FORMATION PROFESSIONNELLE PREMIUM

YOSTINA KELLER

Maîtriser le Price Action Institutionnel

Les stratégies des traders professionnels pour lire le marché comme les institutions financières — XAUUSD, Forex, Indices & Matières Premières.



L'APPROCHE PROFESSIONNELLE DU XAUUSD

Avertissement

Le trading comporte un risque élevé de perte en capital, en particulier avec effet de levier. Cet ouvrage est un support pédagogique : il ne constitue ni un conseil en investissement, ni une recommandation personnalisée, ni une promesse de résultat. Les exemples chiffrés sont des scénarios construits à des fins d'illustration et non des performances réelles.

Aucune méthode ne garantit des gains. La rentabilité dépend de la qualité de l'exécution, de la gestion du risque, de la discipline et d'un entraînement suivi dans le temps. Entraînez-vous en simulation avant d'engager du capital réel, et ne risquez jamais plus que ce que vous pouvez vous permettre de perdre.

Sommaire

Partie 1 — COMPRENDRE LES MARCHÉS FINANCIERS

1.1 — Qu'est-ce que le trading ?

1.2 — Comment fonctionne un marché ?

1.3 — Les différents acteurs

1.4 — Pourquoi le prix bouge

1.5 — L'offre et la demande

1.6 — Les différents marchés financiers

1.7 — Les unités de temps

1.8 — Ouvrir son compte et préparer son poste de trading

Partie 2 — LES BASES DU PRICE ACTION

2.1 — Qu'est-ce que le Price Action ?

2.2 — Lire le langage du marché

2.3 — Les impulsions

2.4 — Les corrections

2.5 — Les tendances

2.6 — Les ranges et consolidations

Partie 3 — LES CHANDELIERS JAPONAIS

3.1 — Le Doji

3.2 — Le Marteau (Hammer)

3.3 — Le Marteau inversé (Inverted Hammer)

3.4 — L'Étoile filante (Shooting Star)

3.5 — L'Englobante haussière (Bullish Engulfing)

3.6 — L'Englobante baissière (Bearish Engulfing)

3.7 — Le Harami

3.8 — Le Morning Star (étoile du matin)

3.9 — L'Evening Star (étoile du soir)

3.10 — Le Marubozu

3.11 — L'Inside Bar

3.12 — L'Outside Bar

Partie 4 — SUPPORTS ET RÉSISTANCES

4.1 — Identifier un support
4.2 — Identifier une résistance
4.3 — Les zones plutôt que les lignes
4.4 — Les faux cassages
4.5 — Les cassures valides
4.6 — Les retournements

Partie 5 — LES TENDANCES

5.1 — Tendance haussière
5.2 — Tendance baissière
5.3 — Marché neutre
5.4 — HH, HL, LH, LL
5.5 — Changement de tendance
5.6 — Confirmation

Partie 6 — LES FIGURES CHARTISTES

6.1 — Double Top
6.2 — Double Bottom
6.3 — Triple Top
6.4 — Triple Bottom
6.5 — Tête-Épaules (Head and Shoulders)
6.6 — Tête-Épaules inversée
6.7 — Triangle ascendant
6.8 — Triangle descendant
6.9 — Triangle symétrique
6.10 — Rectangle
6.11 — Drapeau (Flag)
6.12 — Fanion (Pennant)
6.13 — Biseau ascendant (Rising Wedge)
6.14 — Biseau descendant (Falling Wedge)
6.15 — Canal haussier
6.16 — Canal baissier

Partie 7 — LES CASSURES

7.1 — Breakout

7.2 — Faux Breakout

7.3 — Pullback

7.4 — Retest

7.5 — Confirmation

7.6 — Pièges

Partie 8 — LE CONTEXTE DU MARCHÉ

8.1 — Horaires de marché

8.2 — Session asiatique

8.3 — Session de Londres

8.4 — Session de New York

8.5 — Volatilité

8.6 — Liquidité

8.7 — Quand trader

8.8 — Quand ne pas trader

Partie 9 — ANALYSE FONDAMENTALE SIMPLIFIÉE

9.1 — Les annonces économiques : vue d'ensemble

9.2 — La FED

9.3 — La BCE et les banques centrales

9.4 — L'inflation : CPI et PPI

9.5 — Le NFP et le marché de l'emploi

9.6 — Le taux de chômage

9.7 — Le PIB

9.8 — Intégrer les annonces sans complexifier le Price Action

Partie 10 — TRADER LE XAUUSD

10.1 — Les spécificités de l'or

10.2 — Les meilleurs horaires

10.3 — Les niveaux psychologiques

10.4 — Les réactions aux annonces

10.5 — Les erreurs les plus fréquentes

10.6 — Les configurations à forte probabilité

Partie 11 — CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE PRICE ACTION

11.1 — Choisir son unité de temps

11.2 — Identifier la tendance

11.3 — Tracer les niveaux

11.4 — Attendre les confirmations

11.5 — Définir l'entrée

11.6 — Définir le Stop Loss

11.7 — Définir les Take Profit

11.8 — Créer une méthode simple, reproductible et objective

Partie 12 — GESTION DU RISQUE

12.1 — Money Management

12.2 — Position Sizing

12.3 — Ratio Risque/Rendement

12.4 — Drawdown

12.5 — Espérance mathématique

12.6 — Plan de gestion du capital

Partie 13 — PSYCHOLOGIE DU TRADER

13.1 — Discipline

13.2 — Patience

13.3 — Gestion des émotions

13.4 — FOMO

13.5 — Overtrading

13.6 — Revanche

13.7 — Confiance

13.8 — Routine quotidienne

Partie 14 — JOURNAL DE TRADING

14.1 — Comment tenir un journal

14.2 — Les statistiques importantes

14.3 — Les erreurs à analyser

14.4 — Les performances à suivre

Partie 15 — 30 ÉTUDES DE CAS SUR XAUUSD

15.1 — Rebond sur support majeur en session de Londres

15.2 — Cassure d'une résistance avec retest

15.3 — Piège : faux breakout sous un triple bottom
15.4 — Renversement en Morning Star après baisse prolongée
15.5 — Pullback dans un canal ascendant
15.6 — Épaule-tête-épaule en fin de tendance haussière
15.7 — Range serré avant NFP et réaction après annonce
15.8 — Triangle ascendant et cassure haussière
15.9 — Doji au sommet d'une résistance psychologique
15.10 — Harami baissier après une extension excessive
15.11 — Drapeau haussier après impulsion forte
15.12 — Faux signal en session asiatique
15.13 — Réaction de l'or à une annonce de la Fed
15.14 — Niveau rond et rejet net
15.15 — Double top avec cassure du support intermédiaire
15.16 — Inside bar puis expansion directionnelle
15.17 — Englobante haussière sur support dynamique
15.18 — Biseau descendant et retournement haussier
15.19 — Rectangle de range et cassure avec retest à New York
15.20 — Outside bar de retournement en fin de séance
15.21 — Marteau au support majeur après plusieurs tests
15.22 — Étoile filante au sommet d'un canal
15.23 — Erreur de FOMO sur une impulsion déjà avancée
15.24 — Erreur d'overtrading en semaine sans configuration
15.25 — Erreur de revenge trading après une perte
15.26 — Configuration A+ alignant trois facteurs
15.27 — Cassure de canal descendant et continuation baissière
15.28 — Triangle symétrique juste avant le CPI
15.29 — Rejet net sur une zone de liquidité
15.30 — Trade complet appliquant toute la méthode
15.31 — Bilan des 30 cas

Partie 16 — CARNET D'ORDRES (DOM) & ORDER FLOW

16.1 — Le carnet d'ordres (DOM)
16.2 — Bid, Ask, spread et types d'ordres
16.3 — Liquidité, profondeur et murs d'ordres
16.4 — Où trouver un DOM : plateformes, données et coûts

16.5 — Lire et configurer un DOM

16.6 — Trader avec le DOM en temps réel : les situations types

16.7 — Une séance complète au DOM, de la préparation au journal

16.8 — Volume, Time & Sales et lecture du tape

16.9 — Delta et footprint

16.10 — Absorption et épuisement

16.11 — Or au comptant (XAUUSD) ou futures GC : où lire l'order flow ?

16.12 — Intégrer l'order flow au Price Action

Partie 17 — ANNEXES

17.1 — Glossaire complet

17.2 — Les erreurs des débutants

17.3 — Les 50 règles d'or du Price Action

17.4 — Les checklists avant chaque trade

17.5 — La routine quotidienne

17.6 — La routine hebdomadaire

17.7 — Les meilleurs livres

17.8 — Les meilleurs outils

17.9 — Calendrier économique

17.10 — Plan de progression sur 12 mois

17.11 — Fiche de méthode en une page

01

PARTIE 1

COMPRENDRE LES MARCHÉS FINANCIERS

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Avant de lire un graphique, il faut comprendre ce qu'il représente. Cette première partie pose les fondations : ce qu'est le trading, comment fonctionne un marché, qui y participe, pourquoi le prix bouge, ce que veulent dire offre et demande, quels marchés existent, comment choisir un courtier et comment le levier fonctionne. Tout est expliqué simplement, avec des exemples chiffrés. Si vous êtes déjà familier de ces notions, lisez quand même les chapitres 1.6 et 1.8 : ils contiennent les points qui coûtent le plus cher aux débutants.*

CHAPITRE 1.1

Qu'est-ce que le trading ?

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le trading consiste à acheter ou vendre un actif pour profiter de la variation de son prix sur une courte période. Ce n'est ni un jeu de hasard ni un revenu garanti : c'est une activité statistique qui demande une méthode, une gestion du risque et de la discipline.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Trader, c'est acheter un actif (de l'or, une devise, un indice) dans l'espoir de le revendre plus cher, ou le vendre (« vendre à découvert ») dans l'espoir de le racheter moins cher. Le gain ou la perte est la différence entre le prix d'entrée et le prix de sortie, multipliée par la taille de la position.

Le trading se distingue de l'investissement par l'horizon de temps. L'investisseur garde un actif des années pour profiter de sa croissance. Le trader reste de quelques minutes à quelques semaines : il exploite les mouvements de prix, quelle que soit leur direction.

Les principaux styles :

- **Scalping** : positions de quelques minutes, nombreux trades, frais élevés.
- **Day trading** : positions ouvertes et fermées dans la journée.
- **Swing trading** : positions de quelques jours à quelques semaines.
- **Position trading** : positions de plusieurs semaines à plusieurs mois.

Ce livre se concentre sur le day trading et le swing trading : ce sont les horizons où la lecture du prix est la plus fiable et où un trader indépendant peut rivaliser.

Ce que le trading n'est pas. Ce n'est pas un moyen rapide de s'enrichir. Les études sur les traders particuliers montrent qu'une majorité perd de l'argent, surtout ceux qui utilisent un fort levier, tradent trop souvent et n'ont pas de plan. La différence entre ceux qui gagnent et ceux qui perdent n'est pas l'intelligence : c'est la discipline, la gestion du risque et le nombre d'heures de pratique avec feedback (journal).

Ce que le trading est, en pratique. Un métier de probabilités : vous ne savez jamais si le prochain trade gagnera, mais vous savez qu'avec un avantage statistique (une espérance positive) et un risque contrôlé, la répétition produit un résultat. C'est la logique d'un casino… dans le rôle de la maison.

RÈGLES PRATIQUES

1. Considérez le trading comme une activité statistique, pas comme des paris.

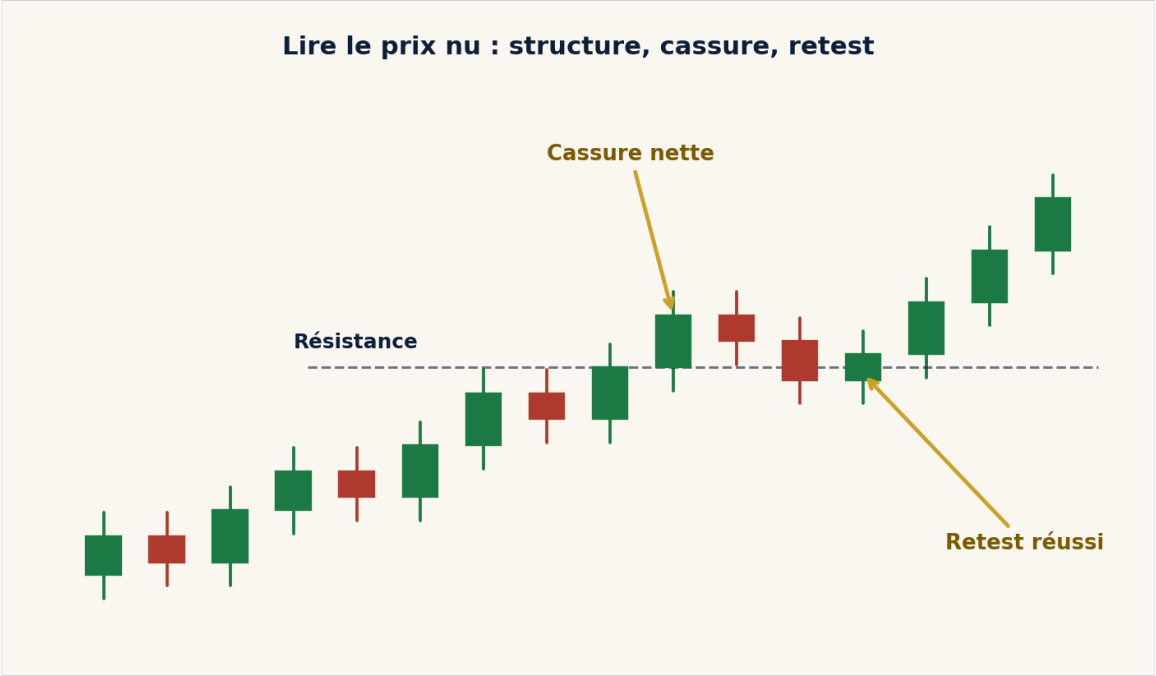
2. Commencez par la simulation, jamais par le capital réel.
3. Choisissez un style adapté à votre emploi du temps.
4. Ne misez que de l'argent que vous pouvez perdre.
5. Fixez-vous un horizon de 12 mois pour juger de vos progrès.

EXEMPLE CONCRET

Un trader repère que le prix de l'or vient de casser une résistance testée trois fois. Il achète à 2 361,00, place un stop à 2 356,00 (5 $) et un objectif à 2 374,00 (13 $). R:R = 2,6. Il ne sait pas si ce trade gagnera ; il sait que si cette même décision est répétée sur 100 situations équivalentes avec 40 % de réussite, il gagne en moyenne : 40 × 13 – 60 × 5 = 220 $ par once sur 100 trades, soit +2,20 $ par once et par trade en moyenne (avant frais).

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un graphique nu (sans annotation) de l'or sur H1, avec une entrée, un stop et un objectif.



ÉTUDE DE CAS

Deux débutants ouvrent un compte de 2 000 $. L'un risque 20 % par trade sans méthode, l'autre 1 % avec un plan. Au bout de trois mois, le premier a perdu 70 % de son capital ; le second, avec un résultat plat, a appris sa méthode et conserve 95 % de son compte. Le second est en position de progresser.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire qu'on peut devenir rentable en quelques semaines.
- Utiliser un levier élevé pour « aller plus vite ».
- Copier des signaux sans comprendre.
- Tout apprendre en réel.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre premier objectif n'est pas de gagner de l'argent mais de ne pas en perdre pendant la première année. Celui qui survit apprend, celui qui apprend finit par gagner.

SYNTHÈSE

Le trading est une activité statistique fondée sur l'exploitation des variations de prix à court terme. Il n'est pas un jeu de hasard mais n'est pas non plus un revenu garanti. La réussite repose sur une méthode, un risque contrôlé et de la discipline.

QUIZ

1. Que fait un trader ? (Réponse : Achète ou vend un actif pour profiter des variations de prix à court terme.)
2. Quel est le style le plus rapide ? (Réponse : Le scalping.)
3. Pourquoi commencer en simulation ? (Réponse : Pour apprendre sans risquer de capital.)
4. Qu'est-ce qui fait la différence entre gagnants et perdants ? (Réponse : Discipline, gestion du risque, pratique avec journal.)
5. Le trading est-il un revenu garanti ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez en une page vos objectifs de première année : style, horizon, capital de départ, temps disponible, risque par trade.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai choisi un style de trading.
- ☐ Je commence en simulation.
- ☐ Je ne risque que de l'argent que je peux perdre.
- ☐ J'ai fixé un horizon de 12 mois.

CHAPITRE 1.2

Comment fonctionne un marché ?

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un marché est un lieu (aujourd'hui électronique) où acheteurs et vendeurs se rencontrent. Le prix est celui auquel une transaction a eu lieu : il résulte de la confrontation des ordres d'achat et de vente.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un marché financier met en relation ceux qui veulent acheter et ceux qui veulent vendre. Chaque transaction fixe un prix. Le « prix » que vous voyez sur un graphique est celui de la dernière transaction.

Le carnet d'ordres. Sur les marchés centralisés, les ordres sont enregistrés dans un carnet : côté acheteurs (**Bid**), les prix auxquels des acheteurs sont prêts à acheter ; côté vendeurs (**Ask**), les prix auxquels des vendeurs sont prêts à vendre. L'écart entre le meilleur Bid et le meilleur Ask s'appelle le **spread**.

Types d'ordres. Un ordre **au marché** s'exécute immédiatement au meilleur prix disponible ; un ordre **limite** s'exécute seulement à un prix donné ou mieux ; un ordre **stop** se déclenche quand le prix atteint un niveau (utilisé pour les stops loss et pour entrer sur une cassure).

Marchés centralisés et de gré à gré. Les futures (contrats à terme) se négocient sur des bourses centralisées (par exemple le COMEX pour l'or) : il y a un carnet d'ordres unique et un volume réel. Le forex et l'or au comptant (XAUUSD) se négocient de gré à gré (OTC) : les banques et courtiers échangent entre eux ; il n'y a pas de carnet unique. Votre courtier vous donne son propre prix, qui suit de très près celui du marché interbancaire.

Les horaires. Le marché de l'or au comptant est ouvert presque 24 heures sur 24, du dimanche soir au vendredi soir. Les sessions de Tokyo, Londres et New York se succèdent (voir Partie 8).

Pourquoi ce fonctionnement vous intéresse. Comprendre que le prix résulte d'un rapport de force explique la logique des zones : les niveaux où beaucoup d'ordres ont été exécutés laissent des traces.

RÈGLES PRATIQUES

1. Distinguez ordre au marché, limite et stop.
2. Notez le spread avant d'entrer.

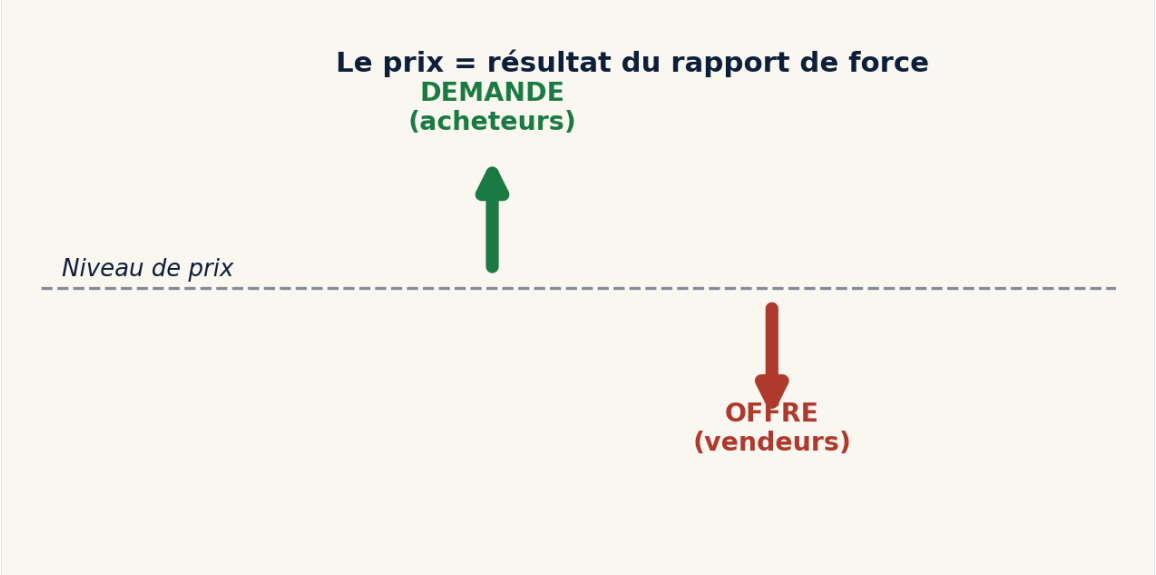
3. Sachez si votre actif est coté en marché centralisé ou OTC.
4. Connaissez les horaires d'ouverture de l'actif.
5. Utilisez les ordres limites quand l'exécution immédiate n'est pas nécessaire.

EXEMPLE CONCRET

Spread de l'or chez un courtier : 0,30 $. Bid 2 355,20, Ask 2 355,50. Un acheteur au marché paie 2 355,50 ; un vendeur au marché obtient 2 355,20. Un trader qui achète puis vend immédiatement perd 0,30 $ par once : sur 0,10 lot (10 onces), 3 $.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma Bid / Ask / spread avec un acheteur et un vendeur au marché.



ÉTUDE DE CAS

Un trader scalpe avec 40 trades par semaine sur 0,50 lot. Le spread de 0,30 $ représente 15 $ par trade, soit 600 $ par semaine de frais, quel que soit le résultat. En passant à 8 trades par semaine, il divise ses frais par cinq.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ignorer le spread.
- Entrer en pleine annonce quand le spread s'élargit.
- Confondre prix Bid et Ask.
- Utiliser un ordre au marché sur un marché peu liquide.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le spread est la première dépense de chaque trade. Moins vous tradez, moins vous payez.

SYNTHÈSE

Le prix naît de la confrontation entre ordres d'achat et de vente. Bid et Ask définissent le spread. Les ordres au marché consomment la liquidité, les ordres limites la fournissent. L'or au comptant est un marché OTC, le futures est centralisé.

QUIZ

1. Qu'est-ce que le spread ? (Réponse : L'écart entre le meilleur Bid et le meilleur Ask.)
2. À quel prix achète un acheteur au marché ? (Réponse : À l'Ask.)
3. Quelle différence entre OTC et centralisé ? (Réponse : L'OTC n'a pas de carnet unique ; le centralisé en a un.)
4. Quel ordre fournit la liquidité ? (Réponse : L'ordre limite.)
5. Quand le marché de l'or est-il ouvert ? (Réponse : Presque 24h sur 24, du dimanche soir au vendredi soir.)

EXERCICES PRATIQUES

Relevez le spread de l'or à trois moments de la journée. Calculez son coût pour 0,10 lot.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Je connais le spread de mon actif.
- ☐ Je distingue les types d'ordres.
- ☐ Je sais si mon marché est OTC ou centralisé.
- ☐ Je connais les horaires.

CHAPITRE 1.3

Les différents acteurs

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le marché est composé d'acteurs de tailles très différentes : banques centrales, banques et fonds, entreprises, traders particuliers. Les gros acteurs déplacent le prix ; leurs ordres laissent des traces sur le graphique.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les banques centrales fixent les taux d'intérêt et détiennent des réserves (d'or, de devises). Leurs décisions influencent tout le marché. Les banques centrales sont aussi des acheteuses d'or sur le long terme.

Les banques et institutions (banques d'investissement, fonds de pension, assureurs) traitent d'énormes volumes. Elles exécutent des ordres de clients et gèrent leur propre risque. Pour ne pas déplacer le prix, elles fractionnent leurs ordres sur plusieurs niveaux et plusieurs heures.

Les fonds spéculatifs (hedge funds) prennent des paris directionnels, souvent avec du levier, et peuvent déplacer le prix à court terme.

Les entreprises achètent ou vendent des devises ou matières premières pour leurs besoins (importation, couverture).

Les traders particuliers (vous) sont minuscules en volume : individuellement, vous ne déplacez rien. Votre avantage est d'être **flexible** : vous pouvez attendre le bon moment, choisir vos trades, n'agir que quand la probabilité est favorable.

La pyramide. Le volume est essentiellement concentré dans les grandes institutions. Une grande institution qui veut acheter 500 millions ne peut pas le faire d'un coup : elle accumule sur une zone de prix, ce qui crée les supports ; elle distribue sur une autre zone, ce qui crée les résistances. Vous n'avez pas besoin de connaître leurs ordres : vous voyez leurs traces dans les zones.

Conséquence pratique. Les zones sur lesquelles le prix a fortement réagi sont celles où les grands acteurs ont laissé des ordres. Les réactions répétées sont la signature de leur présence.

RÈGLES PRATIQUES

1. Respectez la logique des zones : elles reflètent des ordres institutionnels.
2. Ne luttez pas contre un mouvement soutenu par de gros volumes.
3. Utilisez votre flexibilité : attendez la bonne configuration.

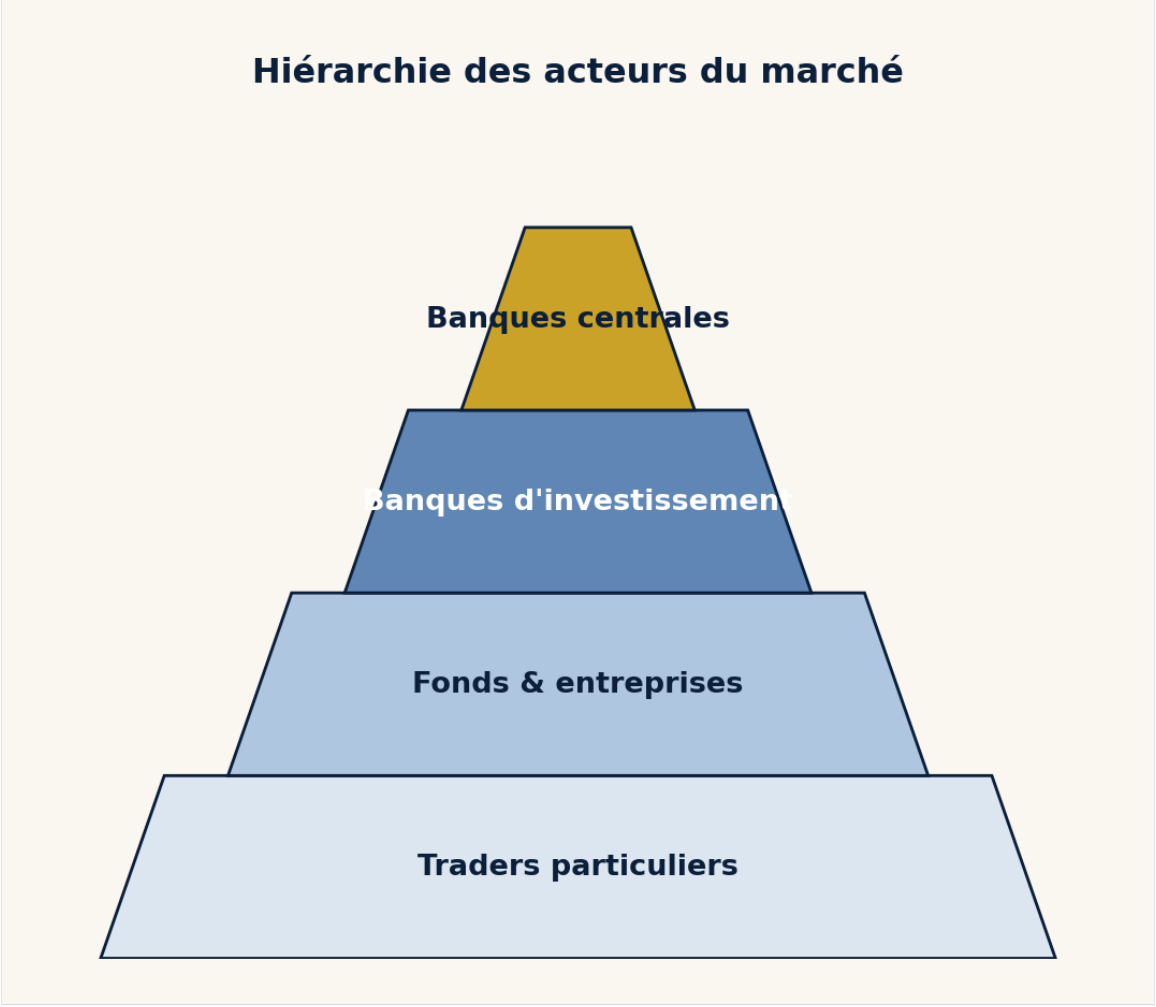
4. Suivez le calendrier des banques centrales.
5. Évitez de trader quand les institutions sont absentes (nuit, fêtes).

EXEMPLE CONCRET

L'or rebondit trois fois sur 2 340. Chaque fois, un mouvement de 12 à 15 $ suit. Le trader en déduit que des acteurs importants ont des ordres d'achat dans cette zone. Il choisit d'y acheter avec confirmation, plutôt que de deviner un sommet.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la pyramide des acteurs (banques centrales, institutions, fonds, particuliers) et les zones créées par accumulation.



ÉTUDE DE CAS

Un trader particulier tente de vendre contre un rebond soutenu par des achats importants à un support : 4 pertes sur 5. Il change d'approche : il achète le support avec confirmation et se contente d'un objectif modéré.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire pouvoir « battre » les institutions.
- Ignorer les zones comme traces des gros ordres.
- Trader pendant les périodes où les acteurs sont absents.
- Ne pas suivre les décisions des banques centrales.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Ne cherchez pas à deviner ce que font les institutions : lisez ce qu'elles ont laissé sur le graphique.

SYNTHÈSE

Les grands acteurs déplacent le prix et laissent des zones de réaction. Le trader particulier dispose de la flexibilité : attendre, choisir, agir seulement quand les probabilités sont bonnes.

QUIZ

1. Qui fixe les taux d'intérêt ? (Réponse : Les banques centrales.)
2. Pourquoi les institutions fractionnent-elles leurs ordres ? (Réponse : Pour ne pas déplacer le prix.)
3. Quel avantage a le trader particulier ? (Réponse : La flexibilité.)
4. Que révèlent les réactions répétées sur une zone ? (Réponse : La présence d'ordres importants.)
5. Peut-on lutter contre un mouvement soutenu ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur le H4, repérez trois zones de réaction répétée et écrivez ce qu'elles suggèrent.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Je comprends qui influence le prix.
- ☐ Je respecte les zones.

- [ ] Je sais où est le calendrier des banques centrales.
- [ ] Je profite de ma flexibilité.

CHAPITRE 1.4

Pourquoi le prix bouge

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le prix bouge parce que, à un instant donné, un camp (acheteurs ou vendeurs) est plus pressé que l'autre. Les causes peuvent être fondamentales (annonces, taux, géopolitique) ou techniques (niveaux, ordres).

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le prix d'un actif est un compromis momentané. Il monte quand les acheteurs acceptent de payer plus cher pour obtenir ce qu'ils veulent ; il baisse quand les vendeurs acceptent de céder moins cher.

Les causes principales :

1. **Les nouvelles économiques** : inflation, emploi, croissance. Elles modifient les anticipations de taux d'intérêt.
2. **Les décisions de banques centrales** : hausse ou baisse de taux, communication.
3. **Le dollar américain** : l'or étant coté en dollars, un dollar plus fort tend à peser sur l'or.
4. **La géopolitique et la peur** : l'or est une valeur refuge, recherchée en période d'incertitude.
5. **Les flux** : achats ou ventes massifs de fonds, rééquilibrages de fin de mois.
6. **Les facteurs techniques** : niveaux, déclenchement de stops, cassures.

Ce qui compte pour le trader de Price Action. Il n'a pas besoin de prédire les causes : le prix les contient déjà. Un mouvement soutenu après une nouvelle montre que le marché la juge importante. Votre travail consiste à lire la réaction du prix, pas à deviner la nouvelle.

Distinction utile : mouvement et bruit. La majorité des petits mouvements est du bruit (ordres aléatoires). Les mouvements significatifs surviennent aux zones, après des compressions ou autour d'événements.

Les anticipations comptent plus que les faits. Un chiffre « bon » peut faire baisser le prix s'il était attendu meilleur. Ce qui compte est l'écart par rapport aux attentes.

RÈGLES PRATIQUES

1. Consultez le calendrier économique chaque jour.
2. Observez la réaction du prix plutôt que d'interpréter la nouvelle.

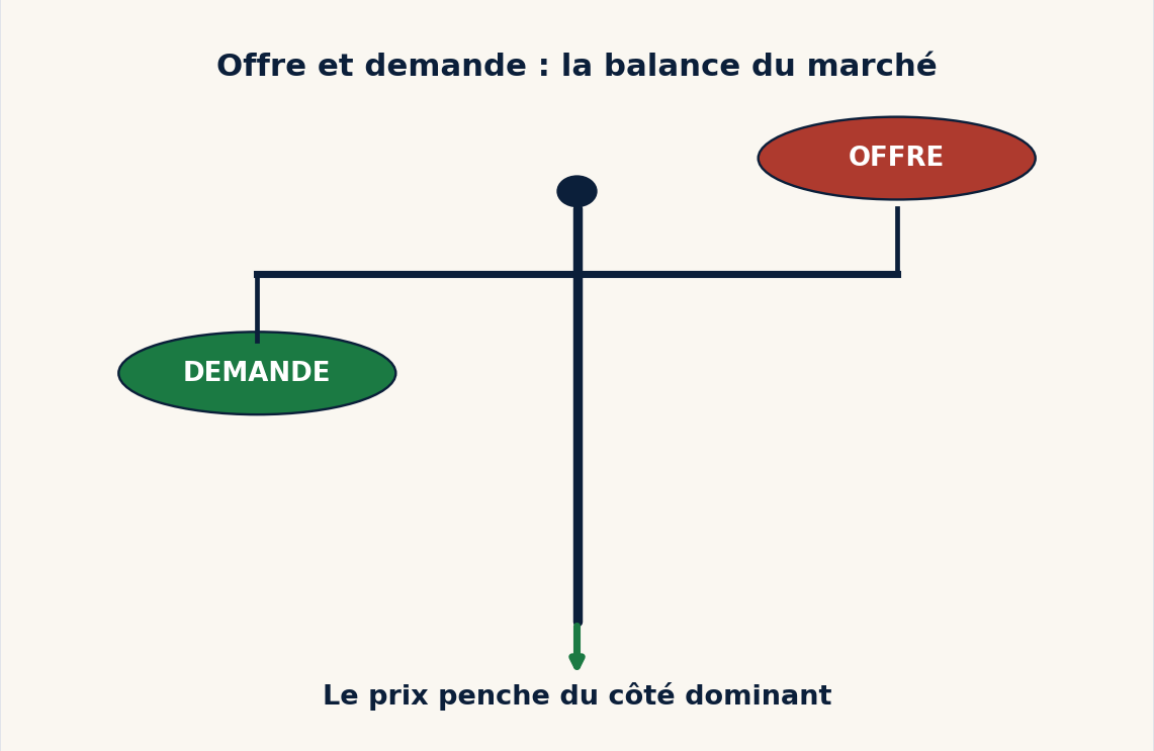
3. Distinguez bruit et mouvement significatif.
4. Gardez en tête le rôle du dollar pour l'or.
5. Évitez de trader l'annonce elle-même.

EXEMPLE CONCRET

Le prix est stable à 2 350. À 14h30, un chiffre d'inflation plus faible que prévu est publié. L'or monte de 12 $ en dix minutes puis se stabilise. Le trader attend : il tracera une zone sur le sommet du mouvement et cherchera un pullback, plutôt que de poursuivre.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un schéma avec les causes (économie, banques centrales, dollar, géopolitique, flux, technique) pointant vers le prix.



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète à chaque mauvaise nouvelle économique en pensant que « l'or monte quand ça va mal ». Il perd régulièrement car la réaction dépend des attentes. En se concentrant sur la réaction du prix après l'annonce, il améliore ses résultats.

ERREURS FRÉQUENTES

- Chercher à deviner la direction après une annonce.

- Croire qu'une bonne nouvelle fait toujours monter le prix.
- Négliger le dollar.
- Trader l'annonce.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le prix est le juge final. Peu importe ce que vous pensez d'une nouvelle : si le prix ne bouge pas, elle n'a pas d'importance.

SYNTHÈSE

Le prix bouge sous l'effet des nouvelles, des banques centrales, du dollar, de la géopolitique, des flux et des facteurs techniques. Le trader de Price Action lit la réaction du prix plutôt que la nouvelle.

QUIZ

1. Pourquoi le dollar compte-t-il pour l'or ? (Réponse : L'or est coté en dollars.)
2. Qu'est-ce qui compte le plus : le chiffre ou l'écart aux attentes ? (Réponse : L'écart aux attentes.)
3. Quel rôle pour l'or en période d'incertitude ? (Réponse : Valeur refuge.)
4. Que lit le trader de Price Action ? (Réponse : La réaction du prix.)
5. Faut-il trader l'annonce ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez trois annonces passées. Notez le chiffre, l'attente, et la réaction de l'or dans l'heure suivante.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai consulté le calendrier.
- ☐ J'observe la réaction du prix.
- ☐ Je ne trade pas l'annonce.
- ☐ Je tiens compte du dollar.

CHAPITRE 1.5

L'offre et la demande

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Quand la demande dépasse l'offre, le prix monte ; quand l'offre dépasse la demande, il baisse. Les zones où le déséquilibre a été fort laissent des traces : ce sont les zones de support et de résistance.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

C'est le principe fondamental de tout marché. À un prix donné, il y a une quantité d'acheteurs et une quantité de vendeurs. Si les acheteurs sont plus nombreux, ils doivent payer plus cher pour obtenir ce qu'ils veulent : le prix monte jusqu'à ce que de nouveaux vendeurs apparaissent. Et inversement.

Comment cela se voit sur un graphique.

- Une **bougie haussière large et sans mèche** : demande dominante.
- Une **bougie baissière large et sans mèche** : offre dominante.
- Une **longue mèche basse** : des acheteurs ont absorbé l'offre.
- Une **longue mèche haute** : des vendeurs ont absorbé la demande.
- Un **range** : équilibre entre offre et demande.

Les zones d'offre et de demande. Une **zone de demande** est un endroit d'où le prix est parti vers le haut avec force : beaucoup d'acheteurs y étaient présents, et il en reste probablement (ordres non exécutés). Une **zone d'offre** est son pendant à la baisse. Ce concept se confond, dans ce livre, avec les supports et les résistances : une zone est un support (demande) ou une résistance (offre).

Le déséquilibre. Plus un mouvement part vite d'une zone, plus le déséquilibre était fort. Les zones d'où le prix est parti de manière explosive sont les meilleures.

La fraîcheur d'une zone. Une zone jamais retestée est « fraîche » : les ordres sont intacts. Une zone testée plusieurs fois est « usée ».

RÈGLES PRATIQUES

1. Repérez les zones d'où le prix est parti avec force.
2. Privilégiez les zones fraîches.
3. Méfiez-vous des zones très testées.
4. Reliez chaque zone à un déséquilibre visible.

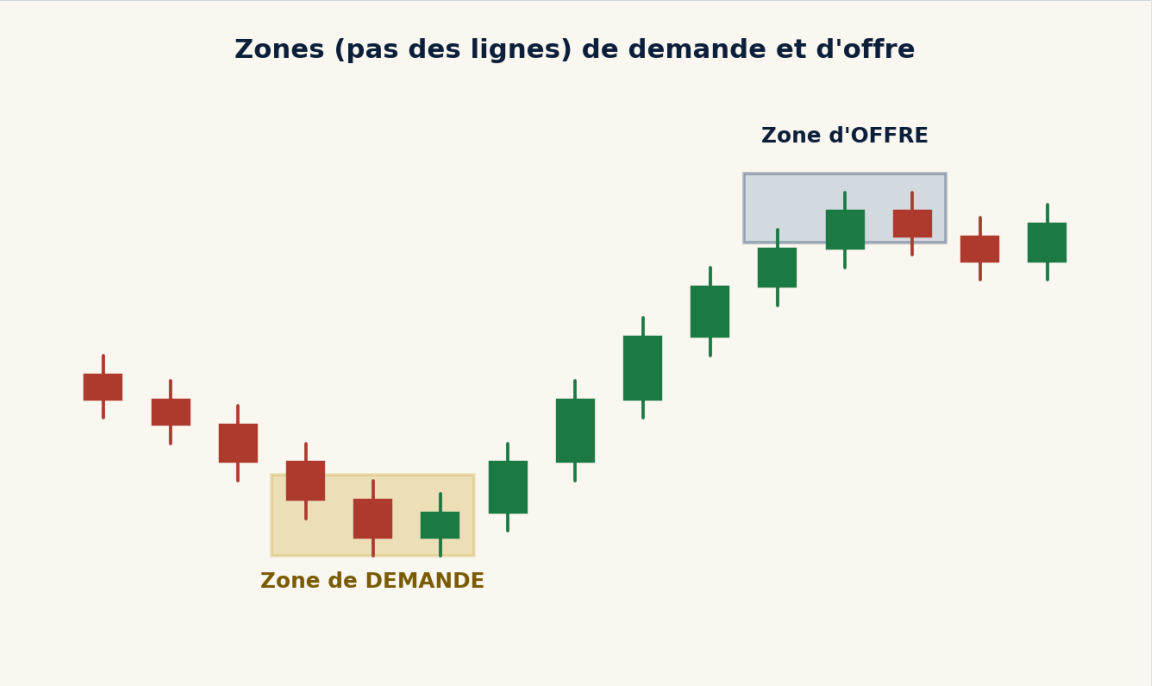
5. Combinez avec la tendance H4.

EXEMPLE CONCRET

Le prix est parti de 2 338 vers 2 360 en trois bougies sans retour. La zone 2 336–2 340 est une zone de demande fraîche. Quand le prix y revient quelques jours plus tard et forme un marteau, le trader achète avec stop sous 2 336.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une zone de demande avec le départ explosif, le retour et le rebond.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note les zones fraîches (jamais retestées) et usées (3 tests ou plus). Fraîches : 14 trades, 9 gagnants. Usées : 11 trades, 3 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader des zones sans départ fort.
- Ignorer l'usure.
- Confondre bruit et zone.
- Ne pas relier à la tendance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

> Une zone est une trace de déséquilibre : plus il était violent, plus elle est utile.

SYNTHÈSE

L'offre et la demande expliquent les mouvements. Les zones d'où le prix est parti avec force sont des supports ou des résistances. Les zones fraîches sont plus fiables que les zones usées.

QUIZ

1. Que fait le prix quand la demande dépasse l'offre ? (Réponse : Il monte.)
2. Qu'est-ce qu'une zone fraîche ? (Réponse : Une zone jamais retestée.)
3. Que montre une longue mèche basse ? (Réponse : Des acheteurs ont absorbé l'offre.)
4. Quelle zone privilégier ? (Réponse : Celle d'où le prix est parti avec force.)
5. Que devient une zone très testée ? (Réponse : Elle s'use.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez trois zones de demande et deux zones d'offre fraîches sur le H4.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La zone vient d'un départ fort.
- ☐ Elle est fraîche ou peu testée.
- ☐ Elle est alignée avec la tendance.
- ☐ Je connais mon plan de trade.

CHAPITRE 1.6

Les différents marchés financiers

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Il existe plusieurs marchés : forex, indices, matières premières, actions, crypto. L'or (XAUUSD) est une matière première cotée en dollars. On peut le trader en CFD, en futures ou sur le marché au comptant : les mécanismes et les risques diffèrent.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le forex (marché des changes) : échanges de devises par paires (EUR/USD, GBP/USD). C'est le plus grand marché du monde, ouvert 24 h sur 24 en semaine, très liquide.

Les indices : paniers d'actions (S&P 500, Nasdaq, DAX, CAC 40). Ils suivent la santé d'une économie.

Les matières premières : énergie (pétrole), métaux (or, argent), agricoles. L'or est le métal précieux le plus tradé, valeur refuge, très sensible au dollar et aux taux d'intérêt.

Les actions : parts d'entreprises. Exposées aux résultats trimestriels (gaps).

Les cryptomonnaies : très volatiles, ouvertes 24 h sur 24 et 7 jours sur 7, très spéculatives.

Pourquoi l'or pour apprendre ? Il est très liquide, il réagit bien aux zones et aux niveaux ronds, il a des heures actives claires (Londres, New York), et ses mouvements sont suffisants pour offrir de bons ratios. Mais il est volatil : le risque doit être adapté.

Les trois façons de trader l'or :

- **Au comptant (spot, XAUUSD)** : marché de gré à gré, accessible via la plupart des courtiers Forex/CFD.
- **CFD sur l'or** : contrat avec le courtier qui reproduit le prix du spot ; vous ne possédez pas l'or ; levier et marge s'appliquent.
- **Futures (GC et micro MGC)** : contrats standardisés sur le COMEX, avec carnet d'ordres centralisé et volume réel (voir Partie 16).

Taille de contrat. 1 lot standard de XAUUSD = 100 onces. 0,10 lot = 10 onces. 0,01 lot = 1 once. Un mouvement de 1 $ sur 1 lot = 100 $.

Corrélations utiles. L'or évolue souvent à l'inverse du dollar (indice DXY) et des taux réels. Ce n'est pas une règle absolue, mais un contexte à garder en tête.

RÈGLES PRATIQUES

1. Choisissez un seul actif au départ (l'or) et connaissez-le à fond.

2. Vérifiez la taille de contrat chez votre courtier.
3. Distinguez spot/CFD et futures.
4. Surveillez le dollar et les taux.
5. Adaptez la taille de position à la volatilité de l'actif.

EXEMPLE CONCRET

Un trader compare : EUR/USD, mouvement quotidien moyen d'environ 0,5 % ; l'or, environ 1 % à 1,5 % ; une crypto, 3 % à 6 %. En raison de la volatilité, 1 % de risque en capital correspond à des tailles très différentes selon l'actif.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un tableau comparant forex, indices, matières premières, actions, crypto (liquidité, volatilité, horaires).

ÉTUDE DE CAS

Un trader débutant passe d'un actif à l'autre chaque semaine. Après avoir tout concentré sur l'or pendant six mois, il identifie ses horaires, ses niveaux et son comportement habituel, et sa régularité s'améliore.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader plusieurs actifs sans en maîtriser un.
- Ignorer la volatilité de l'actif.
- Confondre lot et once.
- Ne pas vérifier la taille de contrat.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Connaître un actif à fond vaut mieux que connaître dix actifs superficiellement. Devenez un spécialiste de l'or.

SYNTHÈSE

Les principaux marchés sont le forex, les indices, les matières premières, les actions et les cryptos. L'or est liquide, réactif aux zones, adapté à l'apprentissage. Il se trade au comptant, en CFD ou en futures ; 1 lot = 100 onces.

QUIZ

1. Combien d'onces dans 1 lot ? (Réponse : 100.)
2. Quelle est la corrélation habituelle de l'or avec le dollar ? (Réponse : Inverse.)
3. Citez les trois façons de trader l'or. (Réponse : Spot, CFD, futures.)
4. Pourquoi l'or pour apprendre ? (Réponse : Liquide, réactif aux zones, horaires actifs clairs.)
5. Combien gagne 1 $ de mouvement sur 0,10 lot ? (Réponse : 10 $.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez le gain ou la perte pour un mouvement de 5 $ sur 0,01, 0,10 et 1 lot d'or.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai choisi mon actif.
- ☐ Je connais la taille de contrat.
- ☐ Je sais si je trade spot, CFD ou futures.
- ☐ J'ai noté l'effet du dollar.

CHAPITRE 1.7

Les unités de temps

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une unité de temps indique ce que représente une bougie. Les grandes unités (D1, H4) donnent le contexte, les petites (H1, M15) donnent l'entrée. On ne change jamais l'analyse de contexte à partir d'un petit graphique.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Sur un graphique H1, une bougie résume une heure. Sur un H4, quatre heures. Sur un D1, une journée.

Pourquoi plusieurs unités ? Pour voir la forêt avant les arbres. Une zone du D1 est plus forte qu'une zone du M15. Une tendance H4 prime sur celle du M15.

Le principe « top-down » (du haut vers le bas).

1. D1 : la vue d'ensemble (grandes zones, tendance majeure).
2. H4 : le contexte opérationnel (tendance, zones principales).
3. H1 : les zones fines et le signal.
4. M15 : l'affinage de l'entrée (optionnel).

Les fuseaux horaires. Les bougies D1 clôturent généralement à 23h00 heure de Paris (17h00 à New York) selon les courtiers : vérifiez la configuration de votre plateforme. La bougie H4 démarre à des heures fixes (par exemple 1h, 5h, 9h, 13h, 17h, 21h, selon le serveur).

Pièges.

- Trop d'unités de temps : contradictions.
- Surinterpréter un M5.
- Ne pas comprendre que le bruit augmente à mesure que l'unité diminue.

La règle du 4 pour 1. Entre l'unité de contexte et l'unité d'exécution, gardez un rapport d'environ quatre.

RÈGLES PRATIQUES

1. Analyse top-down : D1 → H4 → H1.
2. Une seule unité d'exécution.
3. Rapport d'environ 4 pour 1.
4. Vérifiez l'heure de clôture des bougies chez votre courtier.

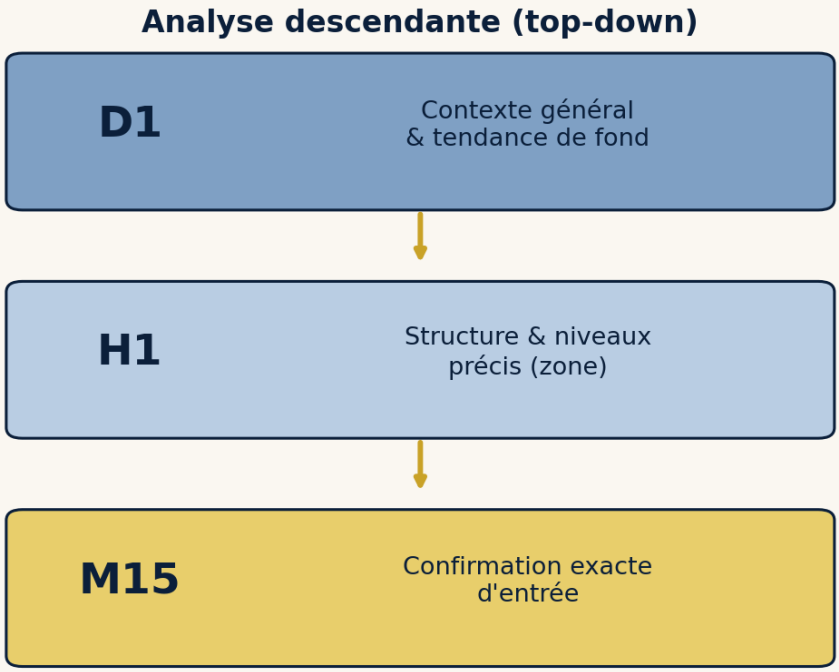
5. Ne changez pas d'unité en cours de trade.

EXEMPLE CONCRET

D1 : tendance haussière depuis trois semaines. H4 : correction vers 2 340. H1 : un marteau sur la zone 2 338–2 342. Le trader cherche un achat : trois écrans alignés.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la même zone sur D1, H4 et H1 avec la mention « top-down ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader de M5 perd régulièrement contre la tendance H4. En ajoutant un filtre « tendance H4 obligatoire », son taux de réussite passe de 35 % à 47 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ignorer le contexte H4.
- Utiliser trop d'unités.
- Ne pas connaître l'heure de clôture.
- Changer d'unité en cours de trade.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si l'écran du haut et celui du bas se contredisent, c'est l'écran du haut qui a raison.

SYNTHÈSE

Les grandes unités donnent le contexte, les petites l'exécution. On travaille du haut vers le bas, avec un rapport d'environ 4 pour 1, et une seule unité d'exécution.

QUIZ

1. Que représente une bougie H4 ? (Réponse : Quatre heures de marché.)
2. Quel est le principe top-down ? (Réponse : Analyser d'abord les grandes unités puis les petites.)
3. Quelle unité prime en cas de contradiction ? (Réponse : La plus grande.)
4. Quel rapport entre contexte et exécution ? (Réponse : Environ 4 pour 1.)
5. Pourquoi éviter trop d'unités ? (Réponse : Elles produisent des signaux contradictoires.)

EXERCICES PRATIQUES

Affichez la même zone sur D1, H4 et H1. Notez ce que chaque unité vous apprend.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai analysé du haut vers le bas.
- ☐ Je connais l'heure de clôture de mes bougies.
- ☐ J'utilise une seule unité d'exécution.
- ☐ Mon contexte est cohérent.

CHAPITRE 1.8

Ouvrir son compte et préparer son poste de trading

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Choisissez un courtier régulé, un compte de simulation, un levier modéré et une plateforme de graphiques simple. Comprenez la marge : elle n'est pas votre risque, c'est votre stop qui définit le risque.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Choisir un courtier. Critères :

1. **Régulation** : un courtier agréé par une autorité reconnue de votre pays (en Europe, par exemple, l'AMF en France, la CySEC à Chypre, la FCA au Royaume-Uni, etc.). Vérifiez l'agrément sur le site du régulateur.
2. **Séparation des fonds** et protection du solde négatif (obligatoire en Europe pour les clients particuliers).
3. **Spreads et commissions** compétitifs sur l'or.
4. **Plateforme stable** (MetaTrader 5, cTrader, TradingView connecté, etc.).
5. **Compte de simulation** gratuit et illimité.
6. **Retraits** simples.

Le levier et la marge. Le levier permet de contrôler une grande position avec un petit capital. En Europe, la réglementation (ESMA) plafonne le levier des clients particuliers à environ 20:1 sur l'or (à vérifier chez votre courtier). La **marge** est la somme bloquée pour ouvrir une position.

Exemple : 0,10 lot d'or à 2 350 $ représente 10 onces × 2 350 = 23 500 $ de valeur. Avec un levier de 20:1, la marge requise est de 23 500 ÷ 20 = 1 175 $. **Attention** : la marge n'est pas votre risque. Votre risque est la distance au stop multipliée par la taille : un stop de 5 $ sur 10 onces = 50 $ de perte maximale.

L'appel de marge et la clôture forcée. Si les pertes latentes font tomber votre niveau de marge sous un seuil fixé par le courtier, vos positions sont fermées automatiquement. Avec un stop et une taille raisonnable, ce scénario n'arrive pas.

Préparer le poste.

- Un écran principal pour les graphiques (un second pour le journal et le calendrier).
- Un modèle de graphique propre (bougies, zones, pas d'indicateurs).
- Des alertes de prix.

- Le calendrier économique ouvert.
- Un tableur de journal prêt à l'emploi.
- Une connexion Internet stable.

Choix de la simulation. Utilisez la simulation avec un capital proche de votre capital réel prévu (par exemple 5 000 $), pas un million fictif, pour travailler des tailles réalistes.

RÈGLES PRATIQUES

1. Courtier régulé et vérifié sur le site du régulateur.
2. Commencer en simulation avec un capital réaliste.
3. Levier modéré ; le risque se définit par le stop, pas par la marge.
4. Graphique propre, sans indicateurs.
5. Journal prêt avant le premier trade.

EXEMPLE CONCRET

Un trader ouvre un compte démo de 5 000 $. Il fixe son risque à 0,5 % (25 $). Sur un trade d'or avec stop de 5 $, la taille est 25 ÷ (5 × 100) = 0,05 lot. La marge requise pour 0,05 lot à 2 350 $ avec levier 20:1 est environ 587 $, sans lien avec le risque.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un schéma « valeur de la position / levier = marge » avec un exemple chiffré.

ÉTUDE DE CAS

Un trader avec 1 000 $ ouvre 0,5 lot d'or (grâce à un levier élevé accordé par un courtier hors Europe) avec un stop à 30 $, en pensant que « la marge suffit ». Une perte de 30 $ sur 50 onces = 1 500 $: plus que son capital. Il apprend que la marge n'est pas le risque et que la taille doit se calculer à partir du stop.

ERREURS FRÉQUENTES

- Choisir un courtier non régulé pour un bonus ou un fort levier.
- Confondre marge et risque.
- Utiliser un capital démo irréaliste.
- Charger le graphique d'indicateurs.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre courtier est un partenaire de long terme. Choisissez-le comme vous choisiriez une banque : pour la sécurité, pas pour les promesses.

SYNTHÈSE

On choisit un courtier régulé, on commence en simulation, on comprend que la marge n'est pas le risque, on utilise un graphique propre et on prépare un journal. Le levier se maîtrise par la taille de position.

QUIZ

1. Quel critère principal pour choisir un courtier ? (Réponse : La régulation vérifiée.)
2. Qu'est-ce que la marge ? (Réponse : La somme bloquée pour ouvrir une position.)
3. La marge est-elle le risque ? (Réponse : Non, le risque est défini par le stop et la taille.)
4. Quelle valeur de position pour 0,10 lot à 2 350 $? (Réponse : 23 500 $.)
5. Quel capital utiliser en démo ? (Réponse : Un capital proche du réel prévu.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez la marge pour 0,05, 0,10 et 0,50 lot d'or avec levier 20:1, puis le risque pour un stop de 5 $.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon courtier est régulé.
- ☐ Mon compte démo est ouvert.
- ☐ Je comprends marge et risque.
- ☐ Mon journal est prêt.

02

PARTIE 2

LES BASES DU PRICE ACTION

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Le Price Action est l'art de lire le prix lui-même, sans indicateurs. Cette partie en pose les bases : ce qu'est la méthode, comment lire une bougie, ce que sont une impulsion, une correction, une tendance et un range. Avec ces briques, les parties suivantes (chandeliers, niveaux, figures) deviennent simples.*

CHAPITRE 2.1

Qu'est-ce que le Price Action ?

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le Price Action est l'analyse du prix brut : bougies, niveaux, structure. Pas d'indicateurs : tout est dans le prix. Il consiste à lire un rapport de force et à agir quand les probabilités sont favorables.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les indicateurs (moyennes mobiles, RSI, MACD…) sont des calculs faits à partir du prix : ils arrivent donc **après** lui. Le Price Action consiste à lire directement le prix, sans intermédiaire. Cette approche présente trois avantages : un graphique propre, une lecture plus rapide, et une compréhension de ce que font réellement acheteurs et vendeurs.

Les quatre piliers de la méthode :

1. **Les bougies** : elles décrivent le rapport de force sur une période (Partie 3).
2. **Les niveaux** (supports et résistances) : ils indiquent où regarder (Partie 4).
3. **La structure** (tendance, range) : elle indique le sens (Partie 5).
4. **Le contexte** : session, annonces, volatilité (Parties 8 à 10).

Ce que le Price Action n'est pas. Ce n'est pas un système magique qui prédit l'avenir. C'est un cadre de décision : il vous dit où agir, quand, et où placer le stop. Il ne garantit aucun trade.

Le graphique nu. Un graphique « nu » ne comporte que des bougies, quelques zones et peut-être des lignes de tendance. Cette sobriété est volontaire : plus vous ajoutez, plus vous vous perdez.

Un processus plutôt qu'un talent. La lecture de prix s'apprend par la répétition. En quelques semaines d'observation quotidienne, on reconnaît les situations récurrentes.

RÈGLES PRATIQUES

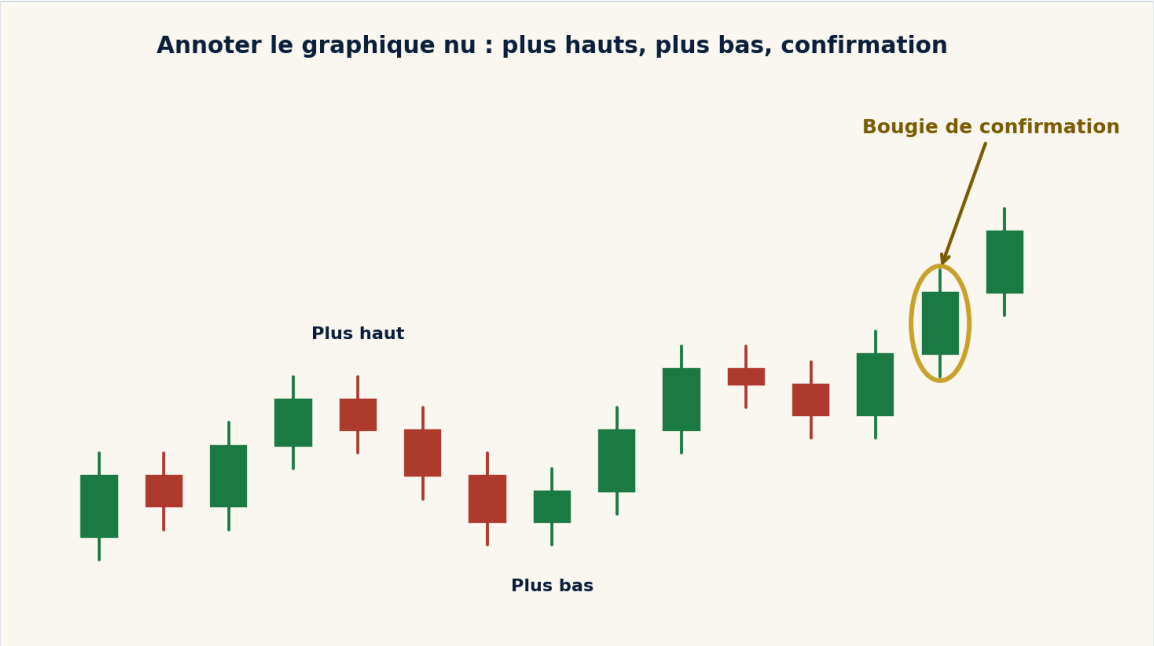
1. Un graphique propre : bougies et zones seulement.
2. Pas d'indicateurs dans cette méthode.
3. Toujours : contexte, niveaux, signal, plan.
4. Pas de signal sans zone.
5. Pratiquer chaque jour sur le graphique réel.

EXEMPLE CONCRET

Un graphique H1 de l'or avec deux zones tracées et rien d'autre. Le prix arrive sur la zone basse ; une bougie de rejet se forme. Le trader n'a besoin d'aucun calcul pour comprendre ce qui se passe : les acheteurs défendent la zone.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un graphique nu annoté : deux zones, une bougie de rejet, une entrée.



ÉTUDE DE CAS

Un trader surcharge son graphique de six indicateurs. Ses signaux se contredisent et il hésite. Après avoir tout supprimé et en ne gardant que les zones, il décide plus vite et sa conformité passe de 62 % à 84 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ajouter des indicateurs « pour confirmer ».
- Croire que le Price Action prédit.
- Ne pas tracer de zones.
- Trader sans plan.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si un indicateur ne vous apprend rien de plus que ce que vous voyez, il vous embrouille. Faites confiance à ce que vous voyez.

SYNTHÈSE

Le Price Action lit le prix brut : bougies, niveaux, structure, contexte. Il est sobre et rapide, mais exige de la pratique. Il n'est pas prédictif : il offre un cadre de décision.

QUIZ

1. Que lit le Price Action ? (Réponse : Le prix brut.)
2. Quels sont les quatre piliers ? (Réponse : Bougies, niveaux, structure, contexte.)
3. Pourquoi pas d'indicateurs ? (Réponse : Ils dérivent du prix et arrivent après lui.)
4. Le Price Action prédit-il l'avenir ? (Réponse : Non.)
5. Qu'est-ce qu'un graphique nu ? (Réponse : Un graphique avec bougies et zones seulement.)

EXERCICES PRATIQUES

Épurez votre graphique : supprimez tous les indicateurs. Notez ce que vous voyez maintenant.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon graphique est nu.
- ☐ Mes zones sont tracées.
- ☐ Mon plan est écrit.
- ☐ Je pratique chaque jour.

CHAPITRE 2.2

Lire le langage du marché

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Chaque bougie a quatre prix : ouverture, plus haut, plus bas, clôture. La taille du corps indique la force, les mèches indiquent les rejets, la clôture indique qui a gagné.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les quatre prix. O (open), H (high), L (low), C (close). Le corps relie O et C ; les mèches vont jusqu'à H et L.

Ce que dit le corps. Un grand corps haussier : les acheteurs ont dominé. Un petit corps : hésitation. Un grand corps baissier : les vendeurs ont dominé.

Ce que disent les mèches. Une longue mèche haute : les acheteurs ont poussé mais ont été repoussés. Une longue mèche basse : les vendeurs ont poussé mais ont été repoussés. Les mèches montrent les prix « refusés ».

Ce que dit la clôture. C'est le prix le plus important : c'est celui que le marché a « accepté » à la fin de la période. D'où l'importance d'attendre la clôture pour agir.

La taille relative. Une bougie est « grande » ou « petite » par rapport à la moyenne des 10 dernières bougies. Mesurez la **bougie moyenne** (la moyenne des tailles) : c'est votre unité de mesure pour les stops, les zones et les cassures.

Lire une séquence. Une bougie ne dit rien seule ; une séquence raconte une histoire : plusieurs bougies haussières de taille croissante = accélération ; bougies de plus en plus petites = essoufflement ; mèches qui se multiplient = rejets.

Les textures. Une bougie « pleine » (peu de mèches) est une bougie de conviction ; une bougie avec de longues mèches est une bougie de lutte.

RÈGLES PRATIQUES

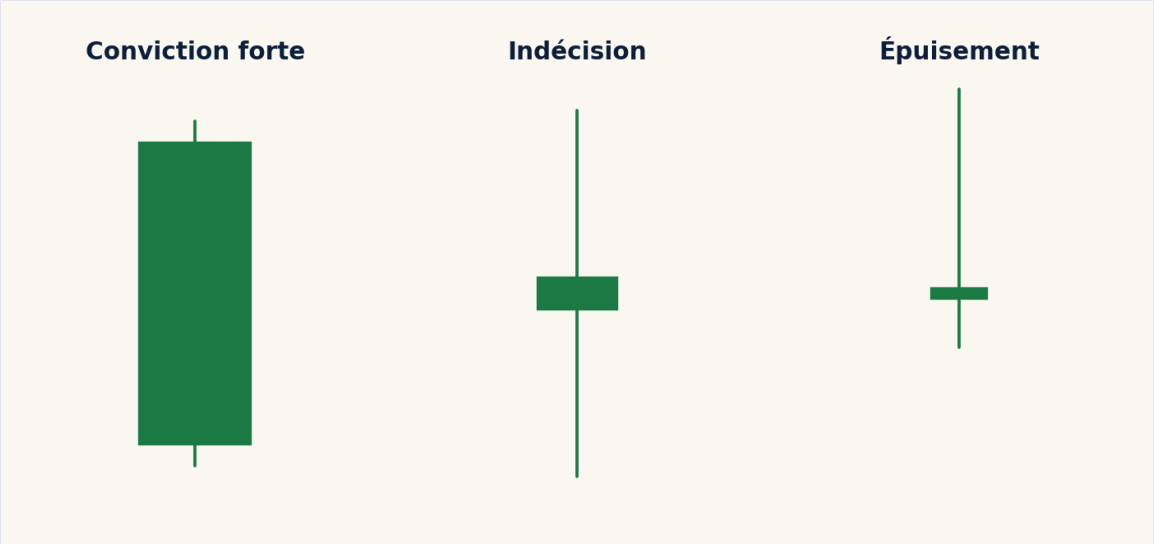
1. Lisez O, H, L, C de chaque bougie.
2. Calculez la bougie moyenne des 10 dernières.
3. Attendez la clôture pour agir.
4. Interprétez les séquences, pas les bougies isolées.
5. Corps = force ; mèches = rejets.

EXEMPLE CONCRET

Les 10 dernières bougies H1 ont des tailles de 4, 6, 5, 7, 5, 6, 4, 8, 5, 6 $: moyenne 5,6 $. Une bougie de 11 $ est donc deux fois la moyenne : à noter. Une mèche de 6 $ est aussi longue qu'une bougie moyenne : c'est un rejet net.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez trois bougies avec leurs quatre prix, leurs corps et leurs mèches annotées.



ÉTUDE DE CAS

Un trader mesure la bougie moyenne et règle ses stops à 1 à 1,5 fois la moyenne. Il constate que ses stops sont touchés 20 % moins souvent par du simple bruit.

ERREURS FRÉQUENTES

- Agir avant la clôture.
- Interpréter une bougie sans contexte.
- Ne pas mesurer la bougie moyenne.
- Confondre taille et importance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Chaque bougie est une phrase ; une séquence est un paragraphe. Lisez des paragraphes.

SYNTHÈSE

Une bougie résume O, H, L, C. Le corps montre la force, les mèches les rejets, la clôture le gagnant. La bougie moyenne sert d'unité de mesure. On lit des séquences.

QUIZ

1. Quels sont les quatre prix ? (Réponse : Ouverture, plus haut, plus bas, clôture.)
2. Que montrent les mèches ? (Réponse : Les prix refusés.)
3. Quel est le prix le plus important ? (Réponse : La clôture.)
4. À quoi sert la bougie moyenne ? (Réponse : D'unité de mesure pour stops, zones et cassures.)
5. Que raconte une séquence de bougies de plus en plus petites ? (Réponse : Un essoufflement.)

EXERCICES PRATIQUES

Mesurez la bougie moyenne H1 de l'or sur 10 bougies. Repérez les bougies à plus de 1,5 fois la moyenne.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai mesuré la bougie moyenne.
- ☐ Je lis les séquences.
- ☐ J'attends la clôture.
- ☐ Je distingue corps et mèches.

CHAPITRE 2.3

Les impulsions

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une impulsion est un mouvement rapide et ample dans une direction, fait de grandes bougies dans le même sens. Elle révèle l'intervention d'acteurs importants. On ne la poursuit pas : on attend le pullback.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître :

- Plusieurs bougies consécutives de même sens, de taille supérieure à la moyenne.
- Peu de mèches de retour.
- Une vitesse supérieure à celle du reste du graphique.
- Souvent une cassure de zone ou une réaction à une annonce.

Ce qu'elle signifie. Un déséquilibre fort : un camp domine. L'impulsion marque souvent le début d'un mouvement et laisse derrière elle une zone de départ.

Comment la trader. On ne poursuit pas une impulsion en cours : le stop serait énorme et le prix est déjà étiré. On la **marque** (début et fin) puis on attend la correction pour entrer (voir 2.4 et 7.3).

Les impulsions fortes sont :

- Dans le sens de la tendance H4.
- Issues d'une compression.
- Accompagnées d'une cassure nette.

Les impulsions à surveiller :

- Celles qui surviennent après une longue tendance (possible épuisement).
- Celles qui se produisent sans cause visible (risque de retour).

Mesure. La taille d'une impulsion se compare à la bougie moyenne : une impulsion de moins de trois bougies moyennes n'est pas très significative.

RÈGLES PRATIQUES

1. Reconnaître l'impulsion (≥ 3 bougies dans le même sens, tailles supérieures à la moyenne).
2. Ne pas la poursuivre.
3. Marquer son début (zone de départ) et sa fin.

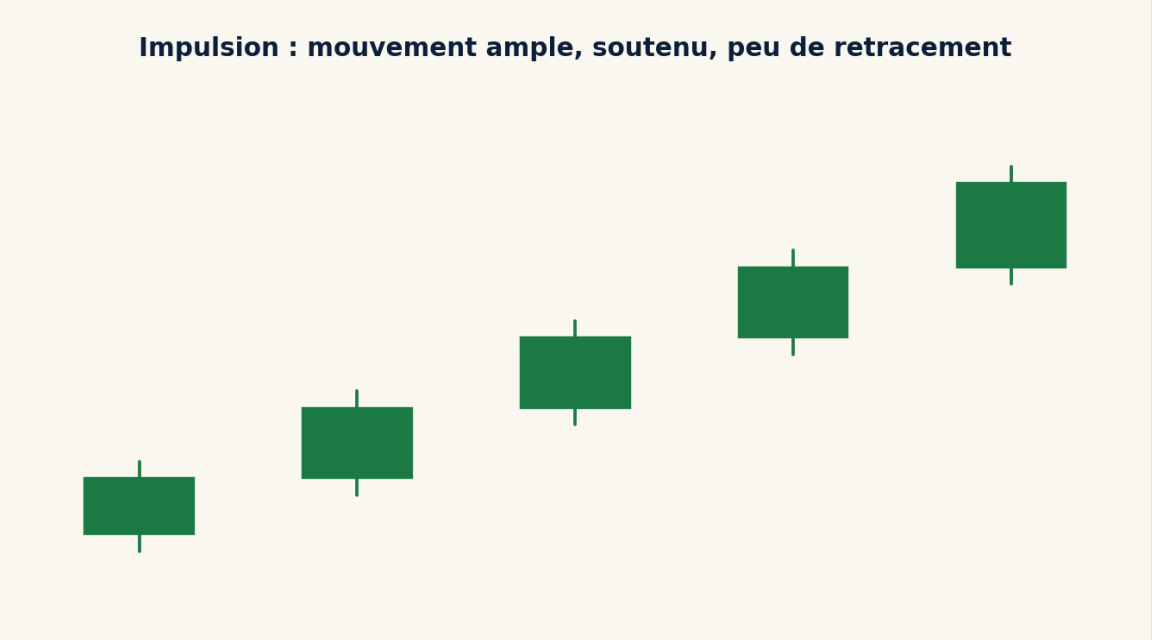
4. Attendre la correction vers une zone.
5. Se méfier d'une impulsion après une longue tendance.

EXEMPLE CONCRET

Le prix passe de 2 330 à 2 356 en quatre bougies H1 (6,5 $ chacune en moyenne, la moyenne habituelle étant 5 $). Le trader marque la zone de départ 2 328–2 334 et le sommet 2 356. Il attend une correction vers 2 340–2 346.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une impulsion avec ses bougies, sa zone de départ et le marquage du sommet.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui poursuit les impulsions perd 14 trades sur 20. En attendant les pullbacks : 17 trades, 10 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Poursuivre l'impulsion.
- Ne pas marquer la zone de départ.
- Ignorer l'épuisement.
- Confondre impulsion et simple mouvement.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

L'impulsion vous dit où le marché veut aller. La correction vous dit à quel prix y monter.

SYNTHÈSE

L'impulsion est un mouvement rapide et ample. On la repère, on la marque, on ne la poursuit pas : on attend la correction.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une impulsion ? (Réponse : Un mouvement rapide et ample dans une direction.)
2. Faut-il la poursuivre ? (Réponse : Non, on attend la correction.)
3. Que marquer ? (Réponse : La zone de départ et le sommet ou creux.)
4. Quand est-elle suspecte ? (Réponse : Après une longue tendance ou sans cause visible.)
5. À quoi compare-t-on sa taille ? (Réponse : À la bougie moyenne.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq impulsions sur le H1 et mesurez leur taille en bougies moyennes.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai identifié l'impulsion.
- ☐ J'ai marqué la zone de départ.
- ☐ J'attends la correction.
- ☐ Je ne poursuis pas.

CHAPITRE 2.4

Les corrections

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une correction est un retour partiel contre l'impulsion. Elle est calme (petites bougies) et s'arrête sur une zone. Elle offre le meilleur point d'entrée dans le sens de l'impulsion.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Après une impulsion, les participants prennent leurs gains : le prix revient en arrière. C'est une correction (pullback). Son mouvement est moins rapide que l'impulsion.

Caractéristiques d'une correction saine :

- Bougies plus petites que celles de l'impulsion.
- Mèches de rejet vers la zone.
- Retracement entre 38 et 62 % de l'impulsion (indicatif).
- S'arrête sur une zone (ancien sommet, support, niveau rond).

Correction ou retournement ? Si la correction dépasse la zone de départ de l'impulsion ou casse le dernier HL, ce n'est plus une correction : c'est un possible changement de tendance (voir 5.5).

Formes de corrections. Linéaire (retour en ligne), en canal (drapeau), en triangle (fanion), ou en range. Les corrections lentes et en canal sont les plus propres.

Comment les trader. Attendre un signal de reprise dans une zone (rejet, englobante), entrer dans le sens de l'impulsion, stop sous le creux de la correction, objectif au sommet précédent ou plus loin.

RÈGLES PRATIQUES

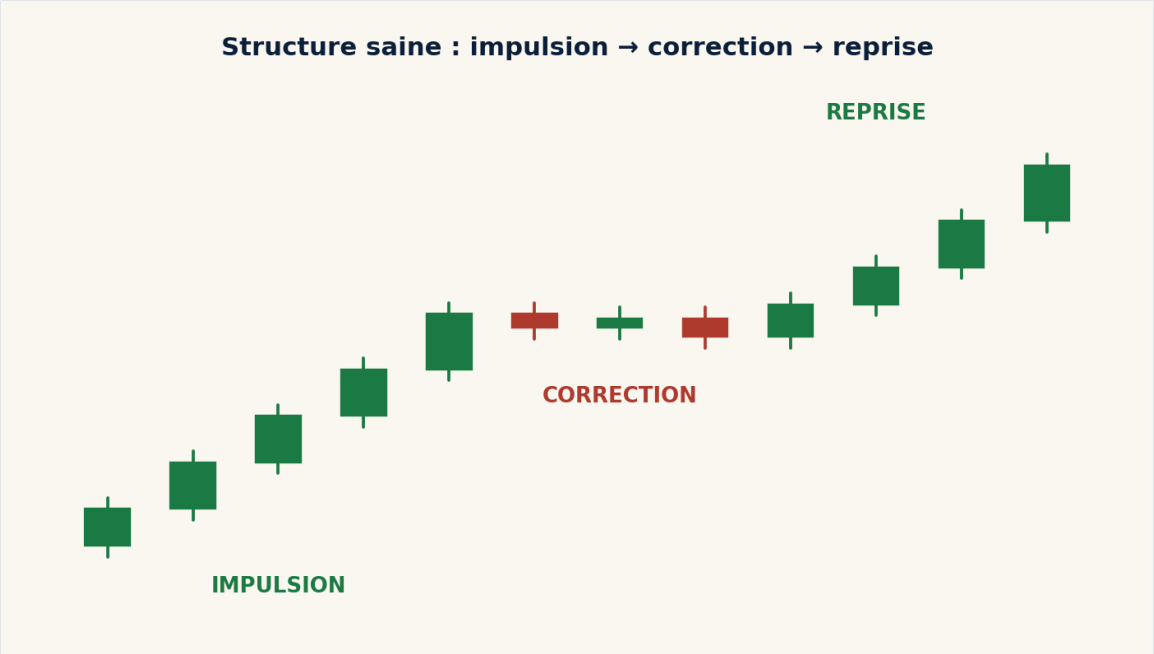
1. Corrections saines : petites bougies, retracement $\leq$ 62 %.
2. S'arrête sur une zone.
3. Signal de reprise clôturé obligatoire.
4. Stop au-delà de l'extrême de la correction.
5. Si la zone de départ est dépassée, annuler.

EXEMPLE CONCRET

Impulsion de 2 326 à 2 356 (30 $). Correction à 2 341 (50 %). Une bougie englobante haussière se forme sur la zone : entrée 2 343,00 ; stop 2 337,80 (5,20 $) ; objectif 2 356 – 1,50 = 2 354,50 (11,50 $). R:R = 2,2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une impulsion et sa correction avec les niveaux 38 %, 50 % et 62 %.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre dès le début de la correction subit 12 stops sur 20. En attendant la zone et le signal de reprise : 15 trades, 9 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer trop tôt dans la correction.
- Ignorer la zone d'arrêt.
- Confondre correction et retournement.
- Stop trop proche.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Une correction est le prix de votre ticket d'entrée. Attendez qu'elle vous offre un bon prix.

SYNTHÈSE

La correction est un retour partiel et calme après une impulsion. Elle s'arrête sur une zone ; on y entre sur signal de reprise. Si elle dépasse la zone de départ, c'est peut-être un retournement.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une correction ? (Réponse : Un retour partiel contre l'impulsion.)
2. Quel retracement typique ? (Réponse : 38 à 62 %.)
3. Que faut-il avant d'entrer ? (Réponse : Un signal de reprise clôturé.)
4. Quand n'est-ce plus une correction ? (Réponse : Quand elle dépasse la zone de départ ou casse le dernier HL.)
5. Où placer le stop ? (Réponse : Au-delà de l'extrême de la correction.)

EXERCICES PRATIQUES

Mesurez cinq corrections en pourcentage de l'impulsion et notez la zone où elles se sont arrêtées.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La correction est calme.
- ☐ Elle est sur une zone.
- ☐ Signal de reprise clôturé.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 2.5

Les tendances

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une tendance est une succession d'impulsions et de corrections dans la même direction. On la reconnaît par les sommets et creux. Elle persiste tant que la structure n'est pas cassée.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La tendance est la combinaison de ce que vous avez vu dans les deux chapitres précédents : impulsion, correction, impulsion plus loin, correction, etc. En tendance haussière : sommets et creux de plus en plus hauts ; en tendance baissière : l'inverse.

Les trois états du marché :

1. **Tendance haussière** (HH + HL).
2. **Tendance baissière** (LH + LL).
3. **Range** (rebonds entre deux bords).

Les trois horizons de tendance :

- **Long terme** (D1, W1) : tendance de fond.
- **Moyen terme** (H4) : tendance opérationnelle (celle qu'on suit).
- **Court terme** (H1, M15) : mouvements locaux.

Règle d'or : on trade dans le sens de la tendance du moyen terme (H4). La tendance de long terme est un contexte supplémentaire : plus elle est alignée avec le H4, meilleure est la probabilité.

La force de la tendance. Une tendance forte avance avec de grandes impulsions et de petites corrections ; une tendance faible avec de petites impulsions et de grosses corrections. La force détermine la manière de trader : en tendance forte, les corrections sont courtes et on entre vite ; en tendance faible, on est plus prudent.

La durée. Les tendances durent plus longtemps qu'on ne le pense. Dire « c'est trop haut » est l'une des phrases qui coûtent le plus cher.

RÈGLES PRATIQUES

1. Définir la tendance H4 par HH/HL ou LH/LL.
2. Trader dans son sens.
3. Évaluer la force : impulsions vs corrections.

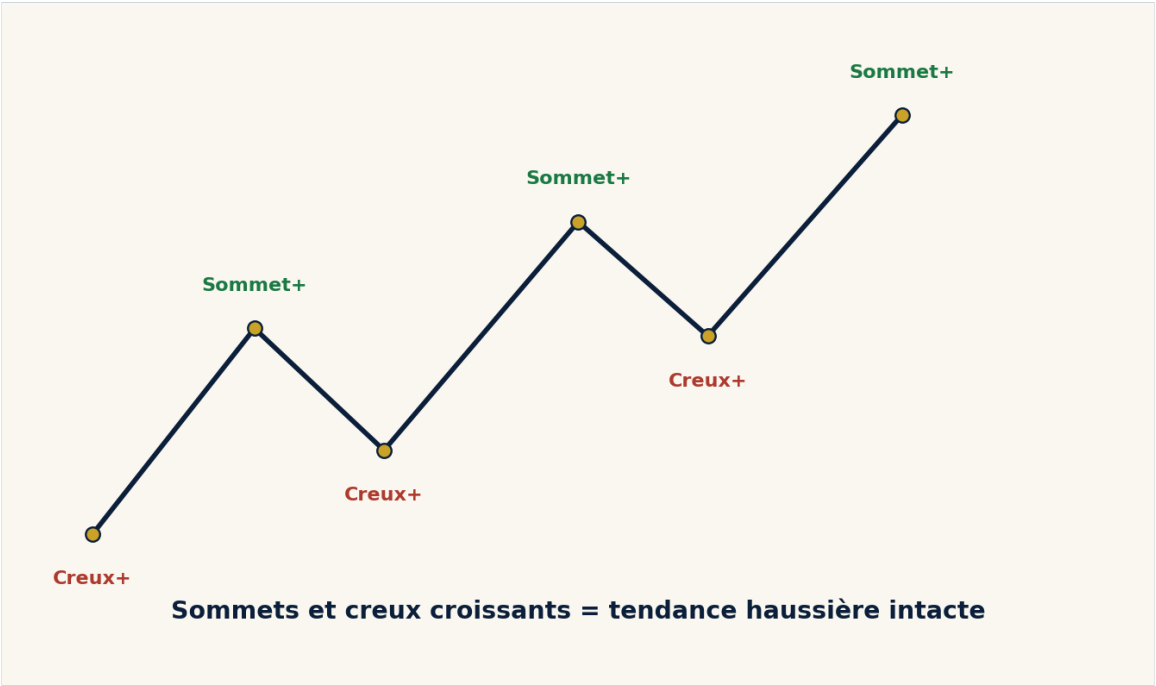
4. Ne pas dire « c'est trop haut ».
5. Surveiller l'invalidation (dernier HL/LH).

EXEMPLE CONCRET

D1 : tendance haussière (HH + HL sur trois semaines). H4 : tendance haussière, correction en cours. H1 : un signal de reprise sur zone. Les trois unités sont alignées : trade de qualité.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une tendance haussière avec impulsions et corrections, plus l'invalidation.



ÉTUDE DE CAS

Un trader vend « parce que le prix a trop monté ». Série de 6 pertes. En se contraignant à ne trader que dans le sens de la tendance H4 : 11 trades, 7 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader contre la tendance H4.
- Se baser sur le M15.
- Ignorer la force de la tendance.
- Vouloir deviner le sommet.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La tendance est votre alliée tant que sa structure est intacte. Ne vous battez pas contre elle.

SYNTHÈSE

Une tendance est une succession d'impulsions et de corrections. On la définit par les sommets et creux du H4. On trade dans son sens, en tenant compte de sa force.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une tendance ? (Réponse : Une succession d'impulsions et de corrections dans la même direction.)
2. Quelle unité définit la tendance opérationnelle ? (Réponse : Le H4.)
3. Que signifie une tendance forte ? (Réponse : De grandes impulsions et de petites corrections.)
4. Peut-on dire « c'est trop haut » ? (Réponse : Non, ce n'est pas un critère.)
5. Qu'est-ce qui invalide la tendance ? (Réponse : La cassure du dernier HL ou LH.)

EXERCICES PRATIQUES

Étiquetez les sommets et creux de la tendance H4 actuelle de l'or et évaluez sa force.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La tendance H4 est définie.
- ☐ Je trade dans son sens.
- ☐ J'ai noté l'invalidation.
- ☐ Les unités sont alignées.

CHAPITRE 2.6

Les ranges et consolidations

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un range est une phase où le prix oscille entre deux niveaux sans tendance. On y trade les extrémités, on évite le milieu, et on attend la cassure valide.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les marchés sont souvent en range : phases de repos entre deux tendances. C'est une phase d'accumulation ou de distribution : des ordres s'accumulent des deux côtés.

Comment le reconnaître :

- Sommets au même niveau, creux au même niveau.
- Bougies de taille moyenne ou petite.
- Au moins deux rebonds sur chaque bord.

Comment le trader (voir aussi 5.3).

1. Délimiter le range (zones de plafond et plancher).
2. N'agir qu'aux extrémités, avec confirmation.
3. Réduire la taille et viser des objectifs modestes.
4. Attendre la cassure valide : clôture, force, retest (Partie 7).

Les consolidations. Ce sont des pauses dans une tendance (drapeaux, rectangles, triangles) : elles se résolvent généralement dans le sens de la tendance.

La compression. Quand les bougies deviennent de plus en plus petites, une expansion se prépare. C'est un bon moment pour préparer un plan de cassure.

Les risques. Faux breakouts, mouvements de bruit, spreads qui pèsent.

RÈGLES PRATIQUES

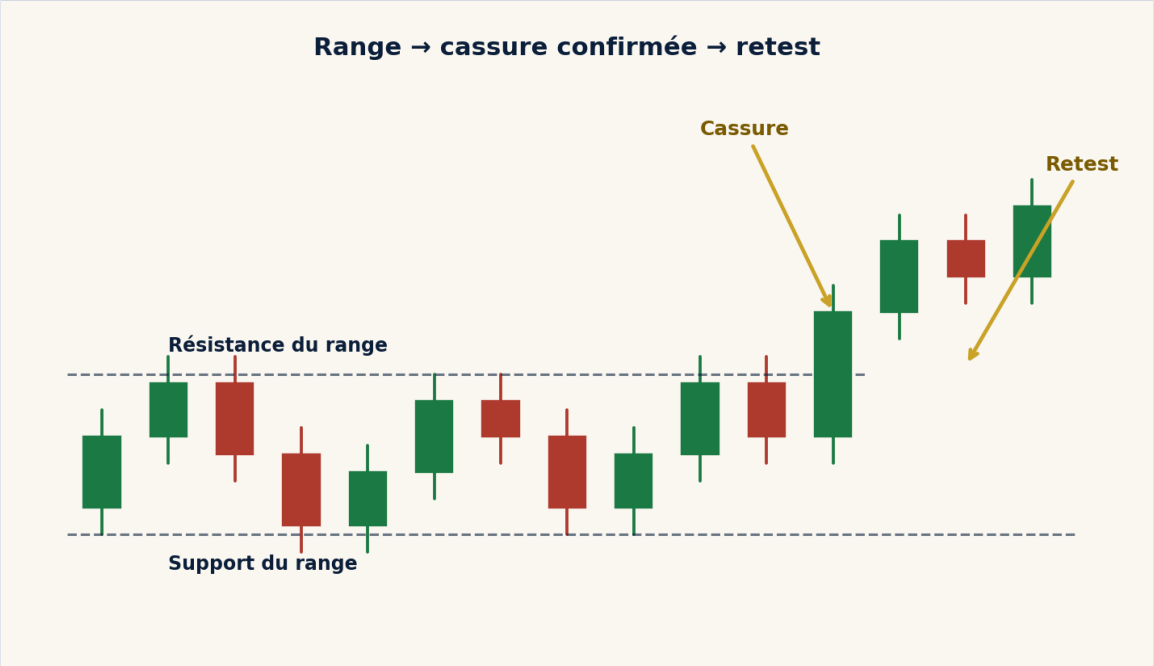
1. Range = deux rebonds par bord.
2. Trader les extrémités uniquement.
3. Réduire la taille.
4. Attendre la cassure valide.
5. Ne pas anticiper la direction.

EXEMPLE CONCRET

Range H1 : 2 346–2 360 sur trois jours. Le prix touche 2 347 avec un marteau : achat à 2 348, stop 2 343,50 (4,50 $), objectif 2 357 (9 $). R:R = 2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le range avec ses zones et la cassure finale avec retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui trade chaque oscillation du range a 40 % de réussite et des frais élevés. En ne tradant que les extrémités avec confirmation : 58 %, moins de trades.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader au milieu du range.
- Anticiper la cassure.
- Garder une taille normale.
- Oublier les frais.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans un range, la patience est la meilleure stratégie : laissez le marché vous donner une extrémité.

SYNTHÈSE

Un range oscille entre deux niveaux. On trade les extrémités avec confirmation et taille réduite, ou on attend la cassure valide. La compression annonce une expansion.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un range ? (Réponse : Une phase d'oscillation entre deux niveaux sans tendance.)
2. Où trader ? (Réponse : Aux extrémités uniquement.)
3. Que signale la compression ? (Réponse : Une expansion à venir.)
4. Que faire de la taille ? (Réponse : La réduire.)
5. Comment sort-on d'un range ? (Réponse : Par une cassure valide : clôture, force, retest.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez un range sur le H4 et divisez-le en trois parties. Notez où vous auriez accepté un trade.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Range confirmé.
- ☐ Entrée à l'extrémité avec confirmation.
- ☐ Taille réduite.
- ☐ Pas d'anticipation.

03

PARTIE 3

LES CHANDELIERS JAPONAIS

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Chaque bougie raconte une petite histoire : qui a poussé, qui a résisté, qui a gagné. Apprendre à lire ces histoires est la base du Price Action. Mais attention : **une bougie isolée ne vaut presque rien**. Une bougie de retournement au milieu de nulle part est du bruit ; la même bougie dans une zone validée, dans le sens de la tendance, est un signal. Pour chaque chandelier de cette partie, vous trouverez : comment le reconnaître avec des critères mesurables, ce qu'il signifie, dans quel contexte il compte, et comment le trader étape par étape (entrée, stop, objectif). Les prix sont fictifs.*
>
> *Rappel de vocabulaire : le **corps** est la partie pleine (entre ouverture et clôture), les **mèches** (ou ombres) sont les fines lignes au-dessus et en dessous. Bougie haussière : clôture au-dessus de l'ouverture ; baissière : l'inverse.*

CHAPITRE 3.1

Le Doji

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le doji est une bougie dont l'ouverture et la clôture sont presque identiques. Il signale l'indécision, jamais un signal de trade à lui seul. Il devient utile seulement quand la bougie suivante tranche.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Le corps mesure moins de 10 % de la taille totale de la bougie (du plus haut au plus bas). Les mèches peuvent être courtes ou longues. Il existe quatre variantes : le doji standard (mèches équilibrées), le doji « pierre tombale » (longue mèche haute, clôture en bas), le doji « libellule » (longue mèche basse, clôture en haut), et le doji à longues jambes (grandes mèches des deux côtés, très grande hésitation).

Ce qu'il raconte. Pendant la période, acheteurs et vendeurs se sont affrontés sans que l'un ne prenne le dessus : le prix est revenu à son point de départ. C'est une pause. Après une longue tendance, cette pause peut précéder un retournement, mais elle peut aussi précéder une simple poursuite.

Quand il compte. Un doji n'a de valeur que dans trois situations : à la fin d'un mouvement étiré, dans une zone de support ou de résistance, ou après une grande bougie (hésitation après une impulsion). Au milieu d'un range, il ne dit rien : le marché hésite déjà.

Comment le trader. Le doji n'est pas un déclencheur : c'est un avertissement. La méthode en trois temps :

1. Repérez le doji dans une zone validée, après un mouvement net.
2. Attendez la bougie suivante : si elle clôture nettement dans le sens opposé au mouvement précédent (et dépasse le corps du doji), c'est la confirmation.
3. Entrez à la clôture de la bougie de confirmation. Stop au-delà de l'extrémité du doji (plus haut pour une vente, plus bas pour un achat) avec une marge. Objectif : la zone adverse, avec un R:R minimum de 2.

Fiabilité. Le doji est l'un des signaux les plus faibles s'il est isolé. Dans une zone après une impulsion, avec confirmation, il devient utile. Sans confirmation, ne tradez pas.

RÈGLES PRATIQUES

1. Corps inférieur à 10 % de la taille totale de la bougie.

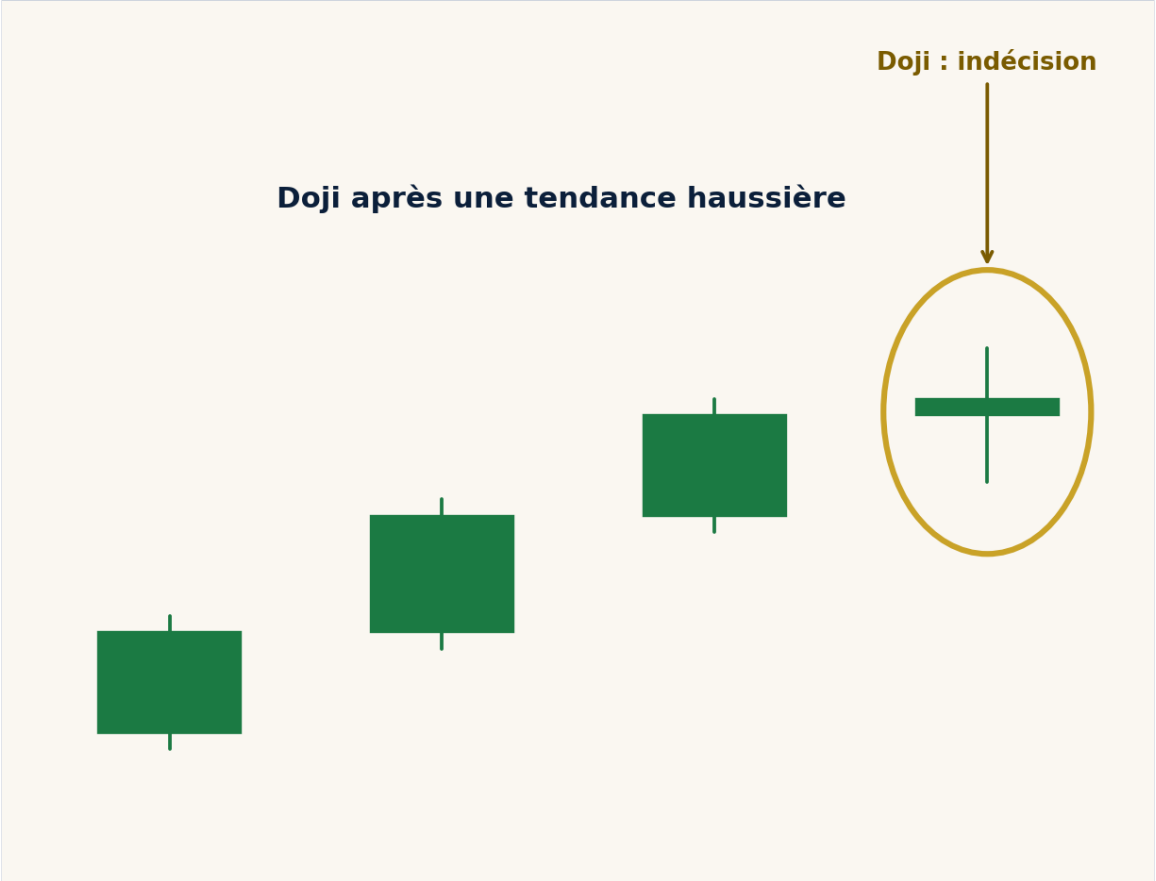
2. Jamais de trade sur le doji seul ; la bougie suivante doit confirmer.
3. Valide seulement dans une zone ou après un mouvement étiré.
4. Stop au-delà de l'extrémité du doji + marge.
5. Ignorer les dojis qui se forment au milieu d'un range.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 baissière. Le prix remonte vers une résistance H1 à 2 360–2 364. Un doji pierre tombale se forme à 2 362,80 : plus haut 2 364,50, ouverture et clôture à 2 362,90 environ, plus bas 2 361,20. La bougie suivante est une bougie baissière qui clôture à 2 359,40, sous le plus bas du doji : confirmation. Entrée vente à 2 359,40, stop 2 365,70 (plus haut du doji + 1,20 $), soit 6,30 $ de risque. Objectif : 2 346 (support), gain 13,40 $. R:R = 2,13.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les quatre types de doji côte à côte, puis un doji dans une résistance suivi d'une bougie de confirmation baissière.



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète systématiquement après un doji en bas de mouvement, sans attendre la confirmation. Sur 30 trades : 11 gagnants. En attendant que la bougie suivante dépasse le corps du doji : sur 30 trades, 15 gagnants et un meilleur R:R. La confirmation coûte quelques mouvements ratés mais améliore nettement la précision.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader un doji au milieu d'un range.
- Entrer sur le doji sans confirmation.
- Ignorer la zone dans laquelle il se forme.
- Mettre le stop pile sur l'extrémité du doji.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand vous voyez un doji, dites-vous : « Le marché hésite. Je ne choisis pas à sa place. » Attendez que quelqu'un tranche, puis suivez-le.

SYNTHÈSE

Le doji exprime l'indécision. Il se reconnaît à un corps inférieur à 10 % de la bougie. Il n'est un signal qu'en zone ou après un mouvement étiré, et seulement avec confirmation clôturée.

QUIZ

1. Quel est le critère du doji ? (Réponse : Corps inférieur à 10 % de la taille totale.)
2. Que signale-t-il ? (Réponse : L'indécision entre acheteurs et vendeurs.)
3. Peut-on le trader seul ? (Réponse : Non, il faut la confirmation de la bougie suivante.)
4. Où est-il utile ? (Réponse : En zone ou après un mouvement étiré.)
5. Où placer le stop ? (Réponse : Au-delà de l'extrémité du doji, avec une marge.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq dojis sur le H1 de l'or. Pour chacun, notez le contexte (zone ? mouvement étiré ?), la bougie suivante et ce que le prix a fait ensuite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Le corps est inférieur à 10 % de la bougie.
- ☐ Le doji est dans une zone ou après un mouvement étiré.

- ☐ La bougie suivante l'a confirmé à la clôture.
- ☐ Mon R:R est d'au moins 2.

CHAPITRE 3.2

Le Marteau (Hammer)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le marteau est une bougie à longue mèche basse et petit corps en haut, qui se forme sur un support après une baisse. Il montre que les vendeurs ont poussé le prix vers le bas puis ont été repoussés par les acheteurs.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Trois critères : la mèche basse mesure au moins 2 fois le corps ; le corps se trouve dans le tiers supérieur de la bougie ; la mèche haute est quasi inexistante (moins de 15 % de la bougie). La couleur du corps compte peu, mais un corps haussier est un peu plus fort.

Ce qu'il raconte. Pendant la période, les vendeurs ont fait chuter le prix, mais des acheteurs sont intervenus massivement et ont fait remonter le prix jusqu'à la clôture. La longue mèche basse est la trace d'un rejet : « le prix en dessous n'est pas accepté ».

Quand il compte. Seulement après une baisse (même courte), sur ou dans une zone de support, de préférence dans une tendance H4 haussière (marteau = fin de correction). Un marteau au milieu d'un mouvement sans zone est du bruit. La même bougie, après une hausse, s'appelle un « homme pendu » : elle n'a pas la même signification.

Comment le trader.

1. Zone de support validée, prix qui y est entré après une baisse.
2. Marteau clôturé avec les trois critères.
3. Entrée : à la clôture du marteau (méthode A) ou ordre limite au milieu du marteau (méthode B).
4. Stop : sous le plus bas du marteau, moins une marge (20 à 30 % d'une bougie moyenne).
5. Objectif : zone de résistance suivante, R:R minimum 2.
6. Annulation : si la bougie suivante clôture sous le plus bas du marteau, l'idée est invalidée.

Fiabilité. Plus la mèche est longue par rapport au corps et plus le volume de la période est élevé, plus le signal est fort. Un marteau suivi d'une bougie haussière qui clôture au-dessus du corps du marteau est une excellente confirmation.

RÈGLES PRATIQUES

1. Mèche basse $\geq 2 \times$ corps ; corps dans le tiers supérieur ; mèche haute < 15 %.

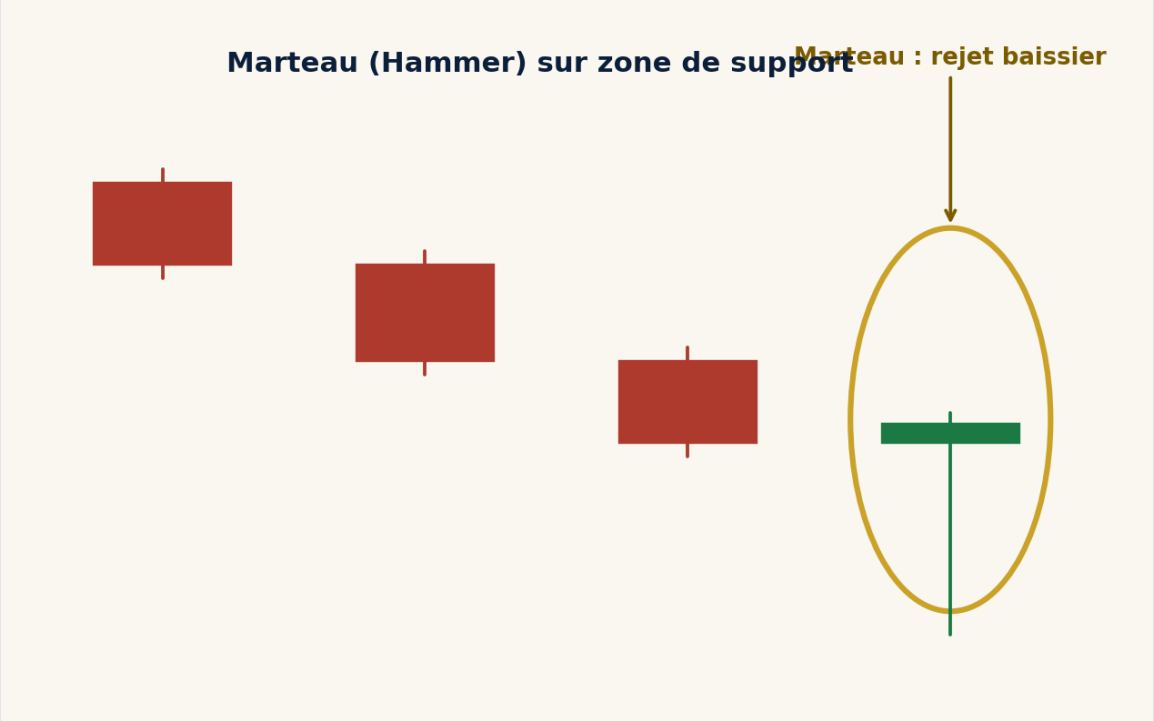
2. Valide seulement après une baisse et sur un support.
3. De préférence dans une tendance H4 haussière.
4. Stop sous le plus bas du marteau + marge.
5. Annulation si une clôture passe sous le plus bas du marteau.

EXEMPLE CONCRET

Support H1 à 2 338–2 342, tendance H4 haussière. Un marteau se forme : plus haut 2 343,60, ouverture 2 342,10, clôture 2 343,10, plus bas 2 337,80. Corps : 1 $. Mèche basse : 4,30 $ (4,3 fois le corps), mèche haute : 0,50 $. Entrée à 2 343,10. Stop : 2 337,80 – 1,20 = 2 336,60 (6,50 $ de risque). Résistance H1 à 2 361 : objectif 2 358,50 (15,40 $). R:R = 2,37. Lots pour 100 $ de risque : 100 ÷ (6,50 × 100) = 0,15.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un marteau avec ses proportions (mèche basse, corps, mèche haute) puis le marteau dans une zone de support, entrée, stop, objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note tous ses marteaux sur 50 occurrences : 22 se trouvent sur une zone validée, 28 non. Sur zone : 14 réussites (64 %). Hors zone : 9 réussites (32 %). La zone fait doubler la fiabilité.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter un marteau après une hausse (c'est un homme pendu, pas un marteau).
- Ignorer l'absence de zone.
- Placer le stop pile sous le plus bas.
- Entrer sur un marteau très grand (stop trop large).

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un marteau est une question, pas une réponse : « le prix en dessous est-il vraiment refusé ? ». La bougie suivante répond.

SYNTHÈSE

Le marteau est un signal de rejet à la baisse sur support : longue mèche basse ($\geq 2 \times$ corps), corps en haut, peu de mèche haute. Il est valide après une baisse, sur zone, idéalement dans une tendance haussière. Stop sous son plus bas.

QUIZ

1. Quelle proportion de mèche basse ? (Réponse : Au moins 2 fois le corps.)
2. Où se trouve le corps ? (Réponse : Dans le tiers supérieur de la bougie.)
3. Après quoi est-il valide ? (Réponse : Après une baisse, sur un support.)
4. Où place-t-on le stop ? (Réponse : Sous le plus bas du marteau, avec une marge.)
5. Que devient la même bougie après une hausse ? (Réponse : Un « homme pendu », au sens différent.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez dix marteaux sur le H1. Classez-les : sur zone / hors zone. Calculez le pourcentage de rebonds dans chaque catégorie.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Les trois critères de proportion sont respectés.
- ☐ Le marteau est sur une zone après une baisse.
- ☐ La tendance H4 est haussière ou neutre.
- ☐ Stop, objectif et R:R sont calculés.

CHAPITRE 3.3

Le Marteau inversé (Inverted Hammer)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le marteau inversé est une bougie à longue mèche haute et petit corps en bas, qui apparaît après une baisse. C'est un signal haussier faible : il doit toujours être confirmé par la bougie suivante.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Mèche haute ≥ 2 fois le corps ; corps dans le tiers inférieur ; mèche basse presque absente. Il ressemble à une étoile filante, mais il se forme après une baisse, pas après une hausse.

Ce qu'il raconte. Les acheteurs ont tenté de pousser le prix vers le haut, mais les vendeurs l'ont ramené près de l'ouverture. Cette tentative montre que des acheteurs apparaissent après une baisse, mais le rejet partiel montre que les vendeurs restent présents. D'où la faiblesse du signal : il annonce un intérêt acheteur, sans le prouver.

Quand il compte. Après une baisse, sur un support, avec un contexte H4 haussier ou neutre. La confirmation est obligatoire : la bougie suivante doit clôturer **au-dessus du corps du marteau inversé** (idéalement au-dessus de sa mèche haute).

Comment le trader.

1. Support validé après une baisse.
2. Marteau inversé repéré (critères mesurables).
3. Attendre la bougie suivante : elle doit être haussière et clôturer au-dessus du corps (ou mieux, au-dessus du plus haut).
4. Entrée à la clôture de la bougie de confirmation.
5. Stop sous le plus bas du marteau inversé + marge.
6. Objectif : prochaine résistance, R:R ≥ 2.

Fiabilité. Moins fiable que le marteau classique, car la preuve d'achat est moins nette. Il vaut mieux l'ignorer en l'absence de zone et de tendance favorable.

RÈGLES PRATIQUES

1. Mèche haute ≥ 2 × corps, corps en bas, mèche basse quasi absente.
2. Seulement après une baisse, sur support.
3. Confirmation obligatoire par la bougie suivante.
4. Stop sous le plus bas du marteau inversé + marge.

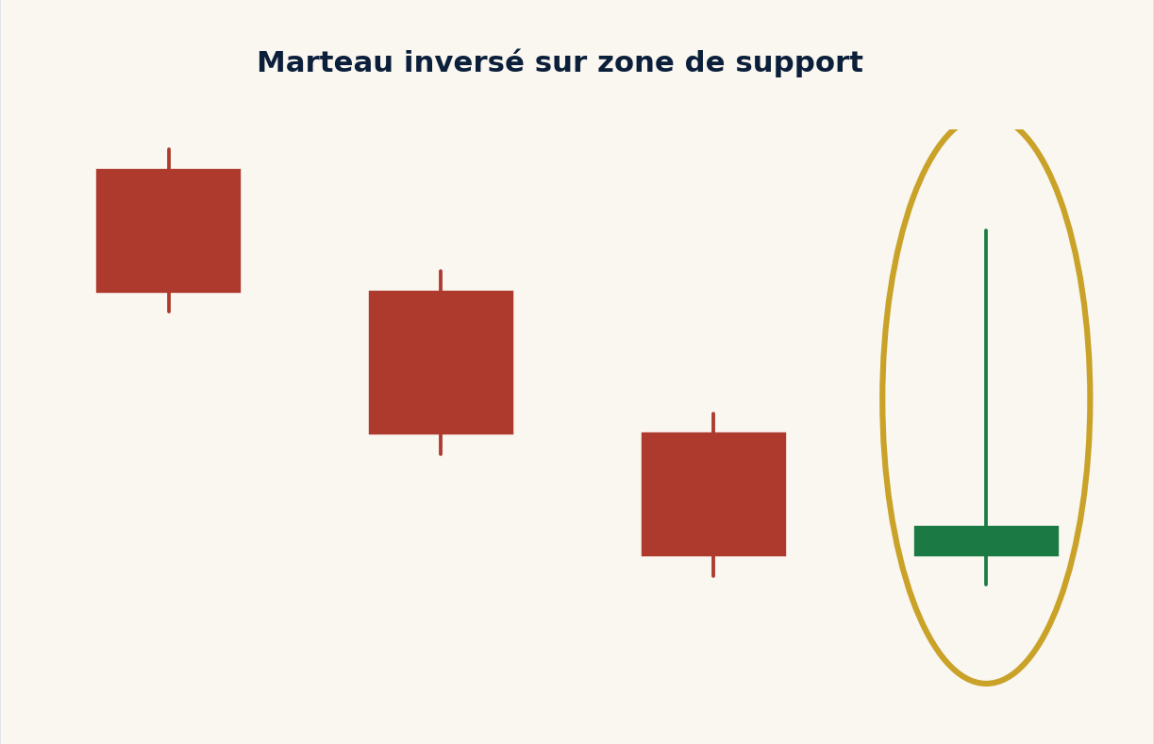
5. Pas de trade sans zone et sans R:R ≥ 2.

EXEMPLE CONCRET

Support à 2 338–2 342 ; après une baisse, bougie H1 : ouverture 2 340,30, plus haut 2 345,40, plus bas 2 339,90, clôture 2 341,00. Mèche haute 4,40 $ vs corps 0,70 $. La bougie suivante clôture à 2 346,10 : au-dessus du plus haut du marteau inversé : confirmation. Entrée 2 346,10, stop 2 338,70 (7,40 $), objectif 2 361 – 2 = 2 359 (12,90 $) : R:R = 1,74. Le R:R est insuffisant : le trader passe.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le marteau inversé suivi d'une bougie de confirmation haussière dépassant son plus haut, avec la zone de support.



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate que ses marteaux inversés non confirmés réussissent à 35 %, alors que ceux confirmés réussissent à 52 %. Il décide de ne plus les trader sans confirmation, ce qui supprime les deux tiers de ses trades sur ce signal et améliore son espérance.

ERREURS FRÉQUENTES

- Le confondre avec une étoile filante.
- Entrer sans confirmation.

- Accepter un R:R inférieur à 2 parce que le signal « semble beau ».
- Ignorer l'absence de zone.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le marteau inversé est une invitation à regarder, pas à agir. L'action vient avec la bougie suivante.

SYNTHÈSE

Le marteau inversé (longue mèche haute après une baisse) est un signal haussier faible qui exige une confirmation clôturée au-dessus de son corps. Il se trade seulement sur support, avec un R:R d'au moins 2.

QUIZ

1. Quelle différence avec l'étoile filante ? (Réponse : Il se forme après une baisse, pas après une hausse.)
2. La confirmation est-elle obligatoire ? (Réponse : Oui.)
3. Quelle bougie confirme ? (Réponse : Une bougie haussière clôturant au-dessus du corps, idéalement au-dessus du plus haut.)
4. Pourquoi est-il plus faible que le marteau ? (Réponse : La preuve d'achat est moins nette.)
5. Où placer le stop ? (Réponse : Sous le plus bas du marteau inversé + marge.)

EXERCICES PRATIQUES

Trouvez cinq marteaux inversés sur le H1, notez s'ils ont été confirmés et ce que le prix a fait ensuite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Il se forme après une baisse, sur support.
- ☐ La bougie suivante l'a confirmé.
- ☐ Mon R:R est d'au moins 2.
- ☐ Je n'ai pas confondu avec une étoile filante.

CHAPITRE 3.4

L'Étoile filante (Shooting Star)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'étoile filante est l'inverse du marteau : longue mèche haute, petit corps en bas, formée après une hausse sur une résistance. Elle montre un rejet des acheteurs et annonce une baisse probable.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître. Mèche haute ≥ 2 fois le corps ; corps dans le tiers inférieur ; mèche basse presque absente (moins de 15 %). Elle se forme après une hausse, souvent au contact d'une résistance.

Ce qu'elle raconte. Les acheteurs ont poussé le prix vers un nouveau haut, mais n'ont pas pu le maintenir : les vendeurs l'ont ramené près de l'ouverture. La longue mèche haute est la trace d'un rejet : « le prix en haut n'est pas accepté ». C'est l'un des signaux de retournement les plus lisibles quand il se forme au bon endroit.

Quand elle compte. Après une hausse, sur ou dans une zone de résistance, de préférence dans une tendance H4 baissière (étoile filante = fin de rebond) ou à l'extrémité d'un range. Elle est plus fiable si la mèche dépasse un sommet précédent puis revient dessous : les acheteurs « cassants » sont piégés.

Comment la trader.

1. Résistance validée, prix en hausse jusqu'à la zone.
2. Étoile filante clôturée avec les critères de proportion.
3. Entrée : à la clôture (méthode A) ou ordre limite à 50 % de la bougie (méthode B).
4. Stop : au-dessus du plus haut de l'étoile, plus une marge.
5. Objectif : support suivant, R:R ≥ 2.
6. Annulation : clôture au-dessus du plus haut de l'étoile.

Fiabilité. Plus la mèche est longue, plus le signal est fort. Une étoile filante suivie d'une bougie baissière est une confirmation solide.

RÈGLES PRATIQUES

1. Mèche haute ≥ 2 × corps ; corps en bas ; mèche basse < 15 %.
2. Valide seulement après une hausse, sur résistance.
3. Préférer un contexte H4 baissier ou un haut de range.
4. Stop au-dessus du plus haut + marge.

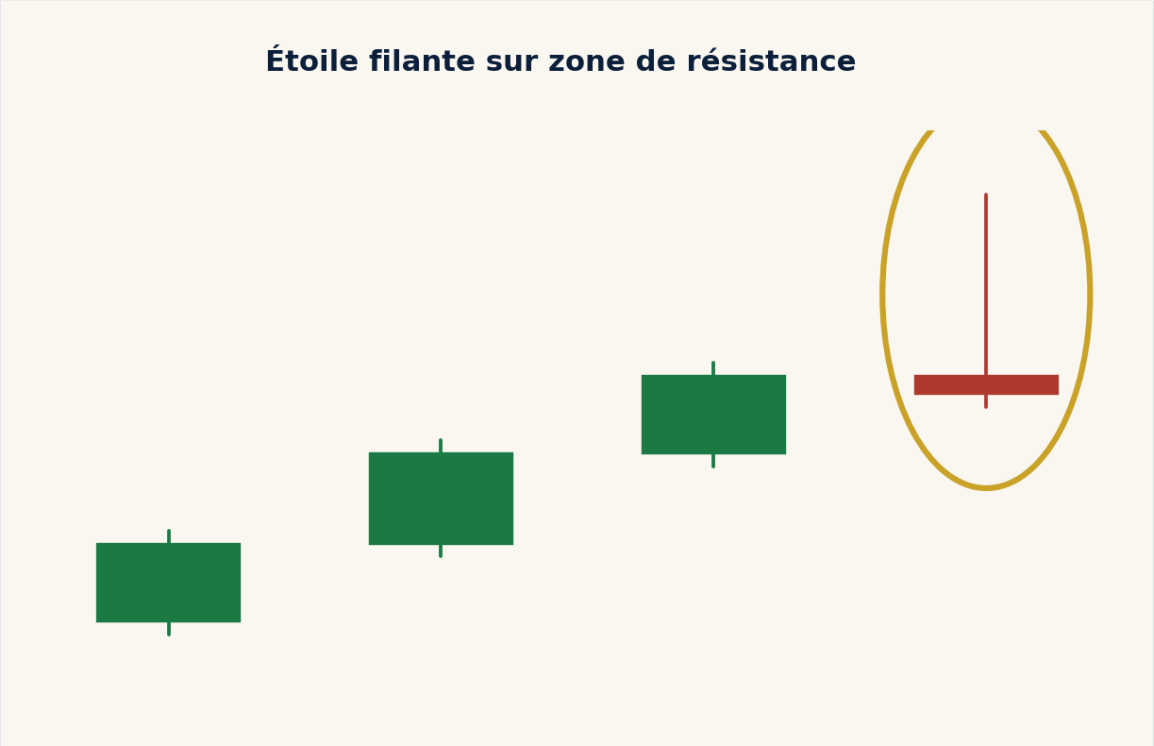
5. Annulation par clôture au-dessus du plus haut.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360–2 364, H4 neutre. Bougie H1 : ouverture 2 360,20, plus haut 2 366,80, plus bas 2 359,60, clôture 2 360,50. Mèche haute 6,30 $; corps 0,30 $; mèche basse 0,60 $. Entrée vente à 2 360,50 ; stop 2 366,80 + 1,20 = 2 368 (7,50 $) ; objectif 2 344 (16,50 $) : R:R = 2,2. Lots pour 100 $ de risque : 100 ÷ 750 = 0,13.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'étoile filante avec ses proportions, puis dans une résistance avec entrée, stop et objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader vend chaque étoile filante rencontrée, sans zone. Résultat : 29 % de réussite sur 35 trades. Il décide de ne vendre que celles formées sur zone avec contexte neutre ou baissier : 18 trades, 61 % de réussite.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vendre une étoile filante en pleine tendance haussière forte.
- Négliger la zone.
- Entrer sur une étoile très grande (stop trop large).

- Ne pas attendre la clôture.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La meilleure étoile filante est celle que vous aviez annoncée avant qu'elle n'apparaisse : « si le prix monte dans ma zone et qu'il y a rejet, je vends ».

SYNTHÈSE

L'étoile filante, longue mèche haute après une hausse sur une résistance, signale un rejet des acheteurs. Elle se trade avec stop au-dessus de son plus haut, objectif à la zone suivante et R:R $\geq$ 2.

QUIZ

1. Quelle proportion de mèche haute ? (Réponse : Au moins 2 fois le corps.)
2. Où se forme-t-elle ? (Réponse : Après une hausse, sur une résistance.)
3. Où est le stop ? (Réponse : Au-dessus de son plus haut, avec une marge.)
4. Quel contexte préférer ? (Réponse : Une tendance H4 baissière ou un haut de range.)
5. Quand est-elle annulée ? (Réponse : Par une clôture au-dessus de son plus haut.)

EXERCICES PRATIQUES

Marquez dix étoiles filantes sur le H1 : sur zone / hors zone, avec tendance H4. Calculez le taux de baisses ultérieures dans chaque cas.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Les proportions sont respectées.
- ☐ Elle est sur une résistance après une hausse.
- ☐ Le contexte est neutre ou baissier.
- ☐ R:R $\geq$ 2 et stop calculé.

CHAPITRE 3.5

L'Englobante haussière (Bullish Engulfing)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une bougie haussière dont le corps recouvre entièrement le corps de la bougie baissière précédente : les acheteurs ont pris le contrôle. Fiable sur support ou en reprise de tendance haussière.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître. Deux bougies. La première est baissière. La seconde est haussière, ouvre au niveau ou sous la clôture de la première, et clôture au-dessus de l'ouverture de la première. Son corps « avale » complètement le corps de la précédente. Plus la seconde est grande par rapport à la première, plus le signal est fort.

Ce qu'elle raconte. Une pression vendeuse existait, puis une pression acheteuse bien plus forte l'a annulée en une seule période. Le marché a changé de mains rapidement.

Quand elle compte. Sur support après une baisse (retournement), ou après une correction dans une tendance haussière (continuation). La seconde option est la plus fiable : on suit la tendance. L'englobante dans un range est faible. Elle est encore plus forte si elle dépasse plusieurs bougies précédentes.

Comment la trader.

1. Zone de support, tendance H4 haussière ou neutre.
2. Englobante haussière clôturée, de taille normale (pas plus de 1,5 fois une bougie moyenne).
3. Entrée à la clôture ou limite à 50 % de la bougie englobante.
4. Stop : sous le plus bas de l'englobante (ou des deux bougies), plus marge.
5. Objectif : prochaine résistance, R:R $\geq$ 2.
6. Annulation : clôture sous le plus bas de l'englobante.

Fiabilité. Très bonne en continuation de tendance. À éviter si l'englobante est gigantesque : le stop devient trop large et le prix a déjà beaucoup bougé.

RÈGLES PRATIQUES

1. Corps de la seconde bougie recouvre entièrement celui de la première.
2. Valide sur zone de support ou en reprise après correction.

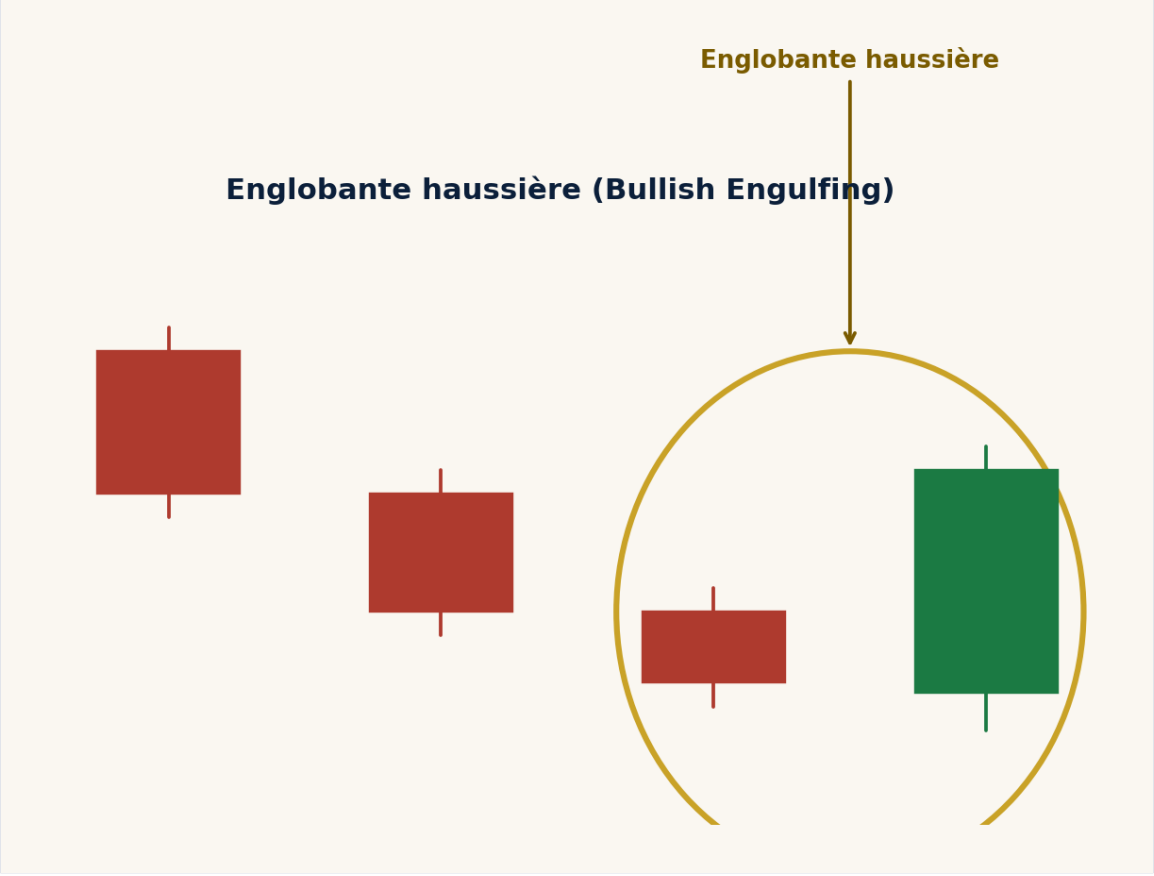
3. Taille maximale : 1,5 × bougie moyenne.
4. Stop sous le plus bas des deux bougies + marge.
5. R:R ≥ 2 avant d'entrer.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 haussière ; correction vers le support 2 338–2 342. Bougie 1 (baissière) : ouverture 2 342,80, clôture 2 340,40. Bougie 2 (haussière) : ouverture 2 340,20, clôture 2 345,60 ; plus bas 2 339,60. Entrée 2 345,60 ; stop 2 339,60 – 1,20 = 2 338,40 (7,20 $) ; objectif 2 360 (14,40 $). R:R = 2. Taille pour 100 $ de risque : 0,13 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'englobante haussière avec les deux bougies, la zone de support et le plan de trade.



ÉTUDE DE CAS

Un trader compare : englobantes en milieu de range (28 trades, 36 % de réussite) et englobantes de reprise de tendance sur support (22 trades, 64 %). Le contexte fait toute la différence.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer sur une englobante gigantesque.
- La trader dans un range sans zone.
- Confondre avec une simple grande bougie.
- Mettre le stop sous le corps plutôt que sous la mèche.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Cherchez l'englobante qui reprend la tendance, pas celle qui la combat. Les acheteurs qui reprennent le contrôle dans une tendance haussière sont vos meilleurs alliés.

SYNTHÈSE

L'englobante haussière est une bougie haussière dont le corps recouvre le corps baissier précédent. Elle est fiable sur support ou en reprise de tendance, avec stop sous son plus bas et R:R $\geq$ 2.

QUIZ

1. Quel est le critère d'englobante ? (Réponse : Le corps de la seconde recouvre entièrement celui de la première.)
2. Quel contexte est le plus fiable ? (Réponse : Reprise de tendance haussière sur support.)
3. Quelle taille maximale ? (Réponse : 1,5 fois une bougie moyenne.)
4. Où le stop ? (Réponse : Sous le plus bas de l'englobante, avec marge.)
5. Peut-on la trader dans un range ? (Réponse : C'est faible ; mieux vaut l'éviter sans zone.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez dix englobantes haussières : combien sont en reprise de tendance, combien en range ? Comparez la suite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Le corps recouvre bien le précédent.
- ☐ Le contexte est une zone de support ou une reprise de tendance.
- ☐ La taille est raisonnable.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 3.6

L'Englobante baissière (Bearish Engulfing)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le miroir de l'englobante haussière : une bougie baissière dont le corps recouvre celui de la bougie haussière précédente. Fiable sur résistance ou en reprise de tendance baissière.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître. La première bougie est haussière. La seconde est baissière, ouvre au niveau ou au-dessus de la clôture de la première, et clôture sous l'ouverture de la première. Son corps recouvre entièrement celui de la précédente.

Ce qu'elle raconte. Les acheteurs poussaient ; puis les vendeurs ont pris le contrôle et effacé la hausse en une seule période.

Quand elle compte. Sur résistance après une hausse (retournement) ou après un rebond dans une tendance baissière (continuation, plus fiable). Dans un range, c'est faible.

Comment la trader.

1. Zone de résistance, tendance H4 baissière ou neutre.
2. Englobante baissière clôturée, de taille normale.
3. Entrée à la clôture ou limite à 50 %.
4. Stop au-dessus du plus haut de l'englobante, plus marge.
5. Objectif : support suivant, R:R $\geq$ 2.
6. Annulation : clôture au-dessus du plus haut de l'englobante.

Fiabilité. Fiable en continuation de tendance baissière. À éviter si elle est gigantesque ou si elle se forme contre une tendance haussière forte : une englobante baissière dans une tendance haussière nette est souvent une simple correction.

RÈGLES PRATIQUES

1. Corps de la seconde recouvre celui de la première.
2. Valide sur résistance ou en reprise de tendance baissière.
3. Taille maximale : 1,5 × bougie moyenne.
4. Stop au-dessus du plus haut + marge.

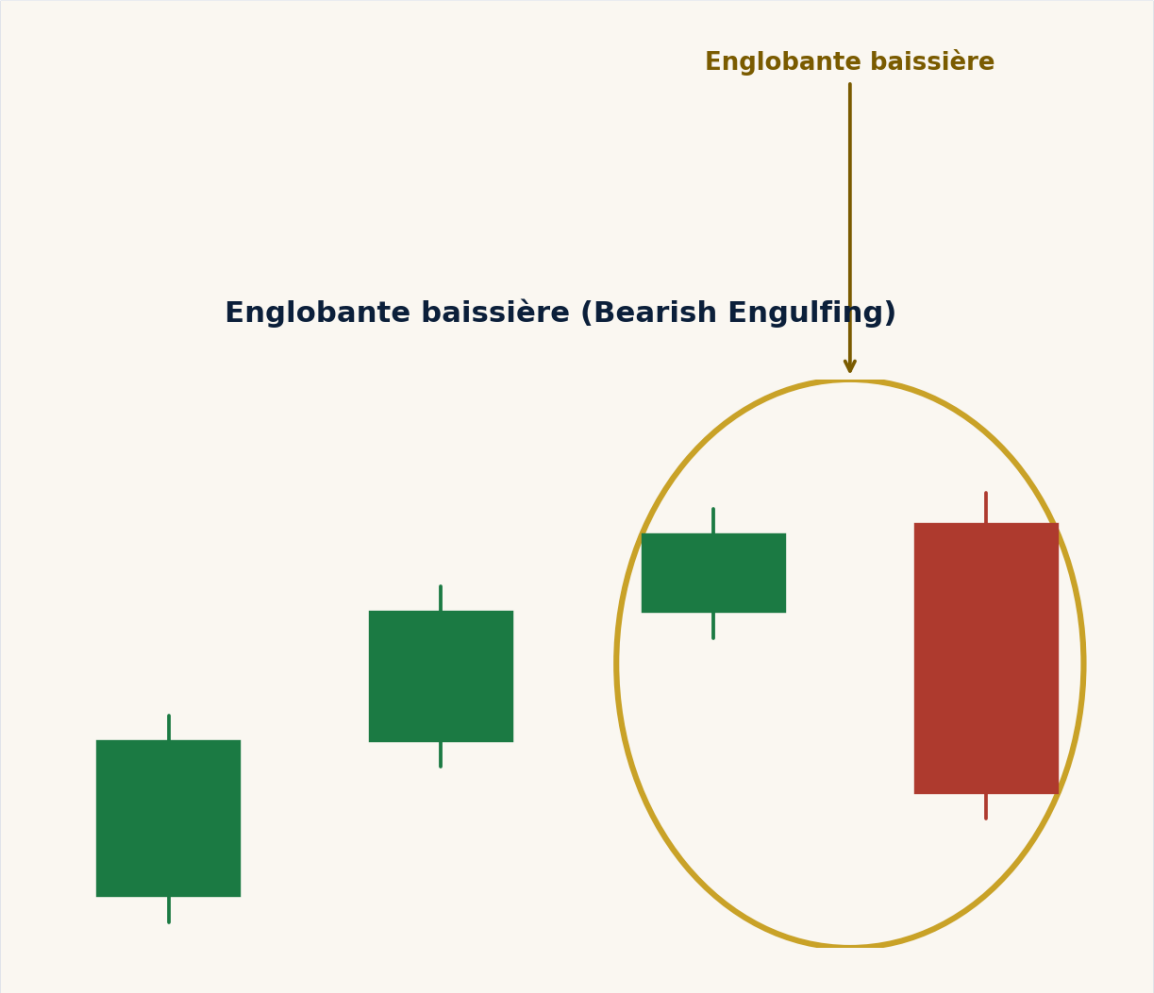
5 R:R ≥ 2.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 baissière ; rebond vers 2 360–2 364. Bougie 1 haussière : ouverture 2 358,20, clôture 2 361,40. Bougie 2 baissière : ouverture 2 361,70, clôture 2 356,90 ; plus haut 2 362,20. Entrée vente 2 356,90 ; stop 2 362,20 + 1,20 = 2 363,40 (6,50 $) ; objectif 2 343,90 (13 $). R:R = 2. Taille pour 100 $: 0,15 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'englobante baissière avec les deux bougies, la résistance, entrée, stop et objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader vend toutes les englobantes baissières, y compris dans les tendances haussières fortes : 31 % de réussite. En ne vendant que dans les tendances baissières ou neutres, sur résistance : 55 % de réussite.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vendre contre une tendance haussière forte.
- Entrer sur une englobante trop grande.
- Oublier la résistance.
- Ne pas attendre la clôture.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans une tendance haussière, une englobante baissière est une information (une correction commence), pas forcément un ordre de vente. Attendez le niveau et la structure.

SYNTHÈSE

L'englobante baissière recouvre le corps haussier précédent. Elle est fiable sur résistance ou en reprise de tendance baissière. Stop au-dessus de son plus haut, R:R $\geq$ 2.

QUIZ

1. Critère de l'englobante baissière ? (Réponse : Son corps baissier recouvre entièrement le corps haussier précédent.)
2. Contexte le plus fiable ? (Réponse : Reprise de tendance baissière sur résistance.)
3. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de son plus haut, avec marge.)
4. Que faire contre une tendance haussière forte ? (Réponse : Éviter de vendre sans autre confirmation.)
5. Peut-on la trader sans zone ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez dix englobantes baissières, classez-les selon la tendance H4 (haussière, neutre, baissière) et calculez la suite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Le corps recouvre le précédent.
- ☐ Elle est sur une résistance ou en reprise baissière.
- ☐ La tendance H4 n'est pas fortement haussière.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 3.7

Le Harami

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le harami est une petite bougie entièrement contenue dans le corps de la grande bougie précédente. Il signale un essoufflement, pas un renversement : il faut attendre la confirmation.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Deux bougies : une grande bougie (haussière ou baissière) suivie d'une petite bougie dont le corps est entièrement contenu dans le corps de la première (« harami » signifie « enceinte » en japonais). La petite bougie va dans le sens opposé, mais ce n'est pas obligatoire. Le harami « cross » est celui où la petite bougie est un doji.

Ce qu'il raconte. Après une poussée, le marché hésite : la pression diminue. C'est un signe d'essoufflement. Mais contrairement à l'englobante, le harami ne montre aucune prise de contrôle de l'autre camp, seulement un ralentissement.

Quand il compte. Après un mouvement net, à proximité d'une zone. Dans une tendance forte, il annonce souvent une pause plutôt qu'un retournement. Il vaut mieux l'utiliser comme **avertissement** pour resserrer sa gestion (déplacer un stop à l'entrée, par exemple) que comme déclencheur d'un nouveau trade.

Comment le trader.

1. Grande bougie dans le sens de la tendance, qui atteint une zone adverse.
2. Harami formé : petite bougie contenue dans le corps.
3. Attendre une bougie suivante qui clôture au-delà de l'extrémité de la grande bougie, dans le sens du retournement.
4. Entrer à la clôture de cette bougie de confirmation.
5. Stop au-delà du plus haut (ou plus bas) du harami complet, plus marge.
6. Objectif : zone adverse suivante, R:R ≥ 2.

Fiabilité. Faible à moyenne. Il ne faut jamais trader un harami sans confirmation et sans zone.

RÈGLES PRATIQUES

1. Corps de la seconde entièrement dans le corps de la première.
2. À utiliser près d'une zone, après un mouvement net.

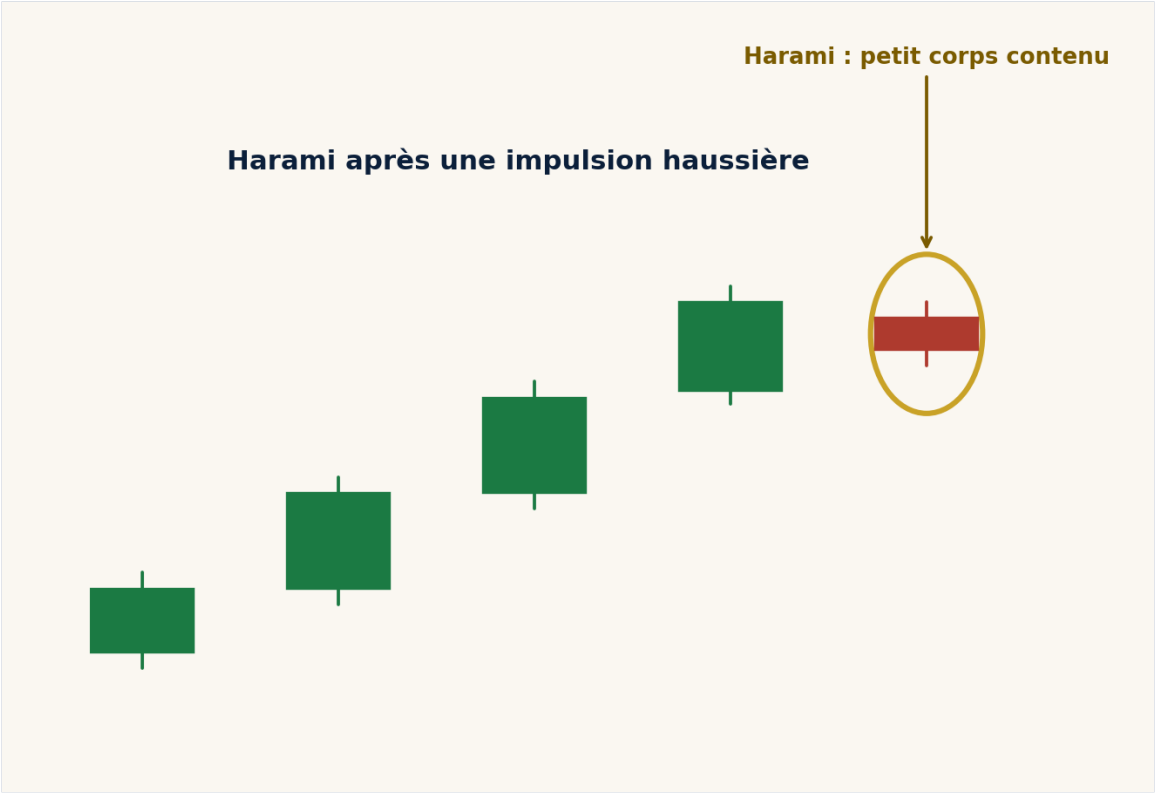
3. Confirmation obligatoire.
4. Stop au-delà de l'extrémité de la formation.
5. En tendance forte : avertissement, pas retournement.

EXEMPLE CONCRET

Tendance haussière jusqu'à la résistance 2 360–2 364. Grande bougie haussière : ouverture 2 352,40, clôture 2 360,80. Petite bougie : ouverture 2 358,20, clôture 2 357,40 (dans le corps). La bougie suivante : baissière, clôture 2 352,60, sous l'ouverture de la grande bougie : confirmation. Entrée vente 2 352,60 ; stop au-dessus du plus haut de la grande bougie (2 361,40) + marge de 1,20 $ = 2 362,60, soit 10 $ de risque. Objectif support 2 331 (21,60 $). R:R = 2,16.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le harami (grande bougie + petite bougie contenue), et la bougie de confirmation qui casse le bas de la grande bougie.



ÉTUDE DE CAS

Un trader utilise le harami uniquement comme alerte : à chaque harami en fin de mouvement, il resserre le stop de ses positions. Sur 20 occurrences, il évite quatre retourne-

ments complets et ne sort prématurément que de trois trades qui continuaient. Net : positif.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer sur le harami sans confirmation.
- Ignorer la tendance forte.
- Confondre harami et inside bar (voir 3.11).
- Prendre un harami sans zone.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un harami est un panneau « ralentissez ». Vous pouvez ralentir (protéger vos gains) sans pour autant changer de direction.

SYNTHÈSE

Le harami est une petite bougie contenue dans le corps de la précédente : essoufflement, pas renversement. Il demande confirmation et zone. En tendance forte, il sert surtout d'alerte pour protéger des positions.

QUIZ

1. Que signifie harami ? (Réponse : « Enceinte » : une petite bougie contenue dans une grande.)
2. Annonce-t-il un retournement certain ? (Réponse : Non, seulement un essoufflement.)
3. Que faut-il avant d'entrer ? (Réponse : Une bougie de confirmation clôturée.)
4. Comment l'utiliser en tendance forte ? (Réponse : Comme alerte pour protéger ses positions.)
5. Quelle différence avec l'englobante ? (Réponse : Le harami ne montre aucune prise de contrôle de l'autre camp.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq haramis en fin de mouvement : notez ce qui s'est passé après (continuation, pause, retournement).

CHECKLIST D'APPLICATION

☐ La petite bougie est contenue dans le corps.

> ☐ Je suis près d'une zone.
>
> ☐ J'ai attendu une confirmation.
>
> ☐ Le contexte n'est pas une tendance très forte.

CHAPITRE 3.8

Le Morning Star (étoile du matin)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le morning star est une figure de retournement haussier en trois bougies : une grande bougie baissière, une petite bougie d'hésitation, une grande bougie haussière. Fiable sur support après une baisse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître.

1. Bougie 1 : grande bougie baissière, dans la continuité de la baisse.
2. Bougie 2 : petite bougie (corps petit, de couleur quelconque), qui s'ouvre idéalement avec un léger écart ou près du plus bas de la bougie 1. C'est l'« étoile ».
3. Bougie 3 : grande bougie haussière qui clôture au moins à la moitié du corps de la bougie 1 (idéalement au-delà).

Ce qu'il raconte. Les vendeurs dominaient (bougie 1), puis perdent leur élan (bougie 2) et enfin les acheteurs prennent le contrôle (bougie 3). Le sentiment s'inverse en trois étapes : domination, hésitation, renversement.

Quand il compte. Sur support après une baisse nette. Sur l'or, les gaps sont rares sauf à l'ouverture hebdomadaire : on considère donc la bougie 2 sans l'exiger. Il est plus fiable sur H1, H4 ou D1 que sur M5.

Comment le trader.

1. Support validé, prix en baisse.
2. Les trois bougies sont clôturées.
3. Entrée à la clôture de la bougie 3, ou limite à 50 % de celle-ci.
4. Stop sous le plus bas de l'étoile (bougie 2) ou du motif complet, plus marge.
5. Objectif : résistance suivante, R:R $\geq$ 2.
6. Annulation : clôture sous le plus bas du motif.

Fiabilité. Bonne. Le signal est à l'origine d'un changement de dynamique, mais il reste sensible au contexte : en tendance baissière H4 forte, il peut simplement marquer un rebond.

RÈGLES PRATIQUES

1. Trois bougies : grande baissière, petite, grande haussière clôturant au-delà de 50 % de la première.

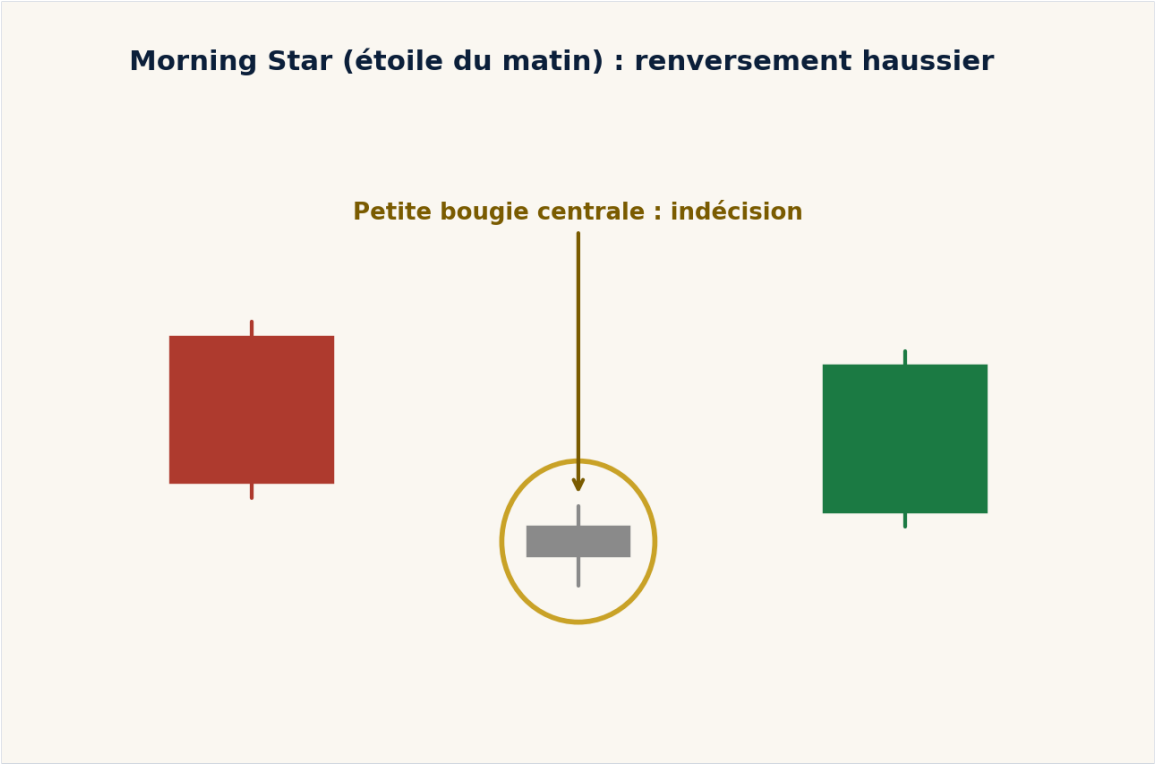
2. Valide sur support après une baisse nette.
3. Entrée seulement après clôture de la bougie 3.
4. Stop sous le plus bas du motif + marge.
5. R:R ≥ 2.

EXEMPLE CONCRET

Support 2 338–2 342. Bougie 1 baissière : 2 346,80 → 2 340,40. Bougie 2 : ouverture 2 340,30, clôture 2 340,70, plus bas 2 338,90. Bougie 3 haussière : 2 340,80 → 2 345,30 (au-delà de 50 % du corps de la bougie 1 : milieu = 2 343,60). Entrée 2 345,30 ; stop 2 338,90 – 1,20 = 2 337,70 (7,60 $) ; objectif 2 359 (juste avant la résistance), soit 13,70 $. R:R = 1,8 : insuffisant, le trader passe ou cherche une entrée limite plus basse.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le morning star avec ses trois bougies numérotées et la zone de support.



ÉTUDE DE CAS

Un trader compare morning stars sur support (14 trades, 64 % de réussite) et morning stars hors zone (16 trades, 38 %). Il conserve la règle « zone obligatoire ».

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer avant la clôture de la bougie 3.
- Ignorer l'absence de zone.
- Accepter une bougie 3 trop courte (moins de 50 %).
- Mettre le stop pile sur le plus bas.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La bougie 2 est celle qui compte le plus : si elle est petite, la vente s'est tarie. Plus elle est petite et près du plus bas, meilleur est le signal.

SYNTHÈSE

Le morning star est un retournement haussier en trois bougies (baissière, petite, haussière). Valide sur support après une baisse, avec clôture de la bougie 3 au-delà de la moitié de la première. Stop sous le plus bas du motif.

QUIZ

1. Combien de bougies ? (Réponse : Trois.)
2. Que doit faire la bougie 3 ? (Réponse : Clôturer au moins à la moitié du corps de la bougie 1.)
3. Où est-il valide ? (Réponse : Sur support après une baisse.)
4. Où le stop ? (Réponse : Sous le plus bas du motif avec marge.)
5. Que signifie-t-il en psychologie ? (Réponse : Domination vendeuse, hésitation, puis prise de contrôle acheteuse.)

EXERCICES PRATIQUES

Trouvez cinq morning stars sur le H4 de l'or : notez le contexte et le résultat sur les cinq bougies suivantes.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Les trois bougies sont clôturées.
- ☐ La bougie 3 dépasse la moitié de la bougie 1.
- ☐ Je suis sur un support.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 3.9

L'Evening Star (étoile du soir)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'evening star est le miroir du morning star : grande bougie haussière, petite bougie d'hésitation, grande bougie baissière. Fiable sur résistance après une hausse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître.

1. Bougie 1 : grande bougie haussière.
2. Bougie 2 : petite bougie (l'« étoile »), qui s'ouvre idéalement près du plus haut de la bougie 1.
3. Bougie 3 : grande bougie baissière, clôturant au moins à la moitié du corps de la bougie 1.

Ce qu'elle raconte. Les acheteurs dominaient, puis hésitent, puis les vendeurs prennent le dessus. C'est la version baissière de l'histoire du morning star.

Quand elle compte. Sur résistance après une hausse nette, ou en haut de range. Moins fiable dans une tendance haussière H4 puissante, où les retournements sont souvent de courtes corrections.

Comment la trader.

1. Résistance validée, prix en hausse.
2. Les trois bougies clôturées.
3. Entrée à la clôture de la bougie 3 (ou limite à 50 %).
4. Stop au-dessus du plus haut de l'étoile ou du motif, plus marge.
5. Objectif : support suivant, R:R $\geq$ 2.
6. Annulation : clôture au-dessus du plus haut du motif.

Fiabilité. Bonne sur résistance, avec contexte neutre ou baissier.

RÈGLES PRATIQUES

1. Trois bougies : grande haussière, petite, grande baissière clôturant au-delà de 50 % de la première.
2. Valide sur résistance après une hausse nette.
3. Entrée après clôture de la bougie 3.
4. Stop au-dessus du plus haut du motif + marge.

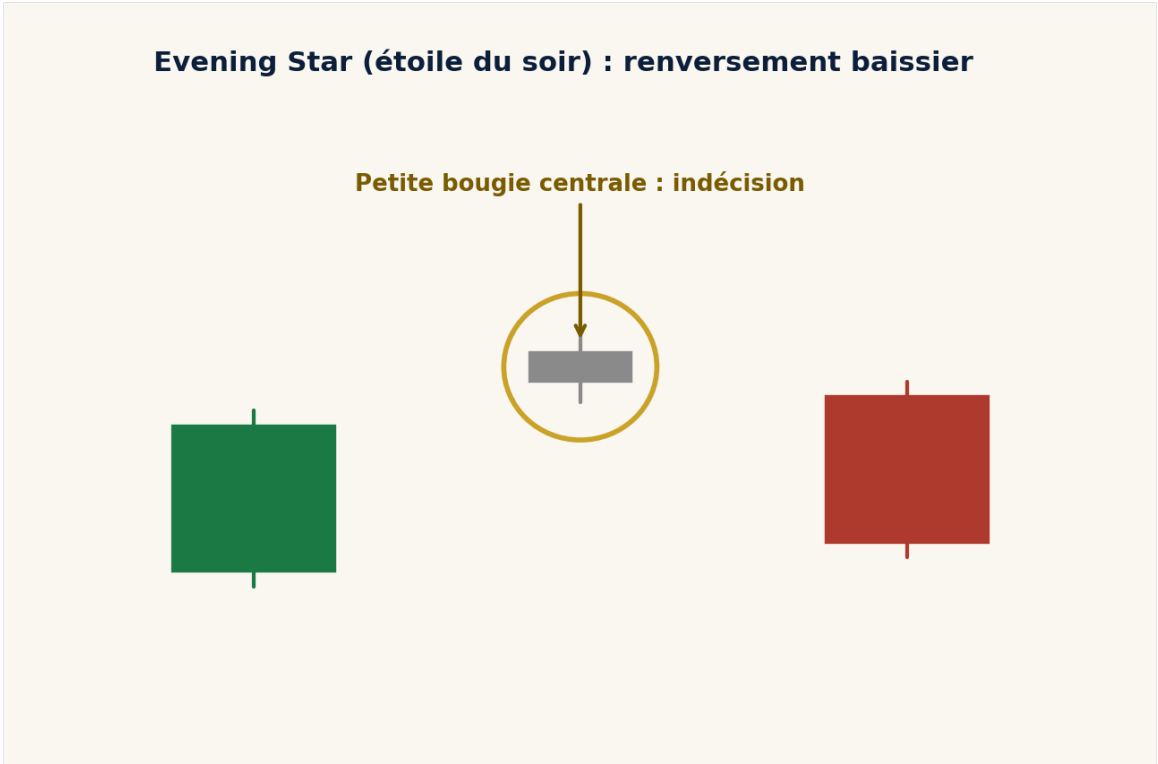
5. R:R ≥ 2.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360–2 364. Bougie 1 haussière : 2 353,40 → 2 360,80. Bougie 2 : ouverture 2 361,00, plus haut 2 363,10, clôture 2 361,40. Bougie 3 baissière : 2 361,10 → 2 355,20 (milieu du corps de la bougie 1 : 2 357,10 ; clôture en dessous). Entrée vente 2 355,20 ; stop 2 363,10 + 1,20 = 2 364,30 (9,10 $) ; objectif 2 335 (20,20 $). R:R = 2,2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'evening star avec ses trois bougies, la résistance, entrée, stop et objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader remarque que 70 % de ses evening stars gagnantes surviennent lorsque la tendance H4 est neutre ou baissière. Dans une tendance haussière forte, le taux tombe à 33 %. Il ne les trade plus que dans les contextes favorables.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vendre dans une tendance haussière forte.
- Entrer avant la clôture de la bougie 3.
- Ignorer la taille de la bougie 3.

- Oublier la résistance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Trois bougies suffisent à raconter une histoire, mais c'est le chapitre précédent (la zone et la tendance) qui lui donne un sens.

SYNTHÈSE

L'evening star est un retournement baissier en trois bougies (haussière, petite, baissière). Fiable sur résistance après une hausse, de préférence en contexte neutre ou baissier. Stop au-dessus du plus haut du motif.

QUIZ

1. Quelle est la séquence ? (Réponse : Grande haussière, petite, grande baissière.)
2. Quel contexte la rend faible ? (Réponse : Une tendance haussière H4 puissante.)
3. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus du plus haut du motif avec marge.)
4. Que doit faire la bougie 3 ? (Réponse : Clôturer au-delà de la moitié du corps de la bougie 1.)
5. Quand entrer ? (Réponse : À la clôture de la bougie 3.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq evening stars sur le H4. Notez la tendance H4 au moment de la formation et le résultat.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Les trois bougies sont clôturées.
- ☐ Je suis sur une résistance.
- ☐ La tendance H4 n'est pas fortement haussière.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 3.10

Le Marubozu

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le marubozu est une grande bougie sans mèche (ou presque) : les acheteurs ou les vendeurs ont dominé du début à la fin. Il montre la force, souvent le début d'une impulsion.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Un corps qui représente au moins 90 % de la taille totale de la bougie, avec des mèches minuscules. Haussier : ouvre au plus bas et clôture au plus haut ; baissier : l'inverse.

Ce qu'il raconte. Un seul camp contrôle la période. Pas d'hésitation, pas de rejet. C'est la signature d'une forte conviction, souvent liée à une annonce ou à une cassure de niveau.

Quand il compte. Trois situations. Après une compression (range, triangle), il signale une cassure en force. Sur une cassure de zone, il confirme la validité (voir Partie 7). Dans une tendance, il marque une accélération. Mais **après un mouvement déjà étiré**, il peut signaler l'épuisement (« dernière bougie »). Le contexte décide.

Comment le trader. Le marubozu se trade rarement à la clôture : le prix a déjà beaucoup bougé et le stop serait large. La méthode :

1. Marubozu cassant une zone, sens de la tendance.
2. Attendre un petit retour (pullback) vers le milieu ou le tiers du corps du marubozu.
3. Entrée limite à 50 % du corps.
4. Stop au-delà de l'autre extrémité du marubozu.
5. Objectif : zone adverse suivante, R:R $\geq$ 2.

Fiabilité. Fort pour confirmer une cassure ou un début de tendance ; mauvais pour poursuivre un mouvement déjà long.

RÈGLES PRATIQUES

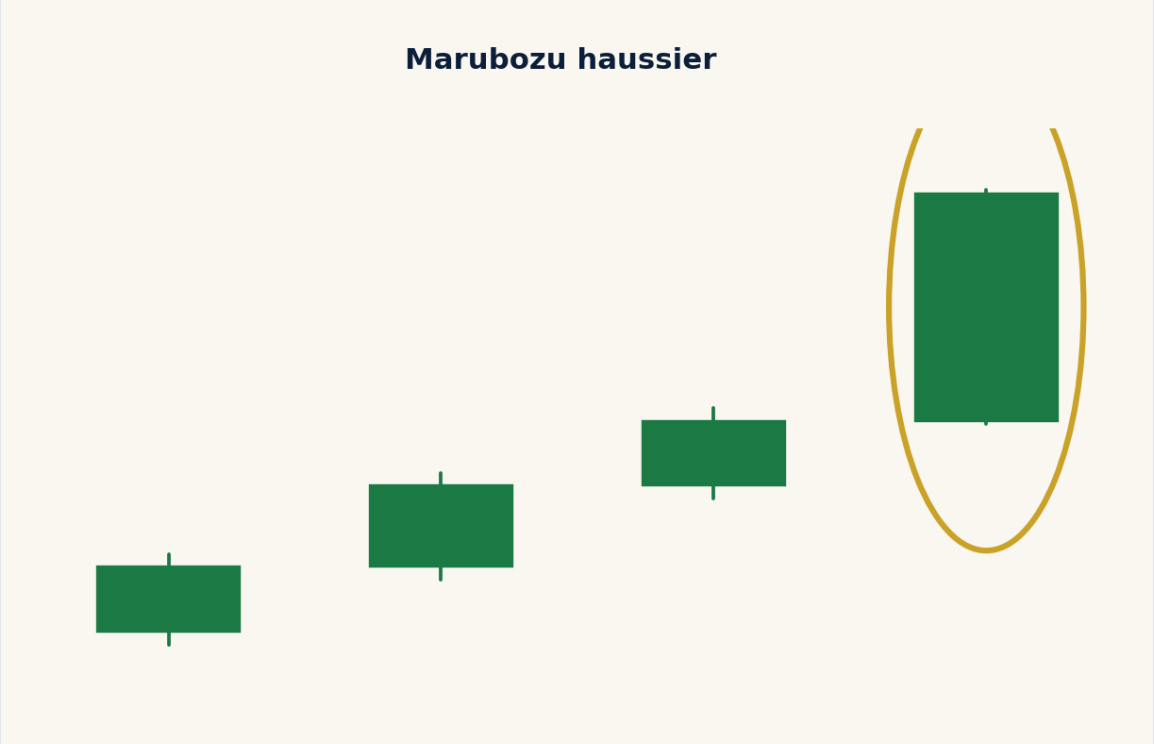
1. Corps $\geq$ 90 % de la bougie.
2. Se trade surtout en retour sur 50 % du corps.
3. Fort après une compression ou sur cassure de zone.
4. Méfiance si le mouvement précédent est déjà étiré.
5. Stop de l'autre côté du marubozu.

EXEMPLE CONCRET

Range 2 346–2 352 ; une bougie H1 haussière ouvre à 2 352,30 et clôture à 2 361,60 (plus haut 2 361,80, plus bas 2 352,10) : marubozu. Le prix revient à 2 357,00 (milieu du corps) où le trader a placé un ordre limite : exécuté. Stop 2 351,40 (5,60 $). Objectif 2 378 – 2 = 2 376 (19 $). R:R = 3,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un marubozu haussier cassant une zone, puis le retour à 50 % du corps avec entrée limite.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui achetait chaque marubozu à la clôture a subi 8 pertes sur 14 (stops trop larges, entrées au plus haut). En passant à l'entrée limite à 50 % du corps, 11 trades dont 7 gagnants, avec des stops réduits de 35 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter au plus haut d'un marubozu.
- Le trader après un mouvement déjà étiré.
- Ignorer qu'il peut être l'épuisement final.
- Mettre le stop dans le corps.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un marubozu vous dit qui est fort. Il ne vous dit pas à quel prix entrer. Laissez le marché revenir vers vous.

SYNTHÈSE

Le marubozu (corps ≥ 90 %) est une signature de force. Il confirme les cassures et les accélérations ; on l'entre en retour à 50 % du corps plutôt qu'à la clôture.

QUIZ

1. Quel est le critère du marubozu ? (Réponse : Corps ≥ 90 % de la bougie.)
2. Que signale-t-il ? (Réponse : La domination d'un seul camp, une forte conviction.)
3. Comment l'entrer ? (Réponse : En retour à 50 % du corps.)
4. Quand est-il suspect ? (Réponse : Après un mouvement déjà étiré.)
5. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté du marubozu.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq marubozus sur le H1 : notez s'ils étaient après compression ou après étirement et ce qu'il s'est passé ensuite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Corps ≥ 90 %.
- ☐ Contexte : compression ou cassure, pas étirement.
- ☐ Entrée limite à 50 % du corps.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 3.11

L'Inside Bar

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'inside bar est une bougie entièrement contenue dans la fourchette (plus haut / plus bas) de la bougie précédente. C'est une phase de compression : on trade la sortie dans le sens de la tendance.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître. Son plus haut est inférieur au plus haut de la bougie précédente (la « bougie mère ») et son plus bas est supérieur à son plus bas. La différence avec le harami : on compare les **fourchettes complètes** (mèches incluses), pas seulement les corps.

Ce qu'elle raconte. Après un mouvement, le marché fait une pause : l'énergie se comprime. La volatilité baisse avant de repartir. La direction de la sortie donne l'information.

Quand elle compte. Dans le sens de la tendance H4, sur une zone, après une impulsion. Plus la bougie mère est grande par rapport à l'inside bar, plus le signal est intéressant (compression forte). Plusieurs inside bars consécutives sont possibles : on prend les extrêmes de la mère.

Comment la trader.

1. Bougie mère + inside bar dans le sens de la tendance H4, près d'une zone.
2. Placer un ordre stop d'achat juste au-dessus du plus haut de la bougie mère (tendance haussière) ou de vente sous son plus bas (tendance baissière). On ne trade que dans le sens de la tendance.
3. Stop : de l'autre côté de l'inside bar (stop serré) ou de la mère (plus sûr).
4. Objectif : zone adverse, R:R $\geq$ 2. L'inside bar offre souvent des stops serrés, donc de bons ratios.
5. Annulation : si la sortie se fait dans le mauvais sens, ne rien faire.

Fiabilité. Bonne dans le sens de la tendance. Faible contre la tendance et dans un range.

RÈGLES PRATIQUES

1. Fourchette complète de l'inside bar dans celle de la mère.
2. Trader la cassure uniquement dans le sens de la tendance H4.

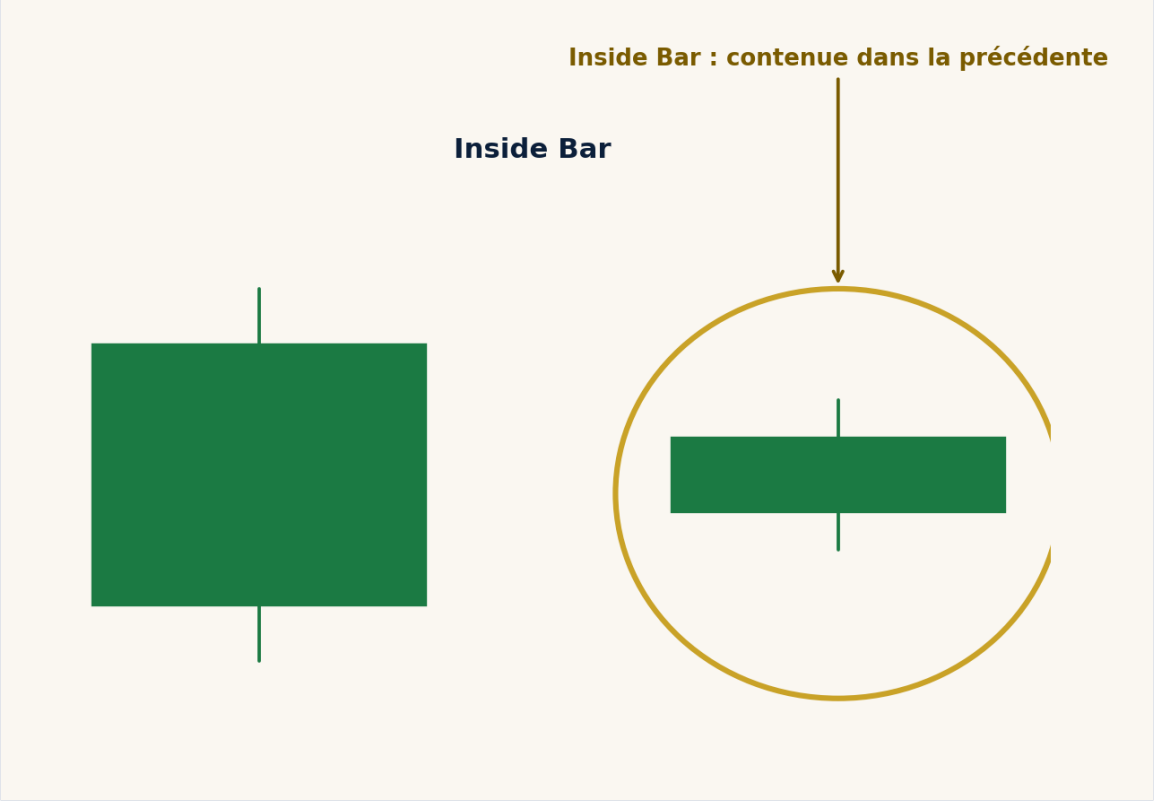
3. Idéalement près d'une zone.
4. Stop : de l'autre côté de la bougie mère (ou de l'inside bar si la mère est grande).
5. Annuler l'ordre si la sortie est dans le mauvais sens.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 haussière. Bougie mère H1 : plus haut 2 349,80, plus bas 2 342,10, grande bougie haussière. Inside bar : plus haut 2 348,30, plus bas 2 344,60. Ordre stop d'achat à 2 350,20. Stop sous l'inside bar : 2 344,60 – 1,20 = 2 343,40 (6,80 $). La prochaine résistance est à 2 364 : objectif 2 362 (11,80 $), R:R = 1,7, insuffisant. Le trader regarde la zone suivante : 2 378. Objectif 2 376 (25,80 $), R:R = 3,8. Il prend le trade avec l'objectif lointain, en protégeant une partie à 2 362.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la bougie mère, l'inside bar, l'ordre stop au-dessus et la sortie directionnelle.



ÉTUDE DE CAS

Un trader trade les inside bars dans les deux sens : 22 trades, 41 % de réussite. En ne tradant que le sens de la tendance H4 : 15 trades, 60 % de réussite avec des stops plus courts.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer avant la cassure.
- Trader contre la tendance H4.
- Confondre inside bar et harami.
- Oublier d'annuler l'ordre opposé.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

L'inside bar est un ressort : elle comprime, puis libère. Choisissez le côté où le ressort est déjà orienté (la tendance).

SYNTHÈSE

L'inside bar (fourchette contenue dans celle de la mère) signale une compression. On trade la sortie dans le sens de la tendance H4, avec stop de l'autre côté et R:R $\geq$ 2.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une inside bar ? (Réponse : Une bougie dont la fourchette est contenue dans la précédente.)
2. Différence avec le harami ? (Réponse : On compare les fourchettes complètes, pas les corps.)
3. Dans quel sens la trader ? (Réponse : Dans le sens de la tendance H4.)
4. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté de l'inside bar ou de la mère.)
5. Que faire si la sortie va contre la tendance ? (Réponse : Ne pas trader.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez dix inside bars sur le H1 et classez-les : dans le sens de la tendance / contre. Notez les résultats.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La fourchette est bien contenue.
- ☐ La sortie est dans le sens de la tendance H4.
- ☐ Stop de l'autre côté de la formation.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 3.12

L'Outside Bar

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'outside bar est une bougie dont la fourchette englobe entièrement celle de la bougie précédente. Elle montre une forte participation. Sur zone, avec clôture marquée, c'est un signal de retournement ou de poursuite.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment la reconnaître. Son plus haut dépasse celui de la bougie précédente **et** son plus bas descend sous le plus bas de la précédente. Elle est généralement plus grande que la moyenne. La différence avec l'englobante : l'outside bar compare les fourchettes complètes, pas seulement les corps.

Ce qu'elle raconte. Le marché a exploré les deux côtés de la bougie précédente, puis a choisi. La clôture est l'information décisive : clôture dans le tiers haut → les acheteurs ont gagné ; dans le tiers bas → les vendeurs ont gagné ; au milieu → indécision.

Quand elle compte. Sur zone, après un mouvement, ou à la fin d'un range. Une outside bar qui balaie un sommet ou un creux précédent puis clôture dans le sens opposé est un excellent signal de piège (voir Partie 7).

Comment la trader.

1. Zone validée.
2. Outside bar clôturée dans le tiers haut (achat) ou tiers bas (vente), dans le sens du contexte H4.
3. Entrée à la clôture ou limite à 50 % de la bougie.
4. Stop : de l'autre extrémité de l'outside bar + marge. Attention : elle est souvent grande, donc le stop peut être large ; vérifiez qu'il reste $\leq$ 1,5 × bougie moyenne.
5. Objectif : zone adverse, R:R $\geq$ 2.
6. Si la bougie est trop grande : entrée limite à 50 % ou passer.

Fiabilité. Bonne si la clôture est franche et la zone claire. À éviter si la bougie est gigantesque.

RÈGLES PRATIQUES

1. Fourchette englobant totalement la précédente.
2. Clôture dans le tiers haut ou bas, selon le sens.
3. Sur zone et dans le sens du contexte.

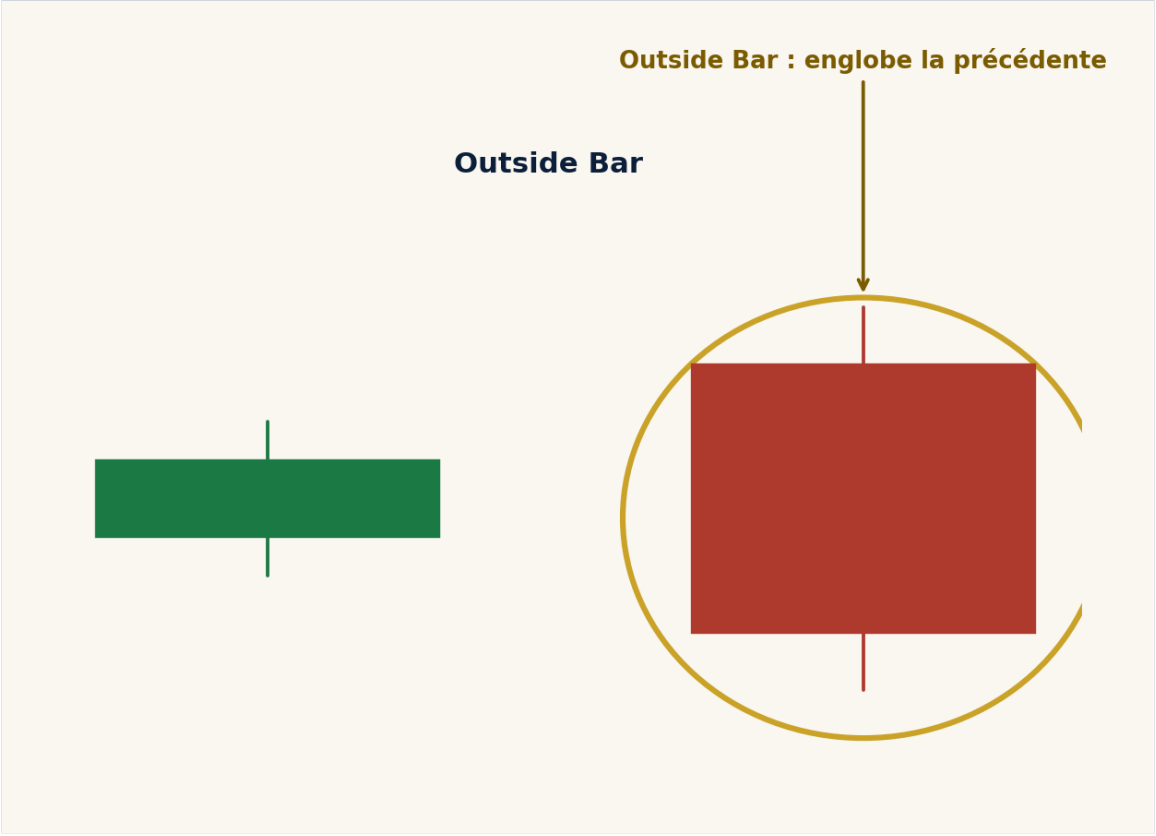
4. Si trop grande (> 1,5 × moyenne), entrer en limite à 50 % ou passer.
5. Stop de l'autre extrémité + marge.

EXEMPLE CONCRET

Support 2 338–2 342, H4 haussier. Bougie précédente : plus haut 2 345,00, plus bas 2 341,40. Outside bar : plus haut 2 346,80, plus bas 2 338,60, clôture 2 346,10 (tiers haut). Taille : 8,20 $ (bougie moyenne : 6 $, soit 1,4 ×). Entrée limite à 50 % : 2 342,70 ; stop 2 337,40 (5,30 $) ; objectif 2 358 (15,30 $). R:R = 2,9.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'outside bar avec la bougie précédente contenue dans sa fourchette, clôture dans le tiers haut.



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate que les outside bars qui balaient un creux puis clôturent en haut (piège acheteur évité) sont suivies d'une hausse dans 62 % des cas sur 21 occurrences, contre 40 % pour les autres.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ignorer la clôture.
- Entrer sur une outside bar gigantesque au marché.
- La trader hors zone.
- Confondre avec l'englobante.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Lisez la clôture avant tout. Une outside bar qui clôture au milieu est un point d'interrogation ; une qui clôture à l'extrémité est une réponse.

SYNTHÈSE

L'outside bar (fourchette englobant la précédente) montre une forte participation ; la clôture indique le gagnant. Sur zone, clôture dans le tiers du sens, avec stop de l'autre extrémité et R:R ≥ 2.

QUIZ

1. Critère de l'outside bar ? (Réponse : Son plus haut et son plus bas dépassent ceux de la bougie précédente.)
2. Que lire en premier ? (Réponse : La clôture.)
3. Que faire d'une outside bar gigantesque ? (Réponse : Entrer en limite à 50 % ou passer.)
4. Différence avec l'englobante ? (Réponse : L'outside bar compare les fourchettes complètes.)
5. Où le stop ? (Réponse : De l'autre extrémité de la bougie, avec marge.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez dix outside bars sur le H1 ; notez leur clôture (tiers haut, milieu, tiers bas) et la direction suivante.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La fourchette englobe bien la précédente.
- ☐ La clôture est dans le tiers favorable.
- ☐ Je suis sur zone.
- ☐ La taille est raisonnable et R:R ≥ 2.

04

PARTIE 4

SUPPORTS ET RÉSISTANCES

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Si le Price Action avait une seule pierre angulaire, ce serait les supports et les résistances. Ce sont les endroits où le marché se souvient. Presque tous les trades de ce livre naissent d'une réaction sur un niveau. Cette partie vous apprend à les trouver, à les classer par force, à les dessiner proprement, à reconnaître quand ils cèdent vraiment et quand ils se retournent. Les exemples sont fictifs.*

CHAPITRE 4.1

Identifier un support

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un support est un niveau où le prix a déjà rebondi à la hausse, parce que des acheteurs y sont intervenus. Il est valide s'il a provoqué au moins deux réactions nettes. Plus il est ancien, testé et issu d'une grande unité de temps, plus il est fort.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Imaginez un plancher : le prix tombe, rebondit sur le plancher, retombe, rebondit encore. Ce plancher est un support. Pourquoi existe-t-il ? Parce que, à ce prix, une partie des acteurs trouve que l'actif est « bon marché » et achète, ou parce que des vendeurs à découvert ferment leurs positions. Le niveau reste dans la mémoire du marché : lorsque le prix revient, d'anciens acheteurs veulent racheter, et d'anciens vendeurs perdants veulent sortir à l'équilibre.

Comment le repérer, en quatre étapes :

1. Sur le D1 et le H4, cherchez les **creux** (points bas locaux) d'où le prix est reparti nettement.
2. Vérifiez que le rebond a été **net** : le prix s'est éloigné d'au moins 1,5 fois la taille d'une bougie moyenne en quelques bougies.
3. Comptez les **touches** : un support à une seule touche est un simple creux ; à deux touches ou plus, c'est un support.
4. Notez la **qualité** de chaque touche : mèche de rejet (bonne), clôture nette sous le niveau (mauvaise).

Les critères de force, à noter de 0 à 5 :

- Âge : plus il est ancien, mieux c'est.
- Nombre de touches : 2 = correct, 3 = bon, 4+ = attention à l'usure.
- Unité de temps d'origine : D1 > H4 > H1.
- Amplitude du rebond : un rebond de grande taille indique une forte présence d'acheteurs.
- Alignement avec un niveau rond ou un ancien sommet cassé.

Un support n'est pas éternel : chaque test consomme des ordres d'achat. Après quatre ou cinq tests, il y a plus de chances qu'il cède que de tenir. Autre point : un support fort peut être traversé par une mèche et tenir, ce qui est normal.

RÈGLES PRATIQUES

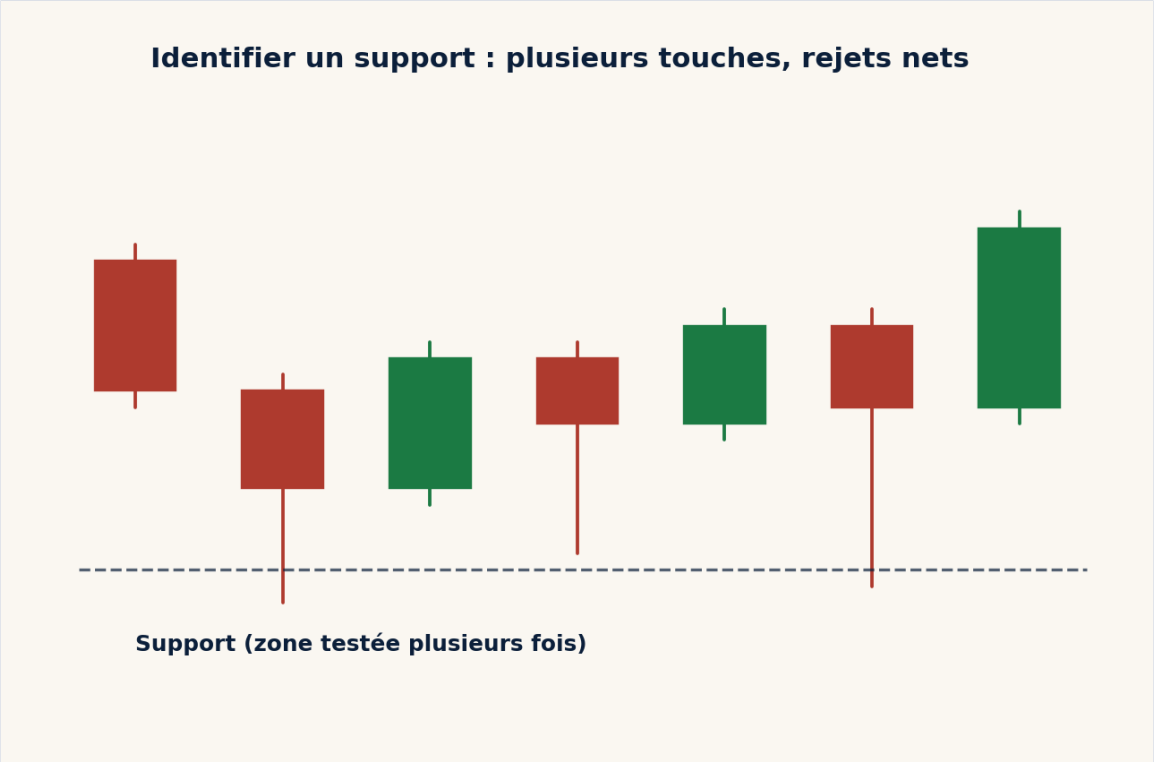
1. Au moins deux réactions nettes (éloignement ≥ 1,5 × bougie moyenne).
2. Classer chaque support de 0 à 5 selon les cinq critères.
3. Prioriser les supports du D1 et du H4.
4. Après 4 tests, considérer le niveau comme fragile.
5. Ne garder que les supports proches du prix actuel (3 au maximum).

EXEMPLE CONCRET

Sur le H4, le prix a rebondi en bas de 2 338 à trois reprises en trois semaines : creux à 2 337,50, 2 339,20 et 2 338,10. Chaque rebond a dépassé 10 $ en quelques bougies. Le niveau coïncide avec un ancien sommet cassé. Score : âge 3, touches 3, unité 4, amplitude 4, alignement 4 : 18/25, soit un bon support. Zone retenue : 2 337–2 341.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez trois rebonds successifs sur un même niveau avec la mention des touches et des amplitudes.



ÉTUDE DE CAS

Un trader évalue ses supports avec une grille de 0 à 5. Sur 40 trades, les supports notés 15 ou plus ont tenu dans 63 % des cas ; ceux notés moins de 10, dans 31 %. Il décide de ne trader que ceux au-dessus de 15.

ERREURS FRÉQUENTES

- Considérer un simple creux comme un support.
- Ignorer l'usure après de multiples tests.
- Se fier uniquement aux petites unités de temps.
- Tracer des lignes au lieu de zones.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand vous hésitez entre deux niveaux, gardez celui qui est le plus ancien et le plus visible sur le graphique de l'unité la plus grande.

SYNTHÈSE

Un support est un niveau où le prix a rebondi au moins deux fois. On le classe par force (âge, touches, unité de temps, amplitude, alignement) et on garde les plus pertinents. Il s'use à chaque test.

QUIZ

1. Combien de réactions pour valider un support ? (Réponse : Au moins deux nettes.)
2. Quels critères de force ? (Réponse : Âge, touches, unité de temps, amplitude, alignement.)
3. Que signifie « usure » ? (Réponse : Chaque test consomme des ordres ; après plusieurs tests le niveau est fragile.)
4. Quelle unité donne les meilleurs supports ? (Réponse : D1 puis H4.)
5. Combien de supports garder ? (Réponse : Trois au maximum près du prix.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez cinq supports sur le H4, notez-les de 0 à 5 sur chaque critère, et classez-les.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai compté les touches.
- ☐ J'ai noté la force du support.
- ☐ Il vient du D1 ou du H4.
- ☐ J'ai tracé une zone, pas une ligne.

CHAPITRE 4.2

Identifier une résistance

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une résistance est un niveau où le prix a déjà reculé, parce que des vendeurs y sont intervenus. Mêmes règles que le support : deux réactions nettes, classement par force, usure après plusieurs tests.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La résistance est le plafond du marché : le prix monte, bute, redescend. À ce niveau, des vendeurs jugent le prix « cher » ou des acheteurs piégés plus bas sortent à l'équilibre. Comme pour le support, la mémoire du marché la maintient.

Comment la repérer :

1. Sur le D1 et le H4, cherchez les **sommets** locaux d'où le prix est reparti nettement à la baisse.
2. Vérifiez que le recul a été net (≥ 1,5 × bougie moyenne).
3. Comptez les touches (2 = résistance, 3 = bonne, 4+ = usure).
4. Observez les mèches : une mèche haute qui dépasse sans clôturer au-dessus signale un rejet fort.

Spécificités de l'or. Les résistances sont souvent renforcées par les **niveaux ronds** (2 350, 2 400…) et par les **sommets historiques**. Aux sommets historiques, il n'y a plus de résistance « passée » : on est en « ciel ouvert » et les niveaux ronds prennent le relais comme repères.

Résistance cassée = support potentiel. Quand le prix franchit une résistance de façon nette, cette zone devient souvent un support (voir 4.6 et la Partie 7).

La notation de force est identique : âge, touches, unité, amplitude, alignement. Pour une résistance, la présence de plusieurs mèches hautes sans clôture au-dessus est un bon indicateur : les vendeurs sont actifs.

RÈGLES PRATIQUES

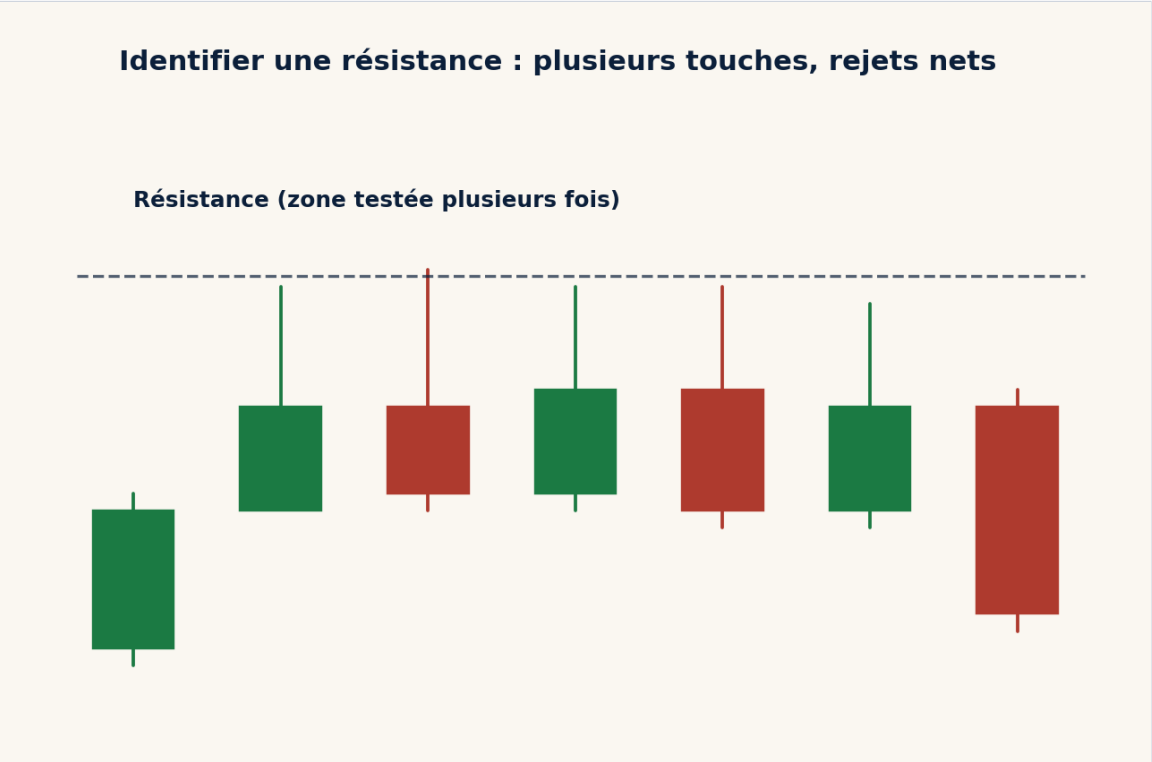
1. Deux reculs nets minimum.
2. Notation de 0 à 5 selon les cinq critères.
3. Priorité aux sommets D1 et H4 et aux niveaux ronds.
4. Résistance à quatre tests ou plus : fragile.
5. Garder trois résistances maximum au-dessus du prix.

EXEMPLE CONCRET

Résistance H4 : sommets à 2 363,40, 2 361,90 et 2 364,10 sur deux semaines ; mèches hautes nettes ; niveau rond à 2 360 à l'intérieur. Zone retenue : 2 360–2 364,50. Score : âge 3, touches 3, unité 4, amplitude 3, alignement 5 : 18/25.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez trois sommets rapprochés avec mèches de rejet et la zone englobante.



ÉTUDE DE CAS

Un trader a l'habitude de vendre chaque fois que le prix touche une ligne. Sur 25 trades : 10 gagnants. Il remplace les lignes par des zones classées par force et exige une mèche de rejet : 14 trades, 8 gagnants et un stop plus cohérent.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre un simple sommet avec une résistance validée.
- Vendre au premier contact sans confirmation.
- Oublier les niveaux ronds.
- Ne pas tenir compte de la tendance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Plus une résistance est testée sans que les vendeurs prennent vraiment le contrôle, plus elle est près de céder. Surveillez les mèches qui raccourcissent à chaque test.

SYNTHÈSE

Une résistance est un niveau où le prix a reculé au moins deux fois. On la classe par force, on privilégie le D1/H4 et les niveaux ronds, et on se méfie des niveaux très testés.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une résistance ? (Réponse : Un niveau où le prix a reculé à plusieurs reprises.)
2. Quel indicateur de rejet observer ? (Réponse : Les mèches hautes sans clôture au-dessus.)
3. Que devient une résistance cassée ? (Réponse : Souvent un support.)
4. Quels niveaux renforcent l'or ? (Réponse : Les niveaux ronds et sommets historiques.)
5. Que signifient des mèches de plus en plus courtes ? (Réponse : La résistance s'affaiblit.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez trois résistances sur le H4. Notez leur force et vérifiez ce qui s'est passé aux tests suivants.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai compté les reculs nets.
- ☐ J'ai noté la force de la résistance.
- ☐ J'ai vérifié les niveaux ronds.
- ☐ J'ai tracé une zone.

CHAPITRE 4.3

Les zones plutôt que les lignes

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le prix ne rebondit pas sur un point précis, mais dans une bande. On trace une zone dont l'épaisseur englobe les mèches et les corps des réactions, entre 3 et 8 $ sur l'or en H1.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Pourquoi les lignes échouent-elles ? Parce que les ordres des acteurs sont répartis sur plusieurs prix : certains placent leur achat à 2 340, d'autres à 2 338,50, d'autres à 2 341,20. Le marché ne « fait pas demi-tour » à 2 340,00 pile.

Comment tracer une zone, en trois étapes :

1. Repérez toutes les réactions sur le niveau (mèches et corps).
2. Le **bord extérieur** de la zone = l'extrême des mèches de rejet (le plus bas pour un support, le plus haut pour une résistance).
3. Le **bord intérieur** = la zone où les corps de bougies se concentrent (là où le prix a clôturé le plus souvent).

L'épaisseur typique : de 0,5 à 1,5 fois la bougie H1 moyenne. Trop fin, la zone est une ligne déguisée ; trop épais, elle devient inutilisable (stop énorme).

Utilisation pratique :

- Pour entrer, on attend la réaction **dans** la zone, pas à son bord.
- Le stop se place **au-delà du bord extérieur** de la zone, plus la marge.
- Une clôture au-delà du bord extérieur marque l'invalidation de la zone.

Cas particuliers. Les zones issues du D1 sont plus épaisses (10 à 20 $). Quand deux zones se chevauchent, fusionnez-les si leurs raisons sont les mêmes ; sinon, gardez la plus ancienne.

RÈGLES PRATIQUES

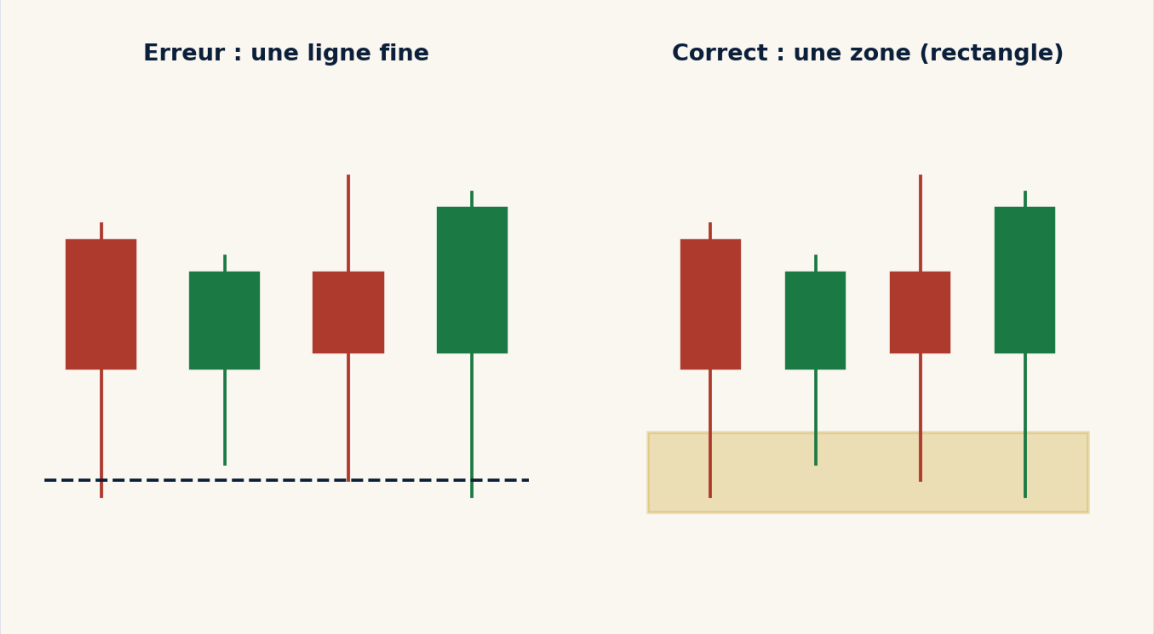
1. Bord extérieur = extrême des mèches ; bord intérieur = concentration des corps.
2. Épaisseur entre 0,5 et 1,5 fois la bougie H1 moyenne (D1 : plus épais).
3. Entrée sur réaction dans la zone.
4. Stop au-delà du bord extérieur + marge.
5. Invalidation : clôture au-delà du bord extérieur.

EXEMPLE CONCRET

Support H1 : mèches basses à 2 337,50, 2 338,20, 2 337,90 ; corps de bougie concentrés entre 2 340,10 et 2 341,40. Zone : 2 337,50–2 341,40 (3,90 $). Marteau dans la zone : stop à 2 337,50 – 1,20 = 2 336,30. Si une bougie H1 clôture sous 2 337,50, la zone est invalidée.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la zone en rectangle englobant les mèches et les corps, avec les mentions « bord extérieur » et « bord intérieur ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui utilisait des lignes se faisait sortir régulièrement de 1 à 2 $ avant le rebond. En passant aux zones et en plaçant son stop au-delà du bord extérieur, son taux de stops « inutiles » (sortie suivie d'un rebond) tombe de 35 % à 12 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Tracer des zones trop épaisses.
- Placer le stop dans la zone.
- Utiliser une ligne en reproduisant une illusion de précision.
- Ne pas redessiner régulièrement.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si vous êtes surpris par un prix qui dépasse votre niveau de 1 $ avant de rebondir, votre niveau était une ligne. La zone vous aurait prévenu.

SYNTHÈSE

On trace des zones : bord extérieur sur les mèches, bord intérieur sur la concentration des corps. Épaisseur entre 0,5 et 1,5 bougie H1. Le stop se place au-delà du bord extérieur.

QUIZ

1. Pourquoi une zone ? (Réponse : Les ordres sont répartis sur plusieurs prix.)
2. Que délimite le bord extérieur ? (Réponse : L'extrême des mèches de rejet.)
3. Où placer le stop ? (Réponse : Au-delà du bord extérieur avec marge.)
4. Quelle épaisseur ? (Réponse : 0,5 à 1,5 fois la bougie H1 moyenne.)
5. Qu'est-ce qui invalide la zone ? (Réponse : Une clôture au-delà de son bord extérieur.)

EXERCICES PRATIQUES

Transformez trois lignes de votre graphique en zones. Mesurez leur épaisseur et comparez avec la bougie moyenne H1.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai tracé les bords extérieur et intérieur.
- ☐ L'épaisseur est cohérente.
- ☐ Mon stop est au-delà du bord extérieur.
- ☐ Je connais la condition d'invalidation.

CHAPITRE 4.4

Les faux cassages

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un faux cassage est une sortie temporaire d'une zone, suivie d'un retour rapide. Il piège ceux qui entrent trop tôt. La parade : exiger une clôture au-delà de la zone et attendre le retest.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Imaginez un prix qui dépasse un niveau de 3 $, déclenche les stops des positions et les ordres des cassures, puis revient. C'est un faux cassage (ou « fakeout »). Il est fréquent sur l'or, surtout aux ouvertures de session et autour des annonces.

Comment le reconnaître après coup :

- Le prix dépasse la zone par une mèche, puis la bougie clôture **dans** ou **sous** la zone.
- Le volume de mouvement est élevé sur la sortie, mais sans suite.
- La bougie suivante revient clairement dans la zone.

Comment s'en protéger avant :

1. N'agissez jamais sur une cassure non clôturée.
2. Exigez une clôture H1 au-delà du bord extérieur.
3. Attendez le retest de la zone : si le prix revient et tient, la cassure est réelle.
4. Évitez les cassures dans les 15 premières minutes d'une session et autour des annonces.

Comment en profiter. Le faux cassage est aussi une opportunité : le prix qui dépasse une résistance puis la réintègre avec une clôture sous la zone signale que les acheteurs sont piégés. Entrée vente à la clôture de la bougie de retour, stop au-dessus de la mèche, objectif vers le support opposé. C'est le trade du « piège acheteur ».

Statistiquement, plus la mèche dépasse peu et plus la clôture revient loin dans la zone, plus le signal est fort. Un faux cassage suivi d'une clôture à l'opposé de la zone est l'un des meilleurs signaux de retournement.

RÈGLES PRATIQUES

1. Pas d'entrée sur cassure non clôturée.
2. Clôture H1 au-delà du bord extérieur + retest avant d'agir.
3. Pas de cassure à l'ouverture de session ni en annonce.

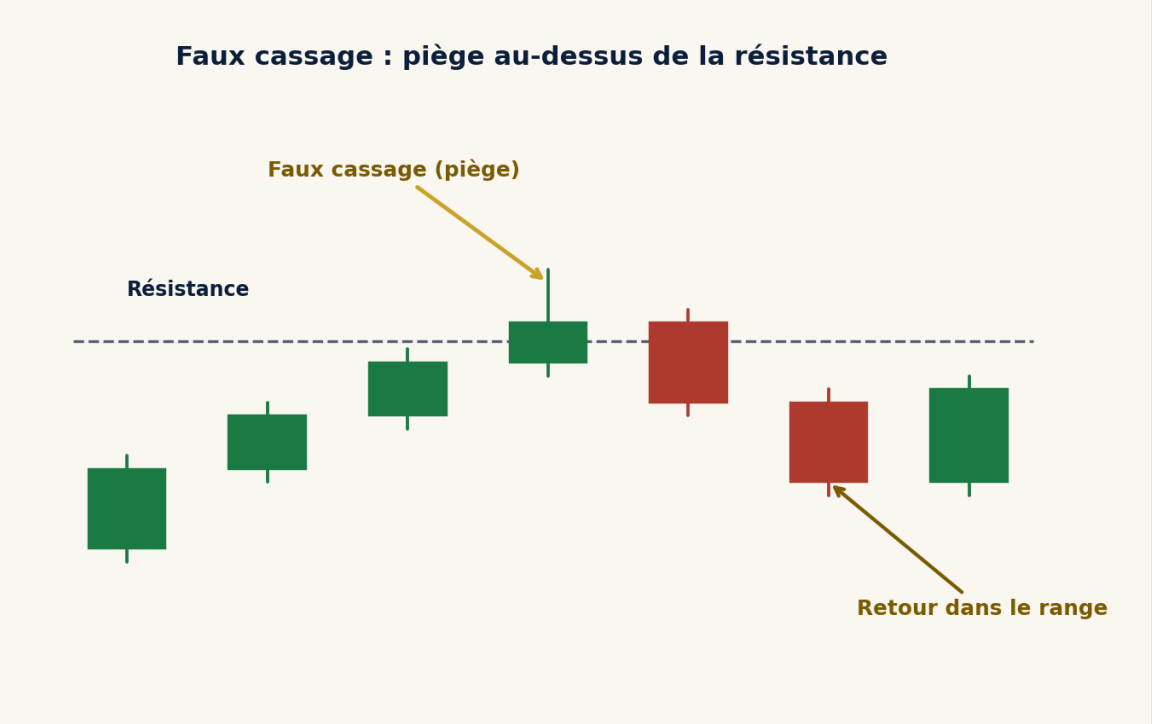
4. Un faux cassage clôturé de retour dans la zone = signal inverse.
5. Stop au-delà de la mèche du faux cassage.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360–2 364. Une bougie H1 monte à 2 366,40 puis clôture à 2 361,80, dans la zone. La suivante clôture à 2 358,70. Entrée vente 2 358,70 ; stop 2 366,40 + 1,20 = 2 367,60 (8,90 $) ; objectif support 2 338 + 2 = 2 340 (18,70 $). R:R = 2,1.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la mèche qui dépasse la zone, la clôture dans la zone, puis le retour vers le bas.



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète toutes les cassures dès que le prix dépasse le niveau : 12 faux cassages sur 20 trades, une série de pertes. Il adopte la règle « clôture + retest » : 11 trades, 8 réussis. Il rate certains mouvements mais évite la plupart des pièges.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter une cassure en cours de formation.
- Placer le stop dans la zone.
- Ne pas vérifier la clôture.

- Ignorer l'heure de la cassure.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand une cassure est « trop belle », attendez. Les vraies cassures reviennent souvent vous donner une seconde chance.

SYNTHÈSE

Un faux cassage est une sortie de zone suivie d'un retour rapide. On s'en protège par la clôture et le retest. On peut l'exploiter en entrant dans le sens inverse après la clôture de retour.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un faux cassage ? (Réponse : Une sortie de zone suivie d'un retour rapide.)
2. Comment s'en protéger ? (Réponse : Exiger une clôture au-delà de la zone et attendre le retest.)
3. Quand éviter les cassures ? (Réponse : À l'ouverture de session et autour des annonces.)
4. Comment l'exploiter ? (Réponse : En entrant dans le sens inverse après la clôture de retour dans la zone.)
5. Où placer le stop dans ce cas ? (Réponse : Au-delà de la mèche du faux cassage.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur le H1, repérez cinq faux cassages. Pour chacun, notez la mèche, la clôture et le résultat si vous aviez pris le trade inverse.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La cassure est-elle clôturée ?
- ☐ Ai-je attendu le retest ?
- ☐ L'heure est-elle compatible (pas d'ouverture, pas d'annonce) ?
- ☐ Mon stop est au-delà de la mèche.

CHAPITRE 4.5

Les cassures valides

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une cassure est valide si elle remplit quatre critères : clôture nette au-delà de la zone, bougie de force, absence de retour immédiat, retest réussi. C'est la preuve qu'un niveau a changé de rôle.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

À l'inverse du faux cassage, la cassure valide s'installe. Les ordres d'achat ou de vente qui défendaient la zone sont épuisés, et de nouveaux participants entrent dans le sens du mouvement.

Les quatre critères :

1. **Clôture nette** : la bougie H1 (ou H4) clôture au-delà du bord extérieur de la zone, à au moins 25 % de la bougie moyenne.
2. **Bougie de force** : corps important (au moins 60 % de la bougie), idéalement sans grosse mèche de retour.
3. **Pas de retour immédiat** : la bougie suivante ne revient pas dans la zone.
4. **Retest** : le prix revient tester la zone cassée par l'autre côté, et elle tient (rôle inversé).

Le contexte aide : une cassure dans le sens de la tendance H4, après une compression (triangle, range), avec un mouvement qui s'accélère, a de bonnes chances d'être valide. Une cassure contre la tendance, au milieu d'un range, ou juste avant une annonce est plus douteuse.

Comment la trader :

1. Attendre la clôture et vérifier les critères 1 à 3.
2. Placer une alerte sur le retest.
3. Entrer au retest quand une confirmation apparaît (rejet, englobante).
4. Stop de l'autre côté de la zone cassée + marge.
5. Objectif : zone adverse suivante, R:R $\geq$ 2.

Si le retest ne vient pas, vous ne tradez pas. Le prix a des milliers d'occasions de revenir vous parler plus tard.

RÈGLES PRATIQUES

1. Clôture nette $\geq$ 25 % de la bougie moyenne au-delà du bord extérieur.

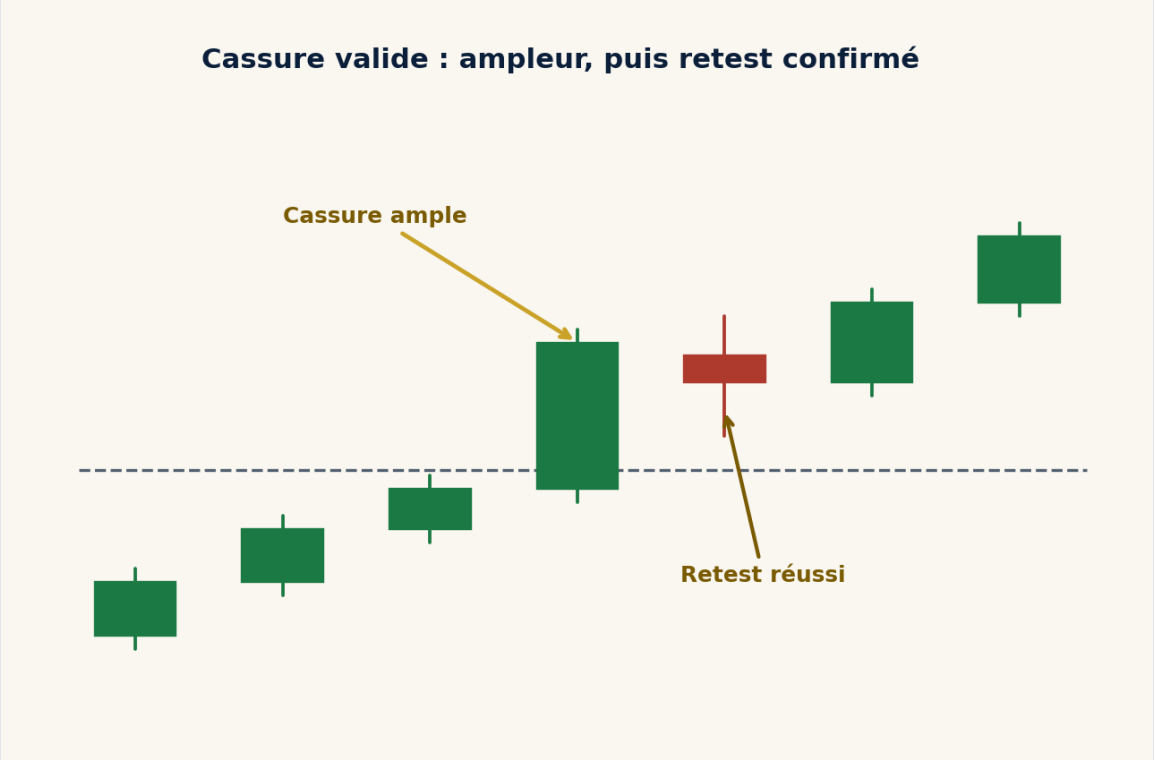
2. Bougie de force (corps ≥ 60 %).
3. Pas de retour immédiat dans la zone.
4. Entrée au retest avec confirmation.
5. Stop de l'autre côté de la zone cassée.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360–2 364 cassée par une bougie H1 haussière : ouverture 2 362,10, clôture 2 370,60, corps 94 % de la bougie. La suivante clôture 2 372,20 sans revenir. Le prix revient à 2 365,30 ; une bougie de rejet apparaît : entrée 2 366,00. Stop sous la zone : 2 359,30 (6,70 $). Objectif 2 389 (23 $). R:R = 3,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la cassure, le retest et le rebond, avec les quatre critères en légende.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entrait sur la clôture de la cassure a un taux de réussite de 44 % avec un R:R moyen de 1,3 ; en entrant au retest avec confirmation, 58 % et R:R de 2,4 (moins de trades, mais plus rentables).

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer au plus haut de la bougie de cassure.
- Ne pas attendre le retest.
- Trader une cassure sans bougie de force.
- Ignorer le contexte (tendance, annonce).

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Une cassure valide ne se traite pas, elle s'observe d'abord. La valeur est dans le retest.

SYNTHÈSE

Une cassure valide a une clôture nette, une bougie de force, pas de retour immédiat et un retest réussi. On entre au retest avec confirmation, stop de l'autre côté de la zone.

QUIZ

1. Quels sont les quatre critères ? (Réponse : Clôture nette, bougie de force, pas de retour, retest réussi.)
2. Quelle part du corps pour une bougie de force ? (Réponse : Au moins 60 % de la bougie.)
3. Où entrer ? (Réponse : Au retest, avec confirmation.)
4. Que faire si le retest ne vient pas ? (Réponse : Ne pas trader.)
5. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté de la zone cassée.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq cassures de zone sur le H1. Vérifiez chaque critère et notez si le retest a eu lieu.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Clôture nette et bougie de force.
- ☐ Pas de retour immédiat.
- ☐ Retest confirmé.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 4.6

Les retournements

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Quand un support est cassé, il devient une résistance (et inversement). Ce changement de rôle s'appelle un retournement de polarité et fonde les entrées sur retest.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Pourquoi un niveau change-t-il de rôle ? Imaginez un support où beaucoup d'acheteurs ont acheté. Le prix casse sous ce niveau : ces acheteurs sont maintenant en perte. Quand le prix remonte vers leur prix d'entrée, ils veulent sortir à l'équilibre (ils vendent), ce qui crée de la pression vendeuse : le support devient résistance.

Conditions pour que le retournement soit fiable :

1. La cassure était valide (voir 4.5).
2. Le niveau était important (plusieurs touches, unité haute).
3. Le retest se fait avec un volume de mouvement modéré (retour calme).
4. Une confirmation apparaît au retest.

Comment le trader. On suit la règle de l'entrée sur retest : zone cassée devenue résistance ; le prix remonte ; une bougie de rejet apparaît ; entrée vente ; stop au-dessus de la zone ; objectif sur le support suivant.

Quand il échoue. Si le prix retraverse la zone avec une bougie de force, le retournement est invalidé : la cassure était fausse, et un retour dans l'ancienne structure est probable.

Retournement et tendance. Le retournement de polarité est le moteur des tendances : chaque résistance cassée devient le support du mouvement suivant (en tendance haussière). C'est ce qui permet de monter par paliers.

RÈGLES PRATIQUES

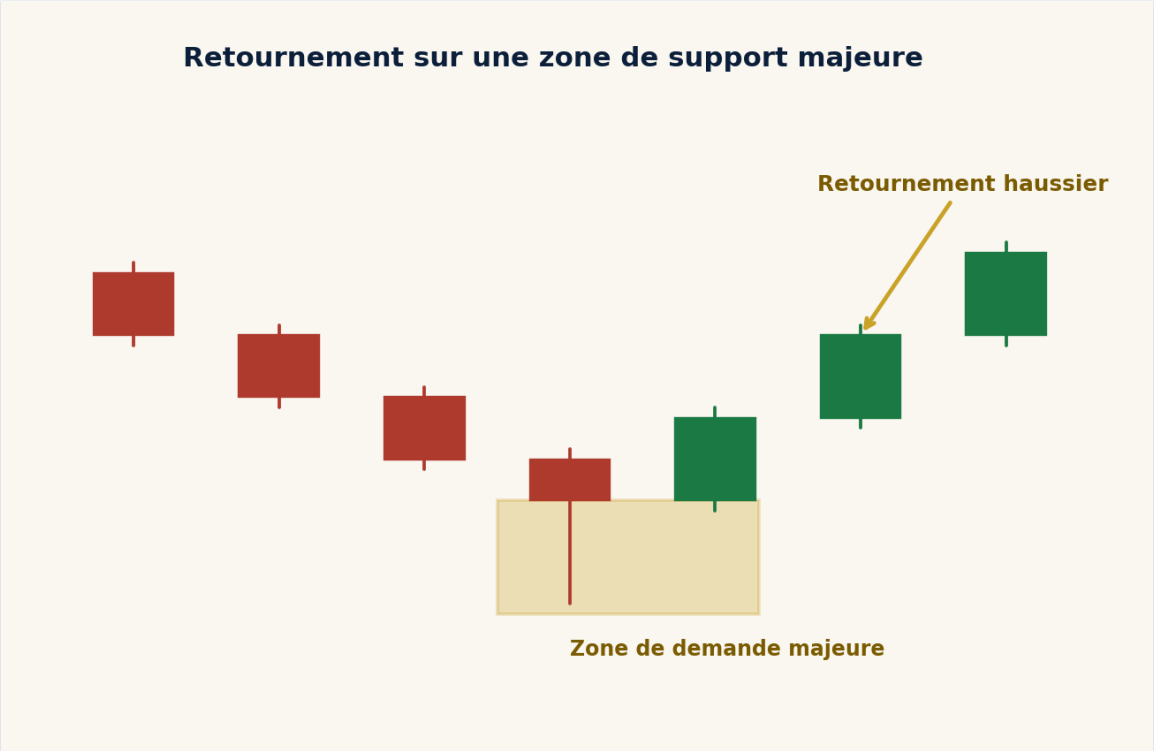
1. Ne considérer le retournement qu'après une cassure valide.
2. Entrée seulement avec une confirmation au retest.
3. Stop de l'autre côté de la zone retournée.
4. Si la zone est retraversée par une bougie de force, invalider.
5. Utiliser le retournement pour trader dans le sens de la tendance.

EXEMPLE CONCRET

Support 2 338–2 342 cassé par une bougie H1 baissière qui clôture à 2 333,40. Le prix rebondit à 2 340,80 (retest du bord supérieur) : une étoile filante se forme. Entrée vente 2 339,90 ; stop 2 344,30 + 1,20 = 2 345,50 (5,60 $) ; objectif 2 321 (18,90 $). R:R = 3,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un support cassé, un retest par en dessous, un rejet, puis la poursuite à la baisse.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note 30 retests de zones cassées : 19 ont tenu (le niveau a changé de rôle), 11 ont échoué. Parmi ceux qu'il a pris avec confirmation (18), 13 ont réussi ; sans confirmation (12), 6 seulement.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire que tout niveau cassé se retourne.
- Entrer sans confirmation.
- Mettre le stop dans la zone.
- Ignorer l'invalidation.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dites-vous : « Si cette zone est retraversée, je me suis trompé. » Cela rend votre stop évident.

SYNTHÈSE

Un niveau cassé change de rôle : support devenu résistance, résistance devenue support. On trade le retest avec confirmation, stop de l'autre côté de la zone, et invalidation si la zone est retraversée avec force.

QUIZ

1. Que devient un support cassé ? (Réponse : Souvent une résistance.)
2. Pourquoi ? (Réponse : Les acheteurs piégés vendent pour sortir à l'équilibre.)
3. Quelle condition de départ ? (Réponse : Une cassure valide.)
4. Quand invalide-t-on le retournement ? (Réponse : Quand la zone est retraversée par une bougie de force.)
5. Où placer le stop ? (Réponse : De l'autre côté de la zone retournée.)

EXERCICES PRATIQUES

Trouvez cinq niveaux cassés. Vérifiez s'ils ont changé de rôle, et si une confirmation est apparue au retest.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La cassure initiale était valide.
- ☐ Le retest a donné une confirmation.
- ☐ Mon stop est de l'autre côté de la zone.
- ☐ R:R ≥ 2.

05

PARTIE 5

LES TENDANCES

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *« La tendance est votre amie. » Cette phrase est vieille parce qu'elle est vraie : les trades pris dans le sens de la tendance ont plus de chances de réussir. Cette partie vous apprend à définir une tendance de façon objective, à la classer, à repérer ses signes d'affaiblissement, à reconnaître un changement et à confirmer ce changement avant d'agir. Elle prolonge directement le chapitre 11.2.*

CHAPITRE 5.1

Tendance haussière

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une tendance haussière est une suite de sommets et de creux de plus en plus hauts. On y cherche des achats sur les corrections, jamais des ventes. Le meilleur moment d'achat est le retour vers une zone après une impulsion.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Une tendance haussière avance par vagues : une **impulsion** (le prix monte vite), suivie d'une **correction** (il redescend un peu), puis d'une nouvelle impulsion qui dépasse la précédente. Chaque creux est plus haut que le précédent, chaque sommet aussi.

Les signes d'une tendance saine :

- Les impulsions sont plus grandes que les corrections.
- Les corrections reviennent vers une zone (ancien sommet cassé, support, niveau rond) puis repartent.
- Les corrections ne cassent pas le dernier creux important.
- Les bougies haussières sont larges, les baissières petites.

Comment la trader.

1. Confirmer la structure sur le H4 (HH + HL).
2. Attendre une correction vers une zone.
3. Attendre un signal de reprise (rejet, englobante) dans la zone.
4. Entrer à l'achat, stop sous le creux de la correction, objectif au prochain sommet ou à la zone suivante.
5. Après le sommet atteint, attendre la correction suivante : ne pas acheter « en haut ».

Les phases de la tendance. Début (peu de gens y croient : bonnes opportunités mais risque), milieu (le plus fiable), fin (euphorie, mouvements très étirés, risque élevé). Les achats sur correction sont les meilleurs en phase médiane.

Où se trompe-t-on ? En achetant les sommets après une longue montée (FOMO), ou en vendant « parce que ça a trop monté ». Une tendance haussière peut durer bien plus longtemps que prévu.

RÈGLES PRATIQUES

1. Définition : HH + HL sur le H4.

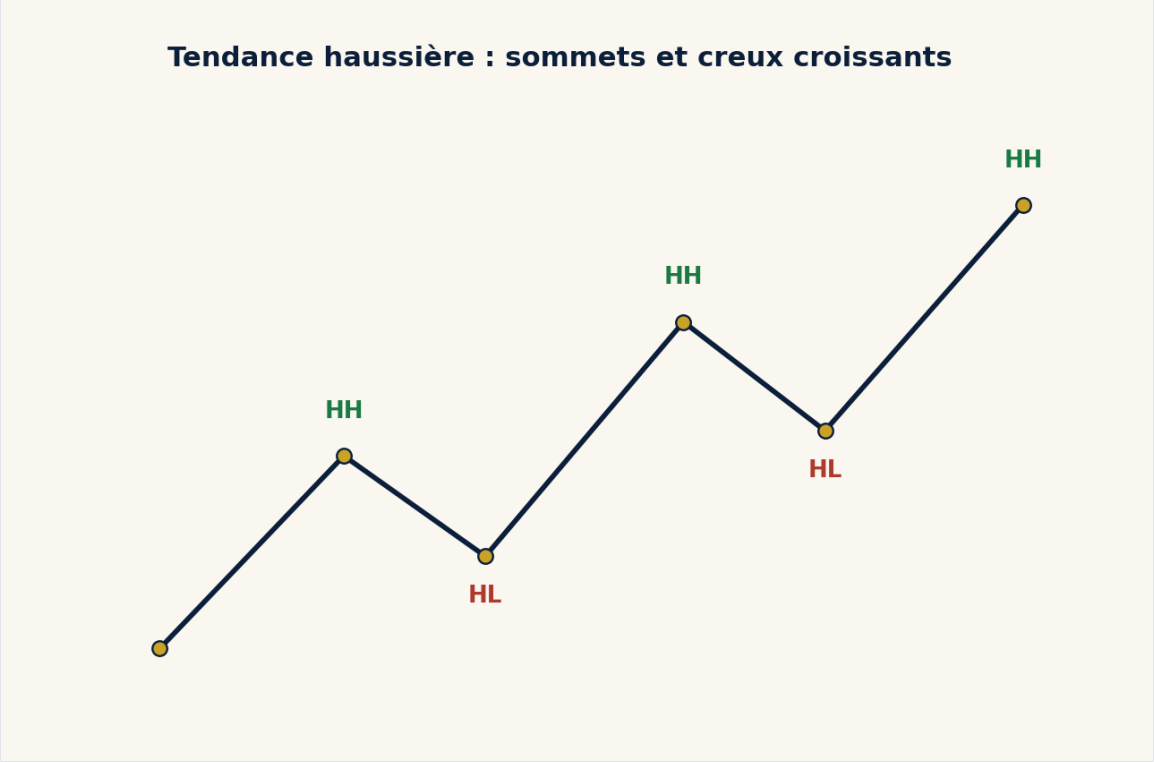
2. Achats uniquement, sur correction vers une zone.
3. Stop sous le creux de la correction.
4. Pas d'achat après une impulsion étirée sans retour vers une zone.
5. Tendance invalidée par clôture H4 sous le dernier creux important.

EXEMPLE CONCRET

Sur le H4 : creux 2 318, sommet 2 340, creux 2 326, sommet 2 356. Le prix corrige vers 2 336–2 342 (ancien sommet cassé de 2 340). Un marteau H1 s'y forme : achat à 2 341,60, stop sous 2 335,40, objectif 2 356 (sommet précédent), R:R = 2,3.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la structure en vagues : impulsion, correction, impulsion plus haute, avec les zones d'achat sur les corrections.



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète les sommets d'une tendance haussière mature : 13 pertes sur 20. En achetant uniquement sur retour vers une zone : 20 trades, 12 gagnants, avec un R:R de 2,3.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter au plus haut par peur de rater.
- Vendre une tendance haussière « trop haute ».
- Ignorer la zone de correction.
- Placer le stop trop près.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

En tendance haussière, les corrections sont vos amies : elles vous offrent de meilleurs prix. Patientez.

SYNTHÈSE

Tendance haussière : HH et HL. On achète les corrections vers une zone, avec stop sous le creux de correction. On ne vend pas contre elle et on n'achète pas les sommets.

QUIZ

1. Comment définit-on une tendance haussière ? (Réponse : Sommets et creux de plus en plus hauts.)
2. Quand acheter ? (Réponse : Sur correction vers une zone avec signal de reprise.)
3. Où placer le stop ? (Réponse : Sous le creux de la correction.)
4. Qu'invalide la tendance ? (Réponse : Une clôture H4 sous le dernier creux important.)
5. Pourquoi ne pas acheter les sommets ? (Réponse : Mauvais R:R et risque de correction.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez un mouvement haussier récent. Marquez impulsions et corrections. Identifiez où un achat sur correction aurait été possible.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ HH + HL confirmés sur le H4.
- ☐ Je cherche un achat sur correction vers une zone.
- ☐ Signal de reprise clôturé.
- ☐ Stop sous le creux de correction.

CHAPITRE 5.2

Tendance baissière

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Miroir de la tendance haussière : sommets et creux de plus en plus bas. On y cherche des ventes sur les rebonds, jamais des achats. Même méthode, sens inverse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Une tendance baissière avance par vagues : impulsion à la baisse, rebond (correction), nouvelle impulsion plus basse. Chaque sommet est plus bas que le précédent, chaque creux aussi.

Particularités de l'or en baisse. Les baisses de l'or sont souvent **plus rapides** que ses hausses : les baisses brutales sont liées à des mouvements de dollar, de taux ou à des liquidations. Il faut donc des stops adaptés, une taille réduite et une grande vigilance sur les annonces.

Signes d'une tendance baissière saine :

- Impulsions baissières plus grandes que les rebonds.
- Les rebonds s'arrêtent sur une zone (ancien support cassé, résistance).
- Les rebonds ne dépassent pas le dernier sommet important.

Comment la trader.

1. Confirmer LH + LL sur le H4.
2. Attendre un rebond vers une zone de résistance.
3. Attendre un signal de reprise de la baisse (étoile filante, englobante baissière).
4. Entrer à la vente, stop au-dessus du sommet du rebond, objectif au creux précédent ou à la zone suivante.

Piège classique : acheter un « support » dans une tendance baissière en espérant le retournement. Si la structure ne montre pas de plus bas qui s'élève, c'est un pari contre la tendance.

RÈGLES PRATIQUES

1. LH + LL sur le H4.
2. Ventes uniquement, sur rebond vers une zone.
3. Stop au-dessus du sommet du rebond.
4. Prudence : annonces et mouvements rapides.

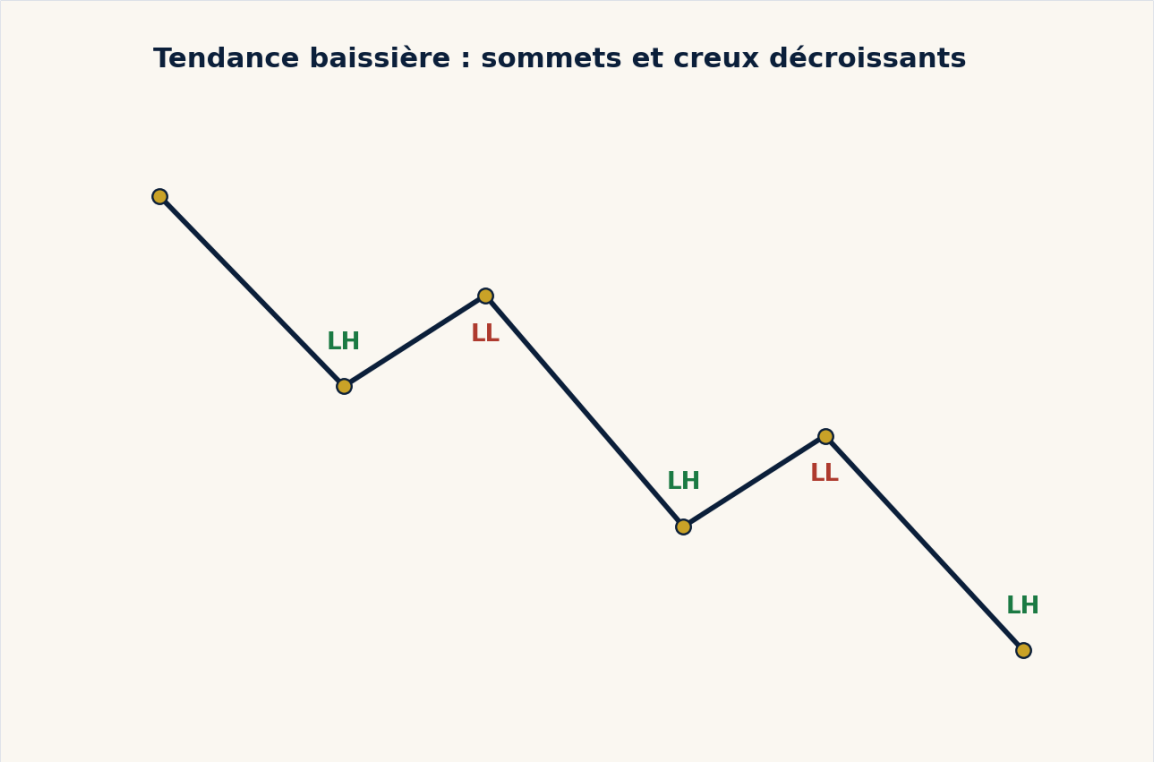
5. Tendance invalidée par clôture H4 au-dessus du dernier sommet important.

EXEMPLE CONCRET

H4 : sommet 2 372, creux 2 350, sommet 2 362, creux 2 338. Rebond vers 2 358–2 363 (zone). Étoile filante H1 : vente à 2 359,80, stop 2 365,30 + 1,20 = 2 366,50 (6,70 $), objectif 2 338 + 2 = 2 340 (19,80 $), R:R = 2,96.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la structure baissière : impulsion, rebond vers une zone, nouvelle impulsion plus basse.



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète tous les « supports » en tendance baissière : 8 trades gagnants sur 24. En ne vendant que les rebonds : 21 trades, 12 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter contre la tendance.
- Ignorer la vitesse des baisses.
- Vendre au creux (après l'impulsion).
- Sous-estimer le stop.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans une tendance baissière, le plus important est de vendre le rebond, pas le creux. Laissez le prix remonter vers vous.

SYNTHÈSE

Tendance baissière : LH et LL. On vend les rebonds vers une zone, stop au-dessus du sommet du rebond. On évite d'acheter les supports sans signe de changement de structure.

QUIZ

1. Définition ? (Réponse : Sommets et creux de plus en plus bas.)
2. Quand vendre ? (Réponse : Sur rebond vers une zone avec signal de reprise baissière.)
3. Où est le stop ? (Réponse : Au-dessus du sommet du rebond.)
4. Quelle particularité de l'or ? (Réponse : Ses baisses sont souvent plus rapides.)
5. Qu'invalide la tendance ? (Réponse : Une clôture H4 au-dessus du dernier sommet important.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez une baisse récente : marquez impulsions et rebonds ; repérez les entrées possibles sur les rebonds.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ LH + LL confirmés.
- ☐ Rebond vers une zone.
- ☐ Signal de reprise clôturé.
- ☐ Stop au-dessus du sommet du rebond.

CHAPITRE 5.3

Marché neutre

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Quand le prix oscille entre un plancher et un plafond sans faire de nouveaux extrêmes, il est neutre (range). On y trade seulement les extrémités, avec des objectifs réduits, ou on passe.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un marché neutre ne monte ni ne descend durablement. Environ 60 à 70 % du temps, les marchés sont dans des phases sans tendance nette. Le range est le terrain où les débutants perdent le plus : ils prennent des cassures qui reviennent, et ils achètent et vendent au milieu.

Comment le reconnaître :

- Sommets au même niveau (±1,5 × bougie moyenne) et creux au même niveau.
- Mélange de bougies haussières et baissières de taille moyenne.
- Au moins deux rebonds sur chaque bord.

Comment le trader (si vous choisissez de le faire) :

1. Délimiter le range : plafond et plancher en zones.
2. Ne jamais trader le **milieu** (le tiers central).
3. Acheter près du plancher avec confirmation, vendre près du plafond avec confirmation.
4. Stop au-delà du bord de la zone ; objectif sur l'autre extrémité ou au milieu (R:R plus bas, 1,5 à 2).
5. Réduire la taille, car la cassure du range peut arriver brutalement.

Quand il faut passer. Si le range est étroit (moins de 2 fois la bougie moyenne), si une annonce majeure est proche, ou si vous n'avez pas de zone claire.

Comment sortir du range. Une cassure valide du range (clôture nette, force, retest) est un signal de trade dans le sens de la sortie (voir Partie 7).

RÈGLES PRATIQUES

1. Range = deux rebonds sur chaque bord, sans nouveaux extrêmes.
2. Ne jamais trader le tiers central.
3. Acheter le bas / vendre le haut avec confirmation.

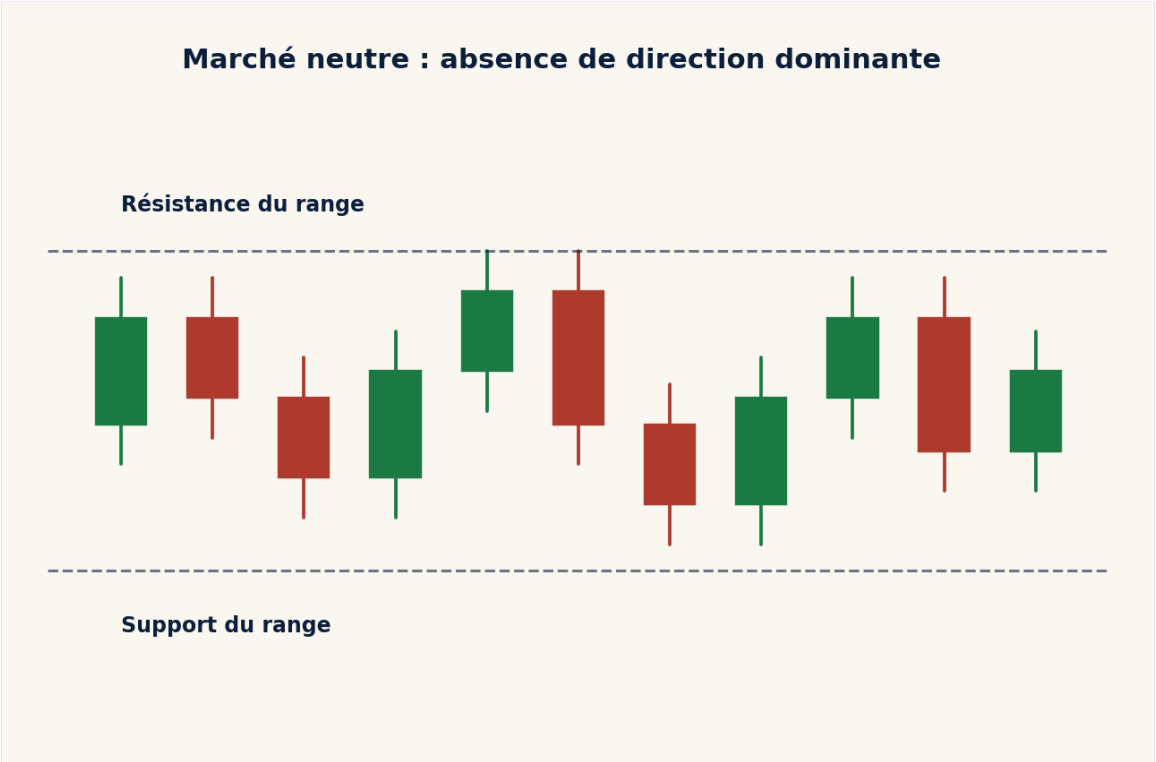
4. Taille réduite, objectifs prudents.
5. Passer si le range est trop étroit ou en cas d'annonce.

EXEMPLE CONCRET

Range H4 : 2 338–2 362. Tiers bas : 2 338–2 346, tiers haut : 2 354–2 362. Marteau à 2 340 : achat 2 341, stop 2 335,50 (5,50 $), objectif 2 354 (13 $, milieu supérieur), R:R = 2,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le range avec ses trois tiers, les zones d'achat et de vente, et la zone centrale hachurée « ne pas trader ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader en range fait 22 trades dans le tiers central : 8 gagnants. Il impose le filtre « extrémités uniquement » : 12 trades, 8 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader au milieu.
- Entrer sur chaque cassure du range sans clôture.
- Viser des objectifs trop ambitieux.

- Rester dans le range alors qu'il se fait casser.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le meilleur trade d'un range est souvent de ne pas trader. Gardez votre énergie pour la cassure.

SYNTHÈSE

Un marché neutre oscille entre deux bords sans nouveaux extrêmes. On trade les extrémités avec confirmation, on évite le milieu, on réduit la taille et on attend une cassure valide.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un range ? (Réponse : Un marché qui oscille entre un plancher et un plafond.)
2. Où ne jamais trader ? (Réponse : Au milieu, dans le tiers central.)
3. Que faire en cas d'annonce proche ? (Réponse : Passer.)
4. Comment adapter la taille ? (Réponse : La réduire.)
5. Quel est le signal de sortie ? (Réponse : Une cassure valide du range.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez un range sur le H4. Divisez-le en tiers. Notez vos entrées possibles et celles qu'il faut refuser.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Le range est confirmé (deux rebonds de chaque côté).
- ☐ Je ne trade pas le milieu.
- ☐ Taille réduite.
- ☐ Pas d'annonce proche.

CHAPITRE 5.4

HH, HL, LH, LL

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Quatre abréviations suffisent pour lire une structure : HH (plus haut plus haut), HL (plus bas plus haut), LH (plus haut plus bas), LL (plus bas plus bas). Elles définissent tendance, points d'invalidation et zones d'entrée.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les définitions.

- **HH (Higher High)** : un sommet plus haut que le sommet précédent.
- **HL (Higher Low)** : un creux plus haut que le creux précédent.
- **LH (Lower High)** : un sommet plus bas que le sommet précédent.
- **LL (Lower Low)** : un creux plus bas que le creux précédent.

La grammaire.

- Tendance haussière : HH + HL.
- Tendance baissière : LH + LL.
- Premier signe d'essoufflement haussier : un **LH** (le sommet ne dépasse plus le précédent).
- Premier signe d'essoufflement baissier : un **HL**.
- Changement confirmé : cassure du dernier creux (haussier → baissier) ou du dernier sommet (baissier → haussier).

Méthode pour marquer les points :

1. Sur le H4, repérez les sommets et creux par la règle des trois bougies.
2. Marquez-les avec leur étiquette (HH, HL, etc.).
3. Notez le **dernier HL** (en tendance haussière) : c'est votre point d'invalidation.
4. Notez le **dernier LH** (en tendance baissière).

Utilité pratique. Le dernier HL est le niveau sous lequel votre scénario d'achat n'est plus valide : c'est un excellent repère pour le stop. Les zones d'entrée sont celles qui se situent entre le dernier HL et le dernier HH.

RÈGLES PRATIQUES

1. Marquer au moins six points consécutifs.
2. Le dernier HL (ou LH) est le point d'invalidation.

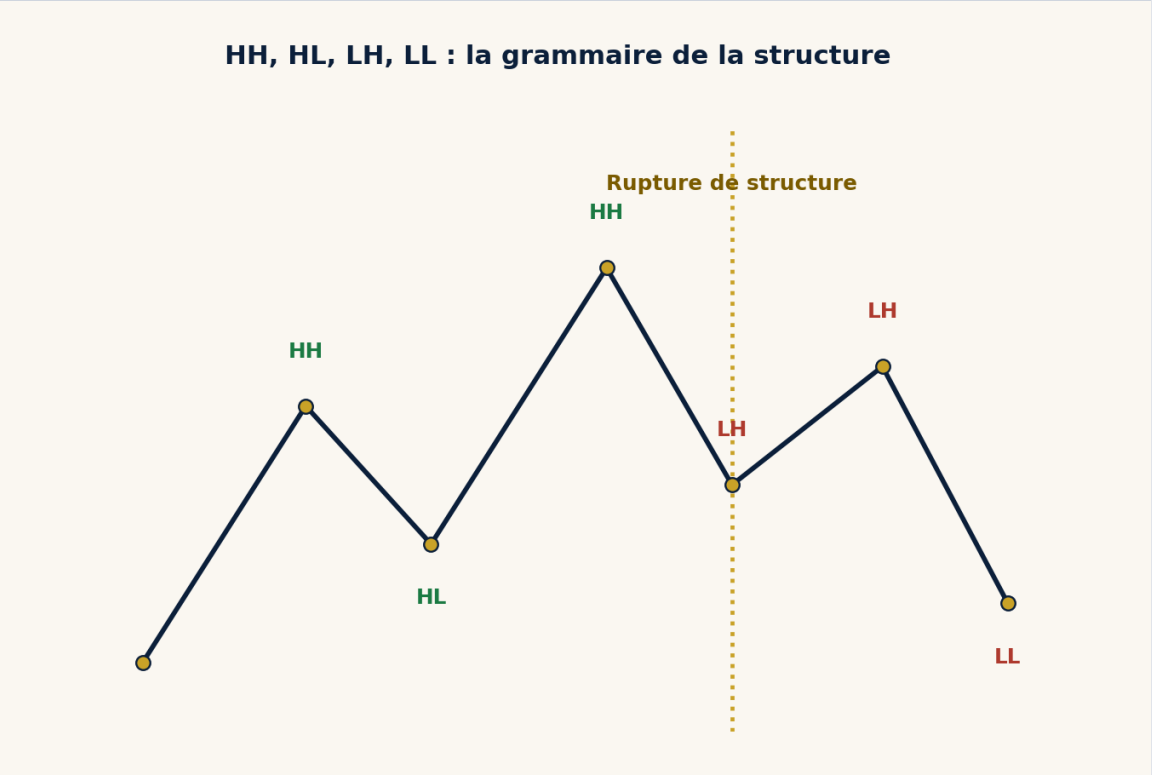
3. Un LH dans une tendance haussière = alerte, pas signal de vente.
4. Le changement n'est confirmé qu'à la cassure du dernier HL / LH.
5. Ne jamais ignorer l'étiquette « neutre ».

EXEMPLE CONCRET

Séquence : L 2 318 · H 2 340 · L 2 326 (HL) · H 2 356 (HH) · L 2 338 (HL) · H 2 351 (LH : alerte). Le dernier HL est 2 338 : tant que le H4 ne clôture pas dessous, la tendance reste haussière, mais l'apparition d'un LH impose de la prudence sur les nouveaux achats.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la séquence avec chaque point étiqueté HH, HL, LH, LL.



ÉTUDE DE CAS

Un trader attend un LH + clôture sous le dernier HL avant de renoncer à ses achats : il évite 4 trades perdants sur 10 en moyenne pendant les retournements.

ERREURS FRÉQUENTES

- Marquer des points trop nombreux (bruit).
- Confondre LH et changement de tendance.

- Oublier de noter le point d'invalidation.
- Utiliser des unités de temps différentes pour la structure.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Vous pouvez décrire tout graphique avec ces quatre étiquettes. Si vous n'y arrivez pas, c'est que le marché est neutre.

SYNTHÈSE

HH + HL = haussier, LH + LL = baissier. Un LH en tendance haussière est une alerte, la cassure du dernier HL confirme le changement. Le dernier point d'invalidation sert de stop logique.

QUIZ

1. Que veut dire HL ? (Réponse : Higher Low, un creux plus haut que le précédent.)
2. Quel est le premier signe d'essoufflement haussier ? (Réponse : Un LH.)
3. Qu'est-ce qui confirme un changement ? (Réponse : La cassure du dernier HL ou LH.)
4. Quel est le point d'invalidation d'une tendance haussière ? (Réponse : Le dernier HL.)
5. Que faire si l'étiquetage est impossible ? (Réponse : Considérer le marché comme neutre.)

EXERCICES PRATIQUES

Étiquetez les 10 derniers points d'un graphique H4. Identifiez le point d'invalidation.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes points sont étiquetés.
- ☐ J'ai noté le dernier HL (ou LH).
- ☐ Je distingue alerte et confirmation.
- ☐ Mon stop tient compte de ce point.

CHAPITRE 5.5

Changement de tendance

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une tendance change en trois temps : essoufflement (un LH ou HL), cassure du dernier point d'invalidation, puis nouvelle structure (confirmation). On n'anticipe pas : on réagit à la cassure.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les tendances ne se retournent pas en une bougie. Elles passent par des étapes que l'on peut reconnaître.

Les trois temps pour un retournement haussier → baissier :

1. **Essoufflement.** Le prix échoue à dépasser le dernier sommet (LH), les impulsions deviennent plus petites, les mèches hautes se multiplient.
2. **Cassure de structure.** Le prix clôture (H4) sous le dernier HL important. À ce stade, la tendance haussière est terminée, mais la baissière n'est pas encore établie : le marché est neutre.
3. **Nouvelle structure.** Un rebond échoue sous l'ancien HL (devenu résistance), puis un nouveau LL se forme. La tendance baissière est confirmée.

Comment la trader. L'entrée la plus fiable est la vente sur le retest de l'ancien HL après la cassure (temps 2 à 3), avec stop au-dessus du LH, objectif sur le prochain support.

Fausses alertes. Souvent, un LH n'est qu'une correction plus profonde. On ne passe jamais vendeur au simple LH. Ce n'est qu'une alerte : on réduit les achats et on surveille.

Les retournements en V. Certains retournements sont brutaux (annonce, choc). Ils sont impossibles à anticiper ; on y répond en réduisant le risque et en attendant la nouvelle structure.

RÈGLES PRATIQUES

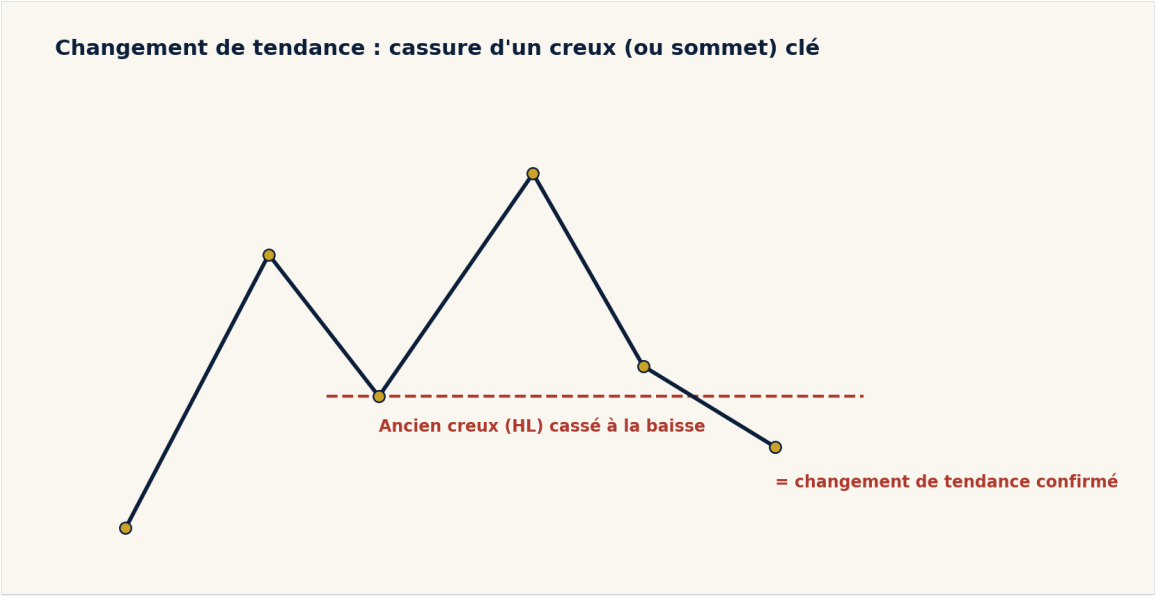
1. Ne jamais anticiper le retournement : attendre la cassure.
2. Cassure = clôture H4 sous le dernier HL (ou au-dessus du dernier LH).
3. Entrée sur retest de l'ancien HL devenu résistance.
4. Entre la cassure et la nouvelle structure : marché neutre.
5. Stop au-dessus du dernier LH.

EXEMPLE CONCRET

Tendance haussière avec dernier HL à 2 338. Un LH se forme à 2 351. Le H4 clôture à 2 333,40, sous le HL. Marché neutre. Rebond à 2 339,50 (retest) avec étoile filante H1. Vente à 2 338,90 ; stop 2 351 + 1,20 = 2 352,20 (13,30 $) ; objectif 2 312 (26,90 $). R:R = 2,0. Taille : 100 ÷ (13,30 × 100) = 0,07 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les trois temps : essoufflement (LH), cassure du HL, retest et nouvelle structure.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui vendait dès le premier LH perdait 7 trades sur 10 dans les tendances encore actives. En attendant la cassure du HL et le retest, il prend moins de trades (6 au lieu de 14 sur la même période), avec 4 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vendre au premier LH.
- Ignorer les trois temps.
- Entrer sur la cassure sans retest.
- Mettre le stop trop près du retest.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

> Quand une tendance se retourne, vous avez toujours le temps. Le plus grand risque est d'arriver trop tôt, pas trop tard.

SYNTHÈSE

Le changement de tendance passe par l'essoufflement, la cassure du dernier point d'invalidation, puis une nouvelle structure. On entre sur le retest, stop au-dessus du LH, et on ne vend pas un simple LH.

QUIZ

1. Quels sont les trois temps ? (Réponse : Essoufflement, cassure de structure, nouvelle structure.)
2. Que signifie la cassure du HL ? (Réponse : La fin de la tendance haussière.)
3. Que fait-on entre la cassure et la nouvelle structure ? (Réponse : Marché neutre, attendre.)
4. Où entrer ? (Réponse : Au retest de l'ancien HL devenu résistance.)
5. Peut-on anticiper un retournement ? (Réponse : Non, on attend la cassure.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez un retournement passé sur le H4 : marquez les trois temps et le point d'entrée au retest.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai identifié l'essoufflement.
- ☐ La cassure du dernier HL est clôturée.
- ☐ J'attends le retest.
- ☐ Stop au-dessus du LH.

CHAPITRE 5.6

Confirmation

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un signal n'est valide que lorsqu'il est confirmé par au moins deux éléments indépendants : la structure (tendance, zone) et la bougie (signal clôturé). Plus il y a de facteurs alignés, plus la probabilité grimpe.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La confirmation est le filtre qui sépare les trades de qualité du bruit. Elle fonctionne comme un système de points. Voici une grille simple, à utiliser avant chaque trade (un point par élément) :

1. **Tendance H4** dans le sens du trade.
2. **Zone validée** (deux réactions minimum).
3. **Signal clôturé** (rejet, englobante, cassure + retest, inside bar).
4. **Espace suffisant** (R:R $\geq$ 2).
5. **Session favorable** (Londres/chevauchement, voir Partie 8).
6. **Niveau rond ou unité supérieure** alignés avec la zone (bonus).

Lecture du score :

- 5 points ou plus : trade de qualité, taille normale.
- 4 points : trade acceptable, taille réduite de moitié.
- 3 points ou moins : pas de trade.

Cette grille transforme votre intuition en procédure et remplit le journal avec un score par trade. Au bout de 100 trades, vous saurez si les trades à 6 points ont une meilleure espérance que ceux à 4 : c'est presque toujours le cas.

Pièges : la confirmation excessive. Si vous exigez dix éléments, vous ne tradez plus. La grille ci-dessus est un compromis : suffisante pour filtrer, assez courte pour exécuter.

RÈGLES PRATIQUES

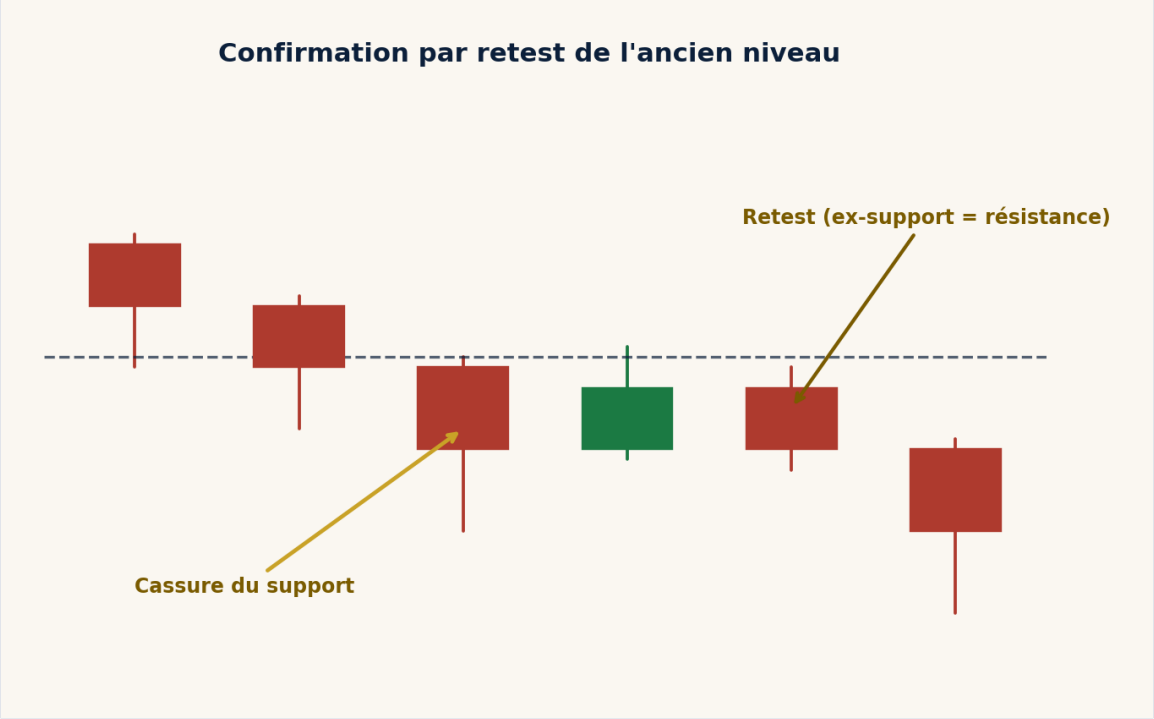
1. Score minimum de 4 points ; 5 ou plus pour la taille normale.
2. Le signal clôturé est obligatoire (non négociable).
3. Noter le score de chaque trade dans le journal.
4. Comparer l'espérance par score après 100 trades.
5. Ne jamais ajouter de critères après une perte.

EXEMPLE CONCRET

Achat sur marteau H1 : tendance H4 haussière (1), zone 2 338–2 342 avec trois touches (2), marteau clôturé (3), R:R de 2,4 (4), 15h20 Paris, chevauchement (5), niveau rond 2 340 dans la zone (6). Score 6/6 : taille normale. Un autre trade : mêmes critères mais à 10h, R:R 1,9, pas de niveau rond : 3/6, pas de trade.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la grille de confirmation sous forme de tableau avec six lignes et une colonne « oui/non ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader note le score de 90 trades. Score 6 : 26 trades, +0,52 R par trade. Score 5 : 38 trades, +0,21 R. Score 4 : 26 trades, –0,05 R. Il supprime les trades à 4 points et gagne en régularité.

ERREURS FRÉQUENTES

- Prendre des trades à 3 points « parce que le signal est beau ».
- Ajouter des critères après chaque perte.
- Ne pas noter le score.
- Confondre confirmation et surcharge de critères.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La grille est un outil d'honnêteté : elle vous empêche de vous mentir.

SYNTHÈSE

La confirmation se mesure par une grille de six points : tendance, zone, signal clôturé, espace, session, alignement. Score ≥ 5 pour la taille normale, 4 pour taille réduite, moins de 4 : pas de trade.

QUIZ

1. Quel élément est non négociable ? (Réponse : Le signal clôturé.)
2. Quel score minimum pour trader ? (Réponse : 4 points.)
3. Que faire avec 4 points ? (Réponse : Réduire la taille de moitié.)
4. Pourquoi noter le score ? (Réponse : Pour comparer l'espérance par score après 100 trades.)
5. Quel danger éviter ? (Réponse : La surcharge de critères.)

EXERCICES PRATIQUES

Appliquez la grille à cinq trades passés. Notez le score et comparez avec les résultats.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai calculé le score du trade.
- ☐ Score ≥ 4.
- ☐ Signal clôturé.
- ☐ Taille ajustée au score.

06

PARTIE 6

LES FIGURES CHARTISTES

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Une figure chartiste est un dessin récurrent que le prix trace quand le rapport de force entre acheteurs et vendeurs évolue de manière organisée. Elle n'a rien de magique : c'est la forme visible d'une zone, d'une compression ou d'une tendance qui s'épuise. Trois règles valent pour* ***toutes*** *les figures de cette partie :*
>
> 1. ***Une figure n'est valide qu'après sa cassure clôturée.*** *Tant que la ligne de cou ou la ligne de tendance n'est pas cassée, ce n'est qu'une forme en construction.*
> 2. ***L'objectif se mesure par la hauteur de la figure****, projetée depuis le point de cassure. C'est un repère, pas une certitude : visez la zone adverse la plus proche si elle se situe avant.*
> 3. ***On entre au retest*** *de la ligne cassée, avec une confirmation de bougie, et on place le stop de l'autre côté de cette ligne (point d'invalidation), plus une marge. Cette règle donne des stops serrés et des ratios R:R élevés.*
>
> *Toutes les figures doivent s'intégrer à la méthode de la Partie 11 : contexte H4, zone, signal, plan chiffré. Les prix sont fictifs.*

CHAPITRE 6.1

Double Top

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux sommets proches au même niveau, séparés par un creux. La figure est confirmée quand le prix casse le creux (la ligne de cou) par le bas. Signal de retournement baissier après une hausse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître.

1. Une hausse préalable (une tendance ou au moins un mouvement net).
2. Un premier sommet, un creux, puis un second sommet **au même niveau** (écart de moins de 1,5 × la bougie moyenne). Le second ne dépasse pas nettement le premier.
3. La **ligne de cou** : le plus bas du creux entre les deux sommets.
4. La cassure : clôture sous la ligne de cou.

Psychologie. Les acheteurs ont essayé deux fois de franchir la même résistance et ont échoué. À la seconde tentative, la force diminue : les vendeurs reprennent le dessus. La cassure de la ligne de cou signale que même les acheteurs du creux abandonnent.

Comment le trader.

1. Attendre la clôture sous la ligne de cou (H1 ou H4).
2. Mesurer la hauteur : sommets moyens moins ligne de cou.
3. Attendre le retest de la ligne de cou par en dessous, avec une bougie de rejet.
4. Entrer à la vente. Stop au-dessus de la zone de retest (ligne de cou + marge), pas au-dessus des sommets : un retour au-dessus de la ligne de cou invalide la figure.
5. Objectif : ligne de cou – hauteur.

Piège. Un second sommet qui dépasse nettement le premier est une cassure possible, pas un double top. Une figure dont les sommets sont trop espacés dans le temps est souvent un simple range.

RÈGLES PRATIQUES

1. Sommets alignés (écart < 1,5 × bougie moyenne).
2. Entrée seulement après cassure clôturée et retest.
3. Stop au-dessus de la ligne de cou (retest) + marge.
4. Objectif = ligne de cou – hauteur, ou zone adverse proche.

5. Contexte : de préférence après une hausse et sur résistance.

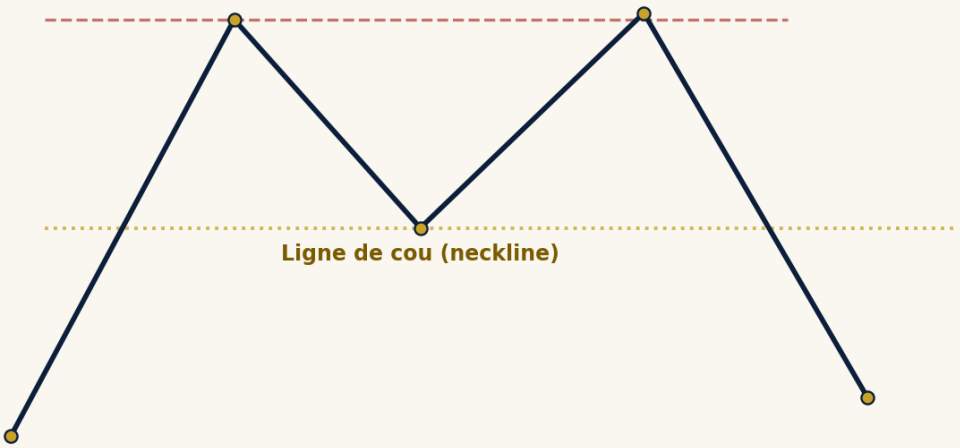
EXEMPLE CONCRET

Sommets : 2 362,0 et 2 361,2 ; ligne de cou 2 346,0 ; hauteur 15,6. Clôture H1 à 2 344,2 puis retest à 2 348,0 avec rejet. Entrée vente 2 345,8 ; stop 2 350,4 (4,6 $) ; objectif 2 346,0 – 15,6 = 2 330,4 (15,4 $). R:R = 3,35. Taille pour 100 $ de risque : 100 ÷ 460 = 0,21 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez deux sommets, la ligne de cou, la cassure, le retest, l'entrée et l'objectif mesuré.

Double Top (M) : deux sommets égaux, rejet de la ligne de cou



ÉTUDE DE CAS

Un trader vend dès que le second sommet « ressemble » au premier : 40 % de réussite. En attendant cassure clôturée et retest : 58 %, avec stop trois fois plus serré.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer avant la cassure de la ligne de cou.
- Mettre le stop au-dessus des sommets.
- Prendre un range pour un double top.

- Oublier l'espace jusqu'au support.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Ne tradez pas la forme, tradez la cassure. Une figure sans cassure est une hypothèse.

SYNTHÈSE

Le double top est un retournement baissier confirmé par la cassure de la ligne de cou. On entre au retest, stop au-dessus de la ligne de cou, objectif par la hauteur de la figure.

QUIZ

1. Qu'est-ce que la ligne de cou ? (Réponse : Le plus bas du creux entre les deux sommets.)
2. Quand est-il confirmé ? (Réponse : Par la clôture sous la ligne de cou.)
3. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de la ligne de cou (zone de retest) + marge.)
4. Comment mesurer l'objectif ? (Réponse : Ligne de cou moins hauteur de la figure.)
5. Quel piège éviter ? (Réponse : Entrer avant la cassure.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez trois doubles tops sur le H4 ; mesurez la hauteur, notez la cassure et le retest.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Sommets alignés.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.2

Double Bottom

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux creux proches au même niveau, séparés par un sommet. Confirmé par la cassure du sommet intermédiaire (ligne de cou) vers le haut. Retournement haussier après une baisse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Baisse préalable ; deux creux au même niveau (écart < 1,5 × bougie moyenne) ; la ligne de cou est le plus haut entre les deux creux ; confirmation par clôture au-dessus.

Psychologie. Les vendeurs ont tenté deux fois de faire passer le prix sous un support, sans succès. Les acheteurs dominent progressivement ; la cassure du sommet intermédiaire confirme leur victoire.

Comment le trader. Même méthode inversée : attendre la clôture au-dessus de la ligne de cou, mesurer la hauteur, attendre le retest par le haut, acheter sur rejet, stop sous la ligne de cou (retest) + marge, objectif = ligne de cou + hauteur.

Variantes. Le second creux est parfois légèrement plus haut que le premier (renforce le signal) ou légèrement plus bas (faux cassage du support, très bon signal si la clôture revient au-dessus).

RÈGLES PRATIQUES

1. Creux alignés (écart < 1,5 × bougie moyenne).
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop sous la ligne de cou + marge.
4. Objectif = ligne de cou + hauteur.
5. Idéalement sur un support après une baisse.

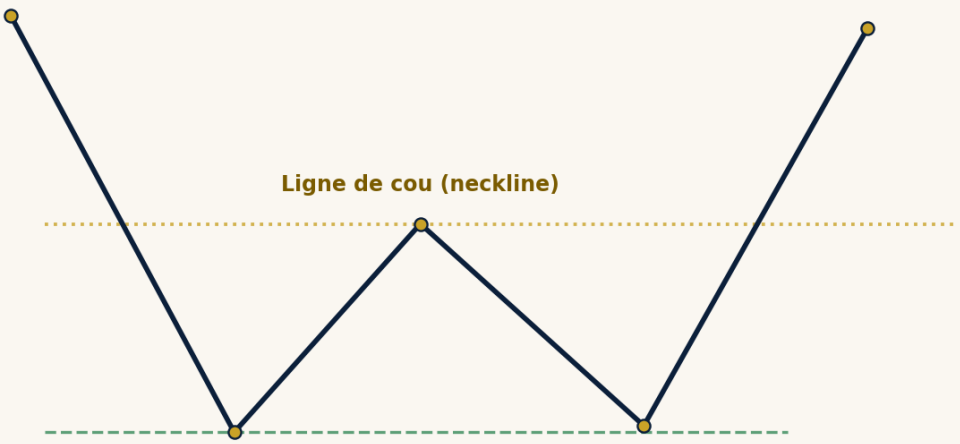
EXEMPLE CONCRET

Creux : 2 338,4 et 2 339,0 ; ligne de cou 2 354,0 ; hauteur 15,3. Clôture H1 à 2 355,8 ; retest à 2 352,6 avec marteau. Entrée achat 2 354,4 ; stop 2 350,4 (4 $) ; objectif 2 354,0 + 15,3 = 2 369,3 (14,9 $). R:R = 3,7. Taille pour 100 $: 0,25 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez deux creux, la ligne de cou, la cassure haussière, le retest et l'objectif.

Double Bottom (W) : deux creux égaux, cassure de la ligne de cou



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate que les doubles bottoms où le second creux balaie le premier puis clôture au-dessus réussissent à 64 % (14 trades), contre 48 % pour les autres (25 trades).

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter au second creux sans cassure.
- Placer le stop sous les creux.
- Ignorer la tendance H4.
- Viser un objectif trop lointain.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand le second creux balaie le premier sans clôturer dessous, le marché vous montre un piège vendeur. Observez bien la clôture.

SYNTHÈSE

Le double bottom est un retournement haussier confirmé par la cassure de la ligne de cou. Entrée au retest, stop sous la ligne de cou, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Que confirme le double bottom ? (Réponse : Un retournement haussier après la cassure de la ligne de cou.)
2. Où est la ligne de cou ? (Réponse : Au plus haut entre les deux creux.)
3. Où le stop ? (Réponse : Sous la ligne de cou, avec marge.)
4. Objectif ? (Réponse : Ligne de cou plus hauteur.)
5. Quelle variante est forte ? (Réponse : Le second creux balaie le premier puis clôture au-dessus.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez trois doubles bottoms sur le H4 ; mesurez hauteur et objectif.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Creux alignés.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.3

Triple Top

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Trois sommets au même niveau. Plus rare, plus solide que le double top : la résistance a tenu trois fois. Confirmé par la cassure de la ligne de cou.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Trois sommets alignés (écart < 1,5 × bougie moyenne), deux creux entre eux ; la ligne de cou relie le plus bas des deux creux (elle est quasi horizontale). Confirmation : clôture sous la ligne de cou.

Psychologie. Trois échecs consécutifs fatiguent les acheteurs : à chaque test, moins d'acheteurs arrivent. La cassure est souvent vive, car de nombreux stops sont placés sous les creux.

Comment le trader. Identique au double top : clôture sous la ligne de cou, retest, vente sur rejet, stop au-dessus de la ligne de cou + marge, objectif = ligne de cou – hauteur.

Attention. Un triple top se confond avec un range : si les sommets s'étalent sur plusieurs semaines et que les creux montent, c'est un range ou un triangle ascendant (voir 6.7), qui a un biais inverse. Vérifiez l'orientation des creux.

RÈGLES PRATIQUES

1. Trois sommets alignés, creux presque au même niveau.
2. Cassure clôturée obligatoire.
3. Entrée au retest avec confirmation.
4. Stop au-dessus de la ligne de cou + marge.
5. Vérifier que ce n'est pas un triangle ascendant.

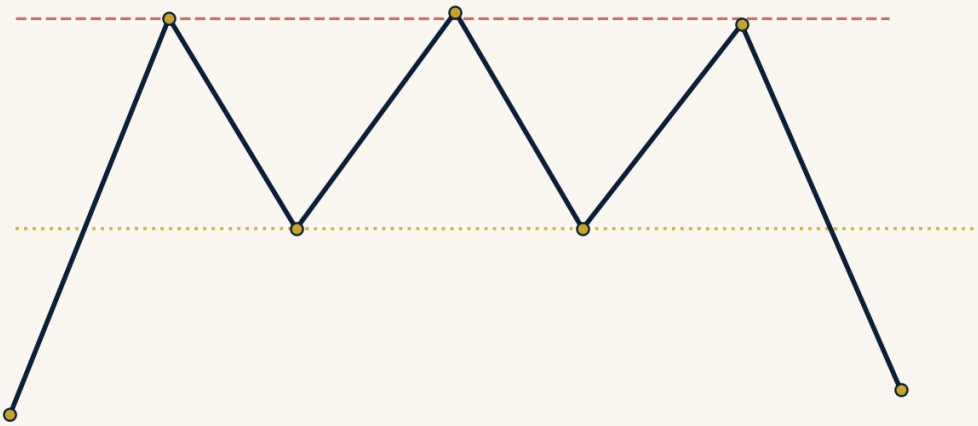
EXEMPLE CONCRET

Sommets : 2 362,4 / 2 361,8 / 2 362,1 ; ligne de cou 2 347,0 ; hauteur 15,1. Retest à 2 349,0, rejet. Entrée vente 2 346,2 ; stop 2 350,6 (4,4 $) ; objectif 2 331,9 (14,3 $). R:R = 3,25. Taille pour 100 $: 0,22 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez trois sommets, la ligne de cou horizontale, la cassure et le retest.

Triple Top : trois sommets égaux, épuisement de la pression acheteuse



ÉTUDE DE CAS

Un trader confond triple top et triangle ascendant : il vend à la cassure de la résistance. Il apprend à vérifier que les creux ne montent pas ; sur 10 cas, il évite 4 erreurs.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre avec un triangle ascendant.
- Vendre au troisième sommet.
- Ne pas attendre la cassure.
- Placer le stop trop haut.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Plus une résistance est testée, plus il faut de preuves pour la parier : la preuve, c'est la clôture sous la ligne de cou.

SYNTHÈSE

Le triple top est un retournement baissier (trois sommets alignés). Il se trade à la cassure de la ligne de cou avec retest, stop au-dessus de la ligne et objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Combien de sommets ? (Réponse : Trois, alignés.)
2. Quelle confusion éviter ? (Réponse : Avec un triangle ascendant dont les creux montent.)
3. Où est la ligne de cou ? (Réponse : Au plus bas des deux creux intermédiaires.)
4. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de la ligne de cou, avec marge.)
5. Quand entrer ? (Réponse : Au retest après la cassure clôturée.)

EXERCICES PRATIQUES

Identifiez un triple top et un triangle ascendant sur le H4. Notez ce qui les distingue.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Trois sommets alignés.
- ☐ Creux presque horizontaux.
- ☐ Cassure clôturée et retest.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.4

Triple Bottom

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Trois creux au même niveau. Support solide testé trois fois. Confirmé par la cassure haussière de la ligne de cou.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Trois creux alignés (écart < 1,5 × bougie moyenne) séparés par deux sommets ; la ligne de cou est le plus haut des deux sommets. Confirmation : clôture au-dessus.

Psychologie. Les vendeurs échouent trois fois à passer sous le support : leur énergie baisse, les acheteurs gagnent du terrain. La cassure déclenche les stops des vendeurs à découvert placés au-dessus des sommets.

Comment le trader. Clôture au-dessus de la ligne de cou, retest par le haut, achat sur rejet, stop sous la ligne de cou + marge, objectif = ligne de cou + hauteur.

Attention. Vérifiez que les sommets ne baissent pas (triangle descendant, voir 6.8). Un triple bottom n'a pas de ligne descendante.

RÈGLES PRATIQUES

1. Trois creux alignés, sommets presque horizontaux.
2. Entrée après cassure clôturée et retest.
3. Stop sous la ligne de cou + marge.
4. Objectif = ligne de cou + hauteur.
5. Éviter la confusion avec le triangle descendant.

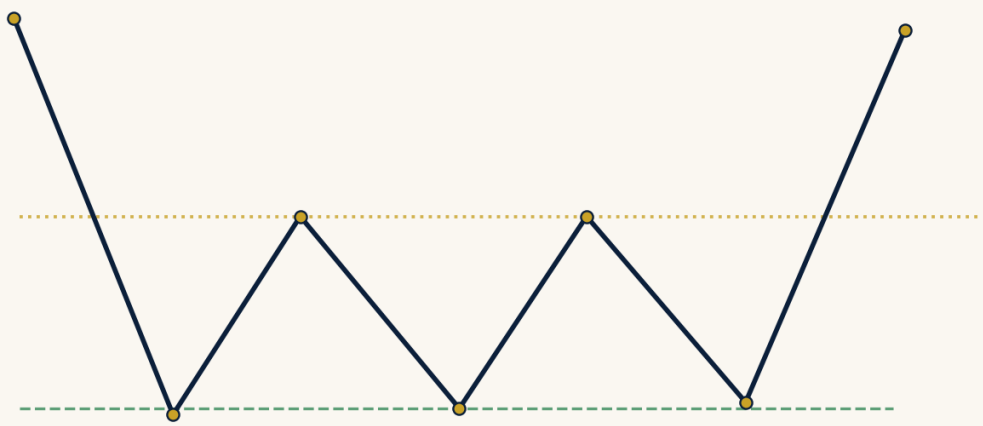
EXEMPLE CONCRET

Creux : 2 338,2 / 2 338,9 / 2 338,5 ; ligne de cou 2 353,0 ; hauteur 14,5. Entrée achat au retest 2 353,8 ; stop 2 349,6 (4,2 $) ; objectif 2 367,5 (13,7 $). R:R = 3,26. Taille pour 100 $: 0,23 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez trois creux, la ligne de cou, la cassure haussière et le retest.

Triple Bottom : trois creux égaux, épuisement de la pression vendeuse



ÉTUDE DE CAS

Un trader attend la clôture au-dessus de la ligne de cou sur 12 triples bottoms : 8 gagnants. S'il avait acheté au troisième creux : 5 gagnants sur 12 avec stops plus larges.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter au troisième creux.
- Confondre avec un triangle descendant.
- Ignorer le retest.
- Viser plus que la zone adverse.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un support testé trois fois est soit très solide, soit sur le point de céder : la cassure de la ligne de cou tranche.

SYNTHÈSE

Le triple bottom est un retournement haussier. On trade la cassure de la ligne de cou avec retest, stop sous la ligne, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Combien de creux ? (Réponse : Trois, alignés.)

2. Qu'est-ce qui confirme ? (Réponse : La clôture au-dessus de la ligne de cou.)
3. Où le stop ? (Réponse : Sous la ligne de cou avec marge.)
4. Quel objectif ? (Réponse : Ligne de cou plus hauteur.)
5. Quelle confusion éviter ? (Réponse : Avec le triangle descendant.)

EXERCICES PRATIQUES

Recherchez un triple bottom sur le D1 ou le H4 ; mesurez l'objectif et comparez avec la suite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Trois creux alignés.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 6.5

Tête-Épaules (Head and Shoulders)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Trois sommets, celui du milieu (la tête) plus haut que les deux autres (les épaules). La ligne de cou relie les creux. Cassure de la ligne de cou = retournement baissier.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître.

1. Une tendance haussière préalable.
2. Épaule gauche : un sommet suivi d'un creux.
3. Tête : un sommet plus haut, suivi d'un creux (à un niveau voisin du précédent).
4. Épaule droite : un sommet plus bas que la tête, proche de l'épaule gauche.
5. Ligne de cou : droite reliant les deux creux (peut être légèrement inclinée).
6. Confirmation : clôture sous la ligne de cou.

Psychologie. La tête est le dernier effort acheteur. L'épaule droite, qui échoue à atteindre la tête, montre que les acheteurs n'ont plus la force. La cassure de la ligne de cou signale la capitulation.

Comment la trader. Mesurer la hauteur (tête – ligne de cou). Attendre cassure clôturée puis retest, entrée vente sur rejet, stop au-dessus de la ligne de cou + marge, objectif = ligne de cou – hauteur. La hauteur étant importante, l'objectif est souvent généreux : vérifiez la présence d'un support intermédiaire.

Fiabilité. C'est l'une des figures de retournement les plus connues, mais aussi souvent mal identifiée. Exigez la proportion : épaules de hauteurs proches, tête nettement plus haute (au moins 1,5 × bougie moyenne).

RÈGLES PRATIQUES

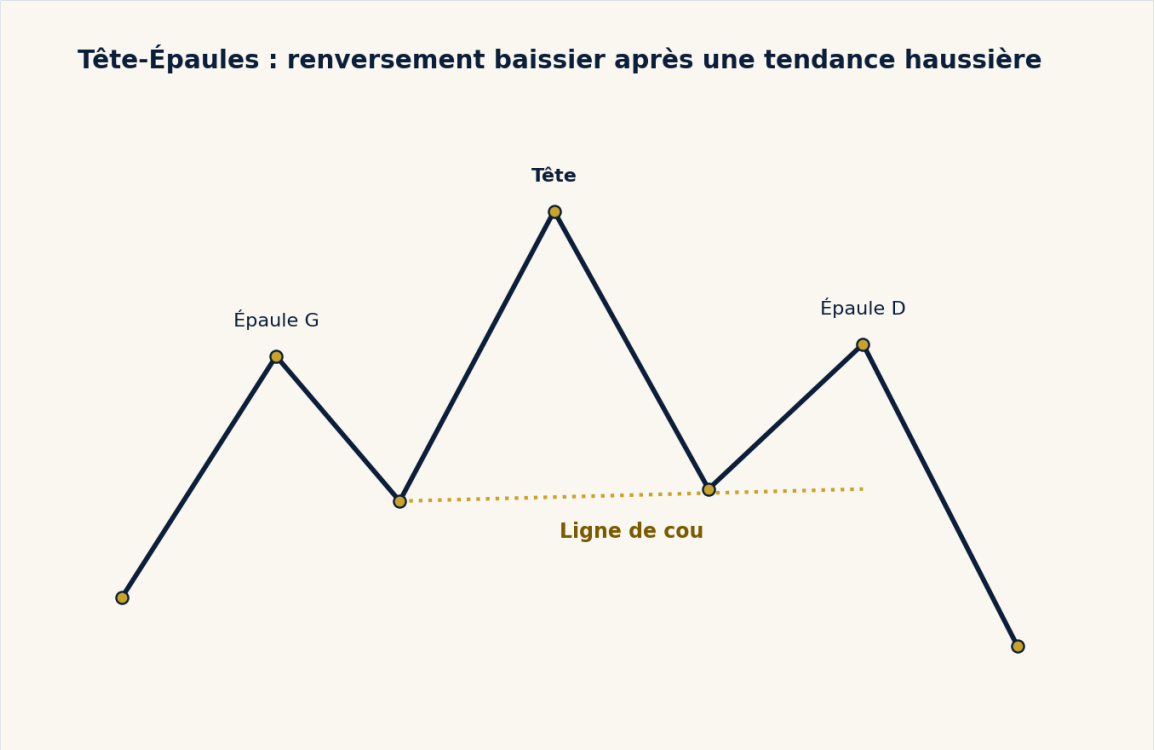
1. Tête nettement plus haute que les épaules.
2. Épaules à peu près symétriques.
3. Cassure clôturée de la ligne de cou obligatoire.
4. Entrée au retest, stop au-dessus de la ligne de cou.
5. Objectif = ligne de cou – hauteur ou support intermédiaire.

EXEMPLE CONCRET

Épaule gauche 2 356, tête 2 366, épaule droite 2 355,5 ; creux 2 344,5 et 2 343,8 : ligne de cou 2 344. Hauteur 22. Entrée vente au retest 2 343,2 ; stop 2 348,0 (4,8 $) ; objectif 2 322 (21,2 $). R:R = 4,4. Taille : 100 ÷ 480 = 0,20 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la figure complète avec épaules, tête, ligne de cou, cassure, retest et objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui vendait dès l'épaule droite avait 38 % de réussite sur 21 cas. En attendant la cassure et le retest : 14 cas, 9 réussis (64 %).

ERREURS FRÉQUENTES

- Voir une tête-épaules partout.
- Vendre à l'épaule droite.
- Ignorer l'inclinaison de la ligne de cou.
- Viser plus loin qu'un support majeur.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si vous devez « faire rentrer » les points pour obtenir la figure, ce n'est pas la figure.

SYNTHÈSE

Tête-épaules : trois sommets avec la tête plus haute, ligne de cou reliant les creux. Retournement baissier confirmé à la cassure de la ligne de cou ; entrée au retest, stop au-dessus de la ligne, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Qu'est-ce que la tête ? (Réponse : Le sommet central, le plus haut.)
2. Que relie la ligne de cou ? (Réponse : Les deux creux.)
3. Qu'est-ce qui confirme la figure ? (Réponse : La clôture sous la ligne de cou.)
4. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de la ligne de cou + marge.)
5. Comment calculer l'objectif ? (Réponse : Ligne de cou moins hauteur de la tête.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez deux têtes-épaules sur le D1 ou H4 et mesurez l'objectif.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Tête nettement plus haute.
- ☐ Épaules symétriques.
- ☐ Cassure clôturée et retest.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.6

Tête-Épaules inversée

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Image miroir : trois creux dont celui du milieu est le plus bas. Cassure haussière de la ligne de cou = retournement haussier.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Une baisse préalable ; épaule gauche (creux), tête (creux plus bas), épaule droite (creux plus haut que la tête, proche de l'épaule gauche) ; ligne de cou reliant les sommets intermédiaires ; confirmation par clôture au-dessus.

Psychologie. La tête est le dernier effort vendeur. L'épaule droite, qui ne descend plus aussi bas, montre l'épuisement des vendeurs. La cassure de la ligne de cou active les ordres d'achat.

Comment la trader. Hauteur = ligne de cou – tête. Attendre clôture au-dessus, retest par le haut, achat sur rejet, stop sous la ligne de cou + marge, objectif = ligne de cou + hauteur.

Particularité. On observe souvent un volume de mouvement plus fort à la cassure qu'à la formation. Si la cassure est molle, soyez prudent.

RÈGLES PRATIQUES

1. Tête nettement plus basse que les épaules.
2. Ligne de cou reliant les deux sommets intermédiaires.
3. Cassure clôturée obligatoire.
4. Stop sous la ligne de cou + marge.
5. Objectif = ligne de cou + hauteur.

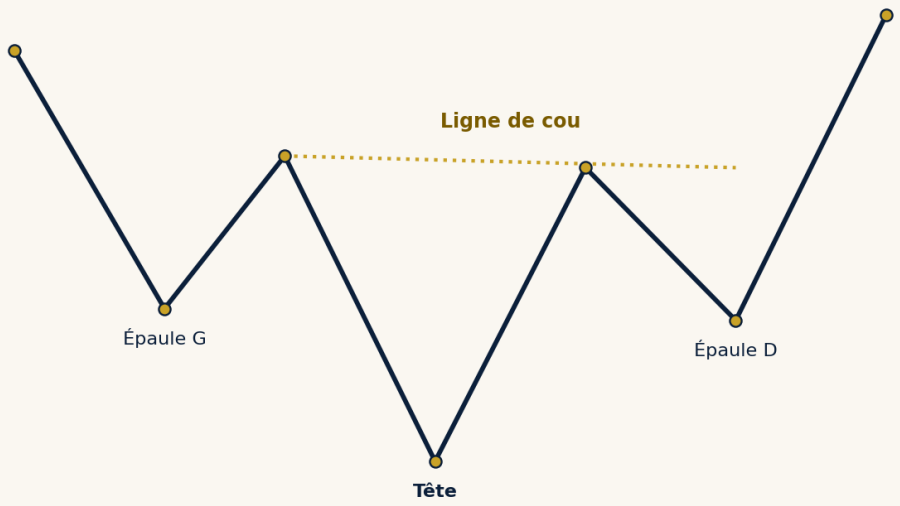
EXEMPLE CONCRET

Épaules 2 338 et 2 338,6, tête 2 330 ; ligne de cou 2 352 ; hauteur 22. Entrée achat au retest 2 352,8 ; stop 2 348,0 (4,8 $) ; objectif 2 374 (21,2 $). R:R = 4,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la figure inversée avec épaules, tête, cassure, retest, objectif.

Tête-Épaules inversée : renversement haussier après une tendance baissière



ÉTUDE DE CAS

Un trader attend toujours la clôture au-dessus de la ligne de cou : sur 15 figures, 10 gagnantes. Quand il anticipait à l'épaule droite : 13 figures, 5 gagnantes.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter l'épaule droite.
- Négliger la symétrie.
- Oublier le retest.
- Viser un objectif sans espace.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans une tête-épaules inversée, la patience est payée deux fois : par un meilleur stop et par un meilleur signal.

SYNTHÈSE

Tête-épaules inversée : retournement haussier confirmé par la cassure de la ligne de cou. Entrée au retest, stop sous la ligne, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Que représente la tête ? (Réponse : Le creux central, le plus bas.)

2. Quand acheter ? (Réponse : Au retest après la cassure clôturée.)
3. Où le stop ? (Réponse : Sous la ligne de cou avec marge.)
4. Comment mesurer l'objectif ? (Réponse : Ligne de cou plus hauteur.)
5. Quelle erreur éviter ? (Réponse : Acheter l'épaule droite avant la cassure.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez une tête-épaules inversée passée et calculez l'objectif et le R:R.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Tête nettement plus basse.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 6.7

Triangle ascendant

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une résistance horizontale et des creux de plus en plus hauts. Figure de continuation haussière dans la majorité des cas : la cassure de la résistance déclenche la poursuite.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux sommets au même niveau (résistance plate) et au moins deux creux de plus en plus hauts (ligne de support ascendante). Les deux lignes convergent. Les bougies se compriment.

Psychologie. Les acheteurs sont de plus en plus agressifs (ils achètent à des prix de plus en plus hauts), tandis que les vendeurs défendent le même niveau. La pression monte jusqu'à ce que les vendeurs cèdent.

Comment le trader.

1. Tracer la résistance et la ligne de support ascendante.
2. Attendre la clôture au-dessus de la résistance.
3. Retest de la résistance devenue support, avec rejet.
4. Entrée achat, stop sous la zone de retest + marge.
5. Objectif : résistance + hauteur maximale du triangle (distance entre la résistance et le premier creux).

Piège. Une cassure par le bas de la ligne ascendante est possible : le triangle ascendant échoue parfois. Ne pas parier sur la direction à l'avance.

RÈGLES PRATIQUES

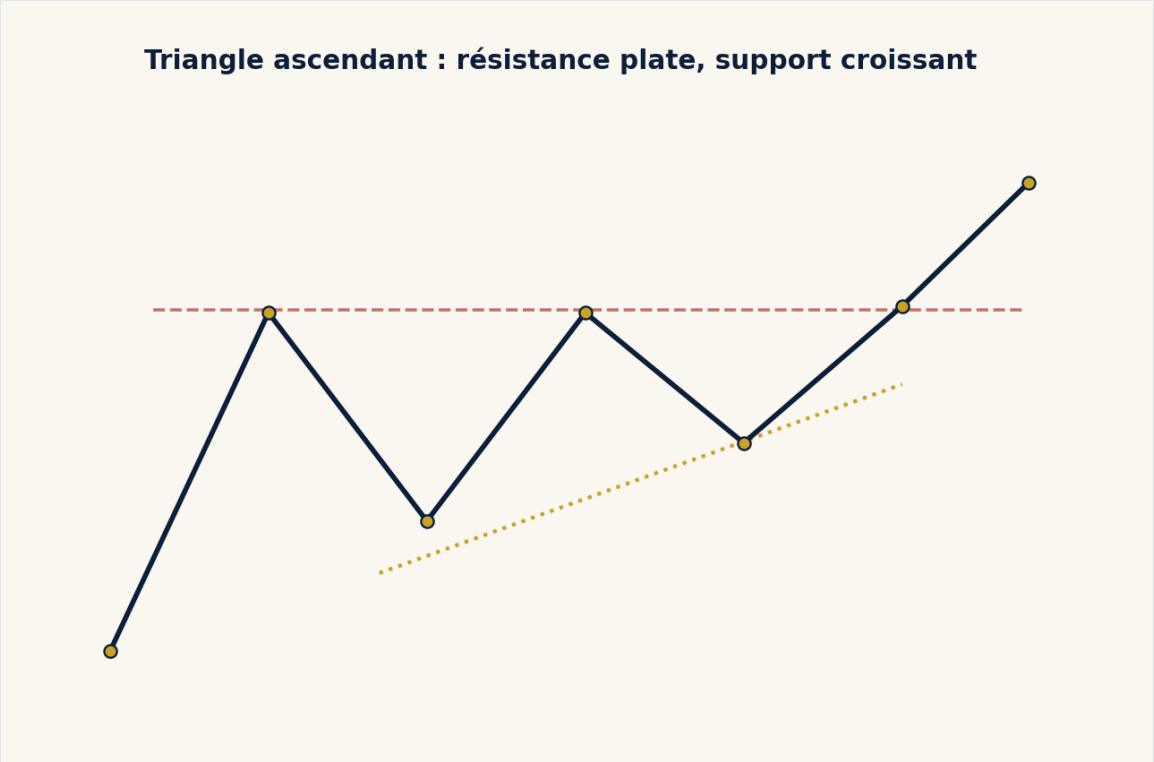
1. Résistance horizontale et deux creux ascendants minimum.
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop sous la zone de retest + marge.
4. Objectif = hauteur maximale projetée.
5. Si la ligne ascendante casse vers le bas : annuler.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360 ; creux 2 340, 2 346, 2 351, 2 355 ; hauteur 20. Clôture 2 361,5 ; retest 2 360,2 ; entrée 2 361,0 ; stop 2 356,0 (5 $) ; objectif 2 380 (19 $). R:R = 3,8. Taille : 100 ÷ 500 = 0,20 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le triangle ascendant avec la cassure et le retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader parie à l'avance sur la cassure haussière : 9 trades sur 17 échouent par cassure inverse. En attendant la clôture : 11 trades, 8 réussis.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter avant la cassure.
- Ignorer l'orientation du contexte.
- Placer le stop sous les creux du triangle.
- Fixer un objectif trop grand.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un triangle est un ressort comprimé : ne pariez pas sur la direction, attendez qu'il se détende.

SYNTHÈSE

Le triangle ascendant (résistance plate + creux ascendants) est une figure de continuation haussière. On trade la cassure clôturée avec retest, stop sous le retest, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Quelle est sa forme ? (Réponse : Résistance horizontale et creux ascendants.)
2. Quel biais ? (Réponse : Haussier en général.)
3. Quand entrer ? (Réponse : Au retest après clôture au-dessus de la résistance.)
4. Où le stop ? (Réponse : Sous la zone de retest + marge.)
5. Que faire si la ligne ascendante casse vers le bas ? (Réponse : Annuler le scénario haussier.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez deux triangles ascendants sur le H4. Notez leur sortie et le retest.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Résistance plate et creux ascendants.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.8

Triangle descendant

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un support horizontal et des sommets de plus en plus bas. Figure de continuation baissière dans la majorité des cas.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux creux au même niveau (support plat) et au moins deux sommets de plus en plus bas (ligne de résistance descendante). Les deux lignes convergent.

Psychologie. Les vendeurs deviennent de plus en plus agressifs (ils vendent à des prix de plus en plus bas), les acheteurs défendent le même support. À la fin, le support cède.

Comment le trader. Attendre la clôture sous le support, retest par le bas, vente sur rejet, stop au-dessus de la zone de retest + marge, objectif = support – hauteur du triangle.

Piège. Parfois le support tient et le prix remonte : ce n'est pas la fin de la figure mais un rebond, qui peut casser la ligne descendante. Ne pariez jamais sur le support avant la cassure.

RÈGLES PRATIQUES

1. Support plat et sommets descendants.
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop au-dessus du retest + marge.
4. Objectif = hauteur maximale projetée.
5. Annuler si la ligne descendante casse vers le haut.

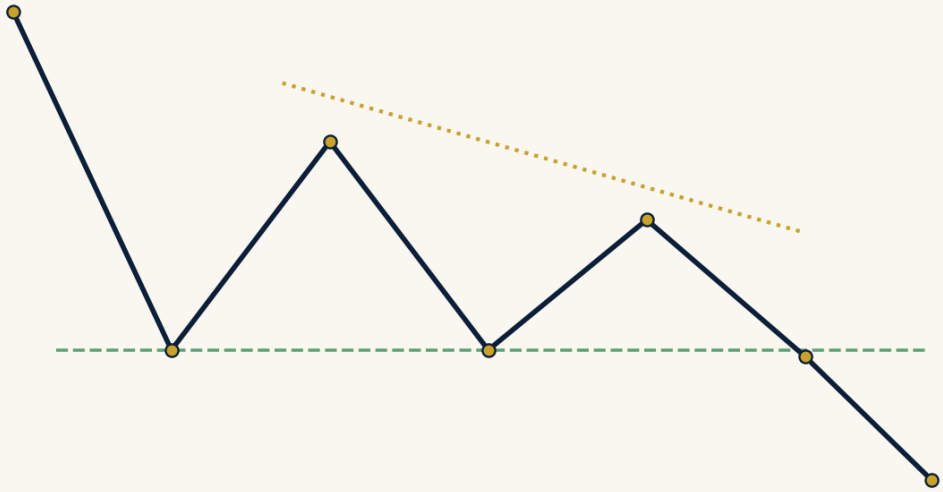
EXEMPLE CONCRET

Support 2 340 ; sommets 2 360, 2 354, 2 349, 2 345 ; hauteur 20. Clôture 2 338,6, retest 2 341 ; entrée vente 2 340,0 ; stop 2 345,2 (5,2 $) ; objectif 2 320 (20 $). R:R = 3,85. Taille : 0,19 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le triangle descendant avec cassure par le bas et retest.

Triangle descendant : support plat, résistance décroissante



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète le support avant cassure : 6 trades gagnants sur 16. En attendant la cassure et le retest : 10 trades, 7 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter le support « parce qu'il a déjà tenu ».
- Ne pas attendre le retest.
- Stop dans la zone.
- Objectif trop lointain.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le support qui a tenu trois fois n'est pas plus sûr : il est plus usé.

SYNTHÈSE

Le triangle descendant est une figure de continuation baissière. Cassure clôturée sous le support, retest, vente avec stop au-dessus de la zone, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Forme du triangle descendant ? (Réponse : Support plat et sommets descendants.)

2. Quel biais ? (Réponse : Baissier en général.)
3. Quand vendre ? (Réponse : Au retest après la cassure clôturée du support.)
4. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de la zone de retest.)
5. Comment calculer l'objectif ? (Réponse : Support moins hauteur du triangle.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez deux triangles descendants et mesurez les objectifs.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Support plat et sommets descendants.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.9

Triangle symétrique

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Sommets descendants et creux ascendants qui convergent vers un point. Figure neutre : elle n'a pas de biais propre. On trade la cassure dans le sens de la tendance précédente.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux sommets descendants et deux creux ascendants, formant deux lignes symétriques qui convergent. Les bougies se rétrécissent.

Psychologie. Acheteurs et vendeurs se neutralisent, de plus en plus près l'un de l'autre. La compression finit par une sortie, dans un sens ou dans l'autre. En moyenne, la sortie se fait plus souvent dans le sens de la tendance précédente, mais ce n'est pas garanti.

Comment le trader.

1. Identifier le contexte : tendance H4 haussière ou baissière avant le triangle.
2. Ne trader que la cassure **dans le sens de la tendance**.
3. Attendre la clôture hors du triangle, le retest, puis la confirmation.
4. Stop de l'autre côté de la ligne cassée + marge.
5. Objectif : hauteur du triangle au départ (prudence : viser 70 à 100 % de la hauteur).

Zone de risque. La sortie la plus fiable se produit entre la moitié et les trois quarts de la longueur du triangle. Proche du sommet (la pointe), les signaux sont plus faibles.

RÈGLES PRATIQUES

1. Contexte de tendance obligatoire avant d'agir.
2. Entrée seulement dans le sens de la tendance précédente.
3. Cassure clôturée + retest + confirmation.
4. Stop de l'autre côté de la ligne cassée.
5. Objectif prudent (70 à 100 % de la hauteur).

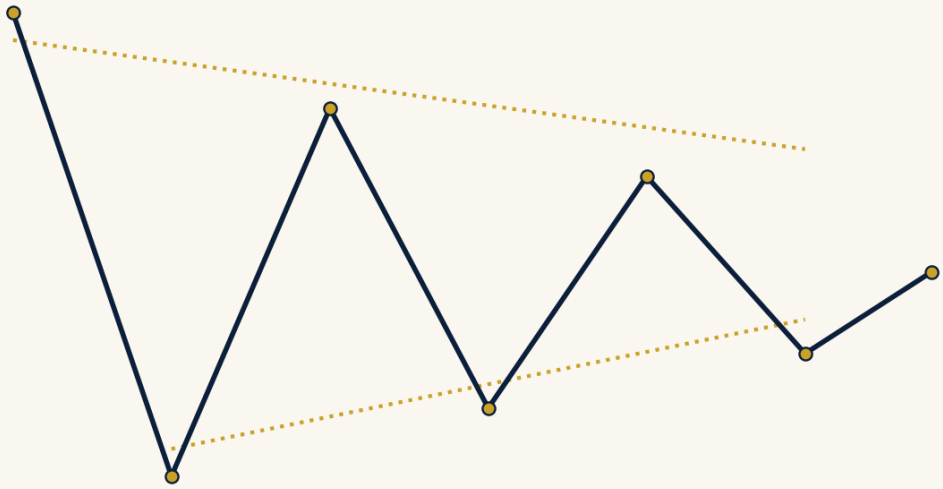
EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 haussière ; triangle : sommets 2 362 → 2 352, creux 2 340 → 2 347 ; hauteur initiale 22. Cassure à 2 353 par le haut, retest 2 353,5. Entrée achat 2 353,5 ; stop 2 347,9 (5,6 $) ; objectif 2 370 (16,5 $, 75 % de la hauteur). R:R = 2,9.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le triangle symétrique avec la cassure dans le sens de la tendance.

Triangle symétrique : compression convergente, direction incertaine



ÉTUDE DE CAS

Un trader parie sur la direction : 10 trades gagnants sur 24. En ne tradant que le sens de la tendance : 14 trades, 9 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Parier à l'avance sur la direction.
- Trader la cassure contre la tendance.
- Entrer près de la pointe.
- Viser 100 % de la hauteur à chaque fois.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le triangle symétrique est un point d'interrogation. Ne répondez pas à la place du marché.

SYNTHÈSE

Le triangle symétrique est neutre : on trade la cassure dans le sens de la tendance précédente, avec clôture, retest et confirmation. Objectif prudent par la hauteur.

QUIZ

1. Quel biais a ce triangle ? (Réponse : Aucun, il est neutre.)
2. Dans quel sens trader ? (Réponse : Dans le sens de la tendance précédente.)
3. Que faire proche de la pointe ? (Réponse : Se méfier, les signaux sont plus faibles.)
4. Quel objectif ? (Réponse : 70 à 100 % de la hauteur initiale.)
5. Que faut-il avant d'entrer ? (Réponse : Clôture hors du triangle, retest et confirmation.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez trois triangles symétriques ; pour chacun, notez la tendance précédente et le sens de la sortie.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La tendance précédente est claire.
- ☐ La cassure est dans son sens et clôturée.
- ☐ Retest et confirmation.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.10

Rectangle

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un range encadré par une résistance et un support horizontaux. Figure de continuation ou de retournement selon la sortie. On trade la cassure clôturée, avec retest.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux rebonds sur chaque bord, deux lignes horizontales parallèles, des bougies de taille moyenne. La hauteur du rectangle est la distance entre le plafond et le plancher.

Psychologie. Le marché accumule : des deux côtés, les ordres s'accumulent. La sortie libère l'énergie accumulée.

Comment le trader.

1. Délimiter les zones de plafond et de plancher.
2. Dans le range : n'agir que sur les extrémités (voir 5.3) ou attendre la sortie.
3. À la cassure clôturée : retest, confirmation, entrée dans le sens de la sortie.
4. Stop de l'autre côté de la zone cassée + marge.
5. Objectif = hauteur du rectangle projetée depuis la cassure.

Quel biais ? Le rectangle a tendance à se résoudre dans le sens de la tendance précédente, mais la cassure inverse est fréquente. Seule la clôture valide.

RÈGLES PRATIQUES

1. Deux rebonds minimum par bord.
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop de l'autre côté de la zone cassée.
4. Objectif = hauteur projetée.
5. Taille normale seulement si le contexte est aligné.

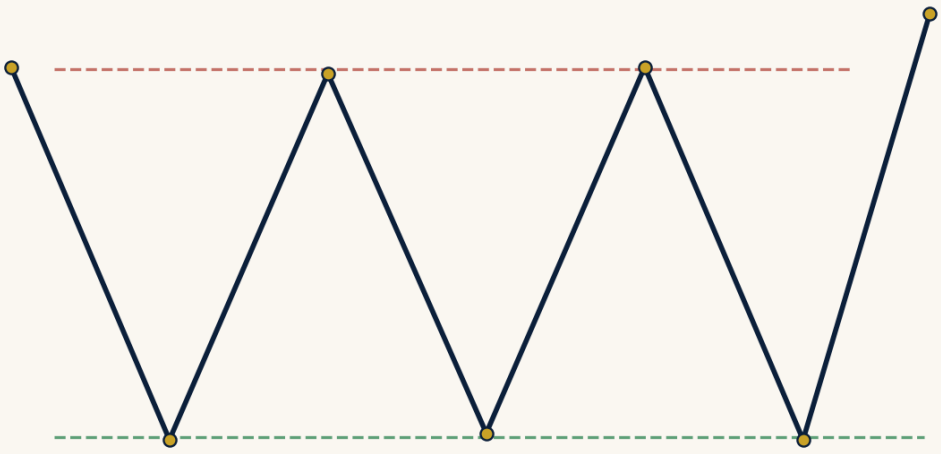
EXEMPLE CONCRET

Rectangle 2 346–2 360 (hauteur 14). Clôture H1 à 2 361,8 ; retest 2 360,4. Entrée 2 361,0 ; stop 2 355,6 (5,4 $) ; objectif 2 374 (13 $). R:R = 2,4. Taille : 0,18 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le rectangle avec les deux bords, la cassure, le retest et l'objectif.

Rectangle : range structuré entre support et résistance parallèles



ÉTUDE DE CAS

Un trader trade les extrémités du range avec succès (65 % de réussite sur 20 trades) puis perd sur les cassures non confirmées (7 trades, 2 gagnants). Il décide de trader les cassures uniquement avec retest.

ERREURS FRÉQUENTES

- Anticiper la direction de la cassure.
- Entrer sans retest.
- Mettre le stop dans la zone.
- Oublier la hauteur pour l'objectif.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans un rectangle, il y a deux types de trades : l'aller-retour (prudent) et la cassure (patient). Choisissez-en un et tenez-vous-y.

SYNTHÈSE

Le rectangle est un range horizontal. On trade les extrémités avec confirmation ou la cassure clôturée avec retest, objectif par la hauteur.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un rectangle ? (Réponse : Un range entre deux lignes horizontales.)
2. Comment mesurer l'objectif ? (Réponse : Par la hauteur du rectangle.)
3. Que valide la sortie ? (Réponse : La clôture hors du rectangle.)
4. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté de la zone cassée.)
5. Peut-on anticiper la direction ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez un rectangle sur le H4. Notez la direction de sortie et la mesure de l'objectif.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Au moins deux rebonds par bord.
- ☐ Cassure clôturée et retest.
- ☐ Stop de l'autre côté de la zone.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.11

Drapeau (Flag)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Après une impulsion rapide (la hampe), le prix consolide dans un petit canal incliné contre la tendance (le drapeau). La cassure du drapeau relance le mouvement dans le sens de la hampe.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître.

1. Une **hampe** : impulsion rapide et ample (plusieurs grandes bougies dans le même sens).
2. Un **drapeau** : consolidation en petit canal incliné dans le sens opposé (pour un drapeau haussier, légèrement descendant).
3. Le drapeau est court (5 à 15 bougies sur la même unité de temps) et ne retrace pas plus de 50 % de la hampe.
4. La cassure : clôture hors du canal dans le sens de la hampe.

Psychologie. Après une forte poussée, les participants prennent leurs gains (retour modéré), mais les acheteurs en attente profitent de la pause pour entrer. Le mouvement reprend.

Comment le trader.

1. Repérer la hampe et le drapeau.
2. Attendre la clôture hors du canal.
3. Entrée à la cassure ou au retest de la ligne du drapeau.
4. Stop sous le plus bas du drapeau (haussier) + marge.
5. Objectif : point de cassure + longueur de la hampe.

Piège. Un drapeau trop long ou trop profond n'est plus un drapeau (c'est un retournement ou une correction). Un drapeau qui retrace plus de 50 % de la hampe est douteux.

RÈGLES PRATIQUES

1. Hampe nette et rapide.
2. Drapeau court (5 à 15 bougies), retracement $\leq$ 50 % de la hampe.
3. Cassure clôturée dans le sens de la hampe.
4. Stop de l'autre côté du drapeau + marge.

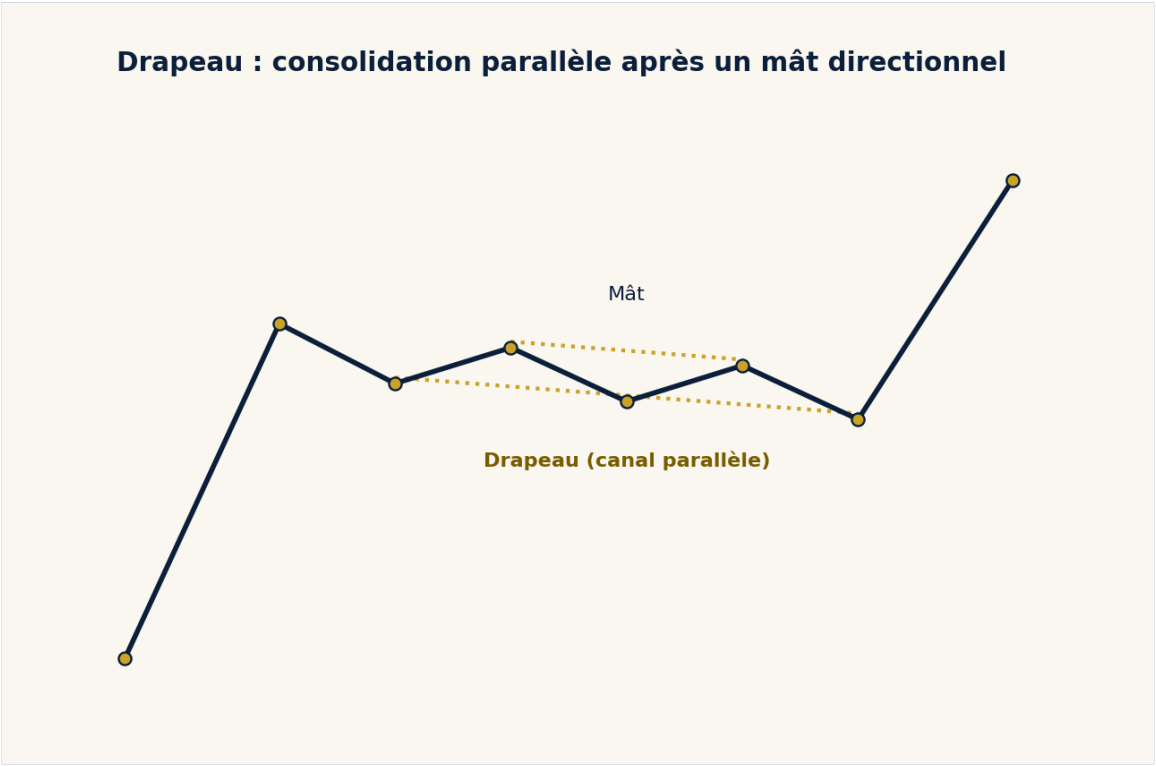
5. Objectif = point de cassure + longueur de la hampe.

EXEMPLE CONCRET

Hampe de 2 330 à 2 356 (26 $). Drapeau descendant : 2 356 → 2 349. Cassure à 2 355,5 (clôture). Entrée achat 2 355,8 ; stop 2 347,6 (8,2 $) ; objectif 2 354 + 26 = 2 380 (24,2 $). R:R = 2,95. Taille : 100 ÷ 820 = 0,12 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la hampe, le drapeau incliné, la cassure et l'objectif mesuré.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre sur chaque consolidation « ressemblant à un drapeau » a 41 % de réussite ; en exigeant les critères (hampe, 5 à 15 bougies, retracement ≤ 50 %), 61 % sur 18 trades.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre drapeau et retournement.
- Entrer sur un drapeau trop long.
- Placer le stop trop près.
- Viser plus que la zone adverse.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un drapeau est une pause, pas un virage. Si la pause dure trop longtemps, c'est un virage.

SYNTHÈSE

Le drapeau est une consolidation courte et inclinée après une impulsion rapide. On trade sa cassure dans le sens de la hampe, objectif par la longueur de la hampe, stop de l'autre côté du drapeau.

QUIZ

1. Qu'est-ce que la hampe ? (Réponse : L'impulsion rapide précédant la consolidation.)
2. Quelle durée pour le drapeau ? (Réponse : Environ 5 à 15 bougies.)
3. Quel retracement maximal ? (Réponse : 50 % de la hampe.)
4. Comment mesurer l'objectif ? (Réponse : Point de cassure plus longueur de la hampe.)
5. Que faire si le drapeau est trop long ? (Réponse : Ne pas le considérer comme un drapeau.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez trois drapeaux sur le H1. Mesurez hampe, durée et retracement.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Hampe rapide.
- ☐ Drapeau court, retracement $\leq$ 50 %.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.12

Fanion (Pennant)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Même logique que le drapeau, mais la consolidation prend la forme d'un petit triangle symétrique. Figure de continuation après une impulsion rapide.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Une hampe nette, suivie d'une consolidation en petit triangle (deux lignes convergentes), de 5 à 15 bougies. La différence avec le drapeau : les lignes convergent au lieu d'être parallèles.

Psychologie. Même histoire que le drapeau : les participants se reposent, puis l'élan reprend. La convergence indique une compression plus forte.

Comment le trader. Cassure du fanion dans le sens de la hampe, clôture, retest, entrée, stop de l'autre côté du fanion + marge, objectif = point de cassure ± longueur de la hampe.

Cas baissier. Impulsion baissière, fanion ascendant ou symétrique, cassure par le bas.

RÈGLES PRATIQUES

1. Hampe rapide.
2. Fanion de 5 à 15 bougies.
3. Cassure clôturée dans le sens de la hampe.
4. Stop de l'autre côté du fanion.
5. Objectif = longueur de la hampe.

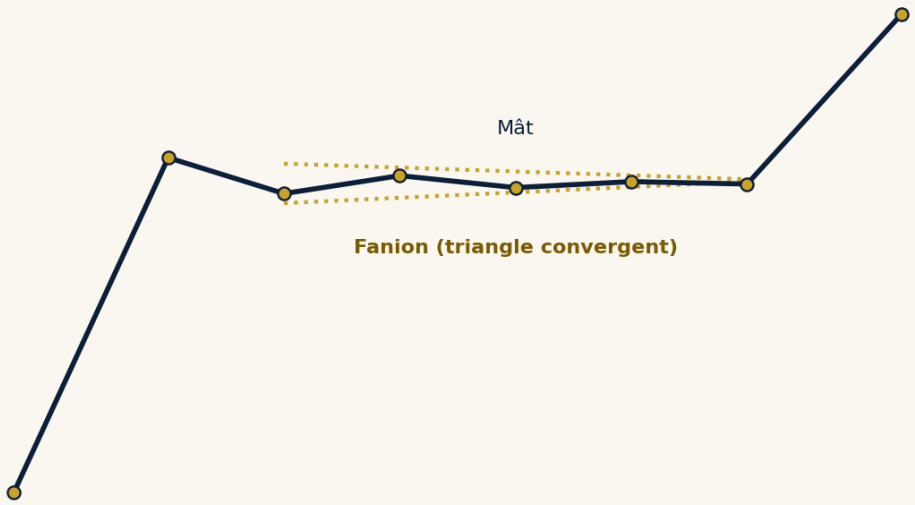
EXEMPLE CONCRET

Hampe baissière de 2 372 à 2 348 (24 $). Fanion 2 348–2 354. Cassure par le bas à 2 349,4 (clôture). Entrée vente 2 348,6 ; stop 2 355,2 (6,6 $) ; objectif 2 350 − 24 = 2 326 (22,6 $). R:R = 3,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la hampe baissière, le fanion et la cassure.

Fanion : consolidation convergente après un mât directionnel



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate que les fanions courts ($\leq$ 10 bougies) réussissent à 62 % et ceux de plus de 15 bougies à 38 %. Il ne trade plus que les courts.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre fanion et triangle symétrique (le fanion suit une hampe, le triangle non).
- Entrer sur fanion trop long.
- Négliger le retest.
- Stop trop près.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Plus la hampe est violente et le fanion court, plus la figure est propre.

SYNTHÈSE

Le fanion est un petit triangle après une impulsion. On trade sa cassure dans le sens de la hampe, objectif par la longueur de la hampe.

QUIZ

1. Différence avec le drapeau ? (Réponse : Les lignes convergent au lieu d'être parallèles.)
2. Quelle durée ? (Réponse : 5 à 15 bougies.)
3. Quel objectif ? (Réponse : La longueur de la hampe projetée.)
4. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté du fanion.)
5. Que le distingue du triangle symétrique ? (Réponse : Il suit une hampe rapide.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez deux fanions sur le H1 et notez la sortie.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Hampe rapide.
- ☐ Fanion court.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.13

Biseau ascendant (Rising Wedge)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux lignes ascendantes qui convergent : les sommets montent, mais de moins en moins vite. Figure généralement baissière : la cassure par le bas relance la baisse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Deux lignes toutes deux orientées vers le haut, avec la ligne du bas plus pentue que celle du haut. Les mouvements se rétrécissent. Le prix monte, mais avec de moins en moins de force.

Psychologie. Les acheteurs poussent encore, mais chaque nouveau sommet est plus difficile à atteindre : l'énergie s'épuise. La cassure de la ligne basse libère la pression vendeuse.

Comment le trader.

1. Tracer les deux lignes sur au moins deux points chacune.
2. Attendre la clôture sous la ligne basse.
3. Retest par en dessous, rejet.
4. Entrée vente, stop au-dessus de la zone de retest + marge.
5. Objectif : le début du biseau (point de départ), ou la zone suivante.

Remarque. Un biseau ascendant dans une tendance baissière est une figure de continuation (rebond contre la tendance qui s'épuise). Dans une tendance haussière, c'est un retournement possible.

RÈGLES PRATIQUES

1. Deux lignes ascendantes convergentes.
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop au-dessus de la zone de retest.
4. Objectif : début du biseau ou zone suivante.
5. Contexte favorable : fin de hausse ou rebond baissier.

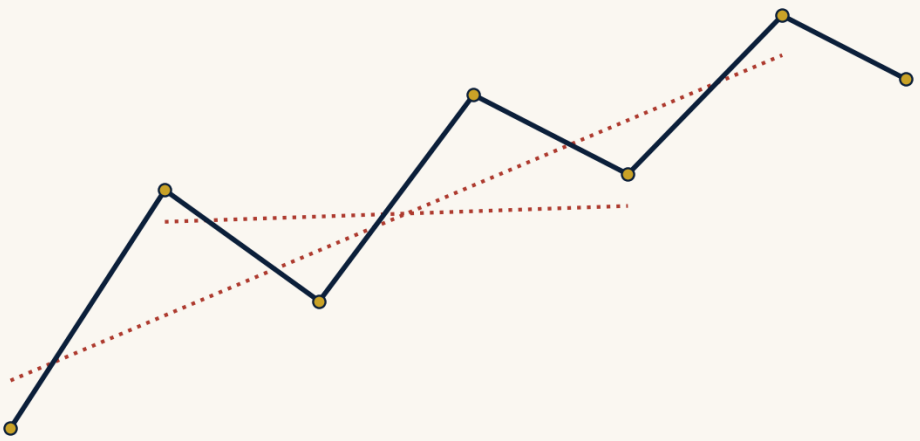
EXEMPLE CONCRET

Biseau : creux 2 332 → 2 346, sommets 2 346 → 2 352. Cassure sous la ligne basse à 2 344,5 (clôture). Retest à 2 345,6. Entrée vente 2 343,8 ; stop 2 349,0 (5,2 $) ; objectif 2 330 (13,8 $, début du biseau). R:R = 2,65.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le biseau ascendant avec la cassure par le bas et l'objectif.

Biseau ascendant : convergence haussière, souvent baissier à la cassure



ÉTUDE DE CAS

Un trader confond biseau ascendant et canal haussier : il achète le bas du « canal ». Il apprend à vérifier la convergence : sur 12 figures, il évite 5 erreurs.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre avec un canal haussier.
- Vendre avant la cassure.
- Viser trop loin.
- Ignorer le contexte.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un biseau ascendant ressemble à une tendance haussière saine ; la clé est la convergence des lignes.

SYNTHÈSE

Le biseau ascendant est une figure de compression à biais baissier. Cassure par le bas, retest, vente, objectif au début du biseau.

QUIZ

1. Quelle forme ? (Réponse : Deux lignes ascendantes convergentes.)
2. Quel biais ? (Réponse : Baissier.)
3. Quand entrer ? (Réponse : Au retest après clôture sous la ligne basse.)
4. Quel objectif ? (Réponse : Le début du biseau ou la zone suivante.)
5. Quelle confusion éviter ? (Réponse : Avec un canal haussier.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez un biseau ascendant et un canal haussier ; notez la différence de pente.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Les lignes convergent.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.14

Biseau descendant (Falling Wedge)

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux lignes descendantes qui convergent : les creux baissent, mais de moins en moins vite. Figure généralement haussière : la cassure par le haut relance la hausse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Deux lignes toutes deux orientées vers le bas, avec la ligne du haut plus pentue. Les mouvements baissiers perdent leur force.

Psychologie. Les vendeurs continuent mais s'essoufflent ; chaque nouveau creux est moins profond. La cassure de la ligne haute libère la pression acheteuse.

Comment le trader. Clôture au-dessus de la ligne haute, retest par le haut, entrée achat sur rejet, stop sous la zone de retest + marge, objectif : début du biseau ou zone suivante, avec R:R $\geq$ 2.

Remarque. Dans une tendance haussière, c'est une figure de continuation (correction qui s'épuise). Dans une tendance baissière, c'est un retournement possible.

RÈGLES PRATIQUES

1. Deux lignes descendantes convergentes.
2. Entrée après cassure clôturée + retest.
3. Stop sous la zone de retest.
4. Objectif : début du biseau ou zone suivante.
5. Vérifier l'espace avant la prochaine résistance.

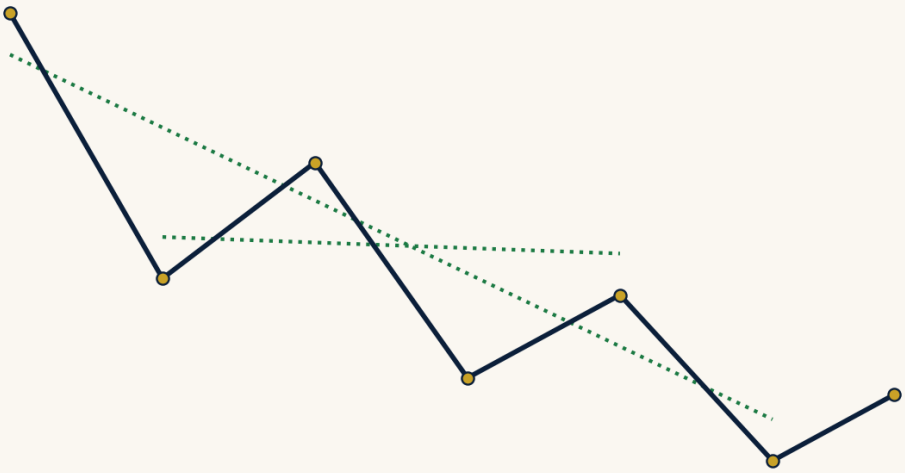
EXEMPLE CONCRET

Biseau : sommets 2 366 → 2 356, creux 2 352 → 2 348. Cassure au-dessus à 2 358,0. Entrée achat 2 358,6 ; stop 2 353,2 (5,4 $) ; objectif 2 372 (13,4 $, zone suivante). R:R = 2,5.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le biseau descendant avec cassure par le haut.

Biseau descendant : convergence baissière, souvent haussier à la cassure



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre dès la forme du biseau achète trop tôt : 11 trades, 4 gagnants. En attendant la clôture au-dessus : 9 trades, 6 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter pendant la formation.
- Confondre avec un canal baissier.
- Objectif sans espace.
- Stop dans le biseau.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La convergence est le signe d'un épuisement : mais l'épuisement ne devient un trade qu'avec la cassure.

SYNTHÈSE

Le biseau descendant est une compression à biais haussier. Cassure par le haut, retest, achat, objectif au début du biseau ou à la zone suivante.

QUIZ

1. Quelle forme ? (Réponse : Deux lignes descendantes convergentes.)

2. Quel biais ? (Réponse : Haussier.)
3. Où le stop ? (Réponse : Sous la zone de retest.)
4. Que faut-il avant d'entrer ? (Réponse : Une clôture au-dessus de la ligne haute.)
5. Quelle confusion éviter ? (Réponse : Avec un canal baissier.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez un biseau descendant sur le H4, mesurez l'objectif.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Lignes convergentes.
- ☐ Cassure clôturée.
- ☐ Retest avec rejet.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.15

Canal haussier

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux lignes parallèles ascendantes entre lesquelles le prix évolue. On achète les rebonds sur la ligne basse et on prend ses gains vers la ligne haute, tant que le canal n'est pas cassé.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux creux alignés sur une ligne ascendante (ligne basse) et au moins deux sommets alignés sur une ligne parallèle (ligne haute). La pente est régulière.

Psychologie. Le marché monte par paliers réguliers : acheteurs actifs sur chaque repli, vendeurs actifs à chaque nouveau haut.

Comment le trader.

1. Tracer le canal avec trois points au minimum.
2. Acheter la ligne basse sur signal (marteau, englobante) dans le sens du canal.
3. Stop sous la ligne basse + marge.
4. Objectif : ligne haute (avant le contact).
5. Rester prudent à la ligne haute : on peut vendre (avec une taille réduite) mais le sens principal est à l'achat.

Sortie du canal. Une clôture sous la ligne basse signale la fin du canal et un possible retournement ; une clôture au-dessus de la ligne haute signale une accélération.

RÈGLES PRATIQUES

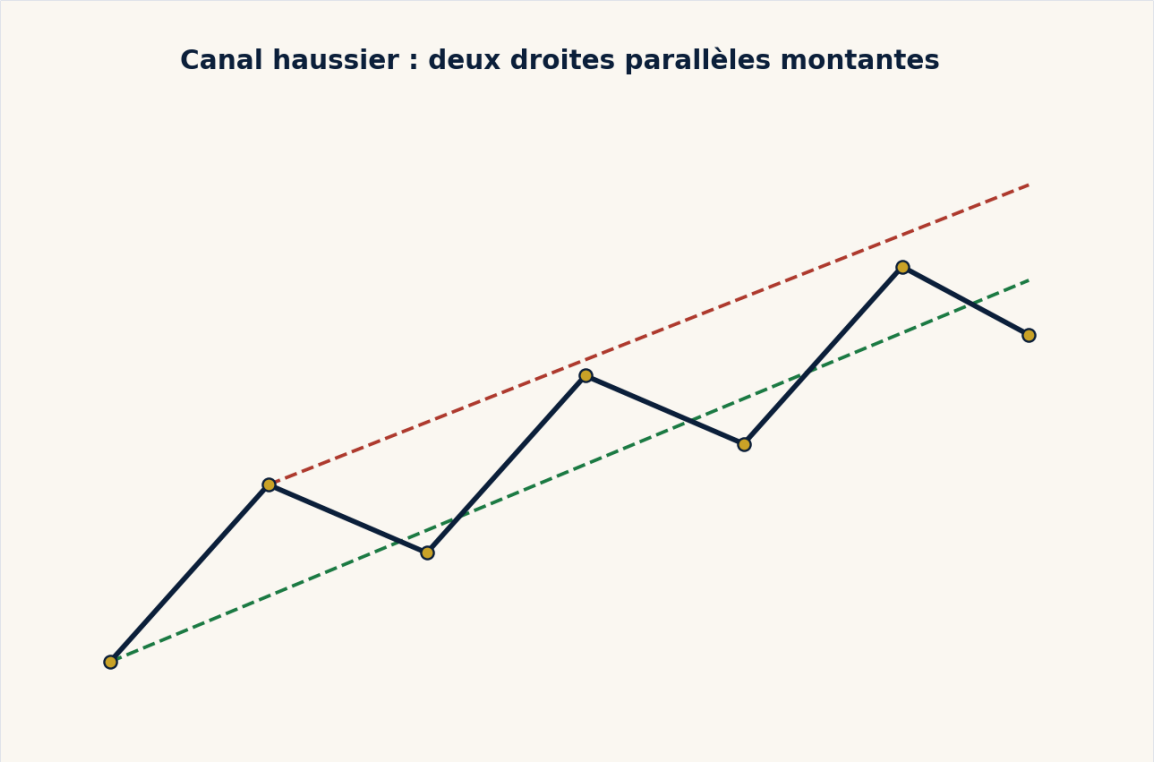
1. Trois points minimum pour valider le canal.
2. Achat sur ligne basse avec signal clôturé.
3. Stop sous la ligne basse + marge.
4. Objectif avant la ligne haute.
5. Canal cassé = plan annulé.

EXEMPLE CONCRET

Canal H1 : ligne basse 2 342 (point actuel), ligne haute 2 358. Marteau sur la ligne basse. Entrée 2 343,0 ; stop 2 337,8 (5,2 $) ; objectif 2 356 (13 $). R:R = 2,5. Taille : 0,19 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le canal avec trois touches par ligne, l'entrée, le stop et l'objectif.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui n'achète que sur ligne basse avec signal obtient 58 % sur 24 trades ; en achetant aussi sur la ligne haute (« breakout »), les résultats baissent à 40 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Acheter au milieu du canal.
- Tracer le canal avec seulement deux points.
- Ignorer la pente.
- Garder un trade après la cassure du canal.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le canal est un guide, pas une loi. Dès que le prix sort, abandonnez-le.

SYNTHÈSE

Le canal haussier offre des entrées sur ligne basse avec objectif vers la ligne haute. Il est valide avec trois points ; sa cassure annule le plan.

QUIZ

1. Combien de points pour valider ? (Réponse : Au moins trois.)
2. Où acheter ? (Réponse : Sur la ligne basse avec signal clôturé.)
3. Où le stop ? (Réponse : Sous la ligne basse avec marge.)
4. Que signifie la cassure de la ligne basse ? (Réponse : Fin du canal, plan annulé.)
5. Où l'objectif ? (Réponse : Avant la ligne haute.)

EXERCICES PRATIQUES

Tracez un canal haussier sur le H4. Notez les touches et simulez deux entrées.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Trois points sur le canal.
- ☐ Signal clôturé sur la ligne basse.
- ☐ Stop sous la ligne basse.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 6.16

Canal baissier

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Deux lignes parallèles descendantes. On vend les rebonds sur la ligne haute et on prend ses gains vers la ligne basse, tant que le canal n'est pas cassé.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Comment le reconnaître. Au moins deux sommets alignés sur une ligne descendante (ligne haute) et deux creux alignés sur une ligne parallèle (ligne basse).

Psychologie. Le marché baisse par paliers : vendeurs actifs à chaque rebond, acheteurs ponctuels à chaque creux.

Comment le trader. Vente sur la ligne haute avec signal clôturé (étoile filante, englobante baissière), stop au-dessus de la ligne haute + marge, objectif avant la ligne basse, sortie du canal = fin du plan.

Prudence. Les canaux baissiers de l'or peuvent se terminer par des accélérations brutales. Réduisez la taille si le canal est ancien.

RÈGLES PRATIQUES

1. Trois points minimum.
2. Vente sur ligne haute avec signal.
3. Stop au-dessus de la ligne haute + marge.
4. Objectif avant la ligne basse.
5. Canal cassé = plan annulé.

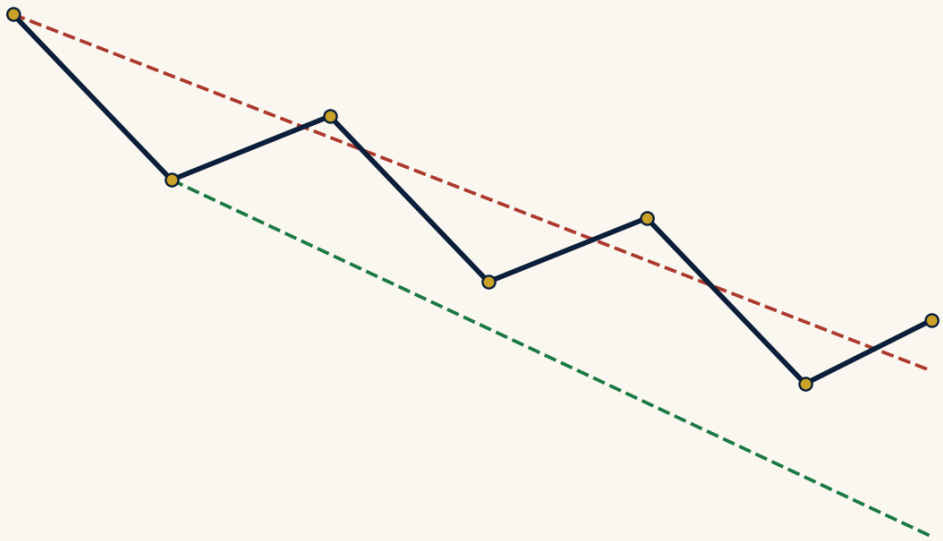
EXEMPLE CONCRET

Canal H1 : ligne haute 2 364, ligne basse 2 348. Étoile filante sur la ligne haute : entrée 2 363,0 ; stop 2 368,4 (5,4 $) ; objectif 2 350 (13 $). R:R = 2,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le canal baissier avec l'entrée sur la ligne haute.

Canal baissier : deux droites parallèles descendantes



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui vend uniquement la ligne haute avec signal : 56 % sur 20 trades. Quand il vend aussi le milieu : 33 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vendre au milieu du canal.
- Ignorer les accélérations.
- Tracer avec deux points.
- Rester après la cassure.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un canal est un bon cadre tant qu'il est respecté. Dès qu'il ne l'est plus, il ne vous doit rien.

SYNTHÈSE

Le canal baissier offre des ventes sur la ligne haute avec objectif vers la ligne basse. Il est annulé par la cassure du canal.

QUIZ

1. Où vendre ? (Réponse : Sur la ligne haute avec signal clôturé.)
2. Où le stop ? (Réponse : Au-dessus de la ligne haute avec marge.)
3. Que signifie la cassure de la ligne haute ? (Réponse : Fin du canal, plan annulé.)
4. Quel risque spécifique à l'or ? (Réponse : Les accélérations brutales de baisse.)
5. Combien de points pour valider ? (Réponse : Au moins trois.)

EXERCICES PRATIQUES

Tracez un canal baissier sur le H4 et simulez deux ventes sur la ligne haute.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Trois points sur le canal.
- ☐ Signal clôturé sur la ligne haute.
- ☐ Stop au-dessus de la ligne haute.
- ☐ R:R ≥ 2.

07

PARTIE 7

LES CASSURES

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Les cassures sont à la fois les meilleurs et les plus dangereux moments du marché. Les meilleurs, parce qu'une vraie cassure déclenche des mouvements rapides et rentables. Les plus dangereux, parce que beaucoup de cassures sont fausses. Cette partie vous donne le « mode d'emploi » : comment trader une cassure, comment reconnaître et exploiter un faux signal, comment utiliser le pullback et le retest, quelles confirmations exiger, et quels pièges éviter. C'est ici que se joue une grande partie de la rentabilité. Les prix sont fictifs.*

CHAPITRE 7.1

Breakout

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un breakout est la sortie du prix d'une zone ou d'une figure. On le trade avec trois conditions : clôture au-delà de la zone, bougie de force, espace suffisant. On entre de préférence au retest plutôt qu'à la cassure.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un breakout survient quand le prix franchit un niveau qu'il respectait jusque-là. Il se produit souvent après une **compression** (range étroit, triangle) : l'énergie accumulée se libère. Les participants qui avaient parié sur le rebond sont piégés ; leurs stops alimentent le mouvement.

Trois conditions pour agir :

1. **Clôture nette** (H1 ou H4) au-delà du bord extérieur de la zone.
2. **Bougie de force** : corps ≥ 60 % de la bougie, taille supérieure à la moyenne.
3. **Espace** : au moins 2 × le stop jusqu'à la zone adverse suivante.

Deux méthodes d'entrée :

- **Entrée à la cassure** (à la clôture) : plus rapide, mais stop plus large et risque de faux signal plus élevé. Réservée aux contextes très favorables (tendance forte, compression nette, session active).
- **Entrée au retest** : plus patiente, meilleur stop, meilleure probabilité. C'est la méthode recommandée (voir 7.4).

Les conditions qui améliorent la qualité :

- Cassure dans le sens de la tendance H4.
- Compression préalable (bougies de plus en plus petites).
- Session active (Londres ou chevauchement) et absence d'annonce immédiate.
- Pas de zone adverse dans les premiers dollars.

Les conditions défavorables : cassure à l'ouverture d'une session (les 15 premières minutes), juste avant une annonce, contre la tendance H4, ou après un mouvement déjà étiré.

RÈGLES PRATIQUES

1. Cassure clôturée, bougie de force, espace ≥ 2 × stop.

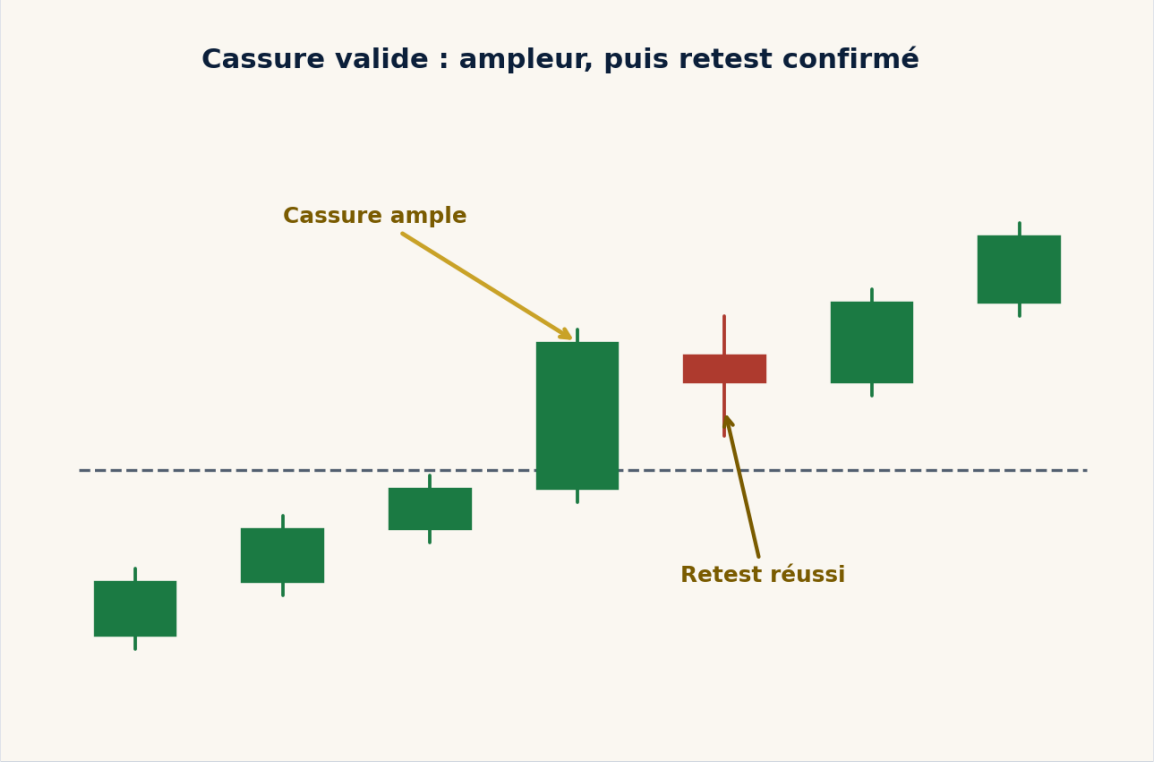
2. Privilégier l'entrée au retest.
3. Éviter les cassures à l'ouverture de session et avant annonce.
4. Stop de l'autre côté de la zone cassée.
5. Objectif sur la zone adverse suivante ou par la hauteur de la figure.

EXEMPLE CONCRET

Compression H1 sous 2 360 pendant six bougies, puis bougie haussière avec corps de 78 % clôturant à 2 366,20. La zone adverse suivante est à 2 388. L'espace est de 21,80 $, le stop envisagé de 6 $: ratio 3,6, validé. Le trader attend le retest de 2 360–2 362 : une bougie de rejet apparaît, entrée à 2 362,40, stop 2 357,00 (5,40 $), objectif 2 386 (23,60 $). R:R = 4,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la compression, la bougie de cassure, le retest et l'entrée.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre à la cassure dans 20 cas : 9 gagnants, R:R moyen 1,4. En attendant le retest dans 20 cas équivalents : 13 gagnants (3 cassures sans retest ont été ratées), R:R moyen 2,6.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer sur une cassure non clôturée.
- Ignorer l'espace restant.
- Entrer pendant une annonce.
- Poursuivre une cassure déjà étirée.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si vous ne pouvez pas dire où le prix peut aller avant de rencontrer un obstacle, vous ne savez pas si la cassure vaut quelque chose.

SYNTHÈSE

Le breakout se trade avec clôture, force et espace. L'entrée au retest est préférable à l'entrée à la cassure. Il faut éviter ouvertures de session, annonces et mouvements étirés.

QUIZ

1. Quelles sont les trois conditions ? (Réponse : Clôture nette, bougie de force, espace suffisant.)
2. Quelle méthode d'entrée est recommandée ? (Réponse : L'entrée au retest.)
3. Quand éviter une cassure ? (Réponse : À l'ouverture de session et avant une annonce.)
4. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté de la zone cassée.)
5. Quelle espace minimal ? (Réponse : Au moins 2 fois le stop.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq cassures sur le H1 et vérifiez les trois conditions. Notez celles qui étaient valides.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Clôture nette et bougie de force.
- ☐ Espace suffisant.
- ☐ Session et annonce compatibles.
- ☐ Entrée prévue au retest.

CHAPITRE 7.2

Faux Breakout

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un faux breakout est une sortie de zone qui revient dans la zone avec une clôture. C'est un piège pour ceux qui ont suivi la cassure, et une opportunité pour le trade inverse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Environ une cassure sur deux (voire plus sur les petites unités de temps) échoue. Un faux breakout laisse des signes :

- Une mèche dépasse la zone mais la bougie **clôture dans la zone**.
- La bougie qui suit revient nettement dans la zone.
- Le mouvement manque de force (corps petit, mèche de rejet longue).

Pourquoi le faux breakout est-il un bon signal ? Parce que les participants piégés doivent sortir : les acheteurs de la cassure vendent pour limiter leurs pertes, ce qui accélère le retour. En plus, les vendeurs qui attendaient la cassure pour vendre le haut ont leur signal.

Comment le trader (le « trade du piège »).

1. Repérer une zone importante (résistance H4/H1).
2. Une bougie dépasse la zone, puis clôture **dans** la zone (ou en dessous).
3. Attendre la clôture de la bougie suivante (ou la même si elle est très nette).
4. Entrer dans le sens inverse de la cassure.
5. Stop au-delà de l'extrême de la mèche (le plus haut du piège) + marge.
6. Objectif : l'autre côté de la zone ou le support suivant, R:R ≥ 2.

Fiabilité. Meilleure si la mèche est longue, la clôture proche du bas de la bougie, la zone importante et le contexte neutre ou opposé à la cassure. Elle est plus faible si une forte tendance H4 soutient la cassure.

RÈGLES PRATIQUES

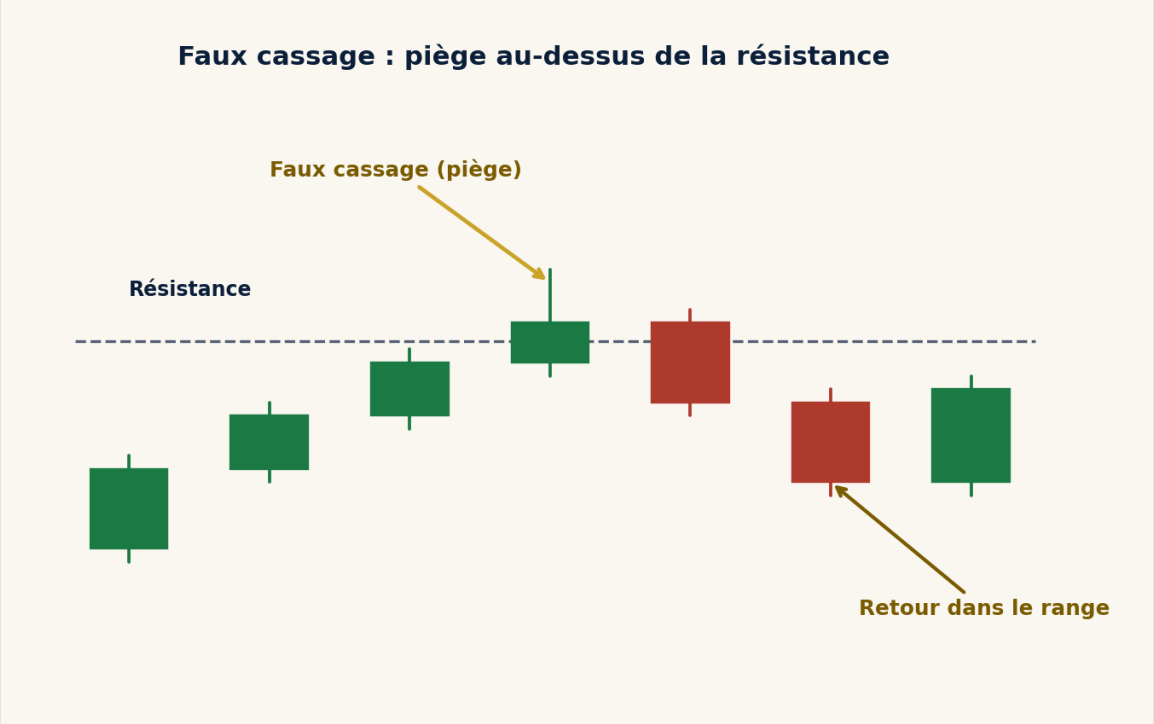
1. Clôture revenue dans la zone obligatoire.
2. Entrer dans le sens inverse après confirmation.
3. Stop au-delà de l'extrême de la mèche + marge.
4. Zone importante uniquement.
5. Prudence si la tendance H4 va dans le sens de la cassure.

EXEMPLE CONCRET

Résistance 2 360–2 364. Une bougie H1 monte à 2 367,40 et clôture à 2 361,60. La suivante clôture à 2 358,30. Entrée vente 2 358,30 ; stop 2 367,40 + 1,20 = 2 368,60 (10,30 $) ; objectif 2 338 (20,30 $). R:R = 1,97. Légèrement sous 2 : le trader utilise un ordre limite à 2 361,00 (retour dans la zone) : stop 7,60 $, objectif 2 338 (23 $), R:R = 3,0. Il évite le trade si l'ordre n'est pas exécuté.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la mèche qui dépasse la résistance, la clôture dans la zone et la vente.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note 30 faux breakouts. Avec zone importante et mèche longue : 11 trades, 8 gagnants. Autres : 19 trades, 8 gagnants. Il filtre.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer sans clôture dans la zone.
- Placer le stop pile au-dessus du dernier sommet.
- Prendre un faux breakout à contre-tendance forte.
- Ignorer l'espace.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand une cassure « échoue », ne cherchez pas à comprendre pourquoi : exploitez-la. La raison est dans la clôture.

SYNTHÈSE

Le faux breakout (sortie suivie d'une clôture dans la zone) piège les suiveurs. On le trade dans le sens inverse, stop au-delà de la mèche, objectif à l'autre côté de la zone.

QUIZ

1. Quel signe confirme un faux breakout ? (Réponse : Une clôture revenue dans la zone.)
2. Dans quel sens trade-t-on ? (Réponse : Dans le sens inverse de la cassure.)
3. Où est le stop ? (Réponse : Au-delà de l'extrême de la mèche.)
4. Quand est-il moins fiable ? (Réponse : Quand la tendance H4 soutient la cassure.)
5. Pourquoi les piégés accélèrent-ils le retour ? (Réponse : Ils sortent de leurs positions perdantes.)

EXERCICES PRATIQUES

Repérez cinq faux breakouts. Calculez le R:R d'une entrée inverse avec stop au-delà de la mèche.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Clôture revenue dans la zone.
- ☐ Zone importante.
- ☐ Stop au-delà de la mèche.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 7.3

Pullback

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un pullback est un retour temporaire du prix contre la tendance, vers une zone, avant la reprise. C'est l'entrée de référence en tendance : acheter les replis en hausse, vendre les rebonds en baisse.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Dans une tendance, le prix avance en vagues. Le pullback est la vague de correction. Il offre un meilleur prix d'entrée et un stop plus proche, car la zone se trouve près.

Comment le reconnaître :

- Tendance H4 claire (HH + HL ou LH + LL).
- Après une impulsion, le prix revient vers une zone (ancien sommet cassé, support, niveau rond).
- La correction est calme : petites bougies, mèches de rejet vers la zone.

Comment le trader :

1. Impulsion identifiée.
2. Correction vers une zone validée (la profondeur typique : 38 à 62 % de l'impulsion, une règle d'usage, pas une loi).
3. Signal de reprise clôturé dans la zone.
4. Entrée dans le sens de la tendance. Stop sous le creux de la correction (en tendance haussière) + marge.
5. Objectif : sommet précédent ou zone suivante, R:R $\geq$ 2.

Quand le pullback devient dangereux. Si la correction est violente (grandes bougies contre la tendance) ou casse le dernier HL, ce n'est plus un pullback mais un possible retournement (voir 5.5).

Pullback ou retest ? Le retest concerne une zone cassée ; le pullback, une correction dans la tendance. Souvent, les deux coïncident : le pullback revient sur la zone cassée (retest).

RÈGLES PRATIQUES

1. Tendance H4 claire avant d'agir.
2. Correction vers une zone validée.

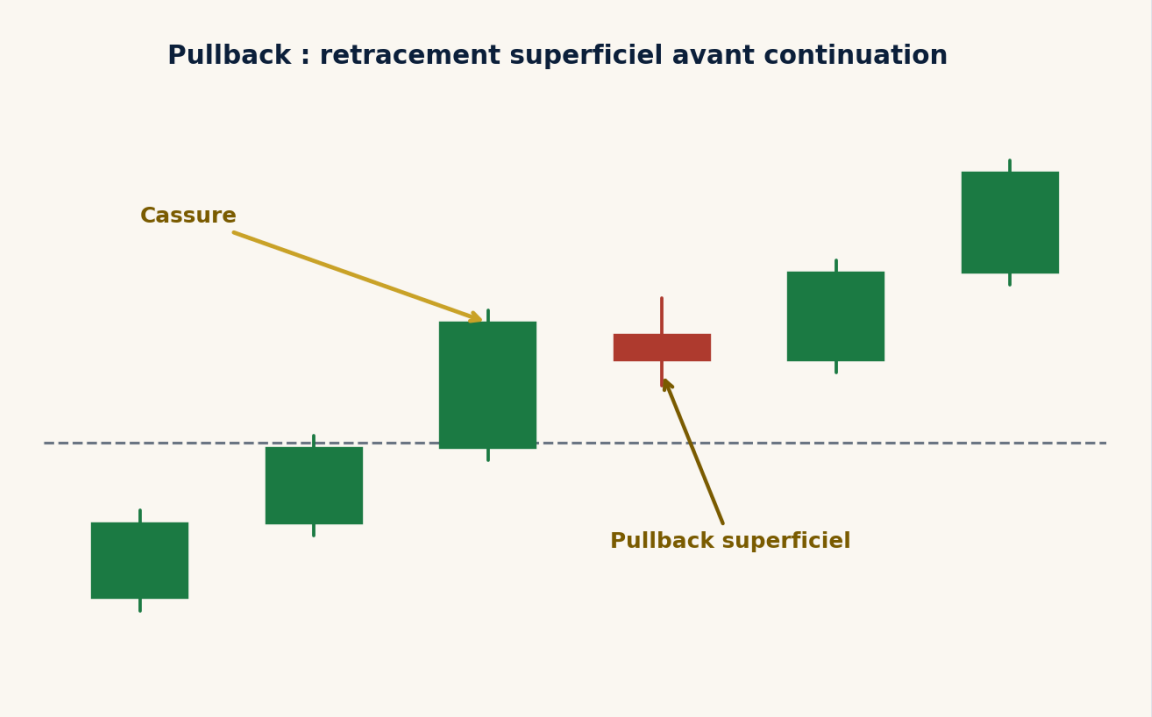
3. Signal de reprise clôturé.
4. Stop sous le creux de la correction.
5. Annuler si le dernier HL est cassé.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 haussière. Impulsion de 2 326 à 2 356 (30 $). Correction à 2 340 (50 %), qui coïncide avec l'ancien sommet 2 340 et un niveau rond. Englobante haussière H1 : entrée 2 342,60 ; stop 2 337,60 (5 $) ; objectif 2 356 + marge = 2 354,50 (11,90 $). R:R = 2,4.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une impulsion, un pullback vers une zone avec signal de reprise, puis le nouveau sommet.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui achète les cassures obtient 41 % de réussite. En achetant uniquement les pullbacks vers une zone : 57 % avec un stop moitié moins large.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer avant la fin du pullback.
- Prendre un pullback violent pour une correction normale.

- Ignorer la zone.
- Placer le stop trop près.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dans une tendance, le plus dur est d'attendre le pullback. Mais c'est la meilleure entrée de la méthode.

SYNTHÈSE

Le pullback est la correction dans une tendance vers une zone. On entre sur signal de reprise, stop sous le creux de la correction, objectif au sommet précédent. Il devient dangereux s'il casse le dernier HL.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un pullback ? (Réponse : Un retour temporaire contre la tendance vers une zone.)
2. Quelle profondeur typique ? (Réponse : 38 à 62 % de l'impulsion.)
3. Que faut-il avant d'entrer ? (Réponse : Un signal de reprise clôturé dans la zone.)
4. Où le stop ? (Réponse : Sous le creux de la correction.)
5. Quand n'est-ce plus un pullback ? (Réponse : Si le dernier HL est cassé.)

EXERCICES PRATIQUES

Mesurez la profondeur de cinq pullbacks en pourcentage de l'impulsion.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Tendance H4 claire.
- ☐ Zone validée.
- ☐ Signal de reprise clôturé.
- ☐ R:R ≥ 2.

CHAPITRE 7.4

Retest

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le retest est le retour du prix sur une zone qui vient d'être cassée, pour la tester de l'autre côté. Si elle tient (rôle inversé), c'est l'entrée la plus fiable et la moins risquée d'une cassure.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Après une cassure valide, le prix revient souvent « vérifier » la zone. C'est le moment où les participants qui n'ont pas suivi la cassure peuvent entrer à un meilleur prix, et où les anciens défenseurs de la zone abandonnent.

Comment le reconnaître :

- Le prix revient dans la zone cassée avec un mouvement calme (petites bougies).
- Une bougie de rejet se forme (mèche vers la zone, clôture dans le sens de la cassure).
- La zone cassée devient support (cassure haussière) ou résistance (cassure baissière).

Comment le trader.

1. Cassure valide (7.1).
2. Alerte de prix sur la zone.
3. Au retour : attendre une bougie de rejet clôturée.
4. Entrée, stop de l'autre côté de la zone (invalidation si le prix retraverse avec force), objectif sur la zone adverse suivante.
5. Annulation si le retest ne vient pas dans un délai raisonnable (quelques bougies H1 à une session).

Trois issues :

- **Retest réussi** : la zone tient, le mouvement reprend (trade).
- **Retest raté** : le prix retraverse la zone avec force : la cassure était fausse (voir 7.2).
- **Pas de retest** : le prix part sans revenir. Vous avez raté ce mouvement : c'est normal.

RÈGLES PRATIQUES

1. Un retest n'est valable qu'après une cassure valide.
2. Entrée seulement sur rejet clôturé.
3. Stop de l'autre côté de la zone.

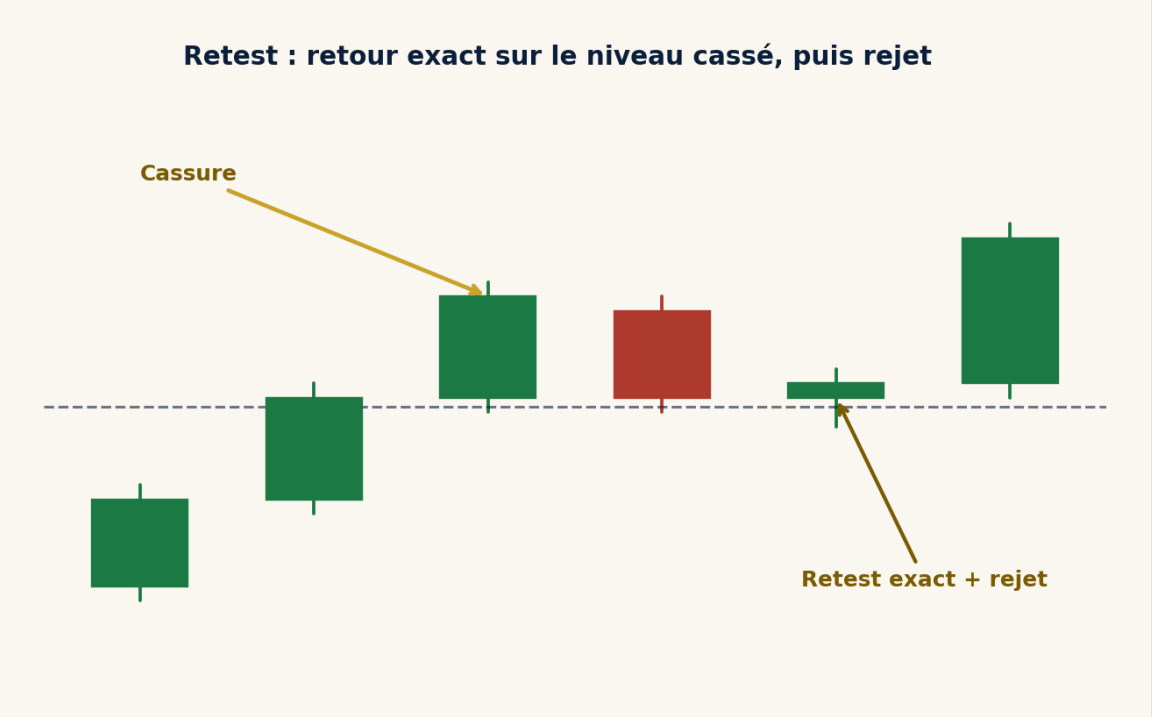
4. Pas de retest : pas de trade.
5. Retest raté : sortie immédiate selon le stop.

EXEMPLE CONCRET

Cassure de 2 362 (clôture 2 369,50). Retour à 2 363,10 avec marteau H1. Entrée 2 364,20 ; stop 2 358,10 (6,10 $) ; objectif 2 386 (21,80 $). R:R = 3,6.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la cassure, le retour dans la zone, le rejet et la reprise.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note 40 cassures valides : 28 ont eu un retest (70 %) dont 21 réussis ; 12 n'en ont pas eu. En ne tradant que les retests réussis confirmés, il évite les cassures sans retour mais se prive de 30 % des mouvements, pour une espérance supérieure.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer au premier contact sans rejet.
- Attendre indéfiniment un retest.
- Oublier l'invalidation.
- Mettre le stop dans la zone.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Il vaut mieux rater un mouvement que d'entrer sans la meilleure condition. Il y en a un autre demain.

SYNTHÈSE

Le retest est le retour sur une zone cassée. S'il tient avec rejet clôturé, il offre une entrée à stop serré. Sans retest, pas de trade ; si la zone est retraversée, sortie.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un retest ? (Réponse : Le retour du prix sur une zone venant d'être cassée.)
2. Que doit-on voir avant d'entrer ? (Réponse : Une bougie de rejet clôturée.)
3. Quelles sont les trois issues ? (Réponse : Réussi, raté, pas de retest.)
4. Que faire sans retest ? (Réponse : Ne pas trader.)
5. Où le stop ? (Réponse : De l'autre côté de la zone.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur cinq cassures, notez si un retest a eu lieu, son délai et son issue.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Cassure valide.
- ☐ Rejet clôturé au retest.
- ☐ Stop de l'autre côté de la zone.
- ☐ R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 7.5

Confirmation

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La confirmation transforme une hypothèse en signal. Quatre types de confirmation sont utilisés dans ce livre ; une seule suffit si le contexte est aligné, mais elle doit être clôturée.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Ce chapitre reprend et complète le chapitre 11.4 sous l'angle des cassures.

Les quatre confirmations :

1. **Bougie de rejet** (marteau, étoile filante) : montre que le prix est refusé.
2. **Bougie englobante** : montre le basculement du rapport de force.
3. **Cassure + retest** : montre que le niveau a changé de rôle.
4. **Sortie d'inside bar** : montre la direction après compression.

Quelle confirmation pour quelle situation ?

- Rebond sur zone : rejet ou englobante.
- Cassure : cassure + retest.
- Compression : inside bar ou triangle.
- Pullback en tendance : englobante ou rejet.

Les niveaux de confirmation.

- **Niveau 1** : le signal clôturé seul (acceptable en contexte très favorable).
- **Niveau 2** : le signal + zone + tendance (standard).
- **Niveau 3** : niveau 2 + deuxième bougie confirmant dans le même sens (plus lente, plus sûre).

Plus le niveau est élevé, moins vous avez de trades mais mieux ils sont. Un trader débutant devrait exiger le niveau 2.

Non-confirmation. Si le signal ne se produit pas (la bougie suivante clôture dans le mauvais sens), le plan est annulé. Ne pas « attendre encore une bougie » indéfiniment.

RÈGLES PRATIQUES

1. Au moins une confirmation clôturée, de niveau 2 minimum.
2. Choisir la confirmation adaptée à la situation.

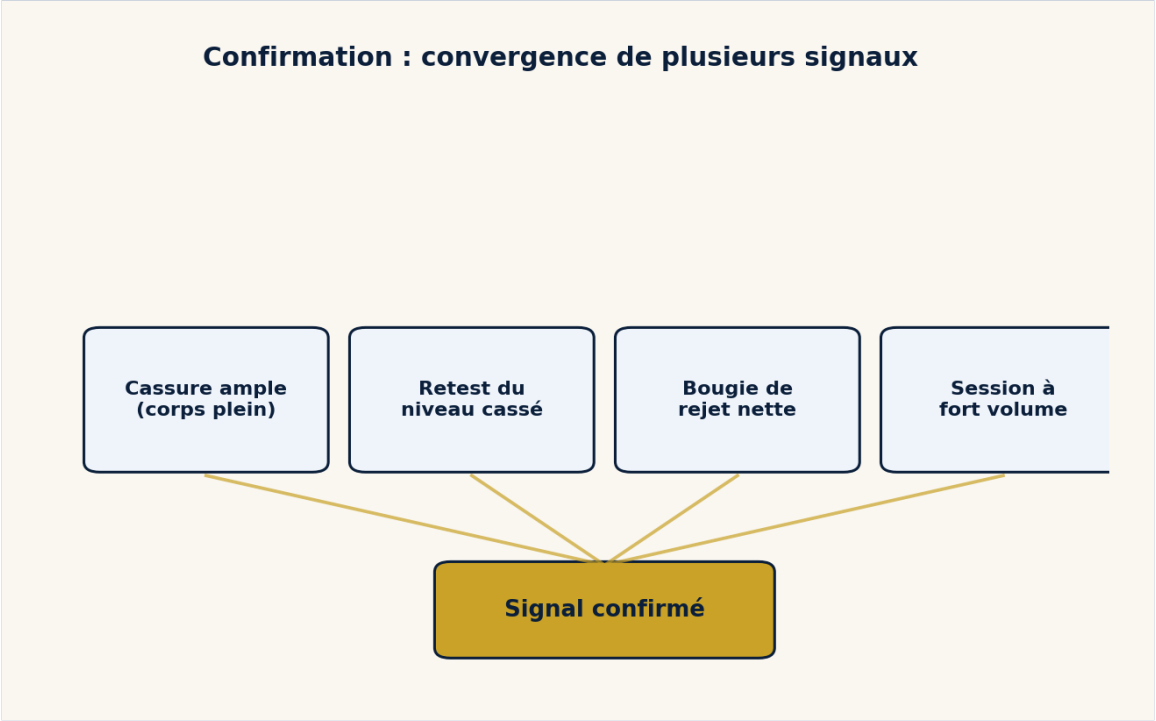
3. Pas de confirmation après 2 bougies : plan annulé.
4. Ne jamais confirmer en cours de bougie.
5. Noter le niveau de confirmation dans le journal.

EXEMPLE CONCRET

Cassure de 2 362 : niveau 2 = retest + rejet dans la zone + tendance H4 haussière. Un trader plus prudent attend en plus une seconde bougie haussière qui clôture au-dessus du plus haut du rejet : niveau 3. Il entre 1,80 $ plus haut, mais avec un risque de stop réduit à 4,40 $ au lieu de 6,10 $.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les trois niveaux de confirmation sur un même rebond.



ÉTUDE DE CAS

Un trader mesure : confirmation de niveau 1 : 24 trades, espérance +0,04 R ; niveau 2 : 40 trades, +0,26 R ; niveau 3 : 18 trades, +0,35 R mais moins d'opportunités. Il choisit le niveau 2 comme standard.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confirmer pendant que la bougie se forme.
- Changer de niveau selon l'humeur.

- Attendre trop longtemps.
- Ignorer l'annulation.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La confirmation est un prix à payer. Elle coûte un peu de mouvement, mais elle achète beaucoup de probabilité.

SYNTHÈSE

Quatre confirmations : rejet, englobante, cassure + retest, inside bar. Trois niveaux : signal seul, signal + zone + tendance, + seconde bougie. Le niveau 2 est le standard. Pas de confirmation dans les deux bougies : plan annulé.

QUIZ

1. Citez les quatre confirmations. (Réponse : Rejet, englobante, cassure + retest, sortie d'inside bar.)
2. Quel niveau est standard ? (Réponse : Le niveau 2 : signal + zone + tendance.)
3. Que faire sans confirmation après deux bougies ? (Réponse : Annuler le plan.)
4. Pourquoi ne pas confirmer en cours de bougie ? (Réponse : La bougie peut changer de forme jusqu'à sa clôture.)
5. Que coûte la confirmation ? (Réponse : Un peu de mouvement, au profit de la probabilité.)

EXERCICES PRATIQUES

Classez dix de vos derniers signaux par niveau de confirmation et comparez leurs résultats.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La confirmation est clôturée.
- ☐ Niveau 2 au minimum.
- ☐ Dans les deux bougies.
- ☐ Notée dans le journal.

CHAPITRE 7.6

Pièges

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le marché a des pièges récurrents : faux breakouts, chasses aux stops, pics d'annonces, ouvertures de session, faible liquidité, niveaux ronds. Les connaître vous évite 80 % des pertes évitables.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Voici le catalogue des pièges à connaître, avec la parade pour chacun.

1. Le piège de la cassure précoce. Entrer avant la clôture. Parade : toujours clôture + retest.

2. La chasse aux stops. Le prix balaie rapidement un niveau évident (sommet précédent, chiffre rond) où se concentrent des stops, puis repart dans l'autre sens. Parade : placer le stop au-delà de l'extrême + marge, jamais sur le chiffre rond exact.

3. Le pic d'annonce. Autour des annonces (NFP, CPI, Fed), le prix saute dans un sens, puis dans l'autre, avec des mèches énormes. Parade : pas de trade 30 minutes avant et 15 minutes après (voir Partie 9).

4. L'ouverture de session. Les 15 premières minutes de Londres ou New York sont erratiques (le « whipsaw »). Parade : attendre.

5. Le piège de la faible liquidité. En session asiatique, en fin de journée ou autour de jours fériés, le prix fait des mouvements peu fiables. Parade : réduire ou supprimer l'activité.

6. Le piège du niveau rond. Le prix s'arrête exactement sur un chiffre rond (2 350, 2 400) puis repart. Parade : les considérer comme des zones, pas des lignes ; attendre la confirmation.

7. Le piège du range étroit. Un range très serré donne de faux signaux dans les deux sens. Parade : attendre la cassure valide.

8. Le piège de la sur-confiance après un gain. Voir Partie 13.

9. Le piège du spread. Un spread large à l'ouverture ou à l'approche d'annonce déclenche vos stops. Parade : vérifier le spread avant d'entrer.

Vous pouvez résumer les pièges par une règle : **quand tout est trop beau, trop rapide ou trop évident, attendez**.

RÈGLES PRATIQUES

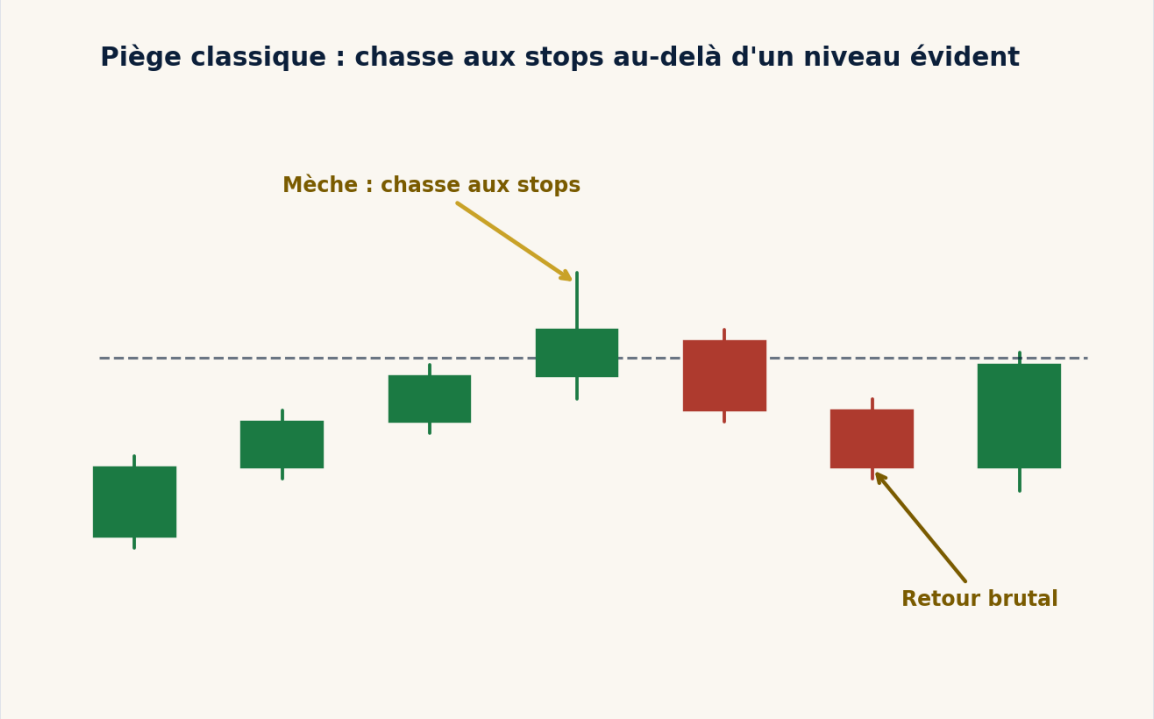
1. Toujours clôture + retest.
2. Stop au-delà de l'extrême + marge, jamais sur un chiffre rond exact.
3. Pas de trade 30 minutes avant et 15 minutes après une annonce majeure.
4. Ne rien faire dans les 15 premières minutes d'une session.
5. Vérifier le spread avant l'entrée.

EXEMPLE CONCRET

Un trader a prévu un achat à 2 350 (niveau rond). Il place son stop à 2 347,90 au lieu de 2 349,90 pour éviter la chasse aux stops. Le prix descend à 2 349,20 puis repart : il aurait été sorti avec un stop à 2 349,90.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un graphique avec huit pièges numérotés (cassure précoce, chasse aux stops, etc.).



ÉTUDE DE CAS

Un trader liste ses 30 dernières pertes : 7 liées à des chasses aux stops, 6 à des entrées en annonce, 5 à des entrées pendant l'ouverture. En appliquant les parades, il élimine 15 de ces 30 pertes.

ERREURS FRÉQUENTES

- Placer le stop sur un chiffre rond.
- Trader à l'ouverture.
- Entrer en annonce.
- Oublier de vérifier le spread.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le marché ne vous piège pas personnellement ; il suit sa logique. Votre rôle est de savoir où se trouvent les pièges et de ne pas y passer.

SYNTHÈSE

Les pièges principaux sont : cassure précoce, chasse aux stops, pics d'annonce, ouvertures de session, faible liquidité, niveaux ronds, ranges étroits, spread. Chacun a une parade simple et écrite.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une chasse aux stops ? (Réponse : Un balayage rapide d'un niveau évident pour déclencher les stops.)
2. Comment s'en protéger ? (Réponse : Stop au-delà de l'extrême avec marge, pas sur un chiffre rond.)
3. Combien de temps éviter une annonce ? (Réponse : 30 minutes avant et 15 minutes après.)
4. Quelle règle pour l'ouverture de session ? (Réponse : Attendre les 15 premières minutes.)
5. Pourquoi vérifier le spread ? (Réponse : Un spread large peut déclencher les stops.)

EXERCICES PRATIQUES

Classez vos 20 dernières pertes par type de piège. Identifiez le piège dominant.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon stop n'est pas sur un chiffre rond.
- ☐ Aucune annonce proche.
- ☐ Pas dans les 15 premières minutes de la session.
- ☐ Le spread est normal.

08

PARTIE 8

LE CONTEXTE DU MARCHÉ

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Le même signal n'a pas la même valeur à 4 h du matin et à 15 h 30. Le contexte (heure, volatilité, liquidité) est ce qui transforme un bon signal en bon trade, ou en piège. Cette partie vous donne une carte précise des horaires (en heure de Paris), du comportement de l'or à chaque session, de la façon de mesurer la volatilité, et des règles écrites pour savoir quand trader et quand rester dehors. Les horaires sont donnés en heure de Paris ; ils peuvent se décaler d'une heure pendant quelques semaines par an lorsque l'Europe et les États-Unis ne changent pas d'heure à la même date. Vérifiez toujours avec votre plateforme.*

CHAPITRE 8.1

Horaires de marché

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'or se négocie presque 24 h sur 24, en trois grandes sessions : Asie, Londres, New York. L'activité se concentre sur le chevauchement Londres–New York, environ 14h00–18h00 heure de Paris.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le marché de l'or ouvre dans la nuit de dimanche à lundi (vers 23h00-minuit, heure de Paris, selon le courtier) et ferme le vendredi soir (vers 23h00). Entre les deux, il suit le soleil : Sydney, Tokyo, Londres, New York.

Carte horaire (heure de Paris, indicative) :

- **Asie (Tokyo, Hong Kong, Singapour)** : environ 01h00–09h00 (selon la saison). Volumes modérés.
- **Londres** : ouverture vers 09h00 ; c'est la session où les volumes explosent.
- **Chevauchement Londres–New York** : environ 14h00–18h00. Volumes et volatilité maximaux.
- **New York** : ouverture des futures sur l'or (COMEX) vers 14h20 ; les chiffres américains sont publiés à 14h30.
- **Fin de séance américaine** : après 18h00, les volumes déclinent ; après 20h00, le marché devient plus calme.
- **Fixings de Londres (LBMA)** : environ 11h30 et 16h00 (heure de Paris) : moments de volumes ponctuels.

Ce qui se passe à chaque phase :

- À l'ouverture de Londres, les participants européens entrent : le prix sort souvent de la plage de la nuit.
- À 14h30, les chiffres américains tombent (emploi, inflation, ventes au détail) : forts mouvements.
- À 20h00, certaines annonces de la Fed (décisions de taux) font bouger le marché brutalement.

Le week-end. Le marché ferme : un événement durant le week-end crée un « gap » à l'ouverture du dimanche soir. Évitez de garder des positions importantes sur le week-end.

RÈGLES PRATIQUES

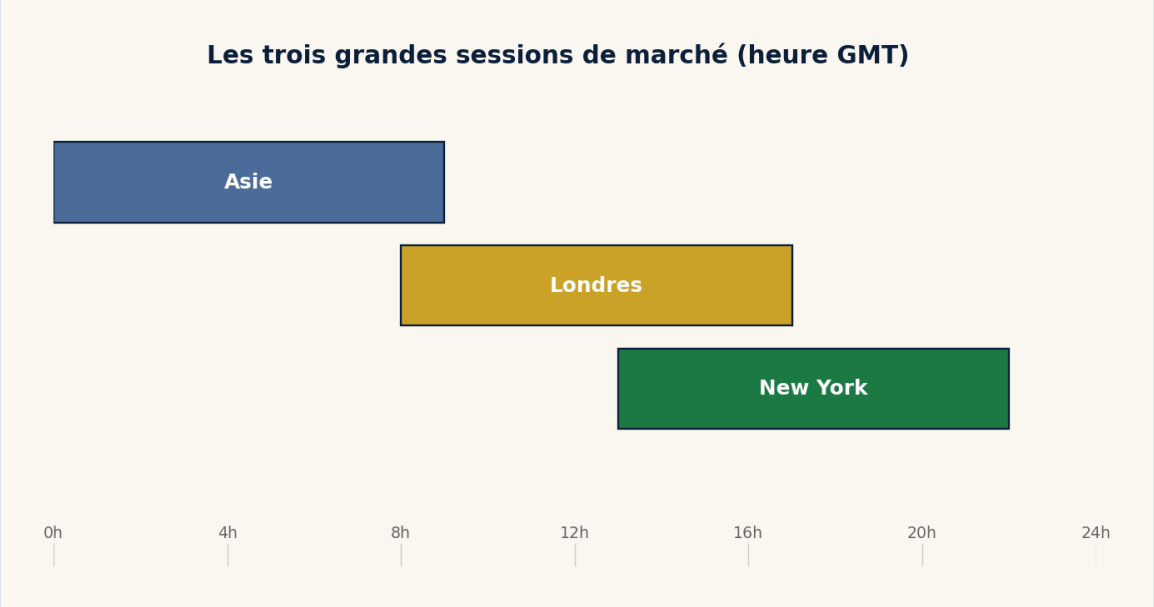
1. Connaître les horaires en heure de Paris (et ceux de votre plateforme).
2. Concentrer l'activité sur Londres et le chevauchement.
3. Noter les moments d'annonces (14h30, 20h00).
4. Éviter de garder une position pendant le week-end.
5. Vérifier le décalage d'heure lors des changements saisonniers.

EXEMPLE CONCRET

Un trader choisit la fenêtre 14h30–17h30 : il est alors dans le chevauchement. Il consulte le calendrier à 8h30 : pas d'annonce majeure aujourd'hui avant 14h30, où sortent les chiffres d'emploi. Il décide de ne pas trader avant 15h00.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une frise de 24 heures avec les trois sessions, le chevauchement, les fixings et les heures d'annonce.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui tradait à toute heure analyse ses résultats par tranche horaire : 9h–14h : −0,12 R par trade ; 14h–18h : +0,31 R ; après 18h : −0,25 R. Il se limite à 14h–18h.

ERREURS FRÉQUENTES

- Confondre heure du courtier et heure de Paris.
- Trader la nuit sans raison.
- Garder une position le week-end.

- Ignorer les annonces de 14h30.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Faites le test de votre propre horaire : votre journal vous dira à quelle heure vous gagnez.

SYNTHÈSE

L'or se négocie 24 h sur 24 en semaine : Asie, Londres, New York. Les volumes sont maximaux pendant le chevauchement Londres–New York (environ 14h–18h Paris). Les annonces tombent surtout à 14h30 et 20h00.

QUIZ

1. Quand est le chevauchement Londres–New York ? (Réponse : Environ 14h00–18h00, heure de Paris.)
2. À quelle heure sortent les chiffres américains ? (Réponse : Généralement 14h30.)
3. Quand ouvre le marché de l'or ? (Réponse : Dimanche soir.)
4. Pourquoi éviter le week-end ? (Réponse : Risque de gap à l'ouverture.)
5. Quels sont les fixings de Londres ? (Réponse : Environ 11h30 et 16h00 Paris.)

EXERCICES PRATIQUES

Vérifiez l'heure de votre plateforme et notez le décalage avec Paris. Tracez les sessions sur votre graphique H1.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Je connais le décalage horaire de ma plateforme.
- ☐ J'ai noté mes fenêtres de trading.
- ☐ Je connais les heures d'annonce.
- ☐ Pas de position le week-end.

CHAPITRE 8.2

Session asiatique

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La session asiatique est calme : l'or évolue souvent dans une petite plage. On l'utilise surtout pour tracer la plage de la nuit (haut et bas), qui devient une zone de référence pour Londres.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Durant la nuit en Europe, les marchés asiatiques sont actifs. L'or y est échangé, mais avec moins de volumes que pendant Londres et New York, sauf en cas de choc (géopolitique, mouvement des devises). Le prix évolue souvent dans un **range** de quelques dollars.

Particularités :

- Volatilité plus faible, spread parfois plus large.
- Les cassures sont moins fiables (faux signaux plus fréquents).
- La demande physique asiatique (Chine, Inde) influence l'or sur le long terme, mais pas la plage horaire.
- Les annonces asiatiques (banque du Japon, données chinoises) peuvent créer des mouvements ponctuels.

Comment l'utiliser :

1. À la fin de la nuit (vers 8h30 Paris), repérez le **plus haut et le plus bas** de la plage asiatique.
2. Tracez-les comme zones de référence (une bande de 1 à 2 $ autour de chaque extrême).
3. Ces zones serviront pour la session de Londres : cassure ou rejet.

Faut-il trader l'Asie ? Pour la plupart des traders, non : les opportunités sont rares et les signaux moins fiables. Si vous la tradez, choisissez uniquement des rebonds sur les extrémités du range, taille réduite.

RÈGLES PRATIQUES

1. Tracer la plage asiatique (haut/bas) chaque matin.
2. Ne pas trader les cassures asiatiques.
3. Taille réduite si vous tradez.
4. Vérifier le spread.

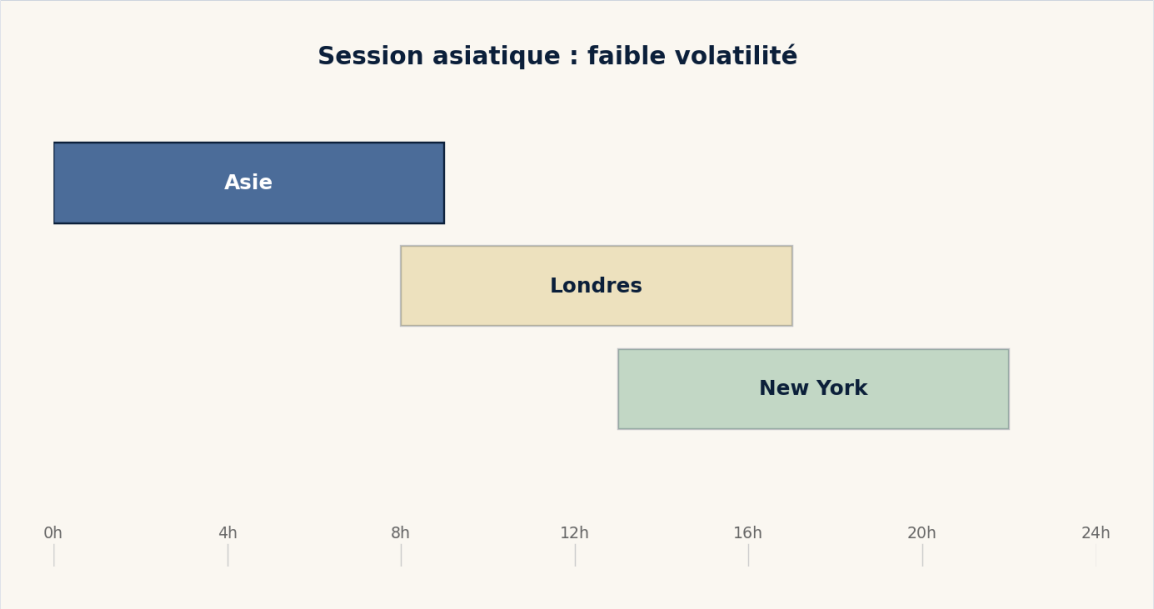
5. Considérer la plage asiatique comme zone de référence pour Londres.

EXEMPLE CONCRET

Plage asiatique : bas 2 346,2, haut 2 352,4 (6,2 $). Le trader trace deux bandes : 2 345,5–2 347,0 et 2 351,5–2 353,0. À 9h00, il attend de voir la réaction de Londres à ces bandes.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la plage asiatique sur le H1 avec ses deux zones de référence.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui trade la cassure de plage asiatique à 4h : 7 pertes sur 10. En ne l'utilisant que comme zone de référence pour Londres, il améliore ses signaux de la matinée.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader les cassures asiatiques.
- Ignorer le spread.
- Oublier de tracer la plage.
- Prendre une taille normale.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La session asiatique est le brouillon de la journée : elle dessine les zones que Londres utilisera.

SYNTHÈSE

L'Asie est calme et peu fiable pour les cassures. On trace la plage haut/bas comme zones de référence pour Londres, et on ne trade qu'avec prudence.

QUIZ

1. Comment est la volatilité en Asie ? (Réponse : Plus faible.)
2. Que trace-t-on ? (Réponse : Le haut et le bas de la plage asiatique.)
3. Les cassures y sont-elles fiables ? (Réponse : Moins fiables.)
4. Faut-il la trader ? (Réponse : Pour la plupart, non.)
5. À quoi sert la plage ? (Réponse : De zone de référence pour Londres.)

EXERCICES PRATIQUES

Tracez la plage asiatique pendant cinq jours et notez la réaction de Londres à ses extrémités.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai tracé la plage.
- ☐ Je ne trade pas les cassures asiatiques.
- ☐ Spread vérifié.
- ☐ Zones prêtes pour Londres.

CHAPITRE 8.3

Session de Londres

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Londres apporte liquidité et mouvement. Le scénario typique : le prix teste la plage asiatique, puis choisit une direction. On trade le rejet ou la cassure de cette plage, après les 15 premières minutes.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

À partir de 9h00 (Paris), les banques et fonds européens entrent sur le marché. L'or sort souvent de sa plage nocturne. Les volumes augmentent, les spreads se resserrent, les mouvements gagnent en amplitude.

Phases de la session de Londres :

1. **9h00–9h15 : l'ouverture.** Mouvements erratiques, mèches importantes. À éviter.
2. **9h15–11h30 : le premier mouvement.** Le prix teste ou casse la plage asiatique ; une direction se dessine.
3. **11h30–14h00 : la mi-séance.** Le fixing de 11h30 puis un ralentissement avant New York.
4. **14h00 et après : le chevauchement** (voir 8.4).

Scénarios types (Londres) :

- **Cassure de la plage** : le prix clôture hors de la plage asiatique et retest : trade de continuation.
- **Faux breakout de la plage** : le prix dépasse la plage, revient, et clôture dedans : trade inverse (voir 7.2).
- **Rebond sur zone H4/H1** préparée la veille.

Règles de sélection. Londres est une bonne session pour les trades de tendance H4. Utilisez les zones préparées, ne créez pas de zone en direct.

RÈGLES PRATIQUES

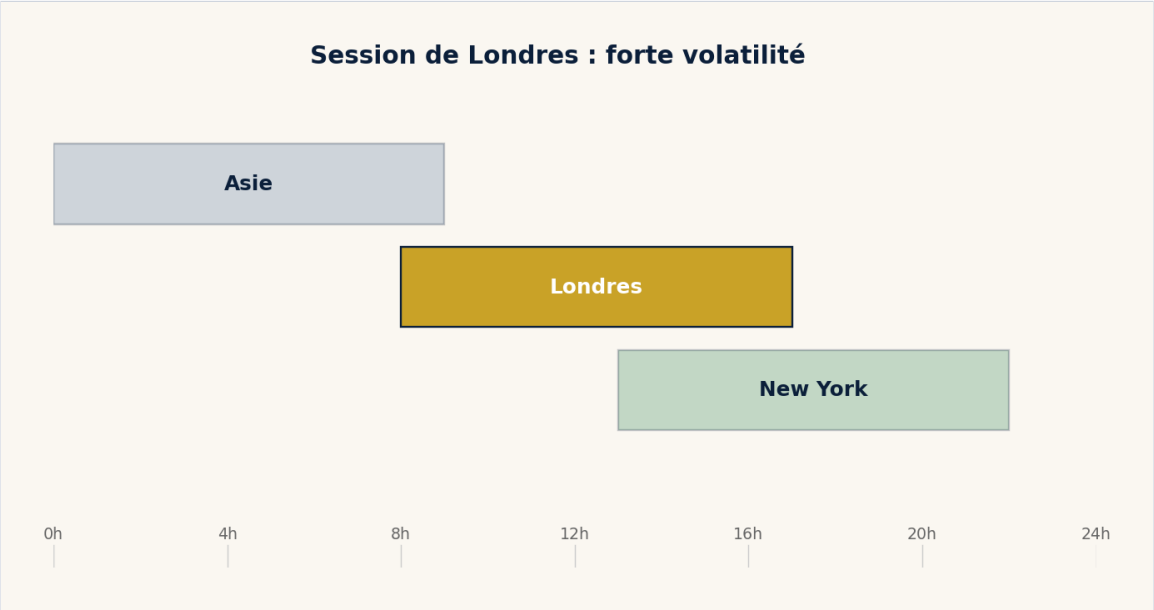
1. Attendre 9h15 avant d'agir.
2. Utiliser la plage asiatique et les zones H4/H1 préparées.
3. Trader la cassure avec retest ou le faux breakout.
4. Limiter à 1 ou 2 trades dans la session.
5. Éviter la mi-séance si le marché est plat.

EXEMPLE CONCRET

Plage asiatique 2 346,2–2 352,4. À 9h40, le prix clôture H1 à 2 355,6, hors de la plage ; retest à 2 353,2 avec marteau. Entrée 2 353,8 ; stop 2 349,8 (4 $) ; objectif 2 368 (14,20 $). R:R = 3,55.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la plage asiatique et la cassure de Londres avec retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre à 9h00 sur la première bougie perd 9 trades sur 15. En attendant 9h15 et la clôture H1 : 12 trades, 7 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer pendant l'ouverture.
- Oublier la plage asiatique.
- Créer des zones en direct.
- Prendre trois ou quatre trades dans la session.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Londres donne souvent la direction de la journée. Observez la première heure avant de décider.

SYNTHÈSE

Londres apporte la liquidité. On l'utilise avec la plage asiatique : cassure avec retest ou faux breakout. On évite les 15 premières minutes et on limite le nombre de trades.

QUIZ

1. À quelle heure ouvre Londres ? (Réponse : Vers 9h00, heure de Paris.)
2. Quand éviter d'agir ? (Réponse : Pendant les 15 premières minutes.)
3. Quels scénarios types ? (Réponse : Cassure de plage, faux breakout, rebond sur zone.)
4. Que prépare-t-on avant ? (Réponse : La plage asiatique et les zones H4/H1.)
5. Combien de trades maximum ? (Réponse : Un ou deux.)

EXERCICES PRATIQUES

Observez cinq sessions de Londres : notez la réaction à la plage asiatique et le scénario.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Plage et zones prêtes.
- ☐ J'attends 9h15.
- ☐ Signal clôturé.
- ☐ Max 2 trades.

CHAPITRE 8.4

Session de New York

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

New York apporte les annonces américaines (14h30) et le chevauchement avec Londres : c'est la période la plus volatile. Le meilleur moment pour trader est après la première réaction aux chiffres, jusqu'à environ 18h00.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

À 14h00, les marchés américains se réveillent. À 14h20, les futures sur l'or (COMEX) s'ouvrent pour la séance principale. À 14h30, les chiffres américains tombent : emploi, inflation, ventes au détail, etc. Le dollar et les taux réagissent, l'or aussi.

Phases de la session :

1. **14h00–14h30 : attente.** Le marché se prépare, le spread peut s'élargir.
2. **14h30–15h00 : réaction aux chiffres.** Mouvements violents. Pas de trade.
3. **15h00–18h00 : le chevauchement.** Le marché digère, les tendances se dessinent. C'est la meilleure fenêtre.
4. **18h00–20h00 : fin de Londres.** Volumes en baisse.
5. **20h00 et après : fin de séance.** Calme, sauf annonces de la Fed.

Scénarios types :

- **Continuation** : le mouvement de Londres se poursuit après une pause.
- **Retournement** : après l'annonce, le prix inverse le mouvement du matin.
- **Range de fin de séance** : après 18h, le prix se calme.

Prudence. Les journées d'annonce majeure (NFP, CPI, Fed) demandent des règles spéciales (voir Partie 9).

RÈGLES PRATIQUES

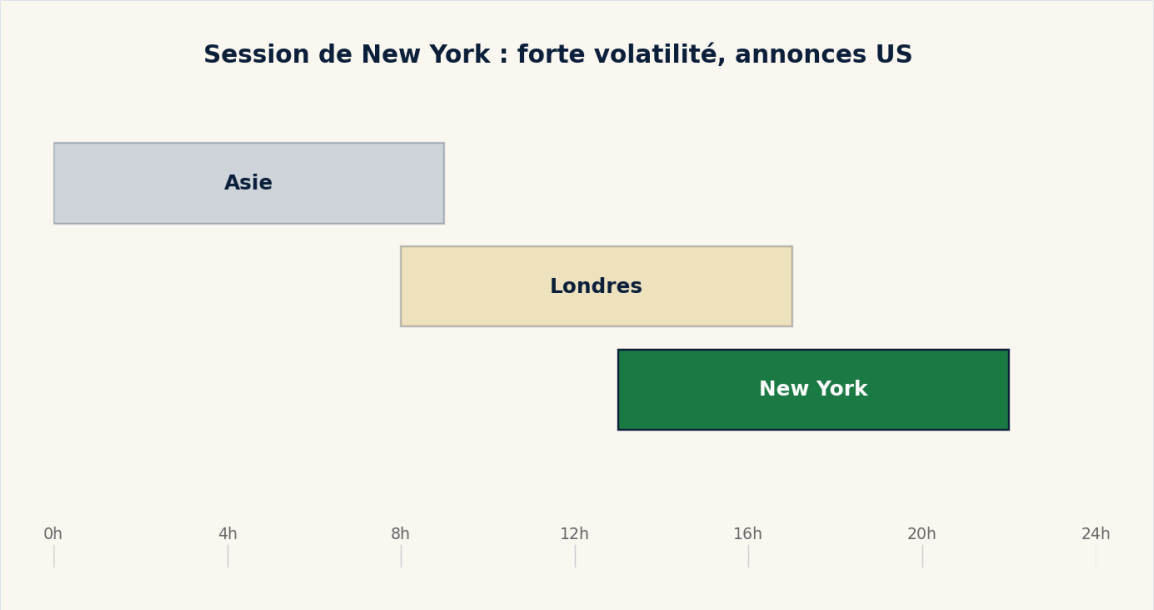
1. Pas de trade de 14h00 à 15h00 les jours d'annonce.
2. Meilleure fenêtre : 15h00–18h00.
3. Réduire la taille les jours d'annonce.
4. Après 18h, diminuer l'activité.
5. Surveiller le spread.

EXEMPLE CONCRET

Jour de CPI à 14h30 : le trader ne fait rien avant 15h15. À 15h20, le prix a cassé 2 362 avec une bougie de force ; retest à 15h50 avec rejet : entrée 2 362,80 ; stop 2 357,40 (5,40 $) ; objectif 2 380 (17,20 $). R:R = 3,2. Taille réduite de moitié.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une journée d'annonce : 14h30, réaction, stabilisation, retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui entre à 14h31 sur le premier mouvement perd 6 trades sur 8 (stops balayés). En attendant 15h15 et le retest : 7 trades, 5 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer à l'annonce.
- Ne pas réduire la taille.
- Ignorer le spread.
- Trader tard le soir.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

À New York, ne tradez pas le bruit : tradez la structure qui reste après le bruit.

SYNTHÈSE

New York apporte volatilité et annonces. On évite 14h00–15h00 les jours d'annonce, on trade 15h00–18h00 avec taille réduite et retest.

QUIZ

1. À quelle heure sortent les chiffres américains ? (Réponse : 14h30.)
2. Quelle est la meilleure fenêtre ? (Réponse : 15h00–18h00.)
3. Que faire le jour d'annonce ? (Réponse : Attendre la stabilisation et réduire la taille.)
4. Que se passe-t-il après 18h ? (Réponse : Les volumes baissent.)
5. Pourquoi attendre le retest ? (Réponse : Les premiers mouvements sont erratiques.)

EXERCICES PRATIQUES

Observez trois jours d'annonce : notez la réaction à 14h30, le délai de stabilisation et le premier retest valide.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Calendrier consulté.
- ☐ Je n'agis pas avant la stabilisation.
- ☐ Taille réduite.
- ☐ Signal clôturé et retest.

CHAPITRE 8.5

Volatilité

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La volatilité est l'amplitude des mouvements. On la mesure avec la bougie moyenne et on adapte stops, objectifs et taille. Quand elle monte, la taille baisse ; quand elle baisse, les cassures sont moins fiables.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La volatilité mesure la distance parcourue par le prix sur une période. Sur l'or, une volatilité élevée signifie de grandes bougies, des mèches longues et des spreads plus larges.

Comment la mesurer sans indicateur. La **bougie moyenne** : calculez la taille moyenne (plus haut moins plus bas) des 10 dernières bougies. Comparez avec la moyenne des 50 dernières : si la bougie moyenne actuelle est 1,5 fois plus grande, la volatilité est élevée ; si elle est 0,6 fois, elle est faible.

Conséquences pratiques :

- **Volatilité élevée** : stops plus larges (donc taille plus petite), spreads plus élevés, objectifs plus ambitieux possibles. Réduire la taille de 30 à 50 %.
- **Volatilité faible** : risque de compression (expansion à venir), fausses cassures, objectifs plus modestes.
- **Volatilité normale** : méthode standard.

Sources de volatilité : annonces, ouvertures de session, événements géopolitiques, ré-équilibrages.

Cycles. La volatilité alterne entre compression et expansion. Après une longue phase calme, une expansion arrive ; après une expansion, un retour au calme.

Règle du risque constant. Le risque en dollars reste fixe (1 % du capital) ; c'est la taille de position qui s'ajuste à la distance du stop, qui elle-même dépend de la volatilité.

RÈGLES PRATIQUES

1. Mesurer la bougie moyenne (10 et 50 bougies).
2. Adapter le stop à 1 à 1,5 fois la bougie moyenne.
3. Réduire la taille si la volatilité est 1,5 fois la normale.
4. Se méfier des cassures en volatilité faible.

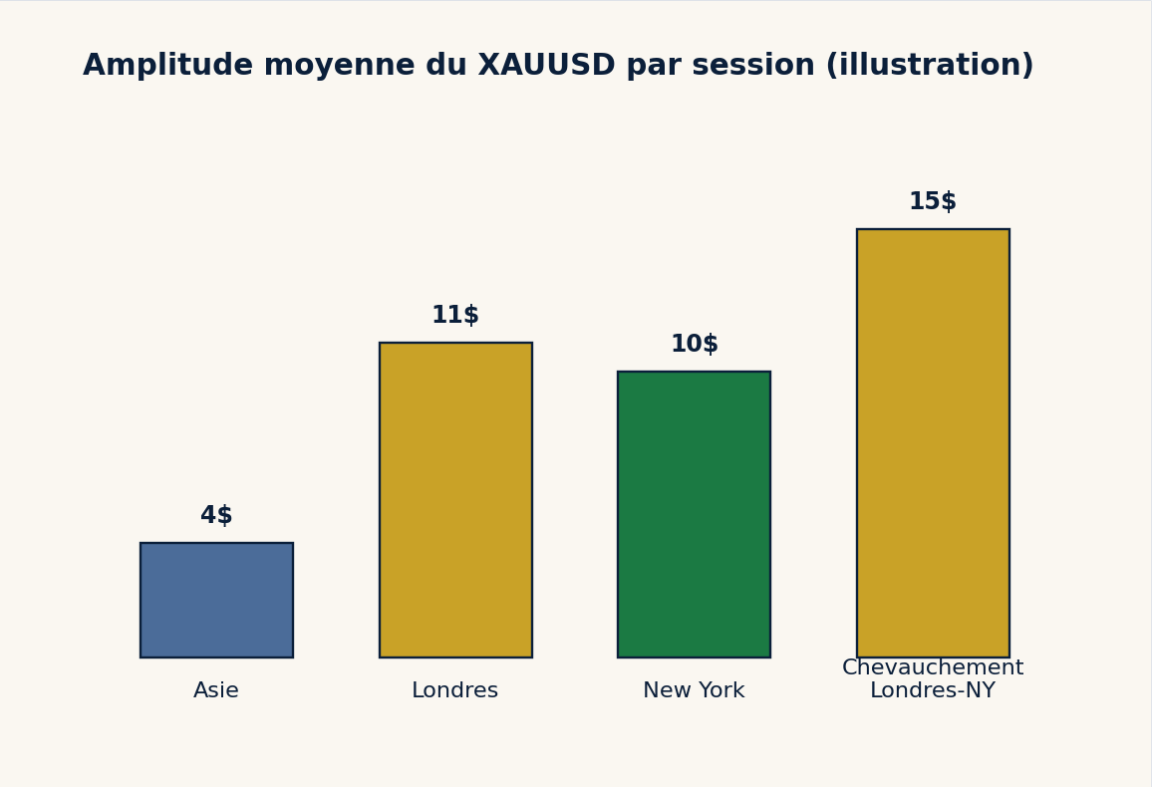
5. Garder un risque constant en dollars.

EXEMPLE CONCRET

Bougie moyenne H1 sur 10 bougies : 8 $; sur 50 bougies : 5 $. Ratio 1,6 : volatilité élevée. Le trader prévoit un stop de 7 $ (au lieu de 4,5), la taille est 100 ÷ (7 × 100) = 0,14 lot au lieu de 0,22.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la comparaison de deux zones de volatilité (faible et élevée) avec les tailles de bougies.



ÉTUDE DE CAS

Un trader garde la même taille en toutes circonstances. Les jours volatils, ses stops sont touchés en 10 minutes. En adaptant stop et taille, ses pertes restent à 1R et son taux de stops prématurés baisse de 28 % à 14 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Garder des stops identiques quelle que soit la volatilité.
- Oublier de réduire la taille.
- Ignorer les phases de compression.

- Confondre volatilité et tendance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La volatilité n'est ni bonne ni mauvaise : elle doit être connue avant de calculer la taille.

SYNTHÈSE

La volatilité se mesure par la bougie moyenne. Elle détermine la largeur du stop et donc la taille. En volatilité forte, taille réduite ; en volatilité faible, prudence sur les cassures.

QUIZ

1. Comment mesure-t-on la volatilité ? (Réponse : Par la bougie moyenne.)
2. Que faire en volatilité élevée ? (Réponse : Réduire la taille, stops plus larges.)
3. Que risque-t-on en volatilité faible ? (Réponse : De fausses cassures.)
4. Qu'est-ce qui reste constant ? (Réponse : Le risque en dollars.)
5. Quelles sont les sources de volatilité ? (Réponse : Annonces, ouvertures, géopolitique.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez la bougie moyenne H1 sur 10 et 50 bougies. Déterminez le ratio et adaptez stop et taille.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai mesuré la bougie moyenne.
- ☐ Mon stop est adapté.
- ☐ Ma taille est ajustée.
- ☐ Je tiens compte du cycle compression/expansion.

CHAPITRE 8.6

Liquidité

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La liquidité est la facilité à acheter ou vendre sans déplacer le prix. Elle est forte pendant Londres et le chevauchement, faible la nuit et en fin de semaine. Faible liquidité = mouvements brusques et spreads larges.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un marché liquide a beaucoup d'ordres à chaque niveau : un ordre important s'exécute sans bouger le prix. Un marché peu liquide réagit fortement à de petits ordres.

Indices de liquidité :

- **Spread** : étroit = liquide.
- **Taille des bougies** : très irrégulière = peu liquide.
- **Heure** : Londres, chevauchement = liquide ; nuit, vendredi soir, jours fériés = moins liquide.

Conséquences pour le trader :

- **Glissement (slippage)** : en liquidité faible, un ordre peut être exécuté plus loin que prévu.
- **Faux mouvements** : un petit ordre peut déclencher des stops.
- **Gaps** : à l'ouverture du week-end.

Jours à faible liquidité : jours fériés américains et britanniques, période de fêtes, vendredi après 20h00.

Où se concentre la liquidité dans le graphique ? Au-dessus des sommets et sous les creux évidents : les stops s'y accumulent. Le prix est souvent attiré vers ces zones puis se retourne (chasse aux stops, voir 7.6).

Gérer la liquidité : réduire la taille, utiliser des ordres limites, éviter les heures creuses, vérifier le spread.

RÈGLES PRATIQUES

1. Vérifier le spread avant chaque entrée.
2. Éviter les heures et jours à faible liquidité.
3. Utiliser des ordres limites si possible.
4. Réduire la taille quand la liquidité baisse.

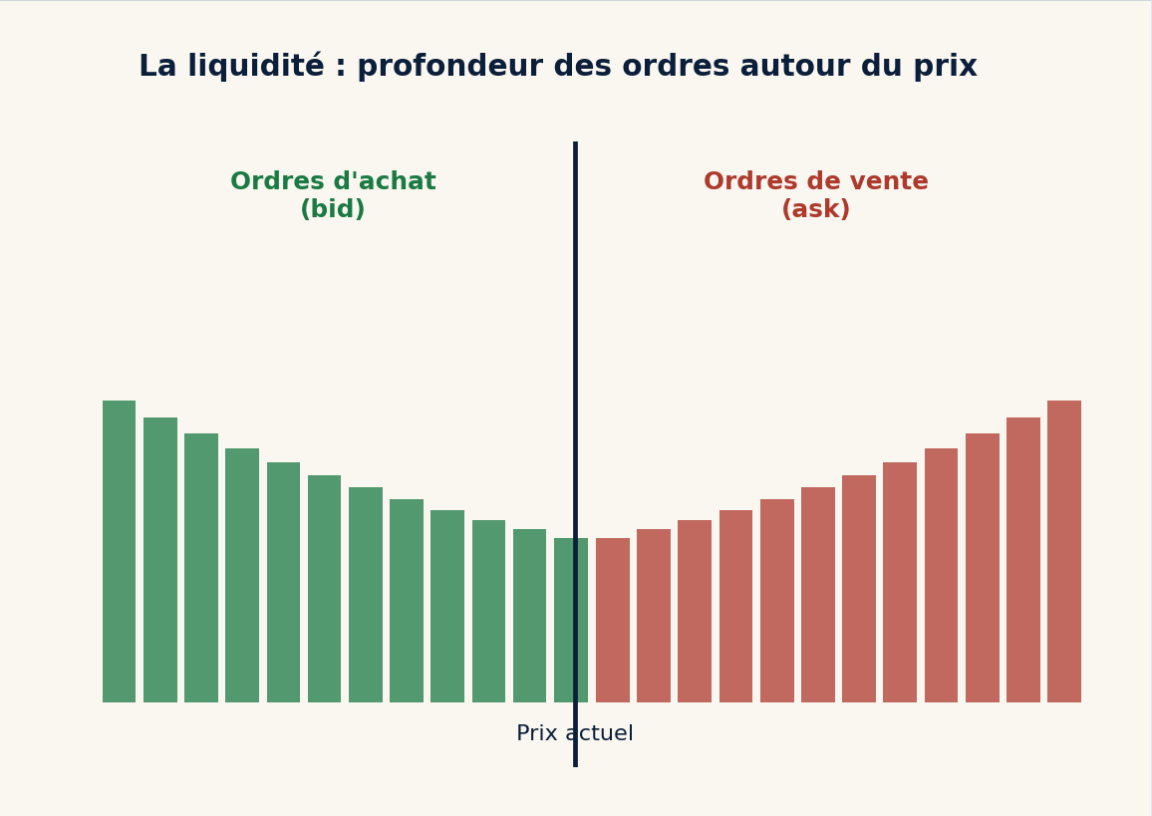
5. Placer les stops au-delà des sommets/creux évidents + marge.

EXEMPLE CONCRET

Un vendredi à 22h00, le spread est de 0,80 $ au lieu de 0,30 $. Le trader renonce à un trade valide : le coût en spread est de 2,7 fois sa valeur habituelle.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un graphique avec les sommets évidents et les zones de stops au-dessus.



ÉTUDE DE CAS

Un trader qui trade le vendredi soir perd 8 fois sur 12 (spreads, glissements). Il arrête après 20h00 le vendredi : sa performance mensuelle remonte.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader la nuit sans raison.
- Ignorer le spread.
- Placer le stop pile sur un sommet évident.
- Oublier les jours fériés.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La liquidité est comme la mer : mieux vaut naviguer quand elle est haute.

SYNTHÈSE

La liquidité mesure la facilité d'exécution. Elle est forte pendant Londres et le chevauchement, faible la nuit, le vendredi soir et les jours fériés. On réduit la taille et on évite les heures creuses.

QUIZ

1. Qu'est-ce que la liquidité ? (Réponse : La capacité d'acheter ou vendre sans déplacer le prix.)
2. Quel indice la révèle ? (Réponse : Le spread.)
3. Quand est-elle faible ? (Réponse : La nuit, le vendredi soir, les jours fériés.)
4. Qu'est-ce que le glissement ? (Réponse : Une exécution plus loin que prévu.)
5. Où se concentrent les stops ? (Réponse : Au-dessus des sommets et sous les creux évidents.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez le spread de l'or à cinq moments différents de la semaine.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Spread vérifié.
- ☐ Heure favorable.
- ☐ Pas de jour férié.
- ☐ Stop au-delà du niveau évident.

CHAPITRE 8.7

Quand trader

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Tradez quand cinq conditions sont réunies : contexte H4 clair, zone proche, session active, volatilité normale, pas d'annonce imminente. Écrivez votre fenêtre de trading et respectez-la.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le bon moment de trader est celui où les probabilités sont réunies. Voici la grille des « bonnes conditions » :

1. **Contexte H4 clair** : tendance définie (haussière ou baissière).
2. **Zone proche** : le prix est dans ou près d'une zone validée.
3. **Session active** : Londres (après 9h15) ou chevauchement (14h30–18h00).
4. **Volatilité normale** : bougie moyenne proche de sa moyenne, spread normal.
5. **Pas d'annonce imminente** : aucune annonce majeure dans les 30 minutes.

Si les cinq conditions sont réunies : vous cherchez un signal. Si une manque : vous attendez ou renoncez.

Définir sa fenêtre. Exemple : « Londres 9h30–11h30 ; chevauchement 15h00–17h30 ; maximum deux trades. » Cette fenêtre est écrite dans votre plan.

Jours. Mardi, mercredi, jeudi sont souvent les plus favorables pour les tendances. Le lundi est parfois calme (retour du week-end), le vendredi peut être erratique en fin de journée (clôtures de positions).

Un trader à temps partiel. Si vous ne pouvez pas être devant l'écran, utilisez des alertes de prix et ne tradez que la fenêtre où vous êtes disponible.

RÈGLES PRATIQUES

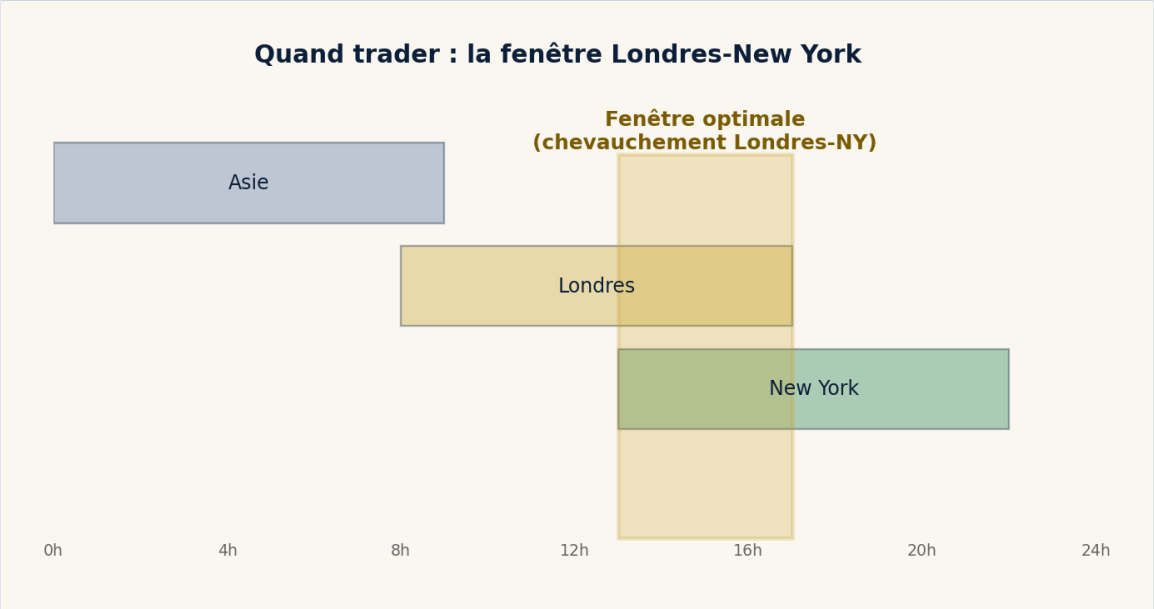
1. Cinq conditions pour chercher un signal.
2. Fenêtre de trading écrite dans le plan.
3. Maximum deux trades par fenêtre.
4. Alertes de prix si vous êtes à temps partiel.
5. Fin de trading anticipée le vendredi.

EXEMPLE CONCRET

Mardi : H4 haussier, zone 2 338–2 342, il est 15h20, bougie moyenne normale, pas d'annonce avant 20h00. Cinq conditions réunies : le trader cherche un signal.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la grille des cinq conditions sous forme de checklist.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note les conditions remplies pour chaque trade. Avec 5/5 : 28 trades, +0,34 R. Avec 4/5 : 17 trades, +0,05 R. Avec 3/5 : 9 trades, –0,40 R. Il impose 5/5.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader avec 3 conditions sur 5.
- Ne pas écrire sa fenêtre.
- Trader tous les jours sans distinction.
- Rester devant l'écran toute la journée.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un bon trader n'est pas celui qui trade le plus, mais celui qui trade quand les conditions sont réunies.

SYNTHÈSE

Cinq conditions pour trader : contexte clair, zone proche, session active, volatilité normale, pas d'annonce. On écrit sa fenêtre et on la respecte.

QUIZ

1. Quelles sont les cinq conditions ? (Réponse : Contexte H4 clair, zone proche, session active, volatilité normale, pas d'annonce.)
2. Que faire s'il en manque une ? (Réponse : Attendre ou renoncer.)
3. Combien de trades maximum par fenêtre ? (Réponse : Deux.)
4. Quels jours sont plus favorables ? (Réponse : Mardi à jeudi.)
5. Comment aider un trader à temps partiel ? (Réponse : Les alertes de prix.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez votre fenêtre de trading et évaluez, sur 10 trades passés, combien respectaient les cinq conditions.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Contexte H4 clair.
- ☐ Zone proche.
- ☐ Session active.
- ☐ Volatilité normale.
- ☐ Aucune annonce imminente.

CHAPITRE 8.8

Quand ne pas trader

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Ne tradez pas : pendant les annonces majeures, aux ouvertures de session, quand le spread est anormal, quand vous êtes fatigué ou émotionnellement agité, ou quand une limite de perte est atteinte. Ne pas trader est une décision active.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Voici la liste écrite des situations « pas de trade » :

Conditions de marché :

1. 30 minutes avant et 15 minutes après une annonce majeure (NFP, CPI, Fed).
2. Les 15 premières minutes de Londres et de New York.
3. Spread anormalement large (plus de 2 fois la normale).
4. Marché en compression extrême sans zone claire.
5. Jours fériés américains et britanniques, fêtes de fin d'année.
6. Vendredi après 20h00.

Conditions personnelles :

7. Fatigue (moins de 6 heures de sommeil).
8. Émotion forte (colère, euphorie, peur) supérieure à 7/10.
9. Stress personnel important.
10. Après deux pertes dans la journée.

Conditions de plan :

11. Aucune zone claire, ou score de confirmation inférieur à 4.
12. Limite quotidienne ou hebdomadaire atteinte.
13. R:R inférieur à 2.

Pourquoi c'est difficile. On a l'impression de « perdre une occasion ». En réalité, chaque trade évité dans ces conditions préserve le capital. Un trader qui s'interdit les trades de basse qualité améliore son espérance même sans améliorer sa technique.

Que faire pendant ces périodes ? Préparer le lendemain, relire le journal, étudier des graphiques passés.

RÈGLES PRATIQUES

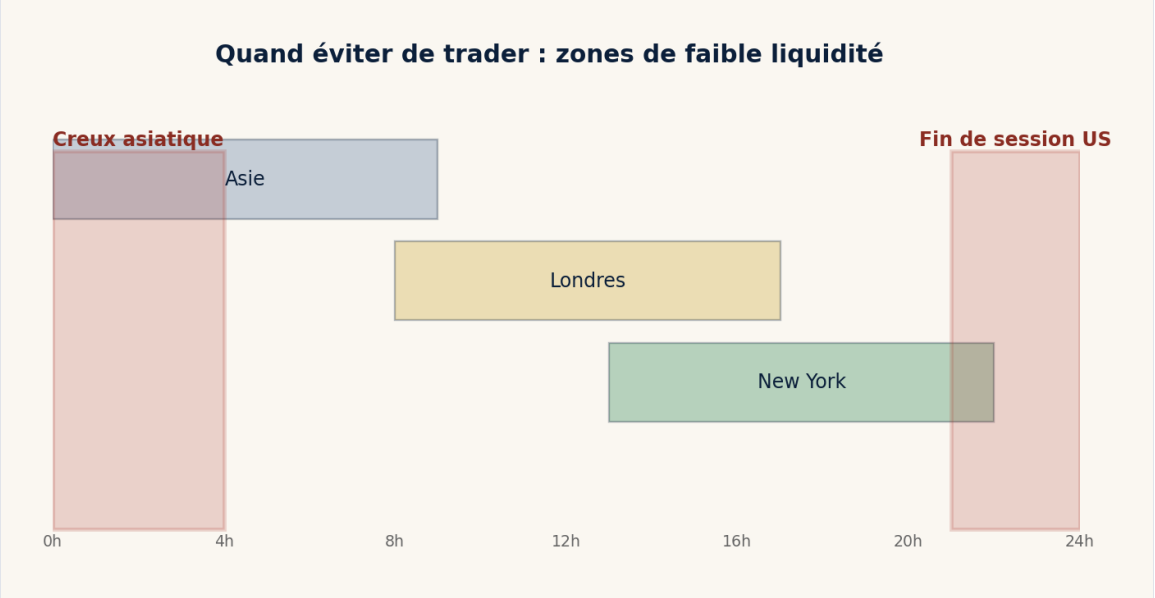
1. Liste « pas de trade » imprimée et affichée.
2. En cas de doute : pas de trade.
3. Journée blanche après deux pertes.
4. Jours fériés : pas de trade.
5. Utiliser le temps libre pour l'analyse.

EXEMPLE CONCRET

Jeudi, la Fed annonce à 20h00 sa décision de taux. Le trader a prévu : pas de trade après 19h30 ni avant 20h15. Il utilise l'heure creuse pour mettre à jour son journal.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la liste des 13 situations « pas de trade » sous forme de tableau en trois colonnes (marché, personnel, plan).



ÉTUDE DE CAS

Un trader élimine de son activité les 20 % de trades pris dans les situations de la liste. Résultat sur 100 trades : espérance de +0,08 R à +0,27 R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se dire « juste un petit trade ».
- Ignorer la fatigue.
- Trader en annonce.

- Ne pas avoir de liste écrite.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Ce que vous ne tradez pas définit votre qualité autant que ce que vous tradez.

SYNTHÈSE

Une liste écrite de situations « pas de trade » (annonces, ouvertures, spread, fatigue, émotion, limites) protège le capital. Ne pas trader est une décision active et rentable.

QUIZ

1. Quand éviter les annonces ? (Réponse : 30 minutes avant, 15 minutes après.)
2. Que faire après deux pertes ? (Réponse : Journée blanche.)
3. Quel spread est anormal ? (Réponse : Plus de deux fois la normale.)
4. Pourquoi une liste écrite ? (Réponse : Pour décider sans émotion.)
5. Que faire pendant les périodes sans trade ? (Réponse : Préparer, relire, étudier.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez votre liste « pas de trade » personnelle (au moins 10 éléments) et affichez-la.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ma liste est écrite.
- ☐ Je l'ai relue avant la session.
- ☐ Je respecte la journée blanche.
- ☐ Je profite du temps libre pour apprendre.

09

PARTIE 9

ANALYSE FONDAMENTALE SIMPLIFIÉE

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Vous n'avez pas besoin d'être économiste pour trader l'or. Vous avez besoin de savoir **quand** les grandes nouvelles tombent, **ce qu'elles mesurent**, **comment l'or y réagit en général**, et surtout **comment ne pas se faire piéger autour d'elles**. Cette partie est volontairement simple : un calendrier, six annonces clés, un tableau « si… alors… » et une règle d'intégration au Price Action. Les chiffres cités dans les exemples sont fictifs. Les heures sont données en heure de Paris (vérifiez le décalage saisonnier avec les États-Unis).*

CHAPITRE 9.1

Les annonces économiques : vue d'ensemble

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une annonce économique est la publication d'un chiffre ou d'une décision à une heure connue. Ce n'est pas le chiffre qui compte mais son écart par rapport aux attentes. L'annonce provoque de la volatilité : on la prépare, on ne la trade pas à chaud.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Chaque publication économique a trois chiffres : la **valeur précédente** (le mois dernier), la **prévision** (consensus des économistes) et la **valeur réelle** publiée. C'est l'écart entre le réel et la prévision, la **surprise**, qui déplace le marché.

Exemple : une prévision d'inflation à 3,0 % et un chiffre publié à 2,7 % est une surprise « baissière » pour l'inflation. Les marchés en déduisent que les taux d'intérêt pourraient baisser plus tôt, ce qui est généralement favorable à l'or (qui ne rapporte pas d'intérêt) et défavorable au dollar.

Le calendrier économique. Un site ou une application listent les annonces du jour avec : heure, pays, nom, importance (faible/moyenne/forte), précédent, prévision, réel. Chaque matin, regardez-le.

Les trois niveaux d'importance :

- **Forte** (étoilées en rouge) : décisions de taux de la Fed, NFP, CPI. Ce sont celles qui font bouger l'or de 10 à 30 $ en quelques minutes.
- **Moyenne** : ventes au détail, PIB, PPI, indices PMI.
- **Faible** : indicateurs secondaires.

Pourquoi l'or y réagit. Les annonces modifient les anticipations de taux d'intérêt américains et la force du dollar. L'or réagit à ces deux facteurs.

La réaction typique en trois temps :

1. **Le pic initial** (0 à 5 minutes) : mouvement violent, mèches énormes, spread large. On ne trade pas.
2. **Le retour** (5 à 30 minutes) : le prix corrige une partie du mouvement.
3. **La direction de fond** (après 30 minutes) : le marché choisit son sens. C'est la période exploitable.

RÈGLES PRATIQUES

1. Consulter le calendrier chaque matin.
2. Noter heure, importance, précédent, prévision.
3. Aucune entrée 30 minutes avant et 15 minutes après une annonce forte.
4. Réduire la taille de moitié les jours d'annonce forte.
5. Attendre la direction de fond (après 30 minutes).

EXEMPLE CONCRET

Calendrier du jour : 14h30, inflation américaine (CPI), importance forte, précédent 3,1 %, prévision 3,0 %. Plan : aucune entrée entre 14h00 et 14h45. Après 15h00, recherche d'un retest sur une zone, avec taille réduite.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la réaction en trois temps : pic, retour, direction de fond, sur un graphique M5.

ÉTUDE DE CAS

Un trader trade l'annonce elle-même : 5 trades sur 8 sont stoppés par des mèches. En n'agissant qu'après 30 minutes : 9 trades sur 14 sont gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader dans le pic initial.
- Ignorer le calendrier.
- Garder une position pleine taille en annonce.
- Raisonner sur le chiffre sans connaître la prévision.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

L'annonce est un feu d'artifice : ne vous placez pas dessous, regardez ce qu'il en reste.

SYNTHÈSE

Une annonce a trois chiffres (précédent, prévision, réel). La surprise déplace le marché. On évite le pic initial et on exploite la direction de fond après 30 minutes, avec taille réduite.

QUIZ

1. Quel chiffre compte le plus ? (Réponse : L'écart entre le réel et la prévision.)

2. Quelles annonces sont fortes ? (Réponse : Taux de la Fed, NFP, CPI.)
3. Quand éviter d'entrer ? (Réponse : 30 minutes avant et 15 minutes après.)
4. Quelles sont les trois phases de la réaction ? (Réponse : Pic, retour, direction de fond.)
5. Que faire de la taille ? (Réponse : La réduire de moitié.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez trois annonces passées. Notez précédent, prévision, réel, et la réaction de l'or à 5, 30 et 60 minutes.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai consulté le calendrier.
- ☐ Je connais l'heure de l'annonce.
- ☐ Mon plan dit « pas de trade » avant et après.
- ☐ Taille réduite prévue.

CHAPITRE 9.2

La FED

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La Réserve fédérale américaine (Fed) fixe le taux directeur du dollar. Ses décisions et son discours orientent l'or. Une Fed plus « ferme » (taux élevés, hausses) pèse généralement sur l'or ; une Fed plus « souple » le soutient.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Qui, quand. Le comité de politique monétaire (FOMC) se réunit huit fois par an. La décision de taux est publiée à 14h00 heure de New York (20h00 à Paris), suivie à 14h30 (20h30 à Paris) d'une conférence de presse du président de la Fed. Des comptes rendus de réunion sont publiés environ trois semaines plus tard.

Pourquoi la Fed influence l'or.

- L'or ne verse ni intérêt ni dividende. Quand les taux d'intérêt montent, détenir de l'or coûte plus cher (coût d'opportunité) : l'or tend à baisser.
- Des taux plus élevés renforcent le dollar, dans lequel l'or est coté.
- À l'inverse, des taux en baisse ou l'espoir de baisse favorisent l'or.

Ce qu'il faut regarder.

1. **La décision** (hausse, baisse, maintien) comparée aux attentes.
2. **Le ton** du communiqué et de la conférence de presse (plus ou moins ferme).
3. **Les projections** de taux des membres du comité (publiées quatre fois par an).

Le mot clé : « les attentes ». Si le marché attend une baisse de taux et que la Fed la fait avec un ton prudent, l'or peut baisser (déception). Ce qui compte est la surprise.

Comment s'y préparer. Les jours de Fed : ne rien faire avant la décision, attendre la fin de la conférence de presse (environ 21h30 Paris), puis chercher des retests. Sinon, ne pas trader du tout.

RÈGLES PRATIQUES

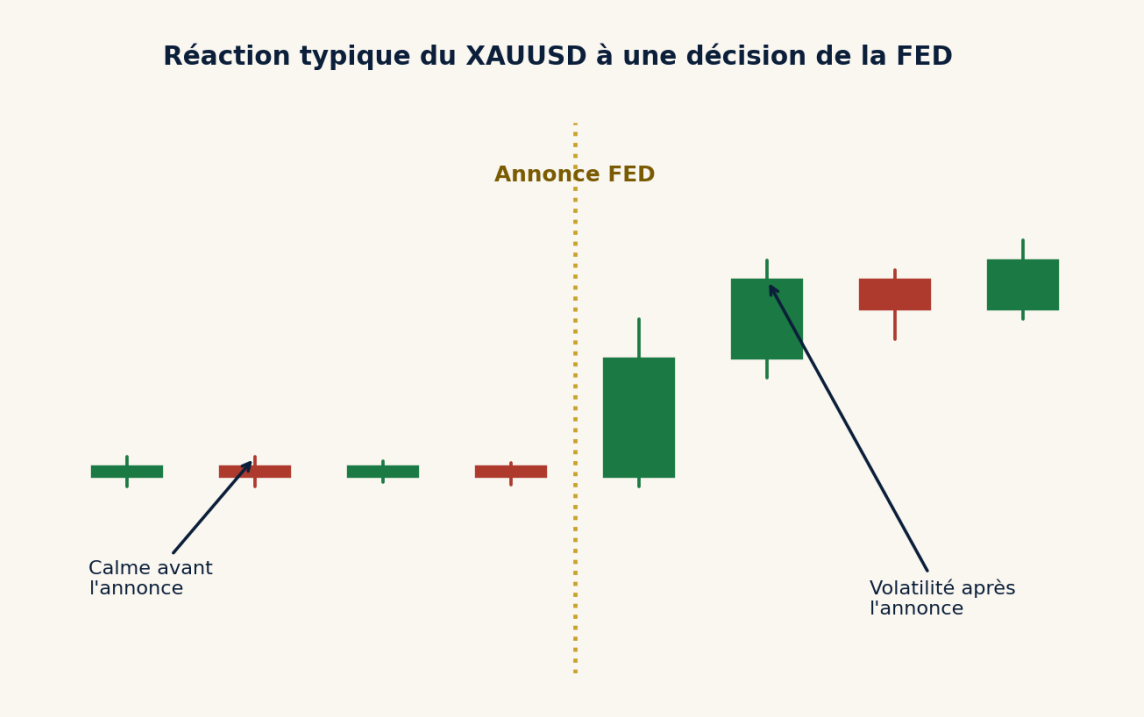
1. Repérer les dates des réunions de la Fed sur le calendrier.
2. Pas de trade de 19h30 à 21h30 le jour de décision.
3. Lire le titre de la décision et la réaction du prix ; ne pas commenter le discours.
4. Taille réduite le lendemain si le marché reste agité.
5. Garder en tête : taux en hausse = pression sur l'or, taux en baisse = soutien.

EXEMPLE CONCRET

Jour de réunion : décision à 20h00. Le trader n'a aucune position. Le prix saute de 2 352 à 2 366 en trois minutes puis retombe à 2 358. À 21h40, après la conférence de presse, le prix forme une zone 2 357–2 361. Un retest avec rejet apparaît à 22h05 : entrée avec demi-taille.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le calendrier d'une journée de Fed avec les phases : avant décision, pic, conférence, retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader place un ordre d'achat 10 minutes avant la décision : le prix explose dans l'autre sens, le stop est balayé en 15 secondes avec 3 $ de glissement. En décidant de ne rien faire avant 21h30 : sur les quatre réunions suivantes, il évite les pertes et prend un trade propre sur deux.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se positionner avant la décision.
- Chercher à deviner le ton.
- Ne pas connaître les attentes.
- Trader la conférence de presse.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La Fed parle beaucoup et change souvent de discours. Le prix, lui, finit toujours par indiquer ce que le marché en pense.

SYNTHÈSE

La Fed fixe les taux du dollar ; ses décisions (20h00 Paris, huit fois par an) et son ton orientent l'or. On ne trade pas la décision, on attend la fin de la conférence de presse et un retest.

QUIZ

1. Combien de réunions par an ? (Réponse : Huit.)
2. À quelle heure la décision (Paris) ? (Réponse : Environ 20h00.)
3. Pourquoi des taux élevés pèsent-ils sur l'or ? (Réponse : L'or ne rapporte rien et le dollar se renforce.)
4. Qu'est-ce qui compte le plus ? (Réponse : La surprise par rapport aux attentes.)
5. Quand reprendre l'activité ? (Réponse : Après la conférence de presse, sur retest.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez les dates des quatre prochaines réunions de la Fed et vos règles pour chacune.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Date repérée.
- ☐ Plan « pas de trade » avant la décision.
- ☐ Taille réduite.
- ☐ Retest confirmé avant entrée.

CHAPITRE 9.3

La BCE et les banques centrales

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Les autres banques centrales (BCE, Banque d'Angleterre, Banque du Japon, banques centrales d'Asie) influencent surtout le dollar et les devises. Leurs décisions comptent pour l'or via le dollar et via leurs achats d'or.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La BCE (Banque centrale européenne) fixe les taux de la zone euro. Elle se réunit environ huit fois par an ; la décision est publiée vers 14h15 (heure de Paris), suivie à 14h45 d'une conférence de presse. Son effet sur l'or est **indirect** : une BCE plus ferme renforce l'euro et affaiblit le dollar, ce qui soutient l'or.

Autres banques centrales importantes :

- **Banque d'Angleterre (BoE)** : livre sterling.
- **Banque du Japon (BoJ)** : yen ; ses décisions peuvent déclencher des mouvements brutaux sur les marchés mondiaux.
- **Banque populaire de Chine** : yuan ; importante pour la demande asiatique.
- **Banque nationale suisse** : franc suisse, autre valeur refuge.

Les banques centrales et l'or physique. Depuis plusieurs années, des banques centrales achètent de l'or pour diversifier leurs réserves. Ces achats soutiennent la demande de fond. Ils n'ont pas d'effet à la minute près, mais ils renforcent les tendances de long terme.

Le dollar comme intermédiaire. Pour un trader d'or, la question utile est : « est-ce que cette décision renforce ou affaiblit le dollar ? » Un dollar plus faible tend à soutenir l'or.

Comment l'utiliser. Consulter le calendrier, noter les décisions, et se limiter à l'effet sur le prix : si l'or réagit nettement, utilisez le retest ; sinon ignorez.

RÈGLES PRATIQUES

1. Noter les décisions des principales banques centrales.
2. Penser en termes de dollar (plus fort ou plus faible).
3. Considérer l'effet des achats de banques centrales comme un contexte de fond.
4. Ne pas trader la décision.

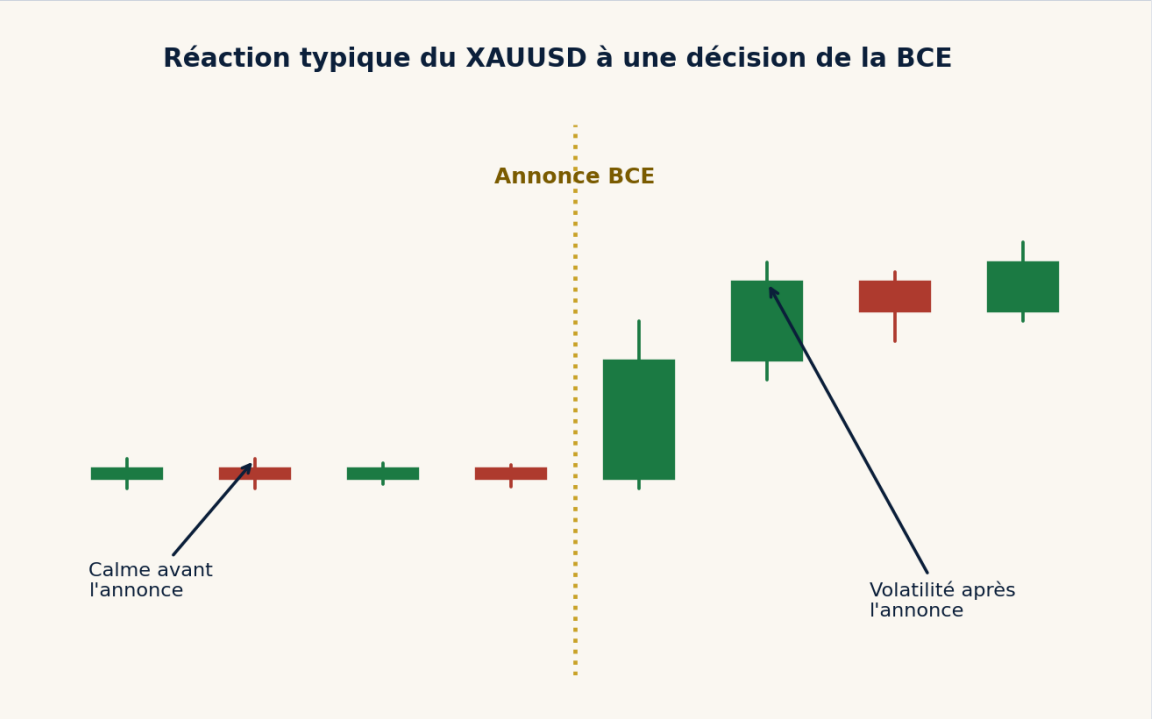
5. Observer la réaction du prix.

EXEMPLE CONCRET

Jeudi 14h15 : décision de la BCE. Le prix de l'or bouge de 4 $ en dix minutes. Le trader constate que la réaction est faible : il ignore l'événement et continue son plan.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un schéma banques centrales → taux → devises → dollar → or.



ÉTUDE DE CAS

Un trader croit que toute décision européenne fait bouger l'or. Il trade chaque réunion et perd régulièrement. Il découvre que l'effet n'est important que lorsque la surprise est grande ; il se limite aux réunions où le calendrier signale une forte incertitude.

ERREURS FRÉQUENTES

- Surestimer l'effet de la BCE sur l'or.
- Ignorer la Banque du Japon.
- Trader la décision.
- Ne pas observer la réaction réelle.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

> Votre travail n'est pas d'être économiste. C'est de constater que le prix a réagi, ou non.

SYNTHÈSE

Les banques centrales influencent l'or surtout via le dollar et leurs achats de réserves. La BCE a un effet indirect. On observe la réaction du prix et on ne trade pas la décision.

QUIZ

1. Quand la BCE publie-t-elle ? (Réponse : Vers 14h15, heure de Paris.)
2. Quel effet sur l'or ? (Réponse : Indirect, via le dollar.)
3. Que représentent les achats des banques centrales ? (Réponse : Un soutien de fond à la demande.)
4. Quelle question se poser ? (Réponse : Cette décision renforce ou affaiblit-elle le dollar ?)
5. Faut-il trader la décision ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez les réunions des banques centrales du mois et la réaction de l'or.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Dates notées.
- ☐ Effet sur le dollar évalué.
- ☐ Pas de trade à la décision.
- ☐ Réaction du prix observée.

CHAPITRE 9.4

L'inflation : CPI et PPI

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'inflation mesure la hausse des prix. Le CPI (prix à la consommation) est l'un des chiffres les plus suivis : plus bas que prévu, il soutient généralement l'or ; plus haut que prévu, il pèse sur lui.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

CPI (Consumer Price Index). Mesure mensuelle de l'évolution des prix payés par les consommateurs américains. Publication à 14h30 (heure de Paris). On regarde le chiffre annuel et le chiffre mensuel, ainsi que le chiffre « sous-jacent » (hors alimentation et énergie), souvent plus important.

PPI (Producer Price Index). Prix à la production : il précède parfois le CPI. Importance moyenne.

Autres mesures. L'indice PCE est la mesure d'inflation préférée de la Fed.

Pourquoi l'inflation compte. La Fed ajuste les taux en fonction de l'inflation. Si l'inflation est plus forte que prévu, les marchés anticipent des taux plus élevés plus longtemps : dollar plus fort, or sous pression. Si l'inflation est plus faible, les taux pourraient baisser : dollar plus faible, or soutenu.

Table « si… alors… » (réaction habituelle, à vérifier par le prix) :

- CPI plus bas que prévu → dollar en baisse, or en hausse.
- CPI plus haut que prévu → dollar en hausse, or en baisse.
- CPI conforme → réaction faible ou inversée après le pic.

Attention : l'or est aussi une protection contre l'inflation. Sur le long terme, une inflation durable soutient l'or. À court terme, c'est la réaction des taux qui domine. Une même annonce peut donc produire des réactions apparemment contradictoires : seule la réaction du prix compte.

RÈGLES PRATIQUES

1. Noter précédent, prévision, réel pour CPI et PPI.
2. Regarder le CPI sous-jacent.
3. Pas de trade 30 minutes avant, 15 minutes après.
4. Utiliser la table « si… alors… » comme hypothèse, pas comme ordre.

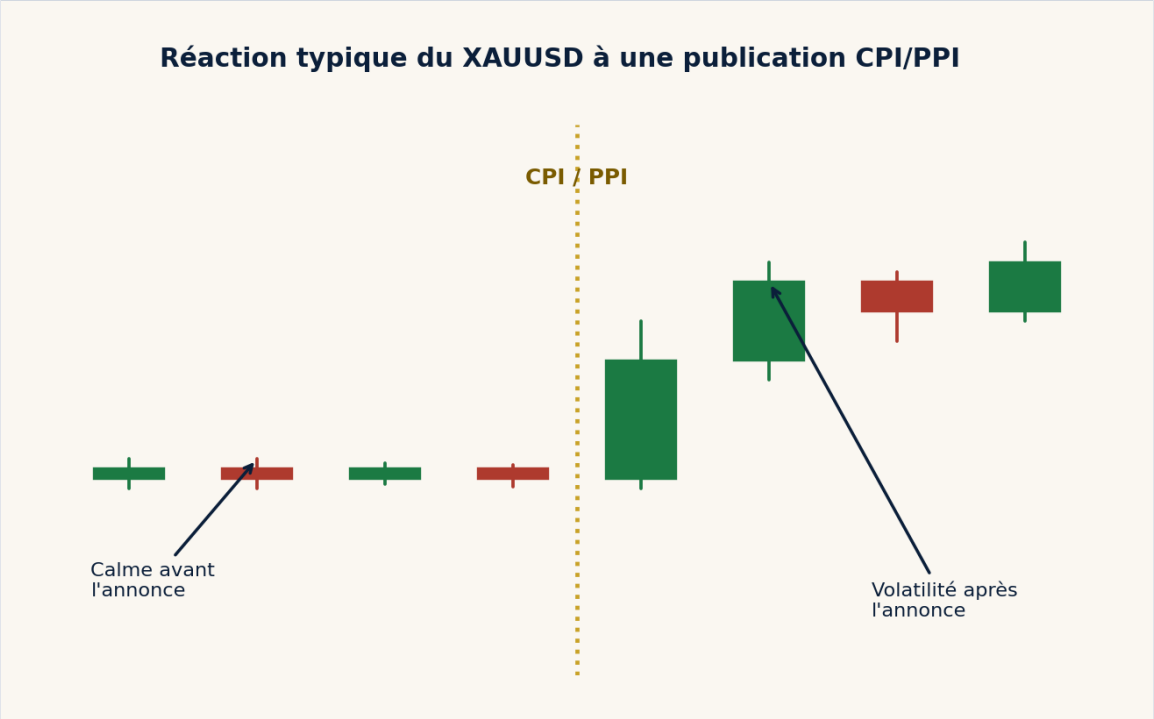
5. Valider avec le prix et un retest.

EXEMPLE CONCRET

CPI : prévision 0,3 % mensuel, réel 0,2 %. Réaction : l'or monte de 14 $ en 10 minutes, retombe de 5 $. À 15h10, un retest de 2 364–2 366 donne un rejet ; entrée 2 366,80 ; stop 2 361,50 (5,30 $) ; objectif 2 384 (17,20 $). R:R = 3,2, taille réduite.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la table « si… alors… » du CPI avec les réactions habituelles.



ÉTUDE DE CAS

Un trader anticipe la direction à partir du chiffre : il se trompe 6 fois sur 10 car le marché réagit aussi au sous-jacent et aux révisions. En se limitant à la réaction du prix après 30 minutes : 5 sur 8.

ERREURS FRÉQUENTES

- Prendre position avant le chiffre.
- Ne pas connaître la prévision.
- Ignorer le chiffre sous-jacent.
- Surinterpréter.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Les chiffres ne vous disent pas ce qui va arriver ; ils vous disent à quel moment le marché va bouger. Le reste est la lecture du prix.

SYNTHÈSE

Le CPI et le PPI mesurent l'inflation. Plus bas que prévu : plutôt favorable à l'or ; plus haut : plutôt défavorable. On n'anticipe pas : on attend la réaction et le retest.

QUIZ

1. Que mesure le CPI ? (Réponse : L'évolution des prix à la consommation.)
2. Quelle heure de publication (Paris) ? (Réponse : 14h30.)
3. Quel effet d'un CPI plus bas que prévu ? (Réponse : Plutôt favorable à l'or.)
4. Que signifie « sous-jacent » ? (Réponse : Hors alimentation et énergie.)
5. Doit-on prendre position avant ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez trois publications de CPI : notez prévu/réel et la réaction de l'or sur 30 minutes.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Prévision et précédent notés.
- ☐ Pas de position avant.
- ☐ Réaction observée.
- ☐ Retest confirmé avant entrée.

CHAPITRE 9.5

Le NFP et le marché de l'emploi

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le NFP (Non-Farm Payrolls) est le rapport mensuel sur les créations d'emplois américains. Il est publié le premier vendredi du mois à 14h30 (heure de Paris). C'est l'une des annonces les plus volatiles pour l'or.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le contenu du rapport. Le NFP présente le nombre d'emplois créés le mois précédent, le taux de chômage, l'évolution des salaires et des révisions des mois précédents. Tous ces éléments influencent les attentes sur la Fed.

Pourquoi il fait bouger l'or.

- Emplois nettement plus nombreux que prévu : économie forte, taux élevés plus longtemps : dollar en hausse, or sous pression.
- Emplois nettement plus faibles que prévu : économie qui ralentit, baisse des taux plus probable : dollar en baisse, or soutenu.
- Les salaires comptent : une forte hausse alimente l'inflation, donc des taux plus élevés.
- Les révisions : elles peuvent changer la lecture du chiffre principal.

Comportement du prix. Le jour du NFP, il n'est pas rare de voir l'or monter puis baisser (ou l'inverse) de 15 à 30 $ en quelques minutes. Les mèches sont immenses et les spreads s'élargissent.

Plan type du jour de NFP :

1. Pas de trade avant 14h30 et jusqu'à au moins 15h00.
2. À 15h00, tracer les nouvelles zones créées par le pic (haut et bas du mouvement).
3. Chercher un retest d'une de ces zones avec rejet.
4. Taille réduite de moitié, stop plus large.
5. Si rien ne se présente avant 17h00, passer.

Le vendredi. Le NFP tombe un vendredi : après 20h00, la liquidité baisse. Il vaut mieux clôturer avant.

RÈGLES PRATIQUES

1. Noter la date du NFP (premier vendredi du mois, en général).

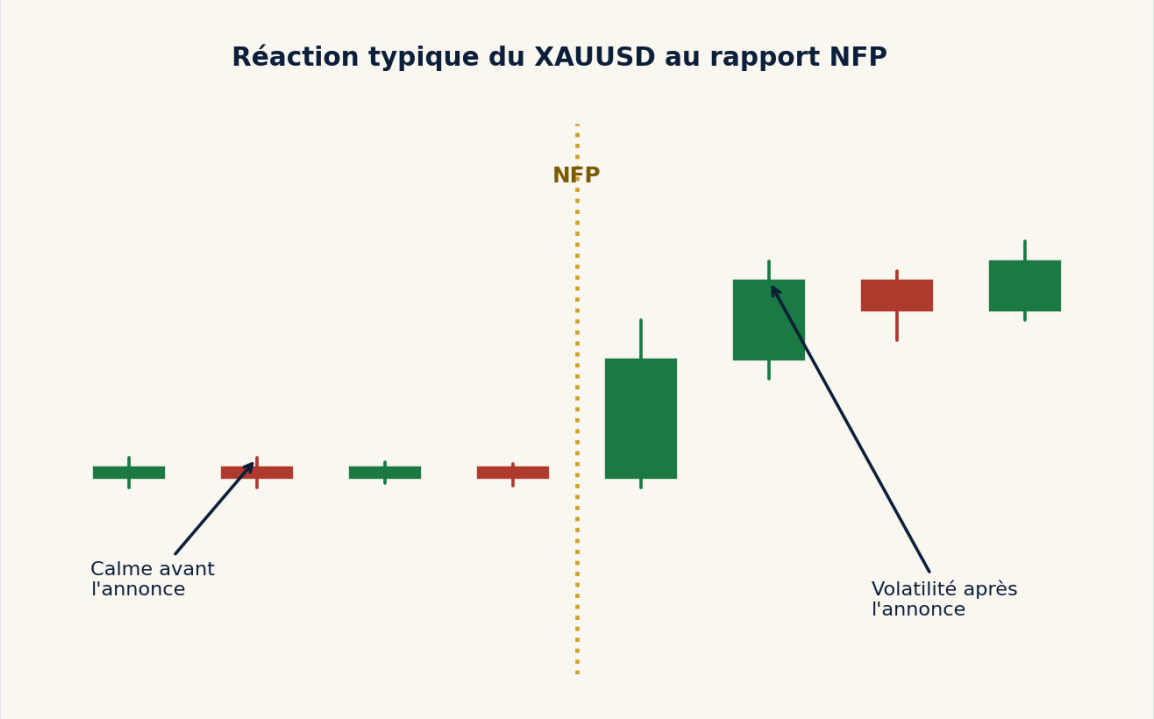
2. Aucun trade avant 15h00 le jour du NFP.
3. Tracer les zones du pic.
4. Taille réduite, stops adaptés.
5. Clôturer avant la fin de journée.

EXEMPLE CONCRET

NFP à 14h30 : prévision 180 000, réel 120 000. Le prix monte de 2 351 à 2 372 puis revient à 2 363. À 15h20, il forme une zone 2 362–2 366 et un rejet haussier apparaît. Entrée 2 364,50 ; stop 2 358,80 (5,70 $) ; objectif 2 380 (15,50 $). R:R = 2,7.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la réaction du jour de NFP : pic, retour, zone, retest.



ÉTUDE DE CAS

Un trader tente de capter le pic du NFP à chaud : 5 stops sur 6. En attendant 15h00 : sur les six NFP suivants, il prend 4 trades, 3 gagnants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer à 14h29.
- Ne pas réduire la taille.
- Ignorer les révisions.

- Garder la position après 20h00.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le NFP n'est pas une occasion, c'est un risque. La vraie occasion, c'est ce qu'il laisse sur le graphique ensuite.

SYNTHÈSE

Le NFP est publié le premier vendredi du mois à 14h30. Il provoque un pic de volatilité sur l'or. On attend 15h00, on trace les zones du pic, on cherche un retest, avec taille réduite.

QUIZ

1. Quand est publié le NFP ? (Réponse : Le premier vendredi du mois à 14h30, heure de Paris.)
2. Que contient-il ? (Réponse : Emplois créés, chômage, salaires, révisions.)
3. Quel effet d'un NFP faible ? (Réponse : Plutôt favorable à l'or.)
4. Quand reprendre l'activité ? (Réponse : À partir de 15h00, sur retest.)
5. Quelle taille ? (Réponse : Réduite de moitié.)

EXERCICES PRATIQUES

Étudiez les trois derniers NFP : notez la réaction à 5, 30 et 60 minutes et le premier retest valide.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Date repérée.
- ☐ Aucun trade avant 15h00.
- ☐ Zones du pic tracées.
- ☐ Taille réduite.

CHAPITRE 9.6

Le taux de chômage

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le taux de chômage mesure la part des actifs sans emploi. Publié dans le rapport sur l'emploi, il influence les attentes sur la Fed. Il compte moins que le chiffre des créations d'emplois, mais il peut modifier la lecture globale.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Définition. Le taux de chômage est le pourcentage de la population active sans emploi. Il est publié chaque mois avec le NFP à 14h30 (heure de Paris).

Pourquoi il importe pour l'or.

- Un chômage en hausse suggère un ralentissement : la Fed pourrait baisser ses taux, ce qui est favorable à l'or.
- Un chômage très bas indique une économie solide : taux élevés plus longtemps, défavorable à l'or.

Les demandes d'allocations chômage hebdomadaires (publiées chaque jeudi à 14h30) donnent une vue plus fréquente du marché de l'emploi. Importance moyenne, mais utile quand elles s'écartent beaucoup de la prévision.

Lecture combinée. Un rapport d'emploi se lit comme un tout : nombre d'emplois créés, chômage, salaires. Si ces éléments se contredisent (par exemple, créations fortes mais chômage en hausse), la réaction du prix peut être confuse : attendre.

Comment le traiter. Comme le NFP : pas de trade à chaud, observer la réaction du prix.

RÈGLES PRATIQUES

1. Lire le chômage avec le NFP.
2. Noter les demandes hebdomadaires du jeudi.
3. En cas de signaux contradictoires, attendre.
4. Pas de trade à chaud.
5. Valider avec le prix.

EXEMPLE CONCRET

NFP : emplois en ligne avec la prévision, chômage en hausse à 4,3 % (prévu 4,1 %). Le prix de l'or monte de 6 $ sans pic marqué. Le trader attend un retest avant d'agir.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un tableau de lecture combinée : emplois, chômage, salaires.

ÉTUDE DE CAS

Un trader qui ne regarde que le nombre d'emplois est surpris plusieurs fois par la réaction à un chômage inattendu. Il intègre le chômage et les salaires à sa lecture, ce qui réduit ses erreurs d'interprétation.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ne lire qu'un seul chiffre du rapport.
- Anticiper la réaction.
- Ignorer les demandes du jeudi.
- Trader à chaud.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand les chiffres se contredisent, le prix hésite aussi. C'est un jour pour regarder, pas pour agir.

SYNTHÈSE

Le taux de chômage, publié avec le NFP, influence les attentes sur la Fed : en hausse, plutôt favorable à l'or ; très bas, plutôt défavorable. Il se lit avec l'ensemble du rapport.

QUIZ

1. Que mesure le taux de chômage ? (Réponse : La part des actifs sans emploi.)
2. Quel effet d'un chômage en hausse ? (Réponse : Plutôt favorable à l'or.)
3. Quand sortent les demandes hebdomadaires ? (Réponse : Le jeudi à 14h30.)
4. Que faire si les chiffres se contredisent ? (Réponse : Attendre.)
5. Faut-il trader à chaud ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez deux rapports d'emploi : analysez ensemble emplois, chômage et salaires, puis la réaction du prix.

CHECKLIST D'APPLICATION

☐ Rapport lu en entier.

- ☐ Signaux cohérents ou non.
- ☐ Pas de trade à chaud.
- ☐ Réaction confirmée.

CHAPITRE 9.7

Le PIB

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le PIB (produit intérieur brut) mesure la croissance de l'économie. Il est publié par trimestre, avec des estimations successives. Son effet sur l'or est généralement plus modéré, mais il fixe le contexte macroéconomique.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Définition. Le PIB est la valeur de tous les biens et services produits dans un pays sur une période. Aux États-Unis, il est publié trimestriellement avec trois estimations (avancée, deuxième, troisième). L'estimation avancée est la plus suivie ; publication à 14h30 (Paris).

Pourquoi il compte pour l'or.

- Une croissance forte soutient le dollar et les taux, plutôt défavorable à l'or.
- Une croissance faible ou négative alimente les craintes de récession, les anticipations de baisse de taux et la demande de valeur refuge : plutôt favorable à l'or.

Une annonce à effet plus lent. Le PIB est publié longtemps après la période mesurée : le marché l'a souvent déjà anticipé. La réaction est donc souvent plus faible que pour le NFP ou le CPI, sauf grosse surprise.

Le PIB comme contexte. Il aide à comprendre dans quel environnement économique vous êtes : économie forte, ralentissement, récession. Ce contexte oriente votre biais de fond mais ne remplace pas la lecture du prix.

Autres indicateurs d'activité utiles : ventes au détail, indices PMI (enquêtes auprès des directeurs d'achat).

RÈGLES PRATIQUES

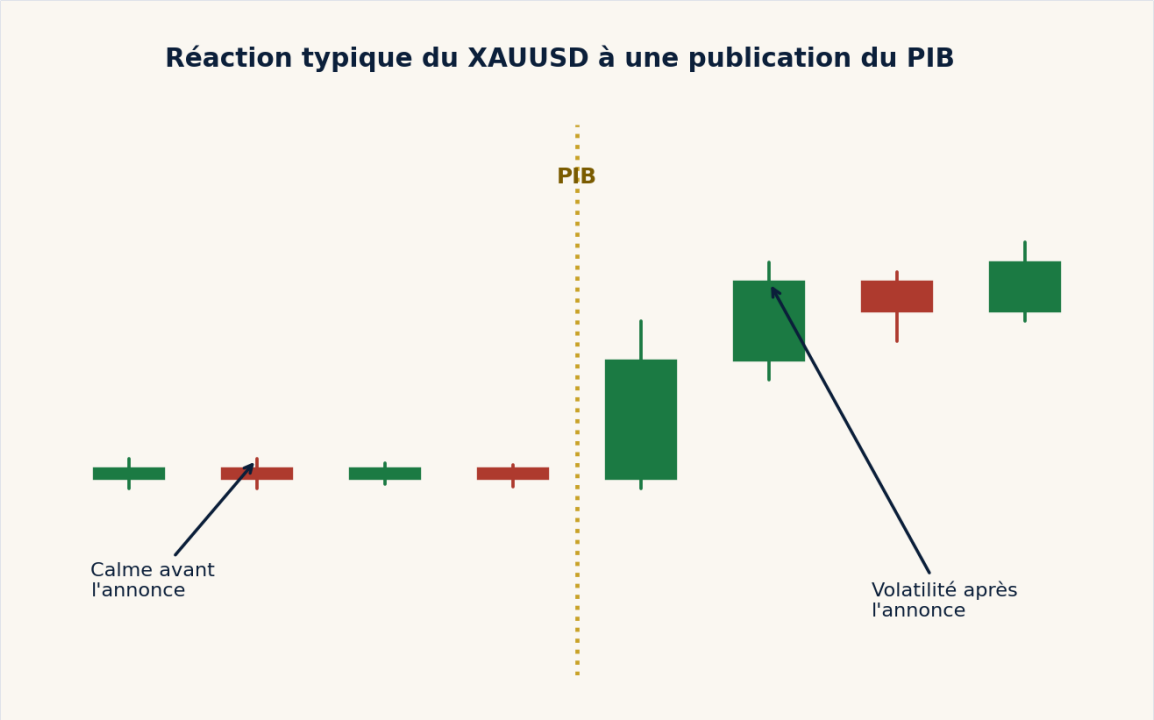
1. Noter les dates de publication du PIB.
2. Utiliser le PIB comme contexte, pas comme signal.
3. Pas de trade à chaud.
4. Surveiller les surprises importantes.
5. Combiner avec la Fed et l'inflation.

EXEMPLE CONCRET

PIB avancé : prévision 2,2 %, réel 1,4 %. L'or monte de 8 $ en 15 minutes. Le trader marque la zone et attend le retest ; il conserve en tête que le ralentissement soutient le biais haussier de fond.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un schéma PIB fort / faible → taux → dollar → or.



ÉTUDE DE CAS

Un trader a un biais haussier sur l'or parce que la croissance ralentit. En combinant avec le prix (tendance H4 haussière), il ne prend que des achats : son taux de réussite passe de 42 % à 53 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Exagérer l'effet du PIB.
- Le confondre avec un signal d'entrée.
- Ignorer les estimations successives.
- Trader à chaud.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le PIB est une carte routière, pas un déclencheur.

SYNTHÈSE

Le PIB mesure la croissance. Il oriente le contexte macroéconomique plutôt que les entrées. Une croissance faible est plutôt favorable à l'or ; une croissance forte plutôt défavorable.

QUIZ

1. Que mesure le PIB ? (Réponse : La valeur des biens et services produits.)
2. Quelle fréquence de publication ? (Réponse : Trimestrielle.)
3. Quel effet d'une croissance faible ? (Réponse : Plutôt favorable à l'or.)
4. Le PIB est-il un déclencheur d'entrée ? (Réponse : Non, c'est un contexte.)
5. Quelle estimation est la plus suivie ? (Réponse : L'estimation avancée.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez la prévision et le réel du dernier PIB et la réaction de l'or.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Date notée.
- ☐ Contexte macroéconomique résumé.
- ☐ Pas de trade à chaud.
- ☐ Biais combiné avec le prix.

CHAPITRE 9.8

Intégrer les annonces sans complexifier le Price Action

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une règle unique : on trade ce que fait le prix après l'annonce, pas l'annonce. On prépare un calendrier, on réduit la taille, on attend 30 minutes, on trace les zones du pic et on entre au retest.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Ce chapitre synthétise la partie : comment intégrer le calendrier à votre méthode sans en faire un casse-tête.

La routine du calendrier :

1. **Chaque matin** : ouvrir le calendrier, noter les annonces fortes du jour (heure, précédent, prévision).
2. **Marquer les fenêtres interdites** dans votre agenda (30 minutes avant, 15 après).
3. **Choisir le mode du jour :**
   - **Mode normal** : aucune annonce forte avant la fin de votre session.
   - **Mode annonce** : taille réduite de moitié, pas d'entrée avant 30 minutes après.
   - **Mode repos** : annonce majeure (Fed, NFP) : pas de trade avant retest propre.

Après l'annonce : méthode des zones du pic.

1. Attendre 30 minutes.
2. Repérer le **plus haut** et le **plus bas** du pic initial.
3. Tracer ces deux niveaux comme zones.
4. Chercher un retest d'une des zones avec rejet clôturé.
5. Entrer avec stop de l'autre côté de la zone, objectif sur la zone adverse suivante.

Table de décision :

- Réaction nette dans un sens, retest propre : trade de continuation.
- Pic puis retour complet : le marché rejette l'annonce, attendre une nouvelle structure.
- Aucune réaction : l'annonce n'a pas d'importance, revenir au plan normal.

Pièges.

- Se convaincre que « cette fois c'est différent ».
- Garder la taille normale.

- Entrer trop tôt.
- Ignorer les annonces moyennes qui s'enchaînent.

Le principe de simplicité. Le Price Action reste votre outil principal. Le calendrier ne sert qu'à dire quand ne pas trader et comment ajuster la taille.

RÈGLES PRATIQUES

1. Calendrier consulté chaque matin.
2. Trois modes : normal, annonce, repos.
3. Attendre 30 minutes après une annonce forte.
4. Tracer les zones du pic et chercher un retest.
5. Taille réduite les jours d'annonce.

EXEMPLE CONCRET

Jour de CPI : mode annonce. À 15h00, le pic est entre 2 349 (bas) et 2 371 (haut). Le prix revient sur 2 366 à 15h40 avec une bougie de rejet baissier : entrée vente 2 365,40 ; stop 2 371,90 (6,50 $) ; objectif 2 349 + 2 = 2 351 (14,40 $). R:R = 2,2, demi-taille.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la méthode des zones du pic : tracer haut et bas du pic, retest, entrée.

ÉTUDE DE CAS

Un trader met en place les trois modes et la méthode des zones du pic. Sur 12 jours d'annonce forte, il prend 7 trades, 5 gagnants, et n'a aucune perte supérieure à 1R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Compliquer l'analyse avec de la théorie.
- Entrer trop tôt.
- Garder une taille normale.
- Ne pas consulter le calendrier.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre avantage en macro est de ne pas essayer d'avoir raison avant le marché.

SYNTHÈSE

On intègre les annonces avec trois modes (normal, annonce, repos), une attente de 30 minutes, les zones du pic et un retest. Le Price Action reste l'outil principal.

QUIZ

1. Quels sont les trois modes ? (Réponse : Normal, annonce, repos.)
2. Que trace-t-on après le pic ? (Réponse : Les zones du plus haut et du plus bas du pic.)
3. Combien de temps attendre ? (Réponse : 30 minutes.)
4. Que faire en l'absence de réaction ? (Réponse : Revenir au plan normal.)
5. À quoi sert le calendrier ? (Réponse : À savoir quand ne pas trader et comment ajuster la taille.)

EXERCICES PRATIQUES

Rédigez votre protocole « jour d'annonce » en cinq points et appliquez-le au prochain événement.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mode du jour défini.
- ☐ Fenêtres interdites notées.
- ☐ Zones du pic tracées après 30 minutes.
- ☐ Taille ajustée.

10

PARTIE 10

TRADER LE XAUUSD

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Vous connaissez la méthode ; cette partie l'applique à l'or. L'or a sa personnalité : volatil, sensible au dollar et aux taux, réactif aux chiffres ronds, avec des heures privilégiées. Vous allez apprendre ses caractéristiques techniques, ses horaires, ses niveaux psychologiques, ses réactions aux annonces, ses erreurs classiques et les configurations qui ont le plus de chances de fonctionner. Les prix sont fictifs et servent d'illustration.*

CHAPITRE 10.1

Les spécificités de l'or

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'or (XAUUSD) est volatil, très liquide, inversement corrélé au dollar, sensible aux taux d'intérêt réels et à l'incertitude. Il se trade en dollars par once ; 1 lot = 100 onces. Respectez la volatilité dans votre taille de position.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Qu'est-ce que le XAUUSD ? XAU est le code de l'once troy d'or (environ 31,1 grammes) ; USD, le dollar américain. Le prix est donc exprimé en dollars par once.

Les caractéristiques techniques :

- **Taille de contrat** : 1 lot = 100 onces ; 0,10 lot = 10 onces ; 0,01 lot = 1 once.
- **Valeur d'un mouvement** : 1 $ sur 1 lot = 100 $; sur 0,10 lot = 10 $; sur 0,01 lot = 1 $.
- **Spread typique** : de quelques dixièmes de dollar en conditions normales, davantage la nuit ou en annonce.
- **Volatilité** : une bougie H1 moyenne de 4 à 10 $ en conditions courantes, nettement plus pendant les annonces (valeurs variables selon les périodes).
- **Horaires** : presque 24 h sur 24 en semaine.

Les moteurs du prix :

1. **Le dollar américain.** Relation généralement inverse : dollar plus fort, or plus faible.
2. **Les taux d'intérêt réels** (taux nominaux moins inflation). L'or ne rapporte rien : quand les taux réels montent, il devient moins attractif.
3. **L'incertitude** (géopolitique, crises) : demande de valeur refuge.
4. **La demande physique et les banques centrales** : soutien de fond.
5. **Les flux de capitaux** (fonds, ETF) : amplificateurs.

Comportement du prix.

- Respecte bien les **zones** et les **niveaux ronds**.
- Fait souvent des **mèches** de rejet marquées.
- Peut accélérer très vite sur les annonces.
- Tendance parfois longue, avec des corrections propres.

Risques propres à l'or.

- Mouvements rapides : un stop serré peut être balayé.
- Gaps au week-end.
- Spreads élargis en annonce.
- Levier : un mouvement de 20 $ sur 1 lot représente 2 000 $.

Pourquoi c'est un bon actif pour le Price Action. Lisibilité des zones, bonnes amplitudes pour des ratios R:R de 2 à 4, activité claire sur des horaires précis.

RÈGLES PRATIQUES

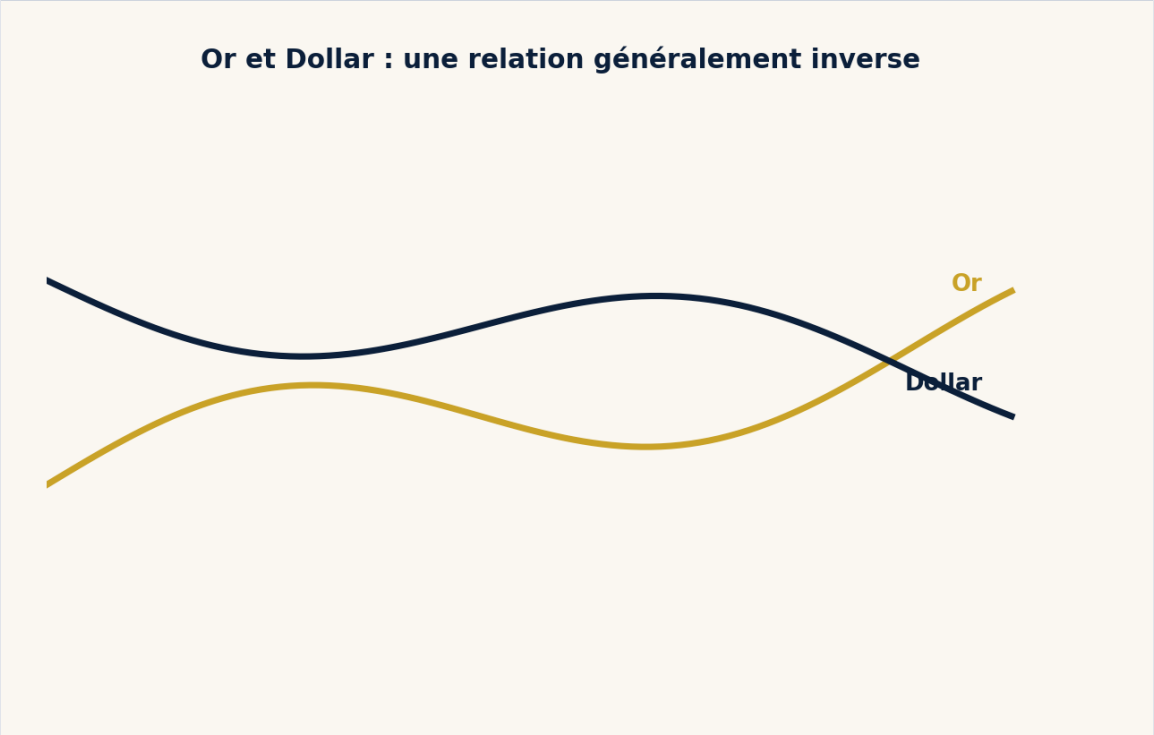
1. Calculer chaque trade en dollars par once.
2. Adapter la taille à la volatilité (bougie moyenne).
3. Surveiller le dollar et les taux (contexte).
4. Se méfier des spreads en annonce.
5. Pas de position importante sur le week-end.

EXEMPLE CONCRET

Bougie moyenne H1 : 6 $. Stop prévu : 6 $ (1 bougie). Taille pour 100 $ de risque : 100 ÷ (6 × 100) = 0,16 lot. Une perte à 6 $ coûte 96 $; un gain à 12 $ rapporterait 192 $.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un tableau « mouvement en dollars × taille en lots » (1, 5, 10, 20 $ pour 0,01, 0,10, 1 lot).



ÉTUDE DE CAS

Un trader passe d'un EUR/USD à l'or sans changer sa taille de position : ses pertes, en valeur, triplent. Après avoir recalculé la taille en fonction de la bougie moyenne de l'or, ses pertes reviennent à 1 % du capital.

ERREURS FRÉQUENTES

- Utiliser la même taille que sur le forex.
- Ignorer la valeur du dollar par lot.
- Sous-estimer les accélérations.
- Garder une position sur le week-end.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Respectez l'or : il est généreux avec ceux qui calculent leur risque, et impitoyable avec les autres.

SYNTHÈSE

L'or est volatil, liquide, sensible au dollar, aux taux et à l'incertitude. 1 lot = 100 onces. Le risque se calcule en dollars par once et la taille s'adapte à la bougie moyenne.

QUIZ

1. Que représente XAU ? (Réponse : L'once d'or.)
2. Combien d'onces dans 1 lot ? (Réponse : 100.)
3. Quelle corrélation avec le dollar ? (Réponse : Généralement inverse.)
4. Que gagne 1 $ sur 0,10 lot ? (Réponse : 10 $.)
5. Quel risque spécifique ? (Réponse : Accélérations, spreads en annonce, gaps du week-end.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez la perte pour un stop de 4, 8 et 12 $ sur 0,05, 0,10 et 0,50 lot.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Je connais la taille de contrat.
- ☐ J'ai mesuré la bougie moyenne.
- ☐ Ma taille est calculée.
- ☐ Je connais le contexte dollar/taux.

CHAPITRE 10.2

Les meilleurs horaires

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Les meilleurs horaires pour trader l'or sont l'ouverture de Londres (après 9h15) et le chevauchement Londres–New York (15h00–18h00 Paris), hors minutes d'annonce. Évitez la nuit, l'ouverture et le vendredi soir.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Reprenons la carte horaire de la Partie 8, avec une note pour chaque tranche (heure de Paris, indicatif) :

| Tranche | Qualité | Commentaire | |---|---|---| | 01h00–08h30 (Asie) | Moyenne à faible | Range ; zone de référence. | | 09h00–09h15 | À éviter | Ouverture de Londres, erratique. | | 09h15–11h30 | Bonne | Première direction de la journée. | | 11h30–14h00 | Moyenne | Fixing, ralentissement. | | 14h00–15h00 | À éviter les jours d'annonce | Chiffres US. | | 15h00–18h00 | Très bonne | Chevauchement ; volumes maximaux. | | 18h00–20h00 | Moyenne | Fin de Londres. | | 20h00–23h00 | Faible | Annonces Fed possibles, puis calme. |

Les jours. Mardi, mercredi et jeudi sont généralement les plus actifs et les plus propres. Le lundi peut être calme (retour du week-end) ; le vendredi peut offrir des mouvements fiables le matin et erratiques le soir.

Utiliser vos données. Ces tranches sont une base. Votre journal vous indiquera votre fenêtre rentable personnelle.

Plan type de journée (modèle) :

1. 08h30 : préparation (calendrier, zones, plage asiatique).
2. 09h30–11h30 : session de Londres (un trade maximum).
3. 15h00–17h30 : chevauchement (un trade maximum).
4. 18h00 : clôture de plateforme, journal.

RÈGLES PRATIQUES

1. Fenêtres principales : 09h30–11h30 et 15h00–17h30.
2. Pas de trade à l'ouverture et pendant les annonces.
3. Réduire l'activité après 18h00.
4. Confirmer vos horaires rentables avec votre journal.

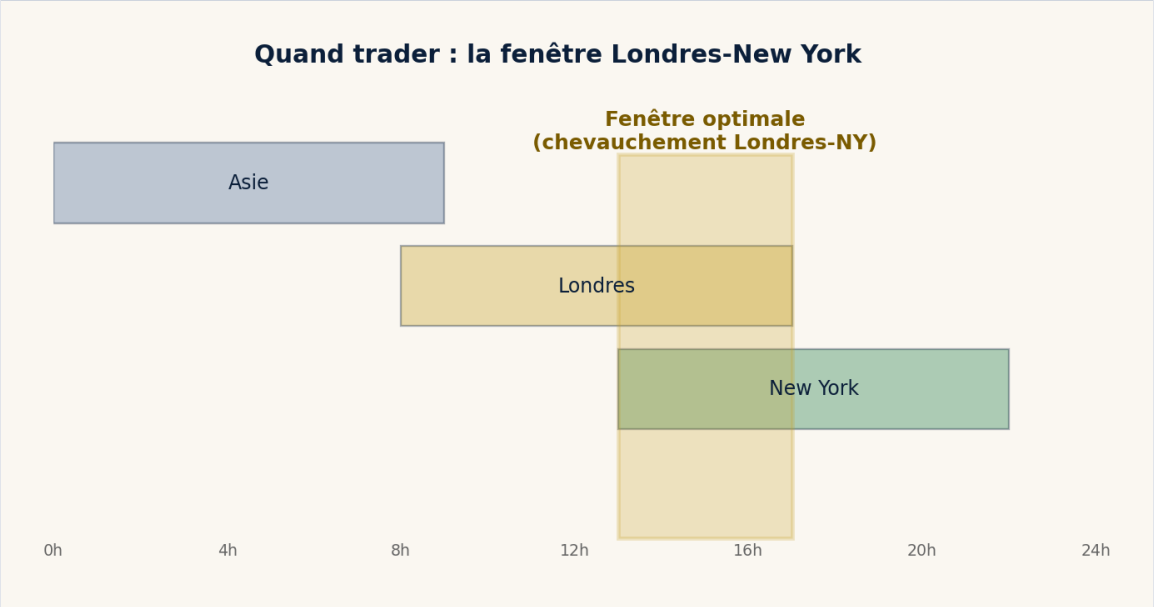
5. Ne pas trader le vendredi soir.

EXEMPLE CONCRET

Un trader qui ne peut trader que 15h00–17h30 se prépare à 14h00, place ses alertes, et attend à 15h00. Un signal arrive à 15h42 : il l'exécute.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la frise horaire avec les couleurs de qualité (verte, orange, rouge).



ÉTUDE DE CAS

Un trader découpe ses 120 trades par heure : meilleure tranche 15h–17h (+0,34 R), pire tranche 20h–23h (–0,41 R). Il arrête le trading après 18h.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader à toute heure.
- Ignorer l'ouverture.
- Garder les mêmes horaires malgré un journal négatif.
- Trader le vendredi soir.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre horaire n'est pas celui de votre voisin : le vôtre est celui où votre espérance est positive.

SYNTHÈSE

Les meilleures fenêtres sont 09h30–11h30 et 15h00–17h30 (Paris). On évite l'ouverture, les annonces, la nuit et le vendredi soir. Le journal affine vos horaires.

QUIZ

1. Quelle est la meilleure tranche ? (Réponse : 15h00–18h00, chevauchement.)
2. Quand éviter ? (Réponse : À l'ouverture, en annonce, la nuit, le vendredi soir.)
3. Quels jours sont favorables ? (Réponse : Mardi à jeudi.)
4. Comment affiner ? (Réponse : Avec le journal par tranche horaire.)
5. Combien de trades par fenêtre ? (Réponse : Un ou deux maximum.)

EXERCICES PRATIQUES

Ventilez vos 30 derniers trades par tranche horaire et calculez l'espérance de chacune.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai défini mes fenêtres.
- ☐ J'évite les moments à risque.
- ☐ Mon journal confirme mes horaires.
- ☐ Mes alertes sont placées.

CHAPITRE 10.3

Les niveaux psychologiques

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Les chiffres ronds (2 300, 2 350, 2 400…) attirent les ordres et les réactions. On les traite comme des zones de 2 à 4 $, en les combinant avec les niveaux techniques.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les êtres humains aiment les chiffres ronds. Beaucoup de traders placent leurs ordres, leurs objectifs et leurs stops sur ces niveaux : ils deviennent des aimants et des obstacles.

La hiérarchie des niveaux ronds sur l'or :

- **Niveaux « 00 »** (2 300, 2 400…) : les plus forts.
- **Niveaux « 50 »** (2 350, 2 450…) : forts.
- **Niveaux « 25 / 75 »** : intermédiaires, moins fiables.
- **Multiples de 10** : repères secondaires.

Comment les utiliser :

1. Repérer les niveaux « 00 » et « 50 » proches du prix.
2. Les tracer comme zones de 2 à 4 $ (jamais comme une ligne unique).
3. Les combiner avec une zone technique : quand les deux coïncident, la zone est plus forte.
4. Utiliser comme **objectifs** (juste avant le niveau) et comme **zones d'entrée** avec confirmation.

Comportements typiques :

- Le prix « s'aimante » vers un niveau rond puis le dépasse d'un ou deux dollars avant de réagir.
- Les chasses aux stops se produisent juste au-delà des niveaux ronds.
- Les cassures de niveaux « 00 » sont souvent suivies d'un retest.

Précaution. Un niveau rond seul n'est pas un signal. Il doit s'accompagner d'un rejet clôturé, comme n'importe quelle zone.

RÈGLES PRATIQUES

1. Tracer les niveaux « 00 » et « 50 » proches comme zones de 2 à 4 $.
2. Les combiner avec des zones techniques.

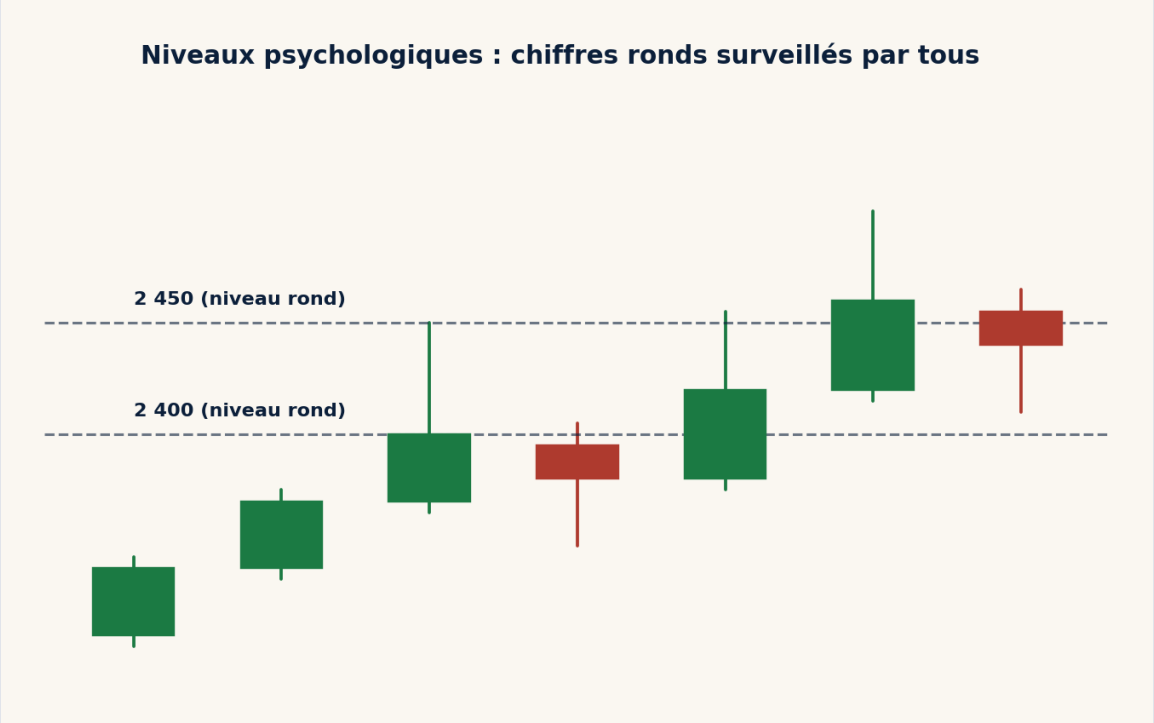
3. Placer les objectifs juste avant le niveau.
4. Ne jamais placer un stop pile sur le chiffre rond.
5. Exiger un rejet clôturé.

EXEMPLE CONCRET

Zone technique 2 346–2 352 qui contient le niveau rond 2 350. Un marteau se forme à 2 349,80. Entrée 2 351,00 ; stop 2 344,80 (6,20 $). Le prochain obstacle est la résistance 2 360 (objectif placé à 2 358,90, soit 7,90 $). R:R = 1,3 : insuffisant, le trader renonce. Si la résistance suivante avait été à 2 366 (objectif 2 364,90, soit 13,90 $), le R:R aurait été de 2,2 et le trade valide.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une zone technique contenant un niveau rond et l'objectif placé juste avant le niveau suivant.



ÉTUDE DE CAS

Un trader place ses stops sur les chiffres ronds : 9 sorties sur 14 sont suivies d'un rebond. En décalant les stops de 1,50 $ au-delà : 4 sorties sur 14.

ERREURS FRÉQUENTES

- Considérer le niveau rond comme une ligne.

- Placer le stop sur le niveau.
- Trader le niveau seul.
- Oublier les objectifs avant le niveau.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un niveau rond est un aimant : approchez avec prudence, entrez avec confirmation.

SYNTHÈSE

Les niveaux « 00 » et « 50 » sont des zones psychologiques. On les trace avec une épaisseur de 2 à 4 $, on les combine avec les zones techniques et on place les stops au-delà.

QUIZ

1. Quels niveaux sont les plus forts ? (Réponse : Les « 00 », puis les « 50 ».)
2. Quelle épaisseur de zone ? (Réponse : 2 à 4 $.)
3. Où placer le stop ? (Réponse : Au-delà du niveau, avec marge.)
4. Un niveau rond seul est-il un signal ? (Réponse : Non.)
5. Où placer l'objectif ? (Réponse : Juste avant le niveau.)

EXERCICES PRATIQUES

Tracez les niveaux « 00 » et « 50 » sur le H4 et observez les réactions du prix sur 10 jours.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Niveau rond tracé en zone.
- ☐ Combiné à une zone technique.
- ☐ Stop au-delà du niveau.
- ☐ Rejet clôturé.

CHAPITRE 10.4

Les réactions aux annonces

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'or réagit aux annonces par un pic, un retour et une direction de fond. Quatre réactions typiques (suivi, rejet, piège, absence) se lisent après 30 minutes. On ne trade pas le pic ; on trade le retest.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Ce chapitre applique à l'or la méthode du chapitre 9.8.

Les quatre réactions types :

1. **Suivi.** Le pic va dans un sens, le prix revient un peu, puis repart dans le même sens. Trade de continuation sur retest.
2. **Rejet.** Le pic va dans un sens puis le prix revient complètement et dépasse l'autre côté. Le marché a rejeté la nouvelle ; chercher un trade dans le sens de la nouvelle direction après retest.
3. **Piège.** Le pic casse une zone puis revient dans la zone (faux breakout). Trade inverse après clôture.
4. **Absence.** Peu de mouvement. L'annonce n'a pas d'importance : revenir au plan normal.

Les paramètres à noter :

- Taille du pic en dollars (par rapport à la bougie moyenne).
- Temps de retour (en minutes).
- Direction après 30 minutes.

Plan type (rappel) :

1. Pas de trade avant 30 minutes.
2. Tracer haut et bas du pic.
3. Observer la réaction (suivi, rejet, piège, absence).
4. Retest + confirmation.
5. Taille réduite.

Annonces et zones. Un pic qui s'arrête exactement sur une zone H4 renforce la réaction (rejet). Un pic qui traverse une zone sans s'arrêter indique une force plus grande.

RÈGLES PRATIQUES

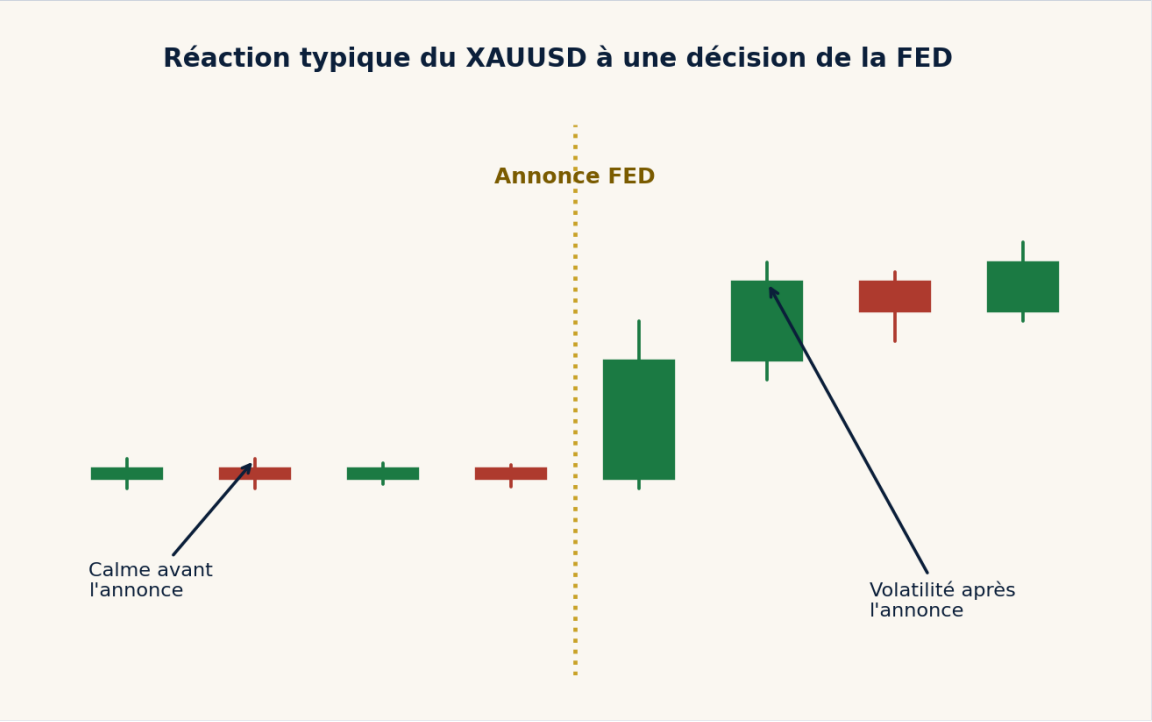
1. Classer chaque réaction dans l'une des quatre catégories.
2. Aucune entrée dans les 30 premières minutes.
3. Retest + confirmation obligatoires.
4. Taille réduite de moitié.
5. Journaliser les paramètres de chaque annonce.

EXEMPLE CONCRET

CPI : pic de 2 350 à 2 366 (16 $, 2,6 fois la bougie moyenne). Retour à 2 358 en 12 minutes. À 15h00, le prix rejoint 2 358 et repart : « suivi ». Retest de 2 359 à 15h20 avec marteau : entrée 2 360,00 ; stop 2 354,50 (5,50 $) ; objectif 2 376 (16 $). R:R = 2,9.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les quatre réactions types sous forme de quatre vignettes.



ÉTUDE DE CAS

Un trader classe 24 annonces : 10 suivi, 5 rejet, 4 piège, 5 absence. Il constate que les « suivi » avec retest propre offrent un R:R moyen de 2,7, les « piège » de 2,1. Il se spécialise sur ces deux catégories.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer à chaud.

- Ne pas classer la réaction.
- Garder la taille normale.
- Ignorer la taille du pic.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Notez chaque annonce dans votre journal : en trois mois, vous aurez un guide de réaction personnel.

SYNTHÈSE

Les réactions aux annonces se classent en suivi, rejet, piège et absence. On attend 30 minutes, on trace le pic, on trade le retest avec taille réduite.

QUIZ

1. Quelles sont les quatre réactions ? (Réponse : Suivi, rejet, piège, absence.)
2. Combien de temps attendre ? (Réponse : 30 minutes.)
3. Que faire en cas d'absence de réaction ? (Réponse : Revenir au plan normal.)
4. Quelle taille ? (Réponse : Réduite de moitié.)
5. Que noter ? (Réponse : Taille du pic, temps de retour, direction après 30 minutes.)

EXERCICES PRATIQUES

Classez trois annonces passées et notez le trade que vous auriez pris.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Réaction classée.
- ☐ 30 minutes écoulées.
- ☐ Retest et confirmation.
- ☐ Taille réduite.

CHAPITRE 10.5

Les erreurs les plus fréquentes

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Les erreurs sur l'or sont celles de la méthode, amplifiées par la volatilité : taille trop grande, stops trop serrés, trades en annonce, poursuite des impulsions, chiffres ronds, week-end. Chacune a une parade simple.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

1. Taille trop grande. L'or bouge vite : un lot trop gros déclenche une perte énorme. Parade : calculer la taille avec la formule.

2. Stop trop serré. Un stop de 2 $ sur l'or est balayé par le bruit. Parade : stop = invalidation + marge, 1 à 1,5 fois la bougie moyenne.

3. Trader l'annonce. Pics, glissements et spreads. Parade : attendre 30 minutes.

4. Poursuivre les impulsions. Acheter au plus haut. Parade : attendre le pullback.

5. Stop sur le chiffre rond. Chasse aux stops. Parade : stop au-delà du niveau.

6. Garder une position sur le week-end. Gap. Parade : clôturer le vendredi.

7. Contre-tendance H4. Acheter un « support » dans une baisse. Parade : tendance H4 obligatoire.

8. Trop de trades. Overtrading. Parade : 2 trades par jour.

9. Entrées hors horaires. Nuit, vendredi soir. Parade : fenêtres.

10. Déplacer le stop. Parade : jamais éloigner.

11. Ignorer le dollar. Parade : un coup d'œil au contexte avant la session.

12. Ignorer l'espace. Entrer avec une résistance toute proche. Parade : R:R $\geq$ 2.

Le tableau d'auto-évaluation. Pour chacune de ces douze erreurs, notez dans votre journal combien de fois vous l'avez commise ce mois-ci. Corrigez celle qui revient le plus.

RÈGLES PRATIQUES

1. Appliquer la parade écrite de chaque erreur.
2. Compter les erreurs mensuelles.
3. Corriger une erreur à la fois.
4. Relire la liste avant chaque session.
5. Ne pas ajouter de nouvelles règles avant d'avoir maîtrisé les premières.

EXEMPLE CONCRET

Sur un mois, un trader compte : stop trop serré 4 fois, trader l'annonce 2 fois, poursuite d'impulsion 3 fois. Il décide de corriger le stop (règle : stop minimum 1 bougie moyenne). Le mois suivant : 1 occurrence.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le tableau des douze erreurs avec une colonne « fréquence ce mois ».

ÉTUDE DE CAS

Un trader élimine progressivement quatre erreurs en quatre mois (une par mois). Son espérance passe de –0,1 R à +0,25 R, sans changer sa méthode.

ERREURS FRÉQUENTES

- Vouloir tout corriger à la fois.
- Ne pas compter.
- Oublier la liste.
- Ajouter des règles plutôt que de suivre les existantes.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Une règle appliquée vaut mieux que dix règles connues.

SYNTHÈSE

Douze erreurs classiques se produisent sur l'or, chacune avec une parade simple. On compte, on corrige une à la fois, on relit avant chaque session.

QUIZ

1. Quelle parade pour un stop trop serré ? (Réponse : 1 à 1,5 fois la bougie moyenne.)
2. Quelle parade pour la poursuite d'impulsion ? (Réponse : Attendre le pullback.)
3. Que faire du week-end ? (Réponse : Clôturer le vendredi.)
4. Combien d'erreurs corriger à la fois ? (Réponse : Une.)
5. Comment mesurer sa progression ? (Réponse : En comptant les erreurs chaque mois.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez, sur vos 20 derniers trades, quelles erreurs de la liste vous avez commises.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai relu la liste.
- ☐ Je corrige une erreur à la fois.
- ☐ Je compte mes erreurs chaque mois.
- ☐ Je ne rajoute pas de règle sans maîtriser les autres.

CHAPITRE 10.6

Les configurations à forte probabilité

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Cinq configurations « A+ » concentrent les meilleures chances sur l'or : rebond sur zone en tendance, pullback sur ancienne résistance, cassure + retest, faux breakout, compression + sortie dans le sens de la tendance. On ne trade que celles-ci.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Voici les cinq configurations de référence. Pour chacune : conditions, entrée, stop, objectif.

1. Rebond sur zone dans le sens de la tendance. Conditions : H4 haussier, prix dans une zone de support ($\geq$ 2 touches), signal de rejet ou d'englobante. Entrée à la clôture. Stop sous la zone + marge. Objectif : zone suivante, R:R $\geq$ 2.

2. Pullback sur ancienne résistance devenue support. Conditions : cassure valide d'une résistance, retour calme sur la zone, rejet clôturé. Entrée au rejet. Stop sous la zone. Objectif : zone suivante ou hauteur de la figure.

3. Cassure + retest d'une figure. Conditions : triangle, rectangle ou drapeau cassé avec clôture nette, retest propre. Entrée au retest. Stop de l'autre côté de la ligne. Objectif : hauteur de la figure.

4. Faux breakout d'une zone importante. Conditions : sortie de zone suivie d'une clôture dans la zone, zone H4 ou niveau rond. Entrée à la clôture de retour. Stop au-delà de la mèche. Objectif : l'autre côté de la zone.

5. Compression + sortie dans le sens de la tendance. Conditions : inside bars ou triangle dans une tendance H4, sortie par une bougie de force. Entrée au retest ou à la cassure clôturée. Stop de l'autre côté de la formation.

Le score de qualité (de 0 à 6). Voir chapitre 5.6 : tendance H4, zone validée, signal clôturé, espace (R:R $\geq$ 2), session favorable, alignement (niveau rond ou unité supérieure). Une configuration « A+ » a 5 points ou plus.

Ce qui ne figure pas dans la liste n'est pas tradé. Cette discipline réduit le nombre de trades à 1 ou 2 par jour au maximum, avec un avantage statistique plus fort.

Priorités. Les configurations 1 et 2 sont les plus simples et les plus fréquentes : un débutant commence par elles et ajoute les autres progressivement.

RÈGLES PRATIQUES

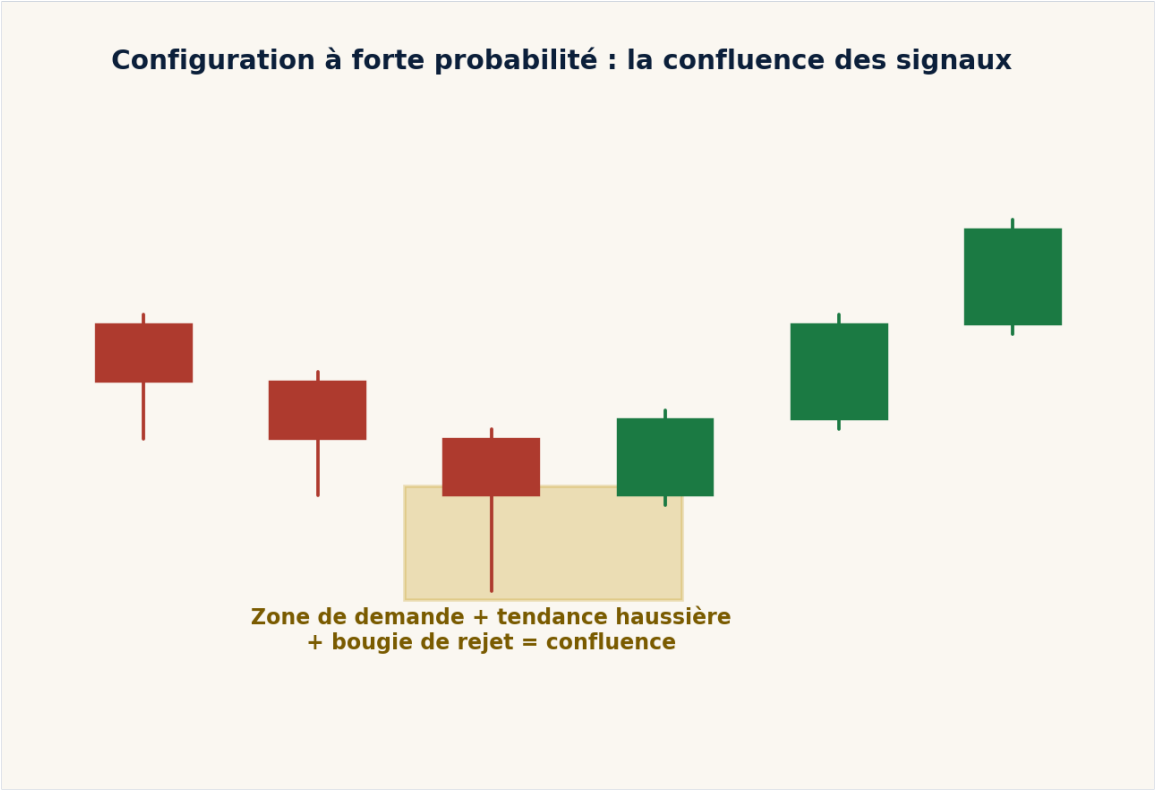
1. Cinq configurations autorisées, aucune autre.
2. Score minimum de 5/6 pour la taille normale.
3. Débuter avec les configurations 1 et 2.
4. Documenter la configuration de chaque trade.
5. Mesurer l'espérance par configuration (Partie 14).

EXEMPLE CONCRET

Configuration 2 : résistance 2 360–2 364 cassée la veille ; H4 haussier ; retour à 2 363 à 15h25 avec marteau H1 ; niveau rond 2 360. Score 6/6. Entrée 2 364,20 ; stop 2 357,80 (6,40 $) ; objectif 2 382 (17,80 $). R:R = 2,8. Taille pour 100 $: 0,15 lot.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les cinq configurations en cinq mini-schémas annotés.



ÉTUDE DE CAS

Un trader mesure : configuration 1 (+0,31 R sur 38 trades), 2 (+0,40 R sur 30), 3 (+0,22 R sur 24), 4 (+0,12 R sur 15), 5 (+0,05 R sur 12). Il se concentre sur 1, 2 et 3.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader des configurations hors liste.
- Prendre des scores inférieurs à 5.
- Ne pas documenter.
- Ne pas mesurer l'espérance.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Spécialisez-vous : mieux vaut maîtriser deux configurations à fond que les cinq approximativement.

SYNTHÈSE

Cinq configurations à forte probabilité : rebond sur zone, pullback sur ancienne résistance, cassure + retest, faux breakout, compression + sortie. Elles se trade avec un score d'au moins 5/6 et se mesurent par leur espérance.

QUIZ

1. Combien de configurations A+ ? (Réponse : Cinq.)
2. Quel score minimum ? (Réponse : 5 sur 6.)
3. Par lesquelles débuter ? (Réponse : Rebond sur zone et pullback sur ancienne résistance.)
4. Que faire des trades hors liste ? (Réponse : Ne pas les prendre.)
5. Comment choisir sa spécialité ? (Réponse : Par l'espérance mesurée dans le journal.)

EXERCICES PRATIQUES

Classez vos 20 derniers trades dans les cinq configurations ou « hors liste ». Calculez l'espérance de chacune.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La configuration est dans la liste.
- ☐ Score ≥ 5/6.
- ☐ Stop et objectif définis.
- ☐ Documenté dans le journal.

11

PARTIE 11

CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE PRICE ACTION

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *C'est la partie la plus importante du livre. Tout ce que vous avez appris jusqu'ici (bougies, niveaux, tendances, figures, sessions) devient ici une méthode unique, écrite noir sur blanc, que vous pouvez appliquer trade après trade. Un trader rentable n'est pas celui qui connaît le plus de techniques : c'est celui qui applique le même plan, simplement, de façon répétée. Cette partie vous donne ce plan en cinq étapes : 1) le contexte, 2) les zones, 3) le signal, 4) le plan de trade (entrée, stop, objectif), 5) la gestion. Les prix utilisés dans les exemples sont fictifs et servent uniquement à illustrer le raisonnement.*

CHAPITRE 11.1

Choisir son unité de temps

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Utilisez trois unités de temps, pas plus : une pour le contexte (H4), une pour les zones (H1), une pour le signal (H1 ou M15). Pour débuter, H4 et H1 suffisent : moins de bruit, moins de stress, moins de trades inutiles.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Une unité de temps (ou « timeframe ») indique ce que représente une bougie : sur un graphique H1, chaque bougie résume une heure de marché ; sur un graphique H4, quatre heures ; sur un graphique journalier (D1), une journée. Plus l'unité est grande, plus le mouvement qui s'y dessine est important et fiable. Plus elle est petite, plus il y a de bruit : des mouvements aléatoires sans signification.

Pourquoi plusieurs unités de temps ? Parce que le marché est comme une carte : il faut d'abord la vue d'ensemble (le pays), puis la vue régionale (la ville), puis la vue locale (la rue). Un trader qui ne regarde que le M5 ne voit pas qu'il trade contre une grosse tendance de fond, comme quelqu'un qui marche vers l'est dans un train qui roule vers l'ouest.

La méthode de ce livre utilise le principe des trois écrans :

1. **Écran du contexte (H4, et D1 pour la vue large).** Il répond à une seule question : le marché monte, descend, ou stagne ? C'est ici que vous décidez du sens dans lequel vous avez le droit de trader.
2. **Écran des zones (H4 et H1).** Il répond à : où se trouvent les niveaux importants (supports et résistances) proches du prix ?
3. **Écran du signal (H1 pour un style calme, M15 pour un style plus actif).** Il répond à : le prix réagit-il dans une zone, avec une bougie de confirmation ?

Le rapport entre les unités doit rester d'environ 4 pour 1. Si vous signalez en M15, votre contexte est en H1 et H4 ; si vous signalez en H1, votre contexte est en H4 et D1. Éviter les écarts trop grands (D1 pour le contexte et M1 pour l'entrée) : les deux graphiques racontent alors deux histoires sans lien.

Quel style choisir selon votre disponibilité ?

- **Style « swing court » (H4 + H1)** : 3 à 6 trades par semaine, une ou deux vérifications par jour. Idéal si vous travaillez à côté.
- **Style « journée » (H4 + H1 + M15)** : 1 à 2 trades par jour, pendant les heures de forte activité (voir Partie 8). Demande 2 à 3 heures de concentration par jour.

- **Scalping (M5 et moins)** : déconseillé aux débutants : les frais (spread, commissions) pèsent lourd et les erreurs se répètent très vite.

RÈGLES PRATIQUES

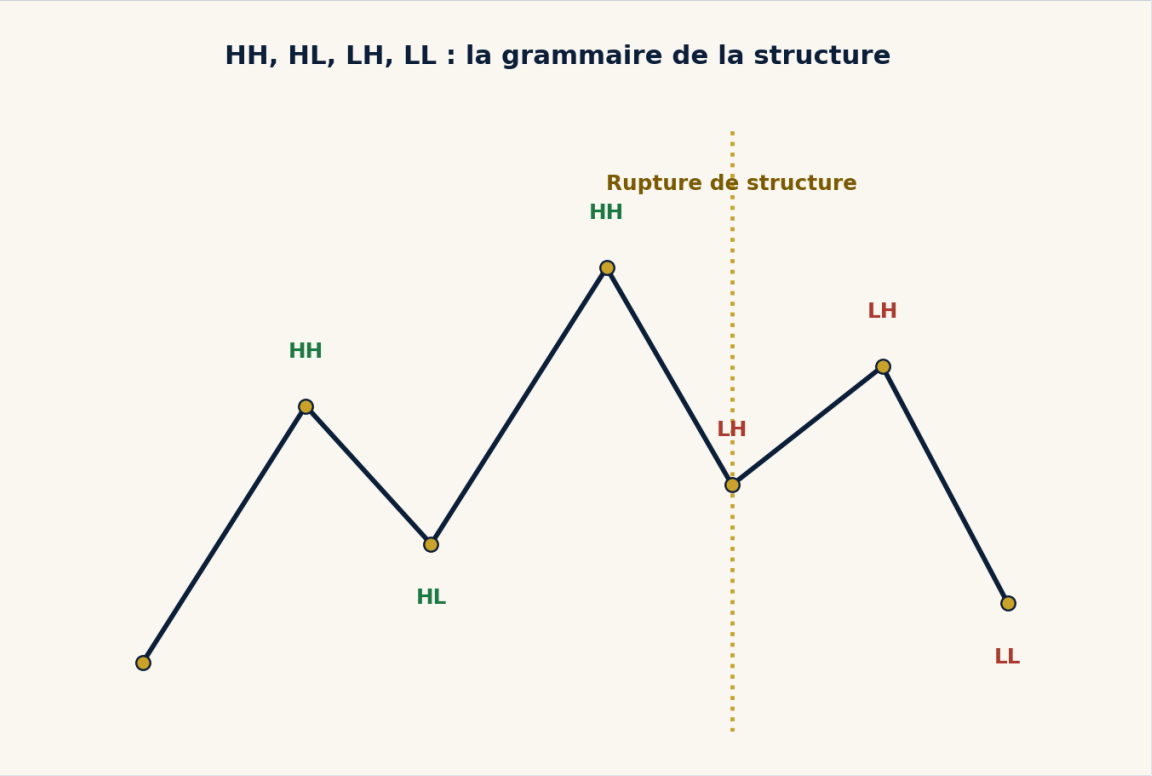
1. Choisissez une seule combinaison d'unités de temps et gardez-la au moins 3 mois.
2. Ne changez jamais d'unité de temps en cours de trade pour « mieux voir ».
3. Le contexte se décide sur le graphique le plus grand ; le signal ne peut jamais l'inverser.
4. Un débutant démarre avec H4 (contexte) et H1 (zones et signal).
5. Aucun trade ne se prend sur une unité inférieure à M15 avant d'avoir 100 trades documentés.

EXEMPLE CONCRET

Un trader choisit le style « swing court ». Le dimanche soir et chaque matin, il ouvre le H4 : le XAUUSD forme des sommets et des creux de plus en plus hauts, donc le contexte est haussier. Il passe sur le H1 et trace deux zones : un support autour de 2 340 et une résistance autour de 2 362. Il règle une alerte de prix à 2 342. Quand l'alerte sonne, il regarde le H1 : une bougie de rejet apparaît sur le support. Il n'a regardé que deux écrans, et il a le temps de réfléchir.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma de l'illustration : trois écrans empilés (contexte, zones, signal) avec une flèche du plus grand vers le plus petit, et la mention « on décide du sens en haut, on exécute en bas ».



ÉTUDE DE CAS

Un débutant trade en M5. Il perd en moyenne 6 trades sur 10 et il passe six heures par jour devant son écran. Sur les conseils d'un trader expérimenté, il passe à H4/H1 pendant deux mois en simulation. Le nombre de trades tombe de 15 à 4 par semaine, mais son taux de réussite passe de 38 % à 46 % : moins de bruit, plus de signaux de qualité. Il garde ce cadre.

ERREURS FRÉQUENTES

- Utiliser cinq ou six unités de temps en même temps, ce qui donne des signaux contradictoires.
- Chercher un signal en M5 en ignorant la tendance H4.
- Changer d'unité de temps après une perte pour « trouver mieux ».
- Choisir un style qui ne correspond pas à son emploi du temps.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le meilleur cadre est celui que vous pouvez tenir tous les jours, même fatigué. Un style simple appliqué à 100 % bat un style brillant appliqué à 60 %.

SYNTHÈSE

Trois unités de temps maximum : contexte (H4), zones (H4/H1), signal (H1 ou M15). Rapport d'environ 4 pour 1 entre chaque niveau. Un débutant démarre avec H4/H1. On décide du sens en haut, on exécute en bas.

QUIZ

1. Combien d'unités de temps la méthode utilise-t-elle ? (Réponse : Trois : contexte, zones, signal.)
2. À quoi sert l'unité de temps du contexte ? (Réponse : À décider du sens dans lequel on a le droit de trader.)
3. Quel rapport garder entre deux unités consécutives ? (Réponse : Environ 4 pour 1.)
4. Quelle combinaison est conseillée au débutant ? (Réponse : H4 pour le contexte, H1 pour les zones et le signal.)
5. Pourquoi éviter le M5 au début ? (Réponse : Trop de bruit et des frais qui pèsent lourd.)

EXERCICES PRATIQUES

Ouvrez le XAUUSD en D1, H4 et H1. Pour chacun, notez en une phrase : monte, descend ou stagne ? Si les trois ne racontent pas la même histoire, écrivez laquelle prime et pourquoi.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai choisi mes trois unités de temps et je les ai notées dans mon plan.
- ☐ Je décide du sens de mes trades sur l'unité la plus grande.
- ☐ Je ne change pas d'unité de temps en cours de trade.
- ☐ Mon style correspond à mon emploi du temps réel.

CHAPITRE 11.2

Identifier la tendance

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La tendance se lit avec une règle unique : sommets et creux. Si les deux montent, le marché est haussier ; si les deux descendent, baissier ; sinon, il stagne. Vous ne tradez que dans le sens de la tendance H4.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Une tendance n'est pas une impression : c'est une suite mesurable. Un marché haussier fait des **plus hauts (HH)** et des **plus bas (HL)** de plus en plus élevés. Un marché baissier fait des **plus hauts (LH)** et des **plus bas (LL)** de plus en plus bas. Un marché sans tendance (range) rebondit entre un plancher et un plafond.

Comment repérer les sommets et les creux sans erreur ? Utilisez la règle des trois bougies : un sommet est une bougie dont le plus haut est supérieur à celui de la bougie précédente et de la suivante ; un creux est l'inverse. Marquez-les d'un petit point sur le graphique H4. Vous obtenez une suite de points qui dessine la structure.

La lecture se fait ensuite en trois questions :

1. Le dernier sommet est-il plus haut que le précédent ? Le dernier creux est-il plus haut que le précédent ? Si oui aux deux : tendance haussière.
2. Même question à l'envers pour la baisse.
3. Si les réponses sont mélangées (sommet plus haut mais creux plus bas, ou l'inverse), le marché hésite : c'est une zone de prudence.

Quand la tendance est-elle cassée ? Une tendance haussière est remise en cause lorsque le prix casse **le dernier creux important** en clôturant en dessous. Un simple passage de mèche ne suffit pas : on attend la clôture de la bougie H4. À ce moment, vous ne passez pas automatiquement vendeur : vous passez simplement en « neutre » et attendez que la nouvelle structure se dessine.

Une tendance se classe aussi par sa force. Une tendance forte avance par grandes bougies avec de petites corrections ; une tendance faible avance par petits pas avec de grandes corrections et beaucoup de mèches. Les tendances fortes se tradent sur les pullbacks (petits retours vers une zone) ; les tendances faibles se tradent avec prudence ou pas du tout.

RÈGLES PRATIQUES

1. Marquez au moins les 6 derniers sommets et creux sur le H4 avant chaque séance.

2. Haussier : HH + HL. Baissier : LH + LL. Tout le reste : neutre.

3. En tendance haussière, vous ne cherchez que des achats ; en tendance baissière, que des ventes ; en neutre, vous ne tradez que les extrémités du range, ou vous passez votre tour.

4. La tendance est cassée par une clôture H4 au-delà du dernier creux (ou sommet) important, pas par une mèche.

5. En cas de doute, la réponse est « neutre » : pas de trade.

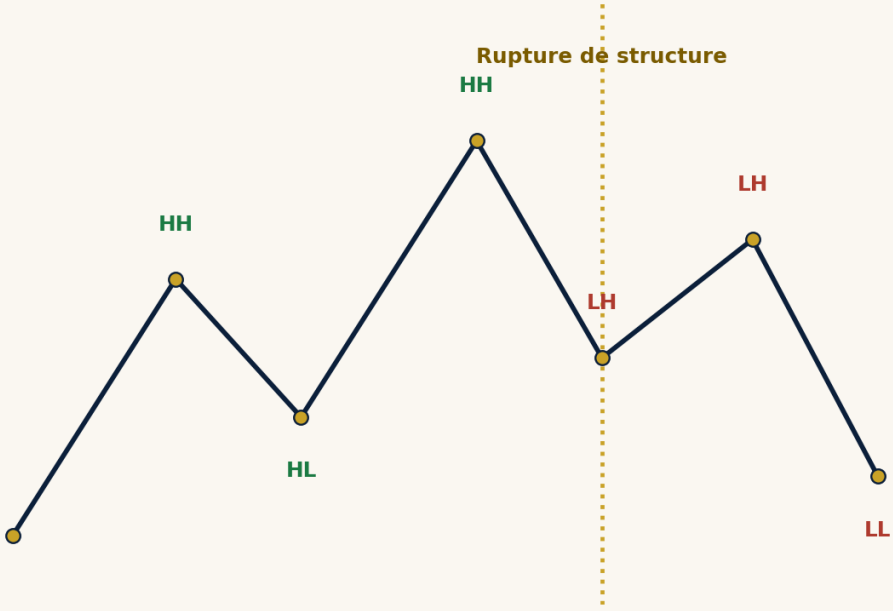
EXEMPLE CONCRET

Sur le H4, les derniers points sont : creux 2 318, sommet 2 340, creux 2 326, sommet 2 356, creux 2 338. Chaque creux est plus haut que le précédent (2 318, 2 326, 2 338) et chaque sommet est plus haut (2 340, 2 356) : la tendance est haussière. Le dernier creux important est 2 338 : tant que le H4 ne clôture pas sous 2 338, le trader ne cherche que des achats. S'il clôture à 2 331, il passe en « neutre » et ne trade plus tant qu'une nouvelle structure ne se forme pas.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la structure HH/HL de l'illustration : une série de sommets et creux ascendants avec des points numérotés, le dernier creux important entouré, et une flèche « clôture dessous = tendance cassée ».

HH, HL, LH, LL : la grammaire de la structure



ÉTUDE DE CAS

Un trader achète systématiquement chaque rebond sur support alors que le H4 forme des sommets et des creux de plus en plus bas. Il enchaîne sept pertes en dix trades. En se forçant à écrire « haussier / baissier / neutre » avant chaque trade, il réalise qu'il tradait à contre-courant. En ne prenant plus que des ventes pendant la phase baissière, son taux de réussite passe de 30 % à 47 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Voir une tendance parce qu'on « sent » le marché monter, sans compter les sommets et les creux.
- Déclarer la tendance cassée sur une simple mèche.
- Tenter d'attraper chaque sommet ou creux (trader à contre-tendance) au lieu d'attendre le retour de la tendance.
- Ignorer la tendance H4 parce que le M15 raconte autre chose.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Avant de cliquer, écrivez une phrase : « Le H4 est haussier / baissier / neutre parce que… ». Si vous ne pouvez pas finir la phrase avec des faits (des niveaux), vous ne tradez pas.

SYNTHÈSE

Tendance haussière = HH + HL, baissière = LH + LL, neutre sinon. On trade uniquement dans le sens de la tendance H4. La tendance est cassée par une clôture au-delà du dernier creux ou sommet important. Le doute équivaut à ne pas trader.

QUIZ

1. Quels éléments définissent une tendance haussière ? (Réponse : Des sommets et des creux de plus en plus hauts.)
2. Que fait-on si les signaux sont mélangés ? (Réponse : On considère le marché neutre et on ne trade pas ou très prudemment.)
3. Qu'est-ce qui casse une tendance haussière ? (Réponse : Une clôture au-dessous du dernier creux important.)
4. Une mèche sous le dernier creux suffit-elle ? (Réponse : Non, il faut une clôture.)
5. Dans quel sens a-t-on le droit de trader ? (Réponse : Dans le sens de la tendance de l'unité de temps de contexte.)

EXERCICES PRATIQUES

Prenez dix graphiques H4 du XAUUSD à des dates différentes. Pour chacun, marquez les sommets et les creux et classez : haussier, baissier ou neutre. Vérifiez ensuite ce que le prix a fait les 5 jours suivants.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai marqué les 6 derniers sommets et creux sur le H4.
- ☐ J'ai écrit « haussier / baissier / neutre » avec une raison chiffrée.
- ☐ J'ai repéré le dernier creux (ou sommet) important qui invalide ma lecture.
- ☐ Je ne cherche que des trades dans le sens de la tendance.

CHAPITRE 11.3

Tracer les niveaux

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un niveau est une zone, pas une ligne. Il vaut quelque chose s'il a déjà fait réagir le prix au moins deux fois. Gardez deux ou trois zones au-dessus et en dessous du prix : pas davantage.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un support est un niveau où le prix s'est arrêté en baissant parce que les acheteurs sont intervenus ; une résistance est un niveau où le prix s'est arrêté en montant parce que les vendeurs sont intervenus. Ces niveaux « retiennent » le prix parce que beaucoup d'ordres y ont été placés par le passé. Le prix s'y souvient.

La méthode pour tracer des niveaux propres tient en cinq étapes :

1. Ouvrez le graphique **D1** et repérez les sommets et creux majeurs des derniers mois : traits larges.
2. Ouvrez le **H4** et ajoutez les niveaux des dernières semaines, où le prix a fait demi-tour au moins deux fois.
3. Ouvrez le **H1** pour affiner : transformez chaque ligne en **zone** (une bande de quelques dollars qui englobe les mèches et les corps des réactions).
4. Ajoutez les niveaux **ronds** de l'or (2 300, 2 350, 2 400 : chiffres ronds en centaines et cinquantaines), très suivis par les opérateurs.
5. Supprimez tout ce qui est loin du prix et tout ce qui n'a été touché qu'une fois : il vous reste 2 à 3 zones au-dessus et 2 à 3 en dessous.

Pourquoi une zone et pas une ligne ? Parce que le marché ne respecte jamais un prix au centime. Les ordres sont répartis sur une bande. Épaisseur typique d'une zone H1 sur l'or : de 3 à 8 dollars selon la volatilité. Si votre zone est plus fine qu'une bougie moyenne, elle est trop précise ; si elle est plus large que deux bougies, elle est trop grosse.

Les niveaux ont une force. Ils sont plus forts quand ils sont : touchés plusieurs fois, anciens, issus d'une grande unité de temps, alignés avec un chiffre rond, ou situés à un point de retournement net (le prix est parti vite). Ils s'affaiblissent à chaque retest : un niveau testé quatre fois a plus de chances de casser que de tenir.

Rappel important : quand une résistance est cassée, elle devient souvent un support (et inversement). Ce changement de rôle est le principe qui fonde les trades « cassure + retest » (Partie 7).

RÈGLES PRATIQUES

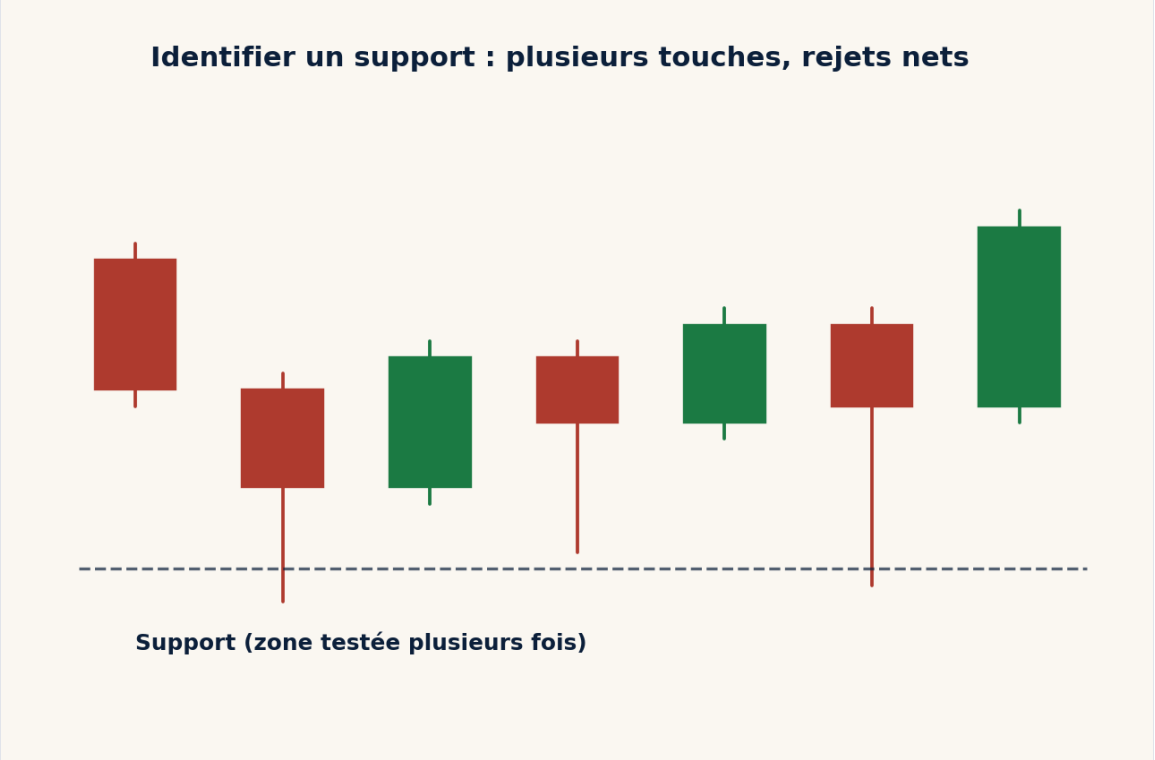
1. Un niveau valide a été touché au moins 2 fois avec une vraie réaction (le prix s'éloigne d'au moins 1,5 fois la taille d'une bougie moyenne).
2. Dessinez des zones (rectangles), jamais des lignes fines.
3. Maximum 3 zones au-dessus et 3 en dessous du prix. Au-delà, vous effacez les plus faibles.
4. Priorité aux niveaux issus du D1 et du H4 ; le H1 sert à affiner.
5. Redessinez vos zones chaque dimanche soir et chaque matin avant la séance.

EXEMPLE CONCRET

Le prix est à 2 349. Au-dessus, le trader trace : une zone de résistance 2 360–2 364 (deux sommets H4 distincts, plus le niveau rond 2 360), et une zone 2 378–2 383 (sommet du mois dernier). En dessous : un support 2 338–2 342 (trois rebonds sur H1) et un autre 2 322–2 327. Il barre tout le reste. Son écran est propre : quatre zones, chacune justifiée par des faits.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les zones de l'illustration : des rectangles horizontaux englobant plusieurs sommets/creux ; ajoutez en légende le nombre de touches de chaque zone.



ÉTUDE DE CAS

Un trader trace 14 lignes sur son graphique. Chaque rebond « confirme » une de ses lignes… après coup. Il passe en trace-zone-tolérance : 4 zones validées par au moins deux réactions chacune. Il rate certains mouvements, mais ses entrées deviennent beaucoup plus cohérentes et son ratio de gain par trade s'améliore.

ERREURS FRÉQUENTES

- Tracer trop de niveaux jusqu'à ce que tout rebondisse « quelque part ».
- Utiliser des lignes fines et conclure « raté de 20 cents » quand le prix dépasse un peu.
- Garder des niveaux anciens et lointains qui n'ont plus de rapport avec le prix actuel.
- Ignorer les niveaux ronds de l'or.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un bon niveau se voit en moins de trois secondes sur le graphique. Si vous devez expliquer pourquoi il compte, supprimez-le.

SYNTHÈSE

Les niveaux sont des zones validées par au moins deux réactions. On garde 2 à 3 zones de chaque côté du prix, en partant des grandes unités de temps. Le niveau perd de la force à chaque test, et une résistance cassée devient un support.

QUIZ

1. Pourquoi tracer des zones plutôt que des lignes ? (Réponse : Les ordres sont répartis sur une bande de prix, pas sur un point.)
2. Combien de touches minimum pour valider un niveau ? (Réponse : Deux, avec une vraie réaction.)
3. Combien de zones garder de chaque côté du prix ? (Réponse : Deux à trois.)
4. Quelles unités de temps donnent les niveaux prioritaires ? (Réponse : D1 puis H4.)
5. Que devient souvent une résistance cassée ? (Réponse : Un support.)

EXERCICES PRATIQUES

Tracez les zones du XAUUSD à partir du D1, du H4 puis du H1. Comptez les touches de chaque zone, supprimez celles avec moins de deux touches, et gardez au maximum trois zones de chaque côté.

CHECKLIST D'APPLICATION

- [ ] Mes zones viennent du D1 et du H4 avant le H1.
- [ ] Chaque zone a au moins deux réactions visibles.
- [ ] Il me reste au plus trois zones de chaque côté du prix.
- [ ] J'ai marqué les niveaux ronds proches.

CHAPITRE 11.4

Attendre les confirmations

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un niveau seul n'est pas un signal : c'est un endroit où regarder. Le signal est la bougie de confirmation qui se forme dans la zone, en sens de la tendance, et que vous attendez de voir clôturer.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Beaucoup de débutants achètent « dès que le prix touche le support ». Le problème : toucher un niveau ne dit rien sur ce qui va se passer ensuite. Le prix peut rebondir… ou casser. La confirmation est la preuve que les acheteurs (ou les vendeurs) défendent bien la zone.

La méthode retient quatre confirmations, toutes expliquées dans les parties précédentes :

1. **La bougie de rejet** (marteau, étoile filante) : longue mèche dans la zone et corps qui clôture loin d'elle. Elle montre que le prix a essayé de passer et a été repoussé.
2. **La bougie englobante** (engulfing) : une bougie qui avale entièrement la précédente, dans le sens de la tendance.
3. **La cassure avec retest** : le prix casse une zone, revient la tester, et repart. C'est la confirmation que le niveau a changé de rôle.
4. **La cassure de l'inside bar** : le prix sort d'une petite bougie contenue dans la précédente, dans le sens de la tendance.

Les règles de validité sont strictes. La confirmation doit : se former **dans** la zone ou au contact immédiat ; aller dans le **sens de la tendance H4** ; être **clôturée** (on n'agit jamais sur une bougie qui se forme encore) ; et avoir une taille raisonnable (ni microscopique, ni si longue que le stop serait énorme).

Pourquoi attendre la clôture ? Parce qu'une bougie en cours peut changer de forme jusqu'à la dernière seconde. Un marteau parfait à 14h50 peut devenir une grande bougie baissière à 15h00. C'est l'erreur la plus coûteuse des débutants.

Attendre a un coût : vous raterez parfois le tout début du mouvement. C'est volontaire. Le but n'est pas d'être parfait au point bas, mais d'entrer quand la probabilité est en votre faveur. Un trader qui entre 3 dollars plus haut mais avec une confirmation perd moins souvent que celui qui entre au point bas supposé sans preuve.

Que faire si aucune confirmation n'apparaît ? Rien. Le prix traverse la zone ? Vous ne trade pas. C'est le meilleur trade de la journée : celui qu'on ne prend pas.

RÈGLES PRATIQUES

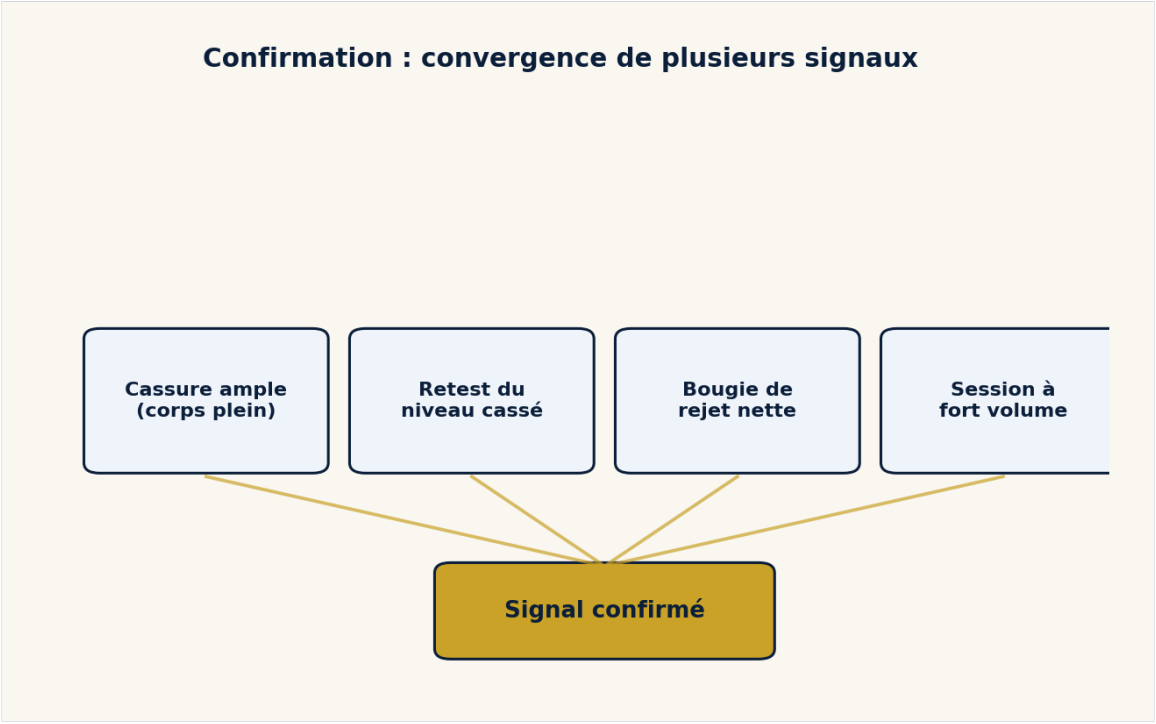
1. Pas de confirmation clôturée = pas de trade.
2. La confirmation se forme dans la zone, dans le sens de la tendance H4.
3. La bougie de signal ne doit pas dépasser 1,5 fois la taille d'une bougie moyenne (sinon le stop devient trop large).
4. Après le signal, vous avez au maximum 2 bougies pour entrer ; au-delà, le signal est périmé.
5. Si deux confirmations apparaissent ensemble (ex. marteau + zone H4 + chiffre rond), la qualité du trade est supérieure : notez-le dans votre journal.

EXEMPLE CONCRET

Tendance H4 haussière. Le prix redescend dans la zone 2 338–2 342. Sur le H1, une première bougie rouge traverse le milieu de la zone : pas de signal. La bougie suivante forme une mèche basse de 3,50 $ à 2 337,80 mais clôture à 2 343,10 : c'est un marteau dans la zone, sens de la tendance : confirmation valide. Le trader prépare son plan sur la bougie suivante.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la séquence : zone, bougie d'approche sans signal, bougie de rejet confirmée, puis départ du prix. Légendez « clôture = on peut agir ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader enregistre ses trades avec et sans confirmation clôturée sur 40 trades. Avec confirmation : 20 trades, 11 gagnants (55 %). Sans : 20 trades, 6 gagnants (30 %). La différence ne vient pas de sa méthode, mais de la patience : attendre la clôture double presque ses chances.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer pendant la formation de la bougie.
- Confondre un doji hésitant avec une confirmation.
- Prendre une confirmation à contre-tendance H4 « parce qu'elle est belle ».
- Entrer trois bougies après le signal, quand le mouvement est déjà parti.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Imposez-vous un rituel : quand le prix entre dans la zone, vous posez les mains loin de la souris et vous attendez la clôture. La clôture, c'est la parole du marché ; le reste, du bruit.

SYNTHÈSE

Le niveau indique où regarder ; la confirmation indique quand agir. Quatre confirmations : rejet, englobante, cassure + retest, cassure d'inside bar. Elles doivent être clôturées, dans la zone et dans le sens de la tendance. Pas de confirmation, pas de trade.

QUIZ

1. Pourquoi ne pas acheter dès que le prix touche un support ? (Réponse : Toucher un niveau ne prouve pas que les acheteurs le défendent.)
2. Citez deux confirmations. (Réponse : Par exemple la bougie de rejet et la bougie englobante.)
3. Quand une confirmation est-elle valide ? (Réponse : Quand elle est clôturée, dans la zone, dans le sens de la tendance.)
4. Combien de bougies a-t-on pour entrer après le signal ? (Réponse : Deux au maximum.)
5. Que faire si aucune confirmation n'apparaît ? (Réponse : Ne pas trader.)

EXERCICES PRATIQUES

> Parcourez 20 zones passées sur le H1. Pour chacune, notez si une confirmation valide s'est formée et si le prix a ensuite rebondi. Calculez le pourcentage de rebonds avec et sans confirmation.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ La bougie de signal est clôturée.
- ☐ Elle s'est formée dans ma zone.
- ☐ Elle va dans le sens de la tendance H4.
- ☐ Sa taille permet un stop raisonnable.
- ☐ Je suis dans la fenêtre de deux bougies pour entrer.

CHAPITRE 11.5

Définir l'entrée

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'entrée se prépare avant d'être exécutée : prix exact, type d'ordre, et risque connu. Deux manières simples d'entrer : au marché juste après la clôture du signal, ou par ordre limite sur un retour du prix.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Une fois la confirmation clôturée, il faut décider comment entrer. Il existe deux méthodes, toutes deux valables.

Méthode A : l'entrée immédiate (au marché). À la clôture de la bougie de signal, vous achetez (ou vendez) au prix du marché. Avantage : vous êtes certain d'être dans le trade. Inconvénient : vous payez le spread et vous entrez parfois un peu haut.

Méthode B : l'entrée sur retour (ordre limite). Vous placez un ordre à un prix plus favorable, en général au milieu (50 %) de la bougie de signal. Si le prix y revient, vous êtes exécuté avec un stop plus petit et donc un meilleur ratio. Si le prix part sans vous, vous annulez l'ordre après deux bougies : vous n'avez rien perdu. Inconvénient : vous raterez certains trades gagnants.

Laquelle choisir ? Pour un débutant, la méthode A est plus simple et évite les hésitations. À mesure que l'expérience grandit, la méthode B améliore le ratio rendement/risque.

Quelle que soit la méthode, six éléments doivent être écrits avant de cliquer : le sens (achat ou vente), le prix d'entrée, le stop loss, le take profit, la taille de position, et la condition d'annulation (« si le prix n'est pas revenu dans deux bougies, j'annule »). Cette fiche s'appelle le **plan de trade**. Sans elle, vous improvisez.

Il faut aussi vérifier avant d'entrer que l'espace est suffisant : y a-t-il au moins 2 fois la distance du stop jusqu'à la prochaine zone adverse ? Si une résistance se trouve à 3 dollars de votre entrée et que votre stop est de 4 dollars, le trade n'a aucun intérêt : vous risquez plus que vous ne pouvez gagner. Passez.

Enfin, évitez d'entrer pendant les annonces majeures (voir Partie 9) et dans les 15 minutes qui suivent l'ouverture d'une grande session, quand les prix sautent et le spread s'élargit.

RÈGLES PRATIQUES

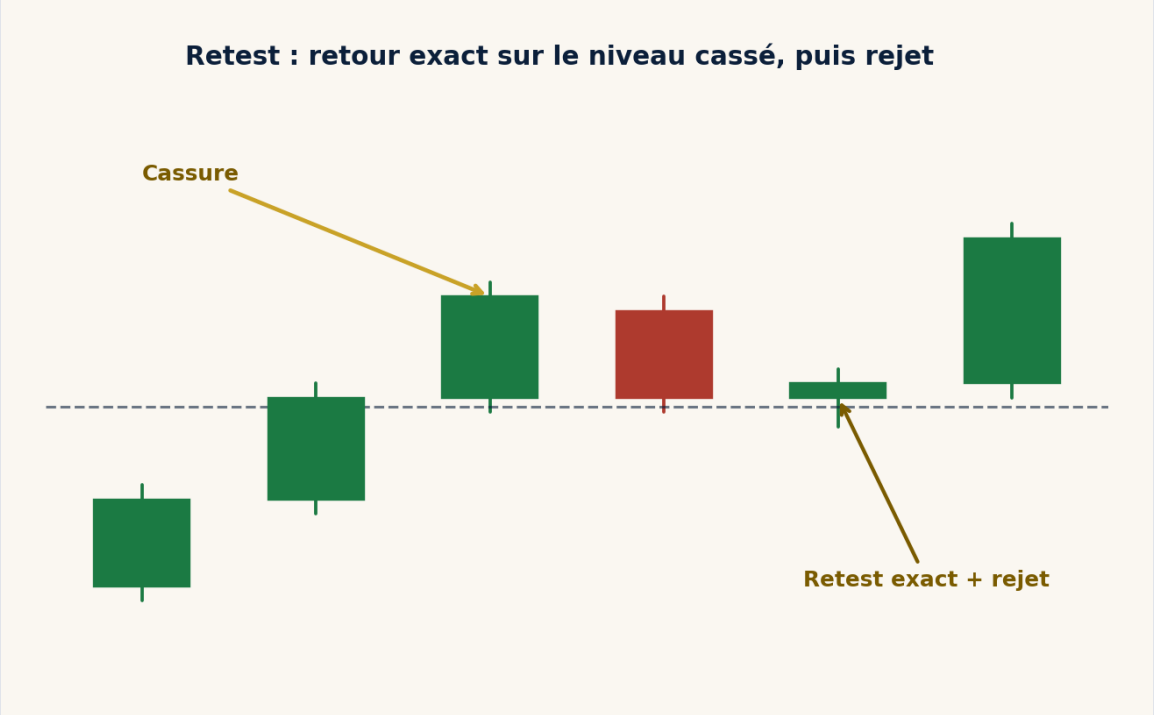
1. Écrivez le plan de trade complet avant de passer l'ordre : sens, entrée, stop, objectif, taille, condition d'annulation.
2. Débutant : entrée au marché à la clôture du signal. Confirmé : ordre limite à 50 % de la bougie de signal.
3. Un ordre limite non exécuté après 2 bougies est annulé.
4. Distance jusqu'à la prochaine zone adverse ≥ 2 × la distance du stop, sinon pas de trade.
5. Pas d'entrée dans les 15 minutes précédant ou suivant une annonce majeure.

EXEMPLE CONCRET

Marteau H1 clôturé à 2 343,10, plus bas 2 337,80, plus haut 2 343,60. Méthode A : achat à 2 343,10. Méthode B : milieu du marteau (2 337,80 + 2 343,60) / 2 = 2 340,70 : ordre limite d'achat à 2 340,70, annulé si pas exécuté dans 2 bougies. Prochaine résistance : 2 361. Espace : 2 361 − 2 343,10 = 17,90 $. Le stop envisagé est de 5,90 $ (voir chapitre suivant). 17,90 / 5,90 ≈ 3 : l'espace est suffisant, le trade est validé.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la bougie de signal, le point d'entrée au marché, le point d'entrée limite à 50 %, et la prochaine zone adverse avec la mention « espace ≥ 2 × stop ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader ouvre toujours au marché mais ne vérifie jamais l'espace. Sur 30 trades, 9 ont moins de 1,5 fois leur stop avant la zone adverse ; 8 de ces 9 échouent ou sortent à zéro. En refusant ces 9 trades, son résultat net passe de –2 R à +5 R. Le simple contrôle de l'espace transforme sa performance.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer sans avoir écrit le stop et l'objectif.
- Laisser un ordre limite traîner pendant des heures.
- Ignorer la zone adverse toute proche.
- Entrer en pleine annonce.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Vous n'êtes pas payé pour entrer : vous êtes payé pour entrer au bon endroit avec un risque défini. Si l'entrée vous semble « limite », elle ne l'est plus : sautez-la.

SYNTHÈSE

L'entrée se décide après la clôture du signal. Deux méthodes : au marché ou limite à 50 %. Le plan de trade est écrit avant l'ordre. L'espace jusqu'à la zone adverse doit représenter au moins deux fois le stop. Pas d'entrée autour des annonces.

QUIZ

1. Quelles sont les deux méthodes d'entrée ? (Réponse : Au marché ou par ordre limite à 50 % de la bougie de signal.)
2. Que faire d'un ordre limite non exécuté ? (Réponse : L'annuler après deux bougies.)
3. Que doit contenir le plan de trade ? (Réponse : Sens, entrée, stop, objectif, taille, condition d'annulation.)
4. Quelle condition d'espace faut-il respecter ? (Réponse : Au moins deux fois la distance du stop jusqu'à la zone adverse.)
5. Doit-on entrer pendant une annonce majeure ? (Réponse : Non.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur dix signaux passés, écrivez le plan de trade complet (entrée A et B, espace disponible). Rayez ceux dont l'espace est insuffisant et comptez combien de trades vous auriez évités.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon plan de trade est écrit avant l'ordre.
- ☐ J'ai choisi entrée au marché ou limite.
- ☐ L'espace jusqu'à la zone adverse vaut au moins 2 × mon stop.
- ☐ Aucune annonce majeure n'est proche.

CHAPITRE 11.6

Définir le Stop Loss

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le stop se place à l'endroit où votre idée de trade n'est plus valable, plus une petite marge : jamais selon la somme que vous « acceptez de perdre ». Il est fixé avant l'entrée et ne s'éloigne jamais.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le stop loss est l'ordre qui ferme automatiquement un trade perdant. Il protège votre capital : sans lui, une seule mauvaise position peut effacer des semaines de gains.

Où le placer ? À l'endroit où, si le prix y arrive, votre raisonnement est faux. Exemple : vous achetez parce qu'un marteau s'est formé sur un support. Si le prix repasse sous le plus bas du marteau, c'est que les acheteurs n'ont pas défendu la zone : votre idée est invalidée. Le stop se place donc juste sous ce plus bas.

Pourquoi « juste sous » et pas exactement dessous ? Parce que le marché fait parfois une courte excursion avant de repartir (une mèche de chasse aux stops). On ajoute une **marge de sécurité**. Une règle simple et mesurable : marge = environ 20 à 30 % de la taille d'une bougie moyenne H1. Si la bougie H1 moyenne vaut 8 dollars, la marge vaut 1,60 à 2,40 $.

Le calcul étape par étape :

1. Repérez le point d'invalidation : le plus bas du signal pour un achat, le plus haut pour une vente.
2. Ajoutez la marge de sécurité.
3. Mesurez la distance entre l'entrée et le stop : c'est votre **risque en dollars par once**.
4. Si cette distance dépasse 1,5 fois la bougie moyenne, le trade est trop large : passez-le ou entrez sur retour (méthode B).
5. Calculez la taille de position à partir de cette distance (Partie 12).

Trois règles non négociables : le stop est posé **en même temps** que l'ordre d'entrée ; il ne se déplace **jamais** dans le sens d'une perte plus grande ; il peut être remonté (achat) ou descendu (vente) pour protéger un gain, seulement selon les règles de la partie « gestion ».

Deux fausses bonnes idées à éviter. La première : « je mets un stop très large pour ne pas être touché » : vous réduisez la fréquence des pertes mais vous augmentez leur

taille, et votre ratio gain/perte s'effondre. La seconde : « je mets un stop mental » : sans ordre réel, vous le déplacerez sous la pression.

RÈGLES PRATIQUES

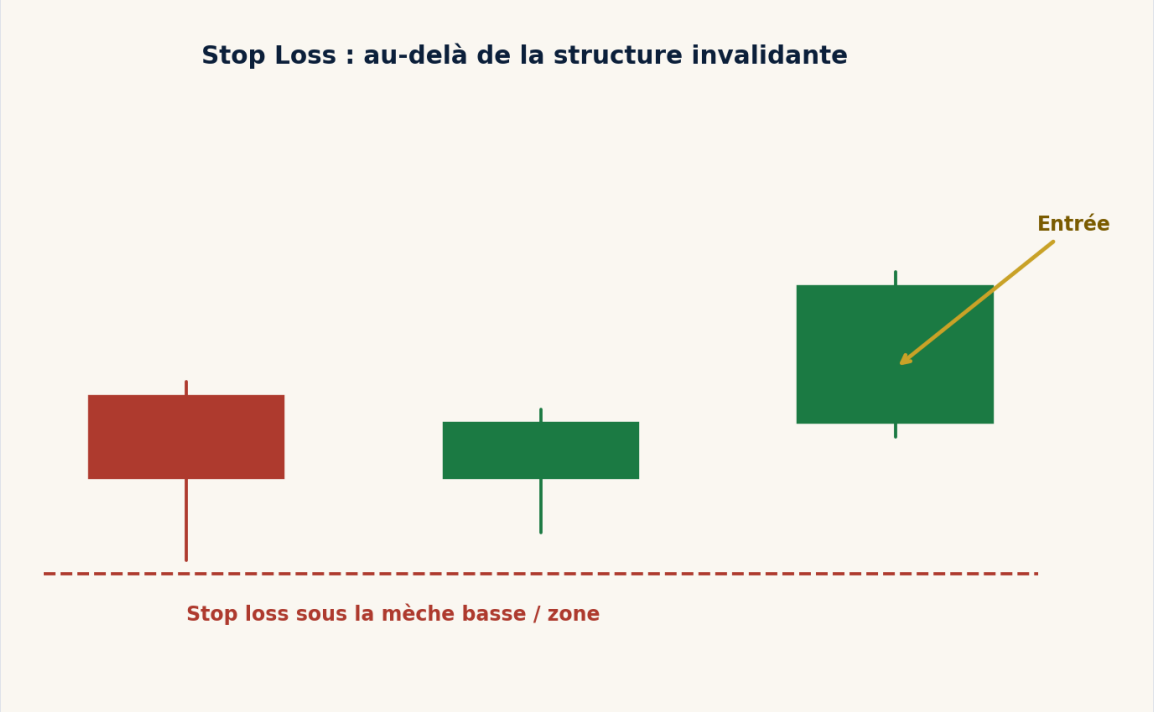
1. Stop = point d'invalidation + marge (20 à 30 % d'une bougie H1 moyenne).
2. Le stop est placé en même temps que l'entrée, par un ordre réel.
3. Distance du stop ≤ 1,5 fois la bougie moyenne, sinon le trade est refusé.
4. Le stop ne s'éloigne jamais du prix.
5. La taille de position se calcule après le stop, jamais avant.

EXEMPLE CONCRET

Achat à 2 343,20. Plus bas du marteau : 2 340,80. Bougie H1 moyenne : 5 $, marge d'environ 25 % = 1,20 $. Stop = 2 340,80 − 1,20 = 2 339,60. Distance = 2 343,20 − 2 339,60 = 3,60 $ par once. Cette distance est inférieure à 1,5 × 5 = 7,50 $: le trade est valide.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma du stop : la bougie de signal, le plus bas souligné, la marge de sécurité, le stop et la distance fléchée.



ÉTUDE DE CAS

Un trader place ses stops à 15 $ « pour être tranquille ». Avec 40 % de réussite, il vise 15 $ de gain aussi : ratio 1 pour 1. Après 100 trades : 40 × 15 − 60 × 15 = −300 $ sur 100 trades. Le même trader place ensuite ses stops à 4 $ avec des objectifs à 8 $ (ratio 2) : 40 × 8 − 60 × 4 = +80 $ sur 100 trades. Un stop logique et serré change le signe du résultat.

ERREURS FRÉQUENTES

- Placer le stop en fonction du montant « supportable » plutôt qu'en fonction de l'invalidation.
- Déplacer le stop pour « laisser respirer » un trade perdant.
- Ne pas mettre de stop réel.
- Mettre un stop pile sur un chiffre rond, où se concentrent les chasses aux stops.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le stop n'est pas votre ennemi : c'est le prix de l'information. Chaque petite perte contrôlée vous rapproche du prochain trade gagnant, à condition d'avoir pris la perte prévue, pas une perte de panique.

SYNTHÈSE

Le stop se place au point d'invalidation plus une marge. Il est posé à l'entrée par un ordre réel et ne s'éloigne jamais. La taille de position est calculée à partir de lui. Un stop trop large dégrade le ratio, un stop mental ne protège de rien.

QUIZ

1. Où place-t-on le stop d'un achat sur marteau ? (Réponse : Juste sous le plus bas du marteau, avec une marge.)
2. Pourquoi ajouter une marge ? (Réponse : Pour éviter d'être sorti par une brève mèche de chasse aux stops.)
3. Peut-on éloigner le stop si le trade va mal ? (Réponse : Jamais.)
4. Quelle est la distance maximale conseillée du stop ? (Réponse : 1,5 fois la bougie H1 moyenne.)
5. Qu'est-ce qui se calcule après le stop ? (Réponse : La taille de position.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur 10 signaux passés, mesurez la bougie moyenne H1, calculez le stop (invalidation + marge) et sa distance. Refusez ceux qui dépassent 1,5 fois la bougie moyenne et notez le ratio de trades refusés.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon stop est placé au point d'invalidation, avec marge.
- ☐ C'est un ordre réel, posé en même temps que l'entrée.
- ☐ Sa distance est inférieure à 1,5 × la bougie moyenne.
- ☐ Il n'est pas sur un chiffre rond exact.

CHAPITRE 11.7

Définir les Take Profit

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'objectif se place juste avant la prochaine zone adverse. Le rapport gain/risque doit atteindre au moins 2 pour 1. Un trade qui n'offre pas ce ratio n'est pas pris.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le take profit (TP) est l'ordre qui encaisse automatiquement vos gains. Sa position est aussi importante que celle du stop, car elle détermine le **ratio risque/rendement** (R:R) : combien vous espérez gagner pour chaque dollar risqué.

Comment choisir l'objectif ? Il se déduit du graphique, jamais d'un souhait. Méthode :

1. Repérez la prochaine zone adverse (résistance pour un achat, support pour une vente) devant le prix.
2. Placez le TP **un peu avant** cette zone (quelques dollars en deçà), car le prix s'y arrête souvent avant de la toucher.
3. Mesurez la distance entrée → TP et divisez par la distance entrée → stop : c'est le R:R.
4. Si le R:R est inférieur à 2, soit vous renoncez, soit vous cherchez une meilleure entrée (méthode B).

Pourquoi 2 pour 1 ? Parce que ce ratio laisse de la marge d'erreur. Avec R:R = 2, il suffit de gagner 34 % des trades pour ne pas perdre d'argent (hors frais), et 40 % pour gagner de façon régulière : vous pouvez vous tromper plus souvent que vous ne gagnez et rester rentable. À 1 pour 1, il faut plus de 50 % de réussite, ce qui est beaucoup plus difficile à tenir.

Deux approches de sortie :

- **Sortie unique (simple).** Un TP à 2R (ou à la zone adverse si elle offre plus). Idéal pour débuter : une décision, un résultat.
- **Sortie partielle (plus avancée).** On encaisse 50 % de la position à 1R, on place le stop à l'entrée (break-even) et on laisse le reste courir vers la zone adverse. Le résultat est plus régulier mais le gain moyen par trade est souvent plus faible.

Dans les deux cas, décidez de la méthode **avant** et appliquez-la sans changer. Les traders qui décident de leur sortie en cours de route sortent trop tôt les gagnants et laissent traîner les perdants.

Une règle de réalisme : toutes les sorties au TP ne sont pas atteintes. Une partie des trades atteint 1R puis revient au stop : c'est normal et c'est intégré dans la statistique d'une méthode rentable.

RÈGLES PRATIQUES

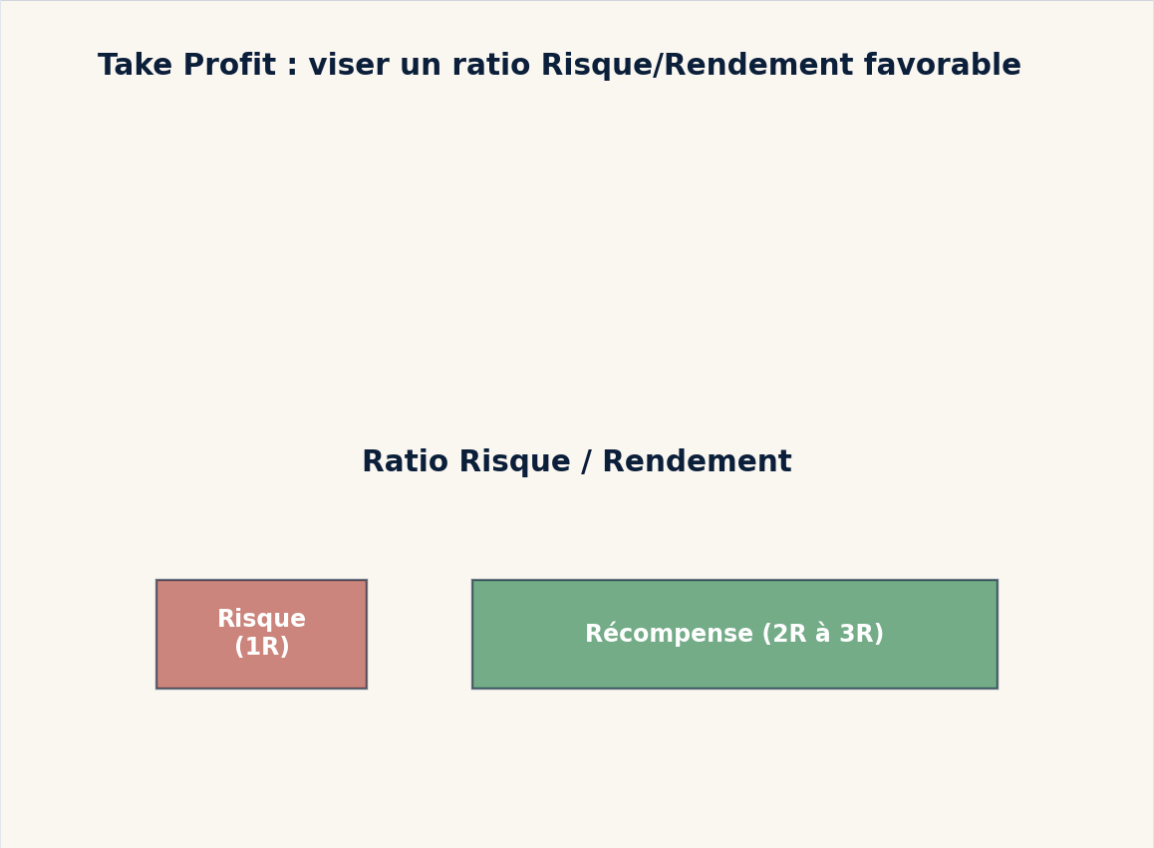
1. TP placé juste avant la prochaine zone adverse.
2. R:R minimum = 2. Sinon pas de trade.
3. Pas de TP « rêvé » placé sans niveau technique.
4. Choisissez une méthode de sortie (unique ou partielle) et gardez-la au moins 50 trades.
5. Ne déplacez jamais le TP plus loin parce que « ça monte bien ».

EXEMPLE CONCRET

Entrée à 2 343,20, stop 2 339,60 (3,60 $). Prochaine résistance : 2 361. TP placé à 2 357,50 (quelques dollars avant). Gain potentiel : 14,30 $. R:R = 14,30 / 3,60 ≈ 3,97 : le trade est excellent. Avec la sortie partielle : 50 % à 1R (2 346,80), stop à 2 343,20 pour le reste.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma stop/entrée/objectif avec les mentions « 1R », « 2R » et la prochaine zone adverse au-dessus de l'objectif.



ÉTUDE DE CAS

Deux traders ont le même taux de réussite de 42 %. Le premier prend ses gains à 1R : 42 × 1 − 58 × 1 = −16 R sur 100 trades. Le second vise 2R : 42 × 2 − 58 × 1 = +26 R. Même fréquence de réussite, résultats opposés, uniquement à cause de l'objectif.

ERREURS FRÉQUENTES

- Prendre ses gains trop tôt par peur de les perdre.
- Placer l'objectif dans la zone adverse, là où le prix inverse.
- Accepter des trades avec un R:R inférieur à 2 « parce que le signal est beau ».
- Changer de méthode de sortie après chaque trade.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre objectif doit être trouvé sur le graphique et vérifié sur le papier. Si vous ne pouvez pas dire pourquoi le prix irait jusque-là, vous trichez avec vous-même.

SYNTHÈSE

Le TP se place avant la prochaine zone adverse, avec un R:R d'au moins 2. Deux approches : sortie unique ou sortie partielle avec break-even. On décide de la méthode à l'avance. Un ratio de 2 pour 1 rend la méthode rentable avec moins de 50 % de réussite.

QUIZ

1. Où place-t-on le TP ? (Réponse : Juste avant la prochaine zone adverse.)
2. Quel R:R minimum ? (Réponse : 2 pour 1.)
3. Quel taux de réussite minimum à R:R = 2 pour ne pas perdre ? (Réponse : Environ 34 %, avant frais.)
4. Qu'est-ce qu'une sortie partielle ? (Réponse : Encaisser une partie à 1R et laisser courir le reste avec stop à l'entrée.)
5. Peut-on changer de méthode de sortie en cours de trade ? (Réponse : Non, elle est décidée à l'avance.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez le R:R de 10 trades passés avec stop et objectif réels. Combien tombent sous 2 ? Simulez leur retrait et comparez le résultat total.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon TP est juste avant la prochaine zone adverse.
- ☐ Mon R:R est d'au moins 2.
- ☐ Ma méthode de sortie est décidée et écrite.
- ☐ Je ne déplacerai pas mon TP en cours de trade.

CHAPITRE 11.8

Créer une méthode simple, reproductible et objective

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Votre méthode doit tenir sur une page. Elle contient : un filtre de contexte, des zones, quatre signaux autorisés, un plan de trade chiffré, des limites quotidiennes et une routine. Si vous ne pouvez pas la réciter, elle est trop compliquée.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les chapitres précédents sont les briques. Voici l'assemblage : **la méthode en cinq étapes**.

Étape 1 : le contexte (H4). Je marque les derniers sommets et creux. Haussier : j'achète. Baissier : je vends. Neutre : je passe.

Étape 2 : les zones (H4/H1). Je trace 2 à 3 zones de chaque côté du prix, validées par au moins deux réactions, plus les chiffres ronds proches.

Étape 3 : le signal (H1). J'attends une des quatre confirmations clôturées dans une zone, dans le sens de la tendance.

Étape 4 : le plan de trade. J'écris : entrée, stop (invalidation + marge), objectif (avant la zone adverse), R:R $\geq$ 2, taille de position selon mon risque.

Étape 5 : la gestion. Je laisse le trade courir selon ma règle de sortie. Je ne touche à rien d'autre. Je note le résultat.

À cela s'ajoutent des **limites de protection**, qui sont aussi importantes que le reste :

- Risque maximal par trade : 1 % du capital (0,5 % pour un débutant).
- Pertes consécutives : après 2 pertes dans la journée, j'arrête.
- Perte quotidienne maximale : 2 % du capital, perte hebdomadaire maximale : 4 %.
- Nombre de trades maximum : 2 par jour.
- Horaires : uniquement pendant mes fenêtres de trading prédéfinies (voir Partie 8).

Pour tester cette méthode sans risque, suivez la **progression en quatre phases** :

1. **Phase 1 : lecture sans trader (2 à 4 semaines).** Chaque jour, vous marquez contexte et zones, et vous notez sur papier les signaux qui apparaissent.

2. **Phase 2 : simulation (3 mois ou 60 trades).** Vous tradez en compte démo en appliquant la méthode à la lettre, avec journal.

3. **Phase 3 : micro-capital réel (3 mois ou 60 trades).** Risque de 0,25 à 0,5 % par trade. L'objectif n'est pas le gain, c'est la discipline sous pression réelle.

4. **Phase 4 : montée progressive.** Seulement si l'espérance est positive sur au moins 100 trades documentés : vous passez à 1 % de risque.

Cette progression est lente, et c'est précisément pour cela qu'elle protège. La plupart des échecs viennent de traders qui passent à la phase 4 dès le premier mois.

Que faire quand la méthode traverse une mauvaise série ? D'abord, vérifier que vous l'avez appliquée à 100 %. Si oui, la série est statistique : avec 40 % de réussite, six pertes de suite arrivent régulièrement (près de 5 % de chances à chaque série de six trades). Si non, c'est votre exécution qui est en cause, pas la méthode.

RÈGLES PRATIQUES

1. Méthode écrite sur une page : contexte, zones, signal, plan, gestion, limites.
2. Quatre signaux autorisés seulement, et aucun autre.
3. Limites : 1 % de risque par trade, 2 trades par jour, arrêt après 2 pertes, 2 % de perte quotidienne, 4 % hebdomadaire.
4. Quatre phases : lecture, simulation, micro-capital, montée progressive.
5. Aucune modification de la méthode avant 50 trades documentés.

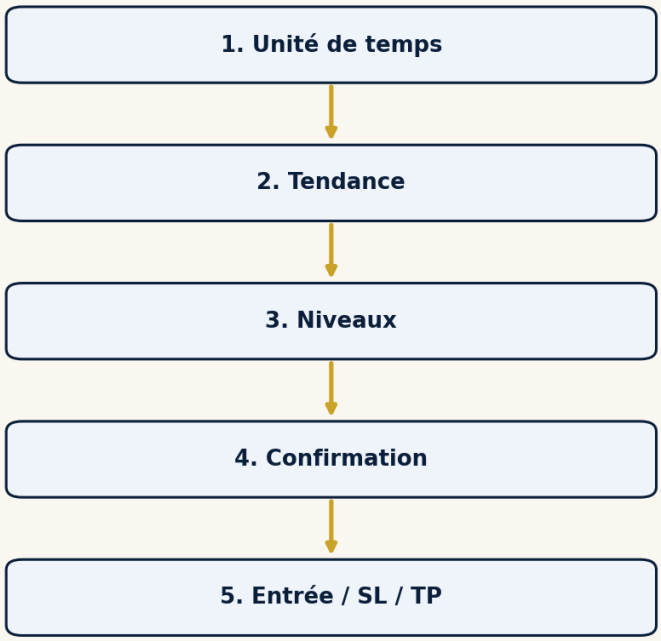
EXEMPLE CONCRET

Un trader applique la méthode un mardi. Contexte H4 haussier. Zones : support 2 338–2 342, résistance 2 360–2 364. À 15h20 (heure de Paris), le prix entre dans le support. Une bougie englobante H1 clôture à 2 343,40. Plan : entrée 2 343,40, stop 2 339,70 (3,70 $), objectif 2 357,80 (14,40 $, R:R ≈ 3,9). Capital 10 000 $, risque 1 % = 100 $; taille : 100 / (3,70 × 100) = 0,27 lot ; il arrondit à 0,27. Le trade atteint l'objectif en 4 heures : +389 $ environ (0,27 × 1 440). Il note tout dans son journal.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma de la méthode en cinq étapes, avec les limites de protection en encadré et les quatre phases de progression en bas.

Une méthode simple, reproductible et objective



ÉTUDE DE CAS

Une trader démarre la phase 2 : 60 trades en simulation. Résultat : 25 gagnants (42 %), R:R moyen 2,1 : espérance = 0,42 × 2,1 − 0,58 × 1 = +0,30 R par trade. Elle passe en micro-capital avec 0,25 % de risque et confirme ses statistiques sur 60 trades supplémentaires. Ce n'est qu'après 120 trades documentés qu'elle monte à 1 %.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ajouter des éléments à la méthode après chaque perte.
- Passer en réel avant d'avoir prouvé la méthode en simulation.
- Ignorer les limites de protection quand on est « sûr » d'un trade.
- Ne rien noter, et donc ne rien apprendre.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre méthode n'a pas besoin d'être brillante. Elle doit être **ennuyeuse, claire et répétée**. La rentabilité vient de la répétition de la même action sur des centaines de trades, pas de l'inspiration.

SYNTHÈSE

La méthode : contexte H4, zones, signal clôturé, plan chiffré, gestion. Elle est entourée de limites de protection et testée en quatre phases avant de risquer sérieusement du capital. Elle tient sur une page et ne change pas avant 50 trades documentés.

QUIZ

1. Quelles sont les cinq étapes de la méthode ? (Réponse : Contexte, zones, signal, plan de trade, gestion.)
2. Quel risque maximal par trade ? (Réponse : 1 % du capital, 0,5 % pour un débutant.)
3. Après combien de pertes consécutives arrête-t-on la journée ? (Réponse : Deux.)
4. Quelles sont les quatre phases de progression ? (Réponse : Lecture, simulation, micro-capital, montée progressive.)
5. Quand modifier la méthode ? (Réponse : Pas avant 50 trades documentés.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez votre méthode sur une seule page : unités de temps, règles de contexte, critères de zone, quatre signaux, formule de stop et d'objectif, risque par trade, limites quotidiennes et hebdomadaires. Imprimez-la et affichez-la.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ma méthode tient sur une page.
- ☐ Mes limites de protection sont écrites.
- ☐ Je connais ma phase actuelle (lecture, simulation, micro-capital ou montée).
- ☐ Je note chaque trade dans mon journal.

12

PARTIE 12

GESTION DU RISQUE

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Si vous ne deviez retenir qu'une seule partie de ce livre, ce serait celle-ci. Les traders qui échouent n'échouent presque jamais parce que leur analyse était mauvaise : ils échouent parce qu'une série de pertes normales a fini par détruire un compte mal protégé. La gestion du risque n'est pas un complément : c'est ce qui vous garde dans la partie assez longtemps pour que votre méthode produise ses résultats. Dans cette partie, vous allez apprendre à calculer chaque chiffre : combien risquer, quelle taille de position prendre, quel ratio exiger, jusqu'où accepter de perdre. Les exemples utilisent l'or (XAUUSD) avec un contrat standard de 100 onces : vérifiez la taille de contrat chez votre courtier.*

CHAPITRE 12.1

Money Management

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le money management, c'est décider à l'avance combien vous êtes prêt à perdre, par trade, par jour et par semaine. Règle de base : risquer 1 % du capital par trade au maximum (0,5 % pour débuter), et s'arrêter quand les limites sont atteintes.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le money management (gestion de l'argent) répond à trois questions : combien je risque sur un trade ? combien je peux perdre en une journée ? combien en une semaine ? Sans réponses écrites, votre risque dépend de votre humeur, ce qui est la pire base possible.

Le premier pilier est le **risque par trade**, exprimé en pourcentage du capital. Pourquoi 1 % ? Parce que les pertes arrivent en séries. Si vous risquez 1 % par trade, dix pertes de suite vous coûtent environ 9,6 % : douloureux mais récupérable. Si vous risquez 10 % par trade, dix pertes de suite vous coûtent plus de 65 % du capital : le compte est quasiment fini. La différence entre les deux traders n'est pas la qualité de leur analyse, c'est la taille de leur mise.

Le deuxième pilier est la **limite quotidienne**. Dans une mauvaise journée, les erreurs s'enchaînent : on veut se refaire, on augmente la taille, on trade sans plan. La règle : perte quotidienne maximale de 2 % du capital. Dès qu'elle est atteinte, vous fermez la plateforme. Même règle en cas de deux pertes consécutives dans la journée.

Le troisième pilier est la **limite hebdomadaire** : 4 % du capital. Si elle est atteinte, vous ne tradez plus jusqu'à lundi, et vous analysez vos trades de la semaine pour comprendre ce qui s'est passé.

Le quatrième pilier est le **risque total ouvert** : la somme des risques de toutes vos positions ouvertes en même temps. Maximum conseillé : 2 % du capital. Ouvrir trois trades corrélés (par exemple trois positions acheteuses sur l'or) revient à prendre un seul gros risque.

Enfin, distinguez **capital de trading** et **capital de vie**. N'utilisez jamais de l'argent dont vous avez besoin pour votre loyer, vos factures ou vos urgences. Le stress d'un capital vital fausse toutes les décisions.

RÈGLES PRATIQUES

1. Risque par trade : 1 % maximum (0,5 % pendant les 100 premiers trades réels).
2. Perte quotidienne maximale : 2 %. Arrêt immédiat quand elle est atteinte.

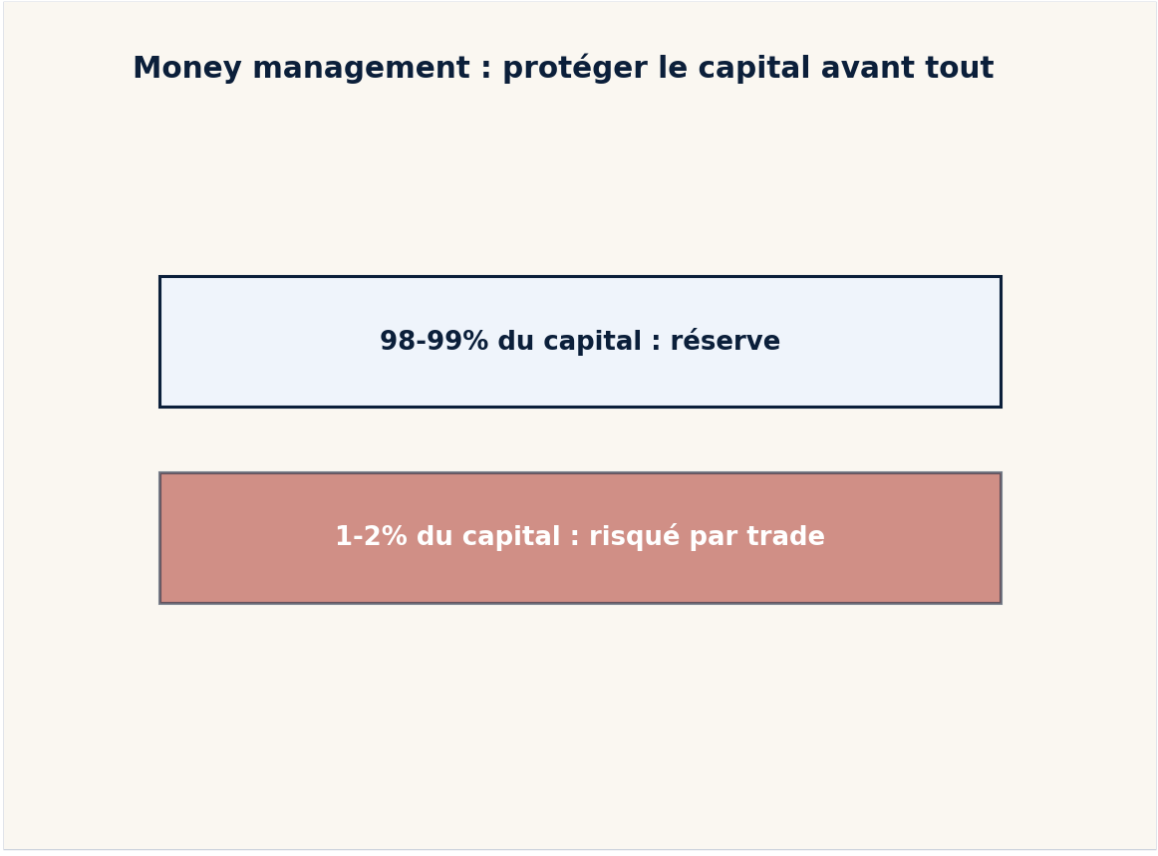
3. Arrêt après 2 pertes consécutives dans la journée.
4. Perte hebdomadaire maximale : 4 %.
5. Risque total ouvert simultanément : 2 % maximum.
6. Jamais de capital dont on a besoin pour vivre.

EXEMPLE CONCRET

Capital : 10 000 $. Risque par trade : 1 % = 100 $. Limite quotidienne : 200 $. Limite hebdomadaire : 400 $. Lundi : première perte (–100 $), deuxième perte (–100 $) : limite atteinte, fin de la journée. Mardi, il reprend avec un compte à 9 800 $: le risque par trade est recalculé sur 9 800 $ (98 $).

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le tableau des limites : colonne risque par trade, perte quotidienne, perte hebdomadaire, risque ouvert, avec les montants calculés pour 3 tailles de compte (2 000 $, 10 000 $, 50 000 $).



ÉTUDE DE CAS

Deux traders démarrent avec 5 000 $ et subissent la même série de 8 pertes consécutives. Le premier risquait 1 % : compte à 4 614 $ (–7,7 %). Le second risquait 10 % :

compte à 2 152 $ (–57 %). Même méthode, même malchance, deux résultats radicalement différents. Le premier peut continuer ; le second doit gagner 132 % pour revenir à zéro.

ERREURS FRÉQUENTES

- Risquer « un peu plus » quand on est sûr de soi.
- Continuer à trader après avoir atteint sa limite du jour.
- Ouvrir plusieurs positions dans le même sens en pensant diversifier.
- Utiliser un capital qui ne devrait pas être risqué.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Vos limites doivent être écrites et visibles. Une règle qu'on ne peut pas lire au moment critique n'existe pas.

SYNTHÈSE

Quatre limites : 1 % par trade, 2 % par jour, 4 % par semaine, 2 % de risque ouvert total. Elles s'appliquent sans exception, à partir d'un capital qu'on peut se permettre de perdre.

QUIZ

1. Quel risque maximum par trade ? (Réponse : 1 % du capital.)
2. Que faire à 2 % de perte quotidienne ? (Réponse : Arrêter de trader pour la journée.)
3. Quelle est la limite hebdomadaire ? (Réponse : 4 % du capital.)
4. Pourquoi ne pas ouvrir trois achats sur l'or ? (Réponse : Ce sont des risques corrélés, équivalents à un seul gros risque.)
5. Quel capital utiliser ? (Réponse : Uniquement celui qu'on peut se permettre de perdre.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez vos propres limites (par trade, jour, semaine, risque ouvert) pour votre capital réel ou envisagé, et écrivez-les sur une feuille que vous afficherez à côté de votre écran.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes quatre limites sont écrites.
- ☐ Je connais le montant en dollars de chacune.

- ☐ Je n'utilise que du capital de trading.
- ☐ Je m'arrête quand une limite est atteinte.

CHAPITRE 12.2

Position Sizing

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La taille de position se calcule : risque en dollars divisé par la distance du stop en dollars par once, divisé par 100. Vous ne choisissez jamais une taille « au feeling ».

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le position sizing répond à la question : « combien de lots dois-je acheter pour que mon stop, s'il est touché, me coûte exactement le risque prévu ? ». C'est la partie la plus mécanique du trading, et la plus décisive.

Sur l'or, un lot standard représente 100 onces. Quand le prix bouge de 1 dollar, un lot gagne ou perd 100 dollars. Un mini-lot (0,10) gagne ou perd 10 dollars pour 1 dollar de mouvement ; un micro-lot (0,01) gagne ou perd 1 dollar. Vérifiez chez votre courtier la taille exacte du contrat.

La formule en trois étapes :

1. **Risque en dollars** = capital × pourcentage de risque (ex. 10 000 × 1 % = 100 $).
2. **Distance du stop** = |entrée − stop| en dollars par once (ex. 3,60 $).
3. **Lots** = risque en dollars ÷ (distance du stop × 100) (ex. 100 ÷ (3,60 × 100) = 0,277 → on arrondit vers le bas à 0,27).

On arrondit toujours **vers le bas**, jamais vers le haut : mieux vaut risquer 97 $ que 103 $.

Remarquez la logique : plus le stop est large, plus la taille est petite ; plus il est serré, plus la taille est grande. Le risque en dollars reste identique. C'est pourquoi le stop se fixe d'abord (selon le graphique) et la taille ensuite (selon le stop). L'inverse est une erreur classique : choisir 1 lot et placer le stop là où « ça passe ».

Trois cas particuliers. Si le calcul donne moins que le lot minimum de votre courtier (0,01), le trade est trop large pour votre compte : passez. Si vous tradez avec effet de levier, vérifiez la marge exigée : un risque de 1 % ne doit pas dépasser la marge disponible. Enfin, en cas de gap ou de forte volatilité, le stop peut s'exécuter plus loin que prévu (glissement) : réduisez la taille autour des annonces.

RÈGLES PRATIQUES

1. Fixez le stop sur le graphique, puis calculez la taille.
2. Lots = risque $ ÷ (distance stop en $ × 100).

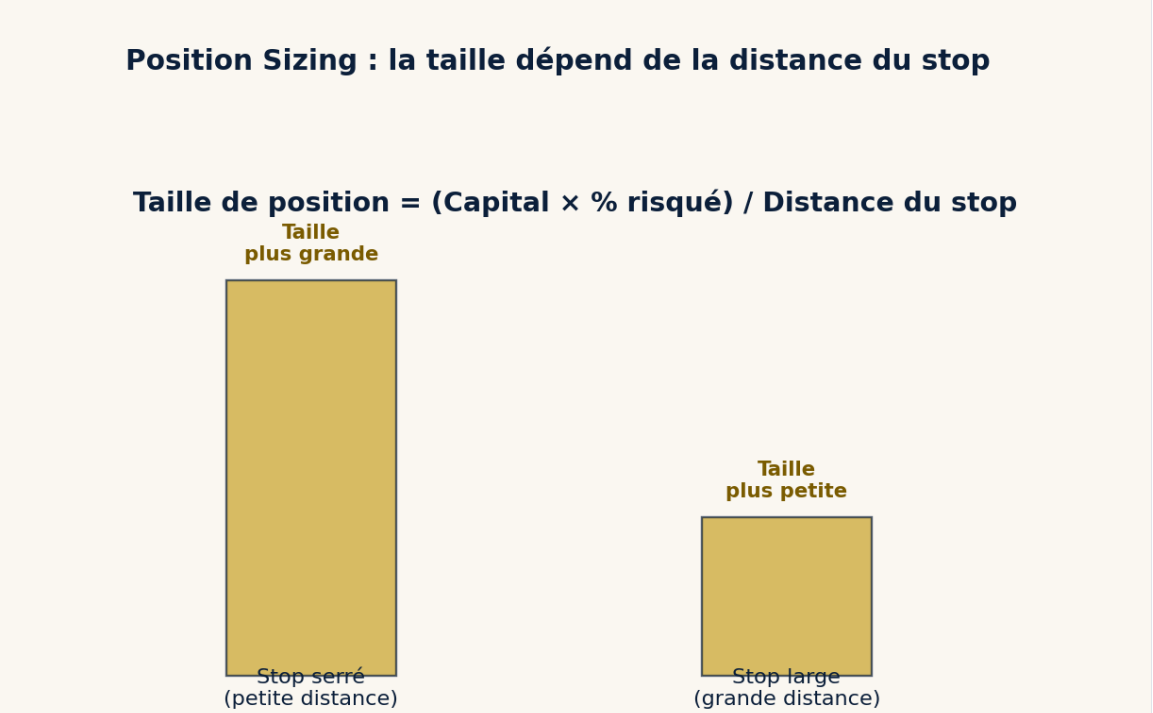
3. Arrondissez toujours vers le bas.
4. Si le résultat est inférieur au lot minimum, ne tradez pas.
5. Réduisez la taille de moitié autour des annonces majeures.

EXEMPLE CONCRET

Capital : 10 000 $. Risque : 1 % = 100 $. Achat à 2 343,20, stop à 2 339,60 : distance 3,60 $. Lots = 100 ÷ 360 = 0,277 → 0,27. Perte réelle si stop touché : 0,27 × 100 × 3,60 = 97,20 $. Si le même trade avait un stop à 8 $: lots = 100 ÷ 800 = 0,125 → 0,12 ; perte réelle = 96 $.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le tableau de l'illustration : colonnes stop (2 $, 4 $, 6 $, 8 $, 10 $) et lots correspondants pour un risque de 100 $.



ÉTUDE DE CAS

Un trader prend toujours 0,50 lot. Avec un stop de 3 $, il risque 150 $; avec un stop de 9 $, il risque 450 $. Sa perte moyenne varie du simple au triple, ce qui rend ses statistiques illisibles. En passant au calcul mécanique, chaque perte vaut 1R (100 $) : son journal devient lisible et ses séries de pertes deviennent supportables.

ERREURS FRÉQUENTES

- Choisir une taille de lot fixe quelle que soit la distance du stop.
- Arrondir vers le haut.
- Oublier de recalculer après une variation du capital.
- Ignorer la taille de contrat réelle du courtier.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Préparez un tableur ou une calculatrice avec la formule, et passez chaque trade dedans. Ce geste de 15 secondes vous protège de 90 % des catastrophes.

SYNTHÈSE

Lots = risque en dollars ÷ (stop en dollars × 100). Le stop vient du graphique, la taille du calcul. On arrondit vers le bas, on vérifie la marge et le lot minimum, et on réduit la taille autour des annonces.

QUIZ

1. Que vaut 1 $ de mouvement sur 1 lot d'or ? (Réponse : 100 $.)
2. Quelle est la formule des lots ? (Réponse : Risque $ ÷ (stop en $ × 100).)
3. Faut-il arrondir vers le haut ou vers le bas ? (Réponse : Vers le bas.)
4. Que faire si le résultat est inférieur à 0,01 lot ? (Réponse : Ne pas prendre le trade.)
5. Qui fixe qui : le stop ou la taille ? (Réponse : Le stop fixe la taille.)

EXERCICES PRATIQUES

Pour un compte de 5 000 $ avec 1 % de risque, calculez la taille pour des stops de 2, 4, 6, 8 et 10 dollars. Vérifiez que la perte réelle reste autour de 50 $.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai fixé le stop avant de calculer la taille.
- ☐ J'ai calculé les lots avec la formule.
- ☐ J'ai arrondi vers le bas.
- ☐ Je connais la taille de contrat et la marge de mon courtier.

CHAPITRE 12.3

Ratio Risque/Rendement

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le ratio R:R compare ce que vous espérez gagner à ce que vous risquez. Exigez au moins 2 pour 1. Il permet d'être rentable avec moins de 50 % de trades gagnants.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le ratio risque/rendement (R:R) se calcule en divisant le gain potentiel par la perte potentielle. Si vous risquez 4 $ par once pour en gagner 8 $, le R:R est de 2. On parle aussi en unités **R** : 1R est ce que vous risquez sur un trade. Un trade qui perd son stop perd −1R ; un trade qui atteint un objectif à 2:1 gagne +2R.

Pourquoi le ratio compte-t-il plus que le taux de réussite ? Parce qu'il détermine le seuil de rentabilité. Le **taux de réussite minimal pour ne pas perdre** se calcule ainsi : 1 ÷ (1 + R:R). À R:R = 1, il faut 50 % ; à R:R = 2, il faut 33,3 % ; à R:R = 3, il faut 25 %. Plus le ratio est haut, plus vous avez de marge pour vous tromper.

Voici le tableau à connaître :

- R:R 1 : seuil de rentabilité à 50 % de réussite.
- R:R 1,5 : 40 %.
- R:R 2 : 33,3 %.
- R:R 3 : 25 %.

Attention à l'illusion inverse : un R:R trop ambitieux (5 ou 6) fait baisser le taux de réussite car l'objectif est trop loin. Le bon compromis, pour la méthode de ce livre, se situe entre 2 et 3.

Les frais comptent. Le spread et les commissions agissent comme un coût fixe : si votre stop est de 3 $ et le spread de 0,30 $, vous perdez déjà 10 % du risque avant que le prix ne bouge. Un petit stop avec un gros spread dégrade le R:R réel. Mesurez toujours le R:R net de frais.

Comment améliorer son ratio sans réduire sa fréquence de gain ? Entrer à un meilleur prix (ordre limite sur retour), placer le stop de façon plus précise, et viser la bonne zone adverse. Pas en tirant l'objectif plus loin au hasard.

RÈGLES PRATIQUES

1. R:R minimum de 2 avant d'entrer ; sinon pas de trade.
2. Seuil de rentabilité = 1 ÷ (1 + R:R).

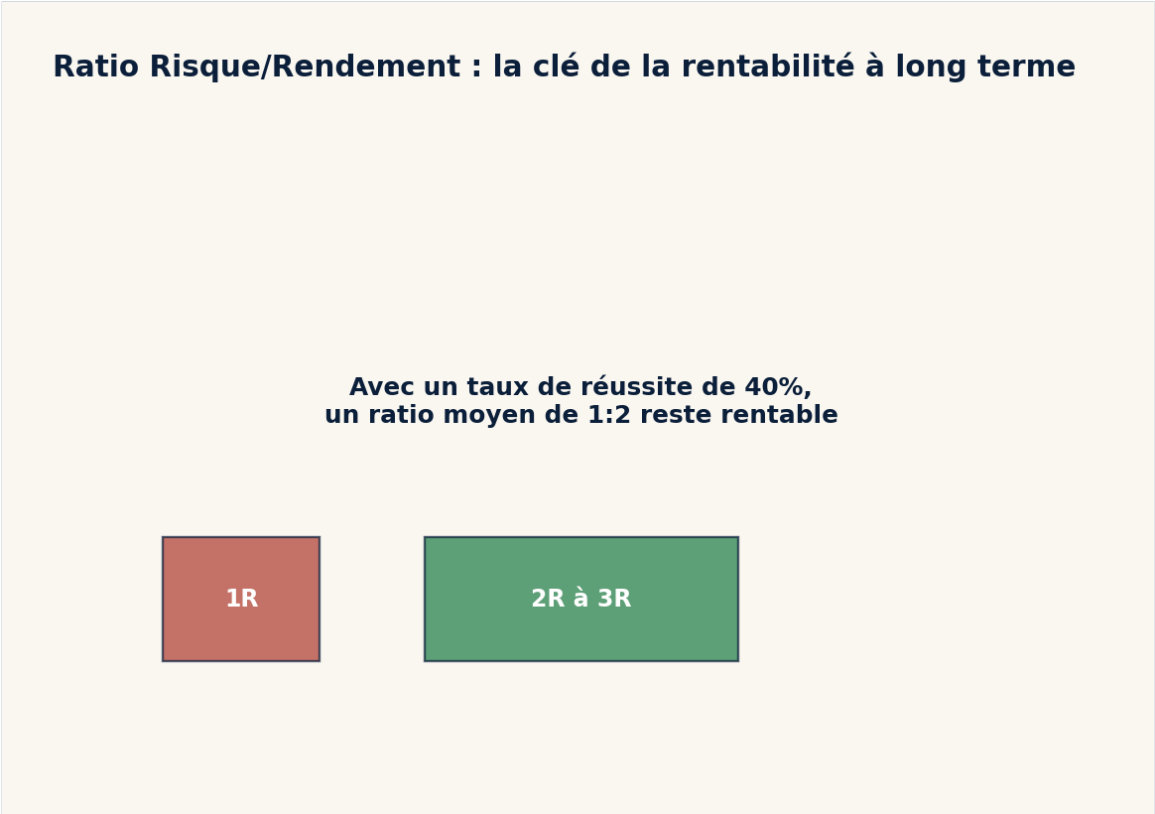
3. Calculez le R:R net de frais (spread + commissions).
4. Visez entre 2 et 3 ; au-delà, vérifiez que l'objectif est réaliste.
5. Documentez le R:R prévu et le R:R réalisé de chaque trade.

EXEMPLE CONCRET

Entrée 2 343,20, stop 2 339,60 (3,60 $), objectif 2 350,40 (7,20 $). R:R = 7,20 ÷ 3,60 = 2. Spread : 0,30 $. R:R net = (7,20 − 0,30) ÷ (3,60 + 0,30) = 6,90 ÷ 3,90 ≈ 1,77. Le trade est donc moins bon qu'il n'y paraît : le trader repousse son objectif à la zone adverse (2 354,00 : gain 10,80 $, net 10,50 ÷ 3,90 ≈ 2,7).

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le graphique de l'illustration : stop, entrée, objectif, avec les zones de risque (rouge) et de gain (vert) proportionnelles.



ÉTUDE DE CAS

Un trader gagne 55 % de ses trades avec un R:R de 0,7 : 0,55 × 0,7 − 0,45 = −0,065 R par trade (perdant). Un autre ne gagne que 38 % avec un R:R de 2,5 : 0,38 × 2,5 − 0,62 = +0,33 R par trade (gagnant). Le premier se sent meilleur, le second gagne de l'argent.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se réjouir d'un fort taux de réussite sans regarder le ratio.
- Raccourcir l'objectif pour « sécuriser » et saboter le R:R.
- Oublier les frais dans le calcul.
- Viser des objectifs irréalistes pour « gonfler » le ratio.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dites-vous : « Je n'ai pas besoin d'avoir raison souvent, j'ai besoin d'être payé largement quand j'ai raison. » C'est la phrase qui sépare les amateurs des professionnels.

SYNTHÈSE

Le R:R compare gain et risque, en unités R. Le seuil de rentabilité vaut 1 ÷ (1 + R:R). Visez 2 à 3, calculé net de frais. Un bon ratio permet d'être rentable en perdant plus souvent qu'on ne gagne.

QUIZ

1. Que vaut le seuil de rentabilité à R:R = 2 ? (Réponse : 33,3 % de trades gagnants.)
2. Que signifie 1R ? (Réponse : Le montant risqué sur un trade.)
3. Pourquoi les frais comptent-ils ? (Réponse : Ils augmentent le risque réel et réduisent le gain réel.)
4. Quelle fourchette de R:R viser ? (Réponse : Entre 2 et 3.)
5. Un taux de réussite de 55 % garantit-il un gain ? (Réponse : Non, tout dépend du R:R.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez le seuil de rentabilité pour R:R de 1, 1,5, 2, 2,5 et 3. Puis calculez le R:R net d'un trade fictif avec spread de 0,30 $.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon R:R prévu est d'au moins 2.
- ☐ J'ai calculé le R:R net de frais.
- ☐ Mon objectif est justifié par une zone du graphique.
- ☐ Je note R:R prévu et réalisé dans le journal.

CHAPITRE 12.4

Drawdown

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le drawdown est la baisse du capital depuis son plus haut. Il est inévitable. Ce qui compte, c'est de le limiter et de savoir que la remontée coûte plus cher que la descente.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un drawdown (DD) est la baisse de votre capital entre un sommet et le creux suivant, exprimée en pourcentage. Si votre compte passe de 10 000 $ à 9 000 $, le drawdown est de 10 %. Tous les traders, même excellents, traversent des drawdowns : ils sont la conséquence mathématique des séries de pertes.

Pourquoi les séries de pertes sont-elles normales ? Avec un taux de réussite de 40 %, la probabilité de perdre 5 trades de suite est de $0{,}6^5 \approx 7{,}8$ %, soit environ une série de ce type sur 13. Sur 200 trades, vous en rencontrerez plusieurs. Sans le savoir, on croit que la méthode « ne marche plus ». Le savoir permet de rester calme.

Il y a une asymétrie cruelle : **plus on perd, plus il faut gagner pour revenir à zéro**. Le tableau à connaître :

- Perte de 10 % : il faut gagner 11,1 % pour revenir.
- Perte de 20 % : 25 %.
- Perte de 30 % : 42,9 %.
- Perte de 50 % : 100 %.
- Perte de 70 % : 233 %.

C'est la raison pour laquelle la protection du capital passe avant la recherche du gain. Un compte qui perd 50 % doit doubler pour s'en sortir : dans la pratique, la plupart des traders n'y arrivent pas.

Comment gérer un drawdown ? Définissez à l'avance des **seuils d'alerte** : à −5 %, vous réduisez la taille de moitié ; à −10 %, vous passez en simulation pendant deux semaines et vous analysez votre journal ; à −15 %, vous arrêtez toute activité réelle jusqu'à la fin de l'analyse complète. Ces règles vous évitent de décider sous le stress.

Distinguez aussi deux causes. Un drawdown « statistique » (séries de pertes alors que vous avez respecté vos règles) se traverse en réduisant la taille. Un drawdown « comportemental » (vous avez enfreint votre plan) se corrige en changeant votre comportement, pas votre méthode.

RÈGLES PRATIQUES

1. Calculez votre drawdown chaque semaine à partir du plus haut du compte.
2. À –5 % : risque par trade divisé par deux.
3. À –10 % : retour en simulation pendant 2 semaines minimum, analyse complète du journal.
4. À –15 % : arrêt total et révision du plan avant de reprendre.
5. Chaque drawdown est classé : statistique ou comportemental.

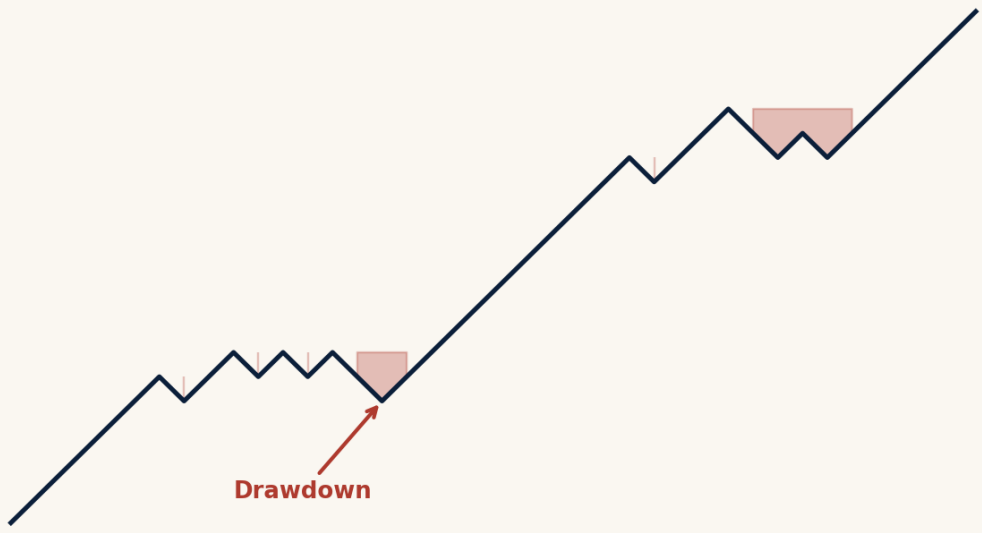
EXEMPLE CONCRET

Capital maximal : 10 000 $. Après quatre pertes, il tombe à 9 610 $ (–3,9 %). Après six pertes, à 9 415 $ (–5,85 %) : seuil de –5 % franchi, le trader réduit son risque à 0,5 % (47 $). Il reprend progressivement ; quand son capital repasse au-dessus de 9 800 $, il revient à 1 %.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la courbe de capital avec un drawdown marqué, les trois seuils (–5 %, –10 %, –15 %) et les actions associées.

Drawdown : l'écart entre un sommet de capital et son creux suivant



ÉTUDE DE CAS

Un trader subit –12 % sur trois semaines. En analysant son journal, il constate que 9 pertes sur 11 correspondent à des entrées sans confirmation clôturée : le drawdown est

comportemental. Il ne change pas sa méthode : il applique la règle de la clôture et, sur les trois semaines suivantes, retrouve un résultat positif.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire que sa méthode est cassée après une série normale de pertes.
- Augmenter la taille pour « récupérer vite ».
- Changer de méthode en plein drawdown.
- Ne pas mesurer son drawdown.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un drawdown est une information, pas une humiliation. Écrivez vos seuils quand vous êtes calme : vous obéirez à votre vous du passé quand vous serez stressé.

SYNTHÈSE

Le drawdown est la baisse depuis le plus haut. Il est inévitable et s'aggrave de façon asymétrique : –50 % exige +100 % pour revenir. On définit des seuils d'alerte à l'avance (–5 %, –10 %, –15 %) et on distingue drawdown statistique et comportemental.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un drawdown ? (Réponse : La baisse du capital depuis son plus haut.)
2. Quel gain pour récupérer –20 % ? (Réponse : +25 %.)
3. Que fait-on à –5 % ? (Réponse : On divise le risque par deux.)
4. Pourquoi les séries de pertes sont-elles normales ? (Réponse : Ce sont des suites aléatoires attendues avec un taux de réussite inférieur à 100 %.)
5. Quelles sont les deux natures de drawdown ? (Réponse : Statistique et comportemental.)

EXERCICES PRATIQUES

Avec un taux de réussite de 40 %, calculez la probabilité de 3, 5, 7 et 10 pertes consécutives (0,6 puissance n). Écrivez vos trois seuils d'alerte et les actions associées.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon drawdown est calculé chaque semaine.
- ☐ Mes seuils (–5 %, –10 %, –15 %) sont écrits.
- ☐ Je sais quelle action correspond à chaque seuil.

> ☐ Je distingue drawdown statistique et comportemental.

CHAPITRE 12.5

Espérance mathématique

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'espérance est le gain moyen par trade, en unités R : (taux de réussite × gain moyen) – (taux de perte × perte moyenne). Si elle est positive sur au moins 100 trades, votre méthode est rentable. Sinon, on corrige avant d'augmenter le risque.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

L'espérance mathématique (expectancy) répond à la seule question qui vaille : « si je répète ce trade 1 000 fois, est-ce que je gagne de l'argent ? ». Elle se calcule à partir de trois chiffres tirés de votre journal : le taux de réussite (W), le gain moyen en R (G), et la perte moyenne en R (L, souvent égale à 1).

Formule : **Espérance = (W × G) – ((1 – W) × L)**.

Exemples :

- W = 40 %, G = 2R, L = 1R : 0,4 × 2 – 0,6 × 1 = **+0,20 R** par trade.
- W = 50 %, G = 1R, L = 1R : 0,5 – 0,5 = **0 R** (méthode neutre avant frais, donc perdante après frais).
- W = 60 %, G = 0,6R, L = 1R : 0,36 – 0,4 = **–0,04 R** (perdante malgré 60 % de réussite).
- W = 35 %, G = 3R, L = 1R : 1,05 – 0,65 = **+0,40 R**.

Que signifie +0,20 R par trade ? Si vous risquez 100 $ par trade (1R = 100 $), vous gagnez en moyenne 20 $ par trade. Sur 20 trades par mois : 400 $, soit 4 % du capital de 10 000 $. Ce n'est pas spectaculaire : c'est la réalité du trading professionnel. La rentabilité vient d'un petit avantage répété, pas de coups d'éclat.

Quelle taille d'échantillon ? L'espérance calculée sur 10 trades ne signifie rien. Sur 30, c'est un indice ; sur 100, une base sérieuse. Plus l'échantillon est petit, plus le hasard a de poids.

Comment s'en servir ? Elle vous dit quoi corriger. Taux de réussite trop bas ? Améliorez la sélection des signaux (confirmations plus strictes). Gains moyens trop faibles ? Revoyez vos objectifs ou vos sorties. Pertes moyennes supérieures à 1R ? Vous déplacez vos stops : c'est un problème de discipline.

Enfin, l'espérance doit être calculée **par type de configuration** (rejet, cassure + retest, etc.) : vous découvrirez que l'une est bien plus rentable que l'autre, et vous concentrerez votre activité dessus.

RÈGLES PRATIQUES

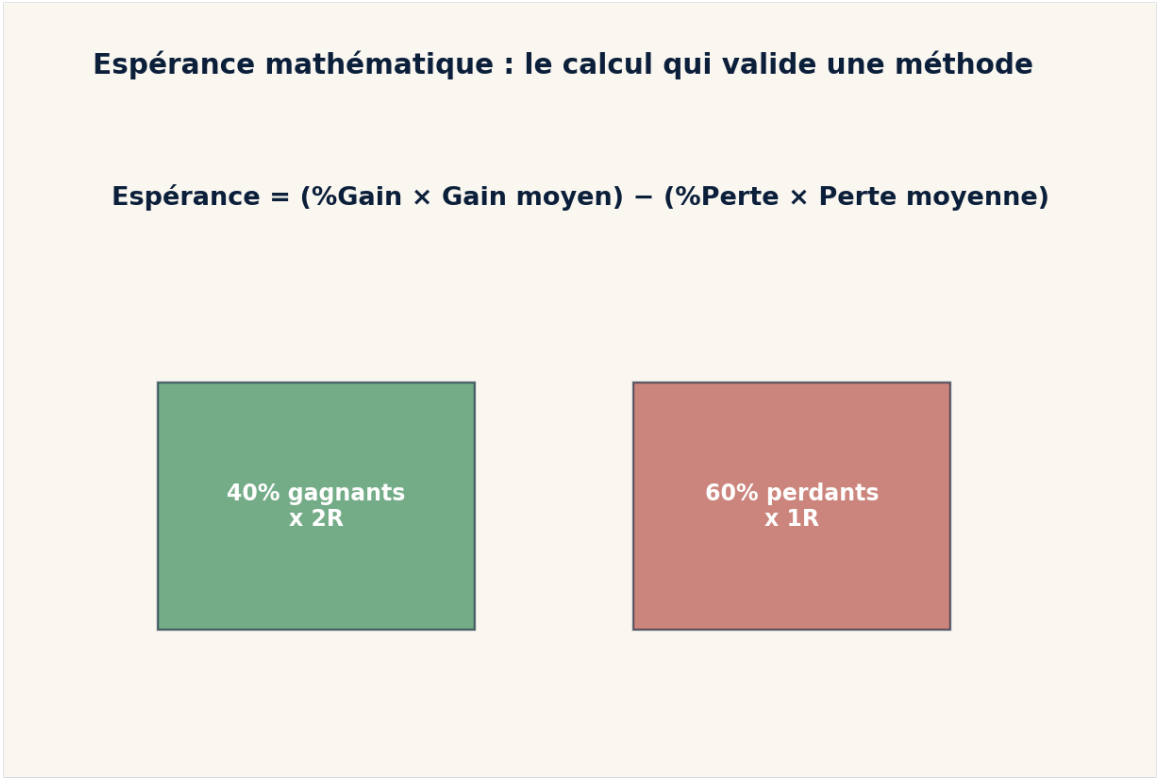
1. Espérance = (W × G) – ((1 – W) × L).
2. Calculez-la sur au moins 100 trades, par configuration.
3. Espérance négative : on ne monte pas le risque, on corrige.
4. Espérance positive faible (0,1 à 0,3 R) est normale et suffisante.
5. Vérifiez que la perte moyenne reste proche de 1R.

EXEMPLE CONCRET

Sur 100 trades : 42 gagnants (gain moyen 2,1 R), 58 perdants (perte moyenne 1,0 R). Espérance = 0,42 × 2,1 – 0,58 × 1 = 0,882 – 0,58 = +0,30 R par trade. Sur les cent trades, le total est de +30 R, soit +3 000 $ à 100 $ le R.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la courbe de capital théorique d'une méthode à +0,20 R par trade, avec des séries de pertes visibles, pour montrer que la pente est positive malgré les rechutes.



ÉTUDE DE CAS

Un trader a 52 % de réussite mais un gain moyen de 0,8 R et une perte moyenne de 1,2 R (il déplace ses stops). Espérance : 0,52 × 0,8 – 0,48 × 1,2 = 0,416 – 0,576 = –0,16 R. Il

croit gagner souvent et perd régulièrement. En respectant ses stops (perte moyenne 1R) et en visant 1,6R : 0,52 × 1,6 – 0,48 = +0,35 R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Évaluer sa méthode sur 10 trades.
- Ne pas compter les trades où l'on a déplacé le stop.
- Ignorer les frais dans le calcul.
- Ne pas distinguer les configurations.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre espérance est le seul « diplôme » du trader. Elle ne s'obtient ni par un cours, ni par un livre, ni par une formation : elle se prouve par des données de journal.

SYNTHÈSE

L'espérance mesure le gain moyen par trade en R. On la calcule sur 100 trades minimum, par configuration, frais inclus. Positive, elle autorise une montée progressive du risque. Négative, elle impose une correction avant toute chose.

QUIZ

1. Quelle est la formule de l'espérance ? (Réponse : (W × G) – ((1 – W) × L).)
2. Quelle espérance pour W = 40 %, G = 2R, L = 1R ? (Réponse : +0,20 R.)
3. Quel échantillon minimum ? (Réponse : 100 trades.)
4. Que faire si l'espérance est négative ? (Réponse : Corriger avant d'augmenter le risque.)
5. Pourquoi la calculer par configuration ? (Réponse : Pour identifier les configurations les plus rentables.)

EXERCICES PRATIQUES

À partir de votre journal (ou de 30 trades fictifs), calculez W, G, L puis l'espérance. Comparez l'espérance de deux types de configuration.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai calculé mon espérance sur un échantillon suffisant.
- ☐ Je l'ai calculée par type de configuration.
- ☐ Mes frais sont inclus.

> ☐ Ma perte moyenne reste proche de 1R.

CHAPITRE 12.6

Plan de gestion du capital

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le plan de gestion du capital est un document d'une page qui rassemble toutes vos règles : risque, limites, tailles, seuils de drawdown, retraits. Vous le signez, vous l'affichez, et vous ne le modifiez jamais en cours de séance.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un plan de gestion du capital transforme ce que vous avez appris dans cette partie en un document opérationnel. Il évite de décider dans l'émotion et rend votre comportement prévisible. Voici son contenu :

1. **Capital de départ et objectif.** Montant, et objectif réaliste. Un objectif raisonnable pour un trader avec une espérance de +0,2 à +0,3 R : 2 à 4 % par mois en moyenne, avec des mois négatifs. Les promesses de 20 % par mois sont des signaux d'alerte.
2. **Risque par trade.** 0,5 % pendant la phase de test, 1 % ensuite.
3. **Limites.** 2 % par jour, 4 % par semaine, 2 % de risque total ouvert.
4. **Règle de taille.** Formule de calcul des lots.
5. **Règle de ratio.** R:R minimum de 2.
6. **Seuils de drawdown et actions.** –5 %, –10 %, –15 %.
7. **Règle de montée.** On augmente le risque (de 0,5 % à 1 %) seulement après 100 trades documentés avec une espérance positive.
8. **Retraits et réinvestissement.** Par exemple : retrait de 30 % des gains chaque trimestre, le reste réinvesti. Un trader qui ne retire jamais ne mesure pas la réalité de ses gains.
9. **Règle de non-trading.** Jours et situations où vous ne tradez pas (annonces majeures, fatigue, après deux pertes, etc.).
10. **Révision.** Une fois par mois, relecture du plan ; modification possible seulement entre deux séances, jamais pendant.

Un mot sur les attentes. Un trader à 10 000 $ qui gagne 3 % par mois fait +300 $; ce n'est pas un revenu. Pour vivre du trading, il faut un capital important ou plusieurs années de croissance composée. Le trading est un métier à progression lente. Ceux qui l'abordent comme une loterie le quittent après 6 mois ; ceux qui l'abordent comme un artisanat construisent un avantage durable.

RÈGLES PRATIQUES

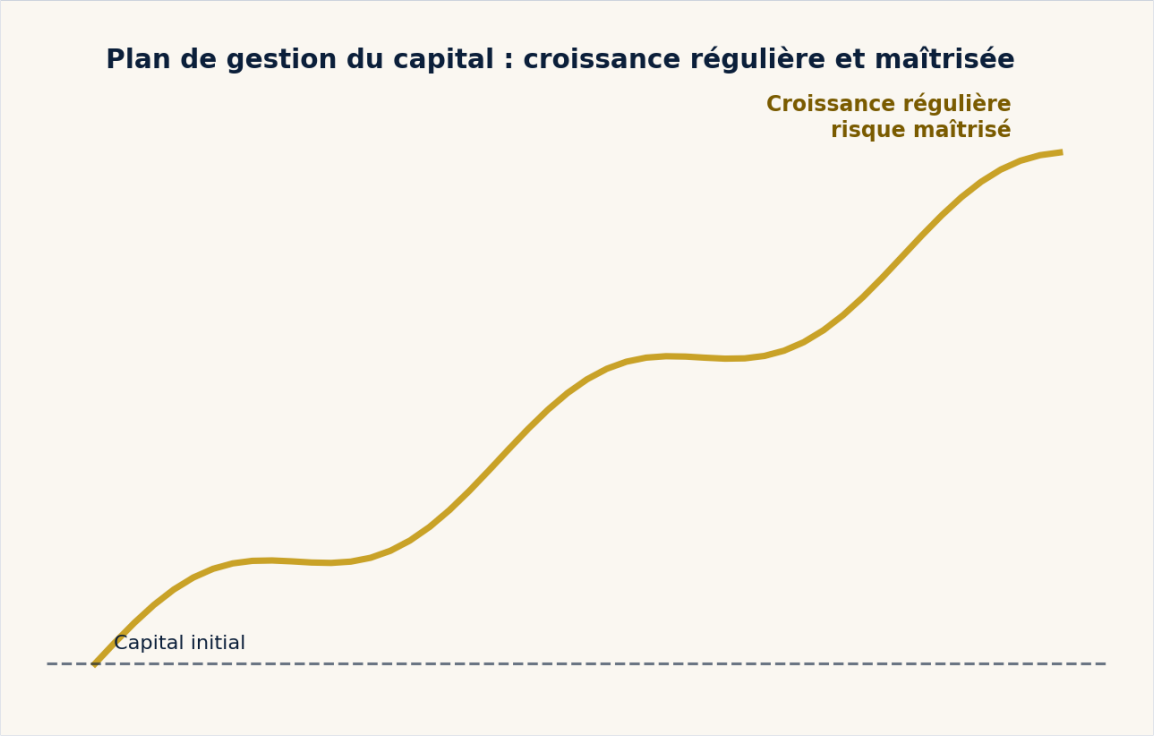
1. Le plan tient sur une page, est signé et daté.
2. Il ne change que lors de la révision mensuelle, jamais en séance.
3. Objectif réaliste : 2 à 4 % par mois en moyenne ; méfiez-vous des promesses plus élevées.
4. Montée du risque seulement après 100 trades à espérance positive.
5. Un retrait régulier est prévu dès que le compte est rentable.

EXEMPLE CONCRET

Plan type pour 10 000 $: risque 0,5 % (50 $) pendant les 100 premiers trades, puis 1 % ; limite 1 % par jour la première année ; R:R minimum 2 ; seuils –5 %, –10 %, –15 % ; montée de 0,5 % à 1 % après 100 trades avec espérance > 0,15 R ; retrait de 30 % des gains chaque trimestre ; pas de trade les jours de NFP et de décision de la Fed.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le plan type sous forme de tableau en dix lignes : une ligne par règle, avec les valeurs chiffrées.



ÉTUDE DE CAS

Un trader sans plan écrit gagne 8 % un mois, puis perd 15 % le mois suivant en augmentant sa taille après une série de gains. Avec un plan, il limite sa perte mensuelle

maximale à 6 % et sa montée en risque est conditionnelle. En douze mois, son compte progresse de 18 %, avec des mois négatifs, mais sans accident majeur.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ne pas écrire son plan.
- Modifier le plan en séance sous l'effet de l'émotion.
- Attendre des rendements irréalistes.
- Ne jamais retirer d'argent.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre plan est un contrat avec vous-même. Si vous le rompez, notez-le dans votre journal : l'accumulation de ces entorses est la meilleure explication de vos pertes.

SYNTHÈSE

Le plan de gestion du capital rassemble risque, limites, ratio, drawdown, montée en risque, retraits et règles de non-trading. Il est écrit, signé, et modifié seulement lors de la révision mensuelle. Il vise une progression lente et durable.

QUIZ

1. Que contient un plan de gestion du capital ? (Réponse : Risque, limites, ratio, seuils de drawdown, règle de montée, retraits, règles de non-trading.)
2. Quand peut-on le modifier ? (Réponse : Lors de la révision mensuelle, jamais en séance.)
3. Quel objectif mensuel est réaliste ? (Réponse : Environ 2 à 4 % en moyenne, avec des mois négatifs.)
4. Quand monter le risque de 0,5 % à 1 % ? (Réponse : Après 100 trades documentés avec une espérance positive.)
5. Pourquoi prévoir des retraits ? (Réponse : Pour mesurer la réalité de ses gains.)

EXERCICES PRATIQUES

Rédigez votre plan de gestion du capital en suivant les dix points. Imprimez-le, signez-le, datez-le.

CHECKLIST D'APPLICATION

☐ Mon plan couvre les dix points.

> ☐ Il est signé, daté et affiché.
>
> ☐ Mes objectifs sont réalistes.
>
> ☐ Je ne le modifie qu'à la révision mensuelle.

13

PARTIE 13

PSYCHOLOGIE DU TRADER

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Vous pouvez posséder la meilleure méthode du monde et perdre de l'argent. La raison est presque toujours la même : au moment décisif, vous ne faites pas ce que votre plan prévoit. Cette partie ne cherche pas à faire de vous quelqu'un d'impassible. Elle vous donne des* ***règles concrètes*** *pour agir correctement malgré la peur, l'euphorie et l'impatience : des gestes précis, des seuils, des routines. La psychologie du trading se travaille comme une compétence, pas comme un trait de caractère.*

CHAPITRE 13.1

Discipline

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La discipline, c'est faire ce qui est écrit, même quand on n'en a pas envie. Elle ne dépend pas de la volonté du moment : elle se construit avec des règles écrites, des automatismes et un système qui rend les écarts difficiles.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Beaucoup pensent que la discipline est une question de caractère. En réalité, c'est une question d'organisation. Les personnes disciplinées ne sont pas plus fortes : elles ont simplement réduit le nombre de décisions à prendre au moment où la pression est maximale. Quand le prix s'envole et que vous hésitez, vous n'avez plus à réfléchir : votre plan a déjà répondu.

Trois outils rendent la discipline possible.

1. Les règles « si… alors… ». Au lieu d'une intention vague (« je serai patient »), on écrit une règle automatique : « Si la bougie de signal n'est pas clôturée, alors je ne touche pas à la souris. » « Si j'ai perdu deux trades, alors je ferme la plateforme. » Ces règles transforment une décision émotionnelle en réflexe.

2. Le plan de trade écrit avant l'entrée. Entrée, stop, objectif, taille : tout est écrit avant de cliquer. En cours de trade, votre seule tâche est d'attendre. Si vous ne pouvez pas écrire le plan, vous ne tradez pas.

3. La friction. Rendez les mauvaises actions plus difficiles que les bonnes. Exemples : poser le stop par un vrai ordre (impossible de le « oublier »), limiter votre levier au niveau du plan, désactiver l'ordre en un clic, ou fermer la plateforme après la deuxième perte.

Mesurer la discipline est possible et nécessaire. Chaque trade reçoit une note dans le journal : « conforme au plan » ou « non conforme ». Calculez votre **taux de conformité** (trades conformes ÷ total). Objectif : plus de 90 %. Votre résultat financier d'une semaine peut être mauvais ; votre taux de conformité, lui, doit rester élevé. C'est lui qui garantit que la statistique de votre méthode s'exprime.

Un trade conforme qui perd est un **bon trade**. Un trade non conforme qui gagne est un **mauvais trade** : il vous apprend que la violation des règles paie, ce qui prépare la prochaine perte importante.

RÈGLES PRATIQUES

1. Écrivez cinq règles « si… alors… » et affichez-les.
2. Aucun ordre sans plan de trade écrit.
3. Notez « conforme » ou « non conforme » pour chaque trade.
4. Objectif de conformité : plus de 90 % sur chaque mois.
5. Mettez en place au moins une friction (ordre de stop réel, plateforme fermée après arrêt).

EXEMPLE CONCRET

Règles d'un trader : (1) Si la bougie de signal n'est pas clôturée → je ne trade pas. (2) Si le R:R est inférieur à 2 → je ne trade pas. (3) Si j'ai perdu 2 trades → fin de journée. (4) Si une annonce majeure tombe dans les 30 minutes → je ne trade pas. (5) Si je ressens l'envie de « me refaire » → pause de 30 minutes. Chaque matin, il relit ces cinq lignes à voix haute.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un tableau à deux colonnes : « Situation » et « Réponse automatique », avec les cinq règles « si… alors… » ci-dessus.

ÉTUDE DE CAS

Un trader a 61 % de conformité sur un mois : 39 % de ses trades ont violé au moins une règle. Résultat : −4 %. Ses trades conformes, pris séparément, donnent +2,1 R ; les non conformes, −5,8 R. Le mois suivant, il se fixe un objectif de conformité de 90 % (et non un objectif de gain) : résultat +3 %. Il n'a pas changé de méthode, seulement de comportement.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se fixer un objectif de gain plutôt que de conformité.
- Compter « conforme » un trade gagnant qui ne respecte pas les règles.
- Écrire des règles trop nombreuses et impossibles à tenir.
- Se punir après une erreur au lieu de la noter et de corriger.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Évaluez votre semaine sur une question : « Ai-je fait ce qui était écrit ? » Si oui, la semaine est réussie, quel que soit le résultat. Le résultat suivra sur la durée.

SYNTHÈSE

La discipline se construit avec des règles « si… alors… », un plan écrit avant l'entrée et de la friction. Elle se mesure par un taux de conformité supérieur à 90 %. Un trade conforme qui perd est bon ; un trade non conforme qui gagne est mauvais.

QUIZ

1. Comment rendre la discipline plus facile ? (Réponse : En réduisant les décisions à prendre sous pression, via règles écrites et frictions.)
2. Qu'est-ce qu'une règle « si… alors… » ? (Réponse : Une réponse automatique écrite à une situation donnée.)
3. Comment mesurer la discipline ? (Réponse : Par le taux de conformité des trades au plan.)
4. Un trade non conforme qui gagne est-il bon ? (Réponse : Non, il renforce un mauvais comportement.)
5. Quel taux de conformité viser ? (Réponse : Plus de 90 %.)

EXERCICES PRATIQUES

Rédigez cinq règles « si… alors… » personnelles et notez chaque trade de la semaine « conforme » ou « non conforme ». Calculez votre taux de conformité.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes cinq règles « si… alors… » sont écrites.
- ☐ J'ai noté la conformité de chaque trade.
- ☐ Mon taux de conformité dépasse 90 %.
- ☐ J'ai mis au moins une friction en place.

CHAPITRE 13.2

Patience

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La patience, c'est attendre que le prix vienne à votre zone et que le signal soit clôturé. En moyenne, un trader rentable passe plus de 90 % de son temps à ne rien faire.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le marché de l'or bouge toute la journée, mais les bonnes occasions sont rares : une à trois par jour dans le meilleur des cas, parfois aucune. Le cerveau humain déteste l'attente : il interprète l'inaction comme une perte de temps. Or, l'inaction est le geste le plus rentable du trading : c'est ce qui vous évite les trades sans valeur.

La patience a trois niveaux.

Attendre la zone. Vous avez tracé vos niveaux. Tant que le prix n'y est pas, vous n'avez rien à faire. Réglez des **alertes de prix** sur vos zones et éloignez-vous de l'écran : l'alerte fera le travail de vigilance.

Attendre le signal. Quand le prix entre dans la zone, vous n'agissez pas encore. Vous attendez une confirmation clôturée (Partie 11). Ce temps d'attente est le plus difficile : le prix « bouge » et vous craignez de rater le départ.

Attendre l'espace. Après le signal, vous vérifiez que l'objectif offre au moins 2R. Si ce n'est pas le cas, vous patientez jusqu'à un meilleur trade, même si la configuration est belle.

Comment rester patient ? Quelques techniques simples :

- Fixez des **créneaux de trading** limités (par exemple 14h30–17h30 heure de Paris) et ne regardez pas le marché en dehors.
- Utilisez les **alertes** plutôt que de fixer l'écran en continu.
- Occupez le temps d'attente avec une tâche utile : annoter le journal, revoir des graphiques passés.
- Acceptez les **jours sans trade**. Un jour sans trade est un jour où votre capital est intact, ce qui est un résultat.

Un indicateur de patience : le ratio « trades pris / configurations valides vues ». Si vous prenez des trades qui ne cochent pas votre liste, votre patience est insuffisante.

RÈGLES PRATIQUES

1. Placez des alertes de prix sur chaque zone.

2. Restez loin de l'écran quand le prix n'est pas dans une zone.
3. N'agissez que sur une bougie clôturée.
4. Définissez des créneaux de trading et respectez-les.
5. Un jour sans trade est un jour valide.

EXEMPLE CONCRET

Un trader trace deux zones à 2 340 et 2 362. Le prix est à 2 351. Il règle deux alertes (2 343 et 2 359) et travaille sur son journal. L'alerte de 2 343 sonne à 15h12. Il regarde le H1 : la bougie en cours est une grande bougie rouge sans signal. Il attend. La bougie suivante forme un marteau clôturé : il prépare son plan. Entre-temps, il a passé deux heures sans cliquer.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une journée type : une frise horaire avec de longues périodes « attente » et une courte période « action » autour du signal.

ÉTUDE DE CAS

Un trader prenait en moyenne 11 trades par semaine pour −3 R. Il se fixe la règle des alertes et d'un maximum de 2 trades par jour. Il passe à 5 trades par semaine pour +4 R. Il a divisé son activité par deux et multiplié son résultat par un facteur positif.

ERREURS FRÉQUENTES

- Fixer l'écran toute la journée et finir par trader n'importe quoi.
- Entrer un peu avant la clôture « parce que c'est presque bon ».
- Se forcer à trader pour « avoir une journée active ».
- Mesurer sa journée au nombre de trades.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Considérez-vous comme un chasseur à l'affût, pas comme un joueur à la table. Le chasseur dépense très peu d'énergie pendant l'attente, puis agit avec précision.

SYNTHÈSE

Patience = attendre la zone, le signal clôturé et l'espace suffisant. On s'aide d'alertes, de créneaux limités et d'occupations utiles. Les jours sans trade font partie de la méthode.

QUIZ

1. Quels sont les trois niveaux de patience ? (Réponse : Attendre la zone, le signal, l'espace.)
2. À quoi servent les alertes de prix ? (Réponse : À éviter de fixer l'écran et à réagir quand le prix atteint la zone.)
3. Un jour sans trade est-il un échec ? (Réponse : Non, c'est un résultat valide.)
4. Quelle mesure indique un manque de patience ? (Réponse : Prendre des trades qui ne cochent pas la liste de la méthode.)
5. Quel est le bon réflexe quand le signal n'est pas clôturé ? (Réponse : Ne pas toucher à l'ordre.)

EXERCICES PRATIQUES

Pendant une semaine, ne tradez que sur alertes. Notez le nombre d'heures passées sans écran, le nombre de trades pris et leur qualité.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes alertes sont placées sur mes zones.
- ☐ J'ai défini mes créneaux de trading.
- ☐ J'attends toujours la clôture.
- ☐ Je ne me juge pas sur le nombre de trades.

CHAPITRE 13.3

Gestion des émotions

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

On ne supprime pas les émotions, on les reconnaît et on les empêche de passer des ordres. Un geste simple : nommer l'émotion avant chaque trade, et respirer avant de cliquer.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le trading déclenche des émotions fortes parce qu'il mêle argent, incertitude et décisions rapides. Quatre émotions reviennent constamment : **la peur** (de perdre, de rater), **l'avidité** (vouloir plus), **l'espoir** (de voir un trade perdant revenir), **le regret** (après un trade manqué ou une sortie prématurée). Chacune pousse à un comportement précis : la peur fait sortir trop tôt, l'avidité fait déplacer l'objectif, l'espoir fait déplacer le stop, le regret fait revenir impulsivement.

Le cycle typique du débutant : après quelques gains, la confiance monte (parfois jusqu'à l'euphorie), on augmente la taille ; une perte survient, la peur s'installe, on sort trop tôt ; le regret pousse à reprendre un trade médiocre ; la perte s'aggrave. Connaître ce cycle permet de le reconnaître quand on est dedans.

Voici une méthode en quatre temps, à utiliser **avant chaque ordre** :

1. **Stop.** Les mains quittent la souris, le temps de trois respirations lentes (inspirer 4 secondes, expirer 6 secondes).
2. **Nommer.** Vous dites (ou écrivez) l'émotion : « Je ressens de la peur / de l'impatience / de la colère. » Nommer une émotion réduit son intensité.
3. **Noter l'intensité** de 1 à 10. Au-delà de 7, vous ne passez pas d'ordre ; vous faites une pause de 15 minutes.
4. **Vérifier le plan.** Le trade que je m'apprête à prendre figure-t-il dans mon plan ? Oui : j'exécute. Non : je ne fais rien.

Les conditions physiques comptent aussi : manque de sommeil, café en excès, repas sautés, stress personnel. Un trader fatigué prend des décisions qu'il n'aurait pas prises reposé. Imposez-vous une règle : pas de trading si vous avez dormi moins de 6 heures ou si un événement personnel vous accapare.

Enfin, la meilleure protection contre l'émotion est une position de **taille raisonnable**. Quand une perte ne change rien à votre vie, elle ne déclenche pas de panique. Si une perte vous empêche de dormir, la taille est trop grande.

RÈGLES PRATIQUES

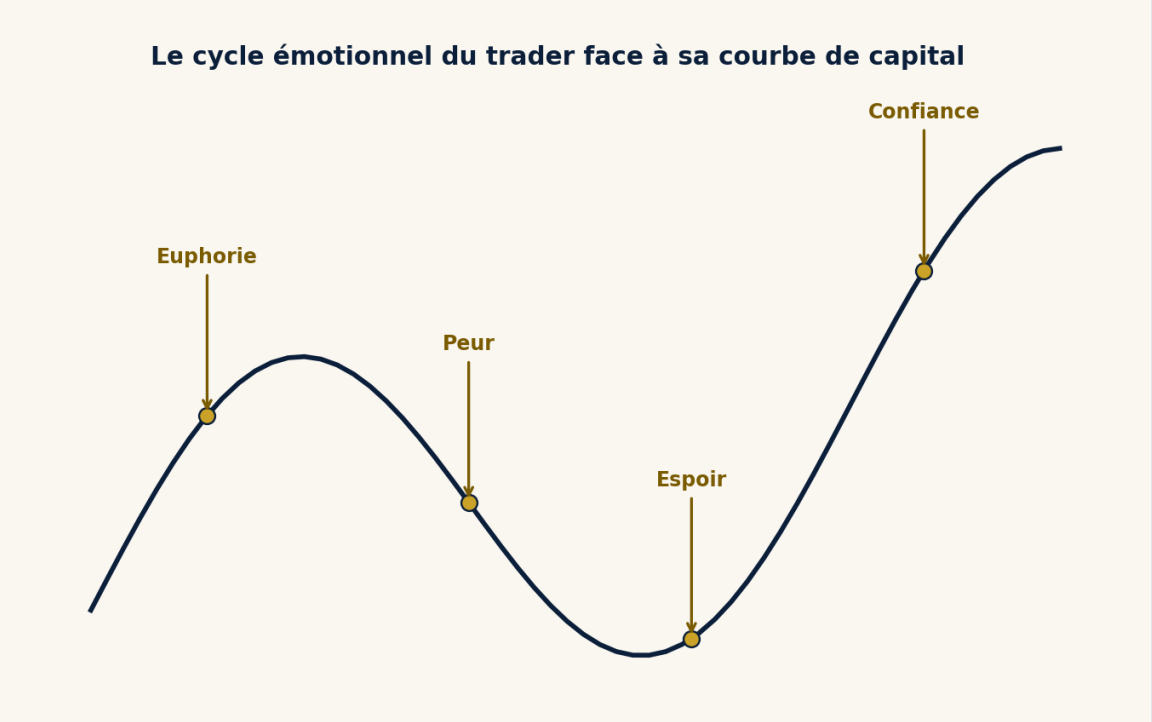
1. Avant chaque ordre : stop, nommer, noter l'intensité, vérifier le plan.
2. Intensité supérieure à 7/10 : pause de 15 minutes, pas d'ordre.
3. Pas de trading après moins de 6 heures de sommeil ou en cas de stress personnel important.
4. Si une perte vous empêche de dormir, divisez votre taille par deux.
5. Tenez un journal émotionnel de 1 ligne par trade.

EXEMPLE CONCRET

Un trader vient de perdre 1R. Un nouveau signal apparaît 20 minutes plus tard. Il s'arrête, respire, note : « Colère, 8/10 ». Il applique la règle : pause de 15 minutes. À son retour, la colère est à 4/10 et il constate que le signal ne remplissait pas le critère d'espace (R:R de 1,3). Il ne prend pas le trade. Sans cette pause, il aurait « cliqué » pour se refaire.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la boucle du cycle émotionnel : gains → confiance → augmentation de taille → perte → peur → sortie précoce → regret → trade impulsif, avec la méthode « stop, nommer, noter, vérifier » en point d'interruption.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note l'état émotionnel de ses 60 derniers trades. Résultats : trades pris avec émotion $\leq$ 4/10 : +0,28 R en moyenne ; avec émotion $\geq$ 7/10 : –0,55 R. La corrélation est claire. Il adopte la pause obligatoire et supprime presque tous ses trades à forte émotion.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire qu'un bon trader ne ressent rien.
- Trader en colère ou sous le coup d'une mauvaise nouvelle.
- Augmenter la taille en pleine euphorie.
- Ne jamais noter ses émotions.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si vous avez envie de cliquer vite, c'est le signal qu'il faut ralentir. Les bons trades n'ont pas besoin d'urgence.

SYNTHÈSE

Les émotions (peur, avidité, espoir, regret) sont normales. La méthode « stop, nommer, noter, vérifier » les empêche de piloter vos ordres. Sommeil, hygiène de vie et taille raisonnable en sont les meilleures protections.

QUIZ

1. Quelles sont les quatre émotions fréquentes du trader ? (Réponse : Peur, avidité, espoir, regret.)
2. Que fait-on avant chaque ordre ? (Réponse : Stop, nommer l'émotion, noter l'intensité, vérifier le plan.)
3. À quelle intensité faut-il s'abstenir ? (Réponse : Au-delà de 7 sur 10.)
4. Quelle règle sur le sommeil ? (Réponse : Pas de trading après moins de 6 heures de sommeil.)
5. Que faire si une perte fait mal dormir ? (Réponse : Réduire la taille de position.)

EXERCICES PRATIQUES

Pendant 20 trades, notez l'émotion et son intensité avant chaque ordre, puis comparez les résultats selon que l'intensité est basse ($\leq$ 4) ou élevée ($\geq$ 7).

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai respiré et nommé mon émotion avant l'ordre.
- ☐ Mon intensité est inférieure à 7/10.
- ☐ Le trade figure dans mon plan.
- ☐ J'ai dormi au moins 6 heures.

CHAPITRE 13.4

FOMO

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le FOMO (peur de rater) pousse à entrer en retard dans un mouvement déjà parti. La règle qui le neutralise : si le prix s'est éloigné de plus de 1R de l'entrée idéale, le trade est raté ; on attend le suivant.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Vous regardez le prix monter de 15 dollars en une heure. Vous n'étiez pas dedans. Une voix intérieure vous dit : « Entre maintenant, ça va continuer ! » C'est le FOMO (Fear Of Missing Out). Il est puissant parce qu'il s'appuie sur la peur de la perte d'opportunité, souvent plus intense que la peur de la perte réelle.

Pourquoi est-ce une mauvaise idée statistiquement ? Parce qu'en entrant tard, vous cumulez trois désavantages : le stop doit être placé loin (puisque le dernier point d'invalidation est loin), le R:R se dégrade (l'objectif est plus proche et le stop plus lointain), et vous entrez sans confirmation dans une zone, souvent à un point où les premiers acheteurs commencent à prendre leurs gains. Vous êtes le client des gens qui sortent.

Les situations typiques de FOMO :

- Un mouvement rapide après une annonce.
- Un trade manqué parce que vous attendiez la clôture, et le prix part sans vous.
- Les réseaux sociaux ou un groupe qui montrent des gains.
- Une série de gains d'autrui, qui vous fait sentir « en retard ».

La règle de la **distance** : calculez la distance entre le prix actuel et le point d'entrée que votre plan aurait donné. Si elle dépasse 1R (la distance du stop), le trade est périmé. Exemple : l'entrée idéale était à 2 343, le stop à 2 339 (4 $ = 1R) ; le prix est maintenant à 2 349 (6 $ plus loin) : on laisse passer.

Que faire à la place ? **Planifier le retour.** Un mouvement fort revient souvent tester la zone (retest) : tracez la zone d'où le mouvement est parti et préparez un plan pour son retour. Si le prix ne revient pas, vous n'avez rien perdu. Il y aura un autre mouvement demain.

Un outil : le **carnet du raté**. Chaque fois que vous ratez un trade, notez ce qui s'est passé, et ce que le prix a fait ensuite. Vous découvrirez que la plupart des « mouvements manqués » ont eu un retest, et que vous auriez perdu de l'argent en entrant en retard.

RÈGLES PRATIQUES

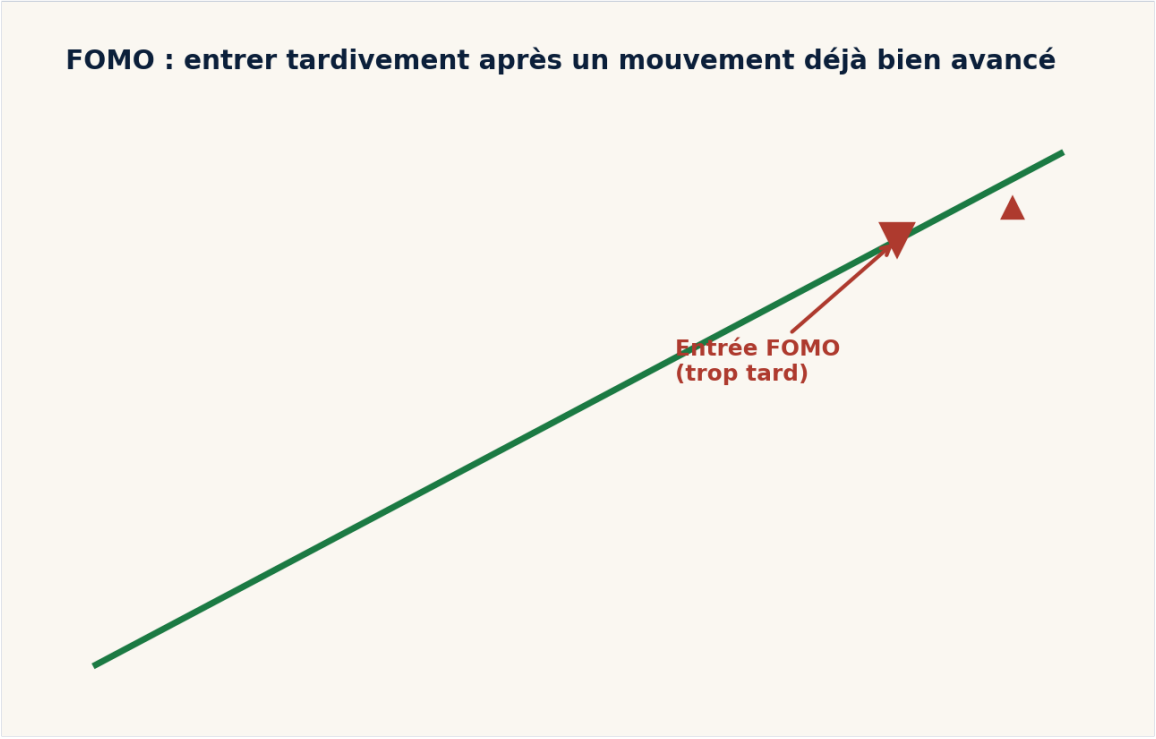
1. Si le prix est à plus de 1R de l'entrée idéale, le trade est périmé.
2. Après un mouvement raté, tracez la zone de départ et préparez un retest.
3. Coupez les sources de stimulation (réseaux sociaux de gains, groupes de signaux) pendant les heures de trading.
4. Tenez un carnet des trades ratés.
5. En cas d'envie pressante : pause de 15 minutes.

EXEMPLE CONCRET

Entrée idéale : 2 343,00 (marteau). Stop : 2 339,00 (4 $). Le trader n'était pas devant l'écran. À son retour, le prix est à 2 351,50, soit 8,50 $ plus haut (plus de 2R). Il note « trade périmé », trace la zone 2 341–2 345 et règle une alerte à 2 346 pour un retest éventuel. Le prix revient à 2 345 deux heures plus tard : nouveau signal, nouvelle opportunité.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma de l'illustration : entrée idéale, prix actuel, distance supérieure à 1R marquée « trade périmé », et la zone de retest potentielle.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note ses 25 trades ratés d'un mois. Pour 18 d'entre eux, le prix a effectué un retest de la zone dans les 6 heures suivantes ; pour 5, le mouvement a continué sans

retour ; pour 2, le mouvement s'est inversé. Il comprend que le retour est la norme et que la précipitation coûte cher.

ERREURS FRÉQUENTES

- Entrer au milieu d'un mouvement sans zone ni stop logique.
- Se comparer aux gains des autres.
- Augmenter la taille pour « rattraper » le mouvement.
- Ne pas planifier de retest.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Il y a un autre mouvement demain. Il y en a un après-demain. Le marché ne ferme jamais la porte : il ouvre une nouvelle fenêtre chaque jour.

SYNTHÈSE

Le FOMO pousse à entrer tard. On le neutralise avec la règle des 1R, un plan de retest, le carnet des ratés et la réduction des stimulations. Un mouvement manqué n'est pas une perte.

QUIZ

1. Que signifie FOMO ? (Réponse : Fear Of Missing Out, peur de rater une opportunité.)
2. Quelle règle de distance applique-t-on ? (Réponse : Si le prix est à plus de 1R de l'entrée idéale, le trade est périmé.)
3. Pourquoi entrer tard dégrade-t-il le trade ? (Réponse : Le stop est plus loin, le R:R se dégrade, et il n'y a pas de confirmation.)
4. Que faire après un mouvement manqué ? (Réponse : Préparer un plan pour un retest éventuel.)
5. À quoi sert le carnet des ratés ? (Réponse : À constater que la plupart des mouvements manqués reviennent ou étaient mauvais à entrer.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez cinq trades manqués. Pour chacun, calculez la distance en R entre l'entrée idéale et le prix quand vous l'avez remarqué, et notez si un retest a eu lieu.

CHECKLIST D'APPLICATION

☐ Le prix est-il à moins de 1R de l'entrée idéale ?

- ☐ Ai-je une zone et un stop logiques ?
- ☐ Suis-je en train de me comparer aux autres ?
- ☐ J'ai noté ce trade raté dans mon carnet.

CHAPITRE 13.5

Overtrading

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'overtrading, c'est prendre plus de trades que ce que la méthode offre. Limitez-vous à 2 trades par jour et 8 par semaine : la qualité prime sur la quantité.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Plus de trades ne signifie pas plus de gains. Chaque trade supplémentaire a un coût : les frais (spread, commissions), le stress, l'énergie mentale, et le plus important : une dilution de la qualité. Votre méthode produit un petit nombre de configurations de haute qualité ; le reste est du bruit déguisé en opportunité.

Causes fréquentes de l'overtrading :

- **L'ennui** : le marché est calme, on veut de l'action.
- **L'euphorie** : après des gains, on se croit invincible.
- **La revanche** : après une perte, on veut se refaire (voir chapitre 13.6).
- **Le jeu** : le trading devient une source d'adrénaline.
- **Les frais** : certains trades « sans valeur » servent à se rassurer.

Comment le mesurer ? Votre journal indique le nombre de trades par jour et par semaine, ainsi que le nombre de configurations réellement valides. Calculez le **ratio de sélectivité** : trades conformes ÷ trades pris. En dessous de 85 %, vous tradez trop.

Voici le système de limites :

1. **Maximum 2 trades par jour.** Au troisième, la plateforme se ferme.
2. **Maximum 8 trades par semaine.** C'est suffisant pour obtenir 100 trades en trois mois.
3. **Créneaux horaires fixes.** Hors créneau, pas de trade.
4. **Une configuration à la fois.** Pas de position supplémentaire tant que la précédente est ouverte (sauf règle de sortie partielle claire).
5. **Journée blanche obligatoire** : si vous avez eu deux jours consécutifs avec 2 trades, la journée suivante est consacrée à l'analyse.

Les frais sont à surveiller : avec un spread de 0,30 $ et une position de 0,10 lot (10 $ par dollar de mouvement), chaque trade coûte environ 3 $ de spread ; 20 trades par semaine représentent donc près de 240 $ par mois pour ce seul poste. Un trade inutile n'est jamais gratuit.

RÈGLES PRATIQUES

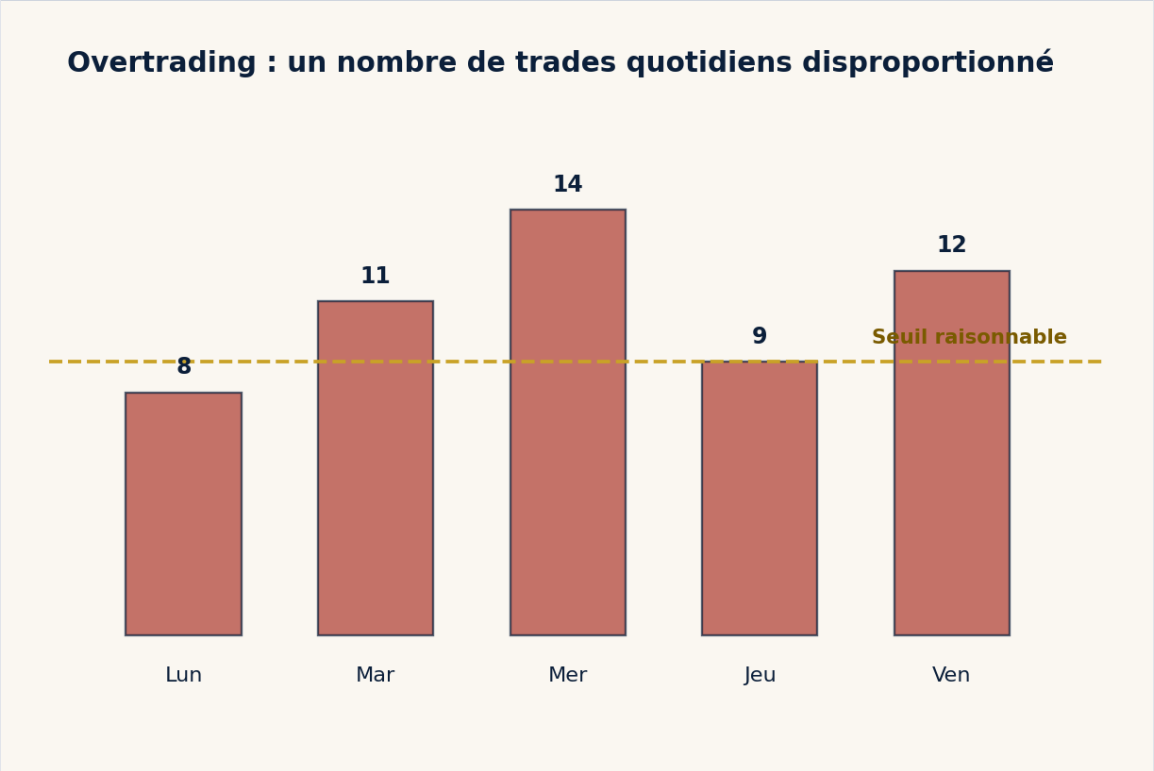
1. 2 trades maximum par jour, 8 par semaine.
2. Calculez votre sélectivité (trades conformes ÷ trades pris) : visez plus de 85 %.
3. Pas de trade hors des créneaux définis.
4. Aucune nouvelle position tant que la précédente est ouverte (sauf règle écrite).
5. Une journée d'analyse après deux jours à 2 trades.

EXEMPLE CONCRET

Semaine calme : un seul signal valide en cinq jours. Le trader prend ce trade. Mercredi, par ennui, il hésite à prendre un trade « presque bon » en M15. Il applique sa règle : hors méthode, pas de trade. Il note dans son journal « ennui, 5/10, pas de trade ». Résultat de la semaine : 1 trade, +2R, sans stress.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le graphique en barres du nombre de trades par jour avec la ligne de limite à 2 et la ligne de limite hebdomadaire à 8.



ÉTUDE DE CAS

Un trader fait 38 trades en un mois pour −2,4 R. Il se limite à 2 par jour : le mois suivant, 19 trades, +5,1 R. Il a divisé son nombre de trades par deux et son résultat est passé de négatif à positif, avec moitié moins de frais.

ERREURS FRÉQUENTES

- Mesurer sa journée au nombre de trades.
- Reprendre un trade immédiatement après une sortie.
- Trader hors des horaires prévus.
- Ignorer l'effet cumulatif des frais.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Mettez une limite visible : un compteur sur votre bureau avec « 0/2 ». Voir le chiffre augmenter vous rappelle que chaque trade doit mériter sa place.

SYNTHÈSE

L'overtrading dilue la qualité et accroît les coûts. Limites : 2 trades par jour, 8 par semaine, créneaux fixes, une configuration à la fois. On mesure la sélectivité (trades conformes ÷ trades pris), objectif supérieur à 85 %.

QUIZ

1. Qu'est-ce que l'overtrading ? (Réponse : Prendre plus de trades que ce que la méthode offre.)
2. Quelles sont les limites recommandées ? (Réponse : 2 trades par jour, 8 par semaine.)
3. Comment mesurer sa sélectivité ? (Réponse : Trades conformes ÷ trades pris.)
4. Quelles sont les causes fréquentes ? (Réponse : Ennui, euphorie, revanche, goût du jeu.)
5. Que faire d'une semaine sans signal ? (Réponse : Ne pas trader, c'est un résultat valide.)

EXERCICES PRATIQUES

Comptez vos trades des quatre dernières semaines. Calculez votre moyenne par jour et votre sélectivité. Mettez en place un compteur « 0/2 ».

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Je n'ai pas dépassé 2 trades aujourd'hui.
- ☐ Mes trades sont tous conformes à ma liste.
- ☐ Je suis dans mes créneaux horaires.
- ☐ J'ai noté mes envies de trader hors méthode.

CHAPITRE 13.6

Revanche

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le revenge trading, c'est augmenter la taille ou forcer un trade après une perte pour se refaire. La règle qui l'empêche : après une perte, pause obligatoire de 30 minutes et taille identique.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Vous venez de perdre 1R. La perte vous pique : vous la ressentez comme une injustice. L'idée surgit : « Je vais me refaire sur le prochain trade, avec une taille plus grande. » C'est le revenge trading, probablement la cause la plus fréquente de comptes détruits.

Pourquoi est-ce si dangereux ? Parce qu'il cumule tous les défauts : un état émotionnel élevé, une qualité de signal moindre (on cherche n'importe quel trade), une taille plus grande, et une pression pour gagner immédiatement. Une perte de 1R, gérable, peut devenir 3R puis 6R en une journée.

Rappel important : **chaque trade est indépendant.** Le marché ne vous doit rien. Une perte est un coût d'exploitation, comme les frais d'un commerce. Le trade suivant a les mêmes probabilités que s'il n'y avait pas eu de perte.

La méthode anti-revanche en cinq règles :

1. **Pause de 30 minutes** après toute perte : vous vous levez, vous marchez, vous buvez de l'eau.
2. **Taille identique** au trade suivant, jamais plus.
3. **Deux pertes dans la journée** : fin de journée, plateforme fermée.
4. **Écrire la perte** dans le journal avec la phrase : « C'est un trade conforme / non conforme, et il n'est pas lié au suivant. »
5. **Retour à la routine** : le lendemain, vous reprenez avec le plan, sans « dette » à rembourser.

Un truc efficace : le **panneau d'arrêt**. Une carte sur votre écran affiche « Après une perte : 30 minutes ». Elle sert de rappel visuel quand l'émotion déforme le jugement.

Quand une perte est due à une erreur de votre part (stop déplacé, entrée sans signal), traitez-la autrement : analysez-la, notez-la, et faites un « reset » (retour à une taille réduite de moitié pendant 5 trades). Le but n'est pas de vous punir, mais de rétablir la discipline.

RÈGLES PRATIQUES

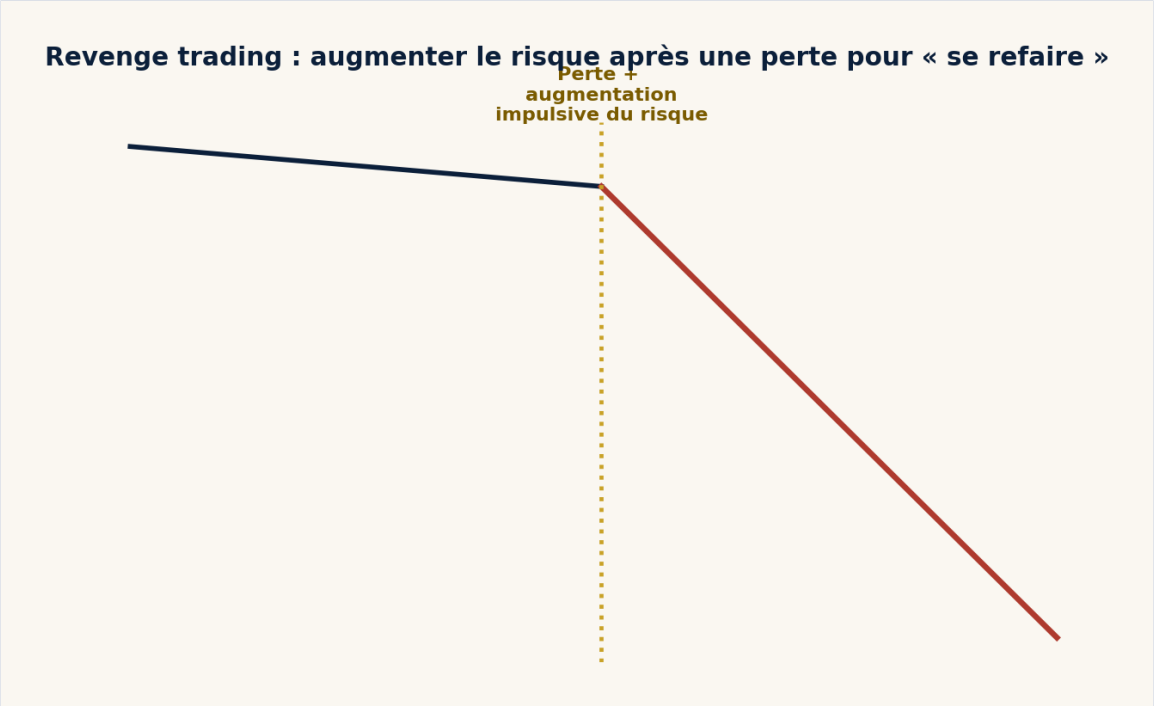
1. Pause obligatoire de 30 minutes après chaque perte.
2. Taille identique au trade suivant.
3. Deux pertes = fin de journée.
4. Note dans le journal : conforme ou non, et état émotionnel.
5. En cas d'erreur d'exécution : taille réduite de moitié pendant 5 trades.

EXEMPLE CONCRET

Un trader perd 100 $ (–1R) à 15h10. Sa règle : pause. Il quitte l'écran. À 15h45, un nouveau signal apparaît, valide, avec R:R de 2,4 : il prend le trade avec la taille habituelle (0,27 lot). Il perd à nouveau (–1R) ; il applique la règle des deux pertes et ferme sa plateforme. Perte du jour : –2R, soit 2 % : dans la limite prévue.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez deux courbes de capital après une première perte : l'une avec taille constante (rebond progressif), l'autre avec taille doublée (chute accélérée).



ÉTUDE DE CAS

Un trader perd 1R, double sa taille et perd 2R, puis triple et perd 3R : en 40 minutes, –6R (–6 % du capital). Le lendemain, il adopte la pause de 30 minutes et la taille constante. En trois mois, son pire jour est de –2R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Doubler la taille après une perte.
- Reprendre une position immédiatement dans l'autre sens.
- Désactiver les limites « juste pour aujourd'hui ».
- Cacher ses pertes en ne les notant pas.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Dites-vous : « Je n'ai pas besoin de récupérer cette perte aujourd'hui, j'ai besoin de bien exécuter le prochain trade. » La seule dette qui compte est celle envers votre plan.

SYNTHÈSE

Le revenge trading est un piège émotionnel : après une perte, on veut se refaire. On le neutralise par une pause de 30 minutes, une taille constante, l'arrêt après deux pertes et une note dans le journal.

QUIZ

1. Qu'est-ce que le revenge trading ? (Réponse : Chercher à récupérer une perte en forçant un trade ou en augmentant la taille.)
2. Quelle pause après une perte ? (Réponse : 30 minutes.)
3. Que faire à deux pertes dans la journée ? (Réponse : Arrêter pour la journée.)
4. Pourquoi chaque trade est-il indépendant ? (Réponse : Le marché ne se souvient pas de vos pertes.)
5. Que faire après une erreur d'exécution ? (Réponse : Réduire la taille de moitié pendant 5 trades.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez votre protocole anti-revanche sur une carte (pause, taille, limite, journal) et placez-la sous vos yeux. Appliquez-le pendant deux semaines.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai fait la pause de 30 minutes.
- ☐ Ma taille est identique à d'habitude.
- ☐ Je n'ai pas dépassé deux pertes.
- ☐ J'ai noté la perte et mon état émotionnel.

CHAPITRE 13.7

Confiance

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

La confiance utile ne vient pas du dernier résultat : elle vient de vos données. Après 100 trades documentés avec une espérance positive, vous savez que la méthode fonctionne et vous pouvez traverser les séries de pertes sans douter.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Il existe deux types de confiance. La **confiance fragile** dépend du dernier trade : elle monte après un gain, s'effondre après une perte. Elle conduit à augmenter la taille après les gains et à abandonner la méthode après les pertes. La **confiance fondée** repose sur des données : vous avez des statistiques, vous savez qu'une série de six pertes est normale et vous continuez d'appliquer le plan.

Comment construire une confiance fondée ?

1. **Un plan clair** : sans règles précises, on ne peut ni les respecter ni les évaluer.
2. **Un échantillon suffisant** : 100 trades documentés, en simulation puis en micro-capital.
3. **Des statistiques** : espérance, taux de réussite, R:R moyen, drawdown maximal (Partie 12 et Partie 14).
4. **Des preuves visibles** : une courbe de capital, un tableau de résultats, des captures annotées.
5. **Un journal de réussites** : notez chaque trade bien exécuté, même perdant. Quand le doute survient, relisez-les.

La confiance a aussi un piège : l'**excès de confiance**. Après une série de gains, on se croit infaillible : on augmente le risque, on saute des étapes de la méthode. Les statistiques montrent que les grosses pertes d'un trader surviennent souvent après une période de succès. Pour s'en protéger, appliquez la règle : **aucune augmentation de risque en cours de série de gains**. La taille ne change que lors de la révision mensuelle et selon les critères du plan.

Lorsque vous doutez, répondez à ces trois questions :

- Ai-je respecté ma méthode ? (Si non : le problème est le comportement.)
- Mes statistiques sur 100 trades sont-elles positives ? (Si oui : la méthode tient.)
- Mon drawdown est-il dans les limites prévues ? (Si oui : tout est normal.)

Si les trois réponses sont favorables, vous continuez. Le doute n'est pas un signal : c'est une émotion.

RÈGLES PRATIQUES

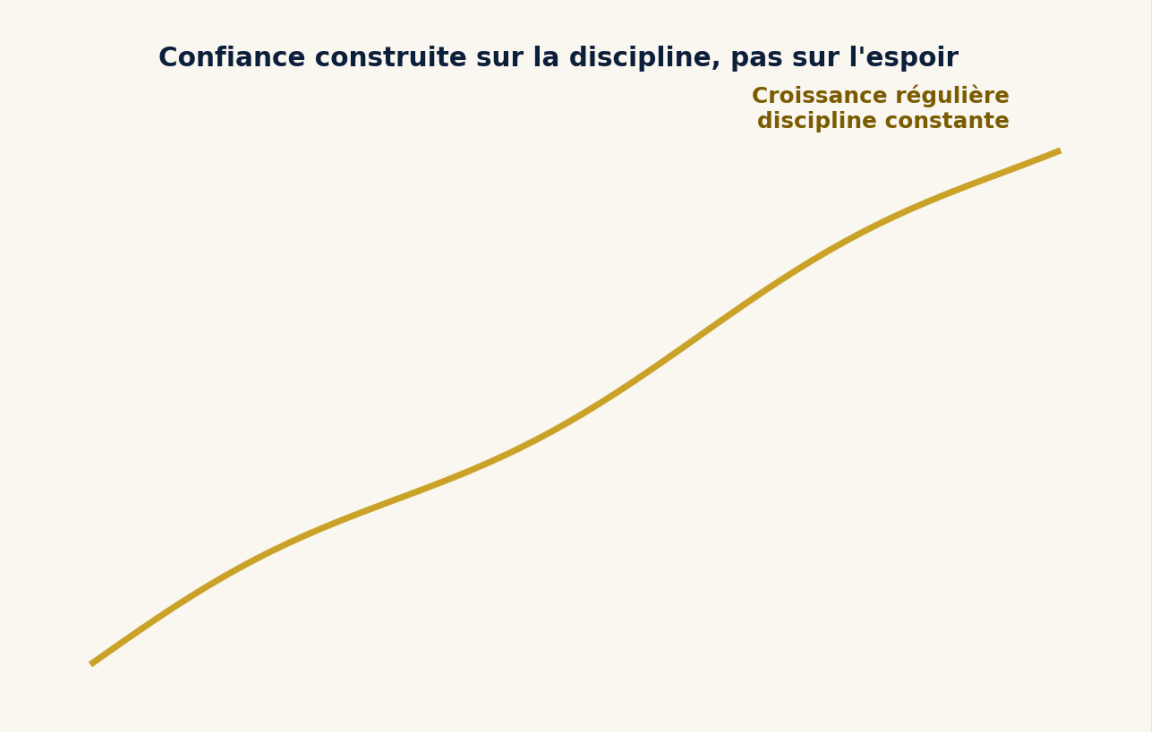
1. Confiance basée sur 100 trades documentés minimum.
2. Aucune modification de taille entre deux révisions mensuelles.
3. Tenez un journal de réussites d'exécution (trades conformes).
4. En cas de doute, répondez aux trois questions avant tout changement.
5. Ne changez pas de méthode avant 50 trades documentés.

EXEMPLE CONCRET

Après 100 trades : taux de réussite 41 %, R:R moyen 2,2, espérance +0,31 R, drawdown maximal 8,4 %. Le trader subit ensuite une série de 6 pertes (–6R). Il relit ses statistiques : une série de six pertes avec 41 % de réussite se produit environ une fois sur vingt-cinq séries de six trades. Il continue sans modification.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la courbe de capital à pente positive avec plusieurs creux, et en légende les trois questions de contrôle.



ÉTUDE DE CAS

Un trader change de méthode tous les deux mois après deux semaines de pertes. En douze mois, il en teste six sans en évaluer aucune : espérance inconnue, résultat négatif. Il s'impose ensuite 100 trades avec la même méthode : à la fin, il connaît son espérance (+0,18 R) et peut décider en connaissance de cause.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se fier à sa dernière semaine pour juger la méthode.
- Augmenter la taille après des gains.
- Changer de méthode sans échantillon.
- Ignorer les trades non conformes dans les statistiques.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Votre confiance doit pouvoir se lire sur une feuille de papier, avec des chiffres. Si elle ne peut vivre que dans votre tête, elle disparaîtra à la première perte.

SYNTHÈSE

La confiance fondée repose sur 100 trades documentés et des statistiques positives. Elle protège de l'abandon après des pertes et de l'excès après des gains. Aucune modification de taille ou de méthode hors des révisions prévues.

QUIZ

1. Quelle est la différence entre confiance fragile et fondée ? (Réponse : La première dépend du dernier résultat, la seconde de données sur 100 trades.)
2. Quel est le danger après une série de gains ? (Réponse : L'excès de confiance et l'augmentation imprudente du risque.)
3. Quelles trois questions poser en cas de doute ? (Réponse : Ai-je respecté ma méthode ? Mes statistiques sont-elles positives ? Mon drawdown est-il dans les limites ?)
4. Combien de trades avant de modifier la méthode ? (Réponse : Au moins 50 documentés.)
5. À quoi sert le journal de réussites ? (Réponse : À se rappeler que l'exécution était bonne même sur des trades perdants.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez vos statistiques sur vos 30 derniers trades (réels ou fictifs). Rédigez les trois questions de contrôle sur une carte.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes statistiques sont à jour.
- ☐ J'ai répondu aux trois questions de contrôle.
- ☐ Je n'ai pas modifié ma taille hors révision.
- ☐ Je note mes exécutions réussies.

CHAPITRE 13.8

Routine quotidienne

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Une routine fixe réduit les décisions, donc les erreurs. Elle se découpe en cinq blocs : préparation, session, gestion, clôture, journal. Elle tient dans votre agenda comme un rendez-vous.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les traders professionnels ont tous une routine. Ce n'est pas un détail : c'est ce qui transforme une activité chaotique en métier. Voici un modèle utilisable pour le style « journée » (heures de Paris, à adapter à votre situation).

Bloc 1 : préparation (30 à 45 minutes avant la session, par exemple 8h30–9h15).

1. Consulter le calendrier économique du jour (annonces majeures, heure précise).
2. Ouvrir le H4 : tendance haussière, baissière ou neutre ?
3. Redessiner les zones sur le H1 : 2 à 3 de chaque côté du prix.
4. Placer les alertes de prix.
5. Relire les règles « si… alors… » et ses limites du jour.

Bloc 2 : session de trading (créneau défini, par exemple 14h30–17h30, qui correspond au chevauchement Londres–New York). On travaille uniquement sur alertes, on cherche les signaux clôturés dans les zones. Maximum 2 trades.

Bloc 3 : gestion. Pendant qu'un trade est ouvert, on ne touche à rien d'autre que ce que le plan prévoit. Pas de nouvelle analyse, pas de réseaux sociaux.

Bloc 4 : clôture (10 minutes). On vérifie que toutes les positions sont soit fermées, soit protégées. On note la perte ou le gain du jour.

Bloc 5 : journal (15 minutes dans l'heure qui suit). Captures d'écran annotées, note de conformité, émotion, enseignement.

Au-delà de la journée, la **routine hebdomadaire** : le dimanche soir, 45 minutes pour relire la semaine, mettre à jour les statistiques, préparer les zones D1/H4 et vérifier le calendrier économique de la semaine. Et la **routine mensuelle** : révision du plan, calcul de l'espérance, décision sur la taille.

Hygiène de vie : un trader fatigué, mal alimenté ou sédentaire trade mal. Dormez au moins 7 heures, marchez 20 minutes chaque jour, mangez avant la session, limitez le café.

La routine doit rester **simple**. Une routine trop longue est abandonnée au bout de trois semaines. Commencez avec les cinq blocs ci-dessus et ajoutez un élément seulement quand le précédent est automatique.

RÈGLES PRATIQUES

1. Préparation écrite de 30 à 45 minutes avant la session.
2. Session limitée à un créneau défini, avec alertes.
3. Journal rempli dans l'heure qui suit la session.
4. Revue hebdomadaire de 45 minutes le dimanche soir.
5. Révision mensuelle du plan et des statistiques.

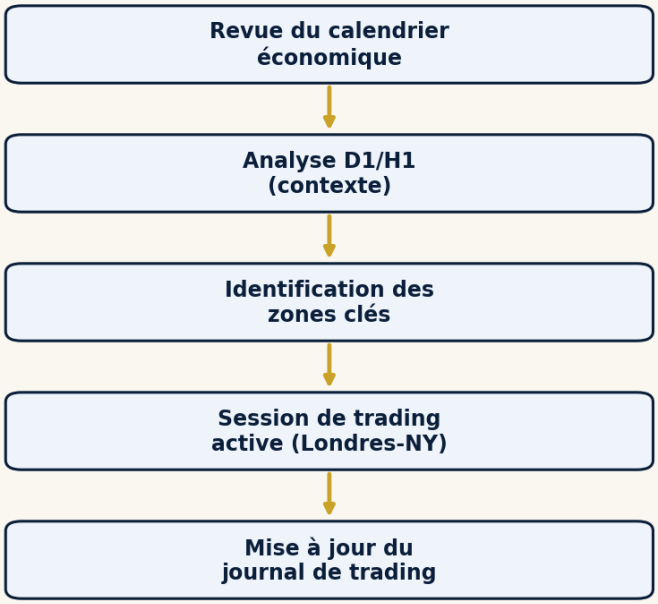
EXEMPLE CONCRET

Mardi : 8h30, calendrier (rien de majeur avant 14h30), H4 haussier, zones 2 340 et 2 362, alertes posées. 9h à 14h : vie normale. 14h30 : session, une alerte sonne à 15h12, signal confirmé, entrée à 15h28, objectif atteint à 17h05. 17h30 : clôture de la plate-forme. 18h : journal, captures annotées, note de conformité « conforme ». Total d'écran du jour : 2 h 45.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la frise de l'illustration : cinq blocs de la journée sur une ligne horaire, avec durées indicatives.

Routine quotidienne du trader discipliné



ÉTUDE DE CAS

Une trader passait 9 heures par jour devant les graphiques, sans routine, avec un taux de conformité de 55 %. Elle adopte la routine en cinq blocs (3 heures d'écran par jour) : conformité à 88 % après deux mois, stress réduit, résultat positif.

ERREURS FRÉQUENTES

- Se connecter « pour voir » sans préparation.
- Sauter le journal quand la journée est bonne ou mauvaise.
- Créer une routine trop longue.
- Négliger sommeil et alimentation.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Traitez votre trading comme un rendez-vous professionnel : heure fixe, préparation, compte rendu. Les professionnels ne trouvent pas leur discipline, ils la planifient.

SYNTHÈSE

Routine en cinq blocs (préparation, session, gestion, clôture, journal), complétée d'une revue hebdomadaire et d'une révision mensuelle. Elle réduit les décisions, donc les erreurs, et tient en quelques heures par jour.

QUIZ

1. Quels sont les cinq blocs de la routine ? (Réponse : Préparation, session, gestion, clôture, journal.)
2. Quelle est la durée conseillée de la préparation ? (Réponse : 30 à 45 minutes.)
3. Quand remplir le journal ? (Réponse : Dans l'heure qui suit la session.)
4. À quoi sert la revue du dimanche ? (Réponse : À relire la semaine, mettre à jour les statistiques et préparer les zones.)
5. Pourquoi la routine doit-elle rester simple ? (Réponse : Une routine trop lourde est abandonnée rapidement.)

EXERCICES PRATIQUES

Écrivez votre routine quotidienne avec les horaires réels de votre journée. Appliquez-la pendant cinq jours consécutifs et notez ce qui est difficile à tenir.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ma préparation est faite avant la session.
- ☐ Mes alertes sont posées.
- ☐ Mon journal est rempli.
- ☐ J'ai respecté mes créneaux et ma limite de trades.

14

PARTIE 14

JOURNAL DE TRADING

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Le journal de trading est l'outil qui transforme l'expérience en progrès. Sans lui, vous répétez les mêmes erreurs sans les voir ; avec lui, vous savez exactement ce qui fonctionne et ce qui détruit votre résultat. Cette partie vous donne un modèle prêt à copier, les formules à calculer, la méthode pour analyser vos erreurs et le tableau de bord à suivre chaque mois. Un journal simple et rempli bat un journal sophistiqué et abandonné.*

CHAPITRE 14.1

Comment tenir un journal

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Un journal tient en une ligne par trade : date, sens, configuration, entrée, stop, objectif, résultat en R, conformité, émotion, capture d'écran. Remplissez-le dans l'heure qui suit la session, pas le lendemain.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un journal est un tableur (ou un cahier) dans lequel vous notez chaque trade, gagnant ou perdant. Il remplit trois fonctions : il vous force à formaliser votre raisonnement avant l'entrée, il révèle vos habitudes après coup, et il fournit les données nécessaires pour calculer votre espérance (Partie 12).

Voici la fiche à copier. Chaque trade comporte :

Avant le trade (rempli avant d'entrer) :

1. Date et heure (heure de Paris).
2. Actif et sens (XAUUSD, achat ou vente).
3. Contexte H4 (haussier, baissier, neutre) et zone utilisée.
4. Signal (rejet, englobante, cassure + retest, inside bar).
5. Entrée, stop, objectif, R:R prévu.
6. Taille (lots) et risque en dollars.
7. État émotionnel (1 à 10) et mot-clé (« calme », « pressé », « fatigué »).

Après le trade (rempli dans l'heure) :

8. Sortie (prix et motif : objectif, stop, sortie manuelle).
9. Résultat en R (ex. +2,1 R, −1 R, 0 R) et en dollars.
10. Conformité : oui ou non ; si non, quelle règle a été violée.
11. Capture d'écran annotée (zone, signal, entrée, stop, objectif).
12. Une leçon en une phrase.

Pourquoi remplir la partie « avant » avant d'entrer ? Parce que cela vous oblige à écrire vos raisons. Beaucoup de trades impulsifs disparaissent simplement parce qu'on ne parvient pas à remplir la case « zone utilisée ».

Quel support utiliser ? Un tableur (Excel, Google Sheets) est idéal : vous pouvez calculer les statistiques automatiquement. Un cahier convient pour débuter, à condition de recopier ensuite les chiffres. Peu importe l'outil, ce qui compte est la régularité.

Pour l'organisation des captures d'écran, créez un dossier par mois, et nommez les fichiers « AAAA-MM-JJ_sens_résultat » (ex. 2026-10-26_achat_+2R). Annotez-les avec trois flèches : la zone, le signal, la sortie.

Le journal ne doit pas devenir un fardeau : visez 5 minutes par trade. Si cela prend 20 minutes, simplifiez.

RÈGLES PRATIQUES

1. Remplir la partie « avant » avant d'entrer, la partie « après » dans l'heure.
2. Une ligne par trade, y compris les trades perdants et ratés.
3. Capture d'écran annotée pour chaque trade.
4. Noter la conformité sans complaisance.
5. Sauvegarder le journal chaque semaine (copie en ligne).

EXEMPLE CONCRET

Ligne type : « 26/10, 15h28, XAUUSD achat, H4 haussier, zone 2 338–2 342, marteau H1, entrée 2 343,20, SL 2 339,60, TP 2 357,50, R:R 3,97, 0,27 lot (97 $), émotion 3/10 calme. Sortie 2 357,50 (objectif), +3,97 R (+385 $), conforme : oui. Leçon : bonne patience, attendu la clôture. »

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un modèle de tableur avec les 12 colonnes ci-dessus et deux lignes d'exemple remplies.

Modèle simplifié de journal de trading

Date	Actif	Setup	Entrée	SL	TP	Résultat	Leçon

ÉTUDE DE CAS

Un trader commence un journal après des mois sans suivi. Au bout de 40 trades, il découvre que 11 de ses 14 pertes proviennent de la même configuration : des entrées sur cassure sans retest. Il supprime cette configuration de son plan : son résultat mensuel passe de −1,5 R à +4 R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ne noter que le résultat en dollars.
- Remplir le journal le lendemain, de mémoire.
- Ne pas noter les trades non conformes.
- Abandonner le journal après quelques semaines.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un trade non noté est un trade dont vous n'apprendrez rien. Si vous devez choisir entre prendre un trade et le noter, notez-le : le trade reviendra, la leçon non.

SYNTHÈSE

Le journal contient pour chaque trade une partie « avant » (contexte, signal, plan, émotion) et une partie « après » (résultat en R, conformité, capture, leçon). Il se remplit dans l'heure, sur un tableur, avec des captures annotées.

QUIZ

1. Que contient la partie « avant » ? (Réponse : Contexte, zone, signal, plan, taille, état émotionnel.)
2. Que contient la partie « après » ? (Réponse : Sortie, résultat en R, conformité, capture, leçon.)
3. Quand remplir le journal ? (Réponse : Dans l'heure qui suit la session.)
4. Quel support choisir ? (Réponse : Un tableur de préférence, ou un cahier recopié ensuite.)
5. Doit-on noter les trades perdants ? (Réponse : Oui, tous, y compris les ratés.)

EXERCICES PRATIQUES

Créez le tableur du journal avec les 12 colonnes. Remplissez-le avec cinq trades passés (réels ou fictifs) et une capture annotée pour chacun.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon modèle de journal est prêt.
- ☐ J'ai rempli la partie « avant » avant l'entrée.
- ☐ J'ai rempli la partie « après » dans l'heure.
- ☐ J'ai joint une capture annotée.

CHAPITRE 14.2

Les statistiques importantes

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Cinq chiffres suffisent : taux de réussite, gain moyen en R, perte moyenne en R, espérance, drawdown maximal. Calculez-les par mois et par configuration, sur au moins 30 trades pour une tendance, 100 pour une décision.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Les statistiques transforment votre journal en tableau de bord. Voici les formules, avec un exemple sur 50 trades : 21 gagnants et 29 perdants, gains totaux de 46 R, pertes totales de 29 R.

1. Taux de réussite (W) = gagnants ÷ total. Exemple : 21 ÷ 50 = 42 %.

2. Gain moyen (G) = gains totaux en R ÷ nombre de gagnants. Exemple : 46 ÷ 21 = 2,19 R.

3. Perte moyenne (L) = pertes totales en R ÷ nombre de perdants. Exemple : 29 ÷ 29 = 1 R.

4. Espérance = (W × G) – ((1 – W) × L). Exemple : 0,42 × 2,19 – 0,58 × 1 = 0,92 – 0,58 = **+0,34 R par trade**.

5. Facteur de profit = gains totaux ÷ pertes totales. Exemple : 46 ÷ 29 = 1,59. Au-dessus de 1,3, c'est solide ; au-dessus de 2, c'est excellent.

6. Drawdown maximal = plus forte baisse du capital depuis un sommet (en % ou en R).

7. Série maximale de pertes : le plus grand nombre de pertes consécutives observé. Elle vous prépare mentalement.

8. Conformité = trades conformes ÷ total (objectif : > 90 %).

Ces chiffres se ventilent par catégorie, ce qui est le vrai trésor du journal :

- **Par configuration** : rejet, englobante, cassure + retest, inside bar. Laquelle rapporte le plus ?
- **Par session** : Londres, chevauchement, New York. Quand êtes-vous le plus performant ?
- **Par jour de la semaine** : certains traders perdent systématiquement le vendredi.
- **Par état émotionnel** : trades calmes contre trades stressés.

Attention à la taille de l'échantillon. Sur 10 trades, un taux de 70 % peut n'être que de la chance. Une règle pratique : moins de 30 trades, on observe ; 30 à 100, on formule une hypothèse ; plus de 100, on décide. Évitez aussi de multiplier les catégories : 6 configurations × 3 sessions donnent 18 cases avec très peu de trades chacune, ce qui rend les conclusions fragiles.

Décision type : si une configuration affiche une espérance négative sur plus de 40 trades, vous la retirez de votre plan. Si une session produit les trois quarts de vos pertes, vous ne tradez plus cette session.

RÈGLES PRATIQUES

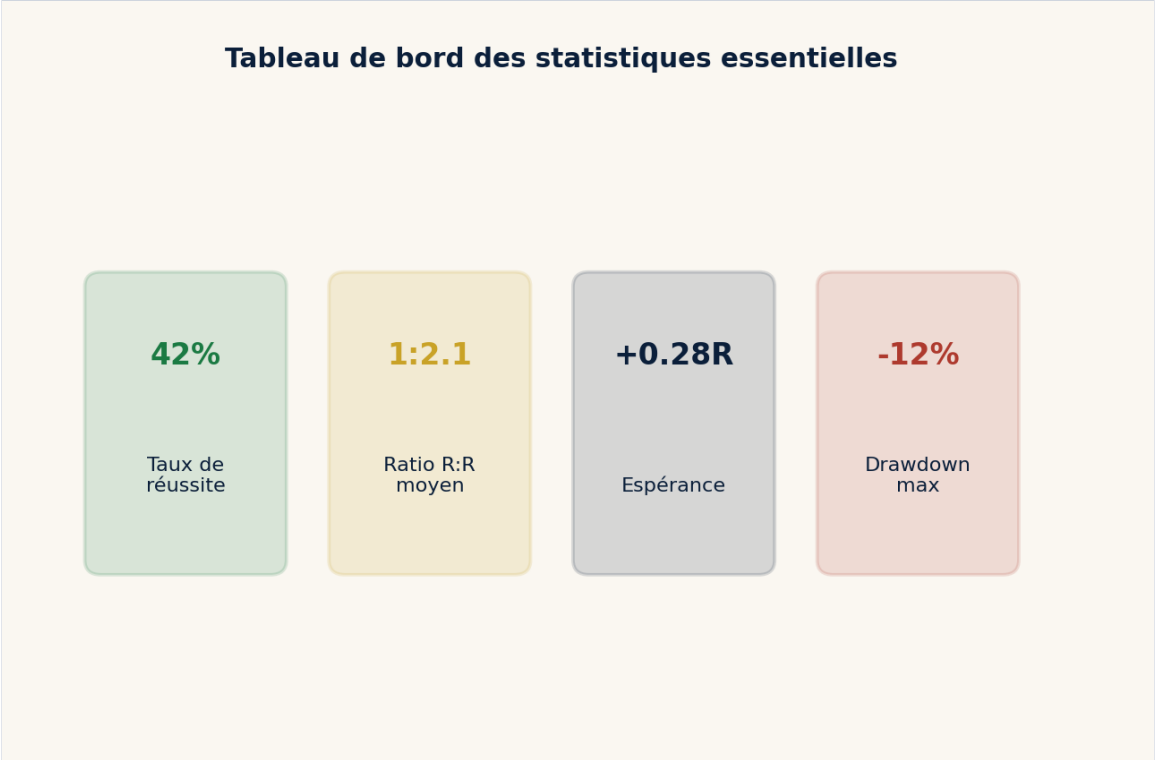
1. Calculer chaque mois : W, G, L, espérance, facteur de profit, drawdown, conformité.
2. Ventiler par configuration, session et état émotionnel.
3. Décider seulement à partir de 100 trades (30 pour une tendance).
4. Retirer une configuration à espérance négative sur 40 trades et plus.
5. Automatiser les formules dans le tableur.

EXEMPLE CONCRET

Tableau d'un trader sur 100 trades. Rejet : 40 trades, espérance +0,42 R. Cassure + retest : 35 trades, +0,25 R. Englobante : 15 trades, −0,10 R. Inside bar : 10 trades, −0,35 R. Décision : il conserve rejet et cassure + retest, suspend l'inside bar (trop peu de trades pour décider mais négatif) et surveille l'englobante.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le tableau de bord statistique : lignes par configuration, colonnes nombre de trades, W, G, L, espérance.



ÉTUDE DE CAS

Un trader ventile par session et découvre que ses 18 trades pris avant 14h30 (Paris) affichent −0,48 R en moyenne, tandis que ses 42 trades après 14h30 affichent +0,31 R. Il décale ses créneaux : résultat net en hausse de 4 R sur les deux mois suivants.

ERREURS FRÉQUENTES

- Tirer des conclusions de 10 trades.
- Ne calculer qu'un taux de réussite global.
- Ignorer les frais dans le résultat en R.
- Découper en trop de catégories.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Regardez vos chiffres comme un scientifique : avec curiosité, pas avec jugement. Ils ne disent pas qui vous êtes, ils disent ce qui marche.

SYNTHÈSE

Cinq à huit chiffres suffisent : W, G, L, espérance, facteur de profit, drawdown, série de pertes, conformité. On les ventile par configuration, session et émotion, avec un échantillon suffisant, avant de décider.

QUIZ

1. Comment calcule-t-on le facteur de profit ? (Réponse : Gains totaux ÷ pertes totales.)
2. Quel facteur de profit est solide ? (Réponse : Supérieur à 1,3.)
3. Que signifie 100 trades ? (Réponse : Le seuil à partir duquel on peut décider.)
4. Pourquoi ventiler par catégorie ? (Réponse : Pour identifier ce qui rapporte et ce qui coûte.)
5. Que faire d'une configuration à espérance négative sur 40 trades ? (Réponse : La retirer du plan.)

EXERCICES PRATIQUES

Calculez W, G, L, espérance et facteur de profit à partir de vos 30 derniers trades (réels ou fictifs). Ventilez par configuration.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes formules sont automatisées.
- ☐ J'ai assez de trades avant de conclure.
- ☐ J'ai ventilé par configuration et par session.
- ☐ J'ai pris une décision écrite à partir des chiffres.

CHAPITRE 14.3

Les erreurs à analyser

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Classez chaque erreur dans une catégorie, comptez-les chaque semaine et corrigez la plus fréquente. Un défaut à la fois : c'est la façon la plus rapide de progresser.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Toutes les pertes ne se valent pas. Il faut distinguer la **perte normale** (le trade était conforme, il a perdu : c'est la statistique) de la **perte évitable** (une règle n'a pas été respectée). Seules les secondes méritent une correction.

Voici la grille des erreurs à utiliser dans votre journal :

1. **Erreur d'analyse** : mauvais sens de tendance, zone non valide, signal confondu.
2. **Erreur d'entrée** : entrée avant la clôture, entrée tardive, entrée sans espace suffisant.
3. **Erreur de risque** : taille mal calculée, stop non posé, stop déplacé.
4. **Erreur de sortie** : sortie prématurée, objectif déplacé, trade laissé courir sans plan.
5. **Erreur d'émotion** : FOMO, revanche, euphorie, peur.
6. **Erreur de discipline** : trade hors créneau, dépassement du nombre maximum, ignorance d'une règle de limite.
7. **Erreur d'information** : annonce majeure ignorée, calendrier non consulté.

Chaque semaine, relisez votre journal avec cette grille. Comptez les erreurs par catégorie. Un tableau simple suffit :

- Entrée avant clôture : 4
- Stop déplacé : 1
- FOMO : 3
- Hors créneau : 2

La méthode de correction :

1. Identifiez **l'erreur la plus fréquente** (ici : entrée avant clôture, 4 fois).
2. Écrivez la **cause** : « Je suis impatient quand le prix approche de la zone. »
3. Écrivez la **règle corrective** : « Mains loin de la souris tant que la bougie n'est pas clôturée. »
4. Appliquez-la une semaine, puis comparez le nombre d'erreurs.
5. Passez à la suivante seulement quand la première est sous contrôle.

Il est important de ne pas corriger dix défauts en même temps. Concentrez-vous sur un seul : la plupart du temps, un défaut dominant explique plus de la moitié des pertes évitables.

Enfin, analysez aussi vos **gains non conformes** : un trade qui gagne en violant une règle est dangereux. Notez-le comme une erreur, au même titre qu'une perte.

RÈGLES PRATIQUES

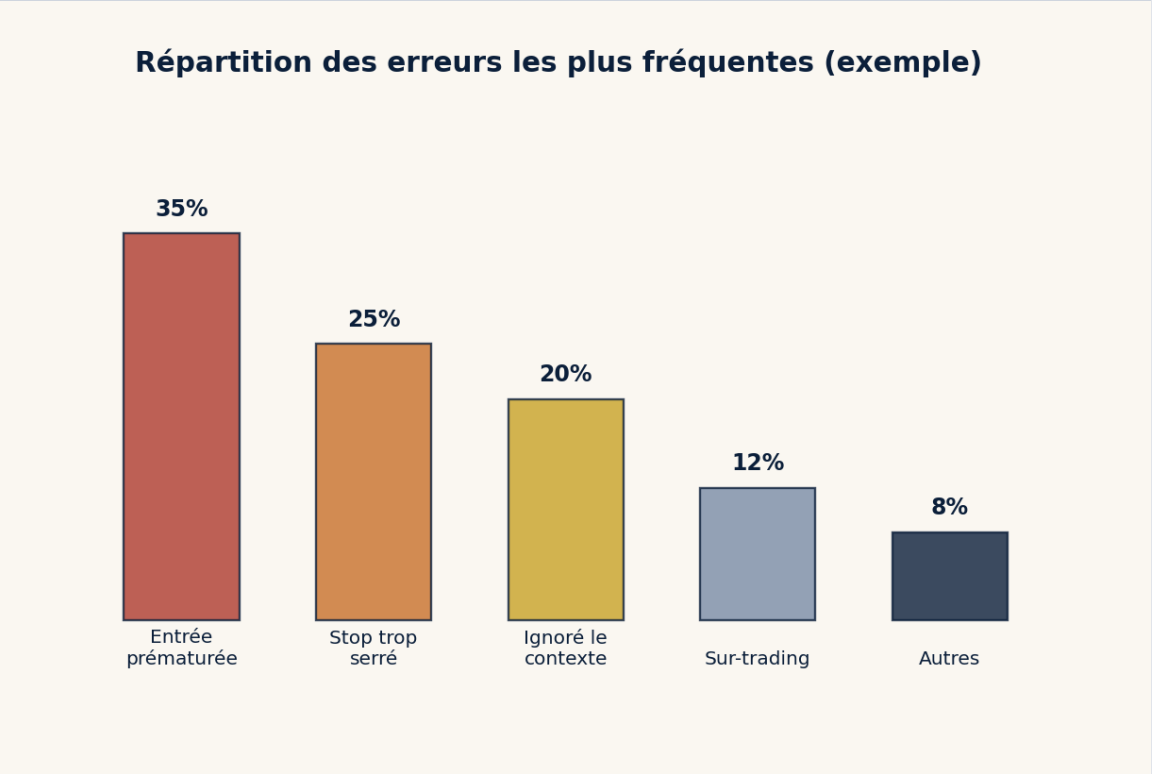
1. Classer chaque trade : perte normale, perte évitable, gain non conforme.
2. Revue hebdomadaire avec la grille des sept catégories.
3. Corriger une seule erreur à la fois, la plus fréquente.
4. Écrire cause et règle corrective.
5. Vérifier l'effet la semaine suivante.

EXEMPLE CONCRET

Semaine : 6 trades, 3 pertes. Analyse : 1 perte normale (trade conforme), 2 pertes évitables (entrée avant clôture dans les deux cas). Le trader écrit : « Cause : impatience à l'approche de la zone. Règle : alerte de prix et mains loin de la souris jusqu'à la clôture. » La semaine suivante : 0 entrée avant clôture, 1 perte normale.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le diagramme en barres des erreurs par catégorie sur quatre semaines, avec la catégorie dominante en surbrillance.



ÉTUDE DE CAS

Sur 60 trades, un trader compte 24 pertes dont 15 évitables. Parmi ces 15, 9 sont des entrées avant clôture. Il corrige ce seul défaut : sur les 60 trades suivants, il n'a plus que 3 entrées avant clôture, et son espérance passe de +0,05 R à +0,29 R.

ERREURS FRÉQUENTES

- Considérer chaque perte comme une faute.
- Chercher à corriger tout en même temps.
- Ne pas analyser les gains non conformes.
- Se juger sévèrement au lieu de corriger.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Ne vous demandez pas « pourquoi ai-je perdu ? », demandez « ai-je respecté mon plan ? ». La première question mène à la culpabilité, la seconde à l'action.

SYNTHÈSE

On distingue pertes normales et pertes évitables, on classe les erreurs en sept catégories, on corrige la plus fréquente avec une règle écrite, et on vérifie son effet la semaine suivante.

QUIZ

1. Quelle est la différence entre perte normale et évitable ? (Réponse : La normale vient d'un trade conforme, l'évitable d'une règle non respectée.)
2. Combien de défauts corriger à la fois ? (Réponse : Un seul.)
3. Citez trois catégories d'erreurs. (Réponse : Par exemple analyse, entrée, risque, sortie, émotion, discipline, information.)
4. Pourquoi analyser les gains non conformes ? (Réponse : Ils renforcent de mauvaises habitudes.)
5. Quand passe-t-on à une autre erreur ? (Réponse : Quand la première est sous contrôle.)

EXERCICES PRATIQUES

Relisez vos 10 derniers trades. Classez chacun. Identifiez l'erreur la plus fréquente, écrivez cause et règle corrective.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ J'ai classé mes trades de la semaine.
- ☐ J'ai identifié l'erreur dominante.
- ☐ J'ai écrit la règle corrective.
- ☐ Je vérifierai l'effet la semaine prochaine.

CHAPITRE 14.4

Les performances à suivre

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Suivez chaque mois cinq indicateurs : résultat en R, espérance, drawdown, conformité, nombre de trades. Fixez des objectifs de processus (conformité, régularité) avant les objectifs de gain.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

À l'échelle du mois, il faut prendre du recul. Les résultats d'une semaine sont trop influencés par le hasard ; ceux d'un trimestre commencent à signifier quelque chose.

Voici le **tableau de bord mensuel** :

1. **Résultat en R** et en dollars, avec le pourcentage du capital.
2. **Espérance** du mois et espérance cumulée.
3. **Drawdown maximal** du mois et par rapport au plus haut historique.
4. **Taux de conformité** (objectif > 90 %).
5. **Nombre de trades** (objectif : dans les limites du plan).
6. **Frais** payés (spread, commissions).
7. **Courbe de capital** : tracez-la ; une pente régulière compte plus qu'un pic.

Les objectifs doivent être de deux types. Les **objectifs de processus** dépendent de vous : conformité supérieure à 90 %, journal complété à 100 %, respect des limites, revue hebdomadaire faite. Les **objectifs de résultat** dépendent en partie du hasard : +3 % sur le mois, par exemple. Fixez d'abord les premiers : les seconds suivent avec un décalage.

Définissez aussi une **échelle de progression** sur douze mois :

- Mois 1–3 : simulation, objectif conformité 85 %, 60 trades.
- Mois 4–6 : micro-capital (0,25 à 0,5 %), conformité 90 %, 60 trades supplémentaires.
- Mois 7–9 : risque 0,5 à 1 % si l'espérance est positive sur 100 trades.
- Mois 10–12 : consolidation, spécialisation sur les configurations les plus rentables.

Comment réagir aux résultats ? Quatre situations :

- Mois positif, conformité élevée : continuez, ne changez rien.
- Mois négatif, conformité élevée : variance normale, vérifiez que l'espérance cumulée reste positive.
- Mois positif, conformité faible : chance, ne vous réjouissez pas, corrigez la conformité.

- Mois négatif, conformité faible : travaillez le comportement avant toute chose.

Enfin, faites un **bilan trimestriel** : relisez les trois tableaux de bord mensuels, comparez la trajectoire à l'échelle de progression, et décidez des modifications du plan (montée du risque, retrait d'une configuration, changement de créneau).

RÈGLES PRATIQUES

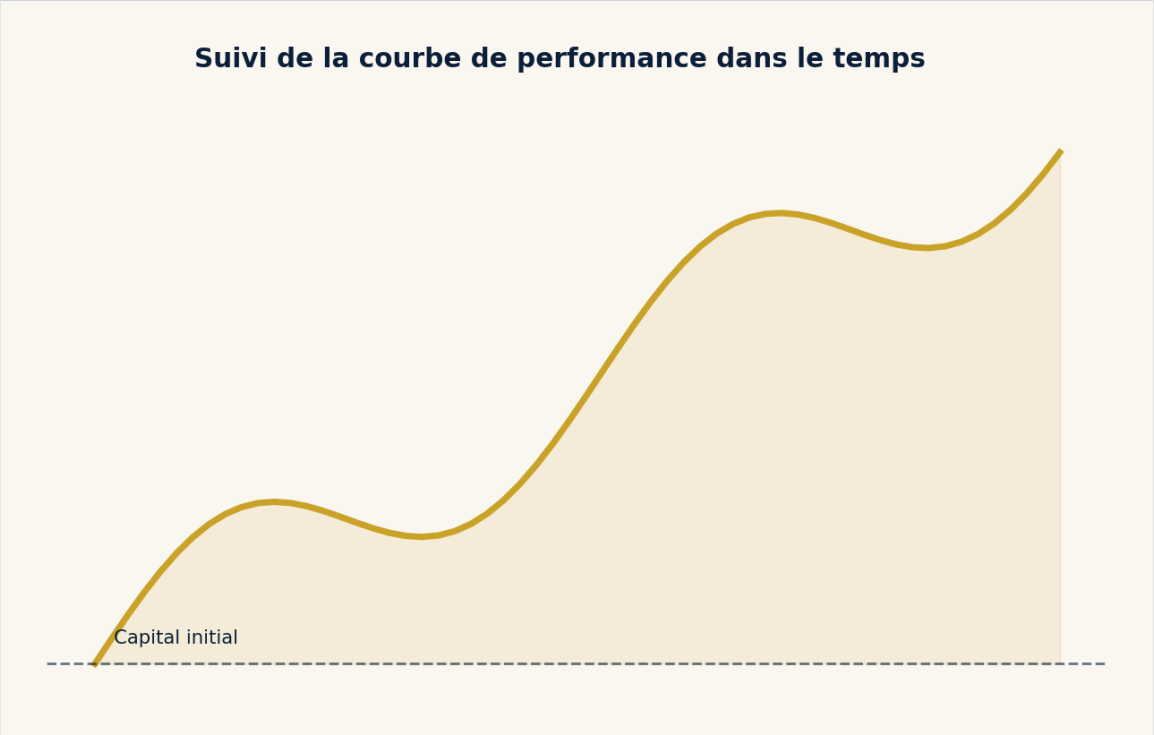
1. Remplir le tableau de bord le premier jour du mois.
2. Objectifs de processus d'abord, de résultat ensuite.
3. Évaluer la trajectoire sur trois mois, pas sur une semaine.
4. Lier chaque décision (taille, configuration) à une donnée.
5. Bilan trimestriel obligatoire.

EXEMPLE CONCRET

Octobre : 18 trades, conformité 94 %, résultat +5,2 R (+2,6 % du capital à 0,5 % de risque), espérance du mois +0,29 R, drawdown mensuel −2,1 %, frais 74 $. L'espérance cumulée sur 5 mois (92 trades) est de +0,22 R. Décision : poursuivre jusqu'à 100 trades avant de passer à 1 % de risque.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le tableau de bord mensuel avec la courbe de capital sur six mois et les sept indicateurs.



ÉTUDE DE CAS

Une trader suit la conformité mensuelle : 62 %, 71 %, 80 %, 88 %, 92 %, 94 %. Résultat mensuel : –2 %, –1 %, +0,5 %, +1,8 %, +2,4 %, +3,1 %. La corrélation est nette : la discipline précède la rentabilité de quelques mois.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ne regarder que le résultat financier.
- Juger une méthode sur un mois.
- Fixer des objectifs de gain irréalistes.
- Ne pas faire de bilan trimestriel.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Si vous ne pouvez contrôler que la qualité de votre exécution, mesurez-la. Le résultat est une conséquence, pas un levier.

SYNTHÈSE

Un tableau de bord mensuel suit résultat en R, espérance, drawdown, conformité, nombre de trades, frais, courbe de capital. Les objectifs de processus précèdent ceux de résultat. On progresse selon une échelle sur douze mois, avec bilan trimestriel.

QUIZ

1. Quels indicateurs suivre chaque mois ? (Réponse : Résultat en R, espérance, drawdown, conformité, nombre de trades, frais, courbe de capital.)
2. Quelle est la différence entre objectif de processus et de résultat ? (Réponse : Le processus dépend de vous, le résultat dépend en partie du hasard.)
3. Que faire d'un mois positif avec conformité faible ? (Réponse : Ne pas s'en réjouir : corriger la conformité.)
4. À quelle fréquence faire un bilan de fond ? (Réponse : Chaque trimestre.)
5. Quel horizon pour juger une méthode ? (Réponse : Au moins trois mois et 100 trades.)

EXERCICES PRATIQUES

Construisez votre tableau de bord mensuel dans le tableur et remplissez-le avec les données disponibles. Fixez trois objectifs de processus pour le mois prochain.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon tableau de bord mensuel est à jour.
- ☐ J'ai fixé des objectifs de processus.
- ☐ Je juge sur trois mois, pas sur une semaine.
- ☐ Mon bilan trimestriel est planifié.

15

PARTIE 15

30 ÉTUDES DE CAS SUR XAUUSD

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Ces trente cas sont **fictifs** : ce sont des situations types, pas des séances réelles du XAUUSD. Chaque cas suit la même structure : contexte, lecture, raisonnement, entrée, stop, objectif, gestion, résultat, leçon. Les chiffres sont complets : vous pouvez refaire chaque calcul.*
>
> ***Convention des calculs.** Capital fictif : 10 000 $. Risque normal : 1 % = 100 $ (réduit à 75 $ ou 50 $ dans certains cas, précisés). Taille en lots = risque ÷ (stop en $ × 100). Un trade perdant coûte −1 R, un trade gagnant rapporte (objectif ÷ stop) R. Les cas 12, 20, 23, 24 et 25 illustrent des erreurs ; les autres appliquent la méthode, et certains se terminent à zéro ou en perte, car une bonne décision peut perdre.*

CHAPITRE 15.1

Rebond sur support majeur en session de Londres

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 3.2, 4.2, 5.6.

ANALYSE DU CONTEXTE

H4 haussier (plus hauts et plus bas croissants). Le prix revient sur un support H4 de 2 312–2 316 déjà touché trois fois. Il est 9h50 à Paris : Londres est ouverte depuis 50 minutes.

LECTURE DU PRICE ACTION

Un marteau H1 se forme à 2 314,60 avec une mèche basse de 5 $ et une clôture à 2 318,00. Le corps est petit, dans le tiers haut de la bougie.

RAISONNEMENT

Tendance, zone et signal sont alignés ; la session est favorable ; la résistance suivante est à 2 335 : l'espace est suffisant. Score 5/6.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 318,40**.

STOP LOSS

Stop à **2 312,40**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,0 × 100) = **0,16 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 335,20** (16,8 $). Ratio R:R = 16,8 ÷ 6,0 = **2,8**.

GESTION DE POSITION

Le trader déplace le stop à l'entrée quand le prix atteint 2 324,40 (+1 R) et laisse courir.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,8 R**, soit **+280 $**.

LEÇONS À RETENIR

> Quand trois éléments s'alignent, le trade se prend sans hésiter ; la patience a précédé l'entrée.

CHAPITRE 15.2

Cassure d'une résistance avec retest

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 7.1, 7.2.

ANALYSE DU CONTEXTE

Trois sommets alignés autour de 2 340 sur H4 forment une résistance. Les bougies se compriment depuis trois jours.

LECTURE DU PRICE ACTION

Une bougie H1 de 14 $ clôture à 2 345,50, nettement au-dessus. Le prix revient ensuite vers 2 341 et forme une pin bar haussière.

RAISONNEMENT

Une cassure clôturée, suivie d'un retest propre, est la configuration 3 de la Partie 10. L'ancienne résistance devient support.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 342,20**.

STOP LOSS

Stop à **2 336,70**, soit **5,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,5 × 100) = **0,18 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 356,00** (13,8 $). Ratio R:R = 13,8 ÷ 5,5 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Aucun ajustement : l'objectif de 13,80 $ correspond à la hauteur du range précédent.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+251 $**.

LEÇONS À RETENIR

Ne jamais entrer sur la cassure elle-même : le retest offre un meilleur prix et un stop plus court.

CHAPITRE 15.3

Piège : faux breakout sous un triple bottom

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 6.3, 7.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

Un triple bottom se dessine à 2 285 sur H4. Le prix casse sous 2 285 un mardi à 15h10 et accélère jusqu'à 2 279.

LECTURE DU PRICE ACTION

Les 2 bougies suivantes ne prolongent pas la baisse. Une bougie H1 englobante haussière clôture à 2 288,50, de nouveau au-dessus de 2 285.

RAISONNEMENT

La cassure a échoué : les vendeurs entrés à la cassure sont piégés et devront racheter. C'est la configuration 4. Stop sous la mèche (2 279) avec marge : 2 278,00. Objectif : bord bas de la zone supérieure, 2 309,50.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 288,50**.

STOP LOSS

Stop à **2 278,00**, soit **10,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (10,5 × 100) = **0,09 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 309,50** (21,0 $). Ratio R:R = 21,0 ÷ 10,5 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Aucune intervention ; R:R de 2.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,0 R**, soit **+200 $**.

LEÇONS À RETENIR

> Une cassure qui revient dans la zone en une à trois bougies est un signal inverse puissant.

CHAPITRE 15.4

Renversement en Morning Star après baisse prolongée

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 3.7.

ANALYSE DU CONTEXTE

Six jours de baisse. Le prix atteint un support H4 de 2 260–2 266 (deux touches passées).

LECTURE DU PRICE ACTION

Sur H4 : grande bougie rouge, petite bougie d'indécision en bas, puis grande bougie verte qui reprend plus de la moitié de la première (Morning Star).

RAISONNEMENT

Le Morning Star sur une zone forte après une baisse étendue signale un retournement. Stop sous la zone (2 260) avec marge : 2 258,50. Prochaine résistance : 2 310, donc R:R de 3.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 271,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 258,50**, soit **12,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (12,5 × 100) = **0,08 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 308,50** (37,5 $). Ratio R:R = 37,5 ÷ 12,5 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Taille normale. Sortie de la moitié à +2 R (2 296,00), stop à l'entrée sur le reste. Le reste atteint l'objectif : (2 + 3) ÷ 2 = +2,5 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+250 $**.

LEÇONS À RETENIR

Les renversements sont plus rares mais plus rentables ; ils exigent un support fort et une extension préalable.

CHAPITRE 15.5

Pullback dans un canal ascendant

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 5.4, 6.8.

ANALYSE DU CONTEXTE

Canal ascendant H1 propre depuis deux jours, trois touches sur la ligne basse.

LECTURE DU PRICE ACTION

Retour sur la ligne basse du canal à 2 393. Bougie H1 haussière avec petite mèche basse, clôture à 2 395.

RAISONNEMENT

Continuer dans le sens du canal avec un stop court. Objectif : ligne haute prévue autour de 2 407,50.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 395,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 390,00**, soit **5,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,0 × 100) = **0,20 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 407,50** (12,5 $). Ratio R:R = 12,5 ÷ 5,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Pas d'intervention. Le trade se déroule en 4 heures.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+250 $**.

LEÇONS À RETENIR

Les canaux sont rentables jusqu'à leur cassure : chaque trade doit avoir un objectif avant la ligne haute.

CHAPITRE 15.6

Épaule-tête-épaule en fin de tendance haussière

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 6.1.

ANALYSE DU CONTEXTE

Après une hausse de deux semaines, une figure épaule-tête-épaule se forme sur H4 (épaule gauche 2 466, tête 2 478, épaule droite 2 467). Ligne de cou à 2 461.

LECTURE DU PRICE ACTION

Une bougie H4 clôture sous la ligne de cou. Le prix remonte pour la retester et forme une étoile filante à 2 463.

RAISONNEMENT

Hauteur de la figure : 2 478 – 2 461 = 17 $. Objectif minimal : 2 444 (17 $, R:R 2,1). Objectif final : zone de 2 437 (24 $, R:R 3). Stop au-dessus de l'épaule droite (2 467) avec marge : 2 469.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 461,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 469,00**, soit **8,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (8,0 × 100) = **0,12 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 437,00** (24,0 $). Ratio R:R = 24,0 ÷ 8,0 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Sortie de la moitié à 2 444, le reste à 2 437 : (2,1 + 3) ÷ 2 = +2,6 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,6 R**, soit **+256 $**.

LEÇONS À RETENIR

> Le retest de la ligne de cou donne le meilleur point d'entrée ; attendre la cassure clôturée, jamais l'anticiper.

CHAPITRE 15.7

Range serré avant NFP et réaction après annonce

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 9.5, 10.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

Vendredi, NFP à 14h30. Depuis 9h00, le prix oscille entre 2 346 et 2 352 (6 $ de range).

LECTURE DU PRICE ACTION

À 14h30, pic baissier à 2 339 puis retour dans le range en 8 minutes. À 15h05, le prix clôture H1 au-dessus de 2 352.

RAISONNEMENT

Le pic a été rejeté (« piège » du chapitre 10.4). On entre sur la cassure haussière confirmée après 30 minutes, à demi-taille.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 353,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 347,00**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 50 ÷ (6,0 × 100) = **0,08 lot** (risque 50 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 368,00** (15,0 $). Ratio R:R = 15,0 ÷ 6,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Risque réduit de moitié (50 $) : lots = 50 ÷ (6 × 100) = 0,08. Le gain est donc de 2,5 R × 50 $.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+125 $**.

LEÇONS À RETENIR

On ne trade jamais l'annonce ; on trade ce que le marché décide 30 minutes après.

CHAPITRE 15.8

Triangle ascendant et cassure haussière

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 6.9.

ANALYSE DU CONTEXTE

Résistance plate à 2 370, bas de plus en plus hauts sur H1 depuis 7 heures.

LECTURE DU PRICE ACTION

Bougie H1 de force clôturant à 2 372,80, retest de 2 370 à 2 371,50 avec rejet.

RAISONNEMENT

Triangle ascendant : biais haussier. La hauteur du triangle (11 $) donne un objectif de 2 381 ; on vise 2 388, zone H4.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 371,50**.

STOP LOSS

Stop à **2 366,00**, soit **5,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,5 × 100) = **0,18 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 388,00** (16,5 $). Ratio R:R = 16,5 ÷ 5,5 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Stop au point d'entrée quand +1 R. Sortie complète au TP.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+3,0 R**, soit **+300 $**.

LEÇONS À RETENIR

Le triangle se négocie au retest de la cassure, pas à l'intérieur.

CHAPITRE 15.9

Doji au sommet d'une résistance psychologique

Sens : Vente (short). Références : Chapitres 3.5, 10.3.

ANALYSE DU CONTEXTE

Le prix monte vers 2 400, niveau rond et zone H4 (2 398–2 403).

LECTURE DU PRICE ACTION

Doji H1 à 2 400,50 avec mèches symétriques, suivi d'une bougie baissière qui clôture à 2 399.

RAISONNEMENT

Le niveau rond et la zone H4 coïncident ; l'indécision en haut puis la bougie baissière confirment le rejet.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 399,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 405,00**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,0 × 100) = **0,16 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 384,00** (15,0 $). Ratio R:R = 15,0 ÷ 6,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Stop au-dessus de la zone. Objectif : support de 2 384.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+250 $**.

LEÇONS À RETENIR

Un doji seul n'est pas un signal : c'est la bougie suivante qui valide.

CHAPITRE 15.10

Harami baissier après une extension excessive

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 3.8.

ANALYSE DU CONTEXTE

Hausse de 38 $ en 2 jours sans pullback. Le prix s'approche d'une résistance H4 à 2 435.

LECTURE DU PRICE ACTION

Grande bougie H1 haussière (14 $) suivie d'une petite bougie contenue dans son corps (harami), puis d'une bougie baissière.

RAISONNEMENT

L'extension signale un essoufflement ; le harami le confirme. R:R de 2, minimum acceptable : taille normale mais pas plus.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 432,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 438,00**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,0 × 100) = **0,16 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 420,00** (12,0 $). Ratio R:R = 12,0 ÷ 6,0 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Pas d'ajustement.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,0 R**, soit **+200 $**.

LEÇONS À RETENIR

Un harami n'est fiable que près d'une zone ; en plein milieu d'une tendance, on l'ignore.

CHAPITRE 15.11

Drapeau haussier après impulsion forte

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 6.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

Impulsion de 22 $ en 3 heures, suivie d'un repli de 7 $ en canal descendant (drapeau).

LECTURE DU PRICE ACTION

Cassure de la ligne haute du drapeau sur une bougie M30 haussière ; retest à 2 405,50.

RAISONNEMENT

Mât de 22 $: objectif classique = cassure + mât. On retient 14 $ (prudence). Stop sous le bas du drapeau.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 405,50**.

STOP LOSS

Stop à **2 401,00**, soit **4,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (4,5 × 100) = **0,22 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 419,50** (14,0 $). Ratio R:R = 14,0 ÷ 4,5 = **3,1**.

GESTION DE POSITION

Sortie de la moitié à +2 R (9 $, soit 2 414,50), stop à l'entrée sur le reste, qui atteint l'objectif à 14 $: (2 + 3,1) ÷ 2 = +2,6 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,6 R**, soit **+256 $**.

LEÇONS À RETENIR

Le drapeau est l'une des figures les plus fiables, car le repli est faible comparé à l'impulsion.

CHAPITRE 15.12

Faux signal en session asiatique

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 8.2, 10.2.

ANALYSE DU CONTEXTE

Il est 03h40 à Paris. Le prix forme un marteau sur un support de range à 2 332.

LECTURE DU PRICE ACTION

Bougie H1 avec mèche basse, clôture à 2 333. Volume faible, spread élargi.

RAISONNEMENT

Le trader prend le trade malgré l'horaire défavorable (chapitre 10.2). R:R de 2 seulement, sans autre confirmation. Score 3/6.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 333,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 329,00**, soit **4,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (4,0 × 100) = **0,25 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 341,00** (8,0 $). Ratio R:R = 8,0 ÷ 4,0 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Le stop (2 329) est touché à 04h25 par une bougie de 5 $. Perte complète, 100 $ (1 R).

RÉSULTAT

Stop touché : **-1,0 R**, soit **–100 $**.

LEÇONS À RETENIR

Trader hors fenêtre augmente le taux d'échec. Le score 3/6 aurait dû faire passer.

CHAPITRE 15.13

Réaction de l'or à une annonce de la Fed

Sens : Vente (short). Références : Chapitres 9.2, 10.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

Mercredi, annonce de la Fed à 20h00 (heure de Paris). L'or est dans un range de 2 380–2 392 depuis 15h.

LECTURE DU PRICE ACTION

À 20h00, pic haussier à 2 396 puis retour sous 2 392 en 15 minutes. À 20h35, clôture M30 à 2 379, sous le bas du range (2 380).

RAISONNEMENT

Rejet de la nouvelle : le pic haussier est un piège. Attendre 30 minutes, puis entrer à la clôture sous le bas du range. Taille réduite.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 379,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 386,00**, soit **7,0 $** de distance. Taille : 50 ÷ (7,0 × 100) = **0,07 lot** (risque 50 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 358,00** (21,0 $). Ratio R:R = 21,0 ÷ 7,0 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Risque réduit à 50 $ (annonce) : lots = 50 ÷ (7 × 100) = 0,07. Objectif 21 $: si atteint, le gain est de 3 R × 50 $ = 150 $.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+3,0 R**, soit **+150 $**.

LEÇONS À RETENIR

Après une annonce, le sens de la clôture à 30 minutes vaut plus que le pic initial.

CHAPITRE 15.14

Niveau rond et rejet net

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 10.3.

ANALYSE DU CONTEXTE

Le prix approche de 2 350 dans la session de New York. Résistance H4 entre 2 348 et 2 353.

LECTURE DU PRICE ACTION

Étoile filante H1 : sommet à 2 352,40, clôture à 2 349,50.

RAISONNEMENT

Niveau rond + zone H4 + signal clôturé. Objectif juste avant 2 338,50 (support).

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 349,50**.

STOP LOSS

Stop à **2 354,50**, soit **5,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,0 × 100) = **0,20 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 338,50** (11,0 $). Ratio R:R = 11,0 ÷ 5,0 = **2,2**.

GESTION DE POSITION

Pas d'intervention.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,2 R**, soit **+220 $**.

LEÇONS À RETENIR

Les chiffres ronds fonctionnent comme des aimants ; la confirmation reste nécessaire.

CHAPITRE 15.15

Double top avec cassure du support intermédiaire

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 6.2.

ANALYSE DU CONTEXTE

Deux sommets à 2 428 et 2 427 sur H4, creux intermédiaire à 2 416.

LECTURE DU PRICE ACTION

Clôture H1 sous 2 416 puis retest à 2 414,50 avec bougie baissière.

RAISONNEMENT

Hauteur : 12 $. Objectif minimal 2 404, objectif de la zone de 2 394,50 retenu.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 414,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 420,50**, soit **6,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,5 × 100) = **0,15 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 394,50** (19,5 $). Ratio R:R = 19,5 ÷ 6,5 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Sortie des deux tiers à 2 404 (≈ +1,5 R), le dernier tiers à 2 394,50 (+3 R) : 2/3 × 1,5 + 1/3 × 3 = +2 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,0 R**, soit **+200 $**.

LEÇONS À RETENIR

Un double top n'est confirmé que par la cassure du creux intermédiaire.

CHAPITRE 15.16

Inside bar puis expansion directionnelle

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 3.10.

ANALYSE DU CONTEXTE

Tendance H4 haussière. Une bougie H1 de 11 $ est suivie d'une inside bar (3 $ de hauteur).

LECTURE DU PRICE ACTION

La bougie suivante casse le haut de l'inside bar et clôture à 2 356,80.

RAISONNEMENT

Compression dans la tendance : configuration 5. Stop sous l'inside bar. R:R 2.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 356,80**.

STOP LOSS

Stop à **2 352,30**, soit **4,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (4,5 × 100) = **0,22 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 365,80** (9,0 $). Ratio R:R = 9,0 ÷ 4,5 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Sortie complète à l'objectif.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,0 R**, soit **+200 $**.

LEÇONS À RETENIR

L'inside bar est un ressort : on trade la sortie, dans le sens de la tendance.

CHAPITRE 15.17

Englobante haussière sur support dynamique

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 3.6, 5.3.

ANALYSE DU CONTEXTE

Tendance H1 haussière ; le prix revient sur la ligne de tendance haussière tracée par trois creux.

LECTURE DU PRICE ACTION

Bougie englobante haussière (corps de 8 $) clôturant à 2 379,20 sur la ligne de tendance.

RAISONNEMENT

Tendance, ligne, signal et session de New York favorables. R:R 2,5.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 379,20**.

STOP LOSS

Stop à **2 373,70**, soit **5,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,5 × 100) = **0,18 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 393,20** (14,0 $). Ratio R:R = 14,0 ÷ 5,5 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Stop à l'entrée après +1 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+255 $**.

LEÇONS À RETENIR

Les lignes de tendance fonctionnent comme des zones de 2–3 $, jamais comme des lignes exactes.

CHAPITRE 15.18

Biseau descendant et retournement haussier

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 6.7.

ANALYSE DU CONTEXTE

Après une baisse, les creux et les sommets descendent en se resserrant (biseau descendant) sur H4.

LECTURE DU PRICE ACTION

Cassure de la ligne haute du biseau sur H1, clôture à 2 301.

RAISONNEMENT

Un biseau descendant annonce un essoufflement vendeur ; le trade est pris avec un R:R de 2,5.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 301,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 295,00**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,0 × 100) = **0,16 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 316,00** (15,0 $). Ratio R:R = 15,0 ÷ 6,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Le prix monte de 6 $ (+1 R), le stop est placé à l'entrée. Le prix revient alors à 2 301 et sort le trade à 0 R.

RÉSULTAT

Sortie à l'entrée : **0 R**, aucun gain ni perte (hors spread).

LEÇONS À RETENIR

> Une sortie à zéro est un bon résultat quand elle protège le capital ; le plan a été respecté.

CHAPITRE 15.19

Rectangle de range et cassure avec retest à New York

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 6.10.

ANALYSE DU CONTEXTE

Range H1 entre 2 354 et 2 362 depuis la matinée.

LECTURE DU PRICE ACTION

À 15h40, clôture H1 à 2 365 puis retest à 2 364 avec rejet.

RAISONNEMENT

Hauteur 8 $; objectif 12,50 $ vers la zone H4 de 2 376,50.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 364,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 359,00**, soit **5,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (5,0 × 100) = **0,20 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 376,50** (12,5 $). Ratio R:R = 12,5 ÷ 5,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Pas d'intervention.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+250 $**.

LEÇONS À RETENIR

La session de New York amplifie les cassures de range matinal.

CHAPITRE 15.20

Outside bar de retournement en fin de séance

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 3.9.

ANALYSE DU CONTEXTE

Fin de séance (17h30). Le prix a monté de 20 $ dans la journée. Outside bar baissière sur H1.

LECTURE DU PRICE ACTION

La bougie englobe la précédente et clôture à 2 410,50.

RAISONNEMENT

Le signal est bon, mais l'espace vers le support est de 11 $ seulement ; R:R de 1,7 accepté par impatience.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 410,50**.

STOP LOSS

Stop à **2 417,00**, soit **6,5 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,5 × 100) = **0,15 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 399,50** (11,0 $). Ratio R:R = 11,0 ÷ 6,5 = **1,7**.

GESTION DE POSITION

Le prix remonte à 2 417 : stop touché. Perte de 100 $.

RÉSULTAT

Stop touché : **-1,0 R**, soit **–100 $**.

LEÇONS À RETENIR

Un signal ne compense pas un mauvais R:R. Règle : minimum 2.

CHAPITRE 15.21

Marteau au support majeur après plusieurs tests

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 4.3, 3.2.

ANALYSE DU CONTEXTE

Quatrième test d'un support H4 à 2 285 en trois semaines.

LECTURE DU PRICE ACTION

Marteau H4 avec mèche basse de 8,50 $ (plus bas 2 281,50) et clôture à 2 290.

RAISONNEMENT

Quatre touches : la zone est extrêmement visible, mais plus il y a de touches, plus la cassure est probable. Taille réduite à 0,75 %.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 290,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 280,50**, soit **9,5 $** de distance. Taille : 75 ÷ (9,5 × 100) = **0,07 lot** (risque 75 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 318,50** (28,5 $). Ratio R:R = 28,5 ÷ 9,5 = **3,0**.

GESTION DE POSITION

Risque de 75 $ au lieu de 100 $: lots = 75 ÷ (9,5 × 100) = 0,07 (arrondi vers le bas). Stop sous la mèche : 2 280,50.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+3,0 R**, soit **+225 $**.

LEÇONS À RETENIR

Au quatrième test, la zone peut céder : on réduit la taille.

CHAPITRE 15.22

Étoile filante au sommet d'un canal

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 3.3.

ANALYSE DU CONTEXTE

Prix à la ligne haute d'un canal ascendant H1, résistance à 2 450.

LECTURE DU PRICE ACTION

Étoile filante : sommet à 2 451, clôture à 2 447.

RAISONNEMENT

Contre-tendance du canal, mais à sa borne : objectif la ligne médiane à 2 433,50. Taille réduite.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 447,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 452,50**, soit **5,5 $** de distance. Taille : 50 ÷ (5,5 × 100) = **0,09 lot** (risque 50 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 433,50** (13,5 $). Ratio R:R = 13,5 ÷ 5,5 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Risque de 50 $; stop à 2 452,50.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+123 $**.

LEÇONS À RETENIR

Les trades contre-tendance exigent plus de confirmations et moins de risque.

CHAPITRE 15.23

Erreur de FOMO sur une impulsion déjà avancée

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 13.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

L'or a pris 28 $ en 90 minutes. Le trader a raté le début et sent qu'il « doit » entrer.

LECTURE DU PRICE ACTION

Aucun pullback, bougies longues, aucun signal de rejet.

RAISONNEMENT

Le trader n'a ni zone, ni signal. Il entre par peur de manquer. Score 1/6. L'espace vers la résistance est de 12 $.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 438,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 428,00**, soit **10,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (10,0 × 100) = **0,10 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 450,00** (12,0 $). Ratio R:R = 12,0 ÷ 10,0 = **1,2**.

GESTION DE POSITION

Stop de 10 $ (large pour être « sûr »), 0,10 lot. Le prix replonge de 11 $. Perte de 100 $.

RÉSULTAT

Stop touché : **-1,0 R**, soit **–100 $**.

LEÇONS À RETENIR

Entrer sans plan est une erreur même quand on gagne. Le FOMO se soigne par la règle : pas de trade sans les trois éléments.

CHAPITRE 15.24

Erreur d'overtrading en semaine sans configuration

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 13.5.

ANALYSE DU CONTEXTE

Semaine sans tendance claire. Le trader veut « rester actif ».

LECTURE DU PRICE ACTION

Cinq trades pris en trois jours, tous sur des scores de 2 à 3 sur 6.

RAISONNEMENT

Résultats : 1 gain (+1 R) et 4 pertes (−4 R), soit −3 R = −300 $; frais et spreads : −35 $, total −335 $. Espérance mesurée : −0,67 R par trade.

POINT D'ENTRÉE

Voir ci-dessus : ce cas décrit un comportement collectif, pas une exécution de la méthode.

STOP LOSS

Stops non respectés ou inadaptés (voir ci-dessus).

TAKE PROFIT

Aucun objectif cohérent défini à l'avance : c'est le problème.

GESTION DE POSITION

Cas agrégé : chiffres calculés sur les cinq trades (risque 100 $ chacun).

RÉSULTAT

−3 R, soit **−300 $** (−3 %), plus 35 $ de frais : **−335 $**.

LEÇONS À RETENIR

Ne pas trader est une position. Un score de 4 minimum, sinon on ne fait rien.

CHAPITRE 15.25

Erreur de revenge trading après une perte

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 13.1.

ANALYSE DU CONTEXTE

Après une perte de 100 $, le trader est furieux et veut « se refaire » immédiatement.

LECTURE DU PRICE ACTION

Le prix touche une petite zone de 2 390 sans signal.

RAISONNEMENT

Il double la taille (0,50 lot au lieu de 0,25) et réduit le stop à 4 $. Pas de confirmation.

POINT D'ENTRÉE

Voir ci-dessus : ce cas décrit un comportement collectif, pas une exécution de la méthode.

STOP LOSS

Stops non respectés ou inadaptés (voir ci-dessus).

TAKE PROFIT

Aucun objectif cohérent défini à l'avance : c'est le problème.

GESTION DE POSITION

Perte : 4 $ × 100 × 0,50 = 200 $ + 40 $ de glissement/spread = 240 $ (2,4 R). Total de la séance : –340 $, soit 3,4 % du capital.

RÉSULTAT

–2,4 R sur ce trade ; **–3,4 %** sur la séance.

LEÇONS À RETENIR

Après une perte, la règle est simple : arrêt après deux pertes, jamais d'augmentation de taille.

CHAPITRE 15.26

Configuration A+ alignant trois facteurs

Sens : Achat (long). Références : Chapitre 10.6.

ANALYSE DU CONTEXTE

H4 haussier, support de 2 318–2 322, niveau rond 2 320, session de Londres, l'or de retour sur sa moyenne de volatilité.

LECTURE DU PRICE ACTION

Marteau H1 suivi d'une englobante haussière. Clôture à 2 325.

RAISONNEMENT

Score 6/6 : tendance, zone (3 touches), signal doublé, espace (R:R 3,5), session, niveau rond. Stop sous la zone (2 318) avec marge : 2 317.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 325,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 317,00**, soit **8,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (8,0 × 100) = **0,12 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 353,00** (28,0 $). Ratio R:R = 28,0 ÷ 8,0 = **3,5**.

GESTION DE POSITION

Taille normale 1 %. Sortie de la moitié à +2 R (2 341,00), stop à l'entrée sur le reste, qui atteint l'objectif : (2 + 3,5) ÷ 2 = +2,75 R.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,8 R**, soit **+275 $**.

LEÇONS À RETENIR

Quand tout s'aligne, le trade semble évident. Il faut l'avoir préparé.

CHAPITRE 15.27

Cassure de canal descendant et continuation baissière

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 6.8.

ANALYSE DU CONTEXTE

Canal descendant H1 sur deux jours. Rebond jusqu'à la ligne haute, rejet, puis cassure de la ligne basse.

LECTURE DU PRICE ACTION

Clôture H1 sous la ligne basse du canal à 2 313, retest à 2 314 avec bougie baissière.

RAISONNEMENT

Cassure du canal dans le sens de la tendance : continuation. Objectif : hauteur du canal.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 314,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 320,00**, soit **6,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (6,0 × 100) = **0,16 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 299,00** (15,0 $). Ratio R:R = 15,0 ÷ 6,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Aucune intervention.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,5 R**, soit **+250 $**.

LEÇONS À RETENIR

Une cassure dans le sens de la tendance a deux fois plus de chances qu'à contre-tendance.

CHAPITRE 15.28

Triangle symétrique juste avant le CPI

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 9.4, 6.11.

ANALYSE DU CONTEXTE

Mardi, CPI à 14h30. Triangle symétrique H1 depuis la matinée.

LECTURE DU PRICE ACTION

À 14h30, le prix sort par le haut puis revient. Après 30 minutes, clôture M30 au-dessus du triangle à 2 358.

RAISONNEMENT

L'annonce résolue, le triangle donne la direction ; entrée à demi-taille après 30 minutes.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 358,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 353,00**, soit **5,0 $** de distance. Taille : 50 ÷ (5,0 × 100) = **0,10 lot** (risque 50 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 368,00** (10,0 $). Ratio R:R = 10,0 ÷ 5,0 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Risque 50 $; lots = 0,10 ; résultat divisé par 2 par rapport à une taille normale.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,0 R**, soit **+100 $**.

LEÇONS À RETENIR

Éviter le pari avant l'annonce ; attendre la décision du marché.

CHAPITRE 15.29

Rejet net sur une zone de liquidité

Sens : Vente (short). Références : Chapitre 7.4.

ANALYSE DU CONTEXTE

Équilibre de plusieurs sommets à 2 424 sur H1 : beaucoup de stops sont au-dessus.

LECTURE DU PRICE ACTION

Le prix perce 2 424, monte à 2 427 puis revient clôturer à 2 421 (faux breakout).

RAISONNEMENT

Piège d'acheteurs ; entrée à la clôture du retour. Stop au-dessus de la mèche (2 427) avec marge : 2 428.

POINT D'ENTRÉE

Vente (short) à **2 421,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 428,00**, soit **7,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (7,0 × 100) = **0,14 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 407,00** (14,0 $). Ratio R:R = 14,0 ÷ 7,0 = **2,0**.

GESTION DE POSITION

Le prix atteint 2 414 (+1 R), le stop est placé à l'entrée ; il revient ensuite à 2 421 et le trade sort à 0 R.

RÉSULTAT

Sortie à l'entrée : **0 R**, aucun gain ni perte (hors spread).

LEÇONS À RETENIR

Même un bon trade peut finir à zéro. Ce qui compte, c'est la décision correcte.

CHAPITRE 15.30

Trade complet appliquant toute la méthode

Sens : Achat (long). Références : Chapitres 11, 12, 14.

ANALYSE DU CONTEXTE

Lundi soir : plan préparé. H4 haussier, zones 2 342–2 346 (support) et 2 366 (résistance), niveau rond 2 350, NFP vendredi.

LECTURE DU PRICE ACTION

Mardi 15h25 : retour sur le support, marteau M30 puis englobante haussière H1. Clôture à 2 348.

RAISONNEMENT

Score 6/6. R:R de 2,5. Stop sous le support (2 342) avec marge : 2 341. Pas d'annonce avant 20h00. Premier trade de la journée.

POINT D'ENTRÉE

Achat (long) à **2 348,00**.

STOP LOSS

Stop à **2 341,00**, soit **7,0 $** de distance. Taille : 100 ÷ (7,0 × 100) = **0,14 lot** (risque 100 $).

TAKE PROFIT

Objectif à **2 365,50** (17,5 $). Ratio R:R = 17,5 ÷ 7,0 = **2,5**.

GESTION DE POSITION

Sortie de la moitié à +2 R (2 362,00), stop à l'entrée sur le reste, objectif final à 2 365,50. Résultat : (2 + 2,5) ÷ 2 = +2,25 R. Journal rempli à 18h00.

RÉSULTAT

Objectif atteint (voir la gestion). Résultat : **+2,2 R**, soit **+225 $**.

LEÇONS À RETENIR

> Le trade n'est que la partie visible : la préparation, la gestion et le journal font la différence.

CHAPITRE 15.31

Bilan des 30 cas

ANALYSE DU CONTEXTE

Sur trente cas, cinq illustrent des erreurs ou des mauvais choix, deux se terminent à zéro, et les autres respectent la méthode.

LEÇONS À RETENIR

Trois leçons dominent. La qualité du contexte (tendance, zone) fait la différence. Le R:R minimum de 2 permet de rester rentable avec un taux de réussite inférieur à 50 %. Les erreurs de comportement (FOMO, overtrading, revanche) coûtent plus cher que ce que les bons trades rapportent.

16

PARTIE 16

CARNET D'ORDRES (DOM) & ORDER FLOW

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL

> *Jusqu'ici, ce livre a lu le marché à travers le prix : bougies, structure, zones et figures. Le prix est le résultat visible de la rencontre entre acheteurs et vendeurs. Cette partie ouvre la boîte noire : elle montre ce qui se passe à l'intérieur du carnet d'ordres, là où cette rencontre a lieu. Le carnet d'ordres (DOM, Depth Of Market) et l'order flow (flux d'ordres) sont des outils de lecture complémentaires, avancés, qui s'ajoutent au Price Action sans le remplacer. Ils restent distincts de la méthode pure : le trader qui choisit de les utiliser les emploie comme un filtre de confirmation, jamais comme un système autonome. Une précision essentielle vous accompagnera dans toute cette partie : l'or au comptant (XAUUSD) est un marché de gré à gré sans carnet unique ; l'order flow exact se lit sur le contrat à terme GC.*

CHAPITRE 16.1

Le carnet d'ordres (DOM)

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le carnet d'ordres est la liste en temps réel de tous les ordres limites en attente sur un marché centralisé. Du côté acheteur (Bid), on trouve les ordres d'achat posés sous le prix actuel ; du côté vendeur (Ask ou Offer), les ordres de vente posés au-dessus. Le DOM (Depth Of Market, profondeur de marché) est l'affichage de ce carnet sous forme d'échelle de prix : chaque ligne correspond à un niveau de prix, avec à côté la quantité de contrats en attente.

Le prix se déplace uniquement lorsque la liquidité à un niveau est consommée. Si l'Ask à 2 355,4 contient 20 lots et que des acheteurs au marché en achètent 20, ce niveau disparaît et le meilleur Ask passe au niveau suivant : le prix monte. À l'inverse, si des acheteurs au marché arrivent mais que les vendeurs passifs reconstituent leurs ordres, le prix stagne malgré l'activité.

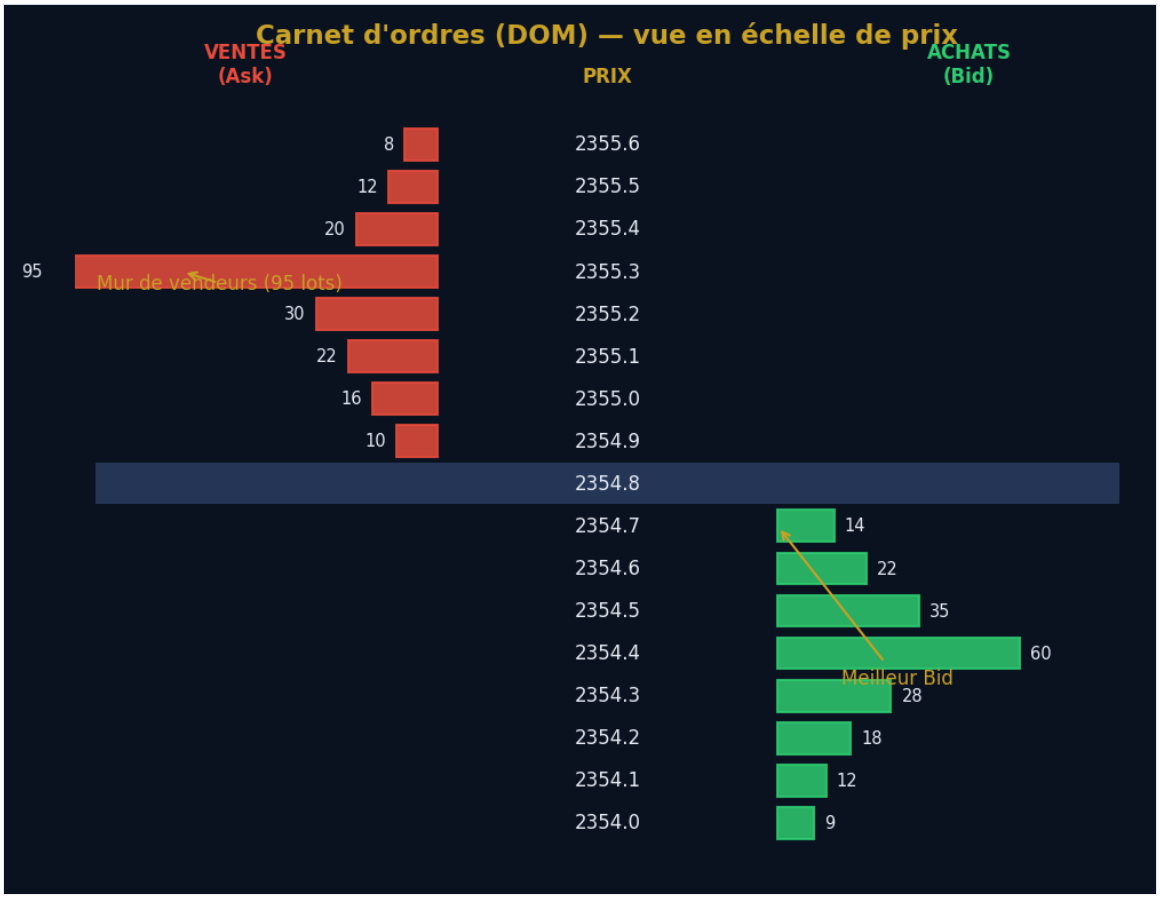
Le DOM répond donc à une question que la bougie ne peut pas poser : où se trouve la liquidité en attente, et qui est en train de la consommer ? Un trader qui lit le DOM voit des intentions affichées, tandis que la bougie ne montre que des résultats passés.

EXEMPLE CONCRET

Le prix se situe à 2 355,3. Le DOM montre un ordre vendeur massif de 95 lots à 2 355,7, alors que les niveaux voisins n'affichent que 10 à 30 lots. Chaque tentative de hausse vers ce niveau est suivie d'un recul. Sur le graphique en bougies, on voit simplement une résistance qui tient ; sur le DOM, on voit pourquoi elle tient.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'échelle de prix de l'illustration : colonne Ask en rouge au-dessus du prix, colonne Bid en vert en dessous, la taille des barres proportionnelle au nombre de lots. Entourez le mur de vendeurs et le meilleur Bid.



ÉTUDE DE CAS

Un trader observe un mur vendeur sous un niveau de résistance déjà identifié en Partie 4. Il ne vend pas immédiatement : il attend de voir si le mur est consommé ou s'il tient. Le mur tient, une bougie de rejet se forme, et l'entrée se fait sur la confirmation du Price Action. Le DOM n'a pas déclenché le trade ; il a renforcé la confiance dans une zone déjà retenue.

ERREURS FRÉQUENTES

Croire qu'un gros ordre affiché est forcément réel et durable : les ordres limites peuvent être retirés à tout moment. Trader uniquement le DOM sans contexte de structure. Ignorer que la liquidité visible n'est qu'une partie de la liquidité réelle, des ordres dissimulés pouvant exister (ordres iceberg).

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le DOM ne se lit pas ligne par ligne, mais en dynamique. Ce qui compte n'est pas la photo à un instant donné, c'est la façon dont les ordres apparaissent, sont consommés, se reconstituent ou disparaissent à l'approche du prix.

SYNTHÈSE

Le carnet d'ordres liste les ordres limites en attente ; le DOM l'affiche sous forme d'échelle de prix. Le prix bouge quand la liquidité d'un niveau est consommée. Le DOM révèle les intentions affichées, en complément des résultats montrés par les bougies.

QUIZ

1. Que contient le carnet d'ordres ? (Réponse : La liste des ordres limites d'achat et de vente en attente.)
2. Que signifie DOM ? (Réponse : Depth Of Market, la profondeur de marché affichée par niveau de prix.)
3. Quand le prix monte-t-il d'un niveau ? (Réponse : Quand la liquidité vendeuse du meilleur Ask est entièrement consommée.)
4. Un gros ordre affiché est-il garanti de rester ? (Réponse : Non, un ordre limite peut être retiré à tout moment.)
5. Que peut cacher un carnet d'ordres ? (Réponse : Des ordres dissimulés, comme les ordres iceberg.)

EXERCICES PRATIQUES

Ouvrez un DOM sur un contrat à terme (en simulation) pendant trente minutes. Notez à trois reprises comment le prix réagit à un niveau de forte liquidité affichée.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ai-je identifié où se trouve la liquidité affichée ? Ai-je observé si elle est consommée ou retirée ? Ai-je relié cette observation à une zone de mon analyse Price Action ?

CHAPITRE 16.2

Bid, Ask, spread et types d'ordres

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le Bid est le meilleur prix auquel un acheteur est prêt à acheter ; l'Ask est le meilleur prix auquel un vendeur est prêt à vendre. L'écart entre les deux est le spread. Un spread étroit signale un marché liquide ; un spread qui s'élargit signale une liquidité qui se retire, fréquent avant une annonce majeure ou à des heures creuses.

Deux familles d'ordres structurent tout le carnet. L'ordre limite fournit de la liquidité : il attend dans le carnet à un prix précis. L'ordre au marché prend de la liquidité : il s'exécute immédiatement au meilleur prix disponible. Un acheteur au marché exécute à l'Ask ; un vendeur au marché exécute au Bid. Ce sont les ordres au marché qui font bouger le prix, car ils consomment la liquidité posée par les ordres limites.

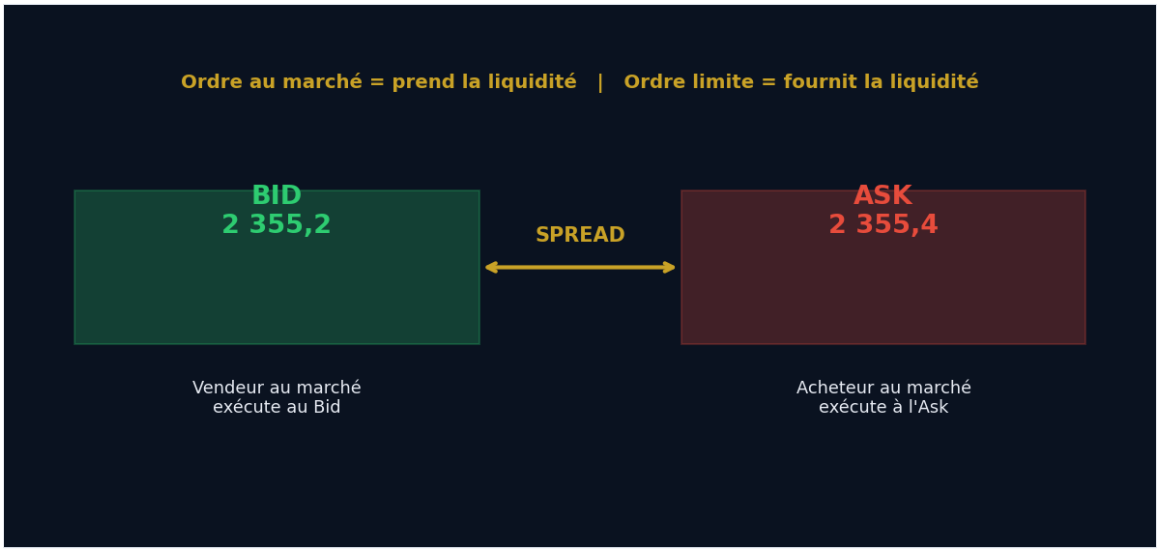
L'idée centrale de l'order flow en découle : il mesure l'agressivité. Les agresseurs (ordres au marché) contre les passifs (ordres limites). Le côté qui est le plus agressif ne gagne pas toujours, car l'agressivité peut être absorbée (chapitre 16.10), mais son identification est le point de départ de toute lecture.

EXEMPLE CONCRET

Bid à 2 355,2 et Ask à 2 355,4 : le spread est de 0,2. Un vendeur pressé qui vend au marché obtient 2 355,2 ; un acheteur pressé paye 2 355,4. Si, avant une annonce, le Bid passe à 2 354,8 et l'Ask à 2 355,8, le spread a triplé : la liquidité s'est retirée par prudence.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma Bid / Ask / spread : deux blocs encadrant l'écart central, avec la mention « ordre au marché = prend la liquidité ; ordre limite = fournit la liquidité ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate que, quinze minutes avant une publication, le spread double et que le carnet s'amincit. Il en déduit que les participants se retirent et que la volatilité va s'amplifier. Il applique la règle de la Partie 9 : il réduit sa taille de position et n'entre pas avant la stabilisation.

ERREURS FRÉQUENTES

Ignorer le spread dans le calcul du stop loss et du coût réel du trade. Confondre ordre limite et ordre au marché dans l'interprétation du flux. Croire que la couleur d'une bougie dit qui a été agressif.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Surveillez le spread comme un thermomètre de liquidité. Un spread anormalement large est un signal de prudence avant même de regarder une bougie.

SYNTHÈSE

Le Bid est le meilleur prix d'achat, l'Ask le meilleur prix de vente, le spread leur écart. Les ordres limites fournissent la liquidité, les ordres au marché la consomment et font bouger le prix. L'order flow mesure l'agressivité de chaque camp.

QUIZ

1. Qu'est-ce que le spread ? (Réponse : L'écart entre le meilleur Bid et le meilleur Ask.)
2. À quel prix un acheteur au marché exécute-t-il ? (Réponse : À l'Ask.)

3. Quel type d'ordre fait réellement bouger le prix ? (Réponse : L'ordre au marché, qui consomme la liquidité.)

4. Que signale un spread qui s'élargit brutalement ? (Réponse : Un retrait de liquidité, souvent avant une annonce.)

5. Que mesure l'order flow ? (Réponse : L'agressivité des acheteurs et des vendeurs au marché.)

EXERCICES PRATIQUES

Relevez le spread moyen de votre actif à trois moments de la journée (session asiatique, ouverture de Londres, ouverture de New York) et comparez.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ai-je intégré le spread dans mon calcul de risque ? Ai-je vérifié si la liquidité s'amincit avant une annonce ? Ai-je distingué ordres limites et ordres au marché dans ma lecture ?

CHAPITRE 16.3

Liquidité, profondeur et murs d'ordres

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La liquidité désigne la quantité d'ordres disponibles à un niveau de prix. La profondeur de marché cumule ces quantités sur plusieurs niveaux. Un graphique de profondeur montre, de chaque côté du prix, la quantité cumulée d'ordres : une marche haute signale un « mur » d'ordres, c'est-à-dire un niveau où une grande quantité est en attente.

Un mur peut jouer le rôle de support (mur d'achats) ou de résistance (mur de ventes). Mais il peut aussi être trompeur. Le spoofing consiste à poser de gros ordres sans intention de les faire exécuter, pour influencer les autres participants, puis à les retirer ; cette pratique est interdite sur les marchés à terme réglementés. À l'inverse, les ordres iceberg n'affichent qu'une petite fraction de leur taille réelle : un niveau qui semble léger peut en réalité absorber beaucoup plus que ce qu'on voit.

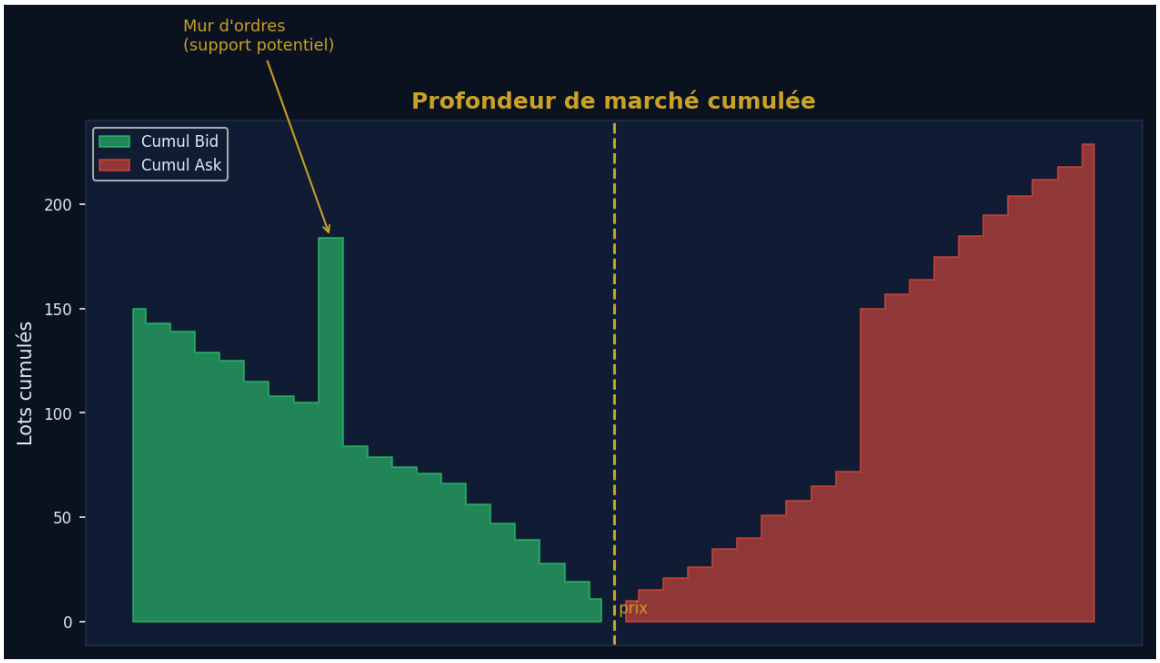
La règle pratique en découle : un mur compte quand il résiste à l'épreuve du flux. Un mur qui disparaît quand le prix s'approche ne vaut rien ; un mur qui reste en place pendant que de nombreux ordres au marché le frappent est significatif.

EXEMPLE CONCRET

Un mur d'achat de 90 lots apparaît sous le prix. Le prix descend, des vendeurs au marché frappent le niveau à plusieurs reprises, et le mur tient. Le prix rebondit. À l'inverse, un autre mur disparaît dès que le prix s'en approche : il s'agissait d'un leurre.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le graphique de profondeur : deux aires, verte à gauche (Bid cumulé) et rouge à droite (Ask cumulé), avec une marche haute annotée « mur d'ordres ».



ÉTUDE DE CAS

Un trader repère un mur de ventes sous une résistance déjà tracée. Il attend. Le mur disparaît à l'approche du prix, qui franchit la résistance sans réaction. Le trader n'avait pas pris position sur le mur seul : il évite la perte qu'aurait causée un pari sur un ordre fantôme.

ERREURS FRÉQUENTES

Traiter chaque gros ordre affiché comme un support ou une résistance fiable. Ignorer les ordres iceberg. Entrer à contre-flux d'un mur qui est en train d'être consommé.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Ne faites jamais confiance à la liquidité qui s'affiche, faites confiance à celle qui résiste. Le test du mur, c'est le flux qui le frappe.

SYNTHÈSE

La liquidité est la quantité d'ordres à un niveau ; la profondeur la cumule. Les murs peuvent servir de supports ou de résistances, mais ils peuvent être des leurres (spoofing) ou masquer des ordres plus gros (iceberg). Seul un mur qui résiste au flux est significatif.

QUIZ

1. Qu'est-ce qu'un mur d'ordres ? (Réponse : Un niveau où une grande quantité d'ordres limites est en attente.)
2. Qu'est-ce que le spoofing ? (Réponse : Poser de gros ordres sans intention de les exécuter, pour influencer le marché.)
3. Qu'est-ce qu'un ordre iceberg ? (Réponse : Un ordre qui n'affiche qu'une fraction de sa taille réelle.)
4. Quand un mur est-il significatif ? (Réponse : Quand il résiste à l'épreuve du flux d'ordres au marché.)
5. Un mur affiché suffit-il à justifier une entrée ? (Réponse : Non, il doit être confirmé par le comportement du prix.)

EXERCICES PRATIQUES

Observez cinq murs d'ordres en simulation. Notez pour chacun s'il a tenu, s'il a été consommé ou s'il a disparu à l'approche du prix.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Le mur résiste-t-il au flux ? Ai-je envisagé un ordre iceberg ou un leurre ? Le mur coïncide-t-il avec une zone issue de mon Price Action ?

CHAPITRE 16.4

Où trouver un DOM : plateformes, données et coûts

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un DOM réel ne vient pas d'un graphique gratuit : il vient d'une chaîne de trois maillons. Au départ se trouve la bourse (CME Group pour le COMEX, où se négocie le futures GC), qui produit le carnet d'ordres. Ensuite vient un flux de données (data feed) qui transporte ce carnet jusqu'à vous. Enfin, une plateforme l'affiche et, si elle est reliée à un courtier, vous permet d'envoyer des ordres. Il faut donc distinguer trois choses souvent confondues : la donnée, la plateforme et le courtier.

Premier maillon, la donnée. Pour voir la profondeur (Level 2), il faut s'abonner aux données de la bourse. Level 1 donne seulement le meilleur Bid et le meilleur Ask ; Level 2 donne les niveaux en profondeur, ce qui est indispensable pour un DOM. Selon la grille tarifaire publiée par CME Group début 2026, un utilisateur non professionnel paie de l'ordre de 12 dollars par mois et par appareil pour le Level 2 d'une bourse donnée, COMEX compris, avec un tarif groupé pour toutes les bourses CME. Les courtiers répercutent ce tarif, parfois avec une majoration : consultez leur grille. Le statut non professionnel suppose une auto-certification que la bourse définit de façon stricte ; un trader qui trade pour le compte d'autrui ou en tant que professionnel paie un tarif nettement supérieur. Ces montants évoluent : vérifiez toujours les tarifs en vigueur avant de vous abonner.

Deuxième maillon, la plateforme. Les familles d'outils les plus utilisées par les traders d'order flow sont les suivantes. Sierra Chart est une plateforme très complète, appréciée pour sa fiabilité et sa personnalisation, avec une interface plus austère. NinjaTrader propose un module de DOM nommé SuperDOM et un mode simulation permettant de s'entraîner sans risque. ATAS est centrée sur le footprint, les clusters et le volume. Bookmap affiche la liquidité sous forme de carte de chaleur dans le temps, ce qui permet de voir l'apparition et la disparition des ordres. Quantower et Tradovate fournissent des ladders de trading intégrés. Certaines plateformes de graphiques généralistes proposent aussi un panneau DOM lorsqu'elles sont connectées à un courtier de futures compatible. Les prix des licences varient et évoluent ; plusieurs offrent un essai ou une version de démonstration. Vérifiez toujours les conditions sur le site de l'éditeur.

Troisième maillon, le courtier : il faut un courtier de futures donnant accès au COMEX depuis votre pays. La disponibilité, les marges, les frais et la réglementation varient selon la résidence ; vérifiez-les avant d'ouvrir un compte. Beaucoup de courtiers proposent un compte de simulation avec données retardées ou réelles, point de départ idéal.

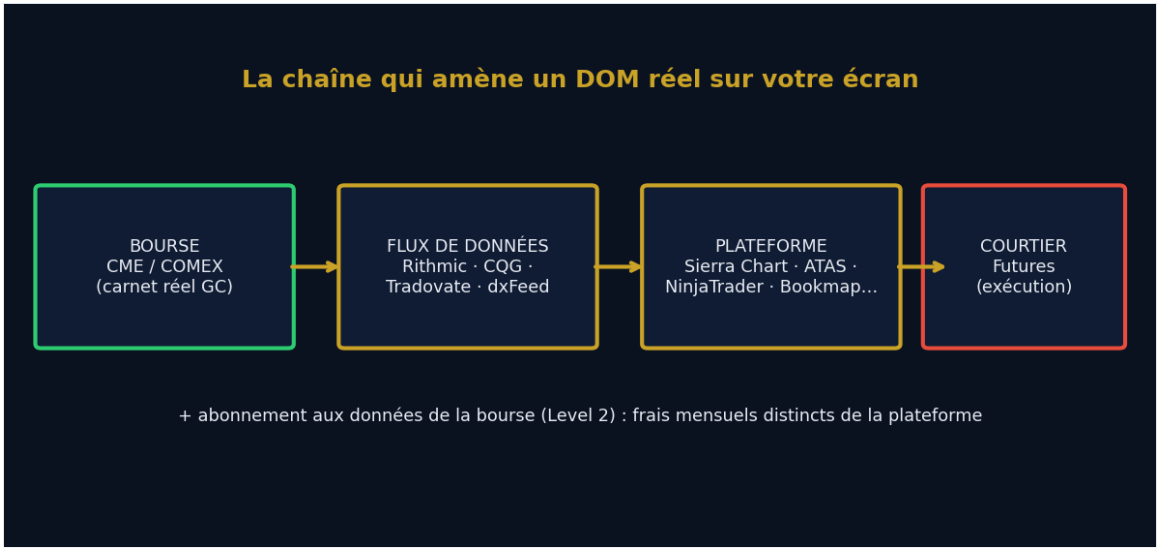
Qu'en est-il du DOM affiché dans les plateformes de forex et de CFD ? La fenêtre « profondeur de marché » de MetaTrader, par exemple, ne montre en général que les cotations du courtier, souvent limitées au meilleur prix. Ce n'est pas un carnet d'ordres de marché. Elle peut renseigner sur la liquidité interne du courtier, mais non sur celle du marché de l'or. Pour de l'order flow fiable, il faut passer par le futures GC, ou son micro-contrat MGC (10 onces au lieu de 100), plus adapté aux petits comptes.

EXEMPLE CONCRET

Un trader français souhaite lire le DOM de l'or. Il ouvre un compte de simulation chez un courtier de futures, souscrit un essai de plateforme, configure le symbole GC (ou MGC), s'abonne au Level 2 COMEX en mode non professionnel et passe plusieurs semaines en simulation. Il garde son courtier habituel pour son trading de Price Action sur spot et compare les deux sans engager de capital sur le futures.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la chaîne de données : bourse, flux de données, plateforme, courtier, avec la mention des frais de données Level 2 distincts de la plateforme.



ÉTUDE DE CAS

Un trader souscrit à une plateforme réputée mais oublie l'abonnement aux données de la bourse : son DOM reste vide ou retardé. Après vérification, il comprend que plateforme et données sont deux abonnements séparés et active le Level 2 COMEX. Il évite aussi de payer deux fois le même flux en vérifiant ce que son courtier inclut déjà.

ERREURS FRÉQUENTES

Confondre la fenêtre de profondeur d'un courtier CFD avec un vrai carnet d'ordres. Souscrire à une plateforme sans souscrire aux données. Négliger de vérifier le statut non professionnel et les frais par appareil. Commencer en réel sans passer par la simulation. Ignorer le levier du futures : un contrat GC représente 100 onces.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Commencez par un compte de simulation et le micro-contrat. Apprenez à lire le DOM pendant plusieurs semaines avant d'engager un centime. Et comparez les coûts totaux (données, plateforme, commissions) au bénéfice que vous attendez réellement du DOM sur votre style de trading.

SYNTHÈSE

Un DOM réel nécessite une bourse centralisée (COMEX), un flux de données Level 2, une plateforme et un courtier de futures. Les frais de données sont distincts de la plateforme. Le DOM de MetaTrader ou d'un courtier CFD ne remplace pas un vrai carnet d'ordres. Le micro-contrat MGC et la simulation sont la meilleure porte d'entrée.

QUIZ

1. Quels sont les trois maillons de la chaîne du DOM ? (Réponse : Les données de la bourse, la plateforme, le courtier.)
2. Quelle différence entre Level 1 et Level 2 ? (Réponse : Level 1 donne le meilleur Bid/Ask, Level 2 donne la profondeur.)
3. Le DOM d'un courtier CFD est-il un vrai carnet de marché ? (Réponse : Non, il reflète les cotations du courtier.)
4. Quel contrat est adapté aux petits comptes sur l'or ? (Réponse : Le micro-contrat MGC.)
5. Par où commencer ? (Réponse : Par un compte de simulation.)

EXERCICES PRATIQUES

Dressez un tableau comparant trois plateformes de votre choix : coût de la licence, données requises, présence d'un DOM, d'un footprint, d'un mode simulation. Estimez votre coût mensuel total.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Ai-je un abonnement Level 2 pour le bon marché ? Mon courtier donne-t-il accès au COMEX depuis mon pays ? Ai-je vérifié mon statut non professionnel ? Ai-je commencé en simulation ?

CHAPITRE 16.5

Lire et configurer un DOM

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Un DOM de trading (parfois appelé ladder ou SuperDOM) se présente comme une échelle verticale de prix. Au centre, la colonne des prix, avec le dernier prix échangé mis en évidence. À gauche et à droite, les colonnes de quantités : la colonne Bid affiche le nombre de contrats en attente à l'achat, la colonne Ask le nombre de contrats en attente à la vente. En dehors de ces colonnes, la plupart des plateformes ajoutent une colonne « vos ordres » où apparaissent vos propres ordres en attente, une colonne de volume échangé à chaque niveau, parfois un profil de volume et la position ouverte avec son résultat.

Ce qu'il faut regarder, dans l'ordre. D'abord le dernier prix et le spread : le prix se déplace-t-il, le carnet est-il épais ou mince ? Ensuite la liquidité proche : sur quelques niveaux au-dessus et en dessous du prix, quelles sont les quantités ? Un déséquilibre marqué entre Bid et Ask n'est pas en soi un signal, car les ordres changent en permanence. Ensuite les murs : où se trouvent les concentrations inhabituelles, et coïncident-elles avec des zones de votre analyse ? Enfin la dynamique : les quantités se reconstituent-elles après avoir été frappées, ou diminuent-elles ?

Plusieurs éléments de configuration conditionnent la lisibilité. La taille minimale à surligner (un seuil de lots à partir duquel un niveau devient visible) évite de se perdre dans le bruit. L'agrégation de prix (regrouper plusieurs ticks en une ligne) simplifie l'affichage, au prix de la précision. L'ordre-clic (un clic dans la colonne Bid ou Ask place un ordre limite) rend l'exécution très rapide, ce qui est précieux mais dangereux : une erreur de clic coûte immédiatement de l'argent. Il est impératif de configurer la confirmation des ordres et de s'entraîner en simulation.

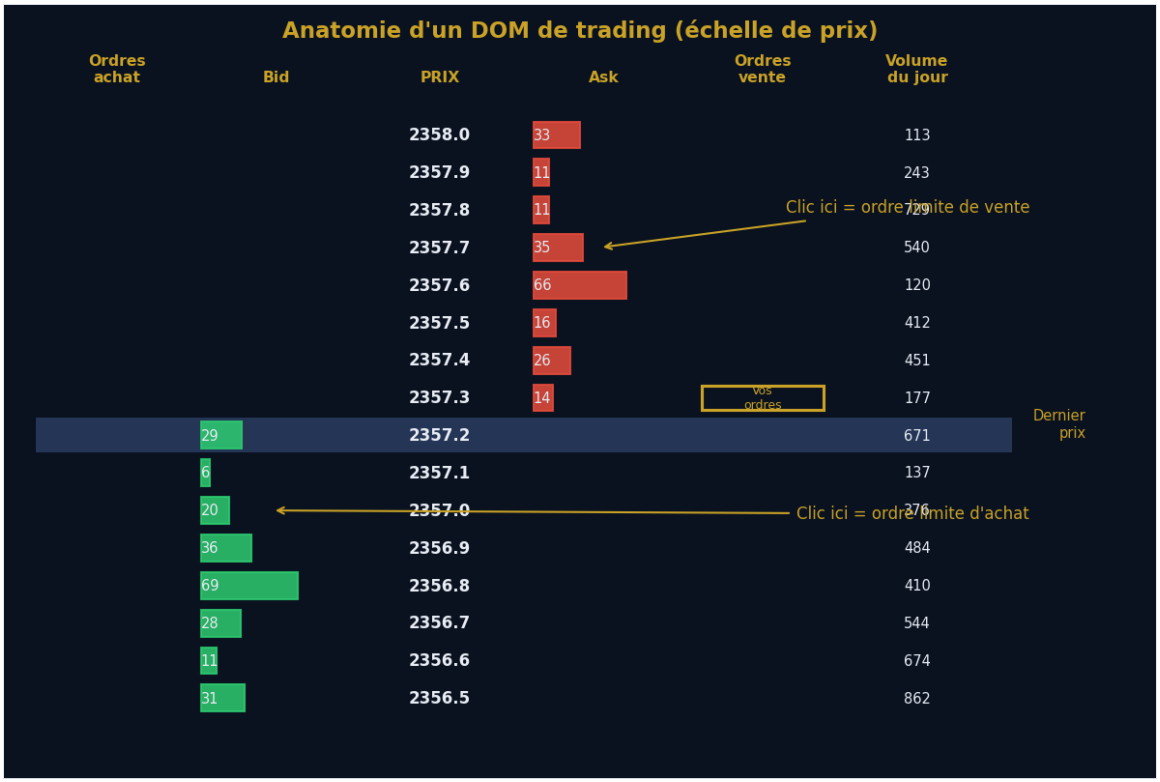
Sur le futures GC, le tick est de 0,10 dollar par once, soit 10 dollars par contrat par tick ; sur le micro MGC, 1 dollar par tick. Cela signifie que chaque ligne du DOM représente un mouvement de 0,10 dans le prix de l'or. Un stop de 3 dollars sur l'once représente trente lignes du DOM : visualisez toujours votre risque en nombre de ticks et en dollars.

EXEMPLE CONCRET

Sur un DOM de GC, le dernier prix est 2 355,3. Les trois lignes au-dessus montrent 12, 18 et 25 contrats à la vente ; une ligne plus haut, à 2 355,7, 95 contrats. Sous le prix, les quantités à l'achat sont modestes. Le trader repère le mur à 2 355,7, vérifie qu'il coïncide avec sa résistance H1, et décide de n'agir que s'il tient et que le Price Action confirme.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez l'interface de DOM de l'illustration : colonnes ordres, Bid, prix, Ask, ordres, volume ; dernier prix surligné ; annotations indiquant où cliquer pour placer un ordre limite d'achat ou de vente.



ÉTUDE DE CAS

Un débutant affiche toutes les colonnes de sa plateforme et se noie dans les chiffres. Après quelques semaines, il simplifie : prix, Bid/Ask, volume, vos ordres. Il règle un seuil pour ne surligner que les quantités supérieures à son seuil de bruit, et il note dans son journal à quels niveaux les murs ont eu un effet.

ERREURS FRÉQUENTES

Surcharger l'écran de colonnes. Ne pas régler de seuil de lisibilité. Ne pas convertir le stop en ticks et en dollars. Activer l'envoi d'ordre en un clic sans s'être entraîné. Regarder le DOM sans un graphique de Price Action à côté.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Gardez toujours le DOM à côté d'un graphique de Price Action sur lequel figurent vos zones. Le DOM est un microscope : sans la carte, vous ne savez pas où le braquer.

SYNTHÈSE

Le DOM est une échelle de prix avec colonnes Bid, Ask, volume et ordres. On lit d'abord prix et spread, puis la liquidité proche, puis les murs, puis la dynamique. La configuration (seuils, agrégation, ordre-clic) conditionne la lisibilité, et le risque doit être exprimé en ticks et en dollars.

QUIZ

1. Que représente chaque ligne d'un DOM ? (Réponse : Un niveau de prix, avec les quantités en attente.)
2. Quelle est la valeur d'un tick sur le GC ? (Réponse : 0,10 $ par once, soit 10 $ par contrat.)
3. Pourquoi régler un seuil de surbrillance ? (Réponse : Pour ignorer le bruit et ne voir que les quantités significatives.)
4. Quel est le danger de l'ordre en un clic ? (Réponse : Une erreur de clic coûte immédiatement de l'argent.)
5. Que faut-il toujours garder à côté du DOM ? (Réponse : Un graphique de Price Action avec ses zones.)

EXERCICES PRATIQUES

Configurez un DOM en simulation. Placez et annulez vingt ordres limites loin du prix pour vous familiariser avec le clic. Convertissez un stop de 2 $ en nombre de ticks et en dollars pour GC et MGC.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mon DOM est-il simple et lisible ? Mon seuil de bruit est-il réglé ? Mon risque est-il exprimé en ticks et en dollars ? Ai-je un graphique de Price Action à côté ?

CHAPITRE 16.6

Trader avec le DOM en temps réel : les situations types

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Utiliser le DOM en temps réel consiste à observer comment le carnet réagit lorsque le prix approche une zone que vous avez déjà identifiée. Trois situations reviennent constamment, et il est essentiel de savoir les distinguer.

Première situation : le mur qui tient. Le prix approche une zone où se trouve une grande quantité d'ordres passifs. Des ordres au marché frappent le niveau, la quantité affichée diminue puis se reconstitue, et le prix n'avance pas. Le volume exécuté à ce niveau est élevé. C'est une absorption : un participant important prend l'autre côté. Après une confirmation (par exemple une bougie de rejet ou la cassure du dernier micro-niveau), on peut envisager une entrée en sens inverse du flux, avec un stop de l'autre côté du mur.

Deuxième situation : le mur retiré. La quantité disparaît dès que le prix s'en approche, sans avoir été exécutée. Le niveau n'a en réalité jamais été défendu. C'est typiquement le cas d'un leurre ou d'un ordre annulé par prudence. Il faut alors ne rien déduire du mur et s'en remettre au Price Action ; le plus souvent, le prix traverse le niveau.

Troisième situation : le mur balayé. Une rafale d'ordres au marché consomme le mur et les niveaux suivants en quelques secondes, parfois avec des écarts de prix entre exécutions. C'est une cassure réelle. Le piège pour le débutant est de tenter de la contrer parce que « le mur était gros ». Dans ce cas, on reste en dehors, ou on attend un retest cohérent avec la Partie 7.

Pour exécuter, l'ordre limite est l'outil naturel du DOM : il vous place dans la file d'attente à un prix précis, au lieu de payer le spread. Son inconvénient est de ne pas être garanti : si le prix ne revient pas, l'ordre n'est pas exécuté, ce qui est souvent préférable à une mauvaise entrée. L'ordre au marché garantit l'exécution mais pas le prix ; on l'emploie pour sortir d'urgence. Votre stop loss doit être posé immédiatement après l'entrée, sans attendre.

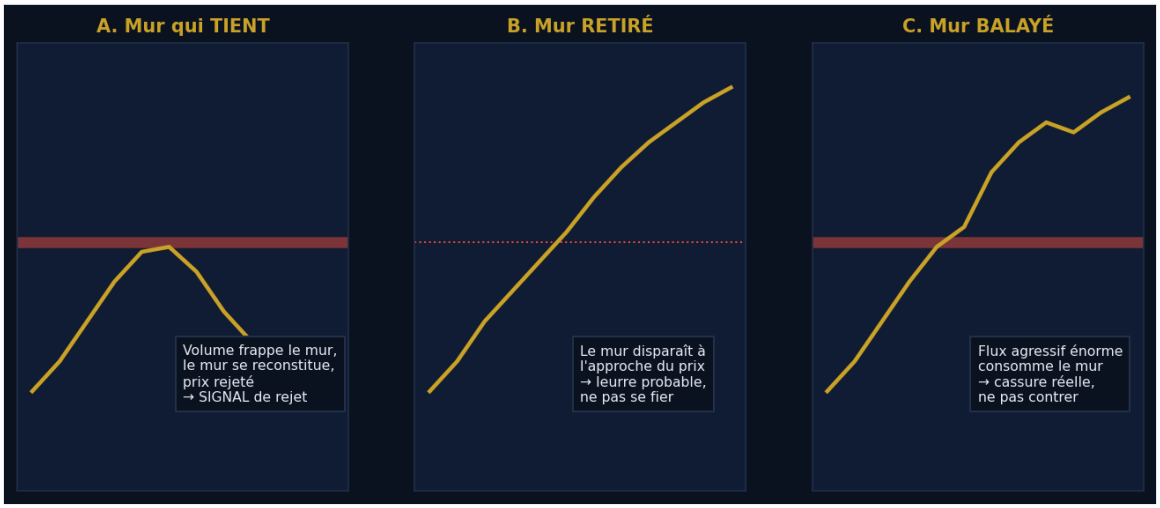
Enfin, le temps réel impose un rythme. Le DOM va très vite, et la tentation de réagir à chaque variation est un piège direct vers l'overtrading décrit en Partie 13. La règle est de ne regarder le DOM que lorsque le prix est dans l'une de vos zones et que le Price Action est déjà favorable.

EXEMPLE CONCRET

Le prix monte vers une résistance H1 identifiée à 2 360. Un mur de 90 contrats s'affiche à 2 360,0. Le prix l'atteint, des achats au marché le frappent six fois, le mur se reconstitue chaque fois, et le prix ne dépasse pas 2 359,9. Une étoile filante se forme. Le trader vend à la confirmation par un ordre limite à 2 359,6, stop à 2 360,8 au-dessus du mur, objectif sur le support H1 offrant un ratio supérieur à 2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les trois vignettes : mur qui tient, mur retiré, mur balayé, avec pour chacune la conduite à tenir.



ÉTUDE DE CAS

Un trader voit un mur d'achat sous le prix et l'achète aveuglément. Le mur est retiré à l'approche du prix, qui s'effondre. Il applique ensuite la règle : aucune entrée sur un mur qui n'a pas encore été testé et reconstitué. Dans le trade suivant, il attend qu'un mur résiste à plusieurs frappes avant d'envisager l'entrée, et évite une nouvelle perte.

ERREURS FRÉQUENTES

Entrer sur un mur non testé. Contrer une cassure réelle parce que le mur « semblait fort ». Réagir à chaque variation du DOM. Poser le stop après coup. Utiliser un ordre au marché pour entrer dans un marché peu liquide, ce qui coûte du glissement.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

La question à se poser n'est pas « le mur est-il gros ? » mais « le mur est-il défendu ? ». Un mur n'est un signal qu'après avoir résisté à de vraies frappes.

SYNTHÈSE

Trois comportements du carnet à la rencontre d'une zone : le mur qui tient (absorption, signal de rejet), le mur retiré (leurre, ne rien déduire), le mur balayé (cassure réelle, ne pas contrer). L'ordre limite place l'entrée dans la file d'attente, le stop est posé immédiatement, et le DOM n'est consulté qu'aux zones préparées.

QUIZ

1. Que signifie un mur qui se reconstitue après avoir été frappé ? (Réponse : Un participant important l'alimente, c'est une absorption.)
2. Que faire face à un mur retiré à l'approche du prix ? (Réponse : N'en rien déduire et s'en remettre au Price Action.)
3. Pourquoi ne pas contrer un mur balayé ? (Réponse : Il signale une cassure réelle portée par un flux agressif.)
4. Quel avantage a l'ordre limite ? (Réponse : Il évite de payer le spread et fixe le prix d'entrée.)
5. Quand consulter le DOM ? (Réponse : Quand le prix est dans une zone préparée et que le Price Action est favorable.)

EXERCICES PRATIQUES

En simulation, observez dix approches de zone. Classez chacune dans une des trois situations, notez la réaction du prix, et calculez la proportion de chaque cas.

CHECKLIST D'APPLICATION

- [ ] Le mur a-t-il été testé ? Se reconstitue-t-il ? Le Price Action confirme-t-il ? Mon ordre limite et mon stop sont-ils placés ? Ai-je résisté à la tentation de regarder le DOM en dehors de mes zones ?

CHAPITRE 16.7

Une séance complète au DOM, de la préparation au journal

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Voici le déroulé d'une séance réelle, étape par étape. Avant la séance, vous préparez vos zones sur les unités de temps supérieures, selon la Partie 11, vous consultez le calendrier économique (Partie 9) et vous convertissez vos niveaux du spot vers le futures en tenant compte de la base. Vous décidez d'avance de votre risque par trade, exprimé en dollars, et de votre nombre de trades maximum pour la séance.

Pendant la séance, vous restez en observation. Tant que le prix est loin de vos zones, le DOM ne mérite pas votre attention. Lorsque le prix entre dans une zone, vous regardez le tape et le DOM : la liquidité se défend-elle, le flux est-il cohérent avec votre scénario ? Vous n'agissez pas encore. Vous attendez que le Price Action produise sa confirmation (bougie de rejet, cassure d'un micro-niveau) et que le flux la soutienne. Alors seulement vous placez un ordre limite, avec stop et objectif posés immédiatement, et vous surveillez la position : le mur sur lequel vous vous appuyez est-il toujours là ? Si le mur disparaît ou est balayé, votre hypothèse est invalidée : vous sortez selon votre plan, sans négocier avec vous-même.

Les risques propres à cette pratique doivent être connus. Le glissement (slippage) survient en marché rapide : un ordre au marché peut s'exécuter plusieurs ticks plus loin. L'effet de levier du futures amplifie gains et pertes : un contrat GC représente 100 onces, ce qui rend la taille de position cruciale. Le rythme du DOM pousse à l'impulsivité et nourrit FOMO et overtrading. La fatigue visuelle détériore la qualité des décisions : limitez la durée de vos sessions de lecture. Enfin, une donnée en retard ou une connexion instable peut fausser la lecture : vérifiez votre latence.

Après la séance, vous documentez chaque trade comme dans la Partie 14 : captures du DOM et du graphique au moment de l'entrée, comportement du mur, état émotionnel, respect du plan, résultat. La comparaison entre trades pris avec et sans lecture du DOM, sur au moins trente trades, vous dira si cet outil améliore réellement votre espérance.

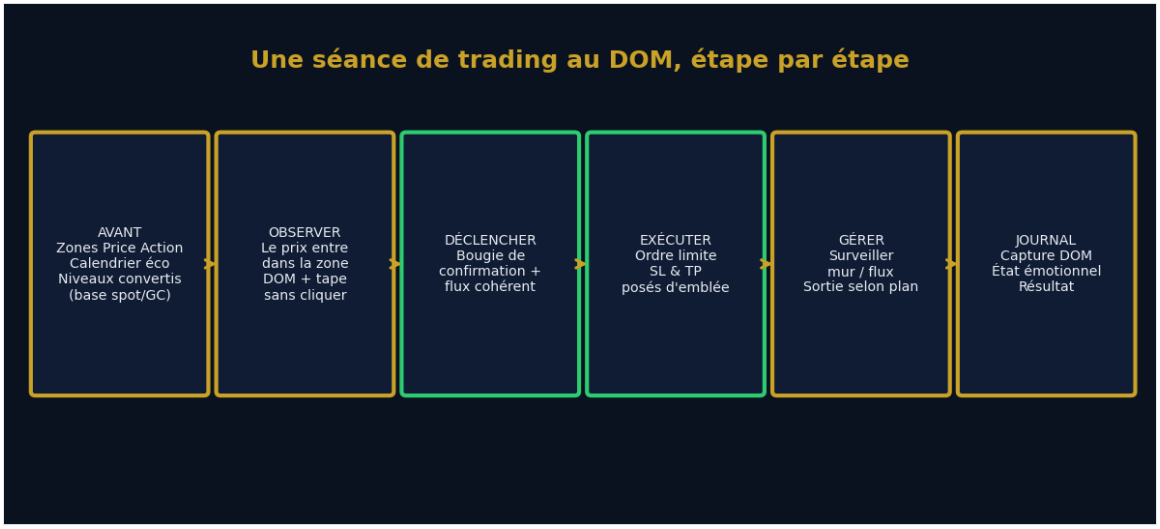
EXEMPLE CONCRET

Séance de Londres. Préparation : résistance H1 convertie à 2 360,0 sur le futures, calendrier dégagé, risque de 50 dollars par trade, deux trades maximum. À 9h40, le prix approche. Mur de 90 lots, frappé six fois, reconstitué. Étoile filante confirmée. Entrée

limite à 2 359,6, stop à 2 360,8, objectif 2 356,8. Le mur reste en place pendant le trade. Sortie à l'objectif. Journal rempli avec captures.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez la frise en six étapes : avant, observer, déclencher, exécuter, gérer, journal.



ÉTUDE DE CAS

Un trader constate dans son journal que ses trades pris sur un mur testé et reconstitué affichent un meilleur ratio que ceux pris sur un mur apparu juste avant l'entrée. Il écrit la règle : un mur doit avoir été frappé au moins trois fois avant de servir de signal. Cette règle réduit ses entrées mais en améliore la qualité.

ERREURS FRÉQUENTES

Regarder le DOM pendant des heures sans zone préparée. Ne pas fixer de risque en dollars avant la séance. Maintenir une position après disparition du mur qui la justifiait. Trader sans simulation préalable. Ne pas documenter le DOM dans le journal.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Écrivez, avant la séance, la condition qui invalidera votre trade. Si le mur disparaît, c'est le signal de sortie, pas une invitation à espérer. Et limitez la durée d'observation : la qualité de lecture s'effondre avec la fatigue.

SYNTHÈSE

Une séance au DOM suit un enchaînement : préparer zones, calendrier et risque ; observer sans agir ; attendre la confirmation de Price Action et de flux ; exécuter avec ordre limite, stop et objectif posés d'emblée ; gérer selon la persistance du mur ; documenter.

Les risques sont le glissement, le levier, l'impulsivité, la fatigue et la qualité de la donnée.

QUIZ

1. Que faut-il convertir avant la séance ? (Réponse : Les niveaux du spot vers le futures, en tenant compte de la base.)
2. Quand passe-t-on à l'action ? (Réponse : Quand Price Action et flux confirment dans une zone préparée.)
3. Que faire si le mur qui justifie la position disparaît ? (Réponse : Sortir selon le plan, l'hypothèse est invalidée.)
4. Citez deux risques propres au DOM. (Réponse : Le glissement et le levier, ou l'impulsivité et la fatigue.)
5. Comment mesurer l'utilité du DOM ? (Réponse : En comparant dans le journal les trades avec et sans lecture du DOM, sur un échantillon suffisant.)

EXERCICES PRATIQUES

Préparez par écrit une séance complète : zones converties, risque en dollars, nombre de trades maximum, condition d'invalidation. Appliquez-la en simulation pendant une semaine et notez chaque trade.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Mes zones sont-elles converties et le calendrier vérifié ? Mon risque est-il fixé en dollars ? Ma condition d'invalidation est-elle écrite ? Mon journal contient-il les captures du DOM ?

CHAPITRE 16.8

Volume, Time & Sales et lecture du tape

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le volume mesure l'énergie dépensée ; le Time & Sales (tape) liste chaque transaction réelle. Un mouvement accompagné d'un volume supérieur à la moyenne est crédible ; un mouvement sans volume est suspect. On compare toujours à la moyenne de la même session.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le tape. C'est la liste chronologique des transactions exécutées : heure, prix, quantité, et côté de l'agresseur (achat au prix vendeur, ou vente au prix acheteur). Le DOM montre les intentions ; le tape montre les faits.

Ce qu'on cherche dans le tape :

1. **L'accélération** : le rythme des transactions double ou triple en quelques secondes.
2. **Les gros blocs** : des ordres bien plus gros que la moyenne (par exemple 30 contrats ou plus, alors que la taille normale est de 1 à 5).
3. **Les séquences de même côté** : dix exécutions d'affilée du côté acheteur agressif, c'est de la pression.

Le volume par bougie. Sur le graphique, on affiche le volume par bougie. Règle de lecture : on calcule la moyenne des 20 dernières bougies de la même tranche horaire.

- Volume > 1,5 × moyenne : engagement fort.
- Volume entre 0,7 et 1,5 × moyenne : normal.
- Volume < 0,7 × moyenne : manque de conviction.

Les quatre combinaisons prix–volume :

| Prix | Volume | Lecture | |---|---|---| | Monte | Fort | Hausse soutenue | | Monte | Faible | Hausse fragile | | Baisse | Fort | Baisse soutenue | | Baisse | Faible | Baisse fragile |

Attention au spot. Le XAUUSD des courtiers donne un volume de ticks (nombre de changements de prix), pas un volume réel. Il est un indicateur approximatif. Le volume réel s'observe sur les futures GC (chapitre 16.11).

RÈGLES PRATIQUES

1. Comparer le volume à la moyenne de la même tranche horaire sur 20 bougies.
2. Une cassure doit avoir un volume d'au moins 1,5 × la moyenne pour être crédible.

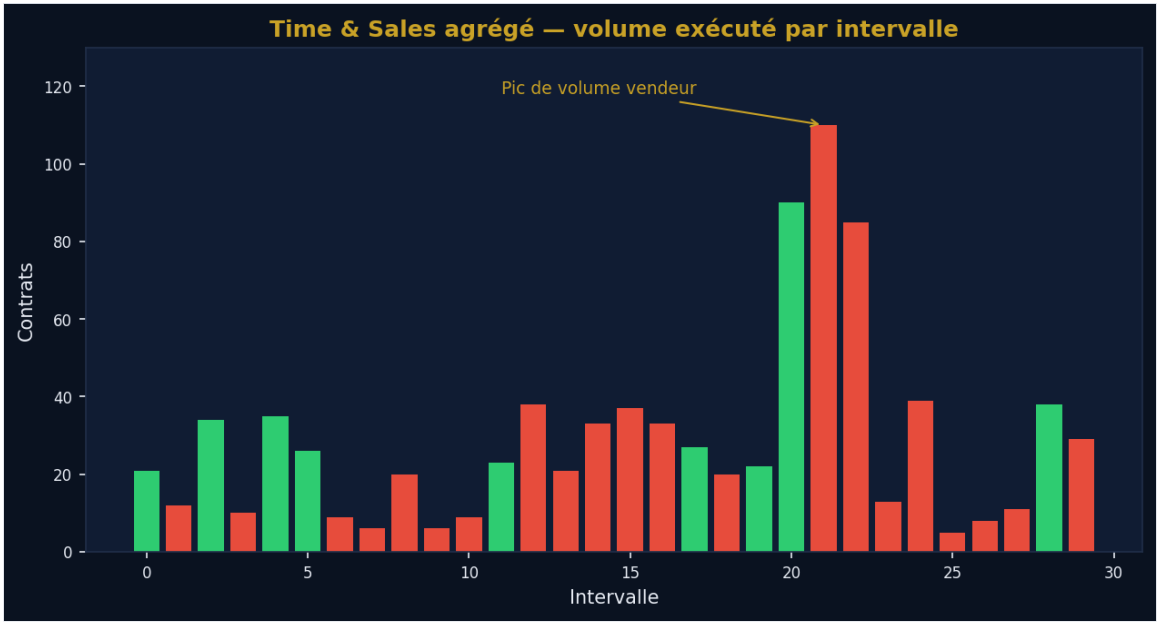
3. Une cassure à volume faible : attendre le retest.
4. Ne jamais lire un volume isolément : prix et contexte d'abord.
5. Utiliser un volume réel (futures) pour les décisions importantes.

EXEMPLE CONCRET

Le prix casse un support à 15h20. Moyenne de volume sur 20 bougies M5 : 800 contrats. Bougie de cassure : 2 100 contrats (2,6 fois). Le tape montre une rafale de ventes au marché. La cassure est soutenue. Le trader attend le retest : entrée 2 340,50, stop 2 346,00 (5,50 $), objectif 2 324,00 (16,50 $) : R:R de 3.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez un histogramme de volume M5 avec une ligne de moyenne et un pic annoté à 2,6 fois la moyenne.



ÉTUDE DE CAS

Un trader voit une cassure de résistance à volume de 0,6 fois la moyenne. Il attend le retest au lieu d'acheter : le prix revient sous la résistance. Il a évité une perte de 100 $.

ERREURS FRÉQUENTES

- Croire qu'un gros volume est automatiquement haussier.
- Utiliser le volume de ticks du spot comme un volume réel.
- Ne pas comparer à la moyenne.

- Trader sur un seul bloc du tape.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le volume ne dit pas qui gagne, il dit combien d'énergie a été dépensée. C'est le prix qui dit qui a gagné.

SYNTHÈSE

Le tape liste les transactions réelles ; le volume mesure l'engagement. Une cassure crédible a un volume d'au moins 1,5 fois la moyenne ; sinon on attend le retest.

QUIZ

1. Qu'est-ce que le tape ? (Réponse : La liste chronologique des transactions exécutées.)
2. Quel volume rend une cassure crédible ? (Réponse : Au moins 1,5 fois la moyenne de la même tranche.)
3. Que faire d'une cassure à faible volume ? (Réponse : Attendre le retest.)
4. Le volume de ticks du spot est-il un volume réel ? (Réponse : Non.)
5. Que montre un prix qui monte sur volume faible ? (Réponse : Une hausse fragile.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur trois cassures, notez le volume de la bougie de cassure divisé par la moyenne des 20 bougies précédentes, et le résultat du trade.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Volume comparé à la moyenne de 20 bougies.
- ☐ Volume $\geq$ 1,5 × la moyenne pour une cassure.
- ☐ Source de volume réelle (futures) pour les décisions importantes.
- ☐ Contexte de prix pris en compte.

CHAPITRE 16.9

Delta et footprint

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

Le delta est la différence entre le volume acheteur agressif et le volume vendeur agressif. Le footprint affiche ce delta prix par prix à l'intérieur de chaque bougie. Il révèle qui domine réellement dans une bougie et où.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Le delta. Pour une bougie : delta = volume exécuté au prix demandé (ask) – volume exécuté au prix offert (bid). Un delta positif signifie que les acheteurs agressifs dominent ; un delta négatif, les vendeurs.

Exemple chiffré : sur une bougie M5, 620 contrats sont achetés au marché et 410 vendus au marché. Delta = 620 – 410 = +210.

Le delta cumulé. C'est la somme des deltas bougie après bougie. Si le prix monte mais que le delta cumulé baisse, la hausse n'est pas soutenue par les acheteurs agressifs : c'est une **divergence**.

Le footprint. À l'intérieur de chaque bougie, il affiche pour chaque niveau de prix les volumes bid × ask. On y repère :

- **Les déséquilibres** : un niveau où le volume ask est au moins 3 fois le volume bid (diagonalement) montre une agression acheteuse nette.
- **Les points de contrôle** : le niveau de prix où le plus de volume a été échangé dans la bougie.
- **Les zones sans échange** : des niveaux traversés très vite, peu de volume.

Les trois usages simples :

1. **Confirmer une cassure** : delta de la bougie de cassure fortement positif (pour une cassure haussière).
2. **Détecter un épuisement** : le prix fait un nouveau plus haut mais le delta de la bougie est faible ou négatif.
3. **Repérer une absorption** (chapitre 16.10).

Limite. Le delta se calcule sur des données réelles (futures GC). Sur le spot, on n'a qu'une approximation.

RÈGLES PRATIQUES

1. Delta de la bougie de cassure dans le sens de la cassure.

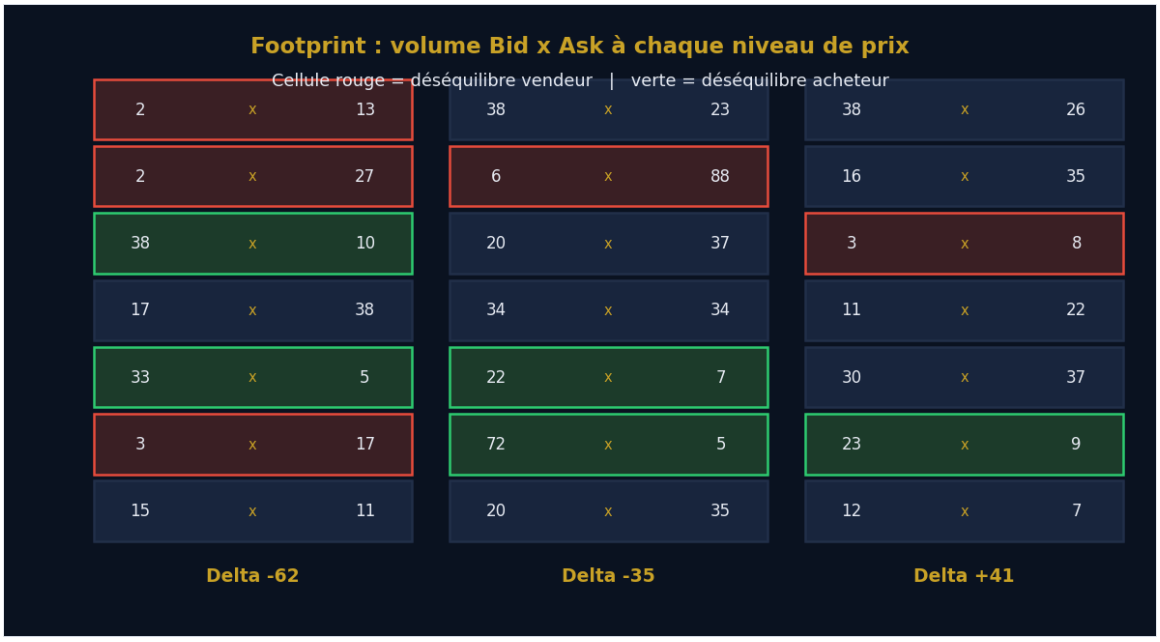
2. Divergence prix/delta cumulé : signal d'alerte, jamais un signal d'entrée seul.
3. Déséquilibre diagonal d'au moins 3 pour 1 : agression nette.
4. Toujours confirmer avec le Price Action (zone, clôture).
5. Éviter le footprint sur les données de spot.

EXEMPLE CONCRET

Le prix atteint un nouveau plus haut à 2 410 sur M5. Le delta de la bougie : −180 (avant, +300 en moyenne). Les acheteurs s'épuisent. Le trader attend une bougie baissière clôturée sous 2 408,50 : entrée vente, stop 2 411,50 (3 $), objectif 2 402,50 (6 $), R:R 2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez une bougie avec footprint : colonnes bid et ask par prix, déséquilibres surlignés, delta total en dessous.



ÉTUDE DE CAS

Un trader repère trois divergences prix/delta sur dix jours en haut de zone H4. Deux fois sur trois, le prix baisse de plus de 10 $. Il en fait un filtre de confirmation, pas un signal.

ERREURS FRÉQUENTES

- Trader le delta seul.
- Utiliser un delta calculé sur un volume de ticks.
- Ignorer le contexte (zone, tendance).

- Chercher des déséquilibres partout.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Le delta est une loupe, pas une boussole. Il précise ce que le Price Action indique déjà.

SYNTHÈSE

Le delta mesure le déséquilibre acheteurs/vendeurs agressifs. Le footprint le détaille prix par prix. Les divergences et les déséquilibres confirment un signal du Price Action ; ils ne le remplacent pas.

QUIZ

1. Comment se calcule le delta ? (Réponse : Volume ask exécuté – volume bid exécuté.)
2. Que signifie une divergence prix/delta ? (Réponse : Le mouvement n'est pas soutenu par les agresseurs.)
3. Quel ratio indique un déséquilibre net ? (Réponse : Au moins 3 pour 1.)
4. Le delta suffit-il pour entrer ? (Réponse : Non.)
5. Quelle donnée utiliser ? (Réponse : Des données réelles de futures.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur trois sommets de journée, comparez la direction du prix et du delta cumulé. Notez ce qui se passe ensuite.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Delta cohérent avec le signal.
- ☐ Déséquilibre ≥ 3 pour 1 si je m'en sers.
- ☐ Contexte Price Action validé.
- ☐ Données réelles utilisées.

CHAPITRE 16.10

Absorption et épuisement

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'absorption : de gros ordres passifs avalent l'agression sans que le prix bouge. L'épuisement : l'agression s'essouffle alors que le prix atteint un extrême. Ces deux phénomènes précèdent souvent un retournement sur une zone.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

L'absorption. Imaginez des vendeurs qui frappent le bid : 400 contrats vendus au marché, mais le prix ne baisse pas d'un tick. Un acheteur passif important « absorbe » ces ventes avec ses ordres limites. Signes :

1. Volume très élevé sur quelques niveaux de prix.
2. Le prix ne progresse pas dans le sens de l'agression.
3. Le DOM montre un gros ordre qui se recharge après chaque exécution.

L'épuisement. Le prix pousse vers un extrême, mais à chaque nouvelle poussée, le volume agressif diminue. Signes :

1. Bougies de plus en plus petites en fin de mouvement.
2. Delta de plus en plus faible.
3. Mèche de rejet avec peu de volume au bout.

L'importance de la zone. Ces signaux n'ont de valeur que sur une zone Price Action (support/résistance validé, niveau rond). Au milieu de nulle part, ils ne veulent rien dire.

Procédure d'entrée :

1. Zone identifiée à l'avance.
2. Absorption ou épuisement observé sur la zone.
3. Confirmation par une clôture de rejet (marteau, englobante).
4. Entrée à la clôture ; stop au-delà de l'extrême + marge ; objectif $\geq$ 2 R.

RÈGLES PRATIQUES

1. Pas d'absorption ou d'épuisement valable hors zone.
2. Attendre la clôture de rejet.
3. Stop au-delà de l'extrême + marge de 20 à 30 % de la bougie moyenne.
4. Objectif : zone suivante, R:R $\geq$ 2.

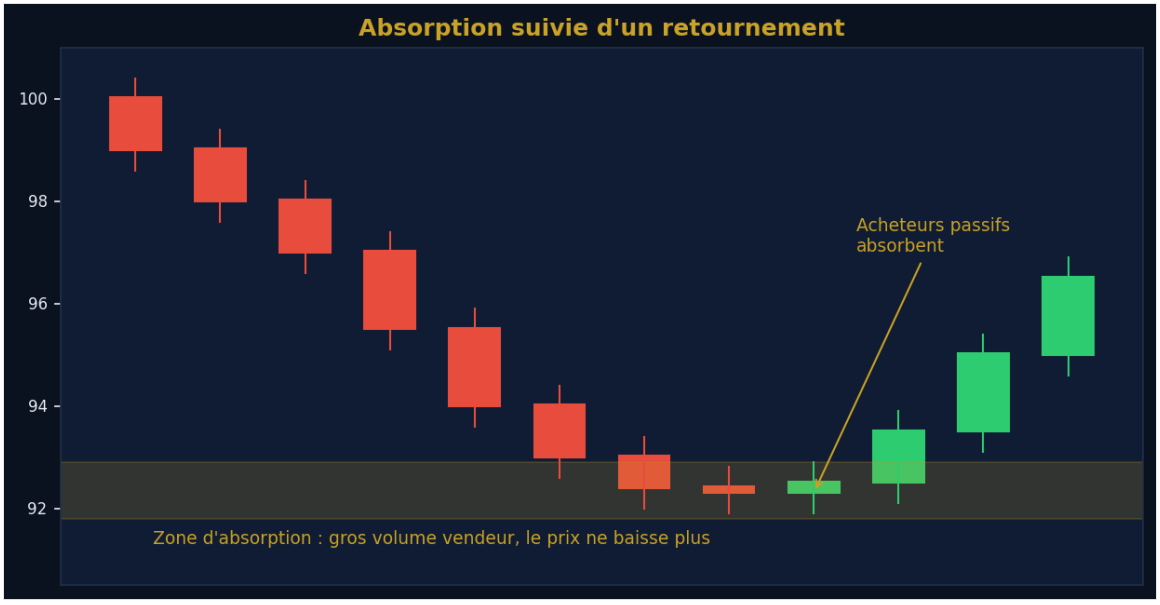
5. Si la zone casse, sortir (ne pas défendre sa théorie).

EXEMPLE CONCRET

Le prix monte vers la résistance 2 352–2 356. 450 contrats achetés au marché entre 2 354 et 2 355, mais le prix reste bloqué. Le DOM montre un mur de vente qui se recharge. Une étoile filante clôture à 2 352,50. Entrée vente 2 352,50 ; stop 2 357,50 (5 $) ; objectif 2 342,50 (10 $) ; R:R 2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le prix bloqué sous une résistance avec le volume agressif en histogramme et un gros ordre passif annoté.



ÉTUDE DE CAS

Un trader note 12 situations d'absorption sur zone en un mois. 8 aboutissent à un retournement de plus de 2 R ; 4 échouent par cassure de la zone. Espérance : (8 × 2 – 4 × 1) ÷ 12 = +1 R en moyenne avant frais, sur un petit échantillon à confirmer.

ERREURS FRÉQUENTES

- Voir de l'absorption partout.
- Entrer avant la clôture de rejet.
- Ignorer la zone.
- S'obstiner quand la zone casse.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Quand l'agression ne déplace plus le prix, l'adversaire est plus gros que vous. Ne combattez pas cet adversaire : suivez-le, après confirmation.

SYNTHÈSE

L'absorption (agression sans déplacement) et l'épuisement (agression décroissante) précèdent des retournements sur zone. Ils se confirment par une clôture de rejet, avec stop au-delà de l'extrême et R:R d'au moins 2.

QUIZ

1. Qu'est-ce que l'absorption ? (Réponse : De gros ordres passifs avalent l'agression sans que le prix bouge.)
2. Qu'est-ce que l'épuisement ? (Réponse : L'agression diminue alors que le prix atteint un extrême.)
3. Où cherche-t-on ces signaux ? (Réponse : Sur une zone validée.)
4. Quelle confirmation exiger ? (Réponse : Une clôture de rejet.)
5. Que faire si la zone casse ? (Réponse : Sortir au stop.)

EXERCICES PRATIQUES

Notez trois situations où le prix est resté bloqué sous une zone malgré un fort volume. Que s'est-il passé ensuite ?

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Zone validée à l'avance.
- ☐ Absorption ou épuisement observé.
- ☐ Clôture de rejet.
- ☐ Stop au-delà de l'extrême, R:R $\geq$ 2.

CHAPITRE 16.11

Or au comptant (XAUUSD) ou futures GC : où lire l'order flow ?

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'order flow réel (DOM, tape, delta, footprint) existe sur les futures GC (CME). Le XAUUSD des courtiers est un marché de gré à gré sans carnet centralisé. On lit donc le flux sur GC et on exécute sur GC ou sur le spot, en connaissant l'écart de prix entre les deux.

EXPLICATION DÉTAILLÉE

Spot (XAUUSD). Votre courtier est la contrepartie ou relaie vos ordres. Le prix et le volume affichés sont ceux de ce courtier : pas de carnet central. Le volume est un volume de ticks, utile comme repère mais limité.

Futures GC (CME / COMEX). Marché centralisé : carnet d'ordres unique, volumes réels, tape complet. 1 contrat = 100 onces ; tick minimum = 0,10 $ = 10 $ par contrat. Le micro MGC = 10 onces (tick 0,10 $ = 1 $).

Les différences à connaître :

Point	Spot XAUUSD	Futures GC
Carnet	Propre au courtier	Centralisé
Volume	Ticks	Réel
Horaires	~24 h	~23 h, pause quotidienne
Prix	Spot	Spot + base (contango)
Échéance	Aucune	Mensuelle, avec roulement

La base. Le prix des futures diffère du spot (quelques dollars, variable selon l'échéance). Ne comparez jamais les niveaux bruts : tracez vos zones sur l'instrument que vous tradez.

Trois façons de procéder :

1. **Tout sur GC/MGC** : exécution et lecture sur le même instrument (le plus cohérent).
2. **Lecture sur GC, exécution sur le spot** : on utilise le flux comme confirmation, en traduisant les niveaux avec la base du jour.
3. **Spot seul** : Price Action pur, sans order flow (c'est ce que fait le débutant).

Recommandation pour débuter. Maîtrisez d'abord le Price Action pendant 6 mois sur le spot ou le micro. Ajoutez l'order flow ensuite, en compte démo (chapitre 16.4 pour les données et les coûts).

RÈGLES PRATIQUES

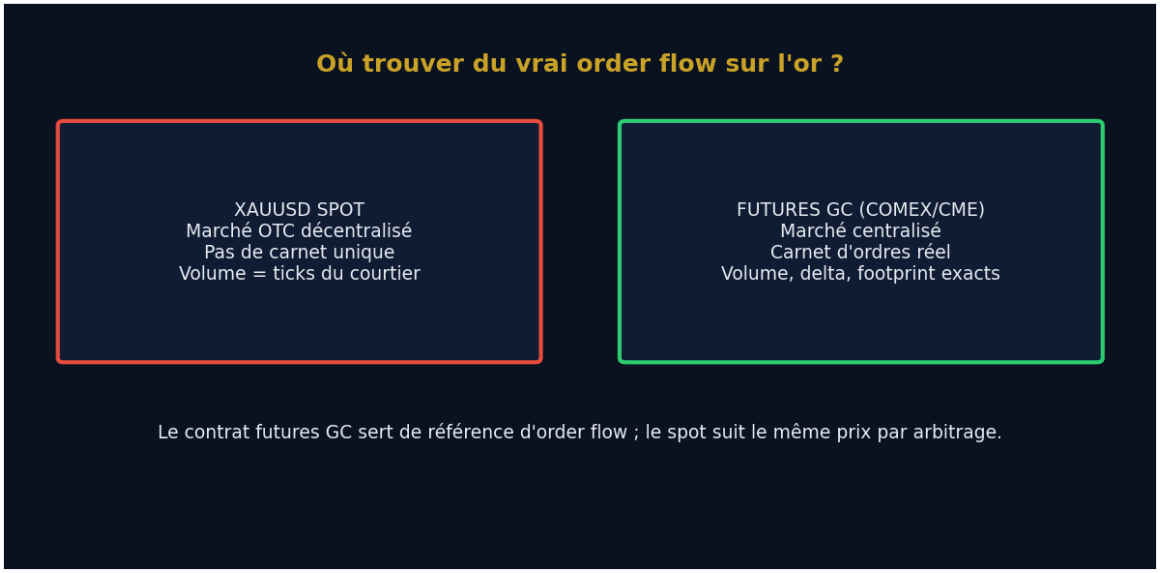
1. Un seul instrument d'exécution par stratégie.
2. Retracer les zones sur l'instrument tradé.
3. Calculer la base (futures – spot) chaque matin si vous mixez.
4. Débuter l'order flow sur compte démo avec le micro MGC.
5. Tenir compte du roulement d'échéance.

EXEMPLE CONCRET

Spot : 2 350,00 ; GC : 2 354,20. Base = +4,20 $. Une zone de 2 350 sur le spot correspond à 2 354,20 sur GC. Le trader qui lit le flux sur GC traduit : stop et objectifs sont définis sur le spot, recalculés avec la base.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez les deux courbes (spot et GC) avec la base annotée.



ÉTUDE DE CAS

Un trader trace ses zones sur le spot puis lit le DOM du GC sans traduire la base : son « mur » à 2 350 se trouve à 2 354,20. Après correction, ses lectures redeviennent cohérentes.

ERREURS FRÉQUENTES

- Mélanger les niveaux de spot et de futures.
- Ignorer le roulement des échéances.
- Utiliser un volume de ticks comme volume réel.

- Commencer l'order flow avant de maîtriser le Price Action.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

Un seul instrument, une seule échelle de prix. Ce que vous ne mesurez pas dans la même unité vous trompe.

SYNTHÈSE

L'order flow réel se lit sur GC. Le spot n'a pas de carnet central. Si l'on mixe, on traduit les niveaux avec la base. Pour débuter : Price Action d'abord, order flow ensuite sur compte démo.

QUIZ

1. Où existe un carnet centralisé ? (Réponse : Sur les futures GC.)
2. Quelle est la valeur du tick GC ? (Réponse : 0,10 $, soit 10 $ par contrat.)
3. Qu'est-ce que la base ? (Réponse : L'écart entre le prix des futures et celui du spot.)
4. Quel instrument pour débuter ? (Réponse : Le micro MGC en démo.)
5. Pourquoi tracer ses zones sur l'instrument tradé ? (Réponse : À cause de la base.)

EXERCICES PRATIQUES

Relevez à 3 moments de la journée l'écart GC – spot et notez s'il varie.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Instrument d'exécution choisi.
- ☐ Zones tracées sur cet instrument.
- ☐ Base calculée si je mixe.
- ☐ Échéance du contrat vérifiée.

CHAPITRE 16.12

Intégrer l'order flow au Price Action

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

L'order flow est une couche de confirmation placée par-dessus un plan Price Action déjà complet. Le plan reste : tendance H4, zone, signal, R:R ≥ 2. L'order flow ajoute un point : « les agresseurs confirment-ils ? ».

EXPLICATION DÉTAILLÉE

La hiérarchie des décisions :

1. **Contexte** (H4) : tendance et zones.
2. **Signal** (H1/M15) : chandelier ou figure sur zone.
3. **Confirmation order flow** : DOM, tape, delta.
4. **Gestion du risque** : stop, taille, objectifs.

Si le Price Action est invalide, l'order flow n'y change rien. Si le Price Action est valide et que l'order flow est neutre, on trade en taille normale. Si l'order flow confirme, on peut conserver la taille normale (on n'augmente pas !). Si l'order flow contredit, on réduit ou on renonce.

Le tableau de décision :

| Price Action | Order flow | Action | |---|---|---| | Valide | Confirme | Trade en taille normale | | Valide | Neutre | Trade en taille normale ou réduite de moitié | | Valide | Contredit | On renonce | | Invalide | N'importe | Pas de trade |

Ce que l'order flow peut vous apporter :

- Un meilleur point d'entrée (affiner de 1 à 2 $).
- Un stop plus pertinent (derrière un mur d'ordres).
- Une sortie anticipée quand l'absorption apparaît contre votre position.

Ce qu'il ne doit pas faire : vous faire trader hors plan.

Mise en place progressive :

1. Mois 1–6 : Price Action pur.
2. Mois 7–9 : DOM et tape en démo, en lecture seule, journal d'observations.
3. Mois 10–12 : intégration en réel avec taille réduite, mesure de l'espérance avec et sans order flow.

La mesure. Comparez vos résultats avec et sans order flow sur 50 trades chacun. Si l'espérance n'augmente pas, abandonnez-le : il ne vous apporte rien.

RÈGLES PRATIQUES

1. Price Action d'abord, order flow ensuite.
2. Order flow : jamais une raison d'augmenter la taille.
3. Le tableau de décision s'applique à chaque trade.
4. Mesurer l'espérance avec et sans order flow.
5. Supprimer l'order flow si les chiffres ne s'améliorent pas.

EXEMPLE CONCRET

Configuration 1 sur zone 2 340–2 344. Marteau H1 clôturé à 2 343,00. Au DOM (GC), un gros bid se recharge à la base de la zone, delta de la bougie +260. Le Price Action est valide et l'order flow confirme : trade en taille normale. Entrée 2 343,00 ; stop 2 337,50 (5,50 $) ; objectif 2 354,00 (11 $) ; lots = 100 ÷ 550 = 0,18. R:R 2.

GRAPHIQUE À REPRODUIRE

Reproduisez le schéma en entonnoir : contexte → signal → confirmation → gestion.



ÉTUDE DE CAS

Sur 50 trades sans order flow : espérance +0,22 R. Sur 50 trades avec : +0,31 R (échantillon fictif). Le gain vient surtout de trades évités (signal valide contredit par le flux). Il conserve l'outil.

ERREURS FRÉQUENTES

- Utiliser l'order flow pour justifier un trade hors plan.
- Augmenter la taille parce que le flux « confirme ».

- Ne pas mesurer l'apport réel.
- Multiplier les outils.

CONSEIL DE TRADER PROFESSIONNEL

L'order flow est un amplificateur de discipline, pas un substitut de méthode. Sans plan, il n'apporte que du bruit.

SYNTHÈSE

L'order flow vient après le Price Action. Il confirme, affine ou fait renoncer ; il ne crée jamais un trade. On mesure son apport par l'espérance, et on l'abandonne s'il n'apporte rien.

QUIZ

1. Quel est l'ordre de décision ? (Réponse : Contexte, signal, order flow, gestion du risque.)
2. Que faire si l'order flow contredit un signal valide ? (Réponse : Renoncer.)
3. L'order flow permet-il d'augmenter la taille ? (Réponse : Non.)
4. Comment juger son utilité ? (Réponse : Comparer l'espérance avec et sans.)
5. Quand l'introduire ? (Réponse : Après environ six mois de Price Action rentable.)

EXERCICES PRATIQUES

Sur vos 20 prochains trades, notez si l'order flow confirmait, était neutre ou contredisait. Comparez les résultats.

CHECKLIST D'APPLICATION

- ☐ Plan Price Action complet avant tout.
- ☐ Order flow : confirme, neutre ou contredit ?
- ☐ Taille inchangée.
- ☐ Apport mesuré sur 50 trades.

17

PARTIE 17

ANNEXES

Cette dernière partie rassemble, sous forme de référence pratique, un plan de progression sur douze mois, une fiche de méthode d'une page et l'ensemble des outils que le trader pourra consulter bien après sa première lecture de cet ouvrage : un glossaire complet des termes employés, une synthèse des erreurs les plus fréquentes, les cinquante règles d'or du Price Action, des checklists prêtes à l'emploi, des modèles de routine quotidienne et hebdomadaire, ainsi que des repères sur les ressources complémentaires et le calendrier économique. Ces annexes ne remplacent pas l'étude approfondie des parties précédentes, mais constituent un aide-mémoire condensé à garder à portée de main.

CHAPITRE 17.1

Glossaire complet

Ce glossaire reprend, par ordre alphabétique, les principaux termes employés tout au long de cet ouvrage, avec un rappel bref de leur définition.

A

- **Absorption** : situation où des ordres passifs encaissent un flux agressif sans que le prix cède (Partie 16).
- **Ask (Offer)** : meilleur prix de vente affiché dans le carnet d'ordres (Partie 16).
- **Analyse multi-unités de temps** : méthode consistant à analyser un même actif sur plusieurs unités de temps (par exemple journalière, H4 et H1) afin de confirmer la cohérence d'une décision de trading (Partie 1).

B

- **Bid** : meilleur prix d'achat affiché dans le carnet d'ordres (Partie 16).
- **Biseau (wedge)** : figure chartiste formée par deux lignes convergentes orientées dans la même direction, ascendante ou descendante, généralement annonciatrice d'un retournement (Partie 6).
- **Breakout (cassure)** : franchissement net d'un niveau de support ou de résistance par le prix (Partie 7).

C

- **Cassure confirmée** : cassure d'un niveau technique validée par une clôture nette au-delà de ce niveau, par opposition à une simple mèche (Partie 7).
- **Chandelier engloblant (engulfing)** : figure à deux bougies où la seconde recouvre entièrement le corps réel de la première, signalant un possible retournement (Partie 3).
- **Confirmation** : signal supplémentaire (chandelier, cassure, retest) venant valider une hypothèse de trading avant l'entrée (Partie 7).
- **Corps réel** : partie pleine d'une bougie japonaise, comprise entre le prix d'ouverture et le prix de clôture (Partie 2).

D

- **Delta** : volume exécuté à l'Ask moins volume exécuté au Bid sur un intervalle (Partie 16).
- **DOM (Depth Of Market)** : affichage du carnet d'ordres en échelle de prix (Partie 16).

- **Doji** : chandelier dont le corps réel est quasiment inexistant, signalant une indécision entre acheteurs et vendeurs (Partie 3).
- **Drapeau (flag)** : figure de continuation formée par une consolidation légèrement inclinée après une impulsion (Partie 6).
- **Drawdown** : recul du capital par rapport à son plus haut historique, exprimé généralement en pourcentage (Partie 12).

E

- **Englobante baissière / haussière** : voir Chandelier engloblant.
- **Espérance mathématique** : gain ou perte moyen attendu par trade, calculé à partir du taux de réussite et du ratio risque/rendement moyen (Partie 12).
- **Étoile filante (shooting star)** : chandelier à mèche haute prononcée et petit corps réel en bas, signalant un rejet à la hausse (Partie 3).

F

- **Footprint** : bougie détaillant le volume Bid et Ask à chaque niveau de prix (Partie 16).
- **FOMO (Fear Of Missing Out)** : peur de manquer une opportunité, poussant à une entrée précipitée sur un mouvement déjà engagé (Partie 13).
- **Faux breakout** : cassure apparente d'un niveau technique non confirmée par une clôture nette, suivie d'un retour rapide dans l'autre sens (Partie 7).

H

- **Harami** : figure à deux bougies où la seconde, de petite taille, est contenue dans le corps réel de la première, signalant un essoufflement du mouvement (Partie 3).
- **Head and Shoulders (Épaule-Tête-Épaules)** : figure de retournement à trois sommets, le sommet central plus haut que les deux épaules (Partie 6).

I

- **Iceberg (ordre)** : ordre n'affichant qu'une fraction de sa taille réelle (Partie 16).
- **Inside bar** : bougie dont la fourchette est entièrement contenue dans celle de la bougie précédente, signalant une phase de compression (Partie 3).
- **Impulsion** : mouvement directionnel rapide et ample dans le sens de la tendance (Partie 2).

L

- **Liquidité** : disponibilité de contreparties sur le marché à un instant donné, influençant la facilité d'exécution et la fiabilité des mouvements de prix (Partie 8).

M

- **Marteau (hammer)** : chandelier à mèche basse prononcée et petit corps réel en haut, signalant un rejet à la baisse (Partie 3).
- **Marubozu** : chandelier sans aucune mèche ou avec des mèches minimes, signalant une forte conviction directionnelle (Partie 3).
- **Money management** : ensemble des règles de gestion du capital et du risque appliquées à chaque trade (Partie 12).

N

- **NFP (Non-Farm Payrolls)** : rapport mensuel américain sur les créations d'emplois hors secteur agricole, à fort impact sur les marchés (Partie 9).

O

- **Order flow** : étude du flux d'ordres exécutés pour mesurer l'agressivité des acheteurs et des vendeurs (Partie 16).
- **Outside bar** : bougie dont la fourchette englobe entièrement celle de la bougie précédente, signalant un possible retournement (Partie 3).
- **Overtrading** : prise d'un nombre de trades disproportionné par rapport aux opportunités réellement conformes au plan (Partie 13).

P

- **Position sizing** : calcul de la taille de position adaptée au capital disponible et au risque accepté par trade (Partie 12).
- **Price Action** : méthode d'analyse des marchés fondée sur la lecture directe du prix (chandeliers, structure, niveaux), sans recours aux indicateurs (Partie 1).
- **Pullback** : retour temporaire du prix vers un niveau technique après une cassure, avant reprise du mouvement (Partie 7).

Q

- **Quiz de compréhension** : série de questions destinées à vérifier l'assimilation des concepts présentés dans chaque chapitre.

R

- **Range** : phase de marché sans tendance nette, le prix oscillant entre un support et une résistance (Partie 2).

- **Ratio risque/rendement** : rapport entre la distance au stop loss et la distance au take profit d'un trade (Partie 12).
- **Résistance** : niveau de prix où la pression vendeuse a historiquement tendance à dépasser la pression acheteuse (Partie 4).
- **Retest** : retour du prix sur un niveau technique juste franchi, avant la poursuite du mouvement (Partie 7).
- **Revenge trading** : tentative de récupérer immédiatement une perte en augmentant impulsivement le risque (Partie 13).

S

- **Spoofing** : pose de gros ordres sans intention de les exécuter afin d'influencer le marché, interdite sur les marchés à terme réglementés (Partie 16).
- **Spread** : écart entre le meilleur Bid et le meilleur Ask (Partie 16).
- **Session de Londres / New York / asiatique** : plages horaires correspondant à l'ouverture des grandes places financières mondiales, chacune avec des caractéristiques de volatilité et de liquidité propres (Partie 8).
- **Stop loss** : niveau de prix prédéfini où une position perdante est automatiquement clôturée afin de limiter la perte (Partie 12).
- **Structure de marché** : organisation des sommets et des creux successifs du prix, permettant d'identifier une tendance haussière, baissière ou neutre (Partie 5).
- **Support** : niveau de prix où la pression acheteuse a historiquement tendance à dépasser la pression vendeuse (Partie 4).

T

- **Time & Sales (tape)** : flux chronologique des transactions exécutées (Partie 16).
- **Take profit** : niveau de prix prédéfini où une position gagnante est automatiquement clôturée afin de sécuriser le gain (Partie 12).
- **Tendance** : direction générale et durable du prix sur une période donnée, haussière, baissière ou neutre (Partie 5).
- **Triangle ascendant / descendant / symétrique** : figures chartistes de continuation ou de retournement formées par deux lignes convergentes (Partie 6).

X

- **XAUUSD** : code standard désignant la cotation de l'once d'or (XAU) exprimée en dollars américains (USD), l'un des actifs les plus tradés au monde (Partie 10).

Z

- **Zone de support ou de résistance** : plage de prix, plutôt qu'une ligne unique, où se concentrent les réactions historiques du marché (Partie 4).

CHAPITRE 17.2

Les erreurs des débutants

Cette synthèse rassemble, sous forme de liste, les erreurs les plus fréquemment commises par les traders débutants, chacune déjà détaillée dans les parties précédentes de cet ouvrage.

Erreurs d'analyse

- Analyser une seule unité de temps sans vérifier la cohérence du contexte sur les unités de temps supérieures (Partie 1).
- Tracer des niveaux de support et de résistance sous forme de lignes trop fines plutôt que de zones (Partie 4).
- Confondre une figure chartiste en formation avec une figure pleinement validée par sa cassure de confirmation (Partie 6).

Erreurs d'exécution

- Entrer sur une cassure sans attendre la clôture confirmant celle-ci, s'exposant ainsi aux faux breakouts (Partie 7).
- Négliger d'attendre un retest alors que la méthode du trader le prévoit explicitement (Partie 7).
- Trader durant des sessions historiquement peu liquides sans en tenir compte dans sa prise de décision (Partie 8).
- Prendre position juste avant une annonce macroéconomique à fort impact sans réduire son exposition (Partie 9).

Erreurs de gestion du risque

- Ne pas définir de stop loss avant l'entrée en position, ou le déplacer après coup pour éviter une perte (Partie 12).
- Utiliser une taille de position disproportionnée par rapport au capital disponible (Partie 12).
- Viser un ratio risque/rendement inférieur à 1:1,5, rendant la rentabilité globale statistiquement difficile (Partie 12).

Erreurs psychologiques

- Céder au FOMO en entrant sur un mouvement déjà largement engagé (Partie 13).
- Multiplier les trades par ennui ou par besoin d'activité plutôt que sur la base de configurations réellement valables (Partie 13).

- Augmenter impulsivement le risque après une perte dans l'espoir de la récupérer immédiatement (Partie 13).

Erreurs de suivi

- Ne pas tenir de journal de trading, privant le trader de toute analyse statistique objective de sa pratique (Partie 14).
- Abandonner la tenue du journal après quelques semaines, dès que la nouveauté s'estompe (Partie 14).

CHAPITRE 17.3

Les 50 règles d'or du Price Action

Ces cinquante règles condensent les principes essentiels développés tout au long de cet ouvrage. Elles ne remplacent pas l'étude complète des dix-sept parties, mais offrent un rappel synthétique à consulter régulièrement.

1. Analyser toujours le contexte de tendance avant de considérer une configuration isolée.
2. Ne jamais trader une figure chartiste avant sa cassure de confirmation.
3. Tracer les niveaux de support et de résistance comme des zones, pas comme des lignes strictes.
4. Privilégier les configurations alignées avec la tendance de fond plutôt que les tentatives de retournement.
5. Attendre une clôture nette pour valider toute cassure de niveau technique.
6. Se méfier des cassures survenant durant les sessions à faible liquidité.
7. Ne jamais entrer sur un simple contact de zone sans confirmation par un chandelier.
8. Considérer le retest comme une option d'entrée plus prudente que la cassure directe.
9. Réduire systématiquement la taille de position à l'approche d'une annonce macroéconomique majeure.
10. Ne jamais définir un stop loss après l'entrée en position ; toujours le fixer avant.
11. Ne jamais déplacer un stop loss dans le sens défavorable au trade.
12. Calculer la taille de position en fonction du capital disponible, jamais de façon arbitraire.
13. Viser systématiquement un ratio risque/rendement d'au moins 1:2.
14. Accepter chaque perte individuelle comme un résultat statistique normal.
15. Ne jamais augmenter le risque après une perte pour tenter de la récupérer.
16. Documenter chaque trade dans un journal, gagnant comme perdant.
17. Relire son journal de trading au moins une fois par semaine.
18. Calculer régulièrement son espérance mathématique sur un échantillon significatif de trades.
19. Ne tirer de conclusions statistiques qu'à partir d'un échantillon d'au moins trente trades.
20. Respecter scrupuleusement son plan de trading écrit, indépendamment de l'humeur du moment.
21. Ne jamais forcer une entrée en l'absence de configuration réellement conforme au plan.
22. Accepter les périodes sans position comme des décisions actives de préservation du capital.

23. Reconnaître consciemment son état émotionnel avant chaque trade.
24. Ne jamais laisser une émotion forte modifier une règle technique prévue par le plan.
25. Se méfier du FOMO face à un mouvement déjà largement engagé.
26. Fixer une limite maximale de trades par jour ou par semaine.
27. Construire sa confiance sur des données statistiques, pas sur le résultat du dernier trade.
28. Ne jamais confondre discipline et absence totale d'émotion.
29. Considérer la patience comme un processus actif, jamais comme de la passivité.
30. Suivre une routine quotidienne structurée plutôt que d'improviser chaque jour.
31. Privilégier les sessions à forte liquidité pour l'exécution des trades les plus importants.
32. Se méfier des configurations isolées ne combinant qu'un seul facteur favorable.
33. Rechercher la confluence entre plusieurs facteurs techniques avant toute entrée.
34. Ne jamais trader un niveau psychologique sans confirmation par un chandelier de rejet.
35. Traiter chaque zone testée à répétition avec une prudence croissante face à son affaiblissement progressif.
36. Considérer un biseau (wedge) comme statistiquement orienté vers un retournement, contrairement à un triangle neutre.
37. Ne jamais négliger l'analyse de la hauteur d'une figure chartiste pour calculer un objectif de profit.
38. Vérifier la cohérence du contexte macroéconomique avant toute prise de position sur le XAUUSD.
39. Se méfier des configurations formées durant la session asiatique sur les actifs les plus sensibles à la liquidité occidentale.
40. Ne jamais négliger l'impact des annonces des banques centrales sur l'or.
41. Considérer chaque niveau rond comme un point d'intérêt psychologique à surveiller.
42. Ne jamais tenter d'anticiper la direction d'une cassure avant une annonce macroéconomique à fort impact.
43. Réserver un moment hebdomadaire dédié à l'analyse de ses erreurs récurrentes.
44. Fixer des objectifs de processus plutôt que des objectifs de résultat financier pur.
45. Ne jamais abandonner sa méthode après une simple séquence de pertes statistiquement normale.
46. Considérer chaque outside bar de forte amplitude après un range prolongé comme un signal potentiel de changement de dynamique.
47. Ne jamais négliger la vérification du calendrier économique avant chaque séance de trading.

48. Continuer à se former après la lecture de cet ouvrage plutôt que de considérer l'apprentissage comme achevé.

49. Adapter progressivement chaque règle à son propre style, sans en trahir l'esprit fondamental.

50. Faire de la discipline, plus que de la méthode elle-même, la priorité absolue de sa pratique du trading.

CHAPITRE 17.4

Les checklists avant chaque trade

Checklist d'analyse pré-trade

- Ai-je vérifié le contexte de tendance sur l'unité de temps supérieure ?
- Ai-je identifié une zone technique claire (support, résistance, ligne de tendance ou canal) ?
- La configuration observée est-elle pleinement confirmée, et non simplement en formation ?
- Ai-je vérifié l'absence d'annonce macroéconomique majeure imminente ?
- La session horaire actuelle est-elle favorable à ce type de configuration ?

Checklist d'entrée

- Mon point d'entrée est-il défini précisément, sans ambiguïté ?
- Mon stop loss est-il fixé avant l'entrée, à un niveau technique cohérent ?
- Mon take profit est-il fixé avant l'entrée, avec un ratio risque/rendement d'au moins 1:2 ?
- Ma taille de position respecte-t-elle strictement mon plan de gestion du capital ?
- Suis-je en train d'entrer selon mon plan écrit, ou sous l'effet d'une émotion du moment ?

Checklist post-trade

- Ai-je documenté ce trade immédiatement dans mon journal ?
- Ai-je noté mon état émotionnel avant et pendant le trade ?
- Ai-je joint une capture d'écran annotée du graphique au moment de l'entrée ?
- Ce trade a-t-il été pris selon mon plan, indépendamment de son résultat final ?

CHAPITRE 17.5

La routine quotidienne

Cette routine reprend, sous forme de modèle prêt à l'emploi, les étapes détaillées en Partie 13, chapitre 13.8.

Avant l'ouverture des marchés

- Consulter le calendrier économique du jour et identifier les annonces à fort impact prévues.
- Analyser le contexte de tendance sur les unités de temps journalière et H4.
- Identifier les deux ou trois zones techniques les plus pertinentes pour la séance.

Pendant la session active

- Se concentrer prioritairement sur la fenêtre horaire du chevauchement Londres-New York.
- N'entrer en position que sur des configurations pleinement conformes au plan de trading.
- Éviter toute décision prise sous l'effet d'une émotion forte non reconnue consciemment.

Après la clôture des positions

- Documenter chaque trade clôturé dans le journal de trading, gagnant comme perdant.
- Noter l'état émotionnel ressenti avant et pendant chaque trade.
- Préparer brièvement le contexte du lendemain avant de terminer la journée.

CHAPITRE 17.6

La routine hebdomadaire

Cette routine complète la routine quotidienne en offrant une prise de recul sur une échelle de temps plus large.

Bilan de la semaine

- Relire intégralement le journal de trading de la semaine écoulée.
- Calculer le taux de réussite et le ratio risque/rendement moyen de la semaine.
- Identifier au moins une erreur récurrente et proposer une mesure corrective concrète.

Préparation de la semaine suivante

- Consulter le calendrier économique de la semaine à venir et repérer les annonces majeures.
- Mettre à jour les niveaux techniques clés sur les unités de temps journalière et hebdomadaire.
- Fixer un objectif de processus pour la semaine suivante, plutôt qu'un objectif de résultat financier pur.

Suivi de la progression

- Mettre à jour le tableau de bord mensuel de performance globale si la fin du mois est atteinte.
- Comparer les résultats obtenus aux objectifs fixés en début de semaine ou de mois.
- Ajuster consciemment la routine elle-même si certaines étapes se révèlent peu utiles en pratique.

CHAPITRE 17.7

Les meilleurs livres

Cette sélection reprend quelques ouvrages de référence largement reconnus dans le monde du trading et des marchés financiers, complémentaires à la méthode de Price Action développée dans cet ouvrage.

- « **Reminiscences of a Stock Operator** », d'Edwin Lefèvre : récit romancé inspiré du parcours du trader Jesse Livermore, référence historique sur la psychologie et la spéculation boursière.
- « **Market Wizards** », de Jack D. Schwager : série d'entretiens avec des traders professionnels de renom, éclairant la diversité des approches gagnantes sur les marchés.
- « **Trading in the Zone** », de Mark Douglas : ouvrage de référence sur la psychologie du trading et la discipline mentale, en écho direct à la Partie 13 de cet ouvrage.
- « **Japanese Candlestick Charting Techniques** », de Steve Nison : ouvrage fondateur ayant introduit les chandeliers japonais au monde occidental, complément naturel à la Partie 3.
- « **The Disciplined Trader** », de Mark Douglas : approfondissement de la question de la discipline et de la responsabilité personnelle du trader face au marché.

CHAPITRE 17.8

Les meilleurs outils

Cette annexe présente, par catégorie, les types d'outils généralement utilisés par les traders de Price Action, sans lien avec une méthode fondée sur les indicateurs techniques.

Plateformes de graphiques

- Une plateforme de graphiques permettant l'affichage de chandeliers japonais sur plusieurs unités de temps, le tracé manuel de niveaux et de figures chartistes, ainsi qu'une bonne réactivité en temps réel.

Calendriers économiques

- Un calendrier économique fiable, mis à jour en continu, indiquant l'heure précise et le niveau d'impact attendu de chaque publication macroéconomique (voir chapitre 17.9).

Outils de journalisation

- Un support de journal de trading, qu'il s'agisse d'un tableur personnalisé ou d'une application dédiée, permettant de documenter systématiquement chaque trade selon le modèle présenté en Partie 14.

Outils de gestion du risque

- Un calculateur de taille de position, permettant de déterminer rapidement le nombre de lots ou de contrats correspondant à un pourcentage de risque donné du capital, conformément à la Partie 12.

CHAPITRE 17.9

Calendrier économique

Cette annexe rappelle, sous forme de repère synthétique, les principales publications macroéconomiques déjà détaillées en Partie 9, à surveiller systématiquement avant toute session de trading sur le XAUUSD.

Publications à surveiller en priorité

- **Décisions de taux de la Réserve fédérale américaine (FED)** : publiées à intervalles réguliers tout au long de l'année, accompagnées d'une conférence de presse commentant l'orientation future de la politique monétaire (Partie 9, chapitre 9.2).
- **Décisions de taux de la Banque centrale européenne (BCE)** : publiées selon un calendrier régulier propre à la zone euro, avec un impact indirect mais réel sur le dollar et donc sur l'or (Partie 9, chapitre 9.3).
- **Indice des prix à la consommation américain (CPI) et indice des prix à la production (PPI)** : publications mensuelles mesurant l'inflation, à fort impact sur les anticipations de politique monétaire (Partie 9, chapitre 9.4).
- **Rapport sur l'emploi américain (NFP)** : publication mensuelle, généralement en début de mois, l'une des annonces à plus fort impact sur les marchés financiers mondiaux (Partie 9, chapitre 9.5).
- **Demandes hebdomadaires d'allocations chômage** : publication hebdomadaire américaine, d'impact généralement modéré mais à surveiller en contexte de ralentissement économique (Partie 9, chapitre 9.6).
- **Produit intérieur brut (PIB)** : publication trimestrielle mesurant la croissance économique, à impact généralement plus mesuré mais structurant sur les tendances de fond (Partie 9, chapitre 9.7).

Bonnes pratiques

- Consulter systématiquement le calendrier économique du jour avant l'ouverture de toute session de trading.
- Réduire ou suspendre son exposition dans les minutes précédant une publication à fort impact.
- Attendre la stabilisation du marché après une publication majeure avant d'envisager une nouvelle entrée, conformément aux principes de la Partie 9.

CHAPITRE 17.10

Plan de progression sur 12 mois

Savoir ne suffit pas : il faut pratiquer dans le bon ordre. Voici un plan réaliste. Il ne promet aucun résultat : il structure l'apprentissage pour que vous mesuriez vos progrès avec des chiffres.

Mois 1 à 2 : les bases et la lecture du graphique

- Relire les Parties 1 à 5 en faisant les exercices.
- Tracer chaque jour les zones H4 et la tendance sur l'or, sans trader.
- Objectif : reconnaître en moins de 5 minutes la tendance H4 et les deux zones principales.

Mois 3 à 4 : compte démo, configurations 1 et 2

- Trader uniquement le rebond sur zone et le pullback sur ancienne résistance (Partie 10).
- Un à deux trades par jour au maximum, risque de 0,5 % simulé.
- Remplir le journal pour chaque trade (Partie 14).
- Objectif : 50 trades en démo, taux de respect du plan supérieur à 90 %.

Mois 5 à 6 : démo, toutes les configurations et la gestion

- Ajouter cassure + retest, faux breakout, compression.
- Appliquer sorties partielles et stop à l'entrée selon les règles de la Partie 12.
- Objectif : espérance positive sur 100 trades de démo, sans violer les limites quotidiennes.

Mois 7 à 9 : réel, taille minimale

- Ouvrir un compte réel avec un capital que vous pouvez perdre sans conséquence pour votre vie.
- Risque de 0,25 % à 0,5 % par trade (micro-lots).
- Le but n'est pas le gain : c'est de vérifier que votre discipline survit à l'argent réel.
- Objectif : 100 trades réels avec un respect du plan supérieur à 90 %.

Mois 10 à 12 : montée progressive

- Passer à 1 % de risque seulement si l'espérance réelle est positive sur 100 trades et si le drawdown maximal est resté inférieur à 10 %.
- Introduire l'order flow en lecture seule (Partie 16.12).

- Faire un bilan complet à 12 mois : espérance, drawdown, erreurs récurrentes, horaires rentables.

Les critères d'arrêt

- Si, après 12 mois, l'espérance reste négative malgré un bon respect du plan, revenez en démo et reprenez les parties où vos erreurs se concentrent.
- Si votre discipline cède, réduisez la taille, jamais l'inverse.

Rappel honnête : aucun livre ni aucune méthode ne garantit la rentabilité. Une grande partie des traders particuliers perdent de l'argent. Vos meilleures chances reposent sur la discipline, la gestion du risque et la mesure rigoureuse de vos résultats.

CHAPITRE 17.11

Fiche de méthode en une page

Imprimez cette page et gardez-la devant vous.

Avant la session (10 minutes)

- Calendrier : annonces du jour ? Heures à éviter ?
- H4 : tendance haussière, baissière ou range ?
- Deux zones majeures de chaque côté (2 touches minimum).
- Bougie moyenne H1 mesurée : stop minimum = 1 bougie moyenne.

Conditions d'entrée (toutes obligatoires)

- Tendance H4 dans le sens du trade (sauf faux breakout validé).
- Prix dans une zone validée.
- Signal clôturé (rejet, englobante, retest).
- Espace jusqu'à la zone suivante : R:R $\geq$ 2.
- Session favorable, hors annonce.
- Score d'au moins 5 sur 6.

Calcul de la taille

- Risque = 1 % du capital (0,5 % pour les débutants).
- Lots = risque en $ ÷ (stop en $ × 100).
- Exemple : 100 $ ÷ (6 $ × 100) = 0,16 lot.

Limites absolues

- 2 trades par jour.
- Arrêt après 2 pertes consécutives.
- Perte quotidienne maximale : 2 %.
- Perte hebdomadaire maximale : 4 %.
- Risque total ouvert : 2 %.
- Jamais d'éloignement du stop.

Gestion du trade

- +1 R : stop à l'entrée (selon plan).

- +2 R : sortie de la moitié, le reste vise la zone suivante.
- Pas de position pendant le week-end.

Après la session

- Journal : configuration, score, résultat en R, erreur éventuelle.
- Une seule erreur à corriger à la fois.

FIN

« Le marché ne récompense pas celui qui prédit le mieux,
mais celui qui gère le mieux l'incertitude. »



YOSTINA KELLER

MAÎTRISER LE PRICE ACTION INSTITUTIONNEL