

• • • • •
PROPOSITION POUR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS

PROPOSITION DE PLAN DE RENFORCEMENT VARSITY

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.

>>> SOMMAIRE

01	EN BREF	2
02	LA MISSION EN CHIFFRES	3
03	L'OPPORTUNITÉ	5
04	RÉSUMÉ EXÉCUTIF	5
05	L'EXPÉRIENCE ACTUELLE	5
06	DÉFI ET APPROCHE	6
07	PREUVES À L'APPUI	7
08	STATUT ET COUVERTURES	7
09	ILS EN PARLENT	8
10	PÉRIMÈTRE DE LA MISSION	9
11	CE QUI EST INCLUS	9
12	LIVRABLES	10
13	RÉALISATIONS SÉLECTIONNÉES	10
14	CALENDRIER	11
15	INVESTISSEMENT ET CONDITIONS	12
16	DÉTAIL DES HONORAIRES	12
17	RÉCAPITULATIF DES COÛTS	12
18	OPTIONS DE MISSION	13
19	COMPARATIF DES OPTIONS	13
20	ÉCHÉANCIER DE PAIEMENT	14
21	HYPOTHÈSES SUR LESQUELLES REPOSE CETTE ESTIMATION	16
22	ACCEPTATION	16

EN BREF

PROPOSITION

POUR APPROBATION

PRO-2026-0233

PRÉPARÉ POUR

Westbrook High
School Athletics

— **Marcus Webb,**
Directeur sportif



PRÉPARÉ PAR

**Ironline
Performance
Training, Dallas**



ÉMIS LE

26 janvier 2026



VALABLE JUSQU'AU

27 février 2026



MISSION

**Programme de
renforcement
musculaire et de
préparation
physique**



EN BREF

LA MISSION EN CINQ CHIFFRES

01

MISSION

Programme de renforcement musculaire et de préparation physique

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.

02

INVESTISSEMENT

\$38,500

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

03

DÉBUT

9 février 2026

Sous réserve d'acceptation avant le 27 février 2026

04

DURÉE

12 mois

Du lancement à la livraison finale

05

PRÉPARÉ POUR

Westbrook High School Athletics

Marcus Webb, Directeur sportif

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.

»» RÉSUMÉ EXÉCUTIF

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.



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.

1 800+

ATHLÈTES ÉTUDIANTS
ENTRAÎNÉS

37%

RÉDUCTION MOYENNE DES
BLESSURES DES TISSUS
MOUS SANS CONTACT

14 sem.

DURÉE STANDARD DU
PROGRAMME HORS SAISON

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.



NOS CHIFFRES DE BLESSURES ONT DIMINUÉ DE MOITIÉ L'ANNEE 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

02

PÉRIMÈTRE 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.

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.

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

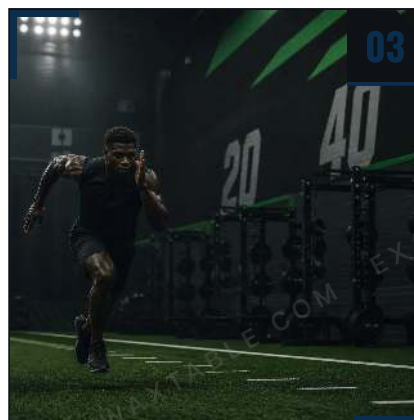
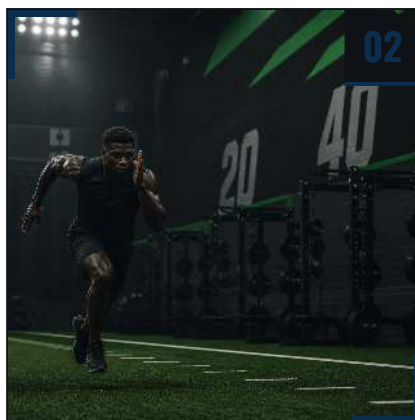
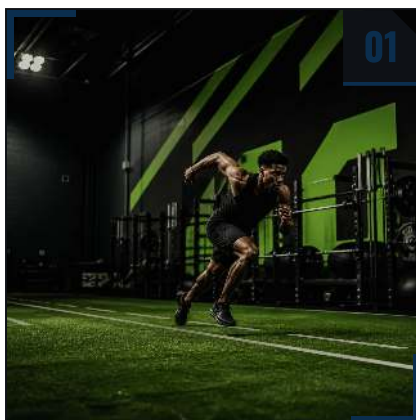
SUIVI

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)
- Maintien de la force en saison au-delà du bloc de hors-saison de quatorze semaines

**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 (FONDACTIONS)**

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.



03

INVESTISSEMENT ET CONDITIONS

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



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
Certification du personnel d'entraînement Formation pratique pour une prise en charge autonome	1	\$3,200	\$3,200
Total de la mission			\$38,500



Honoraires de mission **\$38,500**

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

Total **\$38,500**

»» TOTAL D'U

\$38,500

Tous les montants sont en USD. Facturation en trois étapes : 40 % à la signature, 30 % au début de la réalisation, 30 % à la livraison. Ce tarif est garanti pour tout engagement débutant au plus tard le 27 février 2026.

»»

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

»»

QUELLE FORMULE VOUS CONVIENT

	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.



ÉCHÉANCE DE CHAQUE VERSEMENT

N°	JALON	DÉCLENCEUR	PART	MONTANT
----	-------	------------	------	---------

01	Semaines 1 à 2 · Dépistage moteur de référence	9 février 2026	40%	\$15,400
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	30%	\$11,550
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 SUR LESQUELLES REPOSE CETTE ESTIMATION

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 contresignature ci-dessous vaut acceptation du périmètre, du calendrier et de l'investissement définis dans cette proposition et autorise le démarrage des travaux.

**POUR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**



MARCUS WEBB

DIRECTEUR SPORTIF

Date

**POUR IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

SIGNATAIRE AUTORISÉ

Date



PROCHAINES ÉTAPES

PRÊTS QUAND VOUS LE SEREZ

L'acceptation de cette proposition déclenche le début des travaux le 9 février 2026. Le tarif reste valable pour les missions confirmées avant le 27 février 2026.

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