

MEILLEURES PERFS ET RECORDS SENIORS FEMMES Plein Air

Épreuve	Perf	NOM	Prénom	Cat	Date	Lieu
100 m	12"10	BENDIF	Samia	JUF	01/07/2018	Toulouse
200 m	24"34	BENDIF	Samia	ESF	13/09/2020	Albi
400 m	56"41	CHERIF BEN NASR	Sabah	SEF	01/07/1995	Pau
800 m	2'00"22	LAKHOUD	Btissam	SEF	27/05/2012	Rabat
1 000 m	2'41"89	CHERIF BEN NASR	Sabah	SEF	27/07/1995	Monaco
1 500 m	3'59"65	LAKHOUD	Btissam	SEF	06/07/2012	Saint-Denis
3 000 m	9'01"67	BARDELLE	Christine	SEF	15/06/2007	Marseille
5 000 m	15'16"01	BARDELLE	Christine	VEF	02/08/2014	Ninove
10 000 m	32'42"82	BARDELLE	Christine	SEF	06/06/2009	Ribeira Brava
5 km Route	16'08 RD	SABATTINI	Cyndie	VEF	13/11/2022	Alès
10 km Route	32'21" RD	HASNI	Sarah	SEF	04/04/2026	Lille
15 km Route	53'46	LINSOLAS	Murielle	VEF	02/06/2002	Canet-en-Roussillon
20 km Route	1h42'29"	ROINE	Delphine	VEF	14/10/2018	Paris
100 km Route	8h32'59"0	FLORIS	Annie		19/06/1998	Torhout
Semi-marathon	1h12'42"	BARDELLE	Christine	SEF	21/09/2008	Lyon
Marathon	2h43'28"	PENA	Emilienne	SEF	02/04/1995	Paris
30 minutes	8 226 m	MATHIEU	Françoise		14/03/1981	Narbonne
Ekiden	2h34'55"			SEF	29/03/2009	Ballan-Miré
100 m Haies (84)	14"9	JOHNSON	Germaine	SEF	03/05/1997	Perpignan
400 m Haies (76)	66"62	BERTRAND	Vania	JUF	24/07/2004	Niort
3 000 m Steeple (76)	9'27"51	DUARTE	Sophie		27/08/2007	Osaka
Hauteur	1m70	KERSCHAGL	Teresa	CAF	04/05/2014	Carcassonne
Perche	2m80	FRACHON	Syllia	CAF	15/07/2022	Alès
Longueur	5m63	ARNAL	Isabelle	CAF	29/06/1996	Toulouse
Triple saut	11m49	BOODT	Luka	JUF	02/05/2015	Alès
Poids (4 kg)	13m77	JOHNSON	Charmaine	SEF	29/03/1997	Montpellier
Disque (1 kg)	32m12	JOHNSON	Charmaine	SEF	12/07/1997	Sorgues
Marteau (4 kg)	45m91	FABREGUETTES	Manon	ESF	25/06/2017	Salon-de-Provence
Javelot (600 g)	40m48	JOHNSON	Charmaine	CAF	11/06/2011	Alès
Heptathlon	4 848 pts	JOHNSON	Charmaine	SEF	30/03/1997	Montpellier
4 x 100 m	48"18			ESF	13/07/1997	Lille
4 x 400 m	4'04"87			SEF	08/05/2011	Alès
4 x 800 m	11'37"76			SEF	23/04/2008	Alès
3 000 m Marche	16'54"07	BLACHERE	Anne-Christine	SEF	26/04/1998	Perpignan
5 000 m Marche	29'18"87	BLACHERE	Anne-Christine	SEF	01/06/1998	Bugeat
10 000 m Marche	61'31"2	BLACHERE	Anne-Christine	SEF	18/04/1998	
30 min Marche	4 962 m	BLACHERE	Anne-Christine	SEF	05/04/1998	Luminy
Heure Marche	0,9875 m	BLACHERE	Anne-Christine	SEF	05/06/1998	Marseille-Luminy

MEILLEURES PERFS ET RECORDS SENIORS FEMMES en Salle

Épreuve	Perf	NOM	Prénom	Cat	Date	Lieu
60 m	7"76	BENDIF	Samia	ESF	19/01/2019	Lyon
200 m	24"70	BENDIF	Samia	ESF	04/01/2020	Miramas
400 m	61"02	MAURIN	Lydie	SEF	09/02/2013	Bompas
800 m	2'09"18	CHERIF BEN NASR	Sabah	SEF	03/02/1996	Liévin
1 000 m	2'38"14	LAKHOUAD	Btissam	SEF	04/02/2012	Boston
1 500 m	4'07"86	LAKHOUAD	Btissam	SEF	23/02/2012	Stockholm
Mile	4'39"23	LAKHOUAD	Btissam	SEF	02/02/2013	Boston
3 000 m	8'57"01	BARDELLE	Christine	SEF	07/02/2013	Eaubonne
Hauteur	1m64	MOISSET	Lauriane	MIF	18/12/1998	Montpellier
Longueur	4m85	FOLCHER	Clémence	MIF	05/02/2005	Montpellier
Perche	2m94	FRACHON	Syllia	CAF	12/02/2023	Lyon
Triple saut	11m42	BOODT	Luka	JUF	18/01/2015	Bompas
Poids (3 kg)	10m17	BEDJAOU	Anaïs	CAF	30/01/2010	Bompas
4 x 200 m	1'58"31			CAF	18/01/2015	Bompas
3000 m Marche	18'36"0	PIGEYRE	Léa	CAF	03/07/2007	Bompas

mise à jour, Christopher Morrissey, 06 août 2026