallaire 2002	420 G. Archambault 2004	900 G. Archambault 2004		
40-44 Canadien	540 Claude Dallaire 2000	355 Jacques Fortin 1996	640 Claude Dallaire 2001	1475 Claude Dallaire 2000	972,5 Claude Dallaire	
40-44 Can. Testé			640 Claude Dallaire 2001			
40-44 Raw		285 John Lefuel 2018				
45-49 Québécois	500 Mario Roy 2003	395 Jacques Déry 2012	340 Louis Duval 2006	765 Louis Duval 2205		
45-49 Canadien	630 Marcel St-Laurent 92	400 Marcel St-Laurent 92	625 Marcel St-Laurent 92	1635 Marcel St-Laurent 92		135 Louis Duval
45-49 Raw	435 Éric Lessard 2019	360 Jacques Dery 2016	475 Éric Lessard 2019	1215 Éric Lessard		
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	670 Marcel St-Laurent 93	415 Marcel St-Laurent 95	640 Marcel St-Laurent 93	1770 Marcel St-Laurent 93		
50-54 Raw						
55-59 Québécois	250 Henri Béon 2008	260 Marcel Roy 1999	350 Henri Béon 2008	805 Henri Béon 2008		
55-59 Canadien	551 Marcel St-Laurent 2000	360 Marcel St-Laurent 2000	570 Marcel St-Laurent 99	1450 Marcel St-Laurent 2000		
55-59 Can. Testé	551 Marcel St-Laurent 2000	360 Marcel St-Laurent 2000	570 Marcel St-Laurent 99	1450 Marcel St-Laurent 2000		
55-59 Raw	235 Henri Béon 2009	215 Henri Béon 2008	365 Henri Béon 2008	795 Henri Béon 2009	580 Henri Béon 2008	
60-64 Québécois		235 G. Morissette 2005				
60-64 Canadien	350 Marcel Genois 1994	355 Marcel St-Laurent 2006	470 Marcel Genois 1994	1000 Marcel Genois 1994		
60-64 Can. Testé	350 Marcel Genois 1994	345 Marcel St-Laurent 2004	470 Marcel Genois 1994	1000 Marcel Genois 1994		
60-64 Raw						
65-69 Canadien	410 Georges Labrecque 93	345 Marcel St-Laurent 2007	455 Georges Labrecque 93	1175 Georges Labrecque 93		
65-69 Can. Testé	410 Georges Labrecque 93	310 Georges Labrecque 93	455 Georges Labrecque 93	1175 Georges Labrecque 93		
65-69 Raw		315 marcel St-Laurent 2009				
70-74 Canadien	425 Georges Labrecque 99	340 Georges Labrecque 97	465 Georges Labrecque 98	1205 Georges Labrecque 97		
70-74 Can. Testé	425 Georges Labrecque 99	340 Georges Labrecque 97	465 Georges Labrecque 98	1205 Georges Labrecque 97		
70-74 Raw	180 Henri Cayer 2018	170 Henri Cayer 2018	335 Henri Cayer 2018	650 Henri Cayer 2018		
75-79 Canadien	415 Georges Labrecque 00	325 Georges Labrecque 03	455 Georges Labrecque 00	1175 Georges Labrecque 00	810 Georges Labrecque	

80-84 Canadien	300 Georges Labrecque 07	315 Georges Labrecque 05	430 Georges Labrecque 05	1020 Georges Labrecque 07	730 Georges Labrecque	
85-89 Raw		300 Georges Labrecque 09				

modifié 20211201

Femmes 181 lbs

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois		165 Judith St-Ours 2006				
Open Canadien	309 Linda Pérovitch 1982	198 M.-Thérèse Hamel 1987	360 Judith st-Ours 2006	843 M-Thérèse Hamel 1987	515 Judith St-Ours	
Open Raw (Drud tested)	245 Khrystel Pigeon 2016	175 Khrystel Pigeon 2016	300 Khrystel Pigeon 2016	720 Khrystel Pigeon 2016		
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
20-23 Raw	245 Francesca Laverdure 2017	145 Francesca Laverdure 2017	297.6 Laurie Baribeau 2021	665 Francesca Laverdure 2017		
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	295 Hélène Proulx 2002	175 Hélène Proulx 2002	320 Hélène Proulx 2002	790 Hélène Proulx 2002		
33-39 Raw	285 Nathalie Dupont 2016	180 Nathalie Dupont 2016	345 Nathalie Dupont 2016	810 Nathalie Dupont 2016		
40-44 Québécois						
40-44 Canadien	325 Hélène Proulx 2005	215 Hélène Proulx 2005	380 Hélène Proulx 2005	905 Hélène Proulx 2005	595 Hélène Proulx	
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien		135 Denise Ouellet 1998				
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						
70+						

Hommes 181 lbs

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	580 Claude Dallaire 2009	450 Jacky St-Pierre 2000	555 Jason Ferreira 2006	1640 Claude Dallaire 2009		
Open Canadien	700 Marcel St-Laurent 1992	560 Jason Ferreira 2009	700 Claude Dallaire 2009	1700 Marcel St-Laurent 92	1035 Claude Dallaire 2008	130 Patrick Gravel 2008
Open Can. Testé		410 Jacques Déry 2004				
Open Raw	575 Simon Boily 2019	410 Sylvain Simard 2019	640 Simon Boily 2017	1555 Simon Boily 2017	952 Simon Boily 2016	
13-15 Québécois	215 Pascal Girard 2003	260 Marc-A Savard 2005	375 Marc-A Savard 2005	755 Pascal Girard 2003		
13-15 Canadien	357 Joffrey Laurin 2001	270 Mathieu Labrie 2000	460 David Caron 2005	912 Joffrey Laurin 2001	670 David Caron	
13-15 Raw		160 Tommy Turcotte 2011				
16-17 Québécois	360 Keith Métivier 2004	275 René Filippou 2004	471 Maxime Drapeau 2004	1050 Keith Métivier 2004		
16-17 Canadien	500 Joffrey Laurin 2003	306 Maxime Drapeau 2004	485 Joffrey Laurin 2003	1275 Joffrey Laurin 2003		150 S. Thibeault
16-17 Raw	400 Renaud Cardinal 2012	255 Renaud Cardinal 2012	515 Renaud Cardinal 2011	1045 Billy Poulin-Larivière 2011	750 Renaud Cardinal 2011	
18-19 Québécois	360 J-Francois Dugré 2002		500 Maxime Jauvin 2008	1055 J-Francois Dugré 02		
18-19 Canadien	550 Joffrey Laurin 2003	450 Maxime Jauvin 2008	530 Joffrey Laurin 2004	1396 Joffrey Laurin 2004	930 Maxime Jauvin 2008	
18-19 Raw	408 Gerico Gélinas 2019	290 Billy Poulin-Larivière 2014	530 Billy Poulin-Larivière 2014	1205 Billy Poulin-Larivière 2014		
20-23 Québécois	470 Dave Moreau 2003	380 Jhonny Hazen 1997	550 Steve Caron 2009		830 Steve Caron 2009	110 Ramon Ulises Mares 08

20-23 Canadien	570 Frédéric R. Clément 08	425 Éric Beaumont 2002	585 Frédéric R. Clément 08	1525 Frédéric R. Clément 08		170 Samuel Vigeant
20-23 Raw	507 Felix Rossignol 2021	340 M-A. Tremblay 2010	560 David Lauzon 2018	1400 Patrice St-Louis Pivin 2	770 M-A. Tremblay 2010	
33-39 Québécois	530 Mario Beaulieu 1998	345 Christian Carreau 2004	537 Mario Beaulieu 2003	1310 Mario Beaulieu 1998		
33-39 Canadien	540 Mario Roy 1994	415 Jacques Déry 2004	620 Claude Dallaire 1998	1415 Mario Roy 1994	845 Christian Carreau	170 C. Carreau & 155 É. Chevrier
33-39 Can. Testé		410 Jacques Déry 2004				
33-39 Raw	480 Eric Fortin 2019	340 Christian Houle 2016	550 Eric Fortin 2019	1275 Eric Fortin 2019		
40-44 Québécois	235 Martin Thériault 2001	375 Jean Boutet 2004	450 G. Archambault 2005	950 Martin Thériault 2001		
40-44 Canadien	576 Claude Dallaire 2003	455 Daniel Bédard 2007	680 Claude Dallaire 2004	1561 Claude Dallaire 2004	1015 Claude Dallaire	120 G. Archambault & 110 J. Lamontica*
40-44 Raw	418.8 Patrick Bisson 2021	410 Sylvain Simard 2019	512.5 Patrick Bisson 2021	1218 Patrick Bisson 2021		
45-49 Québécois	580 Claude Dallaire 2009	365 Claude Dallaire 2008	500 Mario Roy 2002	1640 Claude Dallaire 2009		
45-49 Canadien	700 Marcel St-Laurent 1992	405 Marcel St-Laurent 1992	700 Claude Dallaire 2009	1700 Marcel St-Laurent 92	1035 Claude Dallaire 2008	155 Cobra Labrie
45-49 Raw	455 Eric Lessard 2018		455 Eric Lessard 2018	965 Eric Lessard 2018		
50-54 Québécois	440 Serge Charest 1998	300 Serge Charest 1998	540 Serge Charest 1998	1250 Serge Charest 1998		
50-54 Canadien	600 Marcel St-Laurent 1995	393 Marcel St-Laurent 1995	600 Marcel St-Laurent 1997	1525 Marcel St-Laurent 95		120 Jocelyn Emond 2008
50-54 Raw	331 Rene Cayer 2019	248 Rene Cayer 2019	446 Rene Cayer 2019	1025 Rene Cayer 2019		
55-59 Québécois	385 J.N. Turcotte 2001	280 Marcel Roy 1999	500 J.N. Turcotte 2001	1155 J.N. Turcotte 2001		
55-59 Canadien	540 Marcel St-Laurent 99	370 Marcel St-Laurent 1997	550 Marcel St-Laurent 97	1430 Marcel St-Laurent 99		
55-59 Can. Testé	540 Marcel St-Laurent 99	370 Marcel St-Laurent 1997	550 Marcel St-Laurent 97	1430 Marcel St-Laurent 99		
55-59 Raw		195 Pierre Royer 2010	385 Pierre Royer 2010		570 Pierre Royer 2010	
60-64 Québécois		245 Guy Genest 2008				
60-64 Canadien	500 Guy Genest 2008	353 Marcel St-Laurent 2006	470 Guy Genest 2008	1215 Guy Genest 2008		
60-64 Raw						
65-69 Canadien	250 P. Henry Paquet 92	200 Léo Massé 2005	300 P. Henry Paquet 92	700 P. Henry Paquet 92		
65-69 Raw		305 Marcel St-Laurent 2010				
70-74 Canadien		200 Marcel Lehoux 2001	405 Marcel Perron 2004			
70-74 Raw	175 Henri Cayer 2018	170 Henri Cayer 2018	275 Henri Cayer 2018	620 Henri Cayer 2018		
75-79 Canadien						
80-84 Canadien		325 Georges Labrecque 08	420 Georges Labrecque 07		715 Georges Labrecque 08	
80-84 Raw						
80-89 Raw		280 Georges Labrecque 2011				

modifié 20211201

Femmes 198 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien	315 Chantal Beaudry 2004	200 Chantal Beaudry 2004	385 Chantal Beaudry 2004	900 Chantal Beaudry 2004		
Open Raw	248 Audrey-Ann Carle 2019	110 Audrey-Ann Carle 2019	303 Audrey-Ann Carle 2019	662 Audrey-Ann Carle 2019		
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	240 Janie Laurin 2008	118 Janie Laurin 2008	290 Janie Laurin 2008	683 Janie Laurin 2008	355 Janie Laurin 2008	
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	335 Nadine Sarcacli 1994	170 Nadine Sarcacli 1994	300 Nadine Sarcacli 1994	775 Nadine Sarcacli 1994		
18-19 Raw						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						
70+						



Hommes 198 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	630 Patrice Bouchard 2010	485 Sébastien Sirois 2004	680 Claude Dallaire 2009	1670 Patrice Bouchard 2012	1045 Claude Dallaire 2009	
Open Canadien	700 David Alarie 2016	550 David Alarie 2016	725 Dave Moreau 2010	1900 David Alarie 2016	1050 Dave Daneault	230 D. Rousseau & 150 P. Labonté*
Open Can. Testé	610 Bryan Smith 2006	525 Roberto St-Pierre	575 Bryan Smith 2006	1615 Bryan Smith 2006		
Open Raw	650.3 Louis Alexis Gratton 2012	451.9 Louis Alexis Gratton 2012	705.4 Louis Alexis Gratton 2021	1807.7 Louis Alexis Gratton 2012	835 Sébastien Lavergne 2015-10	
13-15 Québécois		217 Mathieu Thériault 2003				
13-15 Canadien	405 Éric Maranda 1997	290 Nicolas Blanchette 05	460 Éric Maranda 1997	1050 Éric Maranda 1997		
13-15 Can. Testé	405 Éric Maranda 1997		460 Éric Maranda 1997	1050 Éric Maranda 1997		
13-15 Raw						
16-17 Québécois	405 Vincent Hevey 2009	322.5 Mathieu Proulx 2009	502.5 Mathieu Proulx 2009	1130 Vincent Hevey 2009	775 Guillaume Ringuet 08	
16-17 Canadien	465 Mathieu Proulx 2009	340 M-André Savard 2008	525 Élia Saikaly 1996	1288 Mathieu Proulx 09	800 Nicolas Blanchette	155 David Barville
16-17 Raw	485 Samuel Dumais 2019	315 Jonathan Pelletier 2009	474 Samuel Dumais 2019	1273 Samuel Dumais 2019		
18-19 Québécois	420 Frédéric Prévost 2000	360 Yannick Brousseau 01	510 Yannick Brousseau 01	1165 Frédéric Prévost 2000	700 Vincent Hevey 2009	
18-19 Canadien	510 Sébastien Grenier 92	375 Sébastien Grenier 92	640 David Caron 2009	1435 Sébastien Grenier 92	920 David Caron 2009	
18-19 Raw	520 Tristan Fortin 2016	350 Patrick Dupuis 2014	606.2 Mathieu Gougeon 2021	1399.9 Mathieu Gougeon 2021		
20-23 Québécois	590 Nicolas Champagne 2010	430 Tommy Nadeau 2010	550 Nicolas Champagne 2011	1520 Nicolas Champagne 2011		
20-23 Canadien	615 Martin Lajoie 1994	445 Yannick Allaire 1993	630 Martin Lajoie 1994	1580 Martin Lajoie 1994	950 Tommy Nadeau 2010	230 Dominic Rousseau
20-23 Raw	568 Jeremie Turcotte 2019	391 Jeremie Turcotte 2019	650 David Caron 2010	1500 Francis Longpré 2014		
33-39 Québécois	525 Claude Viger 2009	460 Gilles Grondin 1999	575 Claude Viger 2009	1500 Claude Viger 2009		
33-39 Canadien	580 René Beaulieu 1993	545 Roberto St-Pierre 1999	600 René Beaulieu 1993	1545 René Beaulieu 1993	975 Claude Viger 2009	145 Éric Boissinot
33-39 Raw	545 Dave Moreau 2013	340 Dave Moreau 2013	507 Patrick Bisson 2019	1214 Patrick Bisson 2019	805 François Bélanger 10	
40-44 Québécois	475 Rock Morin 2002	425 Rock Morin 2002	475 Rock Morin 2002	1375 Rock morin 2002		
40-44 Canadien	555 Jean-Yves Côté 1997	485 Martin Thériault 2001	605 Jean-Yves Côté 1997	1570 Jean-Yves Côté 1997	740 Sylvain Hébert	180 Anthony Gruebel
40-44 Raw	430 François Bélanger 2014	407.8 Sylvain Simard 2021	500 Yannick Éthier 2016	1230 François Bélanger 2014		
45-49 Québécois	440 Gilles Blais 2003	362.5 Claude Dallaire 2009	425 Gilles Blais 2003	1270 Denis Dumont 1998		
45-49 Canadien	600 Claude Dallaire 2009	445 Alain Boulet 1998	700 Claude Dallaire 2009	1640 Claude Dallaire 2009	1045 Claude Dallaire 2009	
45-49 Raw	425 François Rodrigue 2017	275 François Rodrigue 2017	480 François Rodrigue 2017	1155 François Rodrigue 2017		
50-54 Québécois		350 Claude Dallaire 2011	645 Claude Dallaire 2011		995 Claude Dallaire 2011	
50-54 Canadien		370 André Laurantayte 98	660 Claude Dallaire 2010			
50-54 Raw	305 René Cayer 2018	300 Pierre chapdelaine 2011	440 René Cayer 2018	1005 René Cayer 2018		
55-59 Québécois	370 Jacques Leblond 03	332 Gaétan Larivée 2004	480 Guy Genest 2005	1210 Guy Genest 2005		
55-59 Canadien	518 Guy Genest 2005	370 Jon Wolbers 2004	570 Jon Wolbers 2004	1245 Guy Genest 2004	675 Mark Sadoski	150 Gaétan Larivée
55-59 Raw	485 Claude Dallaire 2016	290 Claude Dallaire 2016	390 Pierre Royer 2011	895 Pierre Royer 2011		
60-64 Québécois		285 Jean-Guy Moreau 2001				
60-64 Canadien	505 Guy Genest 2009	300 Julien Marchand 1999	475 Guy Genest 2009	1230 Guy Genest 2009		
60-64 Raw	450 Guy Genest 2010	225 Guy Genest 2010	475 Guy Genest 2010	1150 Guy Genest 2010		
65-69 Canadien		245 Guy Genest 2012	450 Guy Genest 2012			
65-69 Raw						
70+ Canadien						
70-74 Raw		185 Guy Genest 2017				
70+						

* Représente le record de curl fait au mur

modifié 20211201

Femmes 220 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien						
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
33-39 Raw	210 Marie-Josée Dugas 2018	121 Marie-Josée Dugas 2019	276 Marie-Josée Dugas 2019	607 Marie-Josée Dugas 2019		
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
40-44 Raw	310 Isabelle Chayer 2018	180 Isabelle Chayer 2018	375 Isabelle Chayer 2018	850 Isabelle Chayer 2018		
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						
70+						

* Représente le record de curl fait au mur

Hommes 220 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	730 Daniel Dionne 2006	550 Kevin Raymond 2010	702,5 Kevin Raymond 2010	1950 Kevin Raymond 2009	1105 Joanick Boilard 2010	
Open Canadien	805 Kevin Raymond 2010	565 Daniel Dionne 2006	710 Daniel Dionne 2006	2057,5 Kevin Raymond 2010	1240 Daniel Dionne	210 D. Rousseau & *175 A. Oudovikine
Open Can. Testé			640 Bernard boudreau 2004			
Open Raw	645 David Alarie 2018	515 Tommy Desbiens 2016	660 david Alarie 2018	1770 Tommy Desbiens 2016	1000 Patrick Dupuis 2015-10	
13-15 Québécois	315 Jonathan Lévesque 00	240 Pierre Dubeau 2001		955 Pierre Dubeau 2000		
13-15 Canadien	370 Pierre Dubeau 2000	340 Jonathan Lévesque 00	450 Pierre Dubeau 2001	980 Jonathan Lévesque 00	690 Pierre Dubeau	
13-15 Can. Testé	365 Éric Maranda		450 Pierre Dubeau 2001	970 Éric Maranda		
13-15 Raw						
16-17 Québécois	485 Pierre Dubeau 2002	325 Keith Métivier 2005	525 Keith Métivier 2005	1275 Pierre Dubeau 2002		
16-17 Canadien	500 Giulio Zardo 1997	350 David Banville 2005	600 Giulio Zardo 1997	1365 Giulio zardo 1997	850 D. Banville & K. Métivier	165 David Banville
16-17 Can. Testé	500 Giulio Zardo 1997	315 Giulio Zardo 1997	600 Giulio Zardo 1997	1365 Giulio zardo 1997		
16-17 Raw		345 Louis-Charles Savaria 2018				

18-19 Québécois	490 K. Malenfant Caron 09	377,5 Y. Brousseau 2001	550 K. Malenfant Caron 09	1365 Marc-A. Savard 2010		
18-19 Canadien	605 Pierre Waters 1993	435 Marc-A. Savard 2010	600 Pierre Waters 1993	1550 Pierre Waters 1993		
18-19 Raw	555 Billy Poulin Larivière 20	420 K. Malenfant Caron 10	602,5 K. Malenfant Caron 10	1507,5 K. Malenfant Caron 10	815 Samuel Tremblay 10	
20-23 Québécois	615 Joffrey Laurin 2007	440 Michel Lebrun 2006	615 Jean-François Caron 05	1675 J-Pierre. Houle 2003		
20-23 Canadien	650 Jauffrey Laurin 2008	500 Joël Boulianne 2007	650 Pierre Waters 1994	1680 Pierre Waters 1994	1050 Joël Boulianne & S.Lopushinsky	210 Dominic Rousseau
20-23 Raw	639.3 Tristan Fortin & Thom	418.8 Tristan Fortin 2021	672.4 Tristan Fortin 2021	1730.6 Tristan Fortin 2021	1000 Patrick Dupuis 2015-10	
33-39 Québécois	625 Guy Drapeau 2007	506 Jackie St-Pierre 2004	615 Guy Drapeau 2008	1825 Guy Drapeau 2010		
33-39 Canadien	775 Daniel Dionne 2007	630 Guy Drapeau 2010	710 Daniel Dionne 2006	2035 Daniel Dionne 2007	1240 Daniel Dionne	226 E. Chevrier & *175 A. Oudovikine
33-39 Raw	567.6 Mathieu Bellemare 20	410 Yvan Darbouze 2011	575 Dominic Dauphin 2016	1421.9 Mathieu Bellemare 2021	1000 Steve Lessard 2016	
33-39 Raw D.T	744,1 Amit Sapir 2015	413,4 Amir Sapir 2015		1725,1 Amir Sapir 2015		
40-44 Québécois	475 Bernard Boudreau 03	475 Jacky St-Pierre 2010	500 Rock Morin 2004	1390 Rock Morin 2004		
40-44 Canadien	640 Rock Morin 2005	485 Rock Morin 2005	640 Bernard Boudreau 2004	1600 Réjean Gagné 1997		
40-44 Raw	525 Gilles Racine 2015	435 Jacky S-Pierre 2011	535 Gilles Racine 2015	1435 Gilles Racine 2015		
45-49 Québécois	555 Jacques Potvin 2011	440 Jacques Potvin 2010	560 Jacques Potvin 2011	1555 Jacques Potvin		
45-49 Canadien	615 Claude Murray 2002	450 Dan Riverin 2002	630 Réjean Gagné 1998	1610 Réjean Gagné 1998	980 Jacques Potvin 2009	130 Gilbert Marceau
45-49 Raw	425 Jacques Potvin 09	425 Jacky St-Pierre 2014	440 Jacques Potvin 09	1175 Jacques Potvin 09		
50-54 Québécois	485 Claude Dallaire 2011	300 Claude Dallaire 2011	385 Raymond White 2008	1250 Raymond White 2008	585 Bernard Robidas	
50-54 Canadien	520 Raymond White 2009	385 Raymond White 2009	635 Claude Dallaire 2011	1420 Claude Dallaire 2011	870 Ross Saldan	130 Gaétan Dubé
50-54 Raw	440.9 Danny Horth 2021	430 Jacky St-Pierre 2019	518 Danny Horth 2021	1289.7 Danny Horth 2021	835 Fernando Guerrero 10	
55-59 Québécois		330 Raymond White 2010	355 Raymond White 2012	1155 Raymond White 2010		
55-59 Canadien	480 Raymond White 2011	365 Raymond White 2012	475 Jacques Leblond 2002	1195 Jacques Leblond 2002		
55-59 Raw	482,5 Claude Dallaire 2016	320 Raymond White	580 Claude Dallaire 2019	1377,5 Claude Dallaire 2016	870 Claude Dallaire 2017	
60-64 Québécois	300 Alfred Julien 1998	275 Gilles Huppé 2003	450 Alfred Julien 1998	875 Alfred Julien 1998		
60-64 Canadien	420 Gonzague Kirouac 91	316 Julien Marchand 2002	500 Gonzague Kirouac 91	1110 Gonzague Kirouac 91		
60-64 Raw		335 Yves Dubois 2016				
65-69 Canadien						
65-69 Raw		363.8 Jon Wolbers 2016-07	556.7 Jon Wolbers 2016-07		920.5 Jon Wolbers 2016-07	
70+ Canadien						
70+						

modifié 20211201

Hommes 242 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	785 Daniel Dionne 2007	545 Dany Michaud 2010	705 S. Grenier 00 & D. Dionne 07	1865 Dany Michaud 2010	970 Simon Beaulieu 2011	
Open Canadien	850 Marco Fortier 1994	605 Daniel Dionne 2007	765 Marco Fortier 1994	2110 Marco Fortier 1994	1155 Martin Ferland	200 Simon Bélanger
Open Can. Testé	600 Simon Bélanger 2004	435 Simon Bélanger 2004	660 Simon Bélanger 2004	1740 Simon Bélanger 2004		
Open Raw	688.9 Stuart Locke 2021	465 Jean-Pierre Houle 2016	750 Billy Poulin Larivière 2019	1851.8 Nicholas Di Nardo 2017	1190 Billy Poulin Larivière 2019	
13-15 Québécois	345 Éric Vachon 1998	210 Dominic Pelletier 2007		925 Éric Vachon 1998		
13-15 Canadien	520 François Turcotte 01	330 François Turcotte 01	485 François Turcotte 01	1335 François Turcotte 01		
13-15 Can. Testé	520 François Turcotte 01	330 François Turcotte 01	485 François Turcotte 01	1335 François Turcotte 01		
13-15 Raw						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	540 Pierre Dubeau 2003	315 Pierre Dubeau 2003	540 Pierre Dubeau 2003	1395 Pierre Dubeau 2003		
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	580 Pierre Dubeau 2004	350 Pierre Dubeau 2004	580 Pierre Dubeau 2004	1510 Pierre Dubeau 2004		
18-19 Raw	557 Jordan Lapointe 2019	353 Jordan Lapointe 2019	557 Jordan Lapointe 2019	1467 Jordan Lapointe 2019		
20-23 Québécois	625 Jean-F. Caron 2006	450 Jean-F. Caron 2006	540 Carl Falardeau 2003	1740 Jean-F. Caron 2006	825 Sébastien Levert 2009	
20-23 Canadien	700 Francis Rousseau 94	477 Francis Rousseau 94	700 Jean-F. Caron 2006	1825 Francis Rousseau 94	1095 Jean-François Caron	
20-23 Raw	650 Frédérick Martel 2014	430 Billy Poulin-Larivière 2019	703.2 Remy Beaupré 2021	1792,5 Frédérick Martel 2014	1050 Jean-Christophe Dubé 2015	
33-39 Québécois	645 Martin Lajoie 2005	560 J-Patrick Gobeil 2008	620 Steve Ouellet 2204	1590 Robert Dubeau 1998		
33-39 Canadien	785 Daniel Dionne 2007	605 Daniel Dionne 2007	705 Daniel Dionne 2007	2095 Daniel Dionne 2007	1155 Martin Ferland	185 Roberto St-Pierre
33-39 Raw	677,9 Alastair MacNicol 2021	470 Jean-Pierre Houle 2017	760,5 Alastair MacNicol 2021	1840 Jean-Pierre Houle 2016		
40-44 Québécois	605 Bernard Boudreau 04	465 Bernard Plante 2004		1665 Bernard Plante 2004		
40-44 Canadien	685 Robert Dubeau 2002	500 Martin Ferland 2005	656 Bernard Boudreau 2004	1705 J. Marie Bergeron 92	941 Bernard Boudreau	150 Bernard Boudreau
40-44 Raw	500 Nicholas Marcoux 2019	265 Nicholas Marcoux 2019	590 Nicholas Marcoux 2019	1355 Nicholas Marcoux 2019		
45-49 Québécois	580 Richard Bolduc 2005	475 Bernard Plante 2007	610 Mario Lehoux 2001	1475 Richard Bolduc 2004		
45-49 Canadien	600 Mario Lehoux 2003	485 Dan Riverin 2002	632 Réjean Gagné 2003	1555 Réjean Gagné 2003	925 Mario Lehoux	
45-49 Raw	565 Christian Savard 2017	430 Jacky St-Pierre 2016	610 Christian Savard 2017	1465 Christian Savard 2017	798 Christian Savard 2016	
50-54 Québécois	425 Ross Saldan 2004	385 Raymond White 2007	610 Paul Banville 2005	625 Ross Saldan 2004		
50-54 Canadien	575 Réjean Gagné 2003	460 Paul Banville 2004	632 Réjean Gagné 2003	1555 Réjean Gagné 2003	1054 Réjean Gagné	205 Paul Banville
50-54 Raw		421 Jacky St-Pierre 2021				
55-59 Québécois	475 Raymond White 2013			1220 Raymond White 2013		
55-59 Canadien		500 Ross Saldan 2010	600 Paul Banville 2006		1025 Ross Saldan 2010	125 Paul Banville 2008
55-59 Raw	551.1 Jacques Potvin 2021	374.7 Jacques Potvin 2021	529.1 Jacques Potvin 2021	1433 Jacques Potvin 2021		
60-64 Québécois						
60-64 Canadien	425 Pat Villeneuve 1996	365 Pat Villeneuve 1996	505 Pat Villeneuve 1996	1295 Pat Villeneuve 1996		
60-64 Raw		320 Raymond White 2014	350 Raymond White 2017	1093 Raymond White 2015		
60-64 Raw Drug Tested			350 Raymond White 2017			
65-69 Canadien	440 Gonzague Kirouac 94	365 Guy Lévesque 1995	545 Gonzague Kirouac 93	1185 Gonzague Kirouac 93		
65-69 Can. Testé	440 Gonzague Kirouac 94		545 Gonzague Kirouac 93	1185 Gonzague Kirouac 93		
65-69 Raw						
70-74 Canadien						
80+						

modifié 20211201

Hommes 275 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	800 Éric Létourneau 2006	600 Frankie Bonneau 2006		2090 J-Francois Caron 08		
Open Canadien	912,5 Marco Fortier 2000	615 Louis Tseramis 1996	805 J-François Caron 2009	2220 Marco Fortier 1992	1305 J-François Caron 08	245 Dominic Rousseau
Open Can. Testé	675 Dave Daneault 2004	480 Dave Daneault 2004	650 Dave Daneault 2004	1805 Dave Daneault 2004		
Open Raw	760 Robert Villalta 2016	562 Steve St-Pierre 2019	628 Robert Villalta 2016	1890 Robert Villalta 2016	990 Steve Lessard 2015-10	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien	600 François Turcotte 01	360 François Turcotte 01	500 François Turcotte 01	1425 François Turcotte 01		
13-15 Can. Testé	600 François Turcotte 01	360 François Turcotte 01	500 François Turcotte 01	1425 François Turcotte 01		
13-15 Raw						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien		315 Jesse Snaden 2001	485 Jesse Snaden 2001		775 Jesse Snaden	
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien	450 P. Messier	375 P. Messier	500 P. Messier	1325 P. Messier		
18-19 Raw	495 Frédérick Rhéaume 2015	300 Frédérick Rhéaume 2015	620 Frédérick Rhéaume 2015	1395 Frédérick Rhéaume 2015		
20-23 Québécois		475 Dave Daneault 2001	565 Dave Daneault 2001			
20-23 Canadien	770 Gino Déchesne 1994	550 Gino Déchesne 1994	665 Gino Déchesne 1994	1980 Gino Déchesne 1994	1015 Dave Daneault	
20-23 Raw	744,1 Robert Villalta 2016	490,5 Robert Villalta 2016	655 Frederick Martel 2014	1885 Robert Villalta 2016	825 Jonathan Albanese 09	
33-39 Québécois	832,5 Éric Létourneau 07	600 Frankie Bonneau 2006	750 Éric Létourneau 2006	2070 Éric Létourneau 2006	908 Nicolas Marcoux 2016	
33-39 Canadien	912,5 Marco Fortier 2000	615 Louis Tseramis 1996	760 Marco Fortier 2000	2187,5 Marco Fortier 2000	1025 François Veilleux	140 F. Plamondon & 150 J. Lavole *
33-39 Raw	580 Michel Lebrun 2018	446,4 Michel Lebrun 2021	700 Michel Lebrun 2018	1690 Michel Lebrun 2018		
40-44 Québécois	565 Robert Chicoine 2001	440 Louis Lesage 2008	582 Serge Santerre 2003	1555 Robert Chicoine 2001		
40-44 Canadien	725 J-Marie Bergeron 1993	550 Noël Doucette 2004	620 J-Marie Bergeron 1993	1815 J-Marie Bergeron 1993	994 Serge Santerre	
40-44 Raw						
45-49 Québécois	580 Dan Riverin 2003	450 André Desharnais 2005	600 Yvon Longpré 2001	1615 Dan Riverin 2003		
45-49 Canadien	700 Robert Dubeau 2004	500 Dan Riverin 2003	625 J-Marie Bergeron 1993	1800 J-Marie Bergeron 1993	860 Yvon Longpré	
45-49 Raw						
50-54 Québécois		295 Luis F. CortezBerme 07				
50-54 Canadien	450 Paul Banville 2004	440 Paul Banville 2004	580 Yvon Longpré 2006	1435 Paul Banville 2004		
50-54 Raw		445 André Desharnais 2010	525 Yvon Longpré 2010			
55-59 Québécois			605 Denis Chassé 2005			
55-59 Canadien	660 Pat Villeneuve 1994	420 Ross Saldan 2009	655 Pat Villeneuve 1993	1715 Pat Villeneuve 1993		
55-59 Can. Testé	660 Pat Villeneuve 1994	415 Pat Villeneuve 1993	655 Pat Villeneuve 1993	1715 Pat Villeneuve 1993		
55-59 Raw	405 Yvon Longpré 2015	275 Yvon Longpré 2015	530 Yvon Longpré 2015	990 Yvon Longpré 2014		
60-64 Québécois						
60-64 Canadien	660 Pat Villeneuve 1994	400 Pat Villeneuve 1994	580 Pat Villeneuve 1994	1560 Pat Villeneuve 1994		
60-64 Raw	410 Raymond White 2018	325 Raymond White 2019	340 Raymond White 2019	1115 Raymond White 2019		
65-69 Canadien						
65-69 Raw						
70+ Canadien						
70+						

* Représente le record de curl fait au mur

modifié 20211201

Hommes 308 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	775 Jesse Snaden 2007	620 J-François Caron 2010	710 Jesse Snaden 2007	2100 Sébastien Grenier 09		
Open Canadien	865 J-François Caron 2010	705 Mario Bernier 2006	865 J-François Caron 2010	2330 J-François Caron 2010	1425 J-François Caron 10	192 Dave Daneault
Open Raw	540 Renaud Pelletier Godin	400 Pierre Luc Perreault 200	650 Pierre Luc Perreault 200	1377 Renaud Pelletier Godin	1035 Pierre-Luc Perreault 09	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
13-15 Raw						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien	700 François Turcotte 02	420 François Turcotte 02	560 François Turcotte 02	1670 François Turcotte 02		
16-17 Can. Testé	700 François Turcotte 02	420 François Turcotte 02	560 François Turcotte 02	1670 François Turcotte 02		
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
18-19 Raw						
20-23 Québécois		505 Dimitry Voronov 2003	600 Mathew Court 2006			
20-23 Canadien	725 Louis-P. Jean 2007	625 Louis-P. Jean 2007	725 Louis-P. Jean 2007	2000 Louis-P. Jean 2007	1075 Mathew Court	192 Dave Daneault
20-23 Can. Testé	705 Dave Daneault 2002	522,5 Dave Daneault 2002	610 Dave Daneault 2002	1823 Dave Daneault 2002		
20-23 Raw						
33-39 Québécois	670 Sébastien Grenier 08	570 Sébastien Grenier 08	730 Patrick Lemieux 2006	1965 Sébastien Grenier 08		
33-39 Canadien	860 Mario Bernier 2008	705 Mario Bernier 2006	760 Sébastien Grenier 2009	2250 Mario Bernier 2008	1114 Dominic Bélanger	160 José J. Lavoie 2008
33-39 Raw	804,6 Bruno Boucher 2021	500 Léo Tilly 2012 / Jean-F	694,4 Vagif Jabbarov 2021	1929 Bruno Boucher 2021	1040 Sébastien Grenier 2011	
40-44 Québécois	150 Francis Plamondon	400 Francis Plamondon	400 Francis Plamondon	950 Francis Plamondon		
40-44 Canadien	610 Dany Stewart 2005	415 Dany Stewart 2005	525 Dany Stewart 2003	1525 Dany Stewart 2005		
40-44 Raw		440 Luc Gagnard 2014-201	695 Sébastien Grenier 2016		1096 Sébastien Grenier 2016	
45-49 Québécois						
45-49 Canadien		305 Francis Plamondon 2011				
45-49 Raw		280 Francis Plamondon 2011				
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	605 Denis Chassé 2004	438 Denis Chassé 2004	625 Denis Chassé 2003	1638 Denis Chassé 2004	1034 Denis Chassé	
50-54 Raw						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien		435 Denis Chassé 2007	610 Denis Chassé 2007		1045 Denis Chassé	
55-59 Raw						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
60-64 Raw						
65-69 Canadien						
65-69 Raw						
70+ Canadien						
70+						

modifié 20211201

Hommes 341 lbs.

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien						
Open Raw						
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
13-15 Raw						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
16-17 Can. Testé						
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
18-19 Raw						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien		525 Benjamin Court 2015				
20-23 Can. Testé						
20-23 Raw						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
33-39 Raw	584 Louis-Philippe Lavoie 2	520 Léo Tilli 2010	717 Louis-Philippe Lavoie 2	1752 Louis-Philippe Lavoie 4	1220 Léo Tilli 2010	
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
40-44 Raw						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
45-49 Raw						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
50-54 Raw						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
55-59 Raw						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
60-64 Raw						
65-69 Canadien						
65-69 Raw						
70+ Canadien						
70+						

modifié 20211201

Femmes UNLIMITED

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois						
Open Canadien	430 Chantal Beaudry 2003	193 Patricia Lépine 1983	360 Chantal Beaudry 2003	870 Chantal Beaudry 2003		
Open Raw	374 Isabelle Chayer 2019	232 Isabelle Chayer 2019	418 Isabelle Chayer 2019	1009 Isabelle Chayer 2019		
13-15 Québécois		170 Chantal Beaudry 2003				
13-15 Canadien						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
20-23 Québécois						
20-23 Canadien						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien						
40-44 Québécois						
40-44 Canadien						
40-44 Raw		232 Isabelle Chayer 2019	418 Isabelle Chayer 2019	1009 Isabelle Chayer 2019		
45-49 Québécois						
45-49 Canadien						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
65-69 Canadien						
70+ Canadien						

modifié 20211201

Hommes SHW

DIVISION	SQUAT	BENCH PRESS	DEADLIFT	TOTAL	PUSH-PULL	CURL
Open Québécois	700 Y. Normandin 2002	520 Y. Normandin 2003	630 Y. Normandin 2003	1820 Y. Normandin 2003		
Open Canadien	874 Hugo Girard 1999	745 Mathew Court	775 Christian Savoie 2008	2085 Hugo Girard 1998	760 Claude Marceau	160 Claude Marceau
Open Raw		480 Léo Tilli 2009	610 Léo Tilli 2009		1090 Léo Tilli 2009	
13-15 Québécois						
13-15 Canadien						
13-15 Raw						
16-17 Québécois						
16-17 Canadien						
16-17 Raw						
18-19 Québécois						
18-19 Canadien						
18-19 Raw						
20-23 Québécois		575 Mathew Court 2007	625 Mathew Court 2007	1940 Mathew Court 2007		
20-23 Canadien	765 Mathew Court 2007	605 Dmitri Voronov 2003	675 Hugo Girard 1992	2015 Hugo Girard 1992		
20-23 Raw						
33-39 Québécois						
33-39 Canadien	260 Claude Marceau 2000	755 Hugo Girard 2007	415 Claude Marceau 2000	990 Claude Marceau 2000		
33-39 Raw		490 Léo Tilli 2008			1090 Léo Tilli 2009	
40-44 Québécois						
40-44 Canadien	365 Claude Marceau 2004	350 Claude Marceau 2001	465 Claude Marceau 2004	1105 Claude Marceau 2003	765 Claude Marceau	165 Claude Marceau
40-44 Raw						
45-49 Québécois						
45-49 Canadien		400 Michel Gosselin 1998				
45-49 Raw						
50-54 Québécois						
50-54 Canadien	500 Michel Gosselin 1999	442 Michel Gosselin 1999	525 Michel Gosselin 2000	1445 Michel Gosselin 2000		
50-54 Raw						
55-59 Québécois						
55-59 Canadien						
55-59 Raw						
60-64 Québécois						
60-64 Canadien						
60-64 Raw						
65-69 Canadien						
65-69 Raw						
70+ Canadien						
70+						