

KIT DE DÉMARRAGE

ROUTINE TRADING

Avant de prendre un trade, l'objectif est simple : **être prêt**. Chez Trading Connection, chacun dispose de sa propre routine avant même d'ouvrir un graphique.

Le trading, ce n'est pas deviner. C'est répéter un processus maîtrisé, avec discipline, session après session.

Si une situation manque de clarté, si le signal n'est pas net : on ne force pas. Rester en dehors du marché et observer est souvent la meilleure décision qu'un trader puisse prendre.

Sommaire

1	Contexte du marché
2	Lecture du marché
3	Niveaux clés
4	Plan de trading
5	Mise en place
6	État mental
7	Checklist finale
	Journal de trading

1

Contexte du marché

Avant même d'ouvrir un graphique, prenez du recul et identifiez les annonces économiques importantes de la journée. Certains moments sont à éviter : NFP, FOMC, CPI, décisions de banques centrales — la volatilité peut devenir imprévisible.

Le Morning — Trading Connection

Un incontournable de la routine : **Le Morning de Trading Connection**, diffusé du lundi au vendredi à 9h sur YouTube.

Notre équipe construit le plan du jour en direct, passe en revue les données à surveiller et débat sur les scénarios possibles. L'objectif n'est pas de copier des trades : c'est d'arriver devant ses graphiques déjà préparés, avec un contexte clair et des repères solides.

Monday, March 30, 2026									
19:00	 DE	German CPI (MoM) (Mar)	P	★ ★ ★	1.1%	1.1%	0.2%		
21:30	 US	Fed Chair Powell Speaks		★ ★ ★					
Tuesday, March 31, 2026									
All Day	 IN	India - Mahavir Jayanti		Holiday					
08:30	 CN	Manufacturing PMI (Mar)		★ ★ ★		50.2	49.0		
13:00	 UK	GDP (QoQ) (Q4)		★ ★ ★		0.1%	0.1%		
13:00	 UK	GDP (YoY) (Q4)		★ ★ ★		1.0%	1.2%		
16:00	 EU	CPI (YoY) (Mar)	P	★ ★ ★		2.5%	1.9%		
20:45	 US	Chicago PMI (Mar)		★ ★ ★		54.5	57.7		
21:00	 US	JOLTS Job Openings (Feb)		★ ★ ★		6.900M	6.946M		

Exemple de calendrier économique (source : Investing.com)

2

Lecture du marché

Choisissez vos actifs de travail — par exemple EUR/USD, Gold ou Dow Jones. Restez simple : **1 à 3 actifs maximum**. Multiplier les instruments ne fait que multiplier les risques.

Identifiez dans quel type de marché vous vous trouvez :

- Tendence claire — haussière ou baissière
- Range — absence de direction nette
- Volatilité élevée — VIX ou tensions sur les taux US (10 ans / 20 ans)

Exemples de structures de marché

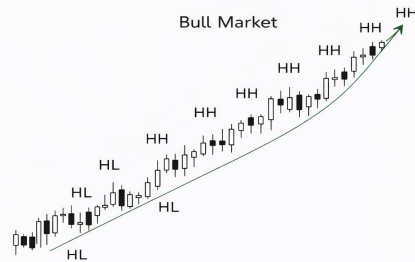
Range Market



Bear Market



Bull Market



Règle fondamentale : du macro au micro

1	Commencez par la haute timeframe : Weekly, Daily, H4	→ Direction globale
2	Confirmez sur la basse timeframe : H1, M30, M15	→ Timing d'entrée

Trader sans regarder la haute timeframe, c'est naviguer sans boussole. Appliquer correctement ce seul principe permet déjà de filtrer une grande partie des mauvais setups.

Comprendre la structure de marché

Voici les bases de lecture utilisées par les traders professionnels. Avant de chercher un trade, il est indispensable de comprendre dans quel sens le marché construit ses mouvements.

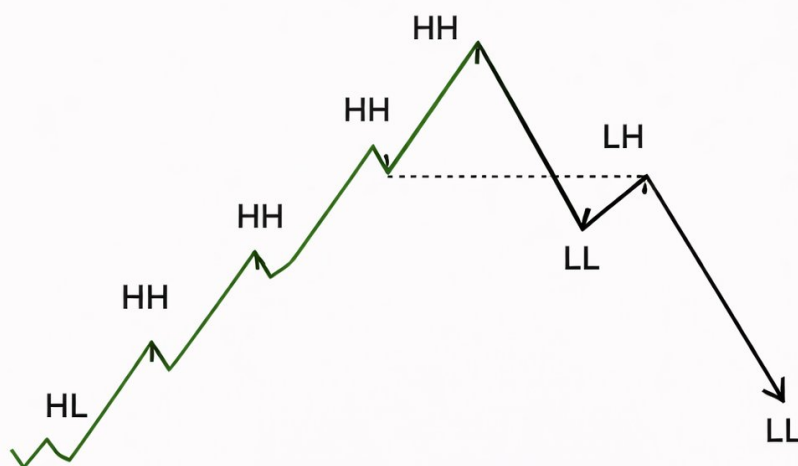
TENDANCE HAUSSIÈRE (Bullish)	TENDANCE BAISSIÈRE (Bearish)
Le marché enchaîne des plus hauts HH (Higher High) de plus en plus hauts et des plus bas HL (Higher Low) de plus en plus hauts. Les acheteurs ont le contrôle. → Chercher des achats, pas des ventes.	Le marché construit des plus bas LL (Lower Low) de plus en plus bas et des plus hauts LH (Lower High) de plus en plus bas. Les vendeurs dominent. → Chercher des ventes, pas des achats.

Règles générales Trading Connection (selon le price action) :

- HH + HL → chercher des achats
- LL + LH → chercher des ventes
- Changement de structure → prudence

Exemple — Changement de structure

Changement de Structure



Changement de structure : phase haussière (HH/HL), puis rupture sous le dernier HL, marquant un possible retournement

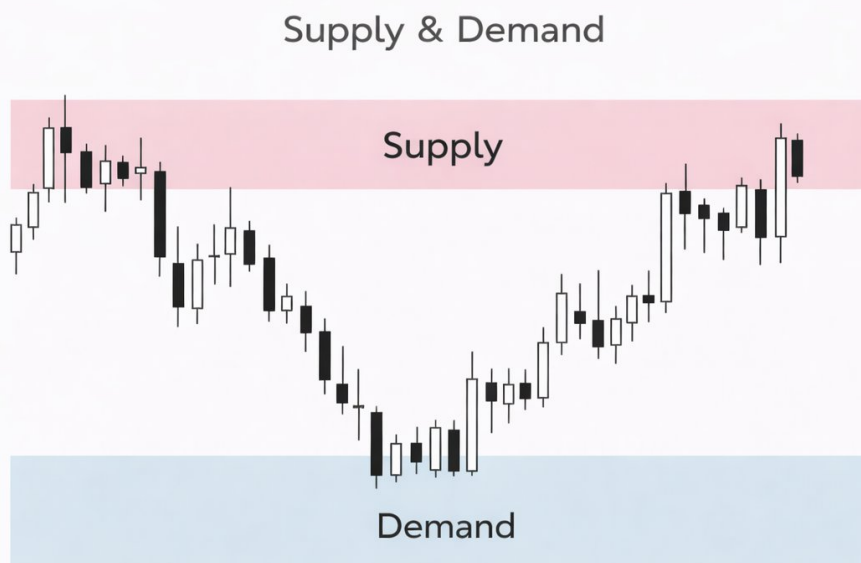
3

Niveaux clés

Une fois la tendance identifiée, tracez les niveaux qui comptent vraiment. L'objectif est de travailler sur un graphique propre : **moins d'éléments, meilleures sont les décisions.**

- **PDH / PDL** (Previous Day High / Previous Day Low) — Plus haut et plus bas du jour précédent
- **PWH / PWL** (Previous Week High / Previous Week Low) — Plus haut et plus bas de la semaine précédente
- Zones de support et de résistance majeures
- Zones d'accumulation et de distribution
- Zones de supply et de demand
- Liquidités de session — Asie, Londres, New York

Exemple — Zones de Supply & Demand



Supply (résistance) en haut — rejet à la baisse. Demand (support) en bas — rebond à la hausse.

Un graphique encombré génère des décisions confuses. Ne tracez que ce qui est réellement pertinent pour votre setup du jour.

4

Plan de trading

Avant d'entrer en position, tout doit être défini avec clarté. **Un trade sans plan n'est pas un trade : c'est un pari.**

■ ENTRÉE	✕ STOP LOSS	✓ TAKE PROFIT	≡ VOLUME
Prix d'entrée en position	Niveau d'invalidation du setup	Objectif selon la structure	Max. 1 % du capital par trade

Pourquoi entrez-vous en position ?	<i>Le contexte justifie-t-il ce trade ?</i>
Quel est votre objectif de profit ?	<i>Le Take Profit est-il cohérent avec la structure ?</i>
Quelle perte êtes-vous prêt à accepter ?	<i>Stop Loss défini avant l'entrée, jamais après.</i>
Quel est votre volume ?	<i>Maximum 1 % du capital par trade dans cette approche.</i>

Si l'un de ces éléments n'est pas clairement défini, la position ne doit pas être prise. Plusieurs outils sont disponibles dans votre espace Circle Trading Connection.

5

Mise en place

Le but n'est pas de forcer le marché. Placez vos alertes dans les zones travaillées en amont. Éloignez-vous de l'écran si nécessaire.

- Ne pas chasser les trades. Les attendre.
- Pas d'entrée impulsive, pas de FOMO (Fear Of Missing Out — peur de rater une opportunité).
- Une alerte posée est une décision maîtrisée.
- Protéger son capital aujourd'hui, c'est rester dans le jeu demain.

6

État mental

C'est probablement le point le plus important de toute cette routine. L'état interne influence directement la qualité des décisions.

« Le marché ne crée pas vos émotions. Il les révèle. »

État	Comportement	Risque
Stressé	Hésitation, sur-analyse	Manquer les setups valides
Frustré	Sur-trading, revenge trading	Pertes accumulées
Trop confiant	Positions sur-dimensionnées	Exposition excessive au risque

Avant chaque session, posez-vous ces trois questions honnêtement :

- Suis-je concentré ?
- Suis-je calme ?
- Suis-je lucide ?

Si la réponse est non à l'une de ces questions, pas de trading. Un bon trader ne cherche pas à être dans le marché à tout prix. Il cherche à être dans le bon état mental pour y entrer. L'objectif n'est pas de gagner à chaque trade. C'est d'exécuter correctement, encore et encore.

7

Checklist finale avant de trader

Tous les points doivent être validés avant d'entrer en position. Si un seul élément manque, passez votre tour.

- ☐ **1 Calendrier économique**
Annonces importantes identifiées ›
- ☐ **2 Morning Trading Connection**
Plan du jour connu ›
- ☐ **3 Tendance identifiée**
HTF analysé (Weekly / Daily / H4) ›
- ☐ **4 Niveaux tracés**
Supports, résistances, zones S&D ›
- ☐ **5 Setup valide**
Signal confirmé en LTF ›
- ☐ **6 R:R correct**
Ratio Risque / Récompense défini ›
- ☐ **7 Plan défini**
Entrée, Stop Loss, Take Profit et volume renseignés ›
- ☐ **8 Mental OK**
Concentré, calme et lucide ›

Conclusion

Le trading n'est pas une question de chance. C'est un mélange de discipline, de patience et de maîtrise de soi. Ce qui fait la différence, ce n'est pas la stratégie. C'est la capacité à la respecter, jour après jour. Votre routine, c'est votre cadre. Et plus vous le respectez, plus vous devenez constant.

Vue d'ensemble — Votre routine en 7 étapes

VOTRE ROUTINE EN 7 ÉTAPES



Si un élément manque → on passe son tour

1	Contexte	Calendrier éco + Morning TC
2	Lecture	Tendance + type de marché
3	Niveaux	PDH/PDL, supports, S&D;
4	Plan	Entrée, Stop Loss, Take Profit, volume
5	Alertes	Pas de chasse, on attend
6	Mental	Concentré, calme, lucide
7	Checklist	Tout validé → on entre

Journal de trading

Un journal de trading est l'outil le plus puissant pour progresser. Analysez vos trades, comprenez vos erreurs, ajustez votre approche. Définissez des règles simples et non négociables :

- Nombre maximum de trades par jour
- Perte maximale journalière (drawdown)
- Conditions d'arrêt de session

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
#	Date	Jour	Paire	TF	Structure	Phase	OTE	BPR	Pre Dis	Breaker	Buy / Sell	RR	TP	Confirmation	Contra	Screen Avant	Screen Après
1	04/06/2025	Mercredi	EURUSD	M15	Hausier	Consolidation	1.13576	1.13733	Discount	Bullish	BUY	3	1.00	OTE: BPR+, BB+, FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
2	11/06/2025	Mercredi	EURUSD	M15	Hausier	Consolidation	1.13977	1.14111	Discount	Bullish	BUY	3	1.00	BPR+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
3	13/06/2025	Vendredi	EURUSD	M15	Hausier	Retacement B	1.14872	0	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: OB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
4	16/06/2025	Lundi	EURUSD	M15	Hausier	Consolidation	1.15372	1.15415	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
5	20/06/2025	Vendredi	EURUSD	M15	Baissier	Consolidation	1.15478	1.15291	Premium	Bearish	SELL	2	1.00	OTE: BPR-, FVG-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
6	02/06/2025	Lundi	NAS100	M15	Hausier	Retacement B	21162	21190	Discount	Bullish	BUY	4	1.00	OTE: BPR+, OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
7	03/06/2025	Mardi	NAS100	M15	Hausier	Retacement H	21592	21528	Premium	Bearish	SELL	-1	0.00	OTE: BPR-, OB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
8	05/06/2025	Jeu	NAS100	M15	Hausier	Consolidation	21745	21756	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, OB+, FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
9	10/06/2025	Mardi	NAS100	M15	Hausier	Expansion B	21895	21889	Premium	Bearish	SELL	-1	0.00	OTE: BPR-, BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
10	11/06/2025	Mercredi	NAS100	M15	Hausier	Expansion B	21895	0	Discount	Bullish	BUY	2	1.00	OTE: OB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
11	11/06/2025	Mercredi	NAS100	M15	Hausier	Retacement B	21896	0	Discount	Bullish	BUY	4	1.00	OTE: OB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
12	11/06/2025	Mercredi	NAS100	M15	Hausier	Retacement B	21952	0	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
13	12/06/2025	Jeu	NAS100	M15	Baissier	Retacement H	21903	21938	Premium	Bearish	SELL	-1	0.00	OTE: BB-, FVG-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
14	12/06/2025	Jeu	NAS100	M15	Baissier	Retacement H	21824	21809	Premium	Bearish	SELL	-1	0.00	OTE: BPR-, BB-, FVG-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
15	16/06/2025	Lundi	NAS100	M15	Baissier	Expansion B	21644	21623	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, BB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
16	17/06/2025	Mardi	NAS100	M15	Baissier	Consolidation	21844	21909	Premium	Bearish	SELL	2	1.00	OTE: BPR-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
17	19/06/2025	Jeu	NAS100	M15	Baissier	Retacement B	21596	0	Discount	Bullish	BUY	4	1.00	OTE: BB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
18	23/06/2025	Lundi	NAS100	M15	Baissier	Consolidation	21579	21539	Discount	Bullish	BUY	6	1.00	OTE: BPR+, BB+, FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
19	20/06/2025	Vendredi	EURUSD	M15	Baissier	Retacement B	1.14996	1.14936	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
20	23/06/2025	Lundi	EURUSD	M15	Baissier	Expansion B	1.1449	0	Discount	Bullish	BUY	9	1.00	OTE: OB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
21	26/06/2025	Jeu	EURUSD	M15	Hausier	Retacement B	1.16934	1.16895	Discount	Bullish	BUY	3	1.00	OTE: BPR+, OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
22	26/06/2025	Jeu	EURUSD	M15	Baissier	Expansion B	1.17048	1.17048	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, BB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
23	02/07/2025	Mercredi	EURUSD	M15	Baissier	Retacement B	1.17441	0	Discount	Bullish	BUY	2	1.00	OTE: BB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
24	03/07/2025	Jeu	EURUSD	M15	Baissier	Consolidation	1.1739	1.17467	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, BB+, OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
25	09/07/2025	Mercredi	EURUSD	M15	Baissier	Expansion H	1.17073	1.17012	Discount	Bullish	BUY	3	1.00	OTE: BPR+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
26	10/07/2025	Jeu	EURUSD	M15	Baissier	Consolidation	1.17407	1.17459	Premium	Bearish	SELL	7	1.00	OTE: BPR-, BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
27	11/07/2025	Vendredi	EURUSD	M15	Baissier	Retacement H	1.16994	0	Premium	Bearish	SELL	8	1.00	OTE: BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
28	16/07/2025	Mardi	EURUSD	M15	Baissier	Retacement B	1.16563	0	Discount	Bullish	BUY	8	1.00	OTE: BB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
29	16/07/2025	Mardi	EURUSD	M15	Hausier	Retacement B	1.16114	0	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
30	24/07/2025	Jeu	EURUSD	M15	Hausier	Expansion B	1.17313	1.17303	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BPR+, OB+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
31	28/07/2025	Lundi	EURUSD	M15	Baissier	Consolidation	1.17636	0	Premium	Bearish	SELL	3	1.00	OTE: BB-, OB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
32	29/07/2025	Mardi	EURUSD	M15	Baissier	Expansion B	1.15461	0	Discount	Bullish	BUY	-1	0.00	OTE: BB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
33	11/08/2025	Lundi	EURUSD	M15	Hausier	Retacement H	1.16051	0	Discount	Bullish	BUY	4	1.00	OTE: BB+ FVG+	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
34	30/06/2025	Lundi	NAS100	M15	Hausier	Consolidation	22680	22679	Premium	Bearish	SELL	-1	0.00	OTE: BPR-, BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
35	01/07/2025	Mardi	NAS100	M15	Hausier	Retacement H	22636	22654	Premium	Bearish	SELL	5	1.00	OTE: BPR-, BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...
36	16/07/2025	Mardi	NAS100	M15	Hausier	Retacement H	22636	22654	Premium	Bearish	SELL	5	1.00	OTE: BPR-, BB-	CFD	www.tradingview.com/x/...	www.tradingview.com/x/...

Exemple de journal de trading — disponible dans votre espace Circle Trading Connection

La régularité ne s'improvise pas. Elle se construit, trade après trade, session après session. Ce kit est votre point de départ. L'équipe Trading Connection est là pour vous accompagner à chaque étape.