

Betting Guide



1 – Bienvenue et Introduction

Félicitations pour ton achat et bienvenue dans ce guide complet sur les paris sportifs !

Tu as entre les mains un outil pensé pour t'aider à débiter ou à perfectionner ta stratégie de paris. Que tu sois débutant ou initié, ce guide t'offrira une nette amélioration de tes résultats.



1.a – Plan du guide

1. **Introduction**
 - a. **Plan du guide**
 - b. **Qui suis-je**
 - c. **Prévention et Risques**
2. **Présentation de mon profil et de mes résultats**
 - a. **Mon Profil**
 - b. **Mes Résultats**
3. **Connaissances fondamentales à connaître**
 - a. **Définitions**
 - b. **Types de paris**
4. **Mes Stratégies**
 - a. **Avoir les meilleures côtes**
 - b. **Stratégies sûres**
 - c. **Stratégies complexes**
5. **Gestion Bank Roll**
 - a. **Règles à suivre**
 - b. **Pour les Bank Roll riches**
 - c. **Pour les Bank Roll modestes**
6. **Gestion psychologique**

- a. **Cas de figure**
- b. **Le bon état d'esprit**
- c. **Que faire en cas de perte contrôle**
- 7. **Conclusion et Remerciements**
- 8. **Annexes**
 - a. **Point arithmétique**
- 9. **Mentions légales**

Prenez le temps de bien lire chaque section, appliquez les stratégies qui correspondent à ton profil et surtout : pariez de façon raisonné !

Le guide est destinée à deux types de parieurs :

| Amateur  | Chevronné  |
|--|---|
| Tu désires t'initier aux paris sportifs dans le but d'obtenir un complément de revenus simple sans trop te fatiguée. | Tu paris depuis déjà plusieurs années et tu souhaites étoffer tes connaissances dans le but d'améliorer tes performances. |
| La Gestion de Bank Roll et la Gestion psychologique seront les sujets à connaître et à suivre dans un premier temps. Tu pourras ensuite dès que tu les maîtrises parfaitement, allez sur les stratégies. | Mes stratégies sont à ta portée, tu peux directement t'y plonger. N'oublie pas de consulter la gestion Psychologique et de la Bank Roll qui sont essentiels et souvent délaissés. |

1.b – Qui suis-je

Je me présente, je suis l'auteur de ce Guide, je ne suis pas une IA heureusement pour toi !

Je m'appelle David.V et je suis pronostiqueur depuis maintenant 2 ans, j'ai le status de parieur professionnel en raison de mes gains récurrents et stables, je me dois donc de les déclarer à l'état, ce qui n'est pas ton cas je te rassure.



Je fais ce guide car je discute régulièrement avec des parieurs qui n'ont pas la chance de réussir et qui se retrouvent dans des situations délicates à cause des paris sportifs (Dépression, Dettes, etc). Mon désir est donc d'aider toutes ces personnes à surmonter leurs difficultés en améliorant leur résultat.

1.c – Risques et prévention

Mon guide représente l'ensemble du savoir que j'ai récolté durant mes nombreuses années de paris, et ce que j'ai appris de mieux dans cette pratique est que rien n'est jamais garanti, l'objectif étant de battre les probabilités le mieux possible sur le long terme.

L'univers des paris sportifs est rempli de charlatans qui vous garantissent des gains incommensurables facilement et à coup sûr, ce qui n'est bien sûr que des mensonges. Je ne suis pas de cette catégorie de personne.

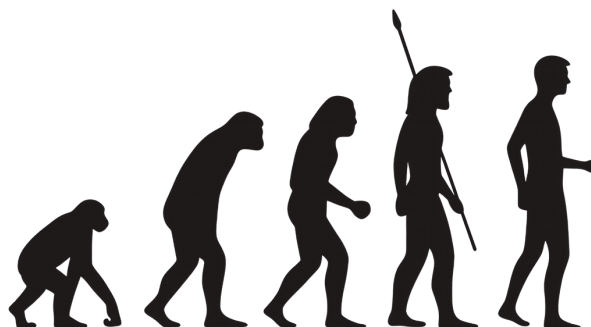
Le hasard existe effectivement bel-et-bien. Mais ce n'est pas pour autant qu'il est impossible d'être gagnant, c'est pourquoi il te faut une stratégie.

| Sans stratégie | Avec stratégie |
|---|--|
| <p>La pratique n'est pas raisonnée, on parie dès que notre cerveau le dit, les premiers gros gains nous font perdre le contrôle, et on continue à miser toujours plus, pour ressentir de nouveau cette sensation de plaisir, jusqu'à que l'on tombe à zéro.</p> <p>Ce cercle vicieux ne mène jamais très loin et peut aller jusqu'à s'endetter pour revenir à l'équilibre, une situation dans laquelle je ne souhaite que personne n'aille.</p> | <p>La pratique est raisonnée. On organise méthodiquement nos paris. On se prépare à toutes les possibilités, les pertes ne sont pas insurmontables et les gains ne vous font pas perdre le contrôle.</p> <p>On fait confiance à sa stratégie sans dévier et le résultat sera toujours meilleur que sans stratégie. On obtient des gains fiables sur le long terme.</p> |

2 – Mon profil et mes résultats

2.a – Mon profil

J'ai débuté les paris sportifs à ma majorité, comme je pense la plupart des gens et je misais régulièrement sur les équipes dont j'étais fan ensuite j'ai commencé à parier quotidiennement à la pause café au boulot, pour au final m'y concentrer pleinement.

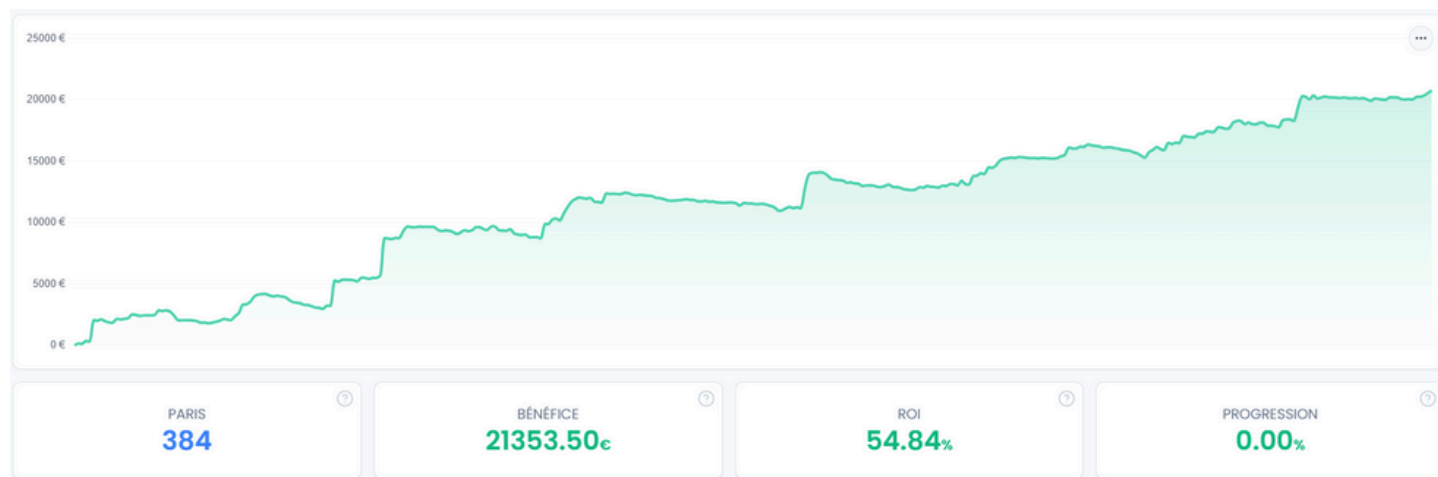


Comme tout le monde, j'ai fait de nombreuses erreurs, essayé de nombreuses stratégies. Jusqu'à ce que je réfléchisse à une approche plus intelligente. Durant mes études, les statistiques et les probabilités m'ont toujours passionné et j'ai pensé qu'il serait un outil formidable pour m'aider dans ma tâche et aujourd'hui c'est entre autres grâce à eux que j'ai la chance de pouvoir vivre des paris sportifs depuis maintenant 2 ans.

En dehors de moi, au cours de ces années, j'ai remarqué que de nombreuses choses ont changé, mais je souhaite faire de ce guide une aide intemporelle, qui vous sera toujours utile peu importe si vous le lisez à sa sortie ou dans plusieurs années.

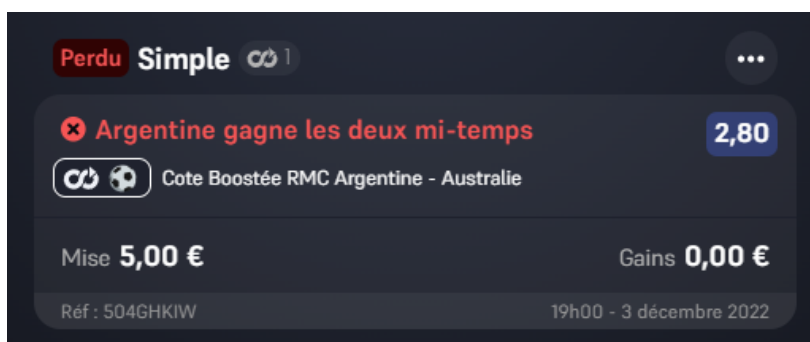
2.a – Mes résultats

Les chiffres parlent d'eux même.

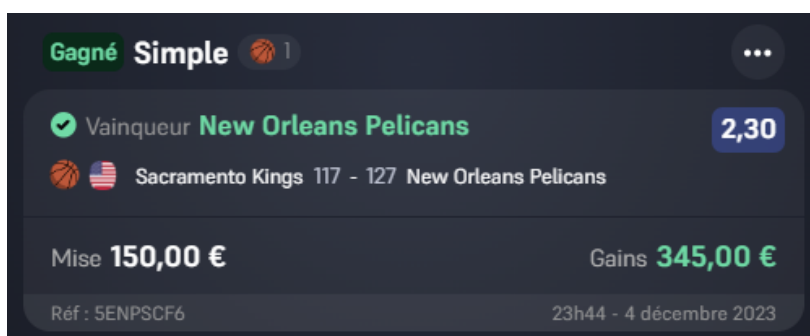


Depuis le 1er janvier 2025.

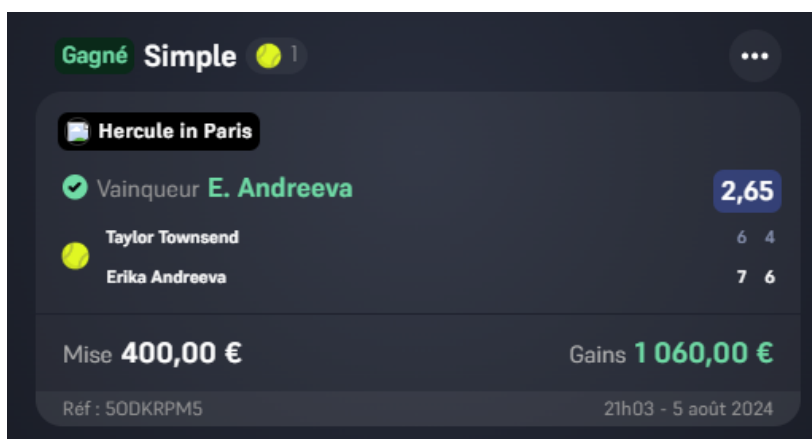
Voici également l'évolution de mes mises.



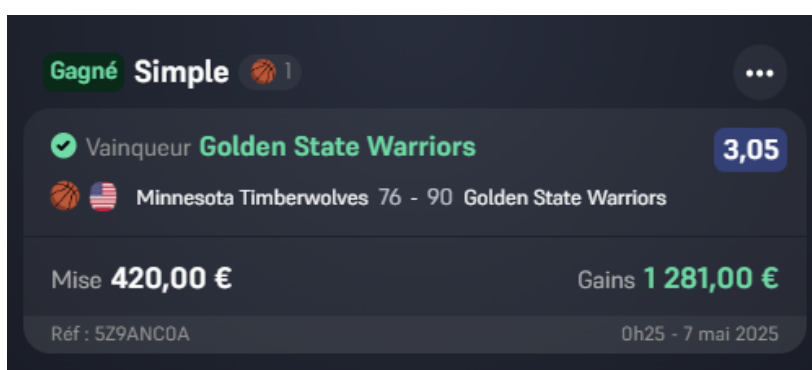
Décembre 2022, je commençais alors tout juste à m'y mettre un minimum sérieusement.



Décembre 2023, j'ai pris de l'expérience et je réussissais à me faire un bon complément de revenus tous les mois.



Les jeux Olympiques 2024, quelle beau souvenir. Je commençais à vivre pleinement des paris sportifs.



Et voilà à quoi ressemblent les paris en ce moment, pour une unité. Autant dire que je vis de manière très confortable aujourd'hui.

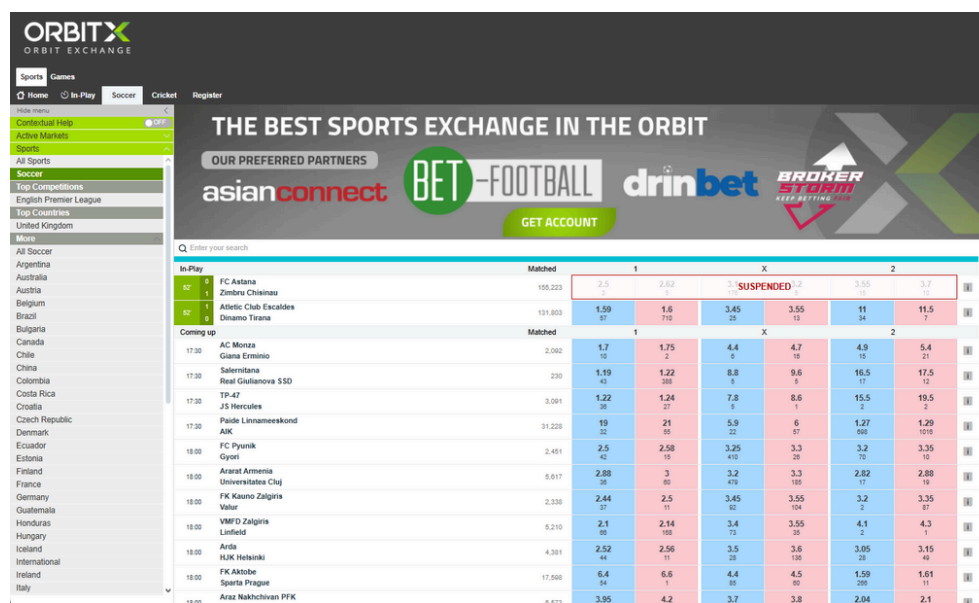
3 – Connaissances fondamentales

3.a – Définitions

Pour commencer le vocabulaire important à connaître pour comprendre la suite du guide, et qui sera également utile à l'avenir.

Bookmaker : il s'agit des différentes plateformes qui nous donne la possibilité de prendre des paris (ex : Betclic, Unibet, Winamax, etc)

Broker (dans le betting) : Initialement destiné au parieurs professionnels et gros parieurs, il s'agit d'une plateforme qui nous permet de faire tout les types de paris dont "Back" et "Lay"



Orbitxch.com, un des **broker** les plus utilisés de nos jours.

Pari “Back” : il s’agit du type de pari disponible sur les *bookmakers*, il correspond à un pari dans le sens de l’intitulé (ex : Victoire du PSG “Back” → Si le PSG gagne, nous obtenons notre gain). *Pour plus d’explications, n’hésitez pas à consulter des vidéos Youtube sur le sujet.*

Pari “Lay” : il s’agit du type de pari qui s’oppose au *Back*, il ne peut pas être pris sur un *bookmaker* mais sur un *broker*, il va dans le sens inverse de son intitulé (ex : “Lay” de la Victoire du PSG → Si le PSG perd, nous obtenons un gain). On peut le représenter de la manière suivante : nous sommes à la place des *bookmaker* lorsqu’un parieur effectue un pari. Un parieur met 10€ sur la Victoire du PSG, le *bookmaker* remporte ces 10€ si le PSG ne gagne pas et si l’équipe gagne, il perd de l’argent car il doit le payer. *Pour plus d’explications, n’hésitez pas à consulter des vidéos Youtube sur le sujet. Je ne préfère pas entrer trop dans les détails pour éviter de vous embrouiller.*

Bank Roll ou BK : il s’agit du mot de vocabulaire utilisé pour sa cagnotte, la quantité monétaire réservée aux paris. Ce mot sera utilisé dans tout le guide pour désigner celle-ci.

Unité (U) : il s’agit d’une valeur de notre *Bank Roll*, elle peut aller de 1% à 5%, elle nous permet de calculer notre mise précisément en fonction de notre *Bank Roll*. Plus de détails dans la rubrique 5 - **Gestion de Bank Roll**.

Back-Test : il s’agit de la pratique qui consiste à prendre des paris fictifs dans le but de tester une stratégie sans y mettre ces fonds réelles. Elle permet de comprendre quelle stratégie est efficace et quelle stratégie ne l’est pas. Mais elle est difficile à mettre en place pour une grande majorité de parieur car elle requiert de la patience.

3.b – Types de paris

Le Pari Simple

Le pari simple est **la forme de pari la plus basique** et la plus populaire dans les paris sportifs. Il consiste à miser sur un seul événement ou une seule sélection. Le gain potentiel est calculé en multipliant la mise par la cote attribuée à l'événement.

Caractéristiques :

- Simplicité d'exécution.
- Meilleur contrôle des risques.
- Convient aux débutants.

Exemple :

- Miser 100€ sur la victoire du PSG à une cote de 1.80.
- Gain potentiel : 180€ si le pari est gagnant.

Le Pari Combiné

Le pari combiné permet de **regrouper plusieurs sélections indépendantes dans un seul et même pari**. Pour que ce type de pari soit gagnant, toutes les sélections doivent être correctes.

Caractéristiques :

- Cotes des sélections multipliées entre elles.
- Gain potentiel élevé.
- Risque plus important : une seule erreur entraîne la perte du pari.

Exemple :

- PSG gagne à 1.80
- Real Madrid gagne à 2.00
- Manchester City gagne à 1.90
- Cote totale : $1.80 \times 2.00 \times 1.90 = 6.84$
- Mise : 100€
- Gain potentiel : 684€

 **Je déconseille fortement ce type de pari, car n'étant pas du tout rentable sur le long terme**

Le Pari Système

Le pari système est une **alternative au combiné** qui permet de composer plusieurs paris combinés à partir d'un ensemble de sélections. L'avantage est qu'il n'est pas nécessaire que toutes les sélections soient gagnantes pour obtenir un retour.

Caractéristiques :

- Plus sécurisé que le combiné.
- Permet de récupérer un gain même en cas d'une ou plusieurs erreurs.
- Convient aux parieurs prudents.

Exemple :

- Système 2/3 : Vous choisissez 3 matchs et le bookmaker crée toutes les combinaisons possibles de 2 matchs.
- Si 2 des 3 matchs sont gagnants, vous remportez un gain proportionnel.

Le Freebet

Un freebet est un **pari gratuit offert** par les sites de paris sportifs. Le parieur ne risque pas son propre argent mais ne récupère que les gains nets éventuels, la mise offerte par le bookmaker n'étant pas reversée.

Caractéristiques :

- Offre de bienvenue ou récompense de fidélité.
- Parfait pour tenter des cotes plus élevées sans prendre de risques.
- Souvent soumis à des conditions d'utilisation.

Exemple :

- Un freebet de 20€ placé sur une cote à 2.00.
- En cas de victoire : gain net de 20€ (car la mise initiale de 20€ offerte n'est pas reversée).

↘ 4 – Stratégies

Rentrons dans le vif du sujet. J'imagine que c'est surtout pour cette partie du guide que vous êtes là si vous êtes un parieur confirmé(e). Alors ne perdons pas de temps.

"Le hasard ne favorise que les esprits préparés."

— Louis Pasteur

4.a – Avoir les meilleures côtes

Chaque parieur est à la recherche du meilleur bookmaker pour prendre ces paris. Malheureusement la majorité font l'impasse sur la meilleur plateforme pour prendre des paris.

Il ne s'agit pas d'un bookmaker mais d'un **broker**

Comme je vous l'ai expliqué plus tôt il s'agit d'une plateforme où vous parier avec les autres acteurs du marché, sans intermédiaire (comme Winamax ou Betclic), l'argent que vous remporté est donc issu du portefeuille de quelqu'un qui a parié contre vous et inversement.

La seule plateforme pour accéder à ces outils en France, est nommé **ASIAN CONNECT**.
Il s'agit d'une plateforme qui vous permet d'accéder à des brokers.

The screenshot shows the Asianconnect website interface. At the top is a red header with the 'asianconnect' logo and user icons. Below the header is a large banner for 'PIWI247' with the text 'IS EVERYTHING YOU NEED!'. The banner features logos for Pinnacle Solution, Evolution, PIWI XCHANGE, and PIWI Slots. It also includes a note about VPN requirements for certain countries and the website URL 'www.piwi247.com'. Below the banner is a yellow bar with an 'ISN Closure Notice'. Underneath is a row of icons for various services: Deposit, Withdraw, Transfer, Transaction History, Refer a Friend, KYC Verification, Self-Exclusion, and Settings. The next section is 'Promos and Events', featuring three promotional cards: one for referrals, one for accessing AC on a home screen, and one for downloading the AC Mobile app. The final section is 'Get more with Asianconnect', which includes a card for 'My Bookie Accounts' and a graphic of a box containing various betting-related items.

Je vous joins juste ici, le lien pour accéder à la page d'inscription, je vous y ai glissé une offre promotionnelle d'inscription : *pour 50€ déposé vous avez 50€ cash offert, vous n'avez qu'à parier l'ensemble du portefeuille ensuite pour pouvoir retirer votre gain,* alors n'hésitez pas :



Conseil ► : Avant de vous lancer sur ce type de plateforme assurez-vous d'avoir un niveau suffisant en anglais pour l'utiliser confortablement et chatter avec le service client.

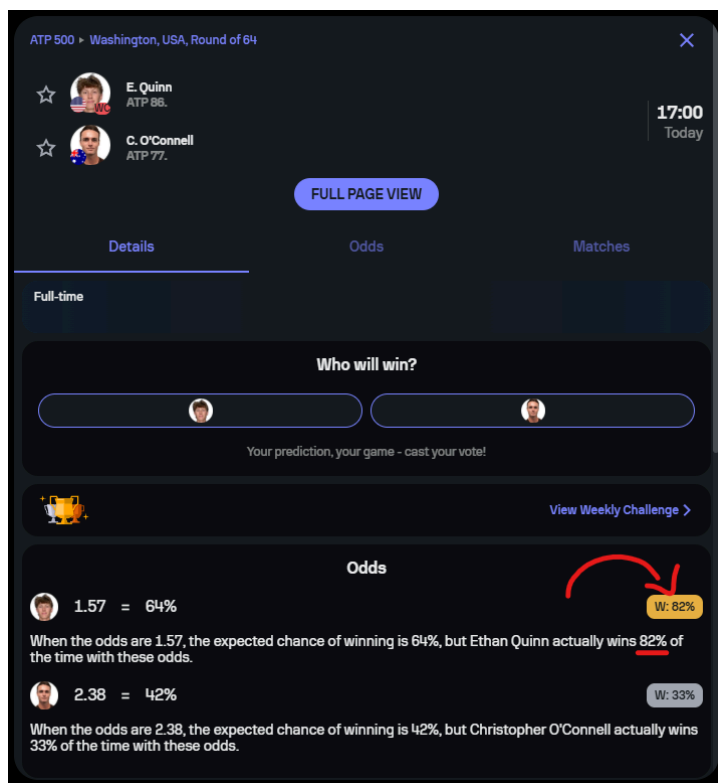
4.b – Stratégies sûres

Value Bet (Pari de Valeur)

🔍 Principe

La stratégie du value bet consiste à parier uniquement lorsque **la probabilité réelle de succès est supérieure à celle indiquée** par les cotes du bookmaker. Cela suppose une analyse fine des matchs et des cotes.

Un outil très utile dans cette tâche est l'application **SofaScore** qui nous fournit des statistiques claires pour établir la probabilité réelle d'un événement. Certaines informations sont même presque magiques tel que celle-ci dessous, qui nous donne la statistique de victoire d'un joueur à une certaine cote, je l'utilise très souvent personnellement mais attention à ne pas suivre aveuglément une analyse plus poussée est toujours nécessaire.



Sur la figure ci-dessus, on voit que E. Quinn gagne en réalité 82% de ses matchs avec les côtes suivantes 1.57. A l'inverse C.O'Connell ne gagne que 33% des matchs avec les côtes suivantes 2.38. Une opportunité intéressante.

✓ Mode d'emploi

- Etape 1 : Trouver un match avec une probabilité réelle estimée : 60%
- Alors que la cote proposée : 2.20 (soit 45% de probabilité implicite)
- Etape 2 : Faire une analyse approfondie, si l'opportunité est jugée favorable → pari engagé.

📊 Résultats attendus

Sur le long terme, les value bets garantissent une rentabilité supérieure à une stratégie aléatoire. Cela exige néanmoins **rigueur et expertise**. Elle conviendra donc aux parieurs plus expérimentés.

Arbitrage Betting (Surebet)

🔍 Principe

Cette stratégie vise à parier sur tous les résultats possibles d'un événement auprès de différents bookmakers, de manière à obtenir **un gain garanti** quel que soit le résultat final. Elle est la plupart du temps utilisée grâce aux Côtes Boostées, mais il est possible d'en trouver en live sur des matchs peu médiatisés comme des matchs de football féminins.

Le seul soucis avec cette stratégie est que **le profit est souvent faible, mais il peut être multiplié par le nombre de comptes que l'on possède** sur les plateformes si jamais nos proches détiennent également des comptes sur les plateformes le gain est démultiplié (pour le cas des côtes boostées).

Les **bookmakers ANJ** font apparaître les Cotes Boostées à l'écart des matchs :

-**Winamax** : 30 min avant les matchs

-**Betclik** : 30 min avant les matchs

-**Unibet** : 1h15 ou 45min avant les matchs

-**Parions sport en ligne** : 15min avant les matchs (Attention, elle disparaît rapidement)

✓ Mode d'emploi

- Etape 1 : Quelques heures avant les événements majeurs (Champions Leagues, Finales, etc) Se préparer à prendre les Grosse cote boostées Winamax, Betclik, etc.
- Etape 2 : Avant de prendre les GCB, toujours vérifier que le pari contraire (la couverture) est disponible sur un autre bookmaker.
- Etape 3 : Si tel est le cas, aller sur un site tel de que [SureBet - Paris professionnels](#) pour calculer les mises et les prendre.

🇫🇷 Exemple concret

- Grosse cote boostées Winamax : victoire ou nul du PSG à 2.50 pour une mise de 10€ (max)
- Betclik : Défaite du PSG à 2.00 pour une mise de 12.5€
- Répartition calculée des mises pour assurer un bénéfice net.
- Conseils : Ne pas prendre toutes les issues sur le même bookmaker.

| Cote | Avec la comission ? | | Mise | D ? | C ? | Gains | |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|---|------|
| + 1 | <input type="text" value="2.5"/> | <input type="text" value="0.0 %"/> | 2.500 | <input type="text" value="10"/> | <input type="text" value="USD"/> | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="radio"/> | 2.50 |
| + 2 | <input type="text" value="2.000"/> | <input type="text" value="0.0 %"/> | 2.000 | <input type="text" value="12.50"/> | <input type="text" value="USD"/> | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="radio"/> | 2.50 |
| Enjeu total: | | | <input type="text" value="22.50"/> | <input type="text" value="USD"/> | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="radio"/> | | |

Dans notre cas, on se retrouve avec un gain de 2.5€ quoi qu'il arrive.

📊 Résultats attendus

Profit assuré mais souvent faible. Demande réactivité et comptes sur plusieurs sites.

Cotes Basses (Safe Bet)

🔍 Principe

Le parieur mise sur **des cotes faibles (entre 1.30 et 1.60) pour maximiser les chances de succès**, même si les gains unitaires sont modestes.

Aussi simple que cela puisse paraître cette stratégie est d'une **très grande efficacité**, mais elle est négligée car jugé comme procurant un bénéfice trop faible. Pourtant, si on ajoute une bonne analyse pré-match à cette stratégie, les profits sont nets.

Durant mes recherches, le sport le plus rentable pour cette stratégie est **le basket-ball, et sur la ligue NBA**. J'ai remarqué de plus que toutes les côtes entre 1.3 et 1.6 était les plus rentables , et que les côtes entre 1.7 et 1.9 était de très loin des moins rentables.

✓ Mode d'emploi

- Etape 1 : Trouver un match de NBA de saison régulière entre 1.3 et 1.6
- Etape 2 : Analyse pré-match appropriée
- Pari entre 3% et 5% de Bank Roll
- Conseils : Ne pas se laisser emporter en prenant énormément de matchs, **ne prendre que ceux qui ont été bien analysé.**

📊 Résultats attendus

Progression lente mais régulière. Convient aux **Bank Roll importantes.**

4.c – Stratégies complexes

Pari Live avec Analyse

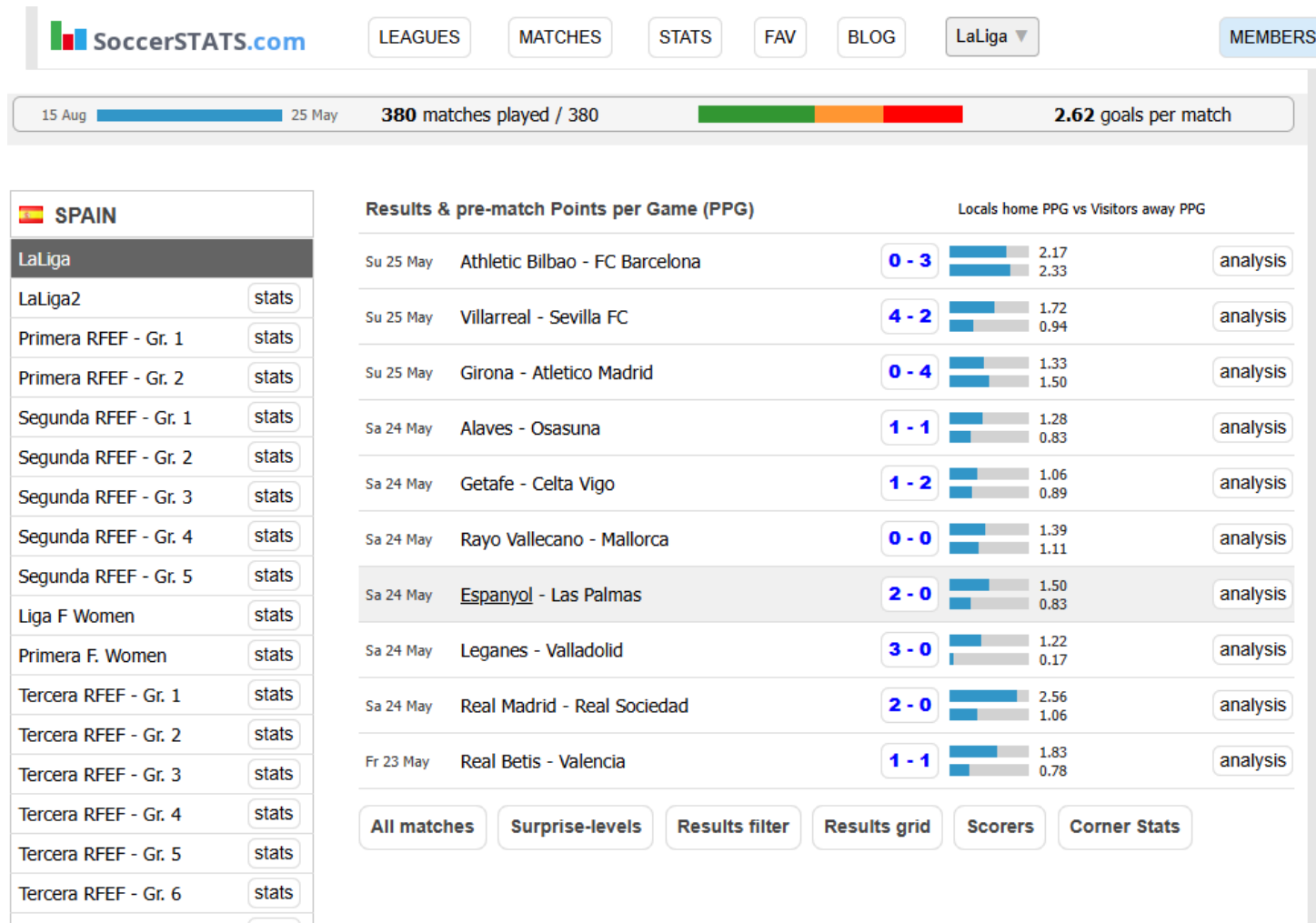
🔍 Principe

Parier en direct en analysant le déroulement du match : domination d'une équipe, possession, occasions créées, etc. Cela permet de **saisir des cotes améliorés** sur des événements encore probables.

Le sport le plus intéressant pour cette stratégie est le **football** et en particulier certaines équipes qui ont l'habitude d'être mené en début de match.

L'outil ultime pour cette stratégie est le site internet :

🌐 [SoccerSTATS.com](https://www.soccerstats.com) | Football statistics, form tables and result analysis



Page d'accueil de la rubrique Laliga 1 du site Soccerstats.com

On y trouve l'ensemble des statistiques lié aux équipes, aux ligues, dans toutes les conditions possibles. Il est important d'associer ce site à d'autres, qui donne notamment des informations sur la forme des joueurs ou des nouvelles liés à leur vie privée qui pourrait influencer leurs matchs (X, Sofascore, Journaux,...)

✓ Mode d'emploi

- Etape 1 : Trouver un match avec une équipe performante de haut à milieu de tableau.
- Etape 2 : Analyse pré-match à l'aide des différents sites dans le but de s'assurer de la forme de tout les joueurs de l'équipe favorite.
- Début du match.
- Etape 3 : Attendre un fait de jeu qui va face à l'équipe favorite → Favori mené 0-1 mais dominant
- Etape 4 : Attendre que la cote ait au moins augmenté de 1.5x par rapport à la cote de départ → cote de victoire passée de 2.10 à 3.30. (Pour connaître la probabilité d'une cote voir l'annexe).
- Etape 5 : Prendre le pari et attendre le résultat.
- Conseils : **Ne pas jouer sur les équipes de haut de tableau** mais plutôt entre milieu et haut, car les côtes sur leur match ne bougeront que très peu malgré un fait de jeu.

📊 Résultats attendus

Permet de maximiser les profits en misant avec plus d'informations, mais nécessite **expérience et rapidité**.

Triple-tingale

🔍 Principe

Voici pour terminer **la stratégie qui m'as fait gagné le plus d'argent** pour ma part.

Le parieur va miser progressivement sur des matchs analysé comme intéressant **en doublant la mise à chaque pari perdu** en démarrant à 1€, le tout sur des côtes strictement supérieur à 2.00. En cas de victoire, on recommence une série au palier 1, c'est à dire 1€ de mise.

Cette méthode **ne convient qu'aux très grosses Bank Roll**.

Elle nécessite également une analyse plus rigoureuse que toutes les autres des matchs car chaque pari pris est d'une importance capitale.

Pour ceux qui l'auraient compris, le concept de la stratégie repose sur le doublement de la mise, mais il y a un problème car à partir du 11e pari la mise est déjà à 1024€.

Et je ne vous apprend rien en vous disant que **perdre 11 pari de suite est rare mais possible**.

C'est pourquoi, à l'utilisation de cette stratégie, **un palier de sécurité** devra être fixé. Celui-ci sera la limite de doublement de mise. Il servira de sécurité face à une grosse série de perte.

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|----------|
| 2^0 | 2^1 | 2^2 | 2^3 | 2^4 | 2^5 | 2^6 | 2^7 | 2^8 | 2^9 | 2^{10} | 2^{11} |
| 1 | 2 | 4 | 8 | 16 | 32 | 64 | 128 | 256 | 512 | 1024 | 2048 |

Voici un tableau des puissances de 2,
qui vous permettra de déterminer votre mise en fonction du palier.

📊 Exemple concret

Je fixe mon palier de sécurité à 8 pour une Bank Roll de 1 500€.

Je commence donc avec un premier pari à 1€.

Si j'arrive à 8 pari de perdu d'affilé, ce qui corresponds à une mise de 128€ pour le palier 8.

Je recommence la série à 1€ pour mon 9e pari.

De la sorte, j'écarte encore plus l'épuisement de ma Bank Roll.

La formule pour déterminer votre palier de sécurité (en fonction de la BK qui sera disponible pour cette stratégie), est de faire en sorte de perdre au maximum 12.5% de votre Bank Roll si vous

atteignez le palier. Pour une BK de 9 000€, le palier de sécurité sera fixé à 10.

Palier 10 : Mise de 512€ pour le 10e pari, mais signifie également que 512€ ont été perdu depuis le début de la série. Si le 10e pari est perdant, le total perdu dans la série sera de 1024€, ce qui représente une perte de 11.4% de la BK de 9 000€.

✓ Mode d'emploi

- Etape 1 : Trouver un match intéressant avec une cote supérieure à 2.00.
- Etape 2 : Analyse approfondie pour s'assurer de la bonne valeur de la cote.
- Etape 3 : Mettre le pari avec une mise associée à son palier actuel.
- Etape 4.1 : En cas de victoire, recommencer la série.
- Etape 4.2 : En cas de défaite, passer au prochain palier.
- Etape 5 : Lorsque l'on atteint le palier de sécurité, on recommence la série à 1€ de mise.
- Conseils : Cette stratégie est la plus rentable de loin, mais également la plus risquée car en cas de plusieurs mauvaises séries la Bank Roll sera fortement affectée c'est pourquoi une bonne analyse des matchs est importante
- Les issues les plus intéressantes à prendre sont **les matchs nuls de football**, pour cette stratégie.

📊 Résultats attendus

Profits rapides lors de la victoire d'un palier élevé, **mais risque de perte le plus élevé**. Contrôle des pertes automatique après une défaite.



5 – Gestion de la Bank Roll

La gestion de la Bank Roll est la pierre angulaire de toute pratique sérieuse des paris sportifs. Il s'agit d'établir un plan strict de gestion de votre capital, c'est-à-dire la somme que vous êtes prêt à investir et éventuellement perdre dans vos activités de paris. Une bonne gestion de Bank Roll vous permet non seulement de protéger votre capital, mais également d'optimiser vos gains sur le long terme. Sans discipline financière, même les meilleurs pronostiqueurs peuvent se retrouver ruinés après quelques paris malchanceux.

5.a – Règles à suivre

Voici l'ensemble des règles à connaître comme la Bible.

- **Règle 1** : Ne jamais miser plus de 5% de sa Bank Roll sur un seul pari.
- **Règle 2** : Adaptez les mises en fonction de la confiance et du risque de la stratégie.
- **Règle 3** : Mettre à jour sa mise de référence (Unité) à fréquence fixe.
- **Règle 4** : Suivre ses résultats avec un tableau de suivi précis.
- **Règle 5** : Toujours tester sa stratégie avant d'y mettre de gros montants

Concernant la **Règle 1** et **2**

Le principe fondamental est de ne jamais engager une part trop importante de sa Bank Roll sur un seul pari. En général, les experts recommandent de **ne pas dépasser 1% à 5% de sa Bank Roll par pari**, et d'ajuster ce pourcentage **en fonction de votre degré de confiance et du risque** que vous êtes prêt à prendre. Cette approche limite l'impact d'une mauvaise série et vous permet de rebondir plus facilement.

Exemple de répartition :

- Bank Roll de départ : 1000€
- Mise par pari : 20€ maximum (2% du capital)

Concernant la **Règle 3**

Il est également essentiel **d'ajuster vos mises** en fonction de l'évolution de votre capital à fréquence fixe. Toutes les fins de semaine, vous mettez à jour votre Bank Roll, si elle a augmenté, vous pouvez légèrement accroître vos mises en pourcentage ou votre Unité ; si elle a diminué, réduisez la pour éviter l'épuisement rapide de vos fonds. Cette pratique permet d'éviter une hausse rapide de vos mises après une grosse série de victoire et inversement, ce qui est un mode de fonctionnement très efficace sur le long terme.

Concernant la **Règle 4**

Enfin, **tenir un tableau de suivi** de vos paris est indispensable. Cela vous permettra de mesurer vos performances, d'analyser vos erreurs et d'adapter votre stratégie en conséquence. Parier à l'aveugle sans suivre ses résultats conduit généralement à des pertes inévitables.

Concernant la **Règle 5**

Dans notre pratique, il est inutile de se précipiter. Il y a aura toujours des matchs et des paris. Il est donc essentiel de bien maîtriser sa stratégie avant d'y mettre des mises réelles. C'est pourquoi **le Back-Test** (*définition - 2.a*) **est indispensable**, cette approche vous permet de voir les performances de votre stratégie sans y risquer votre *Bank Roll* et vous permet d'y mettre de plus en plus votre confiance. Il est donc important de savoir être patient.

5.b – Pour les Bank Roll riches

Avec une Bank Roll conséquente (plusieurs milliers voire dizaines de milliers d'euros), **la priorité est de sécuriser le capital**. Il est conseillé d'adopter une approche prudente en limitant les mises à 1 à 2% de la Bank Roll. L'objectif principal est la pérennité et la croissance lente mais régulière. **Il est recommandé dans votre cas de diversifier vos stratégies**, avec un capital comme le votre les stratégies lentes mais gagnantes sont la clé.

Avantages :

- Grande résistance face aux séries perdantes.
- Possibilité de parier sur des cotes plus faibles avec des mises importantes.
- Gestion psychologique plus stable grâce à une réserve de capital importante.

5.c – Pour les Bank Roll modestes

Lorsque la Bank Roll est plus modeste (moins de 500€), il peut être tentant de vouloir la faire grossir rapidement. Toutefois, il est préférable de **rester discipliné en misant entre 3% et 5% maximum** de la Bank Roll par pari. **Une diversification des types de stratégie est à éviter**, il sera préférable de se concentrer sur une seule, plutôt que de vouloir aller trop vite et en tenter plusieurs à la fois en prenant trop de risques.

Avantages :

- Capitalisation plus rapide en cas de bonnes séries.
- Motivation renforcée par des gains perceptibles.
- Expérience et apprentissage plus concrets.

Cependant, il faut redoubler de prudence car une mauvaise gestion avec une petite Bank Roll mène rapidement à la perte totale du capital.



6 – Gestion Psychologique

Voici d'après moi la rubrique la plus importante de ce guide.

***“Celui qui est maître de lui-même est plus grand
que celui qui est maître du monde.”***

— Bouddha

La gestion psychologique dans la pratique des paris sportifs est **l'élément le plus important à gérer** bien plus que la Bank Roll ou la stratégie car c'est sur cet élément que tout les bookmakers jouent et qui ont raison de la Bank Roll de millions de personnes à travers le monde.

6.a – Cas de figure

Les cas de figures les plus courant sont : les parieurs qui se prennent de folie après une série de victoire se croyant invincible et misant des sommes de plus en plus grandes jusqu'à qu'une série de défaites arrive. Leur ego se trouvent alors chamboulé et ils finissent par miser toujours plus dans l'objectif de se refaire mais cela ne mène jamais à de très bon résultat.

Quel est le soucis dans cette situation.

Le premier problème est **la perte de contrôle après une série de victoire** : elle flatte leurs egos, ils avaient peut-être une stratégie à l'origine mais ils la délaissent croyant pouvoir faire sans, il se retrouve ensuite à dépenser ces sommes aussi vite qu'ils les ont gagné et en parle à leur amis pour montrer leur succès.

Le second problème qui suis est **la peur provoqué par la première vague de défaite**, n'ayant pas gérer leur mises, les paris représentaient plus de 10% de leur Bank Roll et dès lors que 4 ou 5 paris ne passent pas à la suite, ils se voient démoralisé, et vont souvent faire l'erreur qui sera le coup de grâce en tentant de mettre un pari "All-In" dans le but de se refaire et même dans le cas où celui-ci passe, ils seront toujours sous l'emprise de cette euphorie de la victoire et la boucle ne s'arrêtera pas jusqu'au jour où la Bank Roll atteindra 0.

6.b – Le bon état d'esprit

On voit bien que **les émotions sont le plus gros problème** dans cette situation et si le parieur ne s'était pas laissé emporté par celles-ci et avait dû continué de suivre sa stratégie raisonné sans en dévier, un succès plus lent mais plus sûr lui aurait sourit. C'est là le conseil le plus simple mais

également le plus important de mon guide. Le bon parieur est celui qui est pleinement maître de ces émotions et qui ne jure que par ces stratégies et rien d'autres.

Plutôt qu'un long paragraphe, je vous résume les points à suivre comme la Bible pour avoir le bon état d'esprit pendant votre pratique :

- Restez impassible face à la défaite comme face à la victoire.
- Ayez confiance en vos stratégies.
- Ne laissez jamais vos émotions prendre le dessus.
- Regardez le moins possible les matchs sur lesquelles vous aviez placé vos paris, car vous risquez d'entrer dans le cercle. Toutes vos analyses devront être effectuées sur des matchs terminés.
- Restez raisonné.

6.c – Que faire en cas de perte de contrôle

Nous sommes tous humains et il arrive à tout le monde de faire des erreurs, moi le premier. Et je sais que l'ensemble de mes conseils sont faciles à lire mais plus difficile à mettre en place.

C'est pourquoi, **il peut arriver que vous perdiez le contrôle un jour** et êtes pris d'une envie soudaine vous placez des paris que vous regretteriez plus tard.

Dans ce cas là, **le plus important est d'en prendre conscience**. C'est la première étape, ensuite éloignez vous des paris quelques temps. Voici une liste d'activités pour maintenir ou reprendre le contrôle de vos émotions :

- **Faire du sport collectif**, ce genre d'activités vous font totalement déconnecté de l'environnement virtuel des paris sportifs, ce qui est essentiel après avoir perdu le contrôle .
- **Sortez dehors**, s'aérer l'esprit est toujours bénéfique. Ce conseil est un peu redondant mais il est toujours valable peu importe la situation émotionnelle dans laquelle vous vous trouvez. Cela vous permettra de relativiser sur la situation et tourner la page.
- **Faites une cure de l'environnement virtuel pendant 1 semaine, désinstallez toutes les applications de paris** et concentrez vous sur votre travail, vos amis et votre famille. Soyez intransigeant avec vous même et forcez vous. Et le jour du retour, vous aurez l'esprit clair et prêt à repartir.



7 – Conclusion et Remerciements

Tout d'abord, **un immense merci à vous** d'avoir pris le temps de lire ce guide jusqu'à la fin.

Vous faites déjà partie de ceux qui prennent les paris sportifs au sérieux, avec **méthode, lucidité et ambition**. Que vous soyez débutant ou parieur confirmé, j'espère que ce guide vous aura apporté des **clés concrètes** pour progresser, structurer votre démarche et mieux comprendre les leviers du succès dans ce domaine.

Souvenez-vous :

- Ce ne sont pas les cotes qui font un bon parieur, mais sa rigueur.
- Ce ne sont pas les émotions qui dictent les mises, mais une stratégie.
- Ce ne sont pas les coups de chance qui font les gains durables, mais la discipline.

Ce guide est un outil. C'est maintenant à vous de le faire vivre dans votre pratique, de le relire si nécessaire, et surtout de **rester fidèle à votre ligne de conduite**, même quand les émotions ou les pertes tenteront de vous détourner du plan.

Si vous voulez aller encore plus loin, **suivre mes pronostics en direct, voir mes résultats, et découvrir mes analyses au quotidien**, je vous invite à me rejoindre ici :

[!\[\]\(5a132f13505a6571904d622757b7a8f0_img.jpg\) **Mon compte X \(Twitter\) : @GoatedBet**](#)

Encore merci pour votre confiance

Bonne chance dans vos prochains paris, et surtout : **pariez toujours avec lucidité**.

À bientôt !

— **David.V**

Parieur & Auteur de ce guide

8 – Annexes

8.a – Point arithmétique

Pour obtenir la probabilité de l'évènement grâce à la cote :

$(1 / \text{Côte}) \times 100 = \% \text{ de probabilité de l'évènement sur } 100\%$

Exemple : Victoire de N.Djokovic : cote à 1.78 $\rightarrow (1 / 1.78) \times 100 = 56.2\%$ de probabilité.

Pour obtenir la cote d'un évènement en fonction de sa probabilité :

$1 / (\text{Pourcentage de probabilité sur } 100 / 100) = \text{Cote de l'évènement}$

Exemple : But de Cristiano Ronaldo : probabilité de 24% $\rightarrow 1 / (24 / 100) = \text{Cote de } 4.17$.

9 – Mentions légales

1. *Clause de non-responsabilité générale :*

Ce guide a pour objectif de partager une expérience personnelle et des méthodes d'analyse dans le cadre des paris sportifs. Il ne constitue en aucun cas un conseil financier, ni une incitation à parier. L'auteur décline toute responsabilité en cas de pertes financières subies par le lecteur. Le lecteur reste seul responsable de ses actes et de sa gestion personnelle.

2. *Mention sur les risques liés aux jeux d'argent (obligatoire)*

Avertissement :

Les jeux d'argent et de hasard comportent des risques : dépendance, endettement, isolement. Ne jouez jamais des sommes que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre. Pour être aidé, contactez Joueurs Info Service au 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé) ou consultez le site www.joueurs-info-service.fr.

3. *Clause de promesse de gain (essentielle pour éviter les poursuites pour publicité mensongère)*

Aucune garantie de gain :

Les exemples de résultats présentés dans ce guide sont purement illustratifs et ne garantissent en aucun cas des performances futures similaires. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Aucun gain n'est garanti.

4. *Clause sur le cadre légal et l'âge requis*

Respect du cadre légal :

Ce guide est destiné uniquement aux personnes majeures (18 ans et plus) résidant dans un pays où les paris sportifs sont légaux. Il est de la responsabilité du lecteur de vérifier la législation en vigueur dans son pays.

Ce guide ne constitue pas une incitation à jouer. Jouez avec modération. +18. Aucun gain n'est garanti.

5. Protection sur l'usage du contenu (droits d'auteur)

Droits d'auteur :

Ce guide est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution ou diffusion, même partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteur, est strictement interdite.