

CONTRAT

CONTRAT-CADRE DE SERVICES

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE
PRÉPARATION PHYSIQUE

01

LE CONSULTANT

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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

02

LE CLIENT

**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

Le présent contrat est conclu entre les parties nommées ci-dessous et prend effet à la date d'entrée en vigueur indiquée. Il annule et remplace toutes les discussions antérieures portant sur le même objet.

CONTRAT N° CTR-2026-0233	DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR 9 février 2026	DURÉE 12 mois	DROIT APPLICABLE État du Texas, États-Unis
MISSION Programme de renforcement musculaire et de préparation physique	STATUT Pour exécution		

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

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

>>> SOMMAIRE

01	CONTRAT	1
02	LES PARTIES	3
03	CONDITIONS COMMERCIALES	3
04	APERÇU DE LA MISSION	5
05	CONTEXTE	5
06	PÉRIMÈTRE ET LIVRABLES	6
07	CAHIER DES CHARGES	6
08	CALENDRIER DU PROGRAMME	7
09	BARÈME D'HONORAIRES	8
10	RÉCAPITULATIF DES HONORAIRES	8
11	ÉCHÉANCIER DE PAIEMENT	9
12	STATUT ET COUVERTURES	9
13	CONDITIONS GÉNÉRALES	10
14	SIGNATURE	14

01 LE CONSULTANT

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING
LLC · EIN 75-1847302

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

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

02 LE CLIENT

WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

WESTBROOK INDEPENDENT
SCHOOL DISTRICT – DÉPARTEMENT
DES SPORTS

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

athletics@westbrookisd.org · +1 214 555 0339



CONDITIONS COMMERCIALES

LES CONDITIONS RÉGISSANT LE PRÉSENT CONTRAT

01 DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR

9 février 2026

La date à laquelle les obligations prennent effet

02 DURÉE INITIALE

12 mois

Renouvelable uniquement par accord écrit

03 TOTAL DES HONORAIRES

\$38,500

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

04 CONDITIONS DE PAIEMENT

Net 30 jours

À compter de la date de chaque facture valide

05 DROIT APPLICABLE

État du Texas, États-Unis

Comté de Dallas, Texas

01

APERÇU DE LA MISSION

Un programme de renforcement musculaire et de préparation physique de quatorze semaines pour l'intersaison de l'équipe de football américain varsity de Westbrook High School, combinant musculation périodisée, développement de la vitesse et dépistage de la prévention des blessures.

»» CONTEXTE

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.

PÉRIMÈTRE ET LIVRABLES

01

ÉVALUATION

DÉPISTAGE MOTEUR DE RÉFÉRENCE

Un bilan fonctionnel du mouvement pour les 62 athlètes de l'effectif, signalant les asymétries et les risques de blessure avant le début de la charge.

02

PROGRAMME

PROGRAMME DE MUSCULATION PÉRIODISÉ

Un programme de musculation périodisé de quatorze semaines conçu autour du calendrier d'entraînements et de matchs de Westbrook.

03

PROGRAMME

DÉVELOPPEMENT DE LA VITESSE ET DE L'AGILITÉ

Travail de mécanique de sprint, de changement de direction et d'accélération intégré deux fois par semaine.

04

RÉCUPÉRATION

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Un protocole documenté pour les athlètes revenant de blessure, mené parallèlement au programme d'équipe.

05

SUIVI

SUIVI DE LA CHARGE PAR ATHLÈTE

Un suivi individualisé de la charge et des progrès sur l'ensemble de l'effectif, revu chaque semaine.

>>> HORS PÉRIMÈTRE

- Conseils nutritionnels ou planification des repas
- Entraînement hors site ou individuel en dehors des séances d'équipe programmées
- Achat d'équipement (équipement de la salle de musculation existant utilisé tel quel)

>>>

CAHIER DES CHARGES

RÉF.	ÉLÉMENT	SPÉCIFICATION	CHARGE DÉ	TRAVAIL	PRIX UNITAIRE
SPC-01	Dépistage moteur de référence	Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif	1	12 juin 2026	\$4,200
SPC-02	Bloc de renforcement I (fondations)	Programme de musculation périodisé des semaines 3 à 6	4	4 sem.	\$1,450 / wk
SPC-03	Bloc de renforcement II et travail de vitesse	Musculation des semaines 7 à 10 plus mécanique de sprint	4	4 sem.	\$1,650 / wk
SPC-04	Bloc de renforcement III et retour au jeu	Semaines 11 à 13 bloc de pic plus intégration du RTP	3	3 sem.	\$1,700 / wk
SPC-05	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	14 sem.	\$650 / wk

Les spécifications sont fixées à l'acceptation ; tout changement est traité selon la procédure de contrôle des modifications définie dans le présent document.



SEMAINES 1 À 2 · DÉPISTAGE MOTEUR DE RÉFÉRENCE

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



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.



FLUX DE TRAVAIL	SEMAINES	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
Total des honoraires			\$38,500



Honoraires professionnels **\$38,500**

Taxe de vente (exonérée – contrat avec un district scolaire public du Texas) **\$0**

Valeur maximale du contrat **\$38,500**

**VALEUR
»» MAXIMALE DU
CONTRAT**

\$38,500

Tous les montants sont exprimés en USD et hors taxes applicables, facturées au taux en vigueur. Les honoraires sont facturés mensuellement à terme échu en fonction de l'avancement et sont payables sous 30 jours à compter de la date de facture. Les frais sont facturés au coût réel sous réserve d'accord écrit préalable.



ÉCHÉANCE DE CHAQUE VERSEMENT

N°	JALON	DÉCLENCHEUR	PART	MONTANT
01	Semaines 1 à 2 · Dépistage moteur de référence	9 février 2026	30%	\$11,550
02	Semaines 3 à 6 · Bloc de renforcement I (fondations)	Au démarrage de la livraison	30%	\$11,550
03	Semaines 7 à 10 · Bloc de renforcement II et travail de vitesse	À l'acceptation du jalon	20%	\$7,700
04	Semaines 11 à 13 · Bloc de renforcement III et retour au jeu	À la livraison finale	20%	\$7,700
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).



IMMATRICULATIONS, COUVERTURES ET GARANTIES

HABILITATION	ORGANISME ÉMETTEUR	RÉFÉRENCE	PÉRIMÈTRE	STATUT
Entité enregistrée	Registre des sociétés, États-Unis	Ironline Performance Training LLC	Nom commercial et identité juridique	Actif
Immatriculation fiscale	Administration fiscale, États-Unis	EIN 75-1847302	Toutes les prestations facturées	Actif
Assurance responsabilité civile professionnelle	Assureur commercial	Disponible sur demande	Programme de renforcement musculaire et de préparation physique	Renouvelé chaque année
Assurance responsabilité civile générale	Assureur commercial	Disponible sur demande	Travaux sur site et dans les locaux du client	Renouvelé chaque année
Adhésion à un organisme professionnel	Association professionnelle, États-Unis	Disponible sur demande	Code de déontologie et procédure de réclamation	En règle

Les certificats et échéanciers de police sont fournis sur demande et sont réémis à Westbrook High School Athletics sur demande, à tout moment pendant la mission.

CONDITIONS GÉNÉRALES

01

1. DURÉE ET RÉSILIATION

Le présent contrat prend effet à la date d'entrée en vigueur et se poursuit pendant la durée initiale indiquée ci-dessus, sauf résiliation anticipée conformément à la présente clause. Chaque partie peut résilier la mission, ou tout énoncé des travaux,

moyennant

un

préavis

écrit de

30 jours.

Chaque

partie

peut

résilier

immédiatement,

sur

notification

écrite, si

l'autre

partie

commet

une

violation

substantielle

non

corrigée

dans les

15 jours

ouvrés

suivant

la

notification,

ou

devient

insolvable.

En cas

de

résiliation,

le client

paie

tous les

services

dûment

exécutés

et les

frais

dûment

engagés
jusqu'à
la date
d'effet
de la
résiliation.

02

2. HONORAIRES ET PAIEMENT

Le Client paiera les honoraires indiqués dans le Barème des honoraires, hors taxes applicables. Ironline Performance Training facturera mensuellement à terme échu en fonction de l'avancement ; chaque facture est payable dans les 30 jours suivant sa date. Les dépenses préapprouvées sont refacturées au coût réel et ne dépasseront pas le plafond convenu sans le consentement écrit préalable du Client. Ironline Performance Training peut facturer des intérêts sur les sommes impayées au taux maximal autorisé par la loi, courant quotidiennement.

03

3. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Chaque partie conserve la propriété de la propriété intellectuelle qu'elle détenait avant la mission ou qu'elle développe indépendamment de celle-ci. Après paiement intégral des honoraires correspondants, Ironline Performance Training cède au Client tous les droits de propriété intellectuelle sur les livrables sur mesure créés spécifiquement pour le Client dans le cadre du présent Contrat. Ironline Performance Training conserve la propriété de ses méthodes, cadres, outils et savoir-faire, et accorde au Client une licence perpétuelle et non exclusive pour les utiliser dans la mesure où ils sont intégrés aux livrables, à des fins internes.

04

4. CONFIDENTIALITÉ

Chaque partie conserve confidentielles toutes les informations non publiques divulguées par l'autre partie dans le cadre du présent contrat, ne les utilise que pour exécuter ses obligations, et les protège avec un soin au moins équivalent à celui qu'elle applique à ses propres informations confidentielles. Ces obligations ne s'appliquent pas aux informations qui sont ou deviennent publiques sans faute de la partie destinataire, qui étaient légalement connues avant leur divulgation, ou dont la divulgation est requise par la loi ou la réglementation. Cette clause survit à la résiliation pendant une durée de cinq ans.

total des
honoraires
versés
au titre
du bon
de
commande
concerné
au cours
des 12
mois
précédant
l'événement
à
l'origine
de la
réclamation.
Ironline
Performance
Training
maintient
une
assurance
responsabilité
civile
professionnelle
à des
niveaux
raisonnables
sur le
plan
commercial.

06**6. DROIT APPLICABLE ET LITIGES**

Le présent Contrat et tout litige en découlant ou s'y rapportant sont régis par les lois de l'État du Texas, États-Unis. Les parties s'efforceront d'abord de résoudre tout litige de bonne foi par escalade auprès de leurs responsables respectifs. Si le litige n'est pas résolu dans les 30 jours, les tribunaux du comté de Dallas, Texas, auront compétence exclusive, sous réserve que chaque partie puisse solliciter une mesure injonctive auprès de toute juridiction compétente.

DROIT APPLICABLE

État du Texas, États-Unis

JURIDICTION

Comté de Dallas, Texas

Le présent contrat est signé par les représentants dûment autorisés des parties et prend effet à la date d'entrée en vigueur indiquée ci-dessus.

**POUR LE COMPTE DE WESTBROOK
HIGH SCHOOL ATHLETICS****MARCUS WEBB**

DIRECTEUR SPORTIF

Date

**POUR LE COMPTE DE 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