



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING · PROGRAMME DE
FORCE ET DE PRÉPARATION PHYSIQUE

PLAN DE PRÉPARATION PHYSIQUE UNIVERSITAIRE

Un programme de renforcement et de préparation physique hors saison conçu pour l'équipe de football universitaire varsity de Westbrook en vue de la saison d'automne prochaine.

01

L'OPPORTUNITÉ

L'équipe de football universitaire de Westbrook High School aborde la saison prochaine sans programme structuré d'intersaison, avec des taux croissants de blessures sans contact et un effectif qui a dépassé la capacité de supervision actuelle de la salle de musculation. Voici le plan pour bâtir correctement la préparation physique de l'équipe, avant le début de la saison.

»» POURQUOI MAINTENANT

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.

1 800+

ATHLÈTES ÉTUDIANTS
ENTRAÎNÉS

37%

RÉDUCTION MOYENNE DES
BLESSURES DES TISSUS
MOUS SANS CONTACT

14 sem.

DURÉE STANDARD DU
PROGRAMME HORS SAISON



LE DÉFI

La préparation physique hors saison actuelle de Westbrook est informelle — des entraîneurs adjoints supervisent les séances en salle de musculation sans programme périodisé, dépistage moteur, ni plan documenté pour les athlètes revenant de blessure. Trois titulaires ont manqué les trois derniers matchs de la 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.

01

DÉPISTAGE DES MOUVEMENTS

Dépistage fonctionnel de référence pour les 62 athlètes de l'effectif avant le début de la mise en charge.

02

ENTRAÎNEMENT DE FORCE PÉRIODISÉ

Un programme de musculation de quatorze semaines construit autour du calendrier d'entraînement et de matchs de l'équipe.

03

TRAVAIL DE VITESSE ET D'AGILITÉ

Mécanique de sprint et entraînement au changement de direction intégrés deux fois par semaine.

04

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Un protocole documenté et supervisé pour les athlètes revenant de blessure.

05

**SUIVI ET REVUE
DE LA CHARGE**

Charge et progression de chaque athlète suivies et revues chaque semaine avec le staff d'entraîneurs.

06

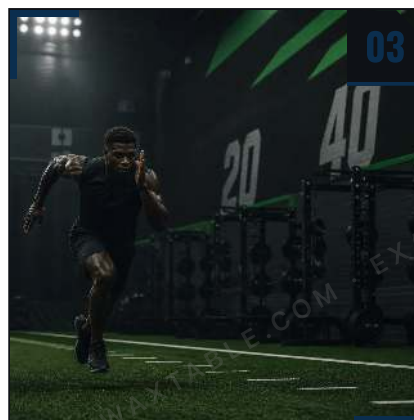
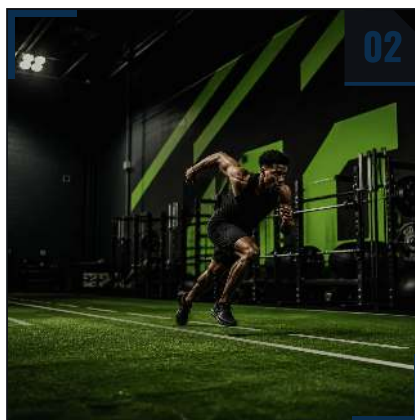
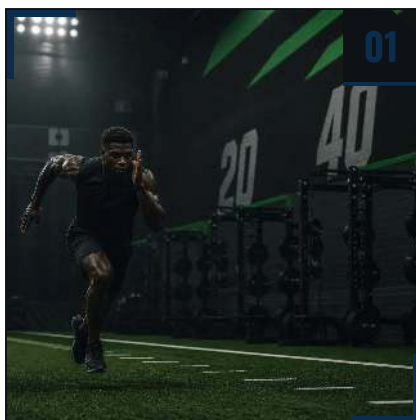
**FORMATION DU
STAFF D'ENTRAÎNEURS**

Formation pratique permettant aux entraîneurs de Westbrook de mener le programme de manière autonome.



**NOS CHIFFRES DE
BLESSURES ONT DIMINUÉ
DE MOITIÉ L'ANNÉE OÙ
NOUS AVONS SUIVI LE
PROGRAMME HORS SAISON
D'IRONLINE, ET NOS
JOUEURS SONT ARRIVÉS
AUX ENTRAÎNEMENTS
BIQUOTIDIENS PLUS FORTS
QUÉ JAMAIS.**

COACH RAY DELGADO



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.

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.

**DÉPISTAGE
DE L'ÉQUIPE****\$4,800**

- Dépistage des mouvements de référence, effectif complet
- Rapport de signalement des risques de blessure
- Protocole d'orientation pour les athlètes signalés
- Un briefing du staff d'entraîneurs

**PROGRAMME HORS
SAISON COMPLET****\$38,500**

- Programme de force périodisé de quatorze semaines
- Bloc de développement vitesse et agilité
- Protocole de retour au jeu
- Certification du personnel d'entraînement

**PROGRAMME
COMPLET +
ENTRETIEN ESTIVAL****\$38,500 + \$6,200**

- Tout ce qui est inclus dans Programme hors saison complet
- Bloc d'entretien estival de huit semaines
- Revue mensuelle du suivi de charge pendant l'été
- Planification prioritaire pour la prochaine saison hors saison



COMMENT SE COMPARENT LES TROIS FORMULES

	DÉPISTAGE DE L'ÉQUIPE	PROGRAMME HORS SAISON COMPLET	PROGRAMME COMPLET + ENTRETIEN ESTIVAL
Prix	\$4,800	\$38,500	\$38,500 + \$6,200
Périmètre principal	Dépistage des mouvements de référence, effectif complet	Programme de force périodisé de quatorze semaines	Tout ce qui est inclus dans Programme hors saison complet
Ce qui est inclus	Rapport de signalement des risques de blessure	Bloc de développement vitesse et agilité	Bloc d'entretien estival de huit semaines

Livraison

Protocole
d'orientation pour les
athlètes signalés

Protocole de retour
au jeu

Revue mensuelle du
suivi de charge
pendant l'été

Suivi après livraison

**Un briefing du staff
d'entraîneurs**

**Certification du
personnel
d'entraînement**

**Planification
prioritaire pour la
prochaine saison
hors saison**

Les prix sont indiqués en USD et n'incluent pas la taxe de vente (exonérée – contrat avec un district scolaire public du Texas). Les options peuvent être combinées ou échelonnées ; la recommandation pour Westbrook High School Athletics est mise en avant dans la section tarifaire.



LA DEMANDE

REJOINDRE LE TOUR DE FINANCEMENT

Nous levons des fonds pour financer la feuille de route présentée à la page précédente. Ironline Performance Training accueillerait volontiers un entretien de suivi ce trimestre.

Approuvez cette proposition et nous pourrions planifier le dépistage de référence pour la semaine du 9 février. Répondez à ce document ou écrivez à coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

coach@ironlineperformance.com • +1 214 555 0158 • ironlineperformance.com • Dallas,
TX 75235