

## Essentials

Kit de base: variance, discipline, indicateurs, presets.

Edition 04/01/2026

Avertissement: contenu éducatif et de simulation. Aucun résultat n'est garanti. Jouer comporte un risque financier.

## Sommaire

1. Cadre (simulation, hasard, objectifs)
2. Roulette: rappel utile
3. Indépendance des spins (mythe des series)
4. Variance & court terme
5. Indicateurs: P&L, ROI, drawdown, mise max
6. Discipline: stops, caps, limites temps
7. Lire un test propre
8. Presets (5) + consignes
9. Check-list Avant session
10. Check-list Apres session

Ce document est conçu pour t'aider à tester des stratégies en simulation et à suivre tes sessions avec méthode. Il ne vise pas à 'battre' un jeu à espérance négative.

## 1. Cadre (ce que SESSION LAB fait, et ne fait pas)

**SESSION LAB** sert à simuler des spins, tester des mises, et analyser des résultats (variance, drawdown, mise max). L'objectif est la **lucidité**: comprendre ce que le hasard peut produire sur 50, 200, 1 000 spins.

### Ce que tu peux obtenir

- Comparer deux approches sur les mêmes conditions (même nombre de spins, même base unit).
- Mesurer la volatilité: plus grande série de pertes, mise max atteinte, drawdown.
- Construire une routine: stops, caps, limites temps, journal de session.

### Ce que tu ne peux pas obtenir

Une méthode garantissant un gain. La roulette (même 'européenne') a une espérance négative. La simulation sert à voir la dispersion des résultats, pas à la nier.

## 2. Roulette: rappel utile

Une roulette européenne a 37 cases (0-36). Les mises 'outside' payent souvent 1:1 ou 2:1 mais couvrent plus de numéros. Les mises 'inside' payent davantage mais ont plus de variance.

Type de mise	Exemples	Gain net (approx.)	Variance (tendance)
Even money	rouge/noir, pair/impair, 1-18, 19-36	1:1	faible à modérée
2:1	douzaines, colonnes	2:1	modérée
Inside	splits, corners, streets, numéro	5:1 à 35:1	élévée

Important: 'gain net' = bénéfice en plus de la mise. Ex: 1:1 signifie +1 unité si gain, -1 unité si perte.

### 3. Indépendance des spins (mythe des series)

Chaque spin est independant. Le fait que 'la 1ere douzaine' sorte 7 fois d'affilee ne rend pas la 8e sortie moins probable. Ce biais s'appelle souvent la **fausse intuition des series** (gambler's fallacy).

#### Ce que la simulation montre

Des series 'choquantes' arrivent naturellement sur des sequences longues. Un bon exercice est de simuler 200 spins, puis 2 000 spins, et de comparer la taille des series maximales.

#### Conclusion pratique

Si ta strategie depend de 'la loi des series' a court terme, elle est fragile. Oriente tes tests vers des regles de discipline (cap, stop, mise max), pas vers une prediction du prochain spin.

## 4. Variance & court terme

Deux stratégies peuvent avoir la même espérance théorique (négative), mais une variance très différente. La variance dicte l'amplitude des hauts/bas, donc la pression psychologique et le risque de casser ta bankroll.

### Trois notions simples

- **Mise totale**: ce que tu engages par spin (en unités ou euros).
- **Mise max**: la plus grosse mise atteinte (souvent le vrai point de rupture).
- **Drawdown**: la baisse maximale depuis un pic (profondeur du 'trou').

Exercice: compare une mise outside (1 unité) vs une mise inside (plusieurs splits). Observe la mise max et le drawdown sur 1 000 spins.

## 5. Indicateurs (ce que tu dois suivre)

Pour un test propre, tu as besoin d'indicateurs stables. SESSION LAB recommande au minimum:

- **P&L** (profit & loss): cash-out - buy-in.
- **ROI**: P&L / buy-in (attention aux petits échantillons).
- **Temps**: durée totale (discipline, fatigue).
- **Mise totale par spin** et **mise max** (risque).
- **Drawdown max** (stress, capacité à continuer).

Le bon réflexe: évaluer une stratégie par son couple **volatilité** (mise max/drawdown) et **discipline** (respect des règles), pas par un 'bon run'.

## 6. Discipline: stops, caps, limites temps

Le risque principal n'est pas un seul spin, c'est une serie + une mauvaise reaction (tilt). Ta regle de base doit etre: **je decide avant**.

- **Stop-loss**: perte max par session (ex: -100 EUR).
- **Stop-win**: gain max par session (ex: +60 EUR) pour eviter de tout rendre.
- **Cap de mise**: plafond par spin ou par progression (ex: max 80 EUR).
- **Limite temps**: ex: 60 minutes, puis pause obligatoire.
- **Regle tilt**: si tu depasses X (stress/colere), tu arretes.

Dans la simulation, active un cap et mesure combien de fois tu le touches sur 200/1 000 spins selon la strategie.

## 7. Lire un test propre (methodologie)

Pour comparer des strategies, garde les memes conditions. Sinon tu compares du bruit.

- **1) Parametres fixes**: roue (EU/US), base unit, nombre de spins (ex: 200).
- **2) Meme budget**: meme buy-in pour chaque strategie.
- **3) Plusieurs runs**: au moins 20 runs de 200 spins (ou 10 runs de 1 000).
- **4) Observe**: mediane, drawdown max, mise max, distribution des resultats.
- **5) Conclus**: sur la discipline/risque, pas sur une 'serie chanceuse'.

## 8. Presets (5) + consignes

Ces presets servent d'exercices. Objectif: mesurer la variance et tester tes regles (stops, caps).

Preset	Type	Mise totale (unites)	Objectif
Outside Flat - Rouge	Outside	1	discipline / routine
Outside Flat - Noir	Outside	1	routine / journal
Outside Flat - 1-18	Outside	1	routine / stops
Coverage - D1+D2	2:1 (x2)	2	variance reduite, mais mise totale plus elevee
Voisins du Zero	French	9	observer variance / drawdown sur secteur

Consigne: fais 20 runs de 200 spins par preset. Note P&L;, mise max et drawdown. Compare les profils, pas un seul resultat.

## 9. Check-list Avant session

Coche avant de commencer:

- Jeu / roue: EU ou US
- Objectif: entrainement (pas recuperer une perte)
- Base unit: \_\_\_\_ EUR
- Stop-loss: \_\_\_\_ EUR
- Stop-win: \_\_\_\_ EUR
- Cap de mise (si progression): \_\_\_\_ EUR
- Limite temps: \_\_\_\_ minutes
- Etat mental (0-10): \_\_\_\_
- Si etat mental > 6: session annulee

Regle: si tu changes une regle en cours de session, tu notes 'rupture de cadre'. C'est un signal à travailler.

## 10. Check-list Apres session

A remplir juste apres:

- Buy-in: \_\_\_ EUR / Cash-out: \_\_\_ EUR / P&L: \_\_\_ EUR
- Duree: \_\_\_ minutes
- Respect des stops/caps: OUI / NON (si non, pourquoi?)
- Plus gros trou (drawdown): \_\_\_ EUR
- Mise max atteinte: \_\_\_ EUR
- Etat mental final (0-10): \_\_\_
- Note courte: ce que j'ameliore a la prochaine session

Fin. SESSION LAB - version Essentials.