

DEMANDE DE MODIFICATION

DEMANDE DE MODIFICATION

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE PRÉPARATION PHYSIQUE

01 ÉMETTEUR**IRONLINE PERFORMANCE TRAINING**

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235,
United States

02 À**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

La présente demande de modification modifie le cahier des charges référencé ci-dessous. Elle ne prend effet qu'une fois signée par les deux parties.

DEMANDE DE
MODIFICATION N°

CR-2026-0227

DATE D'ENTRÉE EN
VIGUEUR

9 février 2026

MODIFIE

SOW-2026-0233

ÉMIS LE

26 janvier 2026

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

CONFIDENTIEL — PRÉPARÉ POUR
WESTBROOK HIGH SCHOOL
ATHLETICS. NE PAS DIFFUSER AU-
DELÀ DES PARTIES NOMMÉES.

EN BREF

DEMANDE DE MODIFICATION

SOUMISE

CR-2026-0227

DEMANDE DE
MODIFICATION

CR-2026-0227

SOUMISE LE

26 janvier 2026

SOW D'ORIGINE

SOW-2026-0233 -
Plan de
renforcement
varsity

URGENCE

Élevée

STATUT

SOUMISE

SOUMISE PAR

Ironline
Performance
Training, Dallas

RÉPONSE REQUISE
AVANT LE

27 février 2026



EN BREF

CE QUE MODIFIE CE CHANGEMENT

01

MODIFIE

SOW-2026-0233

Cahier des charges

02

HONORAIRES
SUPPLÉMENTAIRES**\$38,500**\$38,500 plus taxe de vente
(exonérée – contrat avec un
district scolaire public du texas)

03

VALEUR RÉVISÉE DU CONTRAT

\$54,900

Y compris ce changement

04

DATE D'EFFET

9 février 2026

Sur approbation des deux parties

05

SOUMISE PAR

**Ironline Performance
Training**

Approuvé par Marcus Webb

RÉSUMÉ DE LA MODIFICATION

Westbrook a demandé l'extension du programme pour inclure l'effectif JV de 40 athlètes aux côtés de l'équipe varsity, ajoutant une seconde cohorte de dépistage et une planification des séances en groupes distincts, pour un total révisé de 54 900 \$.

»» JUSTIFICATION

L'équipe de football universitaire varsity de Westbrook High School a terminé la saison dernière avec un bilan de 6 victoires et 5 défaites et a perdu trois titulaires à cause de blessures des tissus mous sans contact durant la dernière ligne droite — des blessures aux ischio-jambiers et aux chevilles que la recherche sur la préparation physique hors saison montre être en grande partie évitables. L'équipe organise actuellement des séances informelles en salle de musculation supervisées par des entraîneurs adjoints, sans programme périodisé ni évaluation de référence des risques de blessure.

Ironline Performance Training propose un programme hors saison de quatorze semaines : un dépistage moteur de référence pour les 62 athlètes de l'effectif, un bloc périodisé de renforcement et de développement de la vitesse mené trois jours par semaine, et un protocole de retour au jeu pour les athlètes revenant de blessure. Les sections suivantes présentent l'approche, le périmètre, le calendrier et l'investissement.

saison dernière en raison de blessures sans contact qu'un programme structuré est conçu pour prévenir.

Avec 62 athlètes répartis entre les effectifs varsity et JV, les entraîneurs n'ont pas la capacité d'individualiser la charge d'entraînement et de suivre la progression de l'ensemble de l'effectif tout en assurant l'entraînement et les tâches de semaine de match.



NOTRE APPROCHE

Nous commençons par un dépistage moteur de référence pour chaque athlète de l'effectif, signalant les asymétries et les risques de blessure avant le début de la mise en charge. À partir de là, un programme périodisé de quatorze semaines se déroule trois jours par semaine, construit autour du calendrier d'entraînement et de match de Westbrook, avec un suivi de la charge par athlète.

Les athlètes revenant de blessure suivent un protocole de retour au jeu distinct mené en parallèle du programme d'équipe, et le personnel d'encadrement de Westbrook est formé à animer le programme de façon autonome une fois les quatorze semaines terminées.



ÉLÉMENT	MODIFICATION (AJOUT/SUPPRESSION/MODIFICATION)	DESCRIPTION
Athlètes inscrits	62 (effectif varsity)	102 (+40 effectif JV)
Cohortes de dépistage	1 cohorte (varsity)	2 cohortes (varsity + JV)
Groupes de séances hebdomadaires	1 groupe par séance	2 groupes par séance (planification en groupes distincts)
Personnel d'encadrement sur site	2 entraîneurs Ironline	3 entraîneurs Ironline (+1)
Honoraires de mission	\$38,500	54 900 \$ (+16 400 \$)

1

SEMAINES 1 À 2 · DÉPISTAGE MOTEUR DE RÉFÉRENCE

Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif, signalements de risque de blessure émis.

2

SEMAINES 3 À 6 · BLOC DE RENFORCEMENT I (FONDATIONS)

Musculation périodisée en phase de fondation, trois séances par semaine.

3

SEMAINES 7 À 10 · BLOC DE RENFORCEMENT II ET TRAVAIL DE VITESSE

Musculation en phase de développement plus mécanique de sprint et travail d'agilité.

4

SEMAINES 11 À 13 · BLOC DE RENFORCEMENT III ET RETOUR AU JEU

Musculation en phase de pic intégrée au protocole de retour au jeu.



ACTIVITÉ	HEURES	TAUX	MONTANT
Dépistage moteur de référence Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif	1	\$4,200	\$4,200
Bloc de renforcement I (fondations) Programme de musculation périodisé des semaines 3 à 6	4	\$1,450 / wk	\$5,800
Bloc de renforcement II et travail de vitesse Musculation des semaines 7 à 10 plus mécanique de sprint	4	\$1,650 / wk	\$6,600
Bloc de renforcement III et retour au jeu Semaines 11 à 13 bloc de pic plus intégration du RTP	3	\$1,700 / wk	\$5,100
Suivi de la charge par athlète et revue hebdomadaire Suivi de l'ensemble de l'effectif, revu chaque semaine avec le personnel d'encadrement	14	\$650 / wk	\$9,100
Honoraires supplémentaires			\$38,500



Valeur du contrat initial (SOW-2026-0233) **\$38,500**

Honoraires supplémentaires (cette demande de modification) **\$38,500**

Nouveau total **\$54,900**

>>> NOUVEAU TOTAL \$54,900

Tous les montants sont exprimés en USD et hors taxes applicables. Les honoraires supplémentaires sont facturés selon l'échéancier des jalons du SOW d'origine : 50 % à l'approbation de cette modification et 50 % à la mise en ligne.



ÉCHÉANCE DE CHAQUE VERSEMENT

N°	JALON	DÉCLENCHEUR	PART	MONTANT
01	Semaines 1 à 2 · Dépistage moteur de référence	9 février 2026	50%	\$19,250
02	Semaines 3 à 6 · Bloc de renforcement I (fondations)	Au démarrage de la livraison	50%	\$19,250
Total (HT)			100%	\$38,500

Les échéances sont facturées sur la base des jalons ci-dessus et sont payables dans un délai de 30 jours à compter de chaque facture. Tous les montants sont en USD et excluent taxe de vente (exonérée — contrat avec un district scolaire public du texas).

»»» HYPOTHÈSES ET CONDITIONS D'APPROBATION

L'accès à la salle de musculation est fourni pour tous les jours de séance programmés, et un entraîneur est désigné comme point de contact sur site pour la planification et la communication avec les athlètes. Le conseil en nutrition et l'entraînement hors site au-delà du programme de quatorze semaines ne relèvent pas de ce périmètre. Ce devis est valable pour tout programme débutant au plus tard le 27 février 2026.

La signature ci-dessous approuve le périmètre, le calendrier révisé et les honoraires supplémentaires énoncés dans cette demande de modification, et autorise la modification correspondante du contrat d'origine.

POUR WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS



MARCUS WEBB

DIRECTEUR SPORTIF

Date

POUR IRONLINE PERFORMANCE TRAINING



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

SIGNATAIRE AUTORISÉ

Date

»»» IRONLINE PERFORMANCE TRAINING



6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235, États-Unis

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555 0158 ·

ironlineperformance.com

Ironline Performance Training LLC · EIN 75-1847302