



Hello {{ contact.PRENOM }},

Après plusieurs mois d'absence, je reviens vers toi avec cette nouvelle newsletter. Et pour ce retour, j'avais envie de te parler d'Equita'Lyon... mais pas de ce qui m'a déplu.

On ne peut pas ignorer certaines images dans ce genre de salons : des chevaux stressés, du matériel d'un autre temps, des pratiques qui questionnent... Ce sont des réalités difficiles à voir, et pourtant bien présentes.

Mais cette fois, j'avais envie de poser mon regard ailleurs. Ce que j'ai envie de retenir, ce sont **les rencontres**.

J'ai eu la chance d'en faire beaucoup : retrouver des amis, croiser des visages connus, découvrir de nouveaux projets et échanger avec des gens passionnés, les yeux pleins d'étincelles. C'est ça, qui m'a fait vibrer pendant tout le salon.

Les rencontres, c'est ce qui me nourrit au quotidien. J'aime apprendre, partager, écouter. Et cette année, Equita'Lyon a été incroyable à ce niveau-là.

Au détour d'un stand, je tombe par hasard sur [Morgane Pennequin](#), que tu connais sûrement pour ses formations. Je suis moi-même son programme pro "Feel & Fit", et quelle belle surprise de la rencontrer "en vrai" ! Toujours aussi inspirante et passionnée. Grâce à elle, j'ai aussi découvert [Elodie Martinaux](#) et [Lucie Le Core](#), les fondatrices d'[Equimova](#). Elles montent un superbe projet de formation pour les pros autour de la biomécanique, un pilier essentiel au bien-être équin.

J'ai aussi retrouvé mon amie de promo [Maureen de l'Académie des propriétaire](#) (anciennement les Tipps de Cirius & Dollia) et son associée, avec

leur tout nouveau projet [Cheval & Co](#), la première marketplace dédiée aux professionnels de la filière équine.

Et bien sûr, un passage obligé chez [Horse and Ropes](#), toujours fidèles à leurs valeurs et à la qualité de leur matériel.

Un jour, une coach business m'a dit :

“Arrête de mettre les autres en avant, pense à toi.”

Mais quand je croise des personnes passionnées qui portent des projets sincères et qui peuvent faire évoluer le monde du cheval, je ne peux pas m'en empêcher. Parce que pour moi, c'est comme ça qu'on fait bouger les choses : en étant soudés, en partageant, en valorisant ceux qui font avancer le milieu avec éthique et cœur.

Et toi, si tu es allé(e) à Equita'Lyon, j'espère que tu as su, toi aussi, retenir le positif, te nourrir de belles rencontres et laisser de côté ce qui ne méritait pas ton énergie.



💡 Le conseil du mois 💡

Apprendre à ton cheval au lieu de lui faire faire!

Le week-end dernier, j'ai participé au Horseathlon (un genre d'Equifeel que nous avons en Suisse). En observant les couples cheval-cavalier, j'ai remarqué que beaucoup d'exercices étaient réalisés par le cavalier, un peu comme s'il "maternait" son cheval, alors que celui-ci n'avait pas vraiment compris l'objectif ou que ce dernier n'était pas totalement clair. Souvent, on cherche à faire faire, au lieu d'apprendre au cheval à faire. Et toute la différence est là.

Par exemple, plutôt que de lui mettre toi-même les pieds dans le bac à eau ou sur la passerelle, apprends-lui à choisir d'y aller de lui-même.

Quand il comprend l'objectif, il devient acteur : plus besoin de pousser ou de corriger sans cesse. Laisse-le chercher, proposer, oser. C'est ainsi qu'il apprend, qu'il prend confiance et qu'il reste motivé. Et n'oublie jamais qu'un cheval doit faire des erreurs (comme toi) pour apprendre.

Peu importe la méthode utilisée, l'essentiel est que l'exercice devienne sa solution. À partir de là, tout devient plus fluide, plus précis... et surtout, beaucoup plus plaisant pour vous deux.

Comment y arriver ?

- **Récompense chaque pas vers l'objectif** : un bonbon, un gratte-gratte ou une pause, selon ce que ton cheval apprécie, ou supprime un inconfort (pression, travail) pour renforcer la bonne réponse.
- **Valorise les petits pas** : fractionne les réussites, comme un jeu de chaud-froid, jusqu'au résultat final. Si ton cheval stagne ou ne trouve pas la solution, alors simplifie le chemin!
- **Rends le tout ludique** : dégage une énergie positive, amuse-toi, transforme l'exercice en moment de plaisir.
- **Installe un code clair** : lorsque l'objectif est compris, associe un signal précis comme "bouton de démarrage", pour que ton cheval sache quand agir tout en gardant le contrôle des pieds et des propositions.

En résumé : **valide chaque bonne idée de ton cheval** ! Si le chemin est trop difficile, il se démotivera. Les petits pas d'aujourd'hui sont ceux qui te permettront, demain, de courir un marathon.



Photo: Lara Baeriswyl • Equine photographer & artisat



Confidences Équestres - Podcast

LE podcast où les amoureux des chevaux se livrent sans filtre, partagent leurs histoires, leurs émotions et leurs apprentissages. Et depuis peu, les "Confidences Express", des épisodes en solo où je t'emmène réfléchir, ressentir et progresser aux côtés de ton cheval.

Les épisodes sont disponibles sur tes plateformes d'écoute préférées. Retrouve-les sur **YouTube**, ainsi que sur **Spotify** et **Apple Podcasts**.

Clique sur ces icônes pour accéder:



#episode 1 "Confidence Express"

**Changer de programme,
ce n'est pas un échec!**



[Ecouter les anciens podcasts](#)



Vos rendez-vous éducatif



**Progresser pour lui : découvrir et expérimenter
d'autres façon de travailler avec son cheval**

Cette édition des Équi'Boost met l'accent sur l'ouverture et la variété. L'objectif : t'apporter de nouvelles approches et de nouvelles idées pour enrichir ton travail

avec ton cheval, sortir de la routine et explorer des chemins différents de ceux proposés par l'équitation classique.

Les intervenants ont été soigneusement choisis pour leur éthique, leur expertise du comportement et leur compréhension fine du cheval. À travers leurs expériences et leurs pratiques, ils t'inviteront à repenser certaines habitudes et à découvrir des manières respectueuses et variées d'accompagner ton cheval dans sa progression.

Programme

Mercredi 15 octobre • 20h00 : Laure Bonati - Vethologie

(encore possible en replay)

Bien-être du cheval monté

Mercredi 12 novembre • 20h00 : Lisa Diederich – Listentothorse

Scentwork : mettre l'odorat au service du bien-être

Mercredi 10 décembre • 20h00 : Morgane Pennequin

Muscler son cheval sans carrière praticable

Mercredi 14 janvier • 20h00 : Julia Mayrand - Onehorselife

La Relaxation Consciente au service du bien-être et de la performance du cheval

Mercredi 11 février • 20h00 : Jil Van Bogeart

Comprendre les enrichissements et agir pour le bien-être de votre cheval

Mercredi 11 mars • 20h00 : Alexandra Zamora & Estelle Jeanneret

Entre renforcement positif et négatif : que choisir ?

Infos & inscriptions



Agenda



Novembre

22 & 23 novembre 2025 • Chalet-à-Gobet

Stage avec Thibaut Vallette

Dressage, saut d'obstacle et cross

Infos & inscriptions

Je reste à ta disposition pour répondre à tes questions sur mes divers réseaux sociaux ou via mon e-mail alex@azamora.ch.

Je te souhaite un très beau mois de novembre.

Alexandra Zamora

Alexandra Zamora



[Privacy](#)
[Imprint](#)
[Se désinscrire](#)