

LE GUIDE STRATÉGIES 2026

Bankroll + bonus + bookmakers vérifiés

Bienvenue sur Histoire2Poker

Jouer demande méthode et discipline. On te donne les bases mathématiques et la gestion de bankroll des pros.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à Histoire2Poker pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

Sommaire

- 1. Mathématiques de base (cotes, value, ROI)
- 2. Gestion de bankroll (Kelly, fixed)
- 3. Top 10 bookmakers / casinos vérifiés
- 4. 5 erreurs qui ruinent les joueurs
- 5. FAQ

1. Top 10 bookmakers / casinos en ligne fiables FR

Agréés ANJ (France) + retraits vérifiés :

#	Plateforme	Type	Bonus typique	Note
1	Winamax	Sport + poker	Variable	★★★★★
2	Betclic	Sport + casino	5-100€ first bet	★★★★
3	Unibet	Sport	Variable	★★★★
4	PMU	Sport + courses	Variable	★★★★
5	ZEbet	Sport	5-50€ first bet	★★★
6	Parions Sport (FDJ)	Sport	Variable	★★★★
7	PartyPoker (Bwin)	Poker	Free roll + bonus	★★★★
8	PokerStars	Poker	Variable	★★★★
9	Genybet	Courses	Variable	★★★
10	Bet365	International	Limites FR strictes	★★★ (à utiliser avec prudence)

2. Gestion de bankroll : 4 règles d'or

Étape 1 — Fixe un budget mensuel jamais dépassé

Si dépassé : stop pour le mois. Sans exception.

Étape 2 — Mise unitaire : 1-2% de ta bankroll

Bankroll 1000€ = mise 10-20€. Évite la ruine.

Étape 3 — Tracking systématique (Excel ou app)

Chaque pari logged. Sans données = pas de progrès.

Étape 4 — Stop loss / stop win clair

Perdu 30% bankroll = pause. Gagné 50% = retire 50% des gains.

3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

Erreur #1 — Tilt (jouer ses émotions)

Cause #1 de pertes. Pause obligatoire après 2 pertes consécutives.

Erreur #2 — Chase losses (« je vais me refaire »)

Tu doubles, tu perds plus. Stop.

Erreur #3 — Suivre les pronostics gratuits / payants

97% sont de la com. Étudie toi-même.

Erreur #4 — Bonus de bienvenue forcé

Conditions de mise (rollover) souvent x10-50. Lis les CGV.

Erreur #5 — Mélanger jeux et fric perso

Bankroll = compte séparé. Sinon tu touches au loyer.

4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

Q : Combien gagnent les joueurs pros ?

R : Top 1% : 5-10% ROI/an. Bons : 2-5%. Le reste : perd.

Q : Pari sportif vs casino : lequel a plus de value ?

R : Pari sportif si étude. Casino : maison gagne toujours sur le long terme.

Q : Live betting vs pré-match ?

R : Live : plus d'opportunités value mais demande discipline + connexion + sang-froid.

Q : Suis-je accro ?

R : Test SOGS en ligne. Joueur Info au 09 74 75 13 13 (gratuit, anonyme).

Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Comment lire une cote vraiment (probabilité implicite)
- **Dans 7 jours** : Construction d'une stratégie qui tient sur 1 saison
- **Dans 14 jours** : Quand arrêter de jouer (signaux d'alerte)

Une question ? Un sujet à traiter ?

Réponds simplement à n'importe quel email de Histoire2Poker. On te lit personnellement.

À très vite,

L'équipe Histoire2Poker

<https://histoire2poker.com>