

 RESSOURCE GRATUITE · DISCORD LUCAS PROPFIRM

Les **3 setups ES/NQ** que j'utilise chaque matin

Un guide pratique pour lire le marché futures avant l'ouverture US et exécuter trois setups éprouvés sur ES et NQ — adaptés aux challenges Phidias Propfirm.

PAR

Lucas

Trader Futures funded · Affilié officiel Phidias Propfirm

Bienvenue dans le Discord

Salut, moi c'est **Lucas**. Je suis trader Futures funded et je trade ES / NQ chaque matin depuis la France. Ce PDF, c'est ce que j'aurais voulu avoir quand j'ai commencé — pas un cours théorique, juste **les 3 setups concrets** que j'utilise au quotidien pour passer mes challenges Phidias.

— Ce que tu vas trouver dans ce PDF

- **Les fondamentaux en 2 minutes** — Market Profile + ICT expliqués sans jargon
- **Setup #1 : Initial Balance Break** — le pattern matinal qui anticipe la direction US
- **Setup #2 : Single Print Retest + Order Block** — le trigger qui confirme le trend day
- **Setup #3 : Liquidity Sweep + Fair Value Gap** — le reversal qui paie gros (RR 1:3+)
- **Une checklist pré-trade 7 points** — ma routine exacte chaque matin
- **Comment appliquer ces setups** sur un challenge Phidias sans exploser ta drawdown

⚠ RAPPEL IMPORTANT

Ces setups ne sont pas une promesse de gain. Ils fonctionnent dans ma main parce que j'y associe une **discipline d'exécution stricte**. C'est cette discipline qui fait la différence — pas les setups eux-mêmes. Avant d'appliquer en live, backteste chaque setup sur 1 mois minimum de données historiques.

— Les instruments que je trade

Je me concentre exclusivement sur **ES** (E-mini S&P 500) et **NQ** (E-mini Nasdaq 100) pour 3 raisons :

- **Liquidité maximale** : les spreads sont serrés, les exécutions propres
- **Heures actives** : 15h30-17h30 (heure française) = 90% des opportunités
- **Corrélation** : ce que tu apprends sur ES est transférable à NQ (et inversement)

Si tu débutes, commence par **ES uniquement**. Le NQ est plus volatile — il peut t'éclater en 30 secondes sur une news mal gérée.

Les fondamentaux en 2 minutes

Les 3 setups combinent deux frameworks : **Market Profile** (auction theory) et **ICT** (Inner Circle Trader / Smart Money Concepts). Voici les 8 termes essentiels à maîtriser avant de continuer.

— Market Profile — les bases

POC (Point of Control)

Le prix où le plus grand volume s'est échangé sur la session. **Ce niveau attire le prix comme un aimant**. Les pros le regardent en priorité.

VAH / VAL (Value Area High / Low)

Les bornes de la zone où 70% du volume s'est échangé. Au-dessus du VAH = price **hors de la valeur** (souvent un rejet). En dessous du VAL = même logique côté bas.

Single Print

Une zone de prix où le volume a été **extrêmement faible** — souvent une traversée rapide. Ces zones sont **retracées 80% du temps**. C'est une clé du Setup #2.

Initial Balance (IB)

Les premières 60 minutes de la session RTH (15h30-16h30 heure FR). Le range de cette période **définit la structure de la journée**. Casser l'IB en extension = signal fort.

— ICT / Smart Money Concepts — les bases

Order Block (OB)

La dernière bougie avant un mouvement impulsif. Ces zones représentent **l'empreinte institutionnelle**. Le prix revient souvent les tester avant de reprendre le trend.

Fair Value Gap (FVG)

Un "trou" entre 3 bougies consécutives (la mèche de la bougie 1 ne touche pas celle de la bougie 3). Le marché revient **combler** ces gaps dans 70% des cas.

Liquidity Pool / Sweep

Les zones où les stops des traders retail s'accumulent (au-dessus des highs, en dessous des lows). Les **market makers chassent ces stops** avant de faire démarrer le vrai move. C'est le cœur du Setup #3.

BOS (Break of Structure)

Le prix casse un high ou low significatif et continue dans la direction. Signal de confirmation de tendance.

COMMENT COMBINER LES 2

Market Profile te dit OÙ trader (quelles zones de volume, où est la valeur). **ICT te dit QUAND trader** (quel flow institutionnel confirme). Seul, chaque framework a des limites. Ensemble, ils forment une structure robuste.

Setup #1 — Initial Balance Break

Le pattern matinal qui te donne la direction probable de la journée dès les 90 premières minutes. Statistiquement, **70% des journées trend-day** commencent par ce signal.

01 Initial Balance Break + POC Respect

Timeframe : 5M | Exécution : 16h30-17h30

CONTEXTE REQUIS	IB de la session à moins de 1.5× la moyenne 20J
SIGNAL D'ENTRÉE	Cassure IB High/Low + retest validé
STOP LOSS	5 points ES / 15 points NQ
TARGET	IB range projeté (souvent 1× IB)
RR MINIMUM	1:2

— Comment l'exécuter étape par étape

Étape 1 — Identifier l'Initial Balance

À **16h30 (heure française)**, marque le high et le low formés pendant les 60 premières minutes de la session RTH. C'est ton Initial Balance.

Étape 2 — Mesurer la taille de l'IB

Compare la taille de l'IB actuel à la **moyenne des 20 derniers jours**. Si l'IB du jour est **plus petit que la moyenne**, la probabilité de cassure avec extension est **élevée**. Si l'IB est déjà énorme, la journée est probablement une range-day — skip ce setup.

Étape 3 — Attendre la cassure propre

Le prix doit **casser franchement** le high ou le low de l'IB (au moins 2 points ES / 5 points NQ au-dessus/en-dessous), puis revenir le tester sans repasser en dessous/dessus.

Étape 4 — Entrer sur le retest

L'entrée se fait au moment du **retest confirmé** (bougie de rejection sur le niveau IB). Pas avant. Les impatients se font sortir par les faux signaux.

— Exemple concret sur ES

Supposons que tu regardes ES un mardi matin :

- IB formé entre **5230 (low)** et **5244 (high)** à 16h30
- Taille IB = 14 points (moyenne 20J = 18 points → plus petit que la moyenne ✓)
- À 16h47, le prix casse **5244** et monte rapidement à 5249
- À 16h55, le prix revient tester 5244 (retest) et rejette avec une bougie verte à 5245

Action : long à 5245, stop à 5240 (-5 pts), target à 5258 (+13 pts = 1 × IB projeté).

RR : 1:2.6 — excellent setup. Probabilité historique de touch du target : ~65%.

— Quand NE PAS prendre ce setup

- Si l'IB est **plus grand** que la moyenne 20J (range-day probable)
- Si une news à impact est prévue dans l'heure suivante
- Si le volume sur la cassure est **anormalement faible** (piège à retail)
- Si le VIX spike de +10% ou plus sur la session (contexte instable)
- Si tu es déjà à +50% de ton profit target quotidien (protège tes gains)

● LE PIÈGE CLASSIQUE

Ne prends **jamais** ce setup sur la **première cassure sans retest**. Dans 40% des cas, la première cassure est un faux signal (liquidity sweep par les market makers). Attends le retest — même si tu rates quelques trades, tu évites 40% des pertes.

— Gestion de la position en cours de trade

Je prends systématiquement **50% des profits à 1:1** (quand le mouvement atteint 5 points ES dans mon sens), puis je move mon stop à breakeven. Les 50% restants courent jusqu'au target final.

Ce partial permet de **sécuriser du profit sur chaque trade gagnant** et protège ton compte contre les reversals imprévus.

Setup #2 — Single Print Retest + Order Block

Le signal précis qui transforme une journée range en trend-day. Fonctionne particulièrement bien en **session US après 19h** (heure française) quand les volumes institutionnels s'activent.

02 Single Print Retest + Order Block Confluence

Timeframe : 5M + 15M | Exécution : 17h00-20h00

CONTEXTE REQUIS	Single Print visible sur profile de la veille
SIGNAL D'ENTRÉE	Retest SP + OB en confluence
STOP LOSS	Juste au-delà du plus bas tick de l'OB
TARGET	POC de la journée (ou VAH/VAL)
RR MINIMUM	1:2.5

— La logique derrière ce setup

Un **single print** sur le profile de la veille est un niveau où le marché a traversé rapidement sans trouver de valeur. C'est statistiquement un **niveau magnétique** : le prix revient le combler dans 80% des cas.

Quand le prix revient tester un single print ET qu'un **order block** se forme pile sur ce niveau (la dernière bougie avant un mouvement impulsif), tu as une **confluence** puissante. Les institutions ont laissé leur empreinte là — et elles reviennent le défendre.

— Comment l'identifier

Étape 1 — Marquer les single prints de la veille

Chaque matin avant l'open US, je regarde le profile de la veille sur Sierra Chart ou MenthorQ. Je note les **zones de single prints** (visible comme une ligne horizontale isolée dans le TPO profile).

Étape 2 — Attendre que le prix y revienne

Le prix doit **retracer jusqu'au single print** puis y former un mouvement de rejet. Ce retest arrive en général dans les 24-72h suivant la formation du SP.

Étape 3 — Identifier l'order block sur le retest

Sur le retest du single print, cherche la **dernière bougie** avant le rejet final. C'est ton order block. L'entrée se fait sur le retest de cet OB, pas sur le SP directement.

— Exemple concret sur NQ

Hier soir, NQ a formé un single print entre **18420 et 18440** (zone traversée rapidement sans valeur construite). Ce matin :

- Le prix ouvre à 18510 et consolide toute la matinée entre 18480-18520
- À 17h15, le prix casse à la baisse et atteint 18440 (borne haute du single print)
- À 17h30, le prix touche 18425 et forme une **bougie de rejet puissante** avec mèche basse à 18420
- La bougie de rejet est mon order block
- À 17h35, le prix retest le haut de cette bougie (18440) et redémarre à la hausse

Action : long à 18445, stop à 18415 (-30 pts NQ = -\$150), target à 18515 (+70 pts = +\$350).

RR : 1:2.3 — setup valide.

— Les règles strictes pour ce setup

- Jamais plus de **2 trades par jour** sur ce setup (il est relativement rare)
- Le retest du SP doit se faire avec un **volume supérieur** à la moyenne 20 bougies
- Si le prix casse le single print **sans rejet**, ne pas forcer — le setup est invalidé
- Entrée **uniquement** avec confirmation de l'OB (rejet net, pas de doji)
- Si le POC du jour est à **moins de 3 points** de l'entrée, skip — RR trop faible

✓ POURQUOI CE SETUP MARCHE

Les single prints sont des zones où **le prix a laissé des liquidités non équilibrées**. Les market makers reviennent les combler pour rééquilibrer leur exposition. Quand cette mécanique se combine avec une empreinte institutionnelle fraîche (OB), tu as un **edge mesurable**.

— Combien de fois ce setup apparaît

En moyenne sur mes statistiques personnelles : **3 à 5 fois par semaine** sur l'ensemble ES + NQ, toutes sessions confondues. Mais tu n'en prendras probablement que 2-3 en pratique (les autres tombent hors de tes horaires de trading ou tu as déjà atteint ton quota quotidien).

C'est un setup qui **récompense la patience**. Si tu le prends à chaque fois qu'il apparaît, tu satureras ta gestion du risque. Sélectionne les 2 meilleurs de la semaine.

Setup #3 — Liquidity Sweep + Fair Value Gap

Le setup de retournement qui paie gros. Je le prends **2-3 fois par semaine** maximum, mais il délivre des RR de 1:3 à 1:5. C'est le plus technique des trois.

03 Liquidity Sweep + FVG Entry

Timeframe : 5M | Exécution : 17h00-22h00

CONTEXTE REQUIS	High/Low visible + liquidité accumulée
SIGNAL D'ENTRÉE	Sweep + retour dans FVG récent
STOP LOSS	Juste au-delà du point de sweep
TARGET	Prochain pool de liquidité opposé
RR MINIMUM	1:3

— La logique — pourquoi ça marche

Les traders retail mettent leurs stops **juste au-dessus des highs** et **juste en dessous des lows**. Les market makers le savent parfaitement et organisent des **chasses aux stops** (liquidity sweeps) pour déclencher ces ordres, absorber la liquidité, puis retourner le prix dans l'autre sens.

Ce setup te permet de **te positionner dans le camp des pros** : tu entres juste après le sweep, quand le vrai move commence. C'est contre-intuitif pour un retail, mais statistiquement **très rentable**.

— Les 3 conditions obligatoires

Condition 1 — Un high ou low significatif existe

Pas n'importe lequel. Je privilégie les **swing highs/lows des 2-4 heures précédentes** sur le 5M, ou les highs/lows de l'Asie (pour les trades en early US). Plus le niveau est **visible et testé**, plus la liquidité accumulée est forte.

Condition 2 — Le sweep est propre et rapide

Le prix doit **dépasser le niveau** (casser le high/low), rester **1 à 3 bougies** au-delà, puis **revenir franchement** dans la direction opposée. Pas de consolidation prolongée au-delà du niveau — sinon c'est une vraie cassure, pas un sweep.

Condition 3 — Un Fair Value Gap se forme sur le retour

Sur le retour du prix après le sweep, cherche un **FVG** sur les 3 bougies suivantes. C'est ta zone d'entrée : tu places un ordre limite au milieu du FVG (ou tu entres au marché à son bord inférieur si tu préfères).

— Exemple concret sur ES

Vendredi matin, ES forme un swing high à **5252** à 16h45. Ensuite :

- Entre 17h00 et 18h30, le prix retrace à 5241 puis remonte
- À 18h47, le prix spike à 5254 (dépasse le high de 2 points = sweep du high 5252)
- Dans les 2 bougies suivantes, le prix redescend à 5248
- Entre 5248 et 5250 se forme un FVG bearish (gap entre bougie bearish)
- À 18h58, le prix remonte tester le FVG à 5250 puis rejette

Action : short à 5250, stop à 5255 (au-delà du sweep = -5 pts), target à 5235 (next swing low = +15 pts).

RR : 1:3 — setup idéal.

— Les règles strictes à ne jamais violer

- Ne prends **jamais** ce setup si la news est dans les 30 minutes suivantes
- Le sweep doit dépasser le niveau d'**au moins 2 points ES / 5 points NQ** (sinon ce n'est pas un vrai sweep)
- Le retour après sweep doit être **rapide** : max 10 bougies de 5M sans ça le setup est invalidé
- Si le FVG ne se forme pas dans les 3 bougies suivant le sweep, skip — pas de setup
- RR minimum imposé : 1:3. Si ton target naturel donne moins, skip ou réduis le stop

— Gestion avancée de la position

Pour ce setup, je prends **33% de profits à 1:1** (stop breakeven), **33% à 1:2**, et je laisse les **33% restants** courir jusqu'au target final. Cette gestion en 3 tranches te permet de :

- Sécuriser un gain dès 1:1 (protection immédiate)
- Capter les trades moyens à 1:2 (la majorité aboutissent là)
- Profiter des trades **home-run** qui atteignent 1:3 ou plus (rare mais payant)

🎯 LA RÈGLE D'OR DU SETUP #3

Ce setup est tellement rentable qu'il est **tentant de le surutiliser**. Ne le prends **jamais** plus de 3 fois par semaine, même si les setups apparaissent plus souvent. La patience protège ton edge.

Ma checklist **pré-trade** quotidienne

Chaque matin avant de placer mon premier trade, je coche ces 7 points. **Si un seul n'est pas validé, je ne trade pas.** C'est aussi simple — et aussi difficile — que ça.

MA ROUTINE 7 POINTS · 15 MINUTES CHRONO

- 1** **Calendrier économique consulté** — J'identifie les news à impact rouge (FOMC, CPI, NFP, FOMC Minutes, PPI) et je note leurs horaires. **Aucune position ouverte 5 min avant ni 15 min après une news rouge.**
- 2** **Profile de la veille analysé** — POC, VAH, VAL, et single prints notés. Ces niveaux sont mes zones de référence pour la journée.
- 3** **Niveaux clés tracés** — High et low de la nuit (session Asie + Europe), high et low de la veille RTH, niveaux psychologiques ronds (ex : 5250, 18500).
- 4** **Biais directionnel défini** — Long / Short / Neutral. Basé sur la structure multi-timeframe (1H, 4H) + contexte macro (VIX, DXY, news du weekend). **Si tu n'as pas de biais clair, reste Neutral et attends.**
- 5** **Sizing décidé AVANT le trade** — 1, 2 ou 3 contrats max selon le setup et la distance de stop. Jamais d'ajustement **après** avoir vu le signal.
- 6** **Max 3 trades planifiés** — Si les setups se présentent. Si j'en ai pris 2, je ne prends que **le meilleur** des setups restants. Si j'en ai pris 3 gagnants, je ferme la plateforme.
- 7** **Stop loss placé au broker systématiquement** — Pas de "je regarderai moi-même". Le marché ne pardonne pas l'inattention. Ton stop est ton assurance.

LA DISCIPLINE > LA STRATÉGIE

90% des traders ont une stratégie qui pourrait fonctionner. Moins de 20% ont la discipline pour l'appliquer. **Cette checklist est ton arme contre toi-même** — l'impulsivité, le revenge trading, le FOMO. Accroche-la près de ton écran.

Appliquer ces setups sur un challenge Phidias

Les 3 setups sont rentables dans l'absolu, mais sur un challenge prop firm tu dois les **adapter à la contrainte de drawdown**. Voici comment.

— La règle de sizing sur compte Static 25K

Sur un compte 25K Static (drawdown \$500 fixe), je limite chaque trade à **20% du max drawdown**, soit \$100 de risque maximum par trade. Concrètement :

SETUP	DISTANCE STOP	CONTRATS ES	RISQUE \$
Setup #1 (IB Break)	5 pts ES (\$250)	1 micro	~\$25
Setup #2 (SP + OB)	8 pts ES (\$400)	1 micro	~\$40
Setup #3 (Liquidity Sweep)	5 pts ES (\$250)	2 micros	~\$50

Ce sizing volontairement **conservateur** te permet d'encaisser **5 à 10 trades perdants consécutifs** sans exploser le compte. C'est la **survie** qui te fait passer un challenge, pas la vitesse.

— Progression du sizing après validation

Une fois que tu as généré **\$500 de profits cumulés** sur le challenge, tu peux passer à 2 micros par trade. À **\$1 000**, tu passes à 3 micros. Le scaling doit être **progressif**, jamais brutal.

— Mon approche pour atteindre le target \$1 500

Décomposition réaliste sur 15-20 jours de trading :

- **Jours 1-5** : calibrage, 0-2 trades test par jour, objectif break-even
- **Jours 6-15** : exécution active, 2-3 trades par jour, objectif +\$50 à +\$150/jour
- **Jours 16-20** : finalisation, baisse du sizing si proche du target, on joue la sécurité

⚠ NE TRADE JAMAIS POUR "RATTRAPER" UN MAUVAIS JOUR

Si tu as perdu \$200 dans la journée, **ferme la plateforme**. Reviens le lendemain avec la tête fraîche. Le revenge trading est responsable de 80% des échecs de challenges. Je l'ai vu passer chez des dizaines de membres de ma communauté.

Plus de détails sur la stratégie 30 jours : voir **mon article complet** sur lucaspropfirm.fr — "**Comment passer son challenge Phidias en 30 jours**".

Les 3 outils gratuits que j'utilise

Tu n'as pas besoin d'un abonnement à \$200/mois pour commencer. Voici les 3 outils que j'utilisais au début — et que j'utilise toujours pour certaines tâches.

— 1. TradingView (plan gratuit)

Parfait pour **tracer tes niveaux clés** le matin (IB, POC de la veille, swing highs/lows). Les indicateurs communautaires Pine Script couvrent Market Profile, VWAP, Volume Profile. Limite : tu ne peux avoir que **2 indicateurs par graphique** en plan gratuit, donc priorise.

— 2. Calendrier économique ForexFactory

100% gratuit, 100% essentiel. Les news à impact rouge sont clairement identifiées. Filtre sur les devises USD uniquement si tu trades ES/NQ — tu élimines 80% du bruit.

— 3. Volume Profile d'un broker Futures (Rithmic/dxFee via Phidias)

Quand tu prends un compte Phidias, tu as accès au **TPO profile sur Rtrader Pro ou dxFeed** — gratuitement. C'est suffisant pour appliquer les 3 setups de ce PDF. Sierra Chart et MenthorQ sont un gros +, mais pas indispensables au début.

— Mes erreurs à éviter (appries à mes dépens)

- **Trader avant 15h30 heure française** — La session européenne sur futures US est peu liquide. Pour moi, c'est du "coucou le stop".
- **Prendre plus de 3 trades par jour** — Chaque trade supplémentaire augmente les commissions et la variance. Le scalping intensif **ne marche pas** sur prop firm challenges.
- **Augmenter le sizing après une winning streak** — Le plus grand piège. 5 trades gagnants d'affilée ne changent pas ta probabilité statistique. Garde le sizing constant.
- **Négliger le journal de trading** — Sans journal, tu répètes tes erreurs à l'infini. J'ai passé 6 mois à perdre avant de comprendre que je répétais toujours les 3 mêmes fautes.

TON JOURNAL DE TRADING = TON MEILLEUR COACH

Note pour chaque trade : **setup, entrée, stop, target, résultat, émotions ressenties**. Relis-le chaque weekend. Tu verras tes patterns — les bons comme les mauvais. C'est l'outil le plus sous-estimé du trading.

La prochaine **étape** t'appartient

Tu as maintenant les 3 setups que j'utilise, la checklist pré-trade, et l'approche pour les appliquer sur un challenge Phidias. Le reste, c'est de l'exécution.

— Ce que tu peux faire cette semaine

1. **Backteste les 3 setups** sur 1 mois de données historiques ES et NQ. Tu valides qu'ils fonctionnent **hors stress** avant de risquer.
2. **Teste-les en compte démo** pendant 5 jours minimum. Objectif : exécution propre, pas rentabilité.
3. **Passes à un compte Phidias Static 25K** avec le code LUCAS (55\$) pour commencer le vrai jeu.

 **CONTINUE AVEC NOUS**

Rejoins le **Discord privé**

Tu y trouveras chaque matin mon plan de trade ES/NQ, le calendrier éco filtré, et une communauté de traders FR qui passent leurs challenges Phidias. **Gratuit, sans CB.**

DISCORD GRATUIT

<https://discord.gg/kXP9vBMzTx>

LANDING OFFICIELLE

<https://lucaspropfirm.fr/funded.html>

— Lance ton challenge Phidias avec **-80%**

Je suis **affilié officiel** Phidias Propfirm. En utilisant le code **LUCAS** lors de ton inscription, tu obtiens jusqu'à **-80%** sur tous les comptes OTP. Un compte 25K Static passe de \$277 à **\$55**.

INSCRIPTION PHIDIAS AVEC -80%

<https://member.phidiaspropfirm.com/aff/go/lucasdu73>

— Pour aller plus loin

- **Article pilier "Challenge Phidias 30 jours"** — le plan jour par jour complet
- **Discord Pro (19,99€/mois)** — setups actionnables quotidiens + vocal hebdo
- **Discord Élite (59,99€/mois)** — 2 sessions live/semaine + outils Pine Script
- **Formation Funded en 30 Jours (97€)** — méthode complète pas-à-pas

AVERTISSEMENT LÉGAL

Ce document est un contenu **éducatif et communautaire**, pas un conseil en investissement personnalisé. Le trading de Futures comporte des risques de pertes en capital. Les performances passées ne garantissent pas les résultats futurs. Utilisez ces setups avec discernement et une gestion du risque stricte.

© 2026 Lucas Propfirm — lucaspropfirm.fr
Affilié officiel Phidias Propfirm