

ECLIPSE TRADING

Le kit du trader

Journal Excel, calculateurs et checklists :
les outils du quotidien
pour trader avec méthode.

KIT DU TRADER | TOUS NIVEAUX | ÉDITION 2026

Trade avec méthode. Trade avec discipline.

Contenu éducatif · ne constitue pas un conseil en investissement

BIENVENUE

Ton poste de travail de trader, prêt à l'emploi

Les traders qui durent ne sont pas ceux qui ont le meilleur indicateur : ce sont ceux qui **notent tout**, calculent leur risque avant chaque trade et suivent une routine. Ce kit te donne les outils pour le faire dès aujourd'hui, sans rien construire toi-même : un journal Excel qui calcule tes statistiques tout seul, les calculs indispensables et des checklists à garder à côté de ton écran.

Ce que contient ton kit

FICHIER EXCEL
Le journal de trading
500 trades, statistiques automatiques, bilan par stratégie, par mois et par émotion, calculateurs et checklist.

PAGE EN LIGNE
Les calculateurs
Taille de position, seuil de réussite, gain pour revenir, série de pertes : utilisables sur téléphone.

CE DOCUMENT
Le mode d'emploi
Comment remplir ton journal, lire tes chiffres, et les fiches à imprimer et à remplir.

Au programme

01 Le journal de trading

02 Lire tes statistiques

03 Les calculs indispensables

04 Ta routine de trader

✓ Les checklists

✓ La revue de la semaine

COMPATIBLE PARTOUT

Le journal fonctionne avec Excel, LibreOffice (gratuit) et Google Sheets (Fichier › Importer). Fais une copie de sauvegarde chaque semaine.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

MODULE 01

01 Le journal de trading

Ta mémoire te ment : elle retient les beaux gains et oublie les erreurs répétées. Le journal, lui, ne ment pas. Une ligne par trade, remplie **juste après la clôture**, en une minute. Dans le fichier, seules les cases jaunes se remplissent : tout le reste se calcule.

COLONNE	CE QUE TU NOTES	POURQUOI
Date, heure, marché, sens	Quand, sur quoi, achat ou vente.	Repérer tes meilleures heures et tes meilleurs marchés.
Stratégie / setup	Toujours le même nom pour la même stratégie.	Le bilan par stratégie te dit laquelle garder.
Entrée, stop, objectif, sortie, lots	Les prix exacts de ta plateforme.	Le fichier en déduit ton ratio gain / risque prévu.
Risque prévu et résultat (€)	Ce que tu risquais, ce que tu as gagné ou perdu.	Le fichier calcule ton résultat en R, ton capital et ta baisse.
Règles respectées ?	Oui ou non, en toute honnêteté.	Mesurer ce que te coûtent tes écarts de discipline.
Émotion et leçon	Ton état avant le trade, et une phrase de leçon.	C'est la colonne qui te fait progresser le plus.

Résultat en R = résultat en € ÷ risque prévu en €

+2R : tu as gagné 2 fois ce que tu risquais · −1R : tu as perdu ton risque, ni plus ni moins · −1,6R : ton stop a glissé ou tu ne l'as pas respecté.

POURQUOI TOUT COMPTER EN R

Ton capital va changer, ta taille de position aussi. Le R permet de comparer un trade de janvier et un trade de juin, ou une stratégie sur l'or et une sur le Nasdaq.

AVANT TON PREMIER TRADE

Onglet Réglages : capital et risque par trade. Puis efface la ligne d'exemple (ligne 6 du Journal). C'est tout.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

MODULE 02

02 Lire tes statistiques

L'onglet Statistiques se met à jour à chaque ligne ajoutée. Encore faut-il savoir lire les chiffres. Voici ce que chacun te dit, et les repères à connaître.

CHIFFRE	CE QU'IL TE DIT	REPÈRE
Taux de réussite	Le % de trades gagnants. Seul, il ne veut rien dire : il dépend de ton ratio.	À comparer au seuil du module 03.
Ratio gain / perte	Ton gain moyen divisé par ta perte moyenne.	Plus il est haut, moins tu as besoin de gagner souvent.
Espérance (R)	Ce que te rapporte un trade en moyenne, en R. Le chiffre le plus important.	**Positive sur 50 trades ou plus.**
Facteur de profit	Total des gains divisé par total des pertes.	Plus de 1,3 : solide. Entre 1 et 1,3 : fragile.
Baisse maximale	La plus grosse chute de ton compte depuis un sommet.	Doit rester supportable pour toi.
Série de pertes	Le plus grand nombre de pertes d'affilée.	8 à 10 arrivent à presque tout le monde.
Règles respectées	Le % de trades pris selon ton plan, et le résultat des autres.	**Objectif : plus de 90 %.**

PAR STRATÉGIE

Laquelle garder ?

Écris le nom de tes stratégies : trades, résultat, réussite et espérance de chacune.

PAR MOIS

Ta régularité

Un mois perdant n'est pas un drame. Trois d'affilée : on revoit la méthode.

PAR ÉMOTION

Ton meilleur état

Beaucoup de traders découvrent qu'ils perdent surtout quand ils sont fatigués ou frustrés.

PAS DE CONCLUSION AVANT 30 TRADES

Sur 10 ou 20 trades, le hasard pèse plus que ta méthode. Ne change pas tes règles après une mauvaise semaine : attends au moins 30 trades, idéalement 100.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

MODULE 03

03 Les calculs indispensables

Quatre calculs reviennent tout le temps. Ils sont dans l'onglet Calculateurs du fichier et sur ta page en ligne, mais tu dois comprendre ce qu'ils disent.

Taille de position = risque en € ÷ (distance du stop × valeur d'un point pour 1 lot)

Exemple : risque 100 €, stop à 20 pips sur EUR/USD (≈ 10 par pip pour 1 lot) → 100 ÷ (20 × 10) = 0,50 lot. Toujours arrondi vers le bas.

Gain pour revenir

PERTE	GAIN NÉCESSAIRE
−10 %	+11 %
−20 %	+25 %
−30 %	+43 %
−50 %	+100 %
−75 %	+300 %

Réussite minimum

RATIO	IL FAUT GAGNER
1 pour 1	50 %
1,5 pour 1	40 %
2 pour 1	33 %
3 pour 1	25 %
0,5 pour 1	67 %

Série de pertes

PERTES	À 1 %	À 3 %
5	−4,9 %	−14 %
8	−7,7 %	−22 %
10	−9,6 %	−26 %
15	−14 %	−37 %
20	−18 %	−46 %

LA LEÇON DE CES TABLEAUX

Une grosse perte coûte beaucoup plus cher à rattraper qu'elle n'a coûté à faire. Avec 1 % de risque, 10 pertes d'affilée font −10 % : désagréable, mais rattrapable. À 3 %, c'est un quart du compte.

LA VALEUR D'UN POINT

EUR/USD : ≈ 10 par pip pour 1 lot. Or : ≈ 100 par dollar de mouvement pour 1 lot. Indices : selon ton broker. Vérifie toujours dans la spécification du symbole.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

MODULE 04

04 Ta routine de trader

La routine, c'est ce qui transforme une bonne méthode en bons résultats. Elle prend moins de 30 minutes par jour, et elle t'évite les trades impulsifs, les oublis et les journées où tu « veux te refaire ».

1. **Avant la séance**
   10 min : calendrier économique, niveaux importants, risque du jour.
2. **Avant chaque trade**
   1 min : la checklist. Une case non cochée = pas de trade.
3. **Après chaque trade**
   1 min : la ligne du journal, émotion et leçon comprises.
4. **Fin de semaine**
   20 min : la revue, les statistiques, une leçon à appliquer.

Tes limites, décidées à froid

- ☐ **Risque par trade** : 1 % maximum pour débuter.
- ☐ **Perte maximale du jour** : par exemple 3 %. Atteinte = écran fermé.
- ☐ **Nombre de trades par jour** : un plafond, pour ne pas surtrader.
- ☐ **Jours sans trading** : annonces majeures, fatigue, jour férié américain.

Les signaux pour t'arrêter

- ☐ Tu veux « te refaire » après une perte.
- ☐ Tu augmentes ta taille sans l'avoir décidé avant.
- ☐ Tu déplaces ton stop plus loin, ou tu enlèves ton objectif.
- ☐ Tu trades pour t'occuper, pas parce qu'il y a un signal.

TES LIMITES SONT DÉJÀ DANS LE FICHIER

Onglet Réglages : risque par trade, perte maximale du jour et nombre de trades par jour. Écris-les une fois, relis-les chaque matin.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

À IMPRIMER

Les checklists du trader

À garder à côté de ton écran. Une case non cochée avant un trade, c'est un trade que tu ne prends pas.

AVANT LA SÉANCE

- [ ] Je suis reposé, concentré, sans urgence ni contrariété.
- [ ] J'ai regardé le calendrier économique : je connais les heures à éviter.
- [ ] Je connais mon risque en euros et ma perte maximale du jour.
- [ ] Mes niveaux importants sont tracés sur mes graphiques.

AVANT CHAQUE TRADE

- [ ] Le signal fait partie de mon plan, toutes les conditions sont réunies.
- [ ] Je sais où mon idée est fausse : c'est là qu'est mon stop.
- [ ] Ma taille de position est calculée à partir du stop.
- [ ] Le ratio gain / risque vaut au moins mon minimum.
- [ ] Pas d'annonce forte dans les 30 prochaines minutes.
- [ ] Stop et objectif sont saisis dans le ticket avant de valider.

PENDANT LE TRADE

- [ ] Je ne déplace jamais mon stop plus loin.
- [ ] Je n'ajoute pas à une position perdante.
- [ ] Je ne regarde pas chaque tick : alerte posée, écran fermé si besoin.

APRÈS LE TRADE

- [ ] Je remplis la ligne du journal tout de suite, émotion et leçon comprises.
- [ ] Perte maximale du jour atteinte : j'arrête pour aujourd'hui.
- [ ] Je ne cherche pas à « me refaire » sur le trade suivant.

MES 3 RÈGLES PERSONNELLES

1. .....
2. .....
3. .....

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

À REMPLIR

La revue de la semaine

20 minutes, le vendredi soir ou le dimanche. Les chiffres viennent de ton onglet Statistiques, le reste vient de toi.

RUBRIQUE	MA SEMAINE DU …… AU ……
Nombre de trades	..... *trades* · ..... *gagnants* · ..... *perdants*
Résultat de la semaine	..... *€* · ..... *R*
Règles respectées	..... *%* · *coût des écarts :* ..... *€*
Meilleur trade, et pourquoi	.....
Pire trade, et pourquoi	.....
L'émotion la plus présente	.....
Ce que j'ai bien fait	.....
L'erreur qui s'est répétée	.....
La leçon de la semaine	.....
Ma seule règle à appliquer	.....
Annonces de la semaine prochaine	.....
Depuis le début	*Espérance* ..... *R* · *facteur de profit* ..... · *baisse max* ..... *%*

UNE SEULE RÈGLE À LA FOIS

Tu ne corriges pas 5 défauts en une semaine. Choisis le plus coûteux, et concentre-toi sur lui jusqu'à ce qu'il disparaisse de ton journal.

JUGE LE PROCESSUS, PAS LE RÉSULTAT

Une semaine perdante avec 100 % de règles respectées est une bonne semaine. Une semaine gagnante en trichant avec ton plan est un danger.

© Eclipse Trading · Contenu éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement.

POUR FINIR

Les 10 habitudes du trader organisé

1. Je remplis mon journal après chaque trade, sans exception.
2. Je compte mes résultats en R, pas seulement en euros.
3. Je calcule ma taille de position avant chaque entrée.
4. Je respecte ma perte maximale du jour.
5. Je coche ma checklist avant chaque trade.
6. Je note mon émotion, même quand elle ne me plaît pas.
7. Je fais ma revue chaque semaine.
8. Je ne change pas de méthode avant 30 trades.
9. Je juge mon processus avant mon résultat.
10. Je sauvegarde mon journal chaque semaine.

La suite de ton parcours Eclipse

FORMATION 4
Psychologie & gestion du risque
Tenir ton risque et tes émotions sur la durée.

FORMATION 3
Stratégies de trading
Écrire ta stratégie, la tester et rédiger ton plan de trading complet.

FORMATION 8
MetaTrader 5 de A à Z
Passer tes ordres et calculer ton lot directement sur la plateforme.

ECLIPSE TRADING

Trade avec méthode. Trade avec discipline.

Avertissement sur les risques : le trading de produits à effet de levier (CFD, forex, crypto-monnaies) comporte un risque élevé de perte en capital. Ce kit est fourni à titre purement éducatif et ne constitue ni un conseil en investissement, ni une recommandation personnalisée, ni une promesse de gains. Les valeurs de point et les règles de calcul varient selon les brokers et les instruments : vérifie toujours les conditions du tien. Excel est une marque de Microsoft ; MetaTrader est une marque de MetaQuotes Ltd. Kit réservé à un usage personnel : toute revente ou diffusion est interdite.