

**LES MEILLEURS ATHLÈTES DU CLUB FORTIUS DE TOUS LES TEMPS (FEMMES)****ARRACHÉ****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Ève Beauchemin	2010	102,0
2	Maryse Turcotte	2004	90,5
3	Isabelle Delisle	1997	80,0
4	Stéphanie Tremblay-C.	2010	79,0
5	Caroline Nicole	1995	77,5
6	Michelle Noel	1998	72,5
7	Andréanne M. Cyr	2010	73,0
8	Karine Turcotte	2002	70,0
9	Danielle Gagnon	2003	70,0
10	Maude-Émilie Brodeur	2009	67,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	2004	53,0	85,0	119,496
2	Marie-Ève Beauchemin	2006	69,0	100,0	117,817
3	Karine Turcotte	2002	48,0	70,0	106,910
4	Maude-Émilie Brodeur	2009	53,0	67,0	94,191
5	Michelle Noel	1998	59,0	72,5	94,131
6	Isabelle Delisle	1999	70,0	80,0	93,524
7	Caroline Nicole	1995	64,0	75,0	92,328
8	Stéphanie Tremblay-C.	2008	69,0	77,0	90,719
9	Marie-Josée Pépin	2002	69,0	75,0	88,358
10	Arianne Blais	2009	58,0	66,0	86,724

**ÉPAULÉ-JETÉ****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Ève Beauchemin	2009	127,0
2	Maryse Turcotte	2004	120,5
3	Stéphanie Tremblay-C.	2010	104,0
4	Isabelle Delisle	1997	95,0
5	Danielle Gagnon	2003	95,0
6	Caroline Nicole	1995	92,5
7	Andréanne M. Cyr	2009	93,0
8	Karine Turcotte	2002	88,0
9	Martine Therrien	1995	85,0
10	Michelle Noel	1998	85,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	2001	53,0	115,0	161,671
2	Marie-Ève Beauchemin	2009	69,0	124,0	146,093
3	Karine Turcotte	2002	48,0	88,0	134,401
4	Stéphanie Tremblay-C.	2008	69,0	100,0	117,817
5	Maude-Émilie Brodeur	2007	48,0	75,0	114,546
6	Isabelle Delisle	2003	69,0	95,0	111,926
7	Danielle Gagnon	2003	69,0	95,0	111,926
8	Caroline Nicole	1995	64,0	90,0	110,790
9	Martine Therrien	1995	59,0	85,0	110,361
10	Michelle Noel	1998	59,0	82,5	107,115

**FLEXION ARRIÈRE****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Ève Beauchemin	2010	175,0
2	Maryse Turcotte	1998	155,0
3	Stéphanie Tremblay-C.	2010	150,0
4	Caroline Nicole	1995	132,5
5	Danielle Gagnon	2003	127,5
6	Martine Therrien	1995	120,0
7	Michelle Noel	1998	120,0
8	Arianne Blais	2010	120,0
9	Karine Turcotte	2002	115,0
10	Isabelle Delisle	1997	115,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	1998	58,0	155,0	203,670
2	Marie-Ève Beauchemin	2010	75,0	175,0	197,590
3	Karine Turcotte	2002	48,0	115,0	175,638
4	Stéphanie Tremblay-C.	2009	69,0	145,0	170,834
5	Caroline Nicole	1995	64,0	132,5	163,107
6	Michelle Noel	1998	58,0	120,0	157,680
7	Martine Therrien	1995	59,0	120,0	155,804
8	Danielle Gagnon	2003	69,0	127,5	150,216
9	Arianne Blais	2010	63,0	120,0	149,181
10	Isabelle Delisle	1997	64,0	115,0	139,148

**FLEXION AVANT****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Eve Beauchemin	2010	145,0
2	Maryse Turcotte	1998	140,0
3	Stéphanie Tremblay-C.	2010	127,0
4	Danielle Gagnon	2004	115,0
5	Martine Therrien	1995	107,5
6	Caroline Nicole	1995	107,5
7	Michelle Noel	1998	107,5
8	Isabelle Delisle	1997	105,0
9	Arianne Blais	2009	100,0
10	Karine Turcotte	2002	95,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	2003	58,0	140,0	183,960
2	Marie-Ève Beauchemin	2007	69,0	140,0	164,943
3	Karine Turcotte	2002	48,0	95,0	145,092
4	Stéphanie Tremblay-C.	2008	75,0	127,0	143,394
5	Michelle Noel	1997	58,0	107,5	141,255
6	Martine Therrien	1995	59,0	107,5	139,574
7	Danielle Gagnon	2003	69,0	115,0	135,489
8	Caroline Nicole	1995	64,0	107,5	132,332
9	Isabelle Delisle	1997	64,0	105,0	129,255
10	Arianne Blais	2009	63,0	100,0	124,317

**LEVER DE TERRE****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Eve Beauchemin	2010	185,0
2	Maryse Turcotte	2003	162,5
3	Danielle Gagnon	2004	145,0
4	Stéphanie Tremblay-C	2010	145,0
5	Andréanne M. Cyr	2009	130,0
6	Isabelle Delisle	1997	120,0
7	Julie-Anne Cimon	2004	117,5
8	Caroline Nicole	1995	115,0
9	Michelle Noel	1998	115,0
10	Martine Therrien	1995	112,5

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	2003	58,0	162,5	213,524
2	Marie-Ève Beauchemin	2010	75,0	185,0	208,881
3	Danielle Gagnon	2004	69,0	145,0	170,834
4	Karine Turcotte	2002	48,0	110,0	168,001
5	Stéphanie Tremblay-C.	2010	75,0	145,0	163,717
6	Maude-Émilie Brodeur	2006	48,0	100,0	152,729
7	Martine Therrien	1995	59,0	115,0	149,312
8	Isabelle Delisle	1997	64,0	120,0	147,720
9	Andréanne M. Cyr	2009	75,0	130,0	146,781
10	Caroline Nicole	1995	64,0	115,0	141,565

**PRESS****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Marie-Ève Beauchemin	2009	66,0
2	Maryse Turcotte	2003	62,5
3	Isabelle Delisle	1997	55,0
4	Stéphanie Tremblay-C	2010	53,0
5	Andréanne M. Cyr	2009	52,0
6	Caroline Nicole	1995	50,0
7	Martine Therrien	1995	50,0
8	Danielle Gagnon	2003	50,0
9	Michelle Noel	1998	47,5
10	Karine Turcotte	2002	47,5

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Maryse Turcotte	2003	58,0	62,5	82,125
2	Marie-Ève Beauchemin	2009	69,0	65,0	76,581
3	Karine Turcotte	2002	48,0	47,5	72,546
4	Isabelle Delisle	2002	64,0	55,0	67,705
5	Martine Therrien	1995	59,0	50,0	64,918
6	Caroline Nicole	1995	64,0	50,0	61,550
7	Stéphanie Tremblay-C	2009	69,0	51,0	60,087
8	Maude-Émilie Brodeur	2006	48,0	39,0	59,564
9	Michelle Noel	1998	58,0	45,0	59,130
10	Danielle Gagnon	2003	69,0	50,0	58,908

**LES MEILLEURS ATHLÈTES DU CLUB FORTIUS DE TOUS LES TEMPS (HOMMES)****ARRACHÉ****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Alexis Marcil	2005	140,0
2	François Gagnon	1998	137,5
3	Mark Chouinard	1984	135,0
4	Benoît Gagné	1989	135,0
5	Guy Hamilton	1999	135,0
6	Sébastien Groulx	2001	133,0
7	Pierre Bergeron Jr	1997	132,5
8	Simon Demers	2002	120,0
9	Philippe Bibeau-Villiard	2010	118,0
10	Luc Bergeron	1994	115,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Sébastien Groulx	2001	69,0	133,0	178,002
2	Mark Chouinard	1984	75,0	135,0	171,834
3	Benoît Gagné	1989	75,0	135,0	171,834
4	Guy Hamilton	1999	77,0	135,0	169,300
5	Alexis Marcil	2003	77,0	135,0	169,300
6	Philippe Bibeau-Villiard	2010	69,0	118,0	157,927
7	François Gagnon	1998	94,0	137,5	156,453
8	Pierre Bergeron Jr	1997	91,0	132,5	152,885
9	Luc Bergeron	1993	70,0	115,0	151,870
10	Patrick Blouin	2002	62,0	102,5	147,325

**ÉPAULÉ-JETÉ****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	François Gagnon	1999	180,0
2	Mark Chouinard	1984	170,0
3	Sébastien Groulx	1998	170,0
4	Guy Hamilton	1999	170,0
5	Alexis Marcil	2005	170,0
6	Pierre Bergeron Jr	1997	167,5
7	Benoît Gagné	1989	165,0
8	Benoît Laviolette	2008	150,0
9	Stéphane Moise	1990	145,0
10	Simon Demers	2002	145,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Sébastien Groulx	1998	69,0	170,0	227,521
2	Mark Chouinard	1984	75,0	170,0	216,384
3	Guy Hamilton	1999	77,0	170,0	213,193
4	Benoît Gagné	1989	75,0	165,0	210,020
5	Alexis Marcil	2003	77,0	165,0	206,923
6	François Gagnon	1999	94,0	180,0	204,812
7	Philippe Bibeau-Villiard	2008	69,0	145,0	194,062
8	Pierre Charbonneau	1971	67,5	140,6	190,830
9	Pierre Bergeron Jr	1997	94,0	167,5	189,630
10	Luc Bergeron	1994	70,0	140,0	185,692

**FLEXION ARRIÈRE****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	François Gagnon	1999	240,0
2	Mark Chouinard	1984	230,0
3	Alexis Marcil	2005	227,5
4	Guy Hamilton	1998	220,0
5	Pierre Bergeron Jr	2000	220,0
6	Sébastien Groulx	1999	217,5
7	José Sebastiano	1983	215,0
8	Benoît Gagné	1989	215,0
9	Benoit Laviolette	2008	202,5
10	Philippe Bibeau-Villiard	2010	195,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Sébastien Groulx	1999	69,0	217,5	291,094
2	Mark Chouinard	1984	82,5	230,0	278,042
3	Benoît Gagné	1989	75,0	215,0	273,662
4	François Gagnon	1999	94,0	240,0	273,082
5	Alexis Marcil	2005	85,0	227,5	270,959
6	Guy Hamilton	1998	85,0	220,0	262,026
7	Philippe Bibeau-Villiard	2009	69,0	190,0	254,289
8	Pierre Bergeron Jr	2000	94,0	220,0	250,325
9	José Sebastiano	1983	90,0	215,0	249,302
10	Luc Bergeron	1994	70,0	185,0	245,379

**FLEXION AVANT****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Guy Hamilton	1999	200,0
2	Alexis Marcil	2005	200,0
3	François Gagnon	1999	195,0
4	Sébastien Groulx	1999	187,5
5	Mark Chouinard	1984	185,0
6	Pierre Bergeron Jr	2000	182,5
7	José Sebastiano	1983	180,0
8	Benoit Gagné	1989	180,0
9	Philippe Bibeau-Villiard	2010	177,0
10	Benoit Laviolette	2008	170,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Sébastien Groulx	1999	69,0	187,5	250,943
2	Alexis Marcil	2004	77,0	190,0	238,274
3	Guy Hamilton	1999	85,0	200,0	238,205
4	Mark Chouinard	1984	82,5	185,0	223,642
5	Philippe Bibeau-Villiard	2010	77,0	177,0	221,971
6	François Gagnon	1999	94,0	195,0	221,879
7	Benoît Gagné	1989	82,5	180,0	217,598
8	Pierre Bergeron Jr	1997	91,0	182,5	210,577
9	José Sebastiano	1983	90,0	180,0	208,717
10	Luc Bergeron	1994	70,0	155,0	205,588

**LEVER DE TERRE****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	François Gagnon	1999	255,0
2	Guy Hamilton	1999	240,0
3	Alexis Marcil	2004	230,0
4	Pierre Bergeron Jr	1997	225,0
5	Sébastien Groulx	1999	225,0
6	Mark Chouinard	1984	220,0
7	Benoît Gagné	1990	220,0
8	Benoit Laviolette	2009	220,0
9	Olivier Jutras	2009	217,0
10	José Sebastiano	1983	215,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Sébastien Groulx	1999	69,0	225,0	301,131
2	François Gagnon	1999	94,0	255,0	290,150
3	Alexis Marcil	2004	77,0	230,0	288,437
4	Guy Hamilton	1999	85,0	240,0	285,846
5	Mark Chouinard	1984	82,5	220,0	265,953
6	Benoît Gagné	1990	82,5	220,0	265,953
7	Philippe Bibeau-Villiard	2009	69,0	195,0	260,980
8	Pierre Bergeron Jr	1997	91,0	225,0	259,616
9	Olivier Jutras	2010	85,0	217,0	258,452
10	Benoit Laviolette	2009	94,0	220,0	250,325

**DÉVELOPPÉ****ABSOLU****PAR FORMULE SINCLAIR**

#	Nom	Année	Poids (Kg)
1	Simon Demers	2005	110,0
2	Alexis Marcil	2005	105,0
3	François Gagnon	1997	100,0
4	Guy Hamilton	1999	100,0
5	Pierre Bergeron Jr	1997	95,0
6	Benoît Gagné	1989	92,5
7	Christian Gagnon	2000	92,5
8	Stéphane Moise	1990	90,0
9	Mark Chouinard	1984	87,5
10	José Sebastiano	1983	85,0

#	Nom	Année	Cat	Poids (Kg)	Sinclair
1	Simon Demers	2005	94,0	110,0	125,163
2	Alexis Marcil	2005	85,0	105,0	125,058
3	Guy Hamilton	1999	85,0	100,0	119,103
4	François Gagnon	1997	91,0	100,0	115,385
5	Benoît Gagné	1989	82,5	92,5	111,110
6	Sébastien Groulx	2000	69,0	82,5	110,415
7	Pierre Bergeron Jr	1997	91,0	95,0	109,616
8	Mark Chouinard	1984	82,5	87,5	105,777
9	José Sebastiano	1983	82,5	85,0	102,755
10	Olivier Jutras	2010	85,0	85,0	101,237