



## PROGRAMME DE FORMATION

**MCAPC23-POKER.FR**

## OBJECTIF GENERAL

Former des joueurs de poker en ligne capables de générer des résultats durables en maîtrisant à la fois :

- Les fondamentaux techniques du jeu gagnant,
- La gestion mentale et émotionnelle indispensable à la performance,
- La discipline financière propre à la gestion d'une bankroll,
- Et l'exploitation stratégique du field dans un environnement compétitif.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir les bases techniques et théoriques du poker gagnant.
- Développer une rigueur mentale et émotionnelle pour rester performant sur la durée.
- Utiliser efficacement les outils modernes d'analyse (tracker, solver, base de données).
- Construire et gérer une bankroll solide tout en suivant une logique de rentabilité à long terme.
- Adapter son approche stratégique selon le format (online, live, cash game classique ou rapide).

## SAVOIRS ASSOCIES

- Théorie du jeu : probabilités, ranges, équité, expected value.
- Stratégie : principes GTO (Game Theory Optimal) et adaptation exploitante.
- Psychologie : biais cognitifs, discipline, gestion émotionnelle, confiance.
- Outils : HUD, trackers, solvers, gestion de bases de données.
- Finance : gestion de bankroll, risque de ruine, calcul du ROI.
- Environnement : éthique du jeu, législation, sécurité et responsabilité online.



## ACTIVITES TYPES

### A1 – Préparer et structurer son apprentissage du poker

Identifier les formats adaptés, choisir une room, planifier sa progression et définir sa stratégie d'évolution.

### A2 – Jouer en appliquant les fondamentaux techniques

Mettre en œuvre une stratégie gagnante adaptée au field, aux positions et aux dynamiques de table.

### A3 – Gérer son mindset et ses émotions pendant le jeu

Maintenir la concentration, gérer le tilt et cultiver la confiance pour préserver son A-game.

### A4 – Analyser ses sessions et automatiser ses décisions

Exploiter les trackers, solvers et revues de mains pour corriger ses leaks et fiabiliser son thinking process.

### A5 – Optimiser son ROI et sa bankroll sur le long terme

Appliquer une gestion financière rigoureuse, définir les paliers de limites et maximiser la rentabilité globale.

### A6 – Adapter son jeu entre online et live

Comprendre les différences de rythme, de dynamique et de lecture des adversaires entre les deux environnements.



## BLOCS DE COMPETENCES

### Bloc 1 – Maîtriser les fondamentaux techniques du poker gagnant

- Identifier les formats EV+ et les profils de tables favorables.
- Appliquer une stratégie de base GTO/exploitante.
- Jouer de façon disciplinée en multitabling.
- Comprendre et limiter la variance.

### Bloc 2 – Développer un mindset professionnel et durable

- Identifier les biais émotionnels qui perturbent le jeu.
- Mettre en place des routines mentales avant et après session.
- Résister à la frustration, la peur, le tilt et la colère.
- Transformer l'échec et la variance en apprentissage.

### Bloc 3 – Automatiser son thinking process et son analyse post-session

- Utiliser efficacement un tracker et lire les stats clés.
- Employer les bases d'un solver pour affiner son jeu.
- Revoir et taguer ses mains pour corriger ses erreurs.
- Exploiter les tendances récurrentes du field.

### Bloc 4 – Gérer efficacement sa bankroll et viser la rentabilité

- Définir un plan de gestion de bankroll selon son volume.
- Évaluer le risque de ruine et adapter ses limites.
- Calculer son ROI net (rakeback inclus).
- Planifier des cashouts et réinvestissements.



## MODULE 1 — FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET STRATEGIE DE BASE

Objectif : Acquérir les bases techniques nécessaires à un jeu gagnant et discipliné.

### 1.1 Choisir un environnement de jeu EV+

- 1.1.1 Identifier les critères d'une room sérieuse et rentable
- 1.1.2 Comprendre l'impact du rake et du rakeback sur la rentabilité
- 1.1.3 Sélectionner les meilleures tables selon le profil du field
- 1.1.4 Planifier ses horaires de grind pour maximiser son EV horaire

### 1.2 Comprendre et maîtriser la variance

- 1.2.1 Définir ce qu'est la variance et comment elle influence les résultats
- 1.2.2 Calculer la probabilité de downswing selon son winrate
- 1.2.3 Savoir quand la variance devient psychologiquement dangereuse
- 1.2.4 Mettre en place des actions concrètes pour la réduire

### 1.3 Optimiser son format et sa gestion du multitabling

- 1.3.1 Comparer le cash game classique vs fast (Zoom, GoFast, etc.)
- 1.3.2 Adapter sa stratégie au rythme de chaque format
- 1.3.3 Gérer son focus et ses décisions en multitabling
- 1.3.4 Construire un setup de grind performant

### 1.4 Construire une stratégie gagnante à long terme

- 1.4.1 Comprendre l'EV et les ranges équilibrées
- 1.4.2 Jouer propre : éviter le spew et les décisions émotionnelles
- 1.4.3 Exploiter les leaks des adversaires récurrents
- 1.4.4 Développer un thinking process logique et reproductible



## MODULE 2 — MINDSET ET PERFORMANCE MENTALE

Objectif : Développer une posture mentale stable, lucide et résiliente face à la variance et à la pression du grind.

### 2.1 Poser les bases du mindset gagnant

- 2.1.1 Identifier sa vision du jeu et sa relation au succès
- 2.1.2 Comprendre les schémas mentaux qui sabotent la progression
- 2.1.3 Créer des routines et une discipline quotidienne
- 2.1.4 Passer d'un état réactif à un état proactif

### 2.2 Reprogrammer son cerveau pour performer

- 2.2.1 Reconnaître ses biais cognitifs (ego, peur, contrôle)
- 2.2.2 Remplacer les pensées parasites par des scripts mentaux utiles
- 2.2.3 Cultiver la confiance sans basculer dans l'arrogance
- 2.2.4 Construire un mental antifragile

### 2.3 Gérer émotions et tilt

- 2.3.1 Comprendre les déclencheurs du tilt (colère, peur, injustice)
- 2.3.2 Gérer la frustration en session et après session
- 2.3.3 Apprendre à respirer, se recentrer et reprendre le contrôle
- 2.3.4 Transformer les émotions en information utile

### 2.4 Transformer les échecs en apprentissage

- 2.4.1 Accepter la variance comme partie intégrante du jeu
- 2.4.2 Analyser ses erreurs sans auto-jugement
- 2.4.3 Extraire des leçons mentales après chaque bad run
- 2.4.4 Reconstruire sa motivation et son état d'esprit après une période difficile



## MODULE 3 — THINKING PROCESS ET AUTOMATISATION

Objectif : Savoir analyser, automatiser et fiabiliser ses prises de décision pour jouer son A-game plus souvent.

### 3.1 Identifier les tendances du field

- 3.1.1 Repérer les patterns fréquents en micro et mid stakes
- 3.1.2 Exploiter les erreurs types selon les profils (reg, fish, whale)
- 3.1.3 Adapter ses sizings et ranges selon les leaks adverses
- 3.1.4 Construire des contre-stratégies efficaces

### 3.2 Maîtriser les fondamentaux GTO

- 3.2.1 Comprendre la logique de la GTO et ses limites
- 3.2.2 Apprendre quand s'en écarter pour exploiter
- 3.2.3 Identifier les spots clés d'équilibre et de déséquilibre
- 3.2.4 Mettre en place une base stratégique GTO/exploitante

### 3.3 Utiliser les outils d'analyse modernes

- 3.3.1 Configurer et interpréter un tracker (HUD, stats essentielles)
- 3.3.2 Lire les données post-session et identifier les leaks
- 3.3.3 Utiliser un solver simplement et efficacement
- 3.3.4 Traduire les enseignements des solvers en actions concrètes

### 3.4 Créer des automatismes performants

- 3.4.1 Standardiser ses lines récurrentes
- 3.4.2 Réduire la charge mentale pendant le grind
- 3.4.3 Définir des protocoles de décision rapides
- 3.4.4 Construire un jeu automatique mais conscient



## MODULE 4 — RENTABILITE ET ROI

Objectif : Optimiser la rentabilité et la performance financière sur le long terme grâce à des ajustements stratégiques et une meilleure gestion du volume.

### 4.1 Optimiser son jeu selon le format

- 4.1.1 Adapter sa stratégie en cash game classique
- 4.1.2 Exploiter les dynamiques en cash game rapide
- 4.1.3 Savoir quand et pourquoi dévier du standard
- 4.1.4 Identifier les spots high EV à court terme

### 4.2 Maximiser la value et les décisions EV+

- 4.2.1 Construire ses sizings flop/turn/river avec cohérence
- 4.2.2 Savoir quand push ou call all-in selon l'EV
- 4.2.3 Exploiter les erreurs de sizing adverses
- 4.2.4 Gérer les pot odds, fold equity et implied odds avec précision

### 4.3 Routines de performance

- 4.3.1 Mettre en place un warm-up efficace
- 4.3.2 Utiliser un cool down structuré pour apprendre de chaque session
- 4.3.3 Suivre ses KPI de performance mentale et technique
- 4.3.4 Évaluer régulièrement ses objectifs de ROI et d'EV horaire



## Module 5 — Adaptation live / online

Objectif : Maîtriser les différences entre jeu en ligne et jeu en casino, et ajuster son style pour crush dans les deux environnements.

### 5.1 Transition entre online et live

- 5.1.1 Adapter son rythme et son attention à la vitesse du live
- 5.1.2 Gérer la fatigue mentale liée au grind prolongé
- 5.1.3 Identifier les différences de rake et de dynamique
- 5.1.4 Savoir exploiter le profilage en direct

### 5.2 Spécificités du cash game live

- 5.2.1 Lire les tells physiques et les micro-comportements
- 5.2.2 Utiliser la table talk à bon escient
- 5.2.3 Adapter ses sizings à la psychologie du field live
- 5.2.4 Créer une image de table maîtrisée

### 5.3 Exemples et tendances réelles

- 5.3.1 Les 10 leaks les plus fréquents en live
- 5.3.2 Les ajustements clés à faire pour maximiser son edge
- 5.3.3 Comment “crush” un field récréatif sans forcer
- 5.3.4 Gérer la transition retour vers l’online



## Module 6 — Gestion de bankroll et progression long terme

Objectif : Gérer efficacement ses finances, sa progression et ses objectifs pour assurer la stabilité et la pérennité de sa carrière poker.

### 6.1 Comprendre la logique de gestion de bankroll

- 6.1.1 Déterminer le capital de départ adapté à sa limite
- 6.1.2 Calculer le risque de ruine selon son style de jeu
- 6.1.3 Mettre en place des paliers de montée et de descente
- 6.1.4 Construire un plan de grind réaliste et motivant

### 6.2 Gestion financière et réinvestissement

- 6.2.1 Réinvestir intelligemment une partie de ses gains
- 6.2.2 Gérer ses cashouts sans déséquilibrer sa bankroll
- 6.2.3 Identifier les postes de dépense prioritaires (logiciels, matériel, coaching)
- 6.2.4 Tenir une comptabilité de joueur professionnelle

### 6.3 Vision long terme et progression

- 6.3.1 Définir des objectifs SMART pokeristiques
- 6.3.2 Mettre en place un suivi mensuel de progression (winrate, mental, volume)
- 6.3.3 Apprendre à corriger les cycles de stagnation
- 6.3.4 Créer une roadmap d'évolution sur plusieurs années

