FICHE PRATIQUE GRATUITE

Calculer sa taille de position avant d'ouvrir le trade

La taille de position se calcule **avant** le trade, jamais pendant. Cette fiche donne la formule, un exemple déroulé pas à pas, la valeur du point sur le NQ et le MNQ, et une grille à remplir avant chaque entrée.

---

01 La formule, en trois temps

Trois opérations, toujours dans cet ordre. Changer l'ordre, c'est changer le résultat.

ÉTAPE 1

Ce que vous acceptez de perdre

Un pourcentage de votre capital, fixé à l'avance et identique d'un trade à l'autre.

```
capital × % de risque
= risque maximum
```

ÉTAPE 2

Ce que coûte un contrat

La distance entre votre entrée et votre stop, convertie en dollars.

```
distance du stop × valeur
du point
= perte par contrat
```

ÉTAPE 3

Combien de contrats

La division des deux, arrondie **vers le bas** : on ne prend jamais le contrat de trop.

```
risque maximum ÷ perte
par contrat
= nombre de contrats
```

L'ORDRE EST LE POINT ENTIER

Le stop se place d'abord, là où votre idée est invalidée sur le graphique. **La taille s'adapte ensuite au stop**, jamais l'inverse.

Le réflexe fréquent est le contraire : on décide « je prends 2 contrats », puis on cherche où mettre le stop pour que ça tienne. Le stop finit alors à une distance choisie par le portefeuille et non par le marché — et il se fait toucher sans que l'idée de départ ait été fausse.

02 La valeur du point

CONTRAT	1 POINT	1 TICK (0,25 PT)	STOP DE 20 POINTS
NQ — standard	20 $	5 $	400 $
MNQ — micro	2 $	0,50 $	40 $

Le MNQ vaut un dixième du NQ. C'est ce qui permet de garder une taille cohérente avec un petit compte : sur un compte de 5 000 $, un seul NQ met en jeu, sur un stop de 20 points, l'équivalent de huit pour cent du capital.

03 Un calcul déroulé en entier

Le même calcul que ci-dessus, mais appliqué à un cas, ligne par ligne.

Compte de 10 000 $ · MNQ · stop à 20 points		exemple pédagogique
1	Je fixe mon risque à **1 % du capital**	10 000 × 1 % = 100 $
2	Je place mon stop **sur le graphique**, sous le dernier creux : il est à 20 points de mon entrée	20 points
3	Je convertis cette distance en dollars, sur le MNQ	20 × 2 = 40 $ par contrat
4	Je divise, puis j'arrondis vers le bas	100 ÷ 40 = 2,5 → 2
5	**Je prends 2 MNQ.** Mon risque réel est inférieur au maximum que je m'étais fixé, et c'est très bien ainsi.	**2 × 40 = 80 $**

> **POURQUOI VERS LE BAS**
>
> Arrondir 2,5 à 3 contrats porterait le risque à 120 $, soit **1,2 % au lieu de 1 %**. Sur un seul trade l'écart paraît négligeable ; sur deux cents trades, c'est un cinquième de risque en plus que celui sur lequel votre plan a été construit. L'arrondi se fait toujours dans le sens qui vous protège.

04 Le stop commande la taille

Trois stops différents, un seul et même risque de 50 $ sur le MNQ. Seul le nombre de contrats change.

DISTANCE DU STOP	COÛT D'UN CONTRAT	CE QUE J'OUVRE
10 points	20 $	2 contrats · 40 $ engagés
25 points	50 $	1 contrat · 50 $ engagés
40 points	80 $	0 contrat · le trade ne passe pas

Risque fixé : 50 $ · MNQ, 2 $ le point · arrondi vers le bas

Le troisième cas n'est pas un échec du calcul, c'est son utilité. Un stop large sur un petit compte donne zéro contrat : cela signifie que ce trade-là est trop gros pour ce compte-là. Resserrer le stop à 10 points pour « faire rentrer » le trade ne réduit pas le risque — cela déplace simplement le stop dans le bruit normal du marché, où il sera touché pour des raisons qui n'ont rien à voir avec votre analyse.

05 Trois cas chiffrés

COMPTE	RISQUE À 1 %	STOP	PERTE PAR CONTRAT	TAILLE
5 000 $	50 $	25 pts	MNQ 50 $ NQ 500 $	**1 MNQ** NQ : zéro contrat, dix fois trop gros
10 000 $	100 $	20 pts	MNQ 40 $	**2 MNQ** risque réel 80 $
1 000 $	10 $	25 pts	MNQ 50 $	**0 contrat** le trade est trop gros pour ce compte

Les montants n'incluent ni les commissions ni le spread, qui s'ajoutent au coût réel du trade et se vérifient auprès de votre broker.

06 Les quatre erreurs qui faussent le calcul

L'ERREUR	CE QU'ELLE PRODUIT
Décider le nombre de contrats avant le stop	Le stop est placé pour que la taille tienne, donc à une distance que le marché n'a pas choisie. Il est touché sans que l'idée soit invalidée.
Confondre la marge et le risque	La marge est ce que le broker immobilise pour ouvrir la position ; le risque est ce que vous perdez si le stop est touché. Un contrat peut être finançable en marge et intenable en risque.
Augmenter la taille après une série de gains	Le pourcentage de risque n'est plus le même d'un trade à l'autre : la plus grosse perte arrive mécaniquement sur la plus grosse position.
Raisonner en points plutôt qu'en dollars	« Je risque 20 points » ne veut rien dire tant que le contrat n'est pas précisé : 20 points, c'est 40 $ sur le MNQ et 400 $ sur le NQ.

07 À remplir avant chaque trade

Les trois premières lignes se remplissent une fois pour toutes ; les suivantes changent à chaque entrée.

Capital du compte	$
Pourcentage de risque — 1 % maximum au début	%
Risque maximum — capital × pourcentage	$
Distance du stop — mesurée sur le graphique	points
Valeur du point — NQ 20 $ / MNQ 2 $	$
Perte par contrat — distance × valeur du point	$
Nombre de contrats — arrondi vers le bas	contrats

08 Le contrôle avant de cliquer

- ☐ **La taille est calculée avant l'entrée**, pas ajustée pendant le trade
- ☐ **Le stop est placé selon le graphique**, pas selon le montant que je voulais risquer
- ☐ **Je suis à l'aise de perdre ce montant** — si cette perte me pousserait à déplacer mon stop, la taille est trop grosse
- ☐ **Ma taille n'a pas grossi** après ma dernière série de gains
- ☐ **J'ai vérifié la marge exigée** par mon broker ou ma prop firm : le calcul ci-dessus ne porte que sur le risque
- ☐ **Le calcul donne au moins un contrat** — s'il donne zéro, je ne prends pas le trade

---

Document pédagogique. Il ne constitue ni un conseil en investissement, ni une recommandation personnalisée. Les chiffres cités sont des exemples destinés à illustrer un calcul et ne préjugent d'aucun résultat. Le trading d'instruments à effet de levier comporte un risque élevé de perte rapide en capital.

Samuel Obadia · Coach trading, spécialiste NQ (Nasdaq-100) www.obaacademy.fr