



Lire le régime du marché

Le tableau de bord en cinq aiguilles que nous lisons chaque matin, et ce que nous changeons selon ce qu'il dit

×2,6

De combien les cours bougent davantage le mois suivant quand notre score est « en repli » plutôt qu'« en appétit pour le risque » : 27,9 % de volatilité contre 10,9 %.

Le revers : trois mois plus tard, le résultat médian n'est pas plus bas en repli (+6,5 %) qu'en appétit (+4,1 %). Le régime dit de combien le marché peut bouger, pas dans quel sens. S&P 500, 2008-2026, score reconstruit par nos soins ; données passées, elles ne préjugent pas des performances futures.

Le régime dit de combien, pas dans quel sens

×2,6

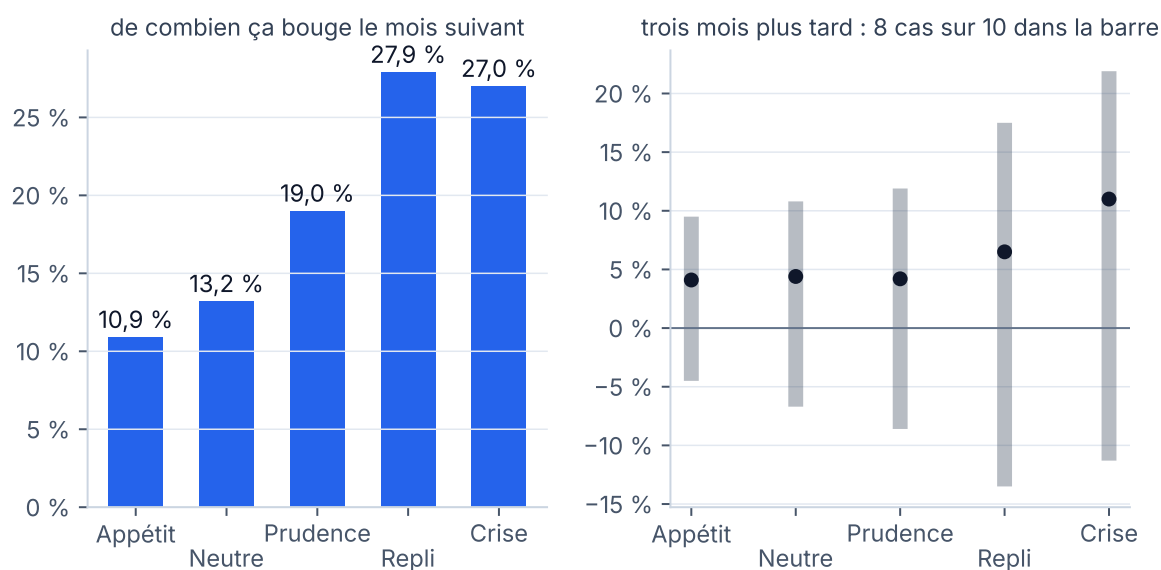
Quand notre score est en repli, les cours bougent 2,6 fois plus le mois suivant que quand il est en appétit pour le risque.

S&P 500, 2 janvier 2008 au 12 octobre 2026, volatilité du mois suivant. Le résultat médian des trois mois suivants, lui, n'est pas plus bas en repli.

Tout ce livre blanc s'appuie sur le S&P 500, un indice : un panier des 500 plus grandes sociétés américaines dont on suit la valeur chaque jour. Quand nous écrivons « dividendes compris », nous comptons aussi la part des bénéfices que ces sociétés versent à leurs actionnaires.

Avant de choisir une action, nous regardons la météo. Le régime du marché, c'est cette météo : un score de 0 à 100 qui dit si le temps est calme ou orageux. Nous le calculons chaque séance, et il ouvre chacun de nos scans, la sélection d'actions que nous publions avant chaque séance.

Pour ce livre blanc, nous l'avons recalculé sur chaque séance depuis 2008, puis nous avons regardé ce qui s'est passé ensuite. La réponse surprend. Le score annonce bien l'**amplitude**, c'est-à-dire de combien les cours vont monter et descendre ; les spécialistes l'appellent la volatilité. Il n'annonce pas le **sens** : un score bas n'est pas suivi de rendements plus faibles, au contraire.



À gauche, la volatilité du mois suivant : de combien le S&P 500 a bougé (volatilité ramenée à une année) après une séance classée dans chaque régime. À droite, le résultat trois mois plus tard : le point est le cas du milieu, la barre contient 8 cas sur 10. Indice américain dividendes compris, 2008-2026, calculs DailyTickers. Données passées : elles ne préjugent pas des performances futures.

Régime	Part du temps	Volatilité du mois suivant	Trois mois plus tard, cas du milieu	8 cas sur 10 entre
Appétit pour le risque (plus de 70)	34 %	10,9 %	+4,1 %	-4,5 % et +9,5 %
Neutre (50 à 70)	44 %	13,2 %	+4,4 %	-6,7 % et +10,8 %
Prudence (30 à 50)	14 %	19,0 %	+4,2 %	-8,6 % et +11,9 %
Repli (10 à 30)	6 %	27,9 %	+6,5 %	-13,5 % et +17,5 %
Crise (moins de 10)	1 %	27,0 %	+11,0 %	-11,3 % et +21,9 %

Le « cas du milieu » (la médiane) est celui qui a autant de cas meilleurs que de cas moins bons. La crise n'a duré que 57 séances en dix-huit ans : ses chiffres reposent sur peu d'exemples. S&P 500 dividendes compris, en dollars, avant impôts. Données passées : elles ne préjugent pas des performances futures.

Lisez la colonne de la volatilité : elle grimpe de marche en marche jusqu'au repli. Lisez ensuite la dernière colonne : la fourchette s'élargit dans les deux sens. En repli, on peut perdre plus, et gagner plus. C'est pour cela que nous ne nous servons pas du régime pour deviner la direction, mais pour régler **la taille** de ce que nous risquons.

À RETENIR

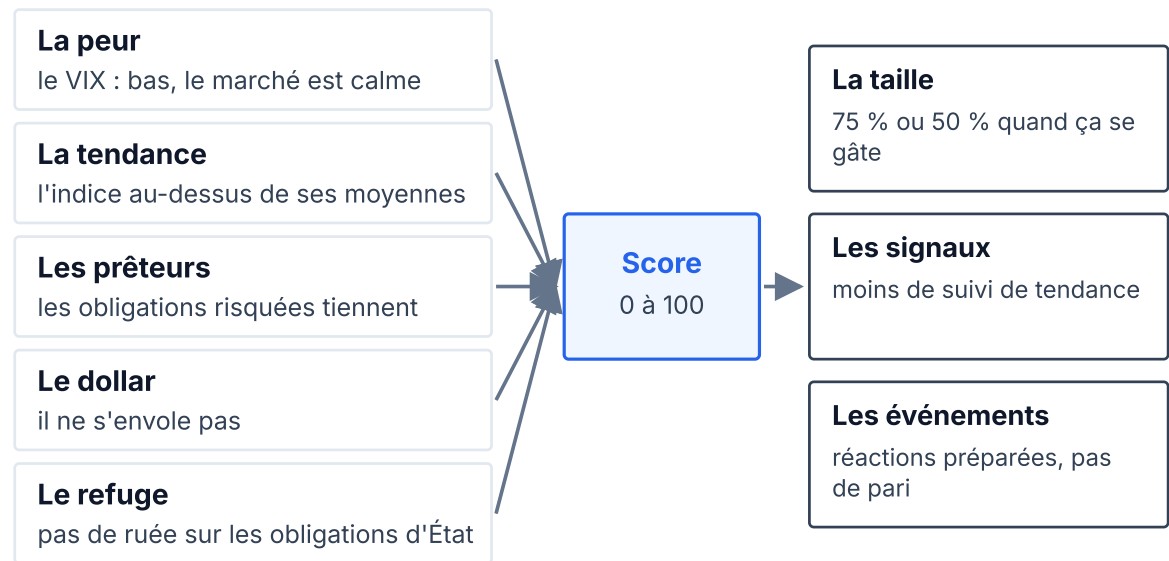
- Le régime mesure la tempête qui vient, pas le port où elle mène.
- Un score bas ne veut pas dire « vendez » : il veut dire « les mouvements vont être plus grands ».

2

Cinq aiguilles, un score

Notre tableau de bord a cinq aiguilles. Chacune vaut 100 quand elle est au vert, 50 à l'orange, 0 au rouge ; la peur a un cran de plus, à 25. Le score est leur moyenne. Trois aiguilles parlent d'obligations : une obligation est un prêt découpé en parts qu'on achète et revend en Bourse. Pour le tester, nous avons écrit chaque règle avec

des chiffres précis ; ce sont ceux du tableau.



Les cinq aiguilles donnent un score de 0 à 100 ; le score fixe la taille des positions, le type de signaux suivis et la conduite à tenir autour des grandes annonces économiques. Schéma DailyTickers.

Aiguille	Ce qu'elle mesure	Vert (100)	Orange (50)	Rouge (0)
La peur	Le VIX, un « thermomètre de la peur » calculé à partir du prix des assurances contre la baisse de la Bourse américaine	15 ou moins	de 15 à 25 (de 25 à 28 : 25 points)	plus de 28
La tendance	Le S&P 500 face à ses moyennes des 50 et des 200 dernières séances (la moyenne des cours de clôture sur cette durée)	au-dessus des deux	au-dessus de la 200 seulement	sous la 200
Les prêteurs	Les obligations d'entreprises fragiles comparées aux obligations d'entreprises solides (fonds HYG et LQD), sur 20 séances	stables ou en hausse	baisse de 0,5 à 2 %	baisse de plus de 2 %
Le dollar	L'indice du dollar face aux grandes monnaies, sur 20 séances	baisse de plus de 1 %	entre -1 et +1 %	hausse de plus de 1 %
Le refuge	Les obligations d'État américaines à long terme (fonds TLT), sur 20 séances	baisse de plus de 1 %	entre -1 et +3 %	hausse de plus de 3 % : tout le monde s'abrite

Notre checklist publiée compte une sixième aiguille, la liquidité : l'argent disponible dans le système, que la banque centrale américaine injecte ou retire. Sa série n'est pas dans nos données quotidiennes : elle n'entre pas dans le score reconstruit de ce livre blanc. La checklist ne note pas un VIX entre 25 et 28 : nous y comptons 25 points. Seuils : plus de 70 appétit pour le risque, 50 à 70 neutre, 30 à 50 prudence, 10 à 30 repli, moins de 10 crise.

Pourquoi ces cinq-là ? Parce que chacune voit le danger par un côté différent. La peur réagit en premier. Les prêteurs voient souvent les difficultés des entreprises avant la Bourse. Le dollar monte quand l'argent du monde cherche un abri. Le refuge se remplit quand les grands investisseurs fuient les actions. La tendance, elle, confirme ce que les autres annoncent.

Ce que disait le tableau le 12 octobre 2026

70

score reconstruit, à la limite entre neutre et appétit

15, 21

VIX à la clôture : un peu au-dessus de 15, aiguille à l'orange

72

score de notre moteur, qui lit le même jour un régime de reprise

Ce jour-là, la tendance, les prêteurs et le refuge étaient au vert, la peur à l'orange et le dollar au rouge : il avait monté de plus de 1 % en vingt séances. Notre moteur, qui pondère ses composantes autrement et ajoute la liquidité, lisait une « reprise » à 72 sur 100. Les deux lectures se rejoignent : un temps plutôt clair, avec un nuage du côté du dollar.

À RETENIR

- Cinq aiguilles, notées de 0 à 100 ; le score est leur moyenne.
- Aucune aiguille ne décide seule : c'est leur accord qui compte.

3

Ce que nous changeons selon le régime

Le régime ne nous fait pas tout acheter ou tout vendre. Il règle trois boutons : la taille (la part de notre argent que nous investissons), le type de signaux, et notre conduite autour des grandes annonces économiques.

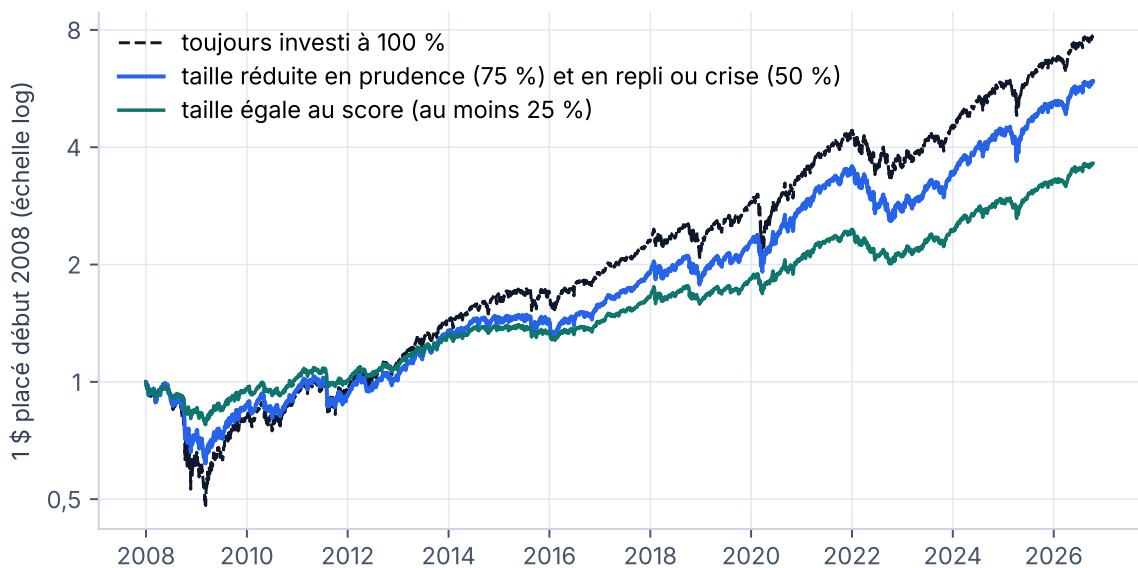
1. La taille

Nous avons testé deux règles simples, choisies avant de regarder leur résultat et jamais ajustées ensuite. La première réduit la taille quand le temps se gâte : 100 % investi en appétit et en neutre, 75 % en prudence, 50 % en repli ou en crise. La

seconde investit une part égale au score, sans descendre sous 25 %. Le reste dort en bons du Trésor : des prêts de quelques semaines à l'État américain, presque sans risque. Chaque changement de taille se fait le lendemain du signal et coûte 0,1 %.

De 2008 à 2026	Rendement par an	Pire recul	Volatilité	Part investie en moyenne
Toujours investi à 100 %	11,5 %	-51,8 %	19,8 %	100 %
Taille réduite à 75 % puis 50 %	9,9 %	-38,2 %	15,5 %	92 %
Taille égale au score	7,1 %	-22,3 %	9,8 %	63 %
Tout vendre sous 30, racheter au-dessus	8,4 %	-54,0 %	15,6 %	92 %

Simulation : S&P 500 dividendes compris, en dollars, avant impôts, score lissé sur 10 séances pour les deux règles de taille. Elle ne préjuge pas des performances futures.



Un dollar placé début 2008 selon trois façons de faire. Réduire la taille quand le temps se gâte a coûté 1,6 point de rendement par an et retiré plus d'un quart du pire recul. Échelle verticale logarithmique : chaque doublement prend la même hauteur. Simulation DailyTickers : elle ne préjuge pas des performances futures.

Le tableau dit trois choses. Réduire la taille protège : le pire recul (la plus forte chute depuis un sommet) passe de 51,8 % à 38,2 %. Cette protection se paie : 1,6 point de rendement par an. Et tout vendre est la pire idée : on sort et on rentre 168 fois en dix-huit ans, souvent à contretemps ; on gagne moins et le pire recul est même plus profond (54,0 %). Notre choix est donc de réduire, jamais de tout couper.

2. Le type de signaux

Le suivi de tendance (acheter ce qui monte déjà) marche quand le temps est clair et s'use dans la tempête. Notre checklist publiée lui donne la moitié des positions en appétit pour le risque, et un dixième seulement en repli ; la place libérée va aux rebonds de titres très vendus et aux sorties de compression (un cours qui s'échappe

d'une zone étroite où il tournait en rond), avec des stops plus serrés. Un stop est un ordre qui vend tout seul si le cours passe sous un seuil fixé d'avance. C'est une règle d'expérience de notre scanner : ce livre blanc ne l'a pas testée chiffre par chiffre.

3. Les grandes annonces

Inflation, emploi, décision de taux (le prix auquel la banque centrale prête l'argent) : nous ne devinons jamais le chiffre. Nous préparons trois réactions écrites d'avance : plus fort que prévu, conforme, plus faible. Chacune dit ce qui la déclenche, ce qui doit bouger avec, ce qu'on ne poursuit pas, et ce qui l'annule. Avant une annonce majeure, comme une décision de taux, nous réduisons les positions : la taille n'a pas à parier sur le chiffre.

Pourquoi nous lissons le score

Calculé chaque soir, le score brut change de régime 56 fois par an : plus d'une séance sur cinq. Personne ne peut suivre un tel va-et-vient. Nous décidons donc sur sa moyenne des dix dernières séances, qui ne change plus que 18 fois par an ; un régime dure alors 10 séances dans le cas du milieu.

À RETENIR

- Réduire la taille quand le score baisse, jamais tout couper.
- Décider sur la moyenne de dix séances, pas sur le chiffre du jour.

4

Mars 2020 : l'alerte, puis le feu vert

-4,7 %

C'est tout ce que l'indice avait perdu quand notre score est passé sous 30, le 24 février 2020.

La chute complète, du 19 février 2020 au 23 mars 2020, a atteint -33,9 %. S&P 500, cours de clôture.



En haut, le S&P 500 de janvier à juin 2020, avec l'alerte et le retour de la moyenne au-dessus de 50. En bas, notre score reconstruit : en gris le chiffre du jour, en bleu sa moyenne sur dix séances. Lignes : 30, 50 et 70. Calculs DailyTickers sur cours Yahoo Finance.

Le 19 février 2020, la Bourse américaine est au plus haut. Notre score, lui, n'est qu'à 50 : deux aiguilles sont déjà au rouge. Le dollar monte, et les grands investisseurs achètent des obligations d'État à long terme, comme s'ils cherchaient déjà un abri. La moyenne du score est en « prudence » depuis le 3 février 2020 : avec notre règle, la taille est déjà à 75 %.

Trois séances plus tard, la peur grimpe et la tendance faiblit. Le 24 février 2020, le score tombe à 25 alors que l'indice n'a perdu que 4,7 %. Le 3 mars 2020, sa moyenne passe en repli : la taille descend à 50 %, près de trois semaines avant le creux.

Le pire arrive ensuite. Le VIX touche 82,7 le 16 mars 2020, son record de clôture. Le 20 mars 2020, les cinq aiguilles sont au rouge : score zéro.

Le score du jour repasse 50 le 1er mai 2020, mais nous attendons sa moyenne. Elle repasse 50 le 27 mai 2020 : c'est le feu vert, la taille revient à 100 %. L'indice a alors déjà remonté de 35,7 % depuis son creux. C'est le prix d'une méthode prudente : elle protège à la descente, et elle rate une partie de la remontée.

À RETENIR

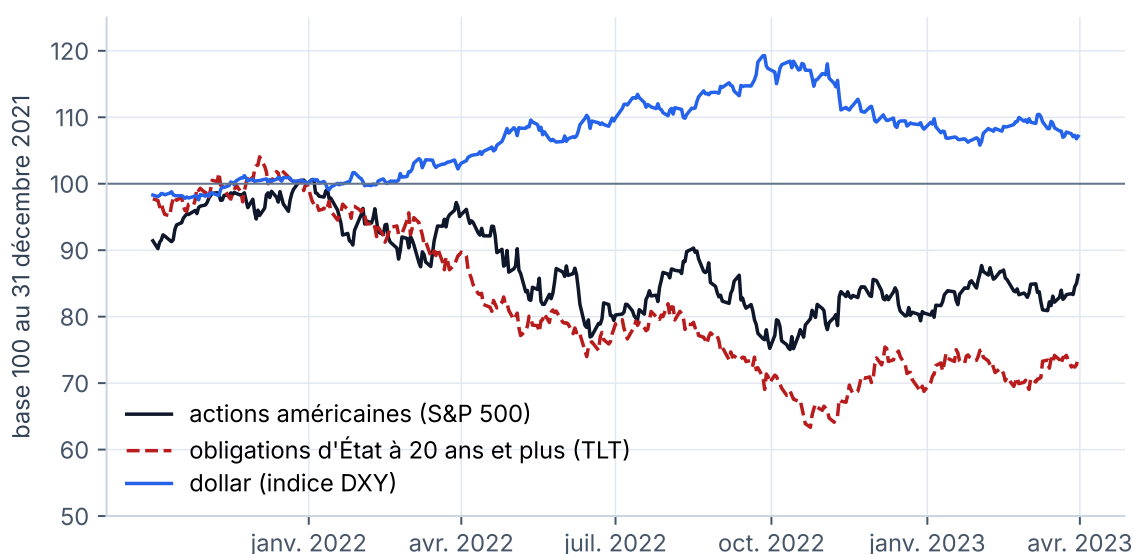
- Quand plusieurs aiguilles virent ensemble, c'est le moment de réduire, pas d'attendre.
- Le feu vert arrive après le creux, pas au creux : il faut l'accepter.

2022 : quand le refuge ne protège plus

-36,6 %

La baisse des obligations d'État américaines à long terme entre fin 2021 et le 24 octobre 2022, pendant que les actions baissaient aussi.

Fonds TLT, dividendes réinvestis. Au même moment, le dollar a monté de 19,3 % jusqu'au 27 septembre 2022.



Actions, obligations longues et dollar, base 100 au 31 décembre 2021. En 2022, les actions et les obligations ont baissé ensemble ; seul le dollar a monté. Cours Yahoo Finance, calculs DailyTickers.

En 2022, le danger est venu de l'inflation. Pour la combattre, la banque centrale américaine a monté ses taux très vite, et quand les taux montent, les vieilles obligations perdent de la valeur. Le « refuge » a donc chuté avec les actions, qui ont perdu 25,4 % du 3 janvier 2022 au 12 octobre 2022.

L'aiguille du refuge a menti : elle lit une baisse des obligations comme un signe d'appétit pour le risque, vrai en temps normal, faux dans un choc d'inflation. Pendant la baisse, elle était au vert 153 séances sur 196. Les prêteurs, qui comparent deux sortes d'obligations qui baissaient ensemble, n'ont été au rouge que 12 séances. La tendance (au rouge 161 séances) et le dollar (122) ont tenu le score bas, jusqu'à 15 le 1er juillet 2022.

Puis le tableau s'est trompé. L'été a offert un faux rebond : la moyenne du score est repassée au-dessus de 50 le 12 août 2022, pour deux semaines et demie, et notre règle a remis la taille à 100 %. De là au creux du 12 octobre 2022, l'indice a encore perdu 16,4 %. Le score ne protège pas d'un piège ; il en limite la durée.

À RETENIR

- Une aiguille seule peut tromper : c'est l'accord des cinq qui compte.
- Quand actions et obligations baissent ensemble, le refuge, c'est l'argent qui ne bouge pas : les liquidités, pas les obligations longues.

6

La méthode en cinq minutes

Chaque matin, avant tout le reste ; un site de graphiques gratuit suffit.

- 1 **Relever les cinq aiguilles.** Le VIX, le S&P 500 et ses deux moyennes, puis sur un mois : HYG face à LQD, l'indice du dollar et le fonds TLT (des indicateurs, pas des achats).
- 2 **Les noter de 0 à 100** avec le tableau de la section 2, puis faire la moyenne : c'est le score du jour.
- 3 **Faire la moyenne des dix derniers scores.** C'est elle qui donne le régime, pas le chiffre du jour.
- 4 **Régler la taille.** 100 % en appétit ou en neutre, 75 % en prudence, 50 % en repli ou en crise. Le reste attend en placement sans risque de court terme.
- 5 **Choisir les signaux.** Plus de suivi de tendance quand le temps est clair ; plus de rebonds et des stops plus serrés quand il se gâte.
- 6 **Regarder le calendrier de la semaine.** Pour chaque grande annonce, écrire trois réactions et réduire les positions avant l'annonce.

La liste à cocher

- ☐ J'ai noté les cinq aiguilles du jour.
- ☐ Je connais la moyenne des dix derniers scores et le régime qu'elle donne.
- ☐ Ma taille correspond à ce régime : 100, 75 ou 50 %.
- ☐ Je ne vends pas tout parce que le score est bas ; je réduis.
- ☐ Si actions et obligations baissent ensemble, ma réserve est en liquidités, pas en obligations longues.
- ☐ Je connais les annonces de la semaine et mes trois réactions écrites.
- ☐ Je note le régime du jour dans mon carnet, pour relire mes décisions plus tard.

LES PICS DE PEUR

De 1990 à 2025, le VIX a franchi 30 à 24 reprises, séparées d'au moins trois mois. Un an après, l'indice dividendes compris était plus haut dans 71 % des cas, avec un gain médian de +18,3 % ; un jour pris au hasard a fait +14,2 % et monté dans 83 % des cas. Le pire : un pic le 12 novembre 2007, puis 41,2 % de perte sur l'année. Le premier pic d'une crise n'est souvent pas le dernier ; la peur s'achète par petits morceaux.

7

Ce que ce tableau ne fait pas

- **Il ne prédit pas la direction.** Un score bas a souvent été suivi de rebonds : la crise est le régime où le résultat médian des trois mois suivants a été le plus haut (+11,0 %, sur peu de cas).
- **Il arrive en retard à la remontée.** En 2020, le feu vert est venu après 35,7 % de hausse depuis le creux ; en 2022, il s'est allumé trop tôt, en plein faux rebond.
- **Il coûte du rendement.** Réduire la taille a coûté 1,6 point par an depuis 2008. Tout vendre sous 30 a fait pire : 8,4 % par an contre 11,5 %, et de 2013 à 2019, 9,9 % contre 14,3 %.
- **Une aiguille peut mentir.** En 2022, le refuge et les prêteurs n'ont presque rien vu ; seuls la tendance et le dollar ont tenu.
- **Ce sont nos règles chiffrées.** Les seuils de la section 2 traduisent notre checklist pour la tester, sans sa sixième aiguille, la liquidité ; notre moteur pondère autrement. D'autres seuils donneraient d'autres chiffres.
- **Notre propre lecture bouge aussi.** Depuis avril 2026, nos scans publiés ont changé de régime 32 fois en 104 séances, et notre façon de calculer le score a évolué en route.
- **C'est le marché américain, de 2008 à 2026.** Peu de crises en dix-huit ans, et la période s'ouvre sur l'une d'elles, ce qui avantage les règles prudentes ; un autre marché ou une autre période donnerait d'autres chiffres. Données passées : elles ne préjugent pas des performances futures.

À RETENIR

- Le régime règle la taille et la prudence ; il ne dit pas où va le marché.
- Réduire, jamais tout couper ; décider sur dix séances, jamais sur une.

Aller plus loin : la checklist complète

La première partie de notre série « La Checklist DailyTickers » détaille les six aiguilles, les cinq régimes et la routine du matin. Les six parties suivantes passent du régime au choix des valeurs, au risque et au bilan. Gratuit, en français.

articles.dailytickers.com/series/marketwatch-checklist/part1-regime/ →

Qui parle. DailyTickers publie chaque séance un scan du marché américain, des fiches d'analyse et des séries pédagogiques. Le régime de marché est la première ligne de chacun de nos scans : ce livre blanc explique comment nous le lisons et ce qu'il change chez nous. Il a été écrit avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle ; chaque chiffre sort d'un programme relancé sur les données de marché, et chaque fait externe porte sa source.

Méthode. Cours quotidiens Yahoo Finance (S&P 500 avec et sans dividendes, VIX, fonds HYG, LQD et TLT, indice du dollar, bons du Trésor), du 2 janvier 2008 au 12 octobre 2026, recoupés avec notre service de données. Le score est reconstruit chaque séance avec les règles chiffrées de la section 2 ; ce qui suit un signal se mesure à partir de la clôture suivante ; un changement de taille coûte 0,1 %. La lecture de notre moteur est celle du 12 octobre 2026.

Ceci n'est pas un conseil en investissement ni une incitation à acheter ou vendre un instrument financier. Investir comporte un risque de perte en capital. Les performances passées, réelles ou simulées, ne préjugent pas des performances futures ; les simulations de ce document ne tiennent pas compte de tous les coûts, de l'impôt ni des conditions d'exécution réelles. Les fonds cités (HYG, LQD, TLT) servent d'indicateurs : cotés aux États-Unis, ils ne sont en général pas accessibles aux particuliers de l'Union européenne. Éditeur : DailyTickers, articles.dailytickers.com. Données arrêtées au 12 octobre 2026.