

# PLAN DE TRADING POUR PROP FIRMS

---

## Modèle Complet et Structuré

---

### ☒ INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

Nom du Trader : \_\_\_\_\_  
Date de création : \_\_\_\_\_  
Dernière mise à jour : \_\_\_\_\_  
Prop Firm visée : \_\_\_\_\_  
Type de challenge : \_\_\_\_\_

---

### ☒ 1. STRATÉGIE GLOBALE

---

#### Approche de Trading

- **Stratégie principale :**
  - Price Action
  - Smart Money Concept
  - Trading systématique
  - Scalping
  - Day Trading
  - Swing Trading
  - Autre : \_\_\_\_\_

#### Marchés ciblés

- Forex (paires : \_\_\_\_\_)
- Indices (lesquels : \_\_\_\_\_)
- Crypto-monnaies (lesquelles : \_\_\_\_\_)
- Actions (secteurs : \_\_\_\_\_)
- Matières premières (lesquelles : \_\_\_\_\_)

#### Timeframes utilisés

- **Principal :** \_\_\_\_\_
- **Secondaire :** \_\_\_\_\_
- **Confirmation :** \_\_\_\_\_

#### Sessions de trading privilégiées

- Session asiatique (00h-09h)
- Session européenne (07h-16h)
- Session américaine (13h-22h)
- Chevauchements de sessions

#### Notes stratégiques :

---

---

---

### ⚠ 2. GESTION DU RISQUE

---

#### Limites de risque

- **Risque maximum par trade :** \_\_\_\_ % du capital
- **Drawdown maximum quotidien :** \_\_\_\_ %
- **Drawdown maximum personnel :** \_\_\_\_ % (plus strict que la prop firm)
- **Nombre maximum de trades simultanés :** \_\_\_\_
- **Perte maximum quotidienne en € :** \_\_\_\_

#### Sizing de position

- **Méthode de calcul :**
  - Pourcentage fixe du capital
  - Kelly Criterion
  - ATR-based sizing
  - Autre : \_\_\_\_\_
- **Formule utilisée :** \_\_\_\_\_

### Règles d'ajustement de position

- **Après une série de gains :** \_\_\_\_\_
- **Après une série de pertes :** \_\_\_\_\_
- **En cas de forte volatilité :** \_\_\_\_\_

### Stop Loss

- **Méthode de placement :**
  - ATR multiple
  - Support/Résistance
  - Pourcentage fixe
  - Structure de marché
  - Autre : \_\_\_\_\_
- **Distance moyenne :** \_\_\_\_ pips/points/%

---

## 3. CONDITIONS D'ENTRÉE

---

### Setup Principal #1

Nom du setup : \_\_\_\_\_

Conditions requises :

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Indicateurs utilisés :

•

---

•

---

•

---

Timeframe de confirmation : \_\_\_\_\_

Exemple graphique/Description :

---

---

### Setup Principal #2

Nom du setup : \_\_\_\_\_

Conditions requises :

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

Indicateurs utilisés :

•

---

•

---

•

---

Timeframe de confirmation : \_\_\_\_\_

### Setup Principal #3

Nom du setup : \_\_\_\_\_

Conditions requises :

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

### Conditions de marché favorables

- **Tendance** : \_\_\_\_\_
- **Volatilité** : \_\_\_\_\_
- **Volume** : \_\_\_\_\_
- **Sessions privilégiées** : \_\_\_\_\_

### Checklist avant entrée

- Setup validé sur timeframe principal
- Confirmation sur timeframe inférieur
- Niveau de risque acceptable
- Pas de news économiques majeures imminentes
- État mental optimal
- Position sizing calculée
- Stop loss défini
- Take profit(s) identifié(s)

---

## ☒ 4. RÈGLES DE SORTIE

---

## Take Profit

### Méthode de prise de profit :

- Ratio risque/récompense fixe (1:\_\_\_)
- Résistances/supports techniques
- Fibonacci retracements/extensions
- ATR multiple
- Autre : \_\_\_\_\_

### Prises de profits partielles

- 1er TP (\_\_\_% de la position) : \_\_\_\_\_
- 2ème TP (\_\_\_% de la position) : \_\_\_\_\_
- 3ème TP (\_\_\_% de la position) : \_\_\_\_\_

### Trailing Stop

- Méthode : \_\_\_\_\_
- Distance : \_\_\_\_\_
- Quand l'activer : \_\_\_\_\_

### Sortie d'urgence

#### Conditions pour sortir prématurément :

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gestion en breakeven

- Quand passer en breakeven : \_\_\_\_\_
  - Marge de sécurité : \_\_\_ pips/points
- 

## 5. ROUTINE DE TRADING

---

### Préparation pré-marché

Temps alloué : \_\_\_ minutes

#### Checklist :

- Analyse des news économiques du jour
- Revue des niveaux techniques importants
- Vérification de l'état des positions ouvertes
- Définition des zones d'intérêt pour la journée
- Vérification de la connectivité et des outils
- État mental et physique optimal

### Pendant la session

- Heures de trading actif : \_\_\_ à \_\_\_
- Pauses obligatoires : \_\_\_
- Nombre maximum de trades/jour : \_\_\_
- Temps d'écran maximum : \_\_\_ heures

### Après la session

#### Checklist de fin de journée :

- Mise à jour du journal de trading
- Analyse des trades de la journée
- Préparation pour le lendemain

- Calcul des performances
- Sauvegarde des données

## Règles de discipline

- Pause obligatoire après perte : \_\_\_\_ minutes
- Arrêt de trading si perte quotidienne atteinte : OUI/NON
- Nombre maximum de trades consécutifs perdants : \_\_\_\_

---

## 6. OBJECTIFS ET MÉTRIQUES

### Objectifs du challenge

- Profit cible total : \_\_\_\_ %
- Durée maximale : \_\_\_\_ jours
- Profit cible hebdomadaire : \_\_\_\_ %
- Drawdown maximum autorisé : \_\_\_\_ %

### Métriques de performance

- Win rate cible : \_\_\_\_ %
- Ratio risque/récompense moyen : 1: \_\_\_\_
- Profit factor cible : \_\_\_\_
- Nombre de trades par semaine : \_\_\_\_
- Rendement mensuel cible : \_\_\_\_ %

### Objectifs progressifs

Semaine 1 : \_\_\_\_ % de profit

Semaine 2 : \_\_\_\_ % de profit

Semaine 3 : \_\_\_\_ % de profit

Semaine 4 : \_\_\_\_ % de profit

### Indicateurs de suivi

- Trades gagnants consécutifs maximum : \_\_\_\_
- Trades perdants consécutifs maximum : \_\_\_\_
- Plus grande perte en % : \_\_\_\_
- Plus grand gain en % : \_\_\_\_

---

## 7. ANALYSE ET AMÉLIORATION

### Revue hebdomadaire

#### Questions à se poser :

1. Ai-je respecté mon plan de trading ?
2. Quels ont été mes meilleurs trades et pourquoi ?
3. Quelles erreurs ai-je commises ?
4. Quels patterns/setups ont le mieux fonctionné ?
5. Dois-je ajuster quelque chose dans mon plan ?

### Critères d'ajustement du plan

- Après \_\_\_\_ trades : Revue complète
- Si win rate < \_\_\_\_ % : Revoir les conditions d'entrée
- Si ratio R/R < 1: \_\_\_\_ : Revoir la gestion des sorties
- Si drawdown > \_\_\_\_ % : Revoir la gestion du risque

### Log des modifications

Date	Modification	Raison	Résultat

## ☒ 8. PSYCHOLOGIE ET DISCIPLINE

---

### Règles mentales

- En cas de série perdante : \_\_\_\_\_
- En cas de série gagnante : \_\_\_\_\_
- Gestion du stress : \_\_\_\_\_
- Techniques de relaxation : \_\_\_\_\_

### Signaux d'alerte personnels

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Actions correctives

Si je ressens de la frustration :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Si je ressens de l'euphorie :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## ☒ 9. JOURNAL DE TRADING INTÉGRÉ

---

### Template d'entrée de trade

Date : \_\_\_\_\_  
Heure d'entrée : \_\_\_\_\_  
Paire/Actif : \_\_\_\_\_  
Direction : Long/Short  
Prix d'entrée : \_\_\_\_\_  
Stop Loss : \_\_\_\_\_  
Take Profit(s) : \_\_\_\_\_  
Taille de position : \_\_\_\_\_  
Risque en % : \_\_\_\_\_  
Setup utilisé : \_\_\_\_\_  
Timeframe : \_\_\_\_\_  
Raison de l'entrée : \_\_\_\_\_

### Template de sortie de trade

Heure de sortie : \_\_\_\_\_  
Prix de sortie : \_\_\_\_\_  
Résultat en pips/points : \_\_\_\_\_  
P&L en € : \_\_\_\_\_  
P&L en % : \_\_\_\_\_  
Durée du trade : \_\_\_\_\_  
Raison de la sortie : \_\_\_\_\_  
Émotions ressenties : \_\_\_\_\_  
Leçons apprises : \_\_\_\_\_  
Note sur 10 : \_\_\_\_\_

---

## ☒ 10. OUTILS ET CONFIGURATION

---

### Plateforme de trading

- Principale : \_\_\_\_\_
- Secondaire : \_\_\_\_\_

### Indicateurs techniques

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Outils d'analyse

- Calendrier économique : \_\_\_\_\_
- Analyse de sentiment : \_\_\_\_\_
- News trader : \_\_\_\_\_
- Autres : \_\_\_\_\_

### Configuration des graphiques

- Template principal : \_\_\_\_\_
  - Couleurs : \_\_\_\_\_
  - Timeframes affichés : \_\_\_\_\_
- 

## ☒ VALIDATION DU PLAN

---

### Étapes de validation

- Plan testé sur au moins 100 trades en démo
- Win rate  $\geq$  objectif fixé
- Ratio R/R  $\geq$  objectif fixé
- Drawdown maximum respecté
- Discipline respectée à 90%+
- Résultats constants sur 3 mois minimum

### Signatures

**Engagement du trader :** Je m'engage à suivre rigoureusement ce plan de trading et à ne pas m'en écarter sans analyse préalable et modification documentée.

Signature : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_

---

## ☒ CONTACTS D'URGENCE

---

Coach/Mentor : \_\_\_\_\_  
Communauté de traders : \_\_\_\_\_  
Support technique : \_\_\_\_\_

---

**Note importante :** Ce plan doit être considéré comme un document vivant, régulièrement mis à jour en fonction des résultats et de l'évolution de votre trading. La

discipline dans l'application de ce plan est la clé du succès avec les prop firms.

Dernière mise à jour : \_\_\_\_\_

Version : 1.0

© TradingPropFirm - Plan de Trading pour Prop Firms