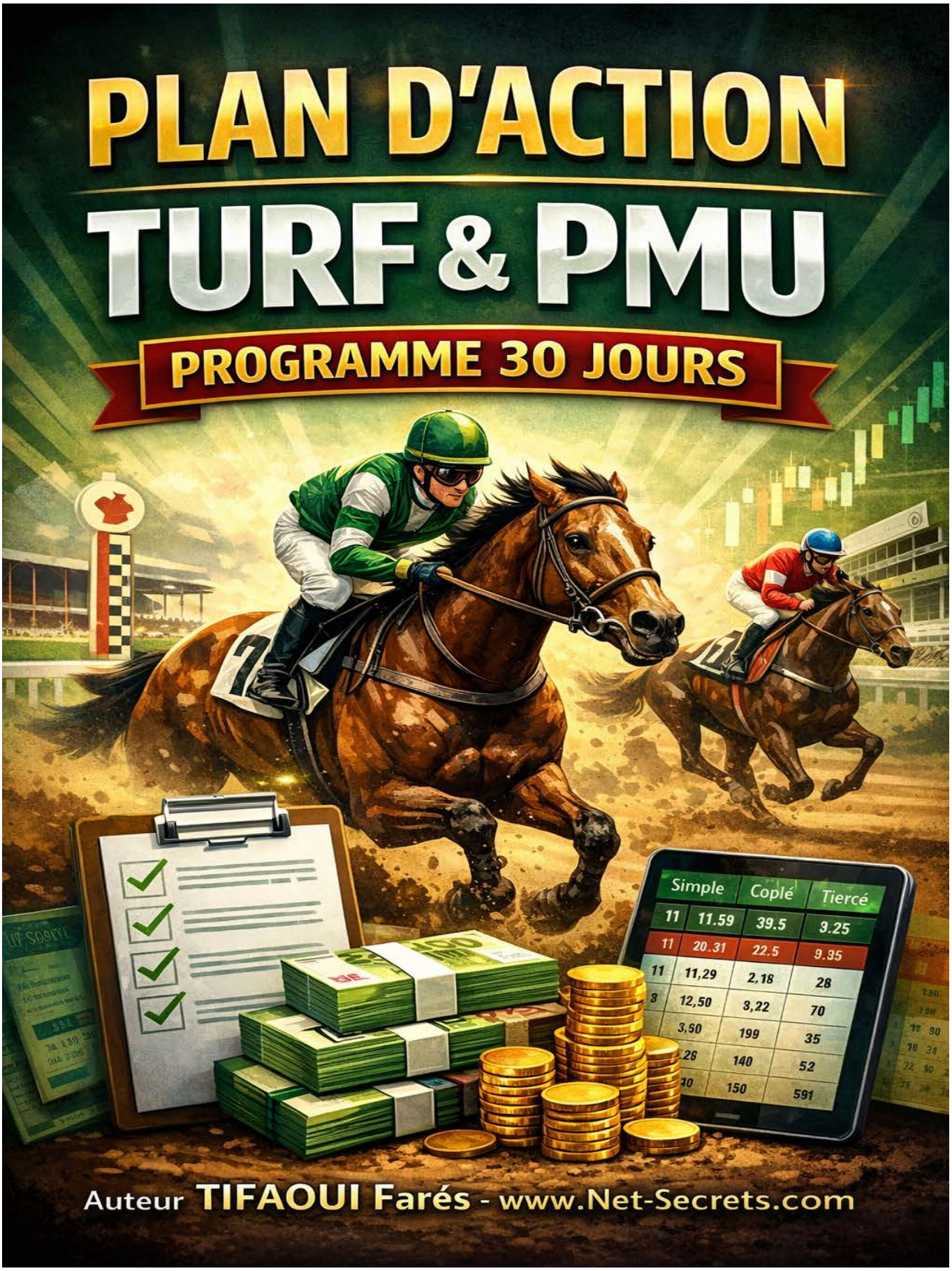
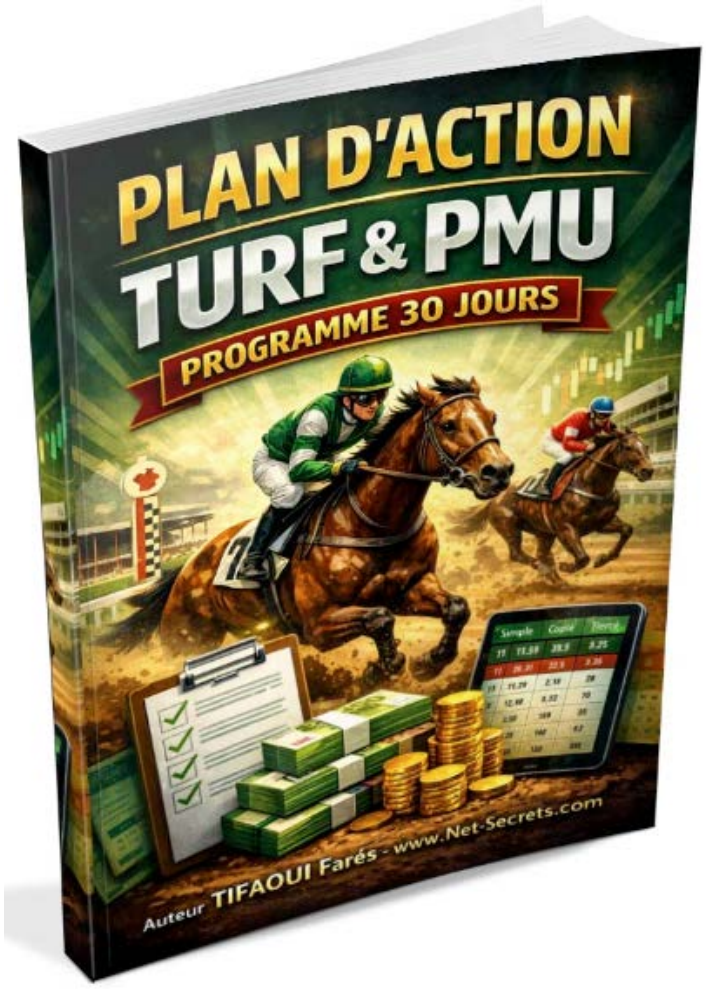

PLAN D'ACTION
TURF & PMU
PROGRAMME 30 JOURS
Simple
Coplé
Tiercé
11
11.59
39.5
9.25
11
20.31
22.5
9.95
11
11,29
2,18
28
12,50
3,22
70
3,60
199
35
28
140
52
150
591
Auteur TIFAOUI Farés - www.Net-Secrets.com

PLAN D'ACTION TURF & PMU

PROGRAMME 30 JOURS



Auteur TIFAOUI Farés

Cet Ebook est la propriété exclusive du site web :

https://www.net-secrets.com

Tous Droits réservés pour tous Pays – Copyrights 2026

PLAN D'ACTION TURF & PMU
PROGRAMME 30 JOURS

Objectif : passer d'un joueur instinctif à un **parieur structuré, discipliné et rentable**. Règle absolue : **process > émotions > résultats court terme**.

SEMAINE 1 — FONDATIONS & DÉCONDITIONNEMENT:

Jour 1 — Reset mental

Ce premier jour est le plus important de tout le programme. Il ne s'agit pas de chevaux, ni de paris, mais de **reprogrammer ton cerveau**. La majorité des turfistes sont conditionnés par des années de jeu instinctif, de recherche de sensations et de croyances erronées (coup sûr, tuyau, chance). Ici, on casse tout.

Un parieur rentable ne cherche pas à gagner souvent. Il cherche à **prendre de bonnes décisions répétables**. Tu dois accepter une vérité dérangeante : perdre une course peut être une excellente décision, et gagner une course peut être une mauvaise décision. Ce qui compte, c'est la qualité du raisonnement, pas le résultat immédiat.

Aujourd'hui, tu ne joues pas. Tu observes. Tu écris : pourquoi tu joues réellement au turf (argent, ego, excitation), combien tu es prêt à perdre sans stress, et surtout quel type de parieur tu veux devenir. Ce travail écrit est fondamental : un parieur sans cadre mental est condamné à l'irrégularité.

Jour 2 — Choix de la discipline

Le cerveau humain ne peut pas être expert partout. Vouloir jouer le trot, le plat et l'obstacle est l'erreur classique du turfiste moyen. Les pros se spécialisent, car la répétition crée l'avantage.

Aujourd'hui, tu choisis UNE discipline. Pas celle qui fait rêver, mais celle que tu comprends le mieux ou que tu peux étudier régulièrement. Analyse 10 courses passées sans jouer. Observe les profils gagnants, les entraîneurs récurrents, les types de chevaux qui performent.

L’objectif n’est pas de mémoriser, mais de commencer à **reconnaître des schémas**. Le turf est un jeu de patterns, pas de surprises.

Jour 3 — Comprendre la mécanique PMU

Le PMU n’est pas un jeu contre les chevaux, c’est un jeu contre le public. La cote est une opinion collective, souvent biaisée. Le public survalorise la dernière performance, les noms connus et les favoris rassurants.

Aujourd’hui, tu analyses pourquoi les favoris perdent : mauvais terrain, mauvaise distance, rythme de course défavorable, dépendance au parcours. Tu comprends que le marché est souvent en retard sur la réalité technique.

Cette prise de conscience est capitale : **tu ne cherches pas le meilleur cheval, tu cherches le cheval le plus mal évalué**.

Jour 4 — Apprendre à passer une course

Savoir **ne pas jouer** est une compétence professionnelle. Le turfiste amateur se sent obligé d’avoir un ticket chaque jour. Le parieur rentable, lui, protège son capital et son mental.

Aujourd’hui, tu analyses trois courses complètes sans miser un centime. Ton objectif est simple : trouver des raisons solides de ne PAS jouer. Trop de paramètres inconnus, terrain changeant, chevaux peu fiables, profils débutants… tout est prétexte à l’abstention.

Ce travail te libère d’une pression invisible : celle de “devoir jouer”. Plus tu passes de courses, plus ton taux de rentabilité augmente mécaniquement.

Jour 5 — Conditions de course (socle PRO)

Les conditions de course sont le filtre numéro un des professionnels. Distance, piste, terrain et mode de départ éliminent souvent 50 % du peloton avant même d’analyser la forme.

Aujourd’hui, tu prends une course et tu classes chaque cheval en trois catégories : parfaitement adapté, neutre, inadapté. Peu importe la cote ou la popularité. Un cheval inadapté est un cheval battu d’avance.

Ce travail te montre une vérité essentielle : **la forme sans conditions est une illusion**. Le public joue la musique, le pro joue la configuration.

Jour 6 — Aptitude avant forme

C’est ici que tu commences à penser comme un initié. La majorité des parieurs regarde la dernière course. Les professionnels regardent si le cheval est **dans son environnement optimal**.

Aujourd’hui, tu compares des chevaux en forme mais mal placés avec des chevaux discrets mais parfaitement engagés. Tu observes que la performance future dépend plus de l’aptitude que de l’historique récent.

Cette inversion de logique est un déclic majeur. Elle te permettra plus tard d’attaquer des chevaux à belle cote avec une confiance rationnelle.

Jour 7 — Bilan semaine 1

Cette première semaine n’avait pas pour but de te faire gagner de l’argent, mais de **changer ton logiciel interne**. Si tu as respecté les consignes, tu ressens déjà moins de pression et plus de clarté.

Aujourd’hui, tu fais un bilan écrit : ce que tu croyais savoir, ce que tu as compris, et surtout ce que tu feras différemment à l’avenir. Tu notes tes anciens réflexes dangereux (jouer trop, jouer les favoris, chercher des certitudes).

Ce bilan est crucial : sans transformation mentale, aucune méthode technique ne tient sur le long terme.

SEMAINE 2 — LECTURE DE COURSE & ÉLIMINATION:

Jour 8 — La méthode d'élimination

La différence entre un parieur moyen et un parieur rentable ne se fait pas sur le choix du gagnant, mais sur la capacité à **éliminer proprement**. L'élimination est une décision active, argumentée, jamais émotionnelle.

Aujourd'hui, tu prends une course complète et tu élimines chaque cheval avec UNE raison principale dominante : distance, terrain, engagement, fiabilité, dépendance au parcours. Tu n'accumules pas les raisons, tu cherches la plus forte.

L'objectif est clair : passer de 14–16 chevaux à **6 ou 7 maximum**. Tant que tu as plus de 7 chevaux, ta lecture n'est pas assez tranchée.

Jour 9 — Détruire les faux favoris

Les faux favoris sont le carburant du PMU. Ils sont aimés du public mais vulnérables techniquement. Aujourd'hui, tu analyses les deux premières cotes de la course comme si tu étais leur adversaire.

Tu te poses une seule question : *dans quel scénario ce cheval perd-il ?* Terrain trop souple, départ compliqué, dépendance au rythme, manque de marge. Si tu trouves un scénario crédible, le favori devient attaquable.

Un pro ne cherche pas à confirmer les favoris, il cherche **comment ils peuvent tomber**.

Jour 10 — La régularité qui paie

Certains chevaux ne gagnent pas souvent, mais terminent régulièrement dans les cinq. Le public les ignore car ils ne font pas rêver. Pourtant, ce sont souvent des piliers de tickets rentables.

Aujourd'hui, tu identifies ces profils et tu comprends leur vraie fonction : sécuriser une combinaison, stabiliser un champ réduit, apporter de la constance sur le long terme.

Un parieur intelligent ne cherche pas que des coups, il construit des **structures solides**.

Jour 11 — La dernière course trompeuse

La dernière performance est l'arme favorite du public… et son piège principal. Une mauvaise sortie peut cacher une excellente préparation.

Aujourd'hui, tu analyses des chevaux battus lors de leur dernière course. Tu recherches les excuses rationnelles : mauvais numéro, parcours piégé, terrain non adapté, course de rentrée.

C'est ici que naissent les outsiders intelligents. Tu apprends à **acheter bas** quand le marché panique.

Jour 12 — La réduction finale

Après l'élimination, vient la sélection finale. Tu dois maintenant assumer tes choix. Aujourd'hui, tu réduis ta liste à **5 ou 6 chevaux maximum**, sans compromis.

Chaque cheval retenu doit avoir une raison forte et claire d'être là. Si tu hésites, c'est qu'il n'a rien à faire dans ton jeu.

Un bon ticket commence par une sélection assumée, pas par une accumulation de doutes.

Jour 13 — Construction du ticket théorique

Aujourd'hui, tu construis un ticket comme si tu jouais réellement, mais sans miser. Base, priorités, compléments : tout doit être logique.

Après la course, tu compares ton ticket avec le résultat réel. Peu importe le gain fictif, tu analyses la cohérence de ta construction.

Ce travail forge une compétence rare : **penser en termes de structure**, pas de hasard.

Jour 14 — Bilan Semaine 2

Cette semaine marque un tournant. Tu sais maintenant lire une course, éliminer, détecter les pièges et construire une sélection rationnelle.

Aujourd'hui, tu fais un bilan précis : as-tu encore trop de chevaux ? hésites-tu trop ? respectes-tu tes critères ?

Sans ce bilan, la technique se dilue. Avec lui, tu passes du stade amateur à **parieur méthodique**.

SEMAINE 3 — PARIS RÉELS & GESTION:

Jour 15 — La bankroll

La bankroll n'est pas un détail administratif, c'est ton **outil de survie**. La majorité des turfistes perdent non pas parce qu'ils analysent mal, mais parce qu'ils misent n'importe comment.

Aujourd'hui, tu définis une bankroll dédiée, séparée de ton argent personnel. Tu fixes une mise fixe entre 1 % et 3 % maximum par pari. Cette règle est non négociable. Elle te protège contre les séries négatives, inévitables même avec une bonne méthode.

Un pro ne cherche jamais à "se refaire". Il sait que la bankroll est un capital de travail, pas un jeton de casino.

Jour 16 — Premier pari réel contrôlé

C'est ton premier vrai pari du programme. Une seule course, une seule mise, un seul ticket. Le but n'est pas de gagner, mais de **respecter parfaitement le process**.

Tu choisis une course lisible, tu appliques strictement la méthode d'élimination et tu construis un ticket simple. Si tu ressens de l'excitation excessive ou de la peur, note-le : ce sont des signaux mentaux à corriger.

Le professionnalisme commence le jour où l'émotion n'influence plus la décision.

Jour 17 — Analyse post-course

Aujourd'hui, le résultat importe peu. Ce qui compte, c'est l'analyse à froid. Tu te poses trois questions essentielles : 1. Ai-je respecté ma méthode ? 2. Ai-je respecté ma mise ? 3. Ma décision était-elle logique avant la course ?

Un pari perdu mais bien construit est un **bon pari**. À l'inverse, un pari gagné par chance est un danger pour l'avenir.

Jour 18 — Simples gagnant et placé

Les paris simples sont sous-estimés par les amateurs car ils semblent peu spectaculaires. Pourtant, ils sont souvent le socle de la rentabilité.

Aujourd'hui, tu travailles exclusivement le simple gagnant ou placé. Tu apprends à identifier des chevaux solides, réguliers, sous-cotés. Tu comprends que gagner souvent de petits montants vaut mieux que chercher des gros coups irréguliers.

La régularité est une arme psychologique autant que financière.

Jour 19 — Champ réduit maîtrisé

Le champ réduit est puissant… s'il est maîtrisé. Mal utilisé, il devient une machine à vider la bankroll.

Aujourd'hui, tu construis un champ réduit strict : une base incontestable, deux ou trois chevaux prioritaires, et éventuellement un complément. Chaque cheval ajouté doit avoir une justification technique.

Si tu ajoutes "au cas où", tu es déjà sorti du cadre professionnel.

Jour 20 — Journée OFF stratégique

Ne pas jouer est parfois la décision la plus rentable. Aujourd'hui, tu t'imposes une journée OFF volontaire.

Tu observes les courses sans miser. Tu compares tes analyses hypothétiques aux résultats réels. Cette distance renforce ton objectivité et casse toute forme de dépendance au jeu.

Un pro contrôle son agenda, il ne subit pas le calendrier PMU.

Jour 21 — Bilan Semaine 3

Cette semaine t'a confronté à la réalité : l'argent réel, les émotions réelles, les résultats concrets. Aujourd'hui, tu fais un bilan précis.

Analyse ton ROI, mais surtout ton respect des règles. As-tu dépassé tes mises ? joué trop de courses ? cédé à l'émotion ?

Ce bilan conditionne ton passage au niveau supérieur. Sans discipline financière, aucune méthode ne tient sur le long terme.

SEMAINE 4 — OPTIMISATION & NIVEAU PRO:

Jour 22 — Spécialisation hippodrome

À ce stade, tu ne dois plus être généraliste. Les vrais parieurs rentables dominent **des micro-territoires**. Un hippodrome, une configuration, un type de course.

Aujourd'hui, tu choisis un ou deux hippodromes maximum. Tu analyses leurs spécificités : profils gagnants, numéros favorisés, rythme de course, types de chevaux qui y réussissent.

Cette spécialisation crée un avantage cumulatif. Là où le public voit une course de plus, toi tu reconnais un terrain familier.

Jour 23 — Lecture rapide & décisive

Un professionnel n'a pas besoin de 2 heures pour lire une course. Il va droit à l'essentiel.

Aujourd'hui, tu limites volontairement ton analyse à **20 minutes maximum**. Conditions, élimination, sélection finale. Pas plus.

Si une course ne se laisse pas lire rapidement, c'est souvent qu'elle est piégeuse. Savoir aller vite, c'est aussi savoir renoncer.

Jour 24 — Détection de la valeur pure

La valeur est le cœur du métier. Un bon pari n'est pas un cheval gagnant, c'est un cheval **mal coté par le marché**.

Aujourd'hui, tu recherches exclusivement des chevaux dont la cote ne reflète pas la probabilité réelle. Tu compares ton analyse technique à l'opinion du public.

Quand ton estimation est supérieure à celle du marché, tu as une situation exploitable.

Jour 25 — Vision long terme

Un parieur amateur juge sa méthode sur une journée. Un pro raisonne sur 30, 90, 180 jours.

Aujourd'hui, tu prends du recul sur tes résultats. Tu comprends que les séries négatives font partie du jeu. Ce qui compte, c'est la cohérence globale.

Cette vision long terme est ce qui empêche l'abandon prématuré d'une bonne méthode.

Jour 26 — Discipline absolue

La discipline est la frontière entre compétence et échec. Aujourd'hui, tu appliques une règle stricte : **si aucune course ne coche toutes les cases, tu ne joues pas**.

Cette journée te montre que le contrôle est un pouvoir. Tu ne subis plus le programme PMU, tu le choisis.

Jour 27 — Audit de tes erreurs

Les erreurs sont des données précieuses.

Aujourd’hui, tu analyses froidement tes fautes : techniques (mauvaise élimination), financières (mise excessive), mentales (tilt, impatience).

Un pro ne se juge pas, il s’audite. Chaque erreur corrigée augmente mécaniquement la rentabilité future.

Jour 28 — Ajustement de la méthode

Aucune méthode n’est figée. Aujourd’hui, tu ajustes la tienne. Tu renforces ce qui fonctionne, tu supprimes le superflu.

Cette capacité d’adaptation est ce qui permet de durer dans le temps, même quand le contexte change.

Jour 29 — Simulation niveau expert

Aujourd’hui, tu analyses une course comme si tu devais publier un pronostic payant. Chaque choix doit être défendable, logique et cohérent.

Cet exercice te force à atteindre un niveau de clarté maximal. Si tu ne peux pas expliquer ton ticket, tu ne dois pas le jouer.

Jour 30 — Bilan final & plan 90 jours

Ce programme se termine, mais ton apprentissage commence réellement ici.

Aujourd’hui, tu fais un bilan complet : résultats, ROI, discipline, confort mental. Puis tu définis un plan clair pour les 90 prochains jours : nombre de courses, types de paris, règles de mise.

Un parieur rentable n’improvise jamais son avenir. Il le planifie.

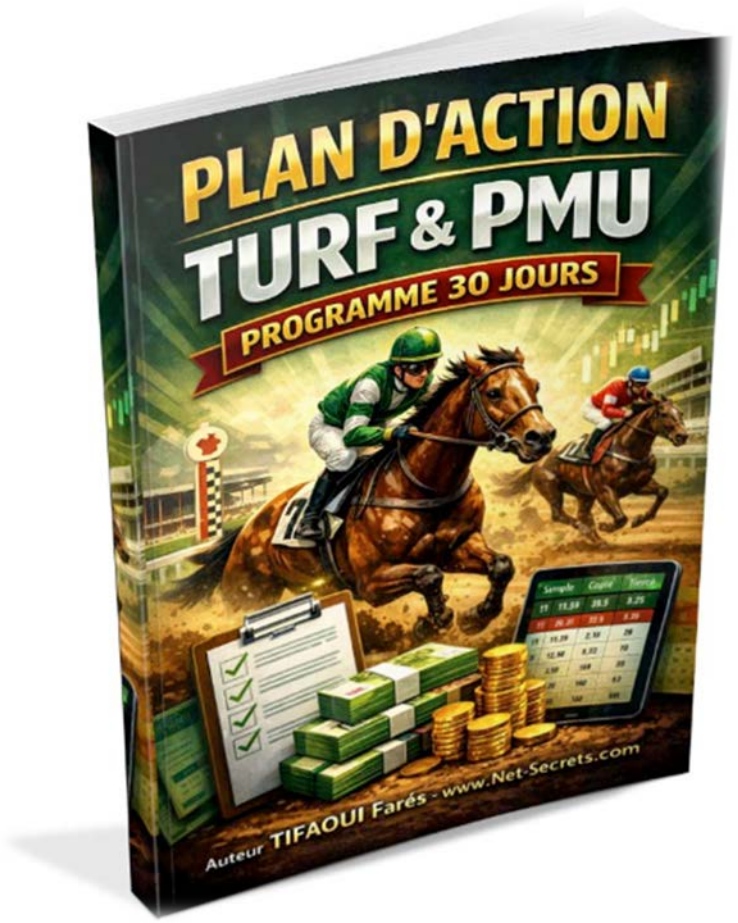
CONCLUSION FINALE

Après 30 jours, tu as changé de statut. Tu n’es plus un joueur occasionnel, mais un parieur structuré, discipliné et lucide.

La différence ne se voit pas sur une course, mais sur la durée. Et désormais, tu as la méthode pour durer.

Bonne lecture et Bon courage

Auteur TIFAOUI Farés



Cet Ebook est la propriété exclusive du site web :

https://www.net-secrets.com

Tous Droits réservés pour tous Pays – Copyrights 2026