



PRÉPARÉ POUR WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

CAHIER DES CHARGES

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	PÉRIMÈTRE, CALENDRIER & HONORAIRES	3
03	APERÇU ET OBJECTIFS	4
04	CONTEXTE ET OBJECTIFS	4
05	LIVRABLES	5
06	VOLETS DE TRAVAIL	5
07	SPÉCIFICATION DU FLUX DE TRAVAIL	6
08	CALENDRIER	7
09	CRITÈRES D'ACCEPTATION	7
10	DÉTAIL DES HONORAIRES	8
11	RÉCAPITULATIF DES COÛTS	8
12	ÉCHÉANCIER DE PAIEMENT	9
13	ACCEPTATION	10

EN BREF

CAHIER DES CHARGES

BROUILLON**SOW-2026-0233**

PRÉPARÉ POUR

**Westbrook High
School Athletics
— Marcus Webb,
Directeur sportif**

PRÉPARÉ PAR

**Ironline
Performance
Training, Dallas**

NUMÉRO DU CAHIER DES
CHARGES**SOW-2026-0233**

DATE DE DÉBUT

9 février 2026

DURÉE

**Programme de
renforcement
musculaire et de**

préparation physique



STATUT

**Brouillon — pour
révision**



EN BREF

PÉRIMÈTRE, CALENDRIER ET HONORAIRES

01

FLUX DE TRAVAIL

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

DÉBUT

9 février 2026

À la contresignature

03

DURÉE

12 mois

Échelonné selon le calendrier ci-dessous

04

HONORAIRES

\$38,500

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

05

ACCEPTÉ PAR

Marcus Webb

Directeur sportif



01

APERÇU ET OBJECTIFS

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 ET OBJECTIFS

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.

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

01

ÉVALUÉ AVANT, D'ÊTRE CHARGÉ

Chaque athlète bénéficie d'un bilan de mouvement de référence avant qu'une seule répétition ne soit programmée.

02

CONÇU AUTOUR DU CALENDRIER

Un programme périodisé planifié autour des entraînements, des matchs et du calendrier scolaire – pas générique.

03

L'ÉQUIPE TECHNIQUE EN REPREND LA MAIN ENSUITE

Le personnel de Westbrook formé pour faire fonctionner le programme de façon autonome une fois les quatorze semaines terminées.



SPÉCIFICATION DU FLUX DE TRAVAIL

RÉF.	ÉLÉMENT	SPÉCIFICATION	CHARGE DÉL	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.

- 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)**
Musculature périodisée en phase de fondation, trois séances par semaine.
- 3 SEMAINES 7 À 10 · BLOC DE RENFORCEMENT II ET TRAVAIL DE VITESSE**
Musculature 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**
Musculature en phase de pic intégrée au protocole de retour au jeu.
- 5 SEMAINE 14 · TESTS DE PRÉPARATION À LA SAISON ET REMISE**
Batterie de tests finale, rapport de préparation et certification du personnel d'encadrement.

»» CRITÈRES D'ACCEPTATION

RÉF.	EXIGENCE	PRIORITÉ
R-01	Dépistage de mouvement de référence effectué pour les 62 athlètes inscrits avant le début de la mise en charge	OBLIGATOIRE
R-02	Programme périodisé sur les quatorze semaines complètes, et non selon une routine fixe unique	OBLIGATOIRE
R-03	Protocole de retour au jeu supervisé directement par le personnel d'Ironline, non délégué aux entraîneurs assistants	OBLIGATOIRE
R-04	Toutes les séances programmées en fonction du calendrier d'entraînement et académique existant de Westbrook	OBLIGATOIRE

R-05

Données de charge par athlète examinées avec le personnel d'entraînement au moins une fois par semaine

SOUHAITABLE

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
Sous-total des honoraires			\$38,500



Honoraires **\$38,500**

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

Total **\$38,500**

>>> TOTAL**\$38,500**

Tous les montants sont en USD et hors taxes applicables. Les honoraires sont facturés en trois jalons : 40 % à la signature, 30 % au début de la réalisation, 30 % à la mise en production.



ÉCHÉANCE DE CHAQUE VERSEMENT

N°	JALON	DÉCLENCHEUR	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).

La contresignature ci-dessous entérine le périmètre, le calendrier, les critères d'acceptation et les honoraires définis dans ce cahier des charges, et autorise le début des travaux à la date de début indiquée.

**POUR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

[Signature]

MARCUS WEBB

DIRECTEUR SPORTIF

Date

**POUR IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**

[Signature]

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

SIGNATAIRE AUTORISÉ

Date

»» IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

[Signature]

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