



SmartWave FX Academy

FORMATION COMPLÈTE

AU TRADING PROFESSIONNEL

De débutant à trader financé — De A à Z

5 Parties

15 Chapitres

ICT Concepts

FTMO Strategy

Table des Matières

PARTIE 1 — FONDAMENTAUX DES MARCHÉS

- 01 Les Marchés Financiers**
Structure, acteurs, sessions, instruments et microstructure
- 02 Lecture des Graphiques**
Chandeliers, patterns, volumes et multi-timeframe

PARTIE 2 — ANALYSE AVANCÉE

- 03 Analyse Technique Avancée**
Structures, zones de liquidité, Order Blocks et FVG
- 04 Smart Money Concepts (SMC)**
ICT, manipulation institutionnelle et flux d'ordres
- 05 Analyse Fondamentale**
Macro-économie, banques centrales et calendrier

PARTIE 3 — STRATÉGIE ET EDGE

- 06 Construire son Edge**
Backtesting, statistiques et validation de stratégie
- 07 Setups de Trading**
Setups ICT, SMC et sniper entries — XAUUSD & Forex
- 08 Gestion du Risque Avancée**
Position sizing, corrélations, drawdown management

PARTIE 4 — PSYCHOLOGIE ET PERFORMANCE

- 09 Psychologie du Trading**
Émotions, biais, discipline et état mental optimal
- 10 Journal de Trading**
Structure, analyse, amélioration continue et KPIs

11

Routine du Trader Pro

Pre-market, sessions, post-market et bien-être

PARTIE 5 — TRADER FINANCÉ

12

Le FTMO Challenge

Règles, stratégie, gestion des phases et pitfalls

13

Scaling & Prop Firms

Comparatif, scaling plan et gestion multi-comptes

14

Plan d'Action 8 Semaines

Programme complet semaine par semaine

15

Checklist du Trader Pro

Référentiel complet avant de trader en réel

CONSEIL

Ce programme de formation est conçu pour vous amener de débutant à trader financé. Chaque partie s'appuie sur la précédente. Respectez l'ordre, pratiquez sur démo entre chaque chapitre, et tenez votre journal de trading dès le premier jour.

PARTIE 1

Fondamentaux des Marchés

PARTIE 1 — FONDAMENTAUX

01

Les Marchés Financiers

Structure, acteurs, sessions et instruments

Avant de placer un seul trade, vous devez comprendre précisément l'environnement dans lequel vous opérez. Les marchés financiers sont un écosystème complexe dominé par des institutions milliardaires. Votre rôle : identifier leur comportement et en profiter.

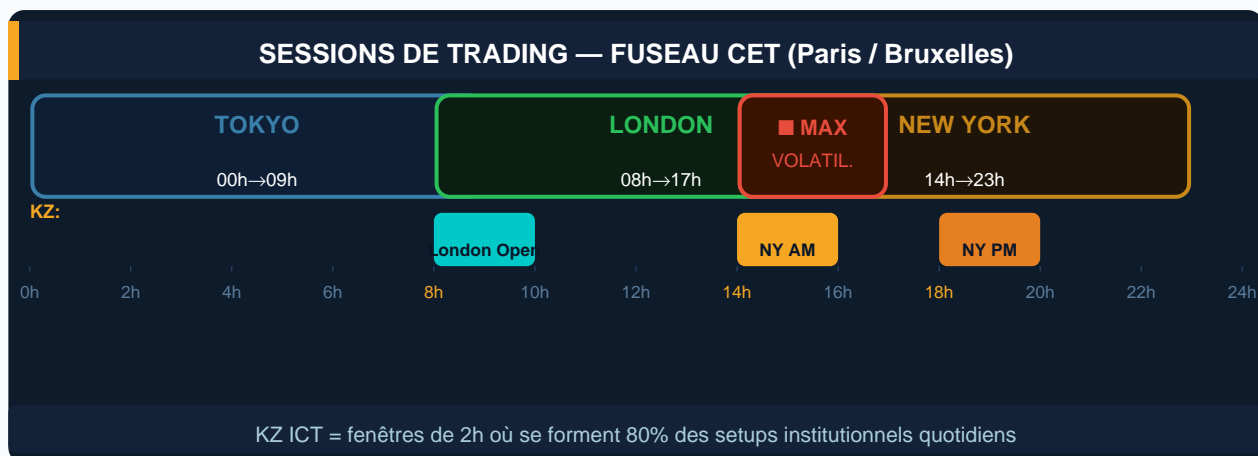
1.1 Les Marchés et Instruments Tradables

| INSTRUMENT | DESCRIPTION | VOLATILITÉ | RECOMMANDÉ |
|--------------------|--|------------|------------|
| XAUUSD (Or) | Matière première la plus tradée. Très réactif aux données macro. | Élevée | ★★★★★ |
| EUR/USD | Paire majeure la plus liquide. Spread serré, structure claire. | Modérée | ★★★★★ |
| GBP/USD | Paire très volatile. Réagit fortement aux actualités UK. | Élevée | ★★★★ |
| NAS100 | Indice technologique US. Très corrélé aux décisions Fed. | Élevée | ★★★★ |
| SP500 | Indice de référence US. Structure institutionnelle très lisible. | Modérée | ★★★ |
| US30 | Dow Jones. Bonne structure, idéal pour apprentissage SMC. | Modérée | ★★★ |

1.2 Les Sessions de Trading

Les marchés Forex et Or sont actifs 24h/5j mais toutes les heures ne se valent pas. La liquidité et la volatilité varient selon les sessions. Trader pendant les bonnes sessions est l'une des décisions les plus importantes que vous puissiez prendre.

| | |
|--|---|
| SESSION TOKYO 00h-09h CET | Faible liquidité. Le marché crée souvent sa liquidité (highs/lows) qui sera chassée lors des sessions européenne et américaine. Idéal pour observer, pas pour trader. |
| SESSION LONDRES 08h-17h CET | La plus importante en volume. Les institutions européennes et UK entrent en masse. C'est ici que la tendance journalière se définit. Setups ICT les plus fiables. |
| SESSION NEW YORK 14h-23h CET | Chevauchement avec Londres (14h-17h) = pic de volatilité absolu. Réactions violentes aux données US (NFP, CPI, FOMC). Nombreuses opportunités mais aussi pièges. |
| KILLZONES ICT Fenêtres précises | Selon ICT : London Open (8h-10h), NY AM (14h-16h), NY PM (18h-20h). Ces fenêtres de 2h concentrent 80% des setups institutionnels quotidiens. |



CLÉ

RÈGLE FONDAMENTALE : Tradez uniquement pendant les sessions Londres et New York. Évitez Tokyo (pas de direction) et les heures creuses (spread élevé, mouvements aléatoires).

1.3 Les Acteurs et la Hiérarchie du Marché

Les marchés financiers fonctionnent selon une hiérarchie stricte. Comprendre qui fait quoi vous permet d'identifier les mouvements 'smart money' et de ne pas trader contre les institutions.

| | | |
|-----------------|--|---|
| NIVEAU 1 | Banques Centrales (Fed, BCE, BoJ) | Définissent la politique monétaire. Leurs décisions créent les tendances longues. Un changement de taux d'intérêt peut déplacer un marché de 200-500 pips en minutes. |
| NIVEAU 2 | Banques d'Investissement (Tier 1) | Goldman Sachs, JP Morgan, Citi, Barclays. Exécutent des ordres massifs, créent la liquidité. Leurs algorithmes constituent ~70% du volume Forex quotidien. |
| NIVEAU 3 | Fonds Spéculatifs & Institutionnels | Hedge funds, fonds de pension, assurances. Suivent les signaux macro et les tendances institutionnelles. Constituent 20-25% du volume. |
| NIVEAU 4 | Prop Firms & Traders Financés | FTMO, MyForexFunds, etc. Tradent avec du capital institutionnel selon des règles strictes. C'est votre objectif final. |
| NIVEAU 5 | Traders Particuliers (Retail) | Vous actuellement. Représentent ~5% du volume. La majorité perd car ils tradent à contre-courant des institutions. La solution : suivre le flux institutionnel. |

ICT CONCEPT

INSIGHT CLÉ : Le prix ne monte pas 'naturellement'. Les institutions déplacent le prix pour atteindre des zones de liquidité, collecter les ordres des retail traders, puis continuer dans leur direction réelle. Votre job : identifier ce mouvement.

02

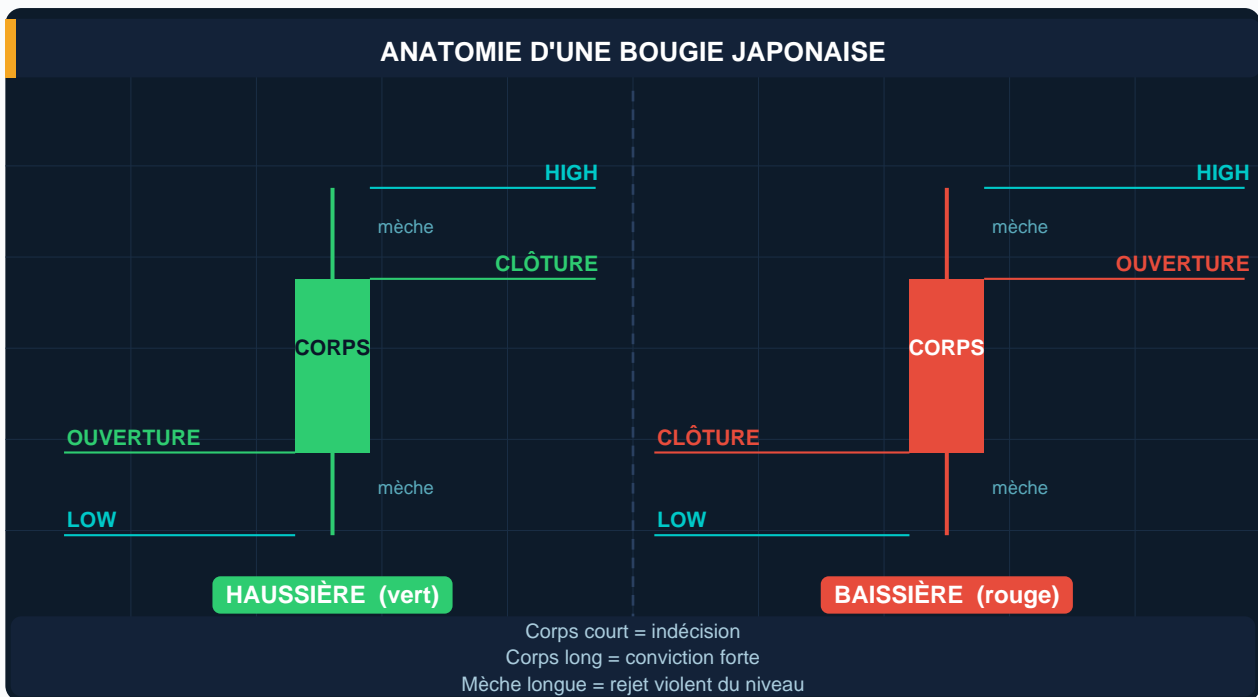
PARTIE 1 — FONDAMENTAUX

Lecture des Graphiques

Chandeliers, patterns, volumes et analyse multi-timeframe

Lire un graphique est une compétence qui s'acquiert sur des centaines d'heures de pratique. Ce chapitre vous donne les fondations : comprendre chaque information que le graphique vous transmet, depuis une bougie individuelle jusqu'à la structure macro.

2.1 Anatomie d'une Bougie Japonaise



Chaque bougie représente une bataille entre acheteurs et vendeurs sur une période donnée. Apprendre à la lire, c'est comprendre l'équilibre des forces sur le marché.

| | |
|---------------------------------|--|
| Corps (Body) | Différence entre l'ouverture et la clôture. Grand corps = forte conviction directionnelle. |
| Mèche haute (Upper wick) | Prix atteint vers le haut puis rejeté par les vendeurs. Mèche longue = rejet fort. |

| | |
|---------------------------------|--|
| Mèche basse (Lower wick) | Prix atteint vers le bas puis rejeté par les acheteurs. Mèche longue = support fort. |
| Couleur | Vert/blanc = clôture > ouverture (bull). Rouge/noir = clôture < ouverture (bear). |

2.2 Les Patterns de Chandeliers Essentiels

Les patterns de chandeliers sont des signaux de renversement ou de continuation. Ils sont d'autant plus fiables qu'ils apparaissent sur un niveau technique clé.

| PATTERN | SIGNAL | FIABILITÉ | DESCRIPTION |
|----------------------|------------------------------|-----------|---|
| Pin Bar | Renversement | ★★★★★ | Longue mèche, petit corps. Rejet violent d'un niveau. Signal fort sur S/R ou Order Block. |
| Engulfing | Renversement | ★★★★★ | Bougie qui 'avale' la précédente. Bullish ou bearish selon le contexte. |
| Doji | Indécision | ★★★ | Corps quasi nul. Équilibre parfait. Signal selon contexte. |
| Inside Bar | Continuation | ★★★★ | Bougie contenue dans la précédente. Compression avant explosion. |
| Morning Star | Renversement haussier | ★★★★ | 3 bougies : baissière, doji/small, haussière. Fort signal de bas de marché. |
| Shooting Star | Renversement baissier | ★★★★ | Corps bas, longue mèche haute. Fort signal de haut de marché. |
| Hammer | Renversement haussier | ★★★★ | Corps haut, longue mèche basse. Fort signal de bas de marché. |

PATTERNS DE CHANDELIERS ESSENTIELS

| | | |
|--|--|---|
| PIN BAR Haussier | ENGULFING Haussier | DOJI |
| <p>Longue mèche haute = rejet Corps en bas = signal haussier</p> | <p>Grande verte avale la rouge Signal de renversement fort</p> | <p>O = C Open ≈ Close Marché indécis, attendre</p> |
| HAMMER | SHOOTING STAR | INSIDE BAR |
| <p>Corps haut + longue mèche basse Rejet par le bas = hausse</p> | <p>Corps bas + longue mèche haute Rejet par le haut = baisse</p> | <p>Bougie contenue dans la mère Compression → explosion</p> |

2.3 L'Analyse Multi-Timeframe (MTF)

L'analyse multi-timeframe est la technique la plus puissante pour filtrer les signaux parasites et entrer précisément dans la direction institutionnelle. Le principe : analyser du grand au petit.

| | | |
|---------------------|---------------------------|--|
| Monthly (MN) | Tendance macro | Identifier la direction long terme. Niveaux de support/résistance majeurs. |
| Weekly (W1) | Structure macro | Confirmer la tendance, identifier les zones clés hebdomadaires. |
| Daily (D1) | Biais directionnel | Définir le biais du jour. C'est le timeframe de référence pour la journée. |
| 4H | Structure intraday | Identifier la structure intraday, les Order Blocks H4. |
| 1H | Setup principal | Trouver les setups de trading. Niveau d'entrée et logique principale. |
| 15M | Affiner l'entrée | Préciser le point d'entrée, confirmation du signal. |

5M

Entrée sniper

Entrée précise (ICT). Maximiser le ratio R:R avec un stop très serré.

ANALYSE MULTI-TIMEFRAME — MÉTHODE TOP-DOWN

Monthly/Weekly

TENDANCE MACRO

Daily (D1)

BIAIS DU JOUR ★

4H (H4)

STRUCTURE

1H (H1)

SETUP + OB/FVG

15 Min (M15)

5M

RÔLE DE CHAQUE TF

5M

Entrée ultra-précise

Stop minimal — R:R max

15 M

Bougie de confirmation

Point d'entrée précis

1H

Trouver le setup

OB + FVG + confluence

4H

Zones institutionnelles

Order Blocks H4

Dail

Biais directionnel

★ Obligatoire chaque jour

Mont

Tendance long terme

Niveaux S/R majeurs

★ D1 biais → H4 structure → H1 setup → M15 confirmation → M5 sniper

PRO TIP

MÉTHODE TOP-DOWN : Commencez toujours par D1 pour le biais, puis H4 pour la structure, H1 pour le setup, 15M pour l'entrée. Ne jamais entrer sur un 15M sans avoir vérifié que H4 et D1 sont alignés.

PARTIE 2

Analyse Avancée

PARTIE 2 — ANALYSE AVANCÉE

03

Analyse Technique Avancée

Structures, liquidité, Order Blocks et Fair Value Gaps

L'analyse technique classique (supports, résistances, moyennes mobiles) n'est que la surface. Le niveau avancé implique de comprendre pourquoi le prix se déplace : pour chasser de la liquidité, remplir des déséquilibres et permettre aux institutions d'exécuter leurs ordres.

3.1 La Théorie de la Liquidité

La liquidité est le carburant des marchés. Les institutions ont besoin d'énormes volumes pour entrer et sortir de leurs positions. Elles déplacent le prix vers des zones où des ordres s'accumulent pour les collecter — puis repartent dans la direction opposée.

| | |
|--------------------------|--|
| Equal Highs (EQH) | Plusieurs sommets au même niveau. Les ordres des vendeurs (stop des acheteurs) s'accumulent AU-DESSUS. Le prix monte pour les chasser, puis chute. |
| Equal Lows (EQL) | Plusieurs bas au même niveau. Les ordres des acheteurs (stop des vendeurs) s'accumulent EN-DESSOUS. Le prix descend pour les chasser, puis monte. |
| Liquidity Pool | Zone à haute concentration d'ordres : sommets/bas structurels, niveaux psychologiques ronds (1.1000, 1900\$...), moyennes mobiles populaires. |
| Stop Hunt (SFP) | Spike qui dépasse un niveau clé, déclenche les stops, puis revient immédiatement. Pattern d'entrée puissant quand identifié correctement. |

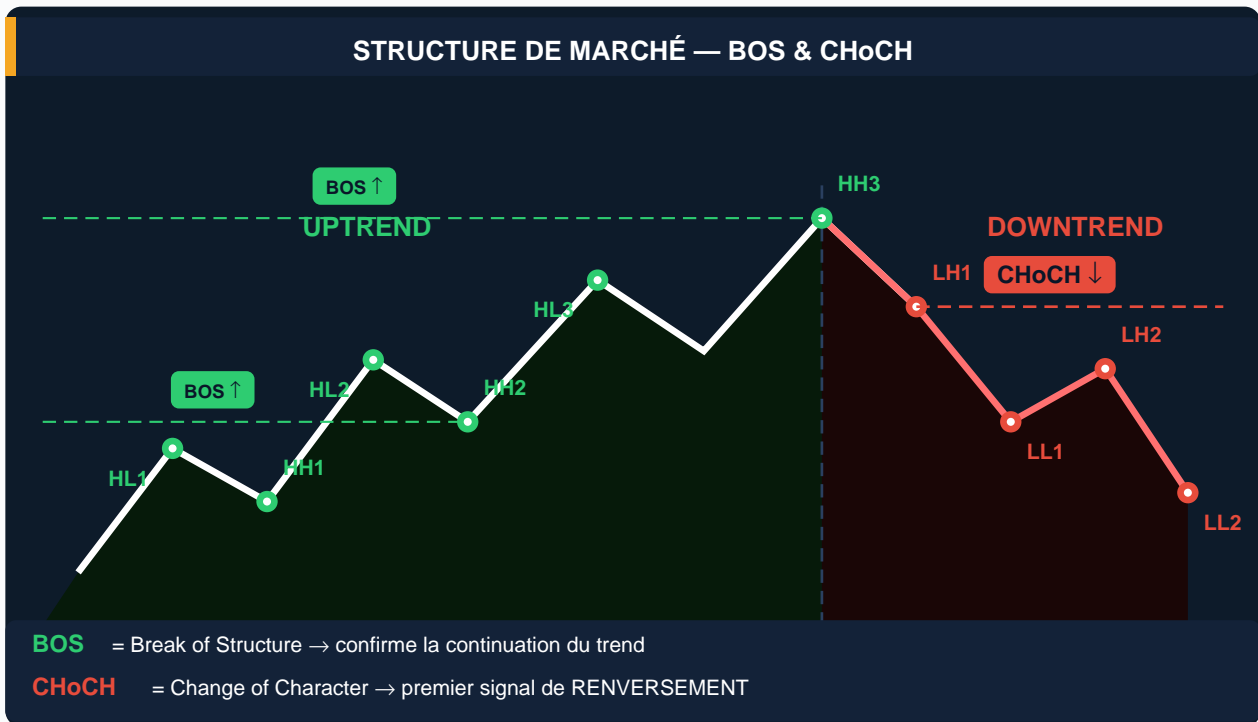
ICT CONCEPT

ICT INSIGHT : Le marché Forex est essentiellement un mécanisme de collecte de liquidité. Chaque mouvement apparent vers un niveau clé est souvent un 'stop hunt' institutionnel. Ne mettez JAMAIS votre stop-loss exactement sur le niveau évident.

3.2 Market Structure (Structure du Marché)

La structure du marché est la cartographie des mouvements du prix. Elle vous permet de déterminer si le marché est en trend, en range, et à quel moment une tendance change.

| | |
|------------------------------------|---|
| Break of Structure (BOS) | Le prix dépasse un sommet précédent en tendance haussière (ou un bas en tendance baissière). Confirme la continuation de la tendance actuelle. Signal pour rester dans la direction du trend. |
| Change of Character (CHoCH) | Premier signe de renversement. Le prix dépasse un niveau de structure dans la direction OPPOSÉE à la tendance. Signale un possible changement de direction — surveiller la confirmation. |
| Inducement (IDM) | Sommet ou bas mineur créé par le marché pour attirer les traders dans une fausse direction, collecter leurs stops, avant de continuer dans la direction institutionnelle. |
| Premium & Discount | Le prix en 'premium' (haut de range = zone de vente institutionnelle). Le prix en 'discount' (bas de range = zone d'achat institutionnelle). Cherchez à acheter en discount, vendre en premium. |



3.3 Order Blocks (OB)

Un Order Block est la dernière bougie impulsive avant un mouvement directionnel fort. C'est la zone où les institutions ont placé leurs ordres massifs. Le prix y retourne souvent pour un second remplissage — c'est votre zone d'entrée de haute probabilité.

ICT CONCEPT

DÉFINITION ICT : Bullish OB = dernière bougie bearish (rouge) avant une impulsion haussière forte. Bearish OB = dernière bougie bullish (verte) avant une impulsion baissière forte. Ces zones agissent comme des aimants pour le prix.

1

Identifier sur H4 ou H1

Localisez les OB sur les timeframes supérieurs (D1, H4). Un OB D1 a plus de poids qu'un OB 15M.

2

Vérifier l'impulsion

La bougie suivant l'OB doit créer un mouvement fort (2x minimum le corps de l'OB).

3

Attendre le retour

N'entrez pas en anticipation. Attendez que le prix retourne DANS l'OB.

4

Confirmation de bougie

Sur 15M ou 5M, attendez une bougie de confirmation (pin bar, engulfing) à l'intérieur de l'OB.

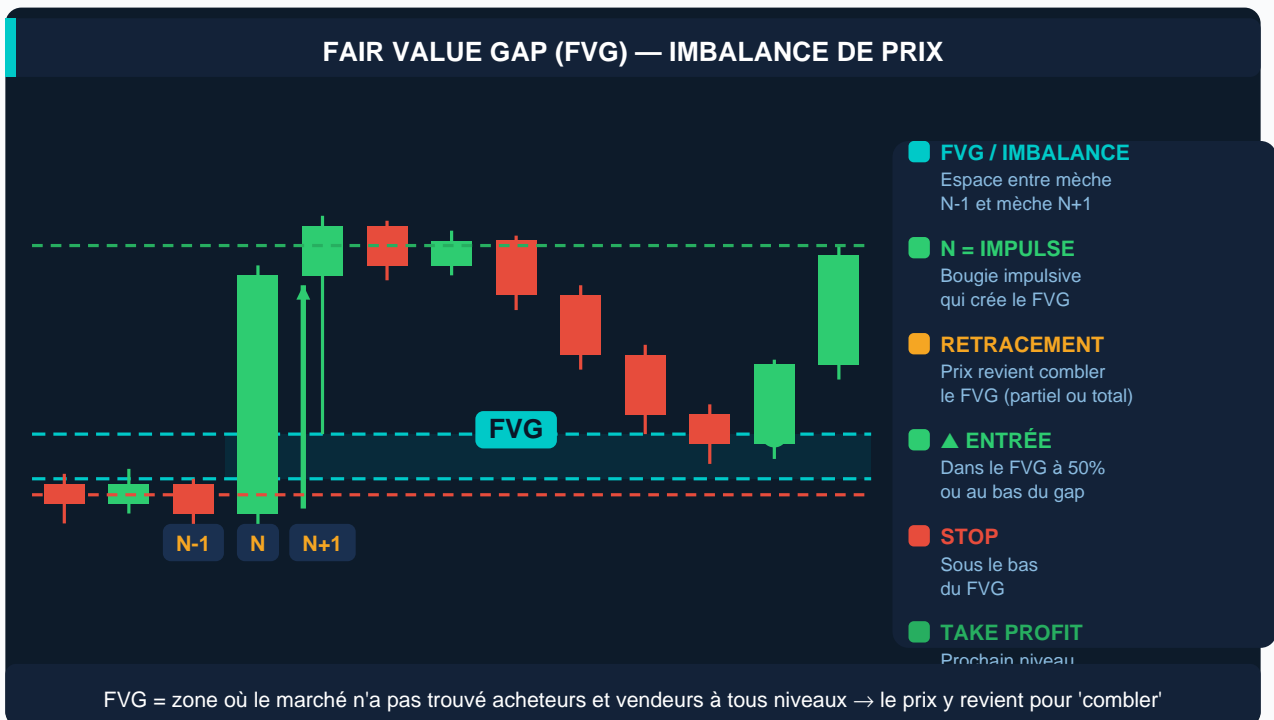
5

Invalider si dépassé

Un OB est invalidé si le prix le traverse entièrement et le clôture de l'autre côté.

3.4 Fair Value Gaps (FVG) — Imbalances

Un Fair Value Gap est un déséquilibre de prix créé par un mouvement si rapide que le marché n'a pas pu trouver d'acheteurs et de vendeurs à chaque niveau. Le prix tend à revenir 'comblé' ces gaps — parfois immédiatement, parfois des jours après.



| | |
|-----------------------|---|
| FVG Haussier | Créé lors d'une impulsion haussière rapide : espace vide entre la mèche haute de la bougie N-1 et la mèche basse de la bougie N+1. Le prix y retourne souvent pour rebondir et continuer la hausse. |
| FVG Baissier | Créé lors d'une impulsion baissière rapide : espace vide entre la mèche basse de la bougie N-1 et la mèche haute de la bougie N+1. Le prix y retourne souvent pour rebondir et continuer la baisse. |
| FVG + OB Combo | Quand un FVG coïncide avec un Order Block, c'est une zone d'entrée de très haute probabilité. C'est l'un des setups les plus puissants du trading institutionnel (ICT Optimal Trade Entry). |

ORDER BLOCK (OB) — BULLISH — XAUUSD H1

- **ORDER BLOCK**
Dernière bougie bearish avant l'impulsion
- **IMPULSE ↑**
Mouvement fort qui crée l'Order Block
- **RETRACEMENT**
Prix revient dans l'OB haute probabilité
- **▲ ENTRÉE**
Bougie de confirmation dans l'OB
- **STOP LOSS**
Sous le bas de l'OB + 5 pips buffer
- **TAKE PROFIT**
Prochain niveau de liquidité majeur

Règle: attendre que le prix RETOURNE dans l'OB + bougie de confirmation sur M15 avant d'entrer

ATTENTION

BACKTESTING OBLIGATOIRE : Avant d'utiliser les OB et FVG en live, backtestez minimum 200 occurrences sur votre actif. Chaque marché a ses propres caractéristiques de complément.

PARTIE 2 — ANALYSE AVANCÉE

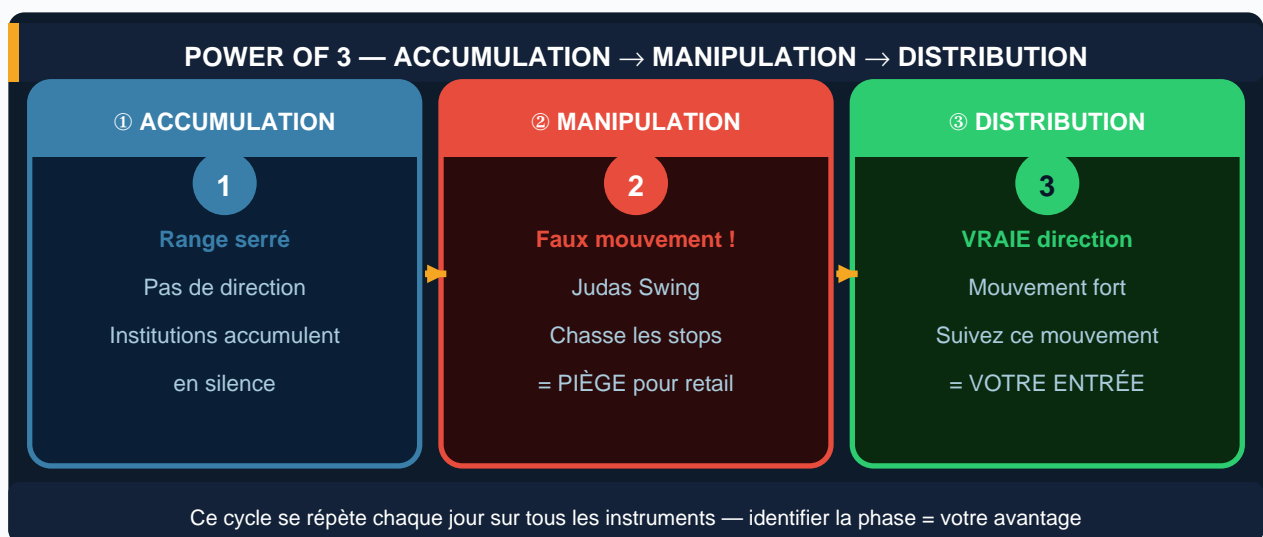
04 **Smart Money Concepts (SMC)**
ICT, manipulation institutionnelle et flux d'ordres

Les Smart Money Concepts révolutionnent la façon de trader. Développés par ICT (Inner Circle Trader), ils permettent de comprendre comment les 'big players' manipulent les marchés pour collecter la liquidité retail avant de déplacer le prix dans leur vraie direction.

4.1 Le Modèle ICT — Power of 3

Le Power of 3 est le modèle fondamental d'ICT. Il décrit comment le marché se comporte quotidiennement selon 3 phases successives : Accumulation, Manipulation, Distribution.

| | |
|-----------------------------------|--|
| ACCUMULATION | En début de session (généralement la nuit ou Tokyo), les institutions accumulent leurs positions en secret. Le marché est en range, sans direction claire. Les retail traders ne savent pas dans quel sens aller. |
| MANIPULATION (Judas Swing) | Les institutions créent un faux mouvement pour tromper les retail traders. Si la vraie direction est la hausse, le marché baisse d'abord pour déclencher les stops des acheteurs et collecter de la liquidité. C'est le 'Judas Swing'. |
| DISTRIBUTION | Après avoir chassé la liquidité, les institutions déplacent le prix dans la VRAIE direction avec force. C'est ici que vous devez entrer — dans la direction institutionnelle, après le stop hunt. |



ICT CONCEPT

APPLICATION PRATIQUE : Sur XAUUSD, le Judas Swing se produit souvent entre 8h et 10h (London Open). Le prix fait d'abord un mouvement trompeur, puis repart violemment dans la direction institutionnelle vers 10h-12h.

4.2 Optimal Trade Entry (OTE)

L'OTE est la zone d'entrée optimale selon ICT. Il utilise les niveaux de retracement de Fibonacci pour identifier précisément où les institutions achètent ou vendent dans un mouvement impulsif.

| NIVEAU FIBO | ZONE | SIGNIFICATION |
|-------------|---------------------|--|
| 0.618 | OTE primaire | Zone principale de retracement. Les institutions entrent ici en premier. |
| 0.705 | OTE optimal | Le sweet spot ICT. Zone de confluence maximale. Entrée la plus précise. |
| 0.786 | OTE limite | Limite de l'OTE. Si dépassé, la structure est potentiellement invalide. |
| 0.5 | Equilibrium | Point médian d'un range. Zone de premium/discount. Ligne de partage. |

4.3 Breaker Blocks et Mitigation Blocks

Breaker Block

Un Order Block qui a été 'cassé' (le prix l'a traversé avec force) se transforme en Breaker Block. Il change de nature : un ancien OB haussier devient une résistance, un OB baissier devient un support. Le prix y revient souvent pour un dernier test.

Mitigation Block

Zone créée lors d'un mouvement de prix qui n'a pas été 'mitigé' (partiellement comblé). Les institutions reviennent dans ces zones pour 'atténuer' leur position avant de continuer la tendance principale. Souvent plus petit et plus précis qu'un OB standard.

PRO TIP

COMBO PUISSANT : OTE (0.618-0.786) + Order Block HTF + FVG = setup de très haute probabilité. Quand ces trois éléments coïncident dans la même zone, le taux de réussite statistique dépasse 70%.

PARTIE 2 — ANALYSE AVANCÉE

05

Analyse Fondamentale

Macro-économie, banques centrales et calendrier économique

L'analyse fondamentale est le moteur derrière les grands mouvements. Ignorer l'économie quand vous tradez le Forex ou l'Or, c'est naviguer à l'aveugle. Ce chapitre vous donne les outils pour comprendre pourquoi les marchés bougent vraiment.

5.1 Les Données Économiques Clés

| DONNÉE | FRÉQUENCE | IMPACT | EFFET SUR USD |
|--------------------------------|-------------------|--------|---|
| NFP (Non-Farm Payrolls) | 1er vendredi/mois | ★★★★★ | Supérieur prévisions = USD fort |
| CPI (Inflation) | Mensuel | ★★★★★ | Supérieur = hausse taux attendue = USD fort |
| FOMC (Décision Fed) | 8x/an | ★★★★★ | Hawkish = USD fort. Dovish = USD faible |
| GDP (PIB) | Trimestriel | ★★★★ | Supérieur prévisions = USD fort |
| ISM Manufacturing | Mensuel | ★★★ | >50 = expansion = USD modérément fort |
| Retail Sales | Mensuel | ★★★ | Supérieur = consommation forte = USD fort |
| Initial Jobless Claims | Hebdomadaire | ★★ | Inférieur prévisions = marché du travail fort |

5.2 Les Banques Centrales

Les décisions des banques centrales sont les moteurs les plus puissants des marchés Forex. Comprendre leur politique monétaire vous donne le biais directionnel long terme.

| | |
|-----------------------------|---|
| POLITIQUE HAWKISH | La banque centrale veut monter les taux pour combattre l'inflation. Conséquence : la devise se renforce. Exemple : Fed hawkish = USD fort = EURUSD baisse. |
| POLITIQUE DOVISH | La banque centrale veut baisser les taux pour stimuler l'économie. Conséquence : la devise s'affaiblit. Exemple : BCE dovish = EUR faible = EURUSD baisse. |
| FORWARD GUIDANCE | Déclarations des gouverneurs sur les intentions futures. Parfois plus impactantes que les décisions réelles. Lisez les discours de Powell (Fed) et Lagarde (BCE). |
| DIFFÉRENTIEL DE TAUX | La paire Forex tend à se déplacer en faveur de la devise avec les taux les plus élevés. Le carry trade exploite ce différentiel. |

ATTENTION

RÈGLE PRATIQUE : Avant chaque session, vérifiez le calendrier économique (Forex Factory, Investing.com). Si un événement NFP ou FOMC est prévu, ne tradez PAS dans l'heure précédant et suivant l'annonce. La volatilité rend le stop hunt imprévisible.

5.3 L'Or (XAUUSD) — Facteurs Fondamentaux

L'Or est l'actif de référence de SmartWave FX. Son comportement est influencé par des facteurs macro spécifiques qu'il faut maîtriser.

| | |
|----------------------------|---|
| USD (Dollar Index) | Relation inverse. USD fort = Or baisse. USD faible = Or monte. Surveillez toujours le DXY en parallèle de XAUUSD. |
| Taux Réels US | Taux d'intérêt réels (nominaux - inflation). Taux réels élevés = Or peu attractif. Taux réels négatifs = Or très recherché. |
| Risque Géopolitique | Conflits, crises financières, instabilité politique → 'Flight to safety' → Or monte violemment. |

| | |
|-------------------------|--|
| Inflation (CPI) | L'Or est la couverture historique contre l'inflation. CPI élevé = demande d'Or augmente. |
| Demande physique | Banques centrales (surtout Chine, Inde, Russie) qui achètent massivement de l'Or physique soutiennent les prix long terme. |

PARTIE 3

Stratégie et Edge

PARTIE 3 — STRATÉGIE

06

Construire son Edge

Backtesting, statistiques et validation de stratégie

Un 'edge' est un avantage statistique sur le marché. Sans edge prouvé, vous gamblez. Ce chapitre vous montre comment backtester rigoureusement, calculer vos statistiques de performance et valider qu'une stratégie a réellement un avantage.

6.1 Le Backtesting Manuel

Le backtesting manuel consiste à parcourir l'historique des prix et à appliquer votre stratégie comme si vous tradiez en temps réel. C'est fastidieux mais irremplaçable pour comprendre les nuances de votre système.

1

Choisir la période

Minimum 6 mois d'historique, idéalement 2-3 ans. Inclure différentes conditions de marché (trend, range, volatile, calme).

2

Définir les règles exactes

Vos critères d'entrée, stop-loss et take-profit doivent être 100% objectifs. Aucune ambiguïté tolérée.

3

Enregistrer chaque trade

Date, heure, setup, entrée, stop, TP, résultat, commentaire. Utilisez une feuille Excel dédiée.

4

Minimum 200 trades

En dessous de 200 occurrences, les statistiques ne sont pas significatives. Patience obligatoire.

5

Analyser les résultats

Win rate, R:R moyen, profit factor, max drawdown, séquence de pertes maximale.

CONSEIL

OUTIL RECOMMANDÉ : Utilisez TradingView avec le mode 'Bar Replay' pour backtester bougie par bougie. Combinez avec une feuille Google Sheets pour enregistrer automatiquement vos statistiques.

6.2 Les KPIs de Performance

| KPI | FORMULE | CIBLE | SIGNIFICATION |
|------------------------|---------------------------------------|--------|---|
| Win Rate | Trades gagnants ÷ Total | >40% | Inutile seul — à combiner avec R:R |
| Profit Factor | Gains bruts ÷ Pertes brutes | >1.5 | >2 = excellent. <1 = stratégie perdante |
| R:R Moyen | Gain moyen ÷ Perte moyenne | >1.5:1 | Ratio minimum pour être rentable long terme |
| Max Drawdown | Perte max depuis un pic | <15% | Au-delà = stratégie trop risquée |
| Expectancy | $(WR \times R) - ((1 - WR) \times 1)$ | >0.3R | Gain moyen espéré par trade. Doit être positif. |
| Séq. pertes max | Pertes consécutives max | <8 | Définit votre résistance psychologique nécessaire |

6.3 Walk Forward Testing

Après le backtesting historique, le walk forward testing consiste à tester votre stratégie sur des données récentes non utilisées pendant le backtest. C'est la validation finale avant de passer en réel ou en challenge.

| | |
|----------------------|--|
| In-Sample | Période de développement de la stratégie. Utilisée pour définir les règles et optimiser les paramètres. Minimum 18 mois. |
| Out-of-Sample | Période de test 'vierge'. La stratégie doit performer de façon similaire. Si grandes divergences = sur-optimisation (overfitting). |
| Paper Trading | Trading en temps réel sans argent réel. Phase de validation finale. Minimum 3 mois avant tout compte réel ou challenge. |

PARTIE 3 — STRATÉGIE

07

Setups de Trading

Setups ICT et SMC — Entries sniper sur XAUUSD et Forex

Ce chapitre présente les setups concrets que vous allez utiliser. Chaque setup est décrit avec précision : conditions d'entrée, placement du stop, objectifs et contexte dans lequel il est valide. Ces setups s'appuient sur tous les concepts vus précédemment.

7.1 Setup #1 — ICT Order Block Retest

Étape 1 Biais D1 et H4
Identifiez la tendance sur D1. Trouvez la structure sur H4. Ne tradez que dans la direction du biais supérieur.

Étape 2 Identifier l'OB
Sur H1 ou H4, identifiez la dernière bougie avant l'impulsion. Marquez le high et low de cette bougie.

Étape 3 Attendre le retour
Ne faites rien. Attendez que le prix revienne dans la zone de l'OB avec un mouvement propre (pas un crash).

Étape 4 Confirmation 15M
Sur 15M, attendez une bougie de confirmation (engulfing, pin bar) à l'intérieur ou juste sous/sur l'OB.

Étape 5 Entrée et stop
Entrez à la clôture de la bougie de confirmation. Stop sous le bas de l'OB (bullish) ou au-dessus (bearish) +5 pips.

Take Profit

Étape 6 TP1 = prochain niveau de liquidité. TP2 = objectif de structure (BOS précédent). Risque : 1-2% du compte.

PRO TIP

TAUX DE RÉUSSITE BACKTESTÉ : Ce setup présente statistiquement un win rate de 55-65% avec un R:R moyen de 1:2.5 sur XAUUSD et EURUSD (données 2020-2024). Profit factor moyen : 1.8-2.2.

7.2 Setup #2 — FVG Fill + Continuation

Ce setup capitalise sur le comblement des déséquilibres (FVG) dans la direction de la tendance principale. Idéal sur les marchés impulsifs comme XAUUSD.

Tendance claire sur H4

Condition 1 Le marché doit être en tendance nette. Pas de setup FVG en range.

FVG visible sur H1

Condition 2 Identifiez le FVG créé lors de l'impulsion récente. Marquez sa zone haute et basse.

Prix dans le FVG

Condition 3 Attendez que le prix revienne à 50% du FVG ou à son niveau inférieur (bullish) / supérieur (bearish).

Bougie d'absorption

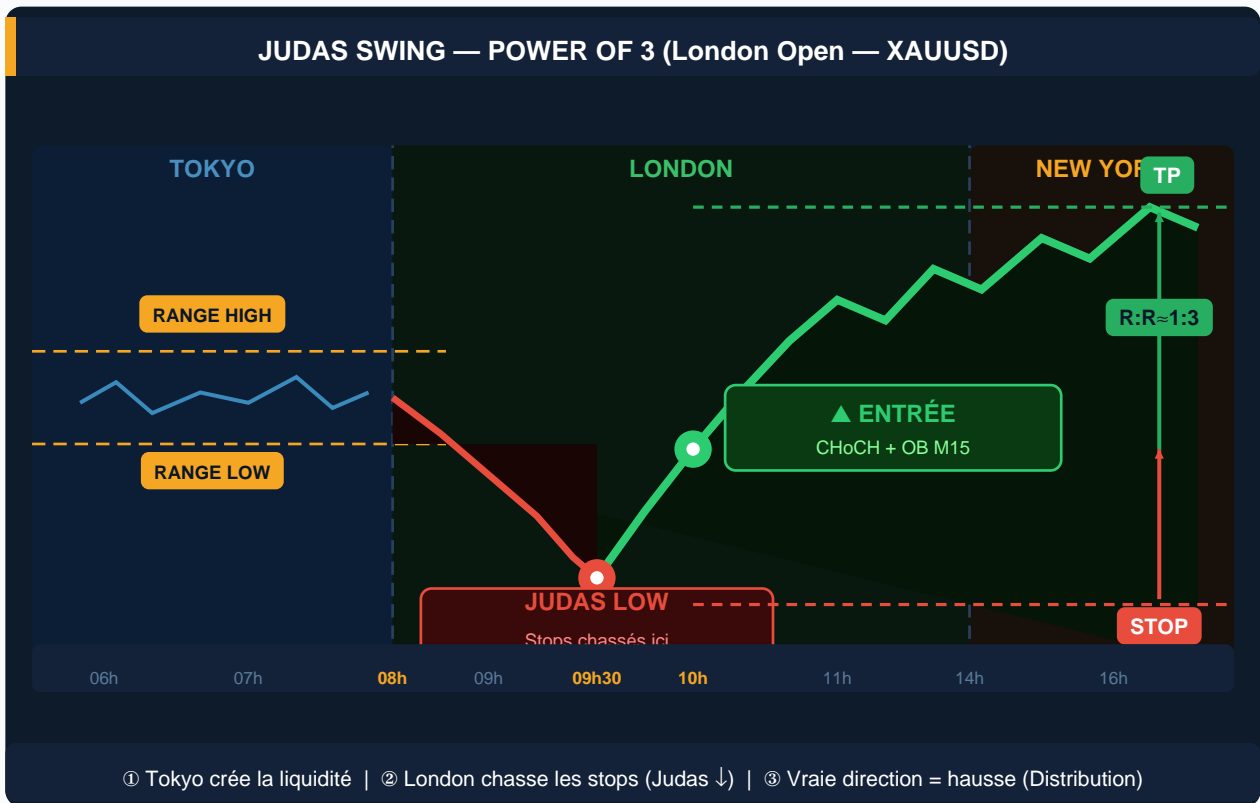
Condition 4 Sur 15M, cherchez une bougie qui 'absorbe' le FVG sans le traverser — signal que la zone tient.

Condition 5 **Entrée**
Entrez à la fermeture de la bougie d'absorption. Stop sous le bas du FVG + buffer de 5-10 pips.

7.3 Setup #3 — London Killzone Judas Swing

Le setup le plus puissant sur XAUUSD. Il exploite la manipulation institutionnelle de début de session Londres pour entrer dans la vraie direction journalière.

| | | |
|---------|---------------------------------|--|
| 06h-08h | Observer (pas trader) | Identifiez le range de la nuit asiatique (Tokyo). Notez le high et le low de la session. |
| 08h-09h | Identifier le Judas | Le prix sort du range dans une direction. Si la tendance D1 est haussière, le Judas monte (piège les shorts) ou descend (chasse les stops des longs puis remonte). |
| 09h-10h | Attendre le retournement | Après le Judas, le prix revient dans le range et commence à se retourner. Attendez un CHoCH sur 15M. |
| 10h | Entrée sur OB ou FVG | Entrez sur le premier OB ou FVG créé lors du retournement. Stop sous le bas du Judas (setup bullish). |
| 10h-14h | Tenir la position | L'objectif est le High de la journée précédente ou un niveau de liquidité majeur. Laissez courir. |



ICT CONCEPT

XAUUSD SPÉCIFIQUE : Sur l'Or, le Judas Swing London est particulièrement fiable car l'Or est très réactif aux données USD et aux flux institutionnels de début de session. Win rate observé 2022-2024 : 62% avec R:R moyen de 1:3.

PARTIE 3 — STRATÉGIE

08

Gestion du Risque Avancée

Position sizing, corrélations et drawdown management

La gestion du risque avancée va bien au-delà du simple '1% par trade'. Ce chapitre couvre la gestion dynamique du risque, les corrélations entre actifs, la gestion d'une série de pertes et l'optimisation de votre money management.

8.1 Le Position Sizing Dynamique

Le position sizing fixe (1% toujours) est bien, mais le sizing dynamique est meilleur. Il adapte le risque à la qualité du setup et à l'état de votre compte.

| QUALITÉ DU SETUP | CONFLUENCE | RISQUE MAX | EXEMPLE |
|---------------------------|---------------------|---------------------|---|
| A+ (Setup parfait) | 4+ éléments alignés | 2% | OB HTF + FVG + OTE + Killzone + biais D1 |
| A (Bon setup) | 3 éléments alignés | 1.5% | OB + confirmation structure + session |
| B (Setup correct) | 2 éléments alignés | 1% | FVG + bougie confirmation dans la direction |
| C (Setup douteux) | 1 élément seulement | 0.5% ou SKIP | Évitez ou réduisez drastiquement |

8.2 Gestion d'une Série de Pertes

Les séries de pertes sont inévitables pour tout trader, même les meilleurs. La façon dont vous les gérez définit votre carrière de trader.

| | | |
|-------------------------|--------|--|
| 0-2 pertes consécutives | Normal | Continuez selon votre plan. Pas d'ajustement nécessaire. |
|-------------------------|--------|--|

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| <p>3 pertes consécutives</p> | <p>Vigilance</p> | <p>Réduisez le risque à 0.5%. Relisez votre plan. Vérifiez si les conditions de marché ont changé.</p> |
| <p>4-5 pertes consécutives</p> | <p>Stop de trading</p> | <p>Arrêtez de trader pendant 24-48h. Backtestez les 5 trades perdus. Identifiez l'erreur.</p> |
| <p>Proche limite journalière FTMO</p> | <p>Stop immédiat</p> | <p>Dès que vous atteignez 70% de votre limite journalière (ex: 3.5% sur 5%), arrêtez pour la journée.</p> |
| <p>Drawdown total > 5%</p> | <p>Review complet</p> | <p>Analysez l'ensemble de votre stratégie. Consultez un mentor. Ne tradez pas en live pendant 1 semaine.</p> |

RATIO RISQUE / RÉCOMPENSE — EXEMPLE 1:3



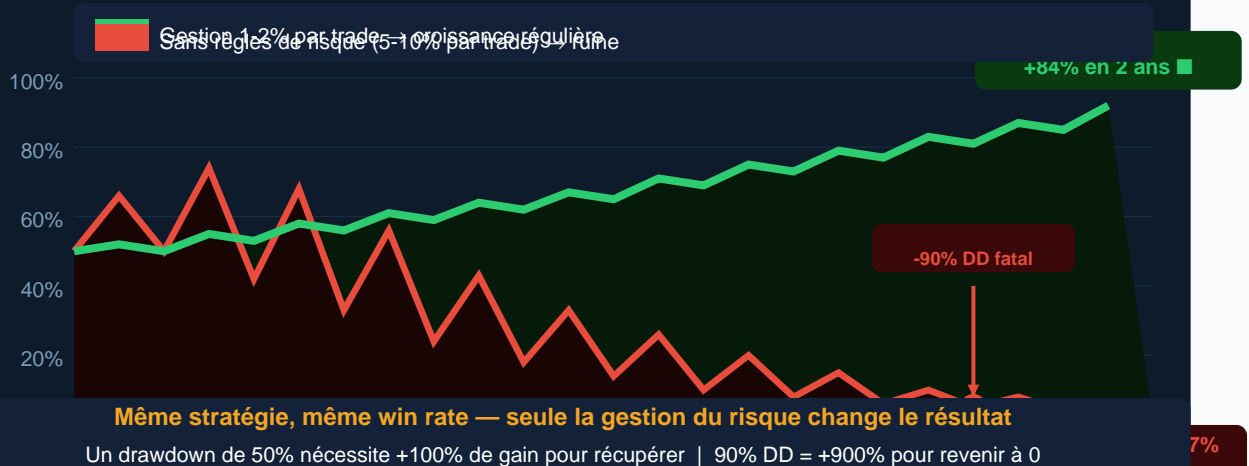
Avec R:R 1:3 → rentable avec seulement 26% de trades gagnants

Exemple: 10 trades → 3 gagnants×3R = +9R et 7 perdants×1R = -7R → Résultat net = +2R ■

ERREUR FATALE

RÈGLE DU STOP HEBDOMADAIRE : Si vous perdez 6% de votre compte en une semaine, arrêtez de trader jusqu'au lundi suivant. Cette règle protège votre capital des biais émotionnels créés par une mauvaise semaine.

IMPACT DU DRAWDOWN — BONNE VS MAUVAISE GESTION



8.3 Corrélations Entre Actifs

Trader plusieurs actifs corrélés simultanément multiplie votre risque réel. Connaître les corrélations vous évite d'exposer votre capital deux fois au même risque.

| PAIRE 1 | PAIRE 2 | CORRÉLATION | IMPLICATION |
|---------|---------|-------------------------|--|
| XAUUSD | USD/CHF | Inverse (-0.85) | Si long XAUUSD, évitez long USDCHF = même risque |
| XAUUSD | EUR/USD | Positive (+0.70) | Souvent dans la même direction (USD driver) |
| EUR/USD | GBP/USD | Positive (+0.85) | Très corrélées — un seul trade suffit |
| NAS100 | SP500 | Positive (+0.95) | Quasi-identiques — ne tradez pas les deux ensemble |
| XAUUSD | NAS100 | Variable (±0.3) | Corrélation faible — peuvent être tradés ensemble |

PARTIE 4

Psychologie et Performance

PARTIE 4 — PSYCHOLOGIE

09

Psychologie du Trading Avancée

Émotions, biais cognitifs et état mental optimal

La psychologie représente 80% de la réussite en trading. Ce chapitre va au-delà des conseils génériques pour vous donner des techniques concrètes et scientifiquement validées pour maîtriser votre état mental et performer de façon constante.

9.1 Le Cycle Émotionnel du Trader

Tous les traders traversent le même cycle émotionnel. Reconnaître dans quelle phase vous êtes est la première étape pour y faire face consciemment.

| | | |
|--------------------|-----------------------------|---|
| OPTIMISME | Début du trading | Tout semble possible. Les trades initiaux gagnent (biais de survie). Sentiment d'invincibilité. |
| EXCITATION | Premiers gains | Augmentation des lots, réduction des stops. 'J'ai trouvé la formule magique.' |
| PEUR | Premières pertes | Hésitation à entrer, sortie prématurée des trades gagnants par peur de perdre le profit. |
| DÉSESPOIR | Série de pertes | Revenge trading, martingale improvisée, abandon du plan. Phase la plus dangereuse. |
| PANIQUE | Drawdown important | Clôture de toutes les positions au pire moment. Paralysie décisionnelle. |
| ACCEPTATION | Transition pro | Acceptation des pertes comme coût normal. Retour au plan. Début de la rentabilité. |
| SÉRÉNITÉ | Trader professionnel | Détachement émotionnel. Exécution mécanique. Résultats constants. |

9.2 Techniques de Gestion Émotionnelle

La Règle des 3 Respirations

Avant chaque entrée en trade, faites 3 respirations profondes (4 secondes inspire, 4 hold, 4 expire). Cette technique simple active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol. Testée scientifiquement sur les traders à haute performance.

Le Pre-Trade Checklist

Avant chaque trade, passez mentalement une checklist de 5 questions : (1) Mon biais D1 est confirmé ? (2) Je suis dans une killzone ? (3) J'ai un OB/FVG valide ? (4) Mon stop est défini ? (5) Mon état émotionnel est neutre ? Si une réponse est 'non', ne tradez pas.

Le Journaling Émotionnel

Après chaque session, notez en 3-4 phrases votre état émotionnel pendant les trades. 'J'ai eu envie de déplacer mon stop quand le trade allait contre moi.' 'Je suis sorti trop tôt par peur.' Relire ces notes chaque semaine crée une prise de conscience puissante.

La Dépersonnalisation du Résultat

Dissociez votre identité du résultat d'un trade. Un trade perdant n'est pas un échec — c'est une donnée statistique. Votre valeur en tant que trader se mesure sur 100 trades, pas sur 1. Cette reformulation cognitive change radicalement votre rapport aux pertes.

“ **Le trading est le seul métier où la discipline de ne PAS agir est aussi importante que l'action.**

— ICT — Inner Circle Trader

9.3 Les 10 Commandements du Trader Discipliné

- I Tu ne traderas jamais sans Stop-Loss — aucune exception, aucun prétexte
- II Tu respecteras ta limite de risque journalière même sur un 'trade sûr'
- III Tu ne moyenneras jamais une position perdante à la baisse

IV Tu accepteras les pertes comme un coût normal d'activité, pas un échec

V Tu tiendras un journal de trading et le reliras chaque semaine

VI Tu ne traderas jamais en état de fatigue, colère, stress ou euphorie

VII Tu attendras ton setup — si les conditions ne sont pas réunies, tu n'entreras pas

VIII Tu ne regarderas pas ton compte pendant les trades — fais confiance à ton plan

IX Tu analyseras tes trades perdants avec autant d'attention que les gagnants

X Tu t'accorderas des jours sans trading — le repos est partie intégrante de la performance

PARTIE 4 — PSYCHOLOGIE

10

Journal de Trading

Structure, analyse, amélioration continue et KPIs

Le journal de trading est l'outil le plus sous-estimé du développement d'un trader. Les traders qui tiennent un journal rigoureux progressent 3 à 5 fois plus vite que ceux qui s'en passent. Ce chapitre vous donne la structure exacte à suivre.

10.1 Structure du Journal de Trading

Votre journal doit capturer DEUX dimensions : la dimension technique (qu'est-ce que j'ai fait ?) et la dimension psychologique (pourquoi je l'ai fait ? comment je me sentais ?).

| CHAMP | CONTENU | POURQUOI |
|------------------------------|----------------------------------|--|
| Date & Heure | JJ/MM/AAAA — HH:MM | Identifier les sessions/heures les plus performantes |
| Actif & Direction | XAUUSD Long / EURUSD Short | Analyser vos actifs et directions préférentiels |
| Setup utilisé | OB Retest / FVG / Judas Swing | Identifier quel setup est le plus profitable pour vous |
| Timeframe entrée | 15M après confirmation H1 | Optimiser votre exécution |
| Prix entrée | 1985.50 | Analyser la qualité de vos entrées |
| Stop-Loss | 1980.00 (-55 pips) | Calculer le risque réel pris |
| Take-Profit | 2001.50 (+160 pips) — R:R 2.9 | Suivre votre respect des objectifs |
| Résultat | +1.45% / +\$145 / Hit TP1 | Performance absolue et relative |
| Score du setup | A / B / C selon vos critères | Analyser si vous tradez des setups de qualité |

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Émotions | Anxieux pendant, confiant à l'entrée | Détecter vos patterns émotionnels |
| Leçon du trade | J'aurais dû attendre le 15M... | Apprentissage continu et amélioration |
| Screenshot | Capture H1 + 15M annotée | Revue visuelle et pattern recognition |

CONSEIL

OUTILS RECOMMANDÉS : Notion ou Google Sheets pour le journal texte + Tradezella ou TraderVue pour l'analyse automatique de vos statistiques. Prenez des screenshots systématiquement avec TradingView.

10.2 La Revue Hebdomadaire

1

Performance de la semaine

Win rate, P&L total, nombre de trades, R:R moyen, meilleur et pire trade.

2

Analyse des erreurs

Classifiez chaque erreur : technique (mauvais setup), timing (entrée trop tôt/tard) ou psychologique (déplacé le stop, sorti trop tôt).

3

Patterns récurrents

Quel setup a le mieux fonctionné ? Quelle heure est la plus profitable ? Quel actif ?

4

Ajustements pour la semaine suivante

Identifiez 1-2 ajustements concrets, pas une refonte complète du système.

5

Objectif de la semaine prochaine

Fixez un objectif de PROCESSUS (ex: respecter le stop sur 100% des trades), pas de résultat.

PARTIE 4 — PSYCHOLOGIE

11

Routine du Trader Professionnel

Pre-market, sessions, post-market et bien-être

Les traders professionnels ne 'cherchent' pas des opportunités au hasard. Ils suivent une routine précise qui structure chaque journée, élimine les décisions émotionnelles et maximise leur état mental pour performer. Voici la routine type.

11.1 La Routine Quotidienne Complète

| | | |
|--------------------|-----------------------------|---|
| 6h30-7h00 | Réveil & Mindset | Pas d'écrans pendant 30 minutes. Méditation 10-15 min (Headspace, Calm). Exercice physique rapide (20 squats, 10 pompes). Repas léger. |
| 7h00-7h30 | Analyse macro | Forex Factory : quelles publications aujourd'hui et à quelle heure ? Niveaux de biais Fed/BCE ? News overnight qui ont bougé les marchés ? |
| 7h30-8h00 | Analyse technique | D1 : biais confirmé ? H4 : structure OK ? H1 : zones d'intérêt identifiées (OB, FVG, liquidité). Notez vos 2-3 scénarios possibles. |
| 8h00-8h30 | Préparation du plan | Définissez : actif(s) à surveiller, zones d'entrée, stops prédéfinis, limite de perte journalière. Plan écrit AVANT de voir les marchés s'animer. |
| 8h30-12h30 | Session Londres | Exécutez votre plan. Journalisez chaque trade. Pas de trades impulsifs. Si limite de perte atteinte à 70% → stop pour la journée. |
| 12h30-13h30 | Pause déjeuner | Déconnexion TOTALE. Pas de chart, pas de téléphone de trading. Repas, sortie, relaxation. Le cerveau a besoin de récupérer. |
| 13h30-14h00 | Ré-analyse | Mise à jour de l'analyse H1 si nécessaire. Nouvelles zones créées le matin ? Biais toujours valide ? |
| 14h00-17h30 | Session NY | Chevauchement London/NY = volatilité maximale. Soyez concentré mais patient. Ne forcez pas si vous avez déjà atteint votre objectif journalier. |

| | | |
|--------------------|------------------------------|--|
| 17h30-18h00 | Clôture & Journal | Clôturez toutes les positions ou déplacez les stops. Remplissez votre journal pour chaque trade du jour. Screenshots annotés. |
| 18h00-18h30 | Revue du jour | Bonne journée ou mauvaise ? Pourquoi ? Quelle leçon ? Ajustement pour demain ? Note globale sur 10 pour la qualité de l'exécution (pas le P&L;). |
| Soirée | Récupération | Sport, famille, hobbies. INTERDICTION de regarder les marchés le soir. Les overnight ne sont pas des setups — ce sont des paris. |

PRO TIP

LE BIEN-ÊTRE EST UNE PERFORMANCE : Sommeil insuffisant = réduction de 30% des capacités de prise de décision (Harvard Medical School). Visez 7-8h. L'exercice physique 3x/semaine améliore la résistance au stress et la gestion émotionnelle.

PARTIE 5

Trader Financé

PARTIE 5 — TRADER FINANCÉ

12

Le FTMO Challenge

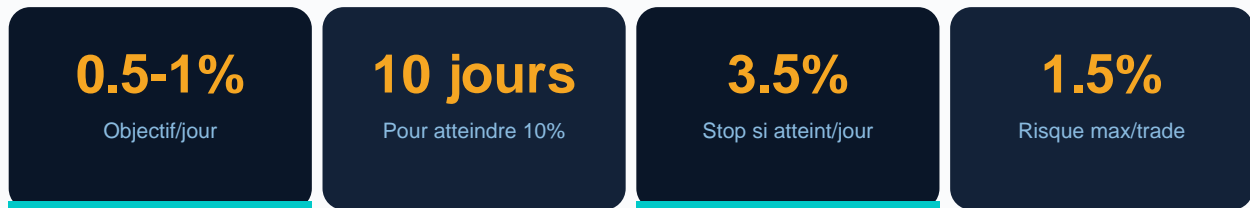
Règles complètes, stratégie de passage et pièges à éviter

Le FTMO Challenge est votre passeport vers un compte financé. Avec la bonne préparation et la bonne stratégie, il est parfaitement accessible. Ce chapitre couvre les règles exactes, la stratégie optimale et les erreurs qui font échouer 90% des candidats.

12.1 Les Règles Complètes FTMO

| RÈGLE | PHASE 1 | PHASE 2 | COMPTE FINANCÉ |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Objectif profit | 10% | 5% | Aucun |
| Perte journalière max | 5% | 5% | 5% |
| Drawdown total max | 10% | 10% | 10% |
| Jours minimum | 4 jours | 4 jours | — |
| Durée maximale | 30 jours | 60 jours | Illimité |
| Partage profits | — | — | 80% (90% après scaling) |
| Capital max | 200 000 \$ | 200 000 \$ | Jusqu'à 2 000 000 \$ |
| Instruments | Forex, Indices, Or, Crypto | Forex, Indices, Or, Crypto | Tous instruments |
| Weekend holding | Possible (risque) | Déconseillé | Autorisé |

12.2 La Stratégie Optimale pour Passer



La stratégie : viser 0.5% à 1% net par jour de trading. En tradant 5 jours par semaine avec 2 semaines actives, vous atteignez 10% confortablement sans jamais stresser les limites.

| | | |
|------------------|---------------------------------|---|
| Semaine 1 | Conservateur (0.5%/jour) | Commencez prudemment. Prenez vos marques sur les conditions du marché. Objectif : 2-2.5%. |
| Semaine 2 | Normal (0.75%/jour) | Si la semaine 1 est positive, augmentez légèrement. Objectif cumulé : 5-6%. |
| Semaine 3 | Normal (1%/jour) | Vous avez l'expérience du compte. Tradez sereinement. Objectif cumulé : 8-9%. |
| Semaine 4 | Conservateur si >8% | Si vous avez 8%+ d'avance, réduisez le risque à 0.5%. Défendez l'objectif atteint. |

ERREUR FATALE

ERREURS FATALES : (1) Vouloir finir en 1 semaine = prise de risque excessive. (2) Rattraper une mauvaise journée = revenge trading = compte grillé. (3) Trader pendant les NFP/FOMC = volatilité ingérable. (4) Trader sans SL = une annonce peut tout détruire.

12.3 Les 10 Raisons d'Échec au FTMO Challenge

| | | |
|----------|---------------------------------------|--|
| 1 | Dépasser la limite journalière | Solution : Mettre une alarme à 70% de la limite journalière. Si atteinte, stop immédiat. |
|----------|---------------------------------------|--|

| | | |
|-----------|---|--|
| 2 | Trading pendant les news | Solution : Vérifier Forex Factory chaque matin. No-trade 30min avant/après impact rouge. |
| 3 | Sur-trader (trop de trades) | Solution : Maximum 3-5 trades par jour. Qualité > quantité. |
| 4 | Augmenter les lots après une perte | Solution : Jamais de martingale. Le lot size reste identique quelle que soit l'humeur. |
| 5 | Ignorer le minimum de 4 jours | Solution : Même si vous atteignez 10% en 2 jours, vous devez attendre 4 jours minimum. |
| 6 | Trading le vendredi soir | Solution : Risque overnight weekend avec gap = danger. Clôturez tout avant 20h vendredi. |
| 7 | Tenir des positions overnight sur événements | Solution : Discours Fed, NFP → pas de positions ouvertes overnight. |
| 8 | Changer de stratégie en cours | Solution : Votre stratégie backtestée fonctionne. Ne paniquez pas après 2 pertes. |
| 9 | Se fixer un objectif de profit journalier trop élevé | Solution : Max 2% par jour. Au-delà, le risque augmente exponentiellement. |
| 10 | Ne pas avoir de plan écrit avant de trader | Solution : Chaque journée doit démarrer avec un plan écrit. Toujours. |

PARTIE 5 — TRADER FINANCÉ

13

Scaling & Prop Firms

Comparatif, scaling plan et gestion multi-comptes

Obtenir un compte financé n'est que le début. Le vrai objectif est de scaler — augmenter votre capital progressivement pour atteindre des revenus significatifs. Ce chapitre couvre le plan de scaling FTMO et les alternatives.

13.1 Le Plan de Scaling FTMO

FTMO offre un programme de scaling qui double automatiquement votre capital si vous respectez certaines conditions sur 4 mois consécutifs.

| ÉTAPE | CAPITAL | CONDITION | REVENU POTENTIEL (80%) |
|---------|--------------|---------------------------------|---|
| Départ | 100 000 \$ | Réussir Phase 1 + 2 | 8 000 \$ × 80% = 6 400 \$/mois |
| Scale 1 | 200 000 \$ | 10% profit sur 4 mois, DD < 5% | 16 000 \$ × 80% = 12 800 \$/mois |
| Scale 2 | 400 000 \$ | Idem sur 4 mois supplémentaires | 32 000 \$ × 80% = 25 600 \$/mois |
| Scale 3 | 1 000 000 \$ | Conditions maintenues | 80 000 \$ × 80% = 64 000 \$/mois |
| Maximum | 2 000 000 \$ | Programme Elite FTMO | Jusqu'à 128 000 \$/mois (90% à ce niveau) |

ATTENTION

RÉALISME : Ces chiffres supposent une rentabilité constante de 8-10%/mois. Rare au début. L'objectif réaliste an 1 : obtenir et conserver un compte 25K ou 50K. An 2 : scaler vers 100K. An 3+ : revenus significatifs.

13.2 Comparatif des Prop Firms

| PROP FIRM | RÉPUTATION | CAPITAL MAX | PARTAGE | NOTE |
|-------------------------|------------|--------------|----------------|------------------------|
| FTMO | ★★★★★ | 2 000 000 \$ | 80-90% | ★★★★★ Référence |
| The5%ers | ★★★★ | 4 000 000 \$ | 50-100% | ★★★★ Scaling agressif |
| Funding Pips | ★★★★ | 200 000 \$ | 80% | ★★★★ Bonne alternative |
| True Forex Funds | ★★★ | 500 000 \$ | 75% | ★★★ Correct |
| MyFundedFX | ★★★ | 200 000 \$ | 75% | ★★★ Nouveau acteur |

14

PARTIE 5 — TRADER FINANCÉ

Plan d'Action 8 Semaines

Programme complet semaine par semaine

Ce plan d'action vous guide de zéro à prêt pour le FTMO Challenge en 8 semaines. Chaque semaine a des objectifs précis, des tâches quotidiennes et des indicateurs de réussite. Respectez le programme et ne brûlez pas les étapes.

SEMAINE 1

Fondamentaux & Setup

Niveau :
Débutant

- ✓ Créer votre compte FTMO Academy et suivre les modules 1-3
- ✓ Installer MetaTrader 5 + TradingView (compte gratuit)
- ✓ Ouvrir un compte démo avec un broker de qualité (Vantage, Pepperstone)
- ✓ Apprendre à lire les chandeliers japonais — identifier 10 patterns
- ✓ Créer votre feuille Excel de journal de trading
- ✓ Objectif semaine : comprendre les bases et maîtriser l'interface MT5

SEMAINE 2

Analyse Technique

Niveau :
Intermédiaire

- ✓ Étudier les supports/résistances et structures de marché
- ✓ Apprendre à tracer les tendances et identifier BOS/CHoCH
- ✓ Pratiquer l'analyse multi-timeframe sur 3 actifs (XAUUSD, EURUSD, NAS100)
- ✓ Backtestez 20 trades en utilisant uniquement S/R classiques
- ✓ Relisez les chapitres 2 et 3 de cette formation
- ✓ Objectif semaine : analyser un graphique en moins de 5 minutes

SEMAINE 3

ICT & SMC Concepts

Niveau :
Intermédiaire+

- ✓ Étudier les Order Blocks sur vidéos + chapitre 3 de cette formation
- ✓ Identifier des OB sur l'historique de XAUUSD (50 exemples)

- ✓ Étudier les FVG et noter 30 exemples de comblement
- ✓ Regarder le Power of 3 en action sur London Open chaque jour
- ✓ Backtestez 30 trades en utilisant OB + FVG uniquement
- ✓ Objectif semaine : identifier instantanément OB et FVG sur n'importe quel TF

SEMAINE 4

Gestion du Risque

Niveau :
Intermédiaire+

- ✓ Mémoriser la formule de calcul du lot size — pratiquer 20 calculs
- ✓ Créer un calculateur de position sizing dans Excel
- ✓ Définir votre règle de risque personnelle (1% ou 2%) et ne plus en déroger
- ✓ Simuler 5 jours complets de trading démo avec gestion stricte du risque
- ✓ Analyser votre drawdown et séquences de pertes sur les 3 premières semaines
- ✓ Objectif semaine : ne jamais dépasser 1% de risque sur aucun trade démo

SEMAINE 5

Stratégie & Setups

Niveau :
Avancé

- ✓ Maîtriser les 3 setups du chapitre 7 — étude et reconnaissance
- ✓ Backtestez le setup Judas Swing sur 6 mois d'historique XAUUSD
- ✓ Tradez en démo uniquement les setups A+ pendant toute la semaine
- ✓ Commencer votre journal de trading avec screenshots annotés
- ✓ Enregistrez-vous en train d'analyser et rejouer pour identifier vos erreurs
- ✓ Objectif semaine : exécuter 20 trades démo avec 100% de respect du plan

SEMAINE 6

Psychologie & Routine

Niveau :
Avancé

- ✓ Établir votre routine quotidienne complète (chapitre 11)
- ✓ Pratiquer la méditation de trading pré-session 15 min chaque matin
- ✓ Tenir le journal émotionnel en plus du journal technique
- ✓ Effectuer votre première revue hebdomadaire formelle
- ✓ Identifier vos 3 erreurs récurrentes et créer un protocole pour chacune

- ✓ Objectif semaine : noter 9/10 ou 10/10 en qualité d'exécution (pas le P&L;)

SEMAINE 7

Simulation FTMO

Niveau :
Pré-Challenge

- ✓ Configurer votre compte démo avec les règles FTMO exactes (10% objectif, 5% DD daily, 10% total)
- ✓ Simuler le challenge complet avec des règles strictes auto-imposées
- ✓ Appliquer la stratégie de la semaine 1 (0.5%/jour) de votre plan FTMO
- ✓ Analyser chaque jour : êtes-vous dans les paramètres FTMO ?
- ✓ Si vous échouez en simulation, identifiez pourquoi et refaites cette semaine
- ✓ Objectif semaine : terminer la simulation en profit sans violer aucune règle

SEMAINE 8

Niveau : FTMO

- ✓ Si simulation réussie avec +5% en semaine 7 → achetez votre challenge FTMO
- ✓ Si simulation insuffisante → refaites la semaine 7 et passez en semaine 9
- ✓ Appliquez votre plan FTMO écrit (chapitre 12) à la lettre
- ✓ Ne dérogez à aucune règle pour aucune raison
- ✓ Tenez votre journal quotidiennement pendant le challenge
- ✓ Objectif semaine : réussir la Phase 1 du FTMO Challenge

PARTIE 5 — TRADER FINANCÉ

15

Checklist du Trader Pro

Référentiel complet avant de trader en réel

Cette checklist est votre référentiel final. Avant de commencer votre FTMO Challenge ou tout compte réel, vous devez pouvoir cocher TOUS ces éléments avec certitude. Soyez honnête avec vous-même — votre capital en dépend.

ANALYSE TECHNIQUE

- Je sais identifier la tendance sur D1, H4 et H1 en moins de 2 minutes
- Je reconnais instantanément les patterns de chandeliers essentiels
- Je trace les supports et résistances clés avec précision
- Je sais identifier un Order Block valide sur H4 et H1
- Je sais identifier et marquer un Fair Value Gap
- Je comprends la structure du marché (BOS, CHoCH, IDM)
- Je maîtrise l'analyse multi-timeframe top-down
- Je sais distinguer une zone de premium et de discount

SMART MONEY CONCEPTS

- Je comprends le Power of 3 (Accumulation, Manipulation, Distribution)
- Je sais identifier un Judas Swing lors de la session London Open
- Je sais utiliser les niveaux OTE de Fibonacci (0.618, 0.705, 0.786)
- Je comprends les Breaker Blocks et leur utilisation
- Je sais identifier les Killzones ICT et adapter mon trading
- Je comprends le concept de liquidity sweep et stop hunt

GESTION DU RISQUE

- Je calcule la taille de position correctement sur n'importe quel actif
- Je ne dépasse JAMAIS 1-2% de risque par trade
- J'ai défini ma règle de stop journalier (ex: 3.5%) et je la respecte
- Je connais ma séquence de pertes maximale sur mon backtest
- Je sais ajuster mon risk selon la qualité du setup (A+/A/B)
- Je comprends les corrélations entre les actifs que je trade
- Mon ratio R:R minimum est de 1:2 sur chaque trade

STRATÉGIE & BACKTEST

- J'ai backtesté ma stratégie principale sur 200+ trades
- Mon Profit Factor est supérieur à 1.5 sur le backtest
- Mon Win Rate x R:R génère un expectancy positif
- J'ai validé ma stratégie sur une période out-of-sample
- J'ai tradé en démo avec succès pendant au moins 4 semaines
- J'ai simulé le FTMO Challenge en démo et réussi au moins une fois

PSYCHOLOGIE & DISCIPLINE

- J'ai une routine de trading quotidienne et je la respecte
- Je tiens un journal de trading depuis au moins 4 semaines
- J'ai effectué 4 revues hebdomadaires formelles
- Je sais identifier mes 3 principales erreurs récurrentes
- J'ai un protocole concret pour chaque erreur identifiée
- Je ne trade jamais sous stress, colère, fatigue ou euphorie
- J'accepte les pertes comme un coût normal d'activité

- Je n'ai jamais fait de revenge trading sur mes derniers 50 trades démo

RÈGLES FTMO — NON NÉGOCIABLES

- Je connais la limite de perte journalière par cœur : 5%
- Je connais le drawdown total maximum par cœur : 10%
- Je sais que le minimum de 4 jours de trading est obligatoire
- J'ai configuré une alerte à 70% de la limite journalière
- Je ne trade JAMAIS pendant les news NFP, FOMC, CPI sans stop automatique
- Je ferme toutes mes positions le vendredi avant 20h
- Mon plan de challenge est écrit et prêt avant de commencer

Si vous pouvez cocher toutes ces cases honnêtement, vous êtes prêt. Si ce n'est pas le cas, la formation continue — pas le challenge.

— SmartWave FX Academy

Félicitations pour avoir complété cette formation complète.

Ce programme vous a donné les outils, les concepts et la structure nécessaires pour devenir un trader discipliné et rentable. La formation est terminée — le vrai travail commence maintenant.

- Pratiquez chaque concept en démo avant de passer au suivant
- Tenez votre journal de trading sans exception
- Effectuez votre revue hebdomadaire chaque dimanche
- Rejoignez les sessions SmartWave FX pour les questions et le suivi
- Quand vous êtes prêt, lancez-vous dans le FTMO Challenge



SmartWave FX Academy
Formation Trading Professionnelle
ftmo.com/fr/ftmo-academy/ | © 2025 SmartWave FX