MODÈLE GRATUIT À REMPLIR

Votre plan de trading, sur une seule page

Un setup précis, un stop, un objectif, une taille et des limites, tous définis **avant** d'entrer. Ce modèle donne les cases à remplir, et surtout un exemple de ce que « décrire son setup » veut dire concrètement.

---

01 Un avis n'est pas un plan

« Je pense que le Nasdaq va monter » est un avis. Un plan dit à quel prix vous entrez, où vous sortez si vous avez tort, combien vous engagez et à quel moment vous arrêtez la journée. La différence n'est pas une question de sérieux : c'est qu'un avis se renégocie sous pression, pas un plan écrit.

> LA RÈGLE D'USAGE
>
> Ce plan se remplit **avant** la session, au calme, jamais pendant. Si une case reste vide au moment d'ouvrir la plateforme, c'est que vous n'êtes pas prêt à prendre le trade — pas que la case était facultative.
>
> Imprimez-le et remplissez-le à la main. Une règle que vous avez écrite vous-même se discute moins bien avec vous-même qu'une règle que vous avez seulement lue.

02 Le cadre

Ces quatre lignes changent rarement. Une fois fixées, elles valent pour plusieurs mois.

Ce que je trade, et quand	
Marché tradé — un seul	
Contrat et taille — NQ ou MNQ	
Plage horaire — heures de début et de fin	
Unité de temps d'analyse	

03 Le setup, décrit sans ambiguïté

C'est la section que presque tout le monde remplit trop vite. Le test est simple : **une autre personne, en lisant votre description, doit pouvoir reconnaître le setup sur un graphique sans vous poser de question.** Si elle doit vous demander « qu'est-ce que tu appelles un bon volume ? », la description n'est pas encore un plan.

DESCRIPTION INSUFFISANTE

« J'entre quand ça rebondit sur un support avec un bon volume et que la tendance est favorable. »

Trois mots ne sont définis nulle part : **support**, **bon volume**, **favorable**. Au moment de la décision, chacun se laisse interpréter dans le sens qui arrange. Ce n'est pas une règle, c'est une intention.

DESCRIPTION UTILISABLE

« Sur le NQ en 5 minutes, entre 15h30 et 17h00, j'achète quand le prix revient sur un niveau que j'ai tracé la veille, qu'il forme une bougie dont la mèche basse est plus longue que le corps, et que cette bougie clôture au-dessus du niveau. »

Chaque terme est **vérifiable sur le graphique** : un horaire, un niveau tracé à l'avance, une forme de bougie mesurable, une clôture.

Mon setup	
Nom du setup autorisé	
Condition d'entrée n° 1	
Condition d'entrée n° 2	
Condition d'entrée n° 3	
Ce qui invalide l'idée — à écrire avant d'entrer	

La dernière ligne est la plus importante des cinq : elle décide de l'endroit du stop. Si vous ne savez pas écrire ce qui rendrait votre idée fausse, vous n'avez pas d'idée, vous avez une préférence.

04 Le risque

En pourcentage *et* en dollars : le pourcentage pour la règle, le montant pour vous rendre compte de ce que ça représente.

Mes limites chiffrées	
Risque maximum par trade — % et $	
Perte maximale par jour	
Perte maximale par semaine	
Nombre maximum de trades par jour	
Ce que je fais quand une limite est atteinte	

> **LA LIGNE QU'ON OUBLIE**
>
> La dernière. Fixer une perte maximale par jour sans écrire ce qui se passe quand elle est atteinte revient à ne rien avoir fixé du tout. « Je ferme la plateforme et je ne la rouvre pas aujourd'hui » est une décision ; « j'essaie de me refaire » n'en est pas une, et c'est pourtant celle qui s'impose toute seule si rien n'est écrit.

05 La sortie

Les deux sorties se décident avant l'entrée : celle où vous avez tort, et celle où vous avez raison.

Mes sorties	
Où se place le stop — selon le graphique	
Objectif de sortie	
Rapport attendu entre le gain visé et le risque	
Quand je sors sans attendre l'objectif	
Ce que je ne fais jamais — par exemple : élargir un stop en cours de trade	

06 Les règles d'après

Ce qui se passe après un trade détermine le trade suivant. C'est là que les séries se construisent, dans un sens comme dans l'autre.

Après le trade	
Après une perte, je fais	
Après une série de gains, je fais	
Après un trade hors plan, même gagnant, je fais	
Ce qui déclenche l'arrêt de ma session	

LA LIGNE CONTRE-INTUITIVE

La deuxième. Après une série de gains, le réflexe est d'augmenter la taille — c'est précisément le moment où la plus grosse position rencontre le relâchement de l'attention. **Écrire « je garde la même taille » avant la série** est beaucoup plus facile que de le décider pendant.

07 Le test final

- ☐ **Toutes les cases sont remplies** avant l'ouverture de la plateforme, pas pendant la séance
- ☐ **Une autre personne pourrait reconnaître mon setup** sur un graphique, à partir de ma seule description
- ☐ **J'ai écrit ce qui invalide l'idée**, et mon stop est à cet endroit-là
- ☐ **Une fois en position, je sais dire pourquoi je suis entré** — le signe que le trade n'a pas été improvisé
- ☐ **Mes limites ont une conséquence écrite**, pas seulement un chiffre
- ☐ **Ce plan existe sur papier** : une règle qui n'existe que dans la tête se renégocie sous pression

Document pédagogique. Il ne constitue ni un conseil en investissement, ni une recommandation personnalisée. Les chiffres et exemples cités servent à illustrer une méthode 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