



LES BASES DU TRADING & PSYCHOLOGIE DU TRADER

Du débutant au trader discipliné

SmartWave FX Academy

Table des Matières

01	Introduction au Trading Comprendre les marchés financiers, les acteurs et le vocabulaire essentiel
02	Analyse Technique Lire les graphiques, identifier tendances, supports, résistances et indicateurs
03	Gestion du Risque Money management, calcul de position, drawdown et ratio Risk/Reward
04	Psychologie du Trading Émotions, biais cognitifs, discipline et construction d'une routine de trader
05	Plan de Trading Structurer sa stratégie et se préparer au FTMO Challenge

CONSEIL

Ce guide a été conçu spécifiquement pour les élèves SmartWave FX. Il couvre les fondamentaux indispensables avant de passer au FTMO Challenge. Lisez chaque chapitre dans l'ordre, prenez des notes — votre succès en trading dépend de votre préparation.

01

Introduction au Trading

Comprendre les marchés financiers et leurs acteurs

Le trading consiste à acheter et vendre des instruments financiers dans le but de réaliser un profit. Avant de placer votre premier ordre, il est impératif de comprendre l'environnement dans lequel vous évoluez. Ce chapitre pose les bases absolues.

Qu'est-ce que le Trading ?

Le trading spéculer sur la variation du prix d'un actif financier. Contrairement à l'investissement long terme, le trading cherche à capitaliser sur des mouvements de prix à court ou moyen terme, aussi bien à la hausse (position longue) qu'à la baisse (position courte).

MARCHÉ	DESCRIPTION	EXEMPLES
Forex	Plus grand marché mondial — +6 000 Mds\$/jour. Échange de paires de devises.	EUR/USD, GBP/USD, XAUUSD
Indices	Regroupement d'actions d'un pays ou secteur. Reflète la santé économique.	SP500, DAX40, CAC40
Matières 1res	Actifs réels influencés par l'offre, la demande et la géopolitique.	Or, Pétrole, Argent
Crypto	Actifs numériques très volatils. Opportunités et risques élevés.	Bitcoin, Ethereum

6 T\$

Volume Forex/jour

24h/5j

Horaires trading

180+

Paires disponibles

90%

Traders perdants

Les Acteurs du Marché

Comprendre qui intervient sur les marchés est fondamental. Vous ne tradez pas seul — vous opérez dans un écosystème dominé par des institutions disposant de milliards de dollars et d'algorithmes sophistiqués. Connaître leur logique vous donne un avantage.

Banques Centrales	BCE, Fed, BoJ — influencent les devises via les taux d'intérêt et politiques monétaires
Banques Commerciales	Goldman Sachs, JP Morgan — représentent ~50% du volume Forex mondial
Fonds Spéculatifs	Hedge funds, prop firms (FTMO) — capital important, stratégies institutionnelles
Traders Particuliers	Vous — ~5% du volume, mais avec les bons outils, vous avez votre place

Vocabulaire Essentiel du Trader

TERME	DÉFINITION
Pip	Plus petite variation de prix. EUR/USD : 1.10000 → 1.10010 = +1 pip
Lot	Unité de volume. 1 lot standard = 100 000 unités. Mini-lot = 0.1
Spread	Écart achat/vente (Ask/Bid). C'est le coût direct de chaque transaction
Levier	Amplificateur de capital. Levier 1:100 = contrôler 10 000\$ avec 100\$
Long	Acheter en espérant une hausse du prix de l'actif
Short	Vendre en espérant une baisse du prix de l'actif
Stop-Loss	Ordre de clôture automatique pour limiter les pertes
Take-Profit	Ordre de clôture automatique pour sécuriser les gains
Drawdown	Perte maximale depuis un sommet. Indicateur clé de votre gestion du risque
Margin	Capital immobilisé comme garantie pour maintenir une position ouverte

02

Analyse Technique

Lire les graphiques et les structures de marché

L'analyse technique repose sur un principe simple : le prix contient toute l'information. En lisant les graphiques, vous identifiez les comportements répétitifs du marché et anticipez les mouvements futurs avec une probabilité favorable.

Les Types de Graphiques

TYPE	DESCRIPTION	USAGE
Chandeliers japonais	Chaque bougie = 1 période. Affiche Open, High, Low, Close. Bougie verte = hausse, rouge = baisse.	★★★★★ Indispensable
Barres OHLC	Similaire aux chandelles, moins visuel. Affiche les 4 prix par barre.	★★★ Avancé
Ligne	Connecte uniquement les clôtures. Simple mais perd des informations.	★★ Aperçu rapide

CONSEIL

Maîtrisez les chandeliers japonais en priorité. Chaque pattern de bougie (Doji, Engulfing, Pin Bar, Hammer) est un signal du marché. C'est le langage universel des traders professionnels.

Structure du Marché et Tendances

Avant toute analyse, identifiez dans quel état se trouve le marché. Il n'existe que trois configurations possibles, et chacune demande une approche différente.

TENDANCE HAUSSIÈRE

Série de sommets et creux ascendants (Higher Highs / Higher Lows). Le prix progresse structurellement vers le haut. Stratégie : chercher les pullbacks sur support pour acheter dans la direction de la tendance.

TENDANCE BAISSIÈRE	Série de sommets et creux descendants (Lower Highs / Lower Lows). Le prix progresse vers le bas. Stratégie : chercher les retracements sur résistance pour vendre dans la direction de la tendance.
CONSOLIDATION (RANGE)	Le prix oscille entre deux niveaux horizontaux (support et résistance). Stratégie : acheter au support, vendre à la résistance, ou attendre une cassure franche avec volume pour entrer dans la nouvelle tendance.

Supports, Résistances et Zones Clés

Les supports et résistances sont les fondations de toute analyse. Ce sont des zones de prix où le marché a historiquement réagi, créant une mémoire collective. Plus un niveau a été testé, plus il est significatif.

- **Support** : Zone où la demande dépasse l'offre. Le prix rebondit vers le haut. Plus il est testé et tenu, plus il est fort.
- **Résistance** : Zone où l'offre dépasse la demande. Le prix rebondit vers le bas. Niveau de prise de profit pour les acheteurs.
- **Cassure (Breakout)** : Franchissement d'un niveau clé avec force et volume. Signal d'accélération dans la direction de la cassure.
- **Flip (Rôle inversé)** : Un support cassé devient résistance. Une résistance cassée devient support. C'est la base des stratégies ICT.

CLÉ

RÈGLE D'OR : Tradez toujours depuis un niveau clé, jamais 'en plein milieu'. Entrer sur un support ou une résistance identifiée améliore drastiquement votre ratio risque/récompense.

Indicateurs Techniques

Les indicateurs sont des outils mathématiques calculés à partir du prix. Ils aident à confirmer une analyse mais ne doivent jamais être utilisés seuls. Combinez toujours analyse structurelle + indicateur pour valider une entrée.

Moyennes Mobiles (MA 20/50/200)

Lissent le prix sur N périodes. Identifient la tendance et servent de supports/résistances dynamiques. Le croisement MA20/MA50 = signal de tendance.

RSI — Relative Strength Index

Oscillateur 0-100. RSI > 70 = zone de surachat (possible correction). RSI < 30 = zone de survente (possible rebond). Divergence RSI/prix = signal fort.

MACD

Convergence/Divergence de moyennes mobiles. Le croisement des lignes MACD/Signal indique un changement de momentum. Histogramme = force de la tendance.

Bandes de Bollinger

Enveloppes autour du prix (± 2 écarts types). Quand le prix touche la bande extrême et que les bandes se resserrent, une explosion de volatilité est imminente.

Volume

Confirme la qualité d'un mouvement. Un breakout avec volume élevé = signal fiable. Un mouvement sans volume = méfiance, probable faux départ.

ATTENTION

Les indicateurs retardent sur le prix — ils confirment, ils ne prédisent pas. Un bon trader attend la convergence de plusieurs signaux (structure + indicateur + volume) avant d'agir.

03

Gestion du Risque

Money Management — La compétence des traders rentables

La gestion du risque est la seule compétence qui garantit votre survie sur les marchés. Vous pouvez avoir la meilleure stratégie au monde — sans money management rigoureux, vous perdrez inévitablement votre compte. C'est une certitude mathématique.

1-2%

Risque max/trade

1:2

Ratio R/R minimum

5%

Limite FTMO/jour

10%

DD max FTMO total

La Règle d'Or : 1% à 2% par Trade

Ne jamais risquer plus de 1% à 2% de votre capital total sur un seul trade. Cette règle fondamentale protège votre compte des séries de pertes inévitables que tout trader traverse, quelle que soit sa stratégie.

Capital	Risque 1%	Risque 2%	Risque 5% ■
5 000 \$	50 \$	100 \$	250 \$
10 000 \$	100 \$	200 \$	500 \$
25 000 \$	250 \$	500 \$	1 250 \$
100 000 \$	1 000 \$	2 000 \$	5 000 \$

Calcul de la Taille de Position

Le lot size doit être calculé avant chaque trade, en fonction de trois paramètres : votre capital disponible, votre risque acceptable en pourcentage, et la distance de votre stop-loss en pips.

FORMULE

$$\text{Lot Size} = (\text{Capital} \times \% \text{ Risque}) \div (\text{Stop-Loss en pips} \times \text{Valeur du pip})$$

Exemple concret : Capital = 10 000 \$ | Risque 1% = 100 \$ | Stop-Loss = 20 pips | Valeur pip EUR/USD ≈ 10 \$/lot

→ Lot Size = $100 \div (20 \times 10) = 0.50 \text{ lot}$

Comprendre le Drawdown

Le drawdown mesure la perte depuis un sommet de capital. C'est le critère numéro 1 des prop firms. La mathématique du drawdown est brutale : plus vous perdez, plus il faut gagner pour récupérer.

Drawdown	Gain pour récupérer	Niveau de danger
-10%	+11.1%	Gérable avec discipline
-20%	+25%	Sérieux — revoyez votre MM
-30%	+43%	Critique — pausez-vous
-50%	+100%	Très difficile à récupérer
-75%	+300%	Quasi-irréversible

ERREUR FATALE

FTMO CHALLENGE : Perte journalière maximale de 5% et drawdown total limité à 10%. Ces seuils franchis = challenge terminé, sans appel. La gestion du risque n'est pas optionnelle.

Le Ratio Risque / Récompense (R:R)

Le ratio R:R compare votre perte potentielle à votre gain potentiel. C'est l'outil le plus puissant du money management : même avec seulement 40% de trades gagnants, un bon ratio R:R vous rend rentable sur le long terme.

Ratio R:R	Trades gagnants min.	Sur 10 trades (1% risque)
1:1	51%	Marginalement rentable
1:2	34%	+6% net sur le compte
1:3	26%	+17% net sur le compte
1:4	21%	+26% net sur le compte

CLÉ

Visez TOUJOURS un minimum de 1:2. Si votre stop est à 20 pips, votre take-profit doit être à minimum 40 pips. Ne prenez jamais un trade où le risque dépasse la récompense potentielle.

04

Psychologie du Trading

Le facteur humain — la vraie cause des échecs

Études après études, les recherches montrent que 80% des traders perdants ont une stratégie techniquement viable. Leur problème n'est pas le système — c'est leur propre cerveau. La psychologie est le chapitre le plus important de ce guide.

90%

Traders perdants

80%

Perdent à cause psycho

10%

Rentables long terme

3 ans

Moy. avant rentabilité

Les 4 Émotions qui Détruisent les Traders

PEUR	Peur de perdre (risque insuffisant → gains trop petits) ou peur de rater (FOMO → entrées impulsives hors stratégie). La peur paralyse ou précipite. Dans les deux cas, elle sabote votre plan.
AVIDITÉ	Vouloir trop, trop vite. Se manifeste par l'augmentation du lot size après des gains, par le refus de prendre son Take-Profit en espérant 'encore un peu plus', ou par le sur-trading compulsif.
VENGEANCE	Après une perte, vouloir 'récupérer immédiatement'. État le plus dangereux. En mode revenge-trading, les traders doublent les positions, ignorent les stops... et peuvent vider un compte en une heure.
EUPHORIE	Après une série de gains, se sentir invincible. On augmente les risques, on sort du plan de trading, on se croit 'au-dessus' des règles. L'euphorie précède presque toujours le drawdown le plus sévère.

ERREUR FATALE

Règle absolue : si vous ressentez une émotion forte avant d'entrer (excitation, colère, précipitation, anxiété) — fermez la plateforme. Le marché sera là demain. Votre capital, lui, peut ne pas l'être.

Les 5 Biais Cognitifs du Trader

Notre cerveau est câblé pour survivre, pas pour prendre des décisions financières rationnelles. Ces biais sont inconscients et affectent tous les traders, débutants comme expérimentés. Les connaître, c'est déjà s'en protéger partiellement.

- 01 Biais de Confirmation**
On cherche instinctivement les signaux qui confirment notre analyse, en ignorant les signaux contraires. Remède : cherchez activement pourquoi votre analyse pourrait être fausse avant d'entrer.
- 02 Aversion aux Pertes**
Psychologiquement, une perte de 100\$ fait deux fois plus 'mal' qu'un gain de 100\$ fait plaisir. Cela pousse à garder les trades perdants trop longtemps. Remède : stop-loss non négociable.
- 03 Biais d'Ancrage**
On reste ancré au prix d'entrée et on prend des décisions basées sur ce référentiel plutôt que sur la réalité du marché actuel. Remède : analysez toujours le marché 'oublier' votre prix d'entrée.
- 04 Excès de Confiance**
Après 5 trades gagnants, on se croit invincible. On augmente les lots, on sort du plan. La correction arrive toujours. Remède : les règles s'appliquent même (surtout) pendant les bonnes séries.
- 05 Biais de Récence**
On surpondère les événements récents. Après 3 pertes consécutives, on anticipe 'que ça ne peut plus monter'. Erreur : chaque trade est statistiquement indépendant du précédent.

La Routine Quotidienne du Trader Professionnel

AVANT LE MARCHÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier le calendrier économique (actualités à fort impact ?) • Analyser les timeframes supérieurs (D1, H4) pour identifier les niveaux clés • Définir 2-3 scénarios possibles pour la journée • Fixer sa limite de perte maximale journalière (et s'y tenir)
PENDANT LE MARCHÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Attendre patiemment les setups définis — ne jamais forcer • Exécuter le plan sans modification émotionnelle • Journaliser chaque entrée, sortie et justification • S'arrêter automatiquement après 2 pertes consécutives
APRÈS LE MARCHÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Revoir tous les trades de la session (gagnants ET perdants) • Analyser : erreur de technique ou erreur de psychologie ? • Mettre à jour le journal de trading • Se déconnecter totalement — le repos est une partie du travail

Les 7 Règles de Discipline Absolue

1 Ne jamais entrer en trade sans Stop-Loss défini à l'avance — aucune exception

2 Respecter sa limite de risque journalier — même sur un 'trade sûr'

3 Ne jamais moyenner à la baisse une position perdante

4 Accepter les pertes comme un coût normal d'activité, pas comme un échec

5 Tenir un journal de trading et le relire chaque semaine

6 Ne jamais trader en état de fatigue, stress, colère ou euphorie

7 Si le setup n'est pas parfait selon votre plan — ne pas trader

CLÉ

Le trading est un marathon, pas un sprint. +5% constants chaque mois valent mille fois plus que +80% un mois et -60% le suivant. La consistance est la seule chose que les prop firms financent.

05

Plan de Trading

Structurer sa stratégie et viser le FTMO Challenge

Un plan de trading est votre règlement intérieur. Il définit avec précision quand, comment et pourquoi vous entrez et sortez d'un trade. Sans plan écrit, vous improvisez — et improviser sur les marchés financiers s'appelle du gambling.

Les 7 Piliers d'un Plan de Trading Solide

1. Marché & Timeframe	Définissez sur quel(s) actif(s) vous tradez et sur quelle(s) unité(s) de temps. Restez spécialisé : XAUUSD (Or) sur H1 et M15 est plus efficace que trader 10 actifs différents.
2. Conditions d'Entrée	Décrivez précisément les conditions requises pour entrer un trade. Ex : 'Je trade uniquement les pullbacks ICT sur un niveau HTF en tendance confirmée avec bougie de confirmation H1'.
3. Placement du Stop-Loss	Définissez votre logique de stop : sous le dernier bas de swing, sous un support validé, ou à X pips de votre entrée. La position du stop détermine la taille de votre position.
4. Objectifs de Sortie	Où prenez-vous vos profits ? Prochaine résistance ? Ratio fixe 1:2 ? Trailing stop ? Définissez votre stratégie de sortie avant d'entrer — jamais en cours de trade.
5. Gestion du Risque	% de risque par trade (1-2%), nombre maximum de trades par jour, limite de perte journalière absolue. Ces chiffres sont non-négociables et s'appliquent toujours.
6. Sessions de Trading	À quelles heures tradez-vous ? Session Londres (8h-17h CET) ? New York (14h-23h CET) ? Évitez les heures de faible liquidité et les 30 minutes autour des publications macro majeures.
7. Règles d'Exclusion	Quand ne tradez-vous PAS ? Publications NFP/CPI, forte volatilité imprévue, 2 pertes consécutives atteintes, état émotionnel perturbé. Définissez vos 'stop conditions'.

Règles et Objectifs du FTMO Challenge

Le FTMO Challenge est le programme de financement le plus reconnu dans le monde du trading retail. Voici les règles exactes que vous devrez respecter pour obtenir votre compte financé.

Règle	Phase 1 — Challenge	Phase 2 — Vérification	Compte Financé
Objectif profit	10%	5%	—
Perte journalière max	5%	5%	5%
Drawdown total max	10%	10%	10%
Jours de trading min.	4 jours	4 jours	—
Durée maximale	30 jours	60 jours	Illimité
Partage des profits	—	—	80-90% trader
Capital disponible	Jusqu'à 200K\$	—	Jusqu'à 2M\$

CONSEIL

STRATÉGIE RECOMMANDÉE : Visez 0.5% à 1% de gain net par session. Avec 1% constant sur 12 jours de trading, vous atteignez l'objectif Phase 1 sans jamais stresser ni dépasser les limites.

Vos 5 Prochaines Étapes

- 1 Créez votre compte gratuit sur la FTMO Academy et suivez les modules dans l'ordre
- 2 Ouvrez un compte démo et tradez pendant minimum 2 semaines sans pression de résultat
- 3 Rédigez votre plan de trading personnel basé sur ce que vous venez d'apprendre

4 Tenez un journal de trading dès votre premier trade démo — analysez chaque semaine

5 Rejoignez notre prochaine session SmartWave FX avec vos questions préparées

*"Le trading réussi n'est pas une question de prédiction du marché —
c'est une question de maîtrise de soi."*



SmartWave FX Academy

Formation Trading Professionnelle

ftmo.com/fr/ftmo-academy/