



PLAYBOOK · ÉDITION 2026

GUIDE DU TRADER DÉBUTANT

De zéro au premier trade · Méthode complète

TABLE DES MATIÈRES

01	Introduction au Trading	Positionnement, objectifs, piliers fondamentaux
02	Les Marchés Financiers	Actions, Forex, Crypto, Matières premières
03	Les Styles de Trading	Scalping, Day, Swing, Position
04	Analyse Technique	Graphiques, indicateurs, timeframes
05	Gestion du Risque	Règles d'or, sizing, ratio RR
06	Psychologie du Trader	Émotions, discipline, biais cognitifs
07	Plan de Trading	Structure, règles, routine
08	Journal de Trading	Template complet et bonnes pratiques
09	Checklist Quotidienne	Pré-session, intra-session, post-session
10	Glossaire	27 termes essentiels du trader

Le marché ne récompense pas les plus intelligents. **Il récompense les plus disciplinés.**

Ici, il n'est pas question de prédire.

Il est question de comprendre.

- Comprendre que les prix reflètent des attentes.
- Comprendre que le marché anticipe toujours.
- Comprendre que l'improvisation coûte cher.

Le trading n'est pas une opportunité rapide.

C'est une compétence exigeante.

Ce playbook ne te donne pas des signaux. Il te donne une structure.

- *Une manière de lire le marché.*
- *Une manière de décider.*
- *Une manière d'agir.*

Parce qu'au final, la différence ne se fait pas sur un trade...

mais sur la capacité à exécuter, encore et encore.

Bienvenue chez [Trading Connection](#).

0
1

MODULE 01

INTRODUCTION AU TRADING

Ce que le marché attend de toi

Le trading, c'est l'art d'acheter et vendre des actifs financiers pour en tirer un profit en exploitant les fluctuations de prix. Ce playbook est ton manuel de référence : il ne te promet pas des gains faciles - il te donne une méthode rigoureuse pour aborder les marchés avec discipline.

Pourquoi un Playbook ?

Le playbook remplace l'improvisation par des règles claires. Chaque décision de trading doit être prise avant que le marché ne te mette sous pression.

- Standardiser tes entrées et sorties de position
- Éliminer les décisions émotionnelles sous stress
- Créer une base de données de performance analysable
- Construire une routine professionnelle dès le premier jour

Les 3 Piliers

ANALYSE Lire les graphiques et les marchés	RISQUE Protéger son capital à tout prix	PSYCHOLOGIE Maîtriser ses émotions
---	--	---

- Un trader sans règles est un joueur. Un playbook transforme le jeu en métier.

02

MODULE 02

LES MARCHÉS FINANCIERS

Choisir son terrain de jeu

Chaque marché a ses propres règles du jeu : horaires, volatilité, liquidité et coût d'accès. Commence par en maîtriser un seul avant de diversifier.

Marché	Instruments	Horaires (CET)	Volatilité	Capital min.
■ Actions & Indices	CAC 40, S&P 500, Tesla	Selon les bourses	Modérée	500 €
■ Forex	EUR/USD, GBP/USD, USD/JPY	23h/24 · 5j/7	Variable	200 € *
■ Crypto	Bitcoin, Ethereum, Altcoins	24h/24 · 7j/7	Très haute	100 € *
■ Matières 1ères	Or, Pétrole, Blé, Gaz	Selon contrat	Mod. à haute	500 €

* Minimum technique du broker - insuffisant pour une gestion sérieuse du risque. Un capital trop faible ne permet pas d'appliquer correctement les règles de sizing. Recommandé en pratique : 1 000 € minimum pour débiter avec discipline.

Types d'Ordres Essentiels

Ordre	Mécanisme	Usage
Marché	Exécution immédiate au prix actuel	Entrée/sortie rapide
Limite	Exécution à un prix précis ou meilleur	Acheter bas / vendre haut
Stop Loss ■	Clôture automatique à seuil de perte	Protection obligatoire
Take Profit ■	Clôture automatique à l'objectif	Verrouiller ses gains

■ Ne jamais ouvrir un trade SANS Stop Loss. Sans SL, tu n'as aucun contrôle du risque.

0
3

MODULE 03

LES STYLES DE TRADING

Trouver son profil de trader

Il n'existe pas un style universel. Ton choix dépend de ta disponibilité, de ta tolérance au risque et de ta personnalité. Voici les 4 styles couverts dans ce playbook.

■ SCALPING

Quelques secondes à quelques minutes

- 20-100+ trades par jour
- Spreads et frais critiques
- Concentration extrême requise
- Plateformes ultra-rapides

→ **Déconseillé aux débutants. Maîtrise d'abord le Day Trading.**

■ DAY TRADING

Positions ouvertes et fermées dans la même journée

- 2-10 trades/jour en moyenne
- Pas de risque overnight
- 2-4h de disponibilité quotidienne
- Indices, Forex, Crypto

→ **Recommandé : bon équilibre entre activité et gestion du risque.**

■ SWING TRADING

Positions tenues de quelques jours à semaines

- Moins de temps devant les écrans
- Analyse technique + contextuelle
- Gap risk (positions overnight)
- Idéal pour profils actifs en dehors du trading

→ **Parfait pour les débutants avec un emploi du temps chargé.**

■ POSITION TRADING

Tendances longues : semaines à mois

- Peu de trades annuels
- Analyse macro importante
- Capital plus conséquent recommandé
- Patience stratégique requise

→ **Adapté aux profils patient et conviction forte.**

Si tu veux en découvrir plus sur les styles de trading et savoir lequel te correspond, [notre formation est faite pour toi.](#)

04

MODULE 04

ANALYSE TECHNIQUE

Lire le marché sur les graphiques

L'analyse technique (AT) étudie les prix historiques pour anticiper les mouvements futurs. Elle repose sur 3 axiomes : le marché intègre tout, les prix évoluent en tendance, et l'histoire se répète.

Timeframes - Unités de Temps

Timeframe	Durée d'une bougie	Utilisé par	Usage type
M1 / M5	1 ou 5 minutes	Scalpers	Micro-mouvements
M15 / M30	15 ou 30 minutes	Day Traders	Entrées précises
H1 / H4	1 ou 4 heures	Swing Traders	Tendances intraday
D1 (Daily)	1 journée complète	Position Traders	Tendances majeures
W1 (Weekly)	1 semaine	Investisseurs LT	Biais directionnel

Quelques Indicateurs les Plus Utilisés

MA - Moyennes Mobiles	Lissent le prix pour identifier la tendance. MA20 = court terme · MA50 = moyen · MA200 = long terme.
RSI - Relative Strength Index	Mesure la force du mouvement de 0 à 100. < 30 = zone de survente · > 70 = zone de surachat. <i>Attention : en tendance forte, le RSI peut rester extrême longtemps - toujours interpréter selon le contexte de marché.</i>
MACD	Indique les changements de momentum. Croisement haussier MACD/Signal = signal d'achat potentiel.
Bandes de Bollinger	Enveloppent le prix. Contact bande basse en tendance haussière = opportunité d'entrée.
Volume	Valide les mouvements. Un breakout accompagné de volume élevé est bien plus fiable.

■ Certains traders n'utilisent pas d'indicateurs du tout. La surcharge d'indicateurs crée de la confusion, pas de la précision.

05

MODULE 05

GESTION DU RISQUE

La seule règle non négociable

Un trader avec une stratégie médiocre mais une gestion du risque irréprochable survivra. Un trader brillant avec une mauvaise gestion du risque finira par tout perdre. Sans exception.

La Règle des 1-2% par Trade

Capital	Risque 1%	Risque 2%	Après 10 pertes consécutives (1%)
500 €	5 €	10 €	Capital ≈ 452 € (-9.5%)
1 000 €	10 €	20 €	Capital ≈ 904 € (-9.5%)
5 000 €	50 €	100 €	Capital ≈ 4 521 € (-9.5%)
10 000 €	100 €	200 €	Capital ≈ 9 044 € (-9.5%)

Calcul de la Taille de Position

$$\text{Taille de position} = (\text{Capital} \times \% \text{ Risque}) \div (\text{Distance SL} \times \text{Valeur du point})$$

Exemple pratique : Capital = 1 000 €, risque 1% = 10 €, Stop Loss à 20 pips, valeur du point = 1 €/pip → Taille = $(10) \div (20 \times 1) = 0.5 \text{ lot mini}$ (résultat variable selon broker, instrument et type de lot : standard = 100 000 unités, mini = 10 000, micro = 1 000 - toujours vérifier avec ton broker)

Ratio Risque / Récompense

Ratio RR	Taux de réussite minimal pour être rentable	Verdict
1:1	51% de trades gagnants	Difficile à maintenir
1:2	34% de trades gagnants	Acceptable
1:3	26% de trades gagnants	■ Recommandé

■ Théoriquement, un RR de 1:3 permet d'être rentable avec seulement 26% de trades gagnants - mais uniquement à condition d'une exécution parfaite et constante. Ce chiffre ne doit pas encourager le trading aléatoire : la qualité des setups reste primordiale.

06

MODULE 06

PSYCHOLOGIE DU TRADER

80% du trading est mental

La stratégie n'est que 20% du travail. Les 80% restants sont dans ta tête. Comprendre tes biais émotionnels est la compétence la plus sous-estimée du trader débutant.

■ PEUR

Symptômes : Hésitation à l'entrée, sorties prématurées, refus de couper les pertes.

■ **Solution :** Respecte tes règles. La peur disparaît avec la discipline et l'habitude.

■ AVIDITÉ

Symptômes : Surtrading, augmentation des tailles après des gains, refus de prendre les profits.

■ **Solution :** Fixe tes TP en avance. L'argent sur la table n'est pas encore le tien.

■ FOMO

Symptômes : Entrer après un gros mouvement, chasser les prix, ignorer ses critères.

■ **Solution :** Il y aura toujours une prochaine opportunité. La patience est un edge.

■ REVANCHE

Symptômes : Augmenter les risques pour récupérer les pertes. Le pire piège du débutant.

■ **Solution :** Après 2-3 pertes consécutives : ferme le terminal. Reprends demain.

07

MODULE 07

PLAN DE TRADING

Ton contrat avec toi-même

Un plan de trading est la fondation de ta discipline. Il te dit quoi faire avant que le marché te stresse. Sans plan, tu improvises. Avec un plan, tu exécutes.

■ OBJECTIFS

- Objectif mensuel réaliste : +3% à +8% (pas +50%)
- Perte max journalière tolérée → stop de session immédiat
- Perte max mensuelle → pause et révision du plan
- Nombre maximum de trades par jour

■ CRITÈRES D'ENTRÉE

- Signal(s) déclencheur(s) : pattern, indicateur, niveau
- Timeframe(s) concernés
- Confirmation minimum requise avant d'entrer
- Heure de trading (éviter faible liquidité)

■ CRITÈRES DE SORTIE

- Stop Loss défini AVANT l'entrée - jamais après
- Take Profit fixé en avance selon le ratio RR visé
- Gestion des sorties partielles (optionnel)
- Trailing stop en fort trend (optionnel)

■ RÈGLES D'INTERDICTION

- Ne jamais trader sans Stop Loss
- Ne jamais dépasser 2% de risque par position
- Ne jamais trader sous émotions fortes (colère, euphorie)
- Ne jamais augmenter une position perdante (averaging down)
- Ne jamais trader sur news majeures si débutant

08

MODULE 08

JOURNAL DE TRADING

La mémoire du trader discipliné

Le journal est ton outil de progression numéro un. Il transforme chaque trade en donnée exploitable. Sans journal, tu répètes tes erreurs à l'infini.

Template de Trade

Champ	Description	Exemple
Date & Heure	Entrée exacte	15/03/2025 · 10h32
Actif / Marché	Instrument trading	EUR/USD - Forex
Direction	Long ↑ ou Short ↓	Long
Timeframe	Unité de temps	H1
Signal d'entrée	Raison précise	RSI < 30 + Support H4
Prix d'entrée	Cours exécuté	1.08420
Stop Loss	Niveau SL	1.08150 (-27 pips)
Take Profit	Objectif TP	1.08960 (+54 pips)
Taille position	Volume	0.5 lot mini
Risque (€)	Montant risqué	13.50 €
Résultat (€)	Gain / Perte	+27 €
Ratio RR réel	RR effectif	1:2
Ressenti	État émotionnel	Calme, confiant
Leçon	Ce que je retiens	Patience sur la confirmation RSI

■ Screenshot du graphique à l'entrée ET à la sortie. Une image vaut mille mots pour l'analyse post-trade.

09

MODULE 09

CHECKLIST QUOTIDIENNE

La routine du trader professionnel

Cette checklist est non négociable. Elle te protège des décisions impulsives et garantit que chaque session commence dans les meilleures conditions.

■ AVANT LA SESSION

- Je suis reposé et dans un bon état d'esprit
- Agenda économique consulté (news majeures du jour) - [Le Morning de Trading Connection](#)
- Contexte macro vérifié (sentiment risk-on / risk-off)
- Analyse top-down : D1 → H4 → H1 avant de zoomer
- Zones clés identifiées : supports, résistances, niveaux pivots
- Objectif de gain et perte max de session fixés
- Mon plan de trading est en tête et respecté

■ PENDANT LA SESSION

- J'attends mes critères d'entrée exacts - pas d'impatience
- SL et TP placés AVANT de valider chaque ordre
- Je ne modifie pas un trade ouvert sauf signal valide
- Taille de position respectée - aucune exception
- Si limite de perte journalière atteinte : arrêt immédiat
- Pas de revanche trading après une perte

■ APRÈS LA SESSION

- Chaque trade noté dans le journal
- Screenshots entrée + sortie archivés
- P&L; journalier calculé et enregistré
- Erreurs analysées sans jugement
- Observations pour la prochaine session notées
- Terminal fermé - tu as fini pour aujourd'hui

10

MODULE 10

GLOSSAIRE

Le vocabulaire du trader

Maîtriser le vocabulaire du trading, c'est parler le même langage que les marchés. Apprends ces 27 termes progressivement, au fil de ta pratique.

Ask	Prix d'achat (offre du marché)	Margin Call	Appel de marge du broker
Bid	Prix de vente (demande du marché)	Momentum	Force et vitesse d'un mouvement
Bear Market	Tendance baissière prolongée	Overtrading	Trader trop fréquemment, par ennui ou avidité
Bull Market	Tendance haussière prolongée	P&L;	Profit and Loss - résultat net
Breakout	Cassure d'un support ou résistance	Pip	Plus petite variation de prix Forex
Chandelier japonais	Représentation OHLC du prix	Position Sizing	Calcul de la taille optimale d'un trade
Drawdown	Perte maximale depuis un sommet	Résistance	Niveau de prix où les vendeurs dominant
FOMO	Fear Of Missing Out - peur de rater	Short	Position à la vente (pari baissier)
Gap	Saut de prix entre deux séances	Spread	Écart Bid/Ask = coût implicite du trade
Hedge	Position inverse de couverture	Support	Niveau de prix où les acheteurs dominant
Levier	Multiplier la mise avec capital emprunté	Tendance	Direction générale du marché
Liquidité	Facilité à acheter/vendre sans impact	Volatilité	Amplitude des variations de prix
Long	Position à l'achat (pari haussier)	Winrate	Pourcentage de trades gagnants
Lot	Unité de volume Forex. Standard = 100 000 unités · Mini = 10 000 · Micro = 1 000		

La discipline, pas la chance.

*Ce playbook est ton point de départ.
La constance et la rigueur feront le reste.*

Bienvenue chez Trading Connection.