

Plan journalier

Journal de trading · Date :

CHECKLIST DU MATIN	
Sentiment	
Biais daily	
Niveaux clés	
Positions	

DÉTAIL DES TRADES					
Actif	Configuration		Achat	Vente	R

RÉSULTATS DU JOUR					
Trades	Meilleur	R	Pire perte	P&L total	R total

ATTENTES DE SESSION	
► Ouverture	
► Clôture	

CONCLUSIONS

+ Positif	
– Négatif	
? Pourquoi	
→ Fix	
Plan respecté ?	

CHECKLIST DU SOIR	
☐ Listing des positions	
☐ Conclusions	
☐ Ordres nocturnes	

Récap hebdo

Journal de trading · Semaine du :

CONTEXTE MARCHÉ DE LA SEMAINE

Biais hebdo	
Structure	
Niveaux clés	
Catalyseurs	
☐ Daily revus	
☐ Trades logués	
☐ Courbe de capital	
☐ Objectif atteint	

BILAN PAR JOUR

Jour	Trades	Gagnants	Perdants	Taux de réussite	P&L	R total	Meilleur R	Notes
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								
Total								

RÉSULTATS DE LA SEMAINE

Trades	Taux de réussite	P&L total	R total	Meilleure journée	Meilleur R	Drawdown max		
--------	------------------	-----------	---------	-------------------	------------	--------------	--	--

► Objectif								

CONCLUSIONS								
+ Positif								
– Négatif								
? Pourquoi								
→ Fix								
⚡ Focus semaine suivante								

Récap mensuel

Journal de trading · Mois de :

1. CONTEXTE DU MOIS

Macroéconomie	
État du marché	
Sentiment	
Narratifs	
Biais global	

2. BILAN PAR SEMAINE

Sem.	Trades	Gagnants	Perdants	Taux de réussite	P&L	R total	Meilleur R	Notes
S1								
S2								
S3								
S4								
S5								

3. RÉSULTATS DU MOIS

Trades	Taux de réussite	P&L total	R total	Meilleure semaine	Drawdown max	Meilleure journée	Meilleure série	

4. ANALYSE DES ERREURS FRÉQUENTES

Deux erreurs maximum. Pour chacune : la racine, le plan d'action, l'indicateur de succès.

Erreur #1	
→ Racine du problème	

→ Plan d'action	
→ Indicateur de succès	
Erreur #2	
→ Racine du problème	
→ Plan d'action	
→ Indicateur de succès	

5. STRATÉGIE À DÉPLOYER

► Setups	
► Marchés	
► Contexte	

6. GESTION DU RISQUE

Risque par trade	
Risque journalier	
Risque mensuel	
Levier max	
Taille de position	
Règles dures	

7. OBJECTIFS DU PROCHAIN MOIS

► Performance	
► Process	
► Mindset	
► Apprentissage	

8. CONCLUSIONS DU MOIS PASSÉ

+ Positif	
– Négatif	
? Pourquoi	
→ Fix	
⚡ Leçon clé	

9. OBJECTIFS SUIVANTS	
Mois N+1	
Mois N+2	

Anti-récidiviste

Tracker d’erreurs récurrentes

RÉCIDIVES — COCHE CHAQUE NOUVELLE OCCURRENCE										
Récidive	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Combien ça m’a coûté
Ratio gain/perte incohérent									0	
Plan improvisé									0	
Entrée trop anticipée									0	
Point d’entrée changé à perte									0	
Sortie trop anticipée									0	
Sortie trop tardive									0	
Plan changé en cours de route									0	
Trop misé									0	
Pas assez misé									0	
Trade hors niveaux clés									0	
Trade sans stop loss									0	
Nouvelle erreur ?									0	

CONSÉQUENCES ET PLANS D’ACTION		
Erreur récurrente		Comment ne plus la commettre
