Pédaler Indoor, guide gratuit

Connecter son home trainer

Connecter un home trainer en Bluetooth, ANT+ ou Wi-Fi : protocoles, appareils, appairage Zwift et Rouvy, mode ERG, capteurs, compteurs GPS et coupures.

Version du 4 novembre 2026. Version en ligne, à jour et avec tous les liens : pedaler-indoor.fr/ressources/guide-connecter-home-trainer

Connecter son home trainer : Bluetooth, ANT+, Wi-Fi et applications

Mis à jour le 4 novembre 2026, 13 min de lecture

Dans cet article

Que transmet un home trainer connecté ?
Bluetooth, FTMS, ANT+, FE-C, Wi-Fi : quelle différence ?
Quels protocoles pour chaque home trainer de notre sélection ?
Sur quel appareil connecter son home trainer ?
Comment appairer son home trainer dans Zwift ?
Mode ERG ou mode simulation : lequel choisir ?
Comment ajouter un capteur cardio, de cadence ou de puissance ?
Peut-on piloter son home trainer depuis un compteur Garmin ou Wahoo ?
Pourquoi la connexion coupe-t-elle, et comment la réparer ?
Faut-il étalonner le home trainer depuis l'application ?

Le vélo est monté, la cassette tourne, le ventilateur est prêt. Sur la tablette, l'application cherche un appareil et ne trouve rien. Bluetooth, ANT+, FE-C, FTMS : la boîte du home trainer en parlait, sans rien expliquer. Ce guide remet les étapes dans l'ordre, du protocole au premier tour de roue virtuel.

En bref : 5 points à retenir

- Un home trainer connecté envoie au moins votre puissance, et les modèles à résistance pilotée reçoivent en plus les consignes de l'application.
- Le Bluetooth suffit pour rouler avec une tablette, un téléphone ou une Apple TV ; l'ANT+ FE-C sert surtout aux compteurs GPS et aux ordinateurs équipés d'une clé.
- Dans Zwift, appairez le home trainer comme source de puissance et comme résistance, sinon les pentes et le mode ERG ne fonctionnent pas.
- Une seule application à la fois doit piloter le home trainer : fermez les autres avant l'appairage.
- Contre les coupures, rapprochez le récepteur du home trainer, éloignez les autres appareils sans fil et mettez à jour le micrologiciel.

Que transmet un home trainer connecté ?

Un home trainer connecté échange des données sans fil avec une application ou un compteur. Il envoie au minimum votre puissance, souvent la vitesse et parfois la cadence. Les modèles à résistance pilotée font davantage : ils reçoivent les consignes de l'application et ajustent eux-mêmes leur freinage. Ce second échange permet le mode ERG, la simulation de pente et les vitesses virtuelles.

Sens de l'échange	Données	Ce que vous obtenez
Du home trainer vers l'écran	Puissance, vitesse, cadence si l'appareil la mesure	L'affichage et l'enregistrement de la séance
De l'écran vers le home trainer	Puissance cible, pente du parcours, rapport virtuel	La résistance qui change sans toucher au vélo

Un modèle qui ne fait que le premier sens mesure, mais ne pilote rien. Notre comparatif du home trainer connecté explique cette différence et classe les modèles par profil.

Bluetooth, FTMS, ANT+, FE-C, Wi-Fi : quelle différence ?

Le Bluetooth et l'ANT+ sont deux technologies radio ; FTMS et FE-C sont les « langages » qui permettent de commander un home trainer avec chacune d'elles. Le Wi-Fi passe par votre box internet. Le bon choix dépend surtout de l'écran utilisé : tablette, ordinateur, Apple TV ou compteur GPS.

Protocole	À quoi il sert	Avec quel écran	À savoir
Bluetooth	Envoyer les données, souvent piloter la résistance	Tablette, téléphone, ordinateur, Apple TV	Nombre de connexions limité selon l'appareil
Bluetooth FTMS	Norme Bluetooth pour les appareils de fitness	Applications d'entraînement	Pas compatible compteurs et montres sur le D100, selon Decathlon
ANT+	Envoyer la puissance, la cadence, le cardio	Compteurs GPS, ordinateur avec clé USB	Simple transmission de puissance sans profil FE-C
ANT+ FE-C	Commander la résistance en ANT+	Compteurs GPS, ordinateur avec clé	Profil à choisir pour que l'application pilote
Wi-Fi	Connexion par le réseau local	Ordinateur, Apple TV, applications compatibles	Réseau 2,4 GHz en général, selon Rouvy

Quelques précisions, source par source :

- **FTMS.** Le Bluetooth SIG décrit le Fitness Machine Service comme un service qui expose des données d'entraînement d'une machine de fitness vers un client. Decathlon écrit dans la notice du Van Rysel D100 que ce modèle a « uniquement une connectivité Bluetooth FTMS ».
- **FE-C.** Wahoo explique dans son aide sur la connexion ANT+ qu'un même home trainer peut apparaître plusieurs fois. Choisissez la connexion « FE-C » : la connexion « Bike Power » ne remonte que la puissance, sans aucun contrôle.

- **Wi-Fi.** Wahoo présente le Wi-Fi du Kickr Core 2 comme la connexion la plus robuste avec les applications sur ordinateur ou Apple TV, dans son guide d'installation. Rouvy précise, dans son aide sur le Wi-Fi, que le home trainer et l'écran doivent être sur le même réseau.

Quels protocoles pour chaque home trainer de notre sélection ?

Le tableau ci-dessous reprend les connexions annoncées dans nos fiches, d'après les pages des fabricants. Un « oui » signifie que le fabricant annonce la connexion. « Non précisé » signifie que l'ANT+ est annoncé, mais pas le profil FE-C. « Non indiqué » signifie que la connexion n'apparaît pas dans nos données. Nous n'avons essayé aucun de ces appareils.

Modèle	Type	Bluetooth	ANT+	ANT+ FE-C	Wi-Fi
Wahoo Kickr V6	Direct drive	Oui	Oui	Oui	Oui
Wahoo Kickr Core 2	Direct drive	Oui	Oui	Oui	Oui
Elite Justo 2	Direct drive	Oui	Oui	Oui	Oui
Tacx Neo 3M	Direct drive	Oui	Oui	Oui	Non indiqué
Tacx Neo 2T	Direct drive	Oui	Oui	Non précisé	Non indiqué
Tacx Flux 2 Smart	Direct drive	Oui	Oui	Non précisé	Non indiqué
Van Rysel RCR	Direct drive	Oui	Oui	Non précisé	Non indiqué
Van Rysel D500	Direct drive	Oui	Oui	Non précisé	Non indiqué
Van Rysel D100	Direct drive	Oui (FTMS seul)	Non	Non	Non
Elite Rivo	Direct drive	Oui	Non indiqué	Non indiqué	Oui
Zwift Ride	Vélo complet	Oui	Non indiqué	Non indiqué	Oui
Wahoo Kickr Bike Pro	Vélo complet	Oui	Oui	Oui	Oui
Elite Qubo Power Mag Smart B+	À roue, mesure seule	Oui	Oui	Non précisé	Non indiqué
Elite Novo Force, Tacx Boost	À roue, non connectés	Non	Non	Non	Non

Sur quel appareil connecter son home trainer ?

Tablette, téléphone, ordinateur et Apple TV fonctionnent, à condition de respecter les minimums de l'application. Zwift exige par exemple le Bluetooth 4.0 ou plus récent sur ordinateur et sur Android, d'après sa liste des appareils compatibles. La vraie différence entre ces écrans tient au nombre de connexions sans fil qu'ils acceptent et à l'ANT+.

- **Tablette ou téléphone.** La solution la plus simple, en Bluetooth. Zwift tourne sur iOS 15 et plus, et sur Android 9 et plus, selon la même page.
- **Ordinateur Windows ou Mac.** Bluetooth intégré, ou clé ANT+ en USB. Wahoo rappelle, dans l'aide de son application, que l'ANT+ demande une clé et ne fonctionne que sur Mac et Windows.
- **Apple TV.** Zwift accepte l'Apple TV 4K et l'Apple TV HD de quatrième génération, sous tvOS 15 ou plus récent. Le nombre de connexions Bluetooth y est limité : le Wi-Fi du home trainer ou l'application Zwift Companion contournent ce plafond.

Zwift Companion sert de pont Bluetooth quand l'ordinateur n'a pas de Bluetooth intégré ou quand l'appareil atteint sa limite de connexions. Zwift précise que le téléphone et l'écran Zwift doivent être sur le même réseau Wi-Fi. Pour la configuration complète, appareil par appareil, lisez notre guide pour débuter sur Zwift, de l'installation aux premières sorties. Et pour placer l'écran à bonne hauteur, à l'abri de la sueur, notre guide du support de tablette et de la table de home trainer compare les solutions.

Comment appairer son home trainer dans Zwift ?

L'appairage se fait sur l'écran des appareils appairés, qui s'affiche avant chaque sortie. Le principe : déclarer le home trainer comme source de puissance, puis comme résistance, et ajouter ensuite les capteurs. Voici l'ordre que décrit le support Zwift dans sa page sur la connexion des appareils, complété par les conseils des fabricants.

1. **Préparez le home trainer.** Branchez-le, mettez à jour son micrologiciel dans l'application du fabricant, puis fermez cette application et toutes les autres.

2. **Réveillez-le.** Zwift signale que certains appareils doivent être réveillés : pédalez quelques tours.
3. **Choisissez la source de puissance** (Power Source). Un home trainer classique sans puissance se déclare en capteur de vitesse, avec la taille de pneu correcte.
4. **Ajoutez la résistance** (Resistance). C'est ce réglage qui laisse Zwift piloter les pentes et le mode ERG.
5. **Ajoutez les options** : cadence, commandes (Zwift Click ou Zwift Ride) et fréquence cardiaque.
6. **Validez avec OK.**

Deux règles évitent la plupart des blocages. Un appareil qui ne parle qu'en ANT+ demande un récepteur ANT+ et n'apparaît que dans la catégorie « All ». Les vitesses virtuelles demandent un home trainer relié en Wi-Fi ou en Bluetooth, pas en ANT+. Le Zwift Cog et le Zwift Click, et la liste des modèles compatibles, sont détaillés dans notre sélection de home trainers pour Zwift. Avant de vous abonner, notre guide du prix de l'abonnement Zwift résume les formules et l'essai gratuit.

Et dans Rouvy ou MyWhoosh ?

Le principe reste le même : un écran des capteurs, un home trainer déclaré comme pilotable, puis les capteurs annexes. Dans Rouvy, le support de l'éditeur décrit ces étapes :

1. Touchez l'icône des capteurs, en haut à droite de l'accueil.
2. Vérifiez qu'au moins une icône Bluetooth ou ANT+ est active.
3. Sur la tuile « Smart trainer », touchez « Add trainer », puis choisissez votre modèle.
4. Cochez « Controllable », que Rouvy recommande, pour que la résistance suive le parcours.
5. Enregistrez, choisissez une route et lancez la sortie.

Rouvy demande que le home trainer ne soit relié qu'à son application pendant l'appairage. Pour MyWhoosh, nous n'avons pas trouvé de page d'aide officielle lisible sur l'appairage : suivez la même logique et l'aide intégrée à l'application. Notre comparatif des

applications de home trainer compare ces plateformes, leurs prix et leurs versions gratuites.

Mode ERG ou mode simulation : lequel choisir ?

Choisissez le mode ERG pour une séance structurée, et le mode simulation pour une sortie libre ou une course virtuelle. En ERG, vous fixez une puissance et le home trainer règle la résistance pour que vous la teniez, même si votre cadence change. En simulation, l'application envoie la pente du parcours et la résistance monte ou descend avec la route.

Mode	Ce que pilote l'application	Pour quel usage
ERG (puissance cible)	Une puissance fixe, quelle que soit la cadence	Intervalles, test, séances d'un plan
Simulation	La pente du parcours virtuel	Sorties libres, sorties de groupe, courses
Résistance ou niveau	Un freinage fixe, choisi à la main	Échauffement, retour au calme

Sur Zwift, le mode ERG se coche au lancement d'une séance, explique l'éditeur dans son article sur le mode ERG. Zwift prévient que l'effort peut sembler tantôt très facile, tantôt très dur. En simulation, chaque modèle a sa pente maximale : 6 % pour le D100, 25 % pour les Tacx Neo, d'après nos fiches. Au-delà, la résistance plafonne.

Le mode ERG s'appuie sur votre FTP. Une valeur mal estimée rend les séances trop faciles ou impossibles : faites d'abord un test FTP sur home trainer, puis réglez la valeur dans l'application.

Comment ajouter un capteur cardio, de cadence ou de puissance ?

Ajoutez chaque capteur sur le même écran que le home trainer, dans sa catégorie : fréquence cardiaque, cadence ou source de puissance. Zwift accepte les ceintures cardio

qui émettent en Bluetooth ou en ANT+. Le capteur de cadence n'est utile que si votre home trainer ne mesure pas lui-même la cadence. Le capteur de puissance demande un réglage particulier.

Si vous avez un capteur de puissance sur le vélo, Zwift propose cette répartition : le home trainer en résistance et en cadence, le capteur du vélo en source de puissance. Les deux appareils affichent rarement le même chiffre. TrainerRoad cite, dans sa page sur PowerMatch, l'exemple d'un capteur à 200 W et d'un home trainer à 220 W. Sa fonction corrige la résistance pour que le capteur du vélo serve de seule référence.

Pour rouler dedans, le home trainer suffit. Notre guide du capteur de puissance vélo explique quand un capteur devient utile.

Peut-on piloter son home trainer depuis un compteur Garmin ou Wahoo ?

Oui, avec un home trainer compatible ANT+ FE-C dans la plupart des cas. Le compteur affiche alors vos données et commande la résistance, sans tablette. Les modes proposés ressemblent à ceux des applications : résistance fixe, puissance cible, simulation de parcours. Vérifiez la compatibilité avant l'achat, car certains modèles en Bluetooth FTMS seul ne se connectent pas aux compteurs.

- **Wahoo ELEMNT.** Wahoo indique que l'ELEMNT ACE, le BOLT 3 et le ROAM 3 pilotent les Kickr et les autres home trainers ANT+ FE-C, dans sa page sur le contrôle d'un home trainer. Modes : passif, niveau de 1 à 10, résistance de 0 à 100 %, puissance cible (ERG), simulation de parcours et séance planifiée.
- **Garmin Edge.** Le manuel de l'Edge 1060 décrit un couplage en ANT+, puis les modes « Freeride », résistance, puissance cible et suivi d'un parcours. Le GPS se coupe automatiquement pendant la séance.
- **Compteur et application ensemble.** En mode passif, le compteur enregistre pendant qu'une application pilote. Wahoo précise qu'une seule application ou un seul appareil doit commander le home trainer à la fois.

Pourquoi la connexion coupe-t-elle, et comment la réparer ?

La plupart des coupures viennent de trois causes : un home trainer déjà relié à une autre application, des interférences radio, ou une limite de connexions atteinte sur l'écran. Avant de soupçonner une panne, fermez les autres applications, rapprochez le récepteur du home trainer et mettez à jour le micrologiciel.

Symptôme	Cause probable	Solution
Le home trainer n'apparaît pas	Déjà connecté ailleurs, ou en veille	Fermer les autres applications, pédaler pour le réveiller
Le D100 reste introuvable	Appairé depuis les réglages Bluetooth du téléphone	Le connecter depuis l'application d'entraînement, selon Decathlon
La puissance s'affiche, la résistance ne bouge pas	Connexion « puissance » au lieu de « résistance » ou FE-C	Ajouter la résistance dans Zwift, cocher « Controllable » dans Rouvy
Coupures en ANT+	Clé USB trop loin, obstacles	Rapprocher la clé avec une rallonge USB
Coupures en Bluetooth	Trop d'appareils connectés, interférences	Retirer des appareils, passer par le Wi-Fi ou Zwift Companion

Les repères chiffrés des fabricants :

- **Distance.** Zwift conseille, dans sa page sur les interférences, de garder la clé ANT+ et les capteurs à moins de trois pieds (environ 90 cm). Rouvy dit moins d'un mètre, dans son aide au dépannage.
- **Interférences.** Zwift cite les routeurs Wi-Fi, les fours à micro-ondes, les casques et enceintes Bluetooth, les téléphones et les babyphones. Placez aussi le ventilateur hors de la ligne entre les capteurs et l'écran.
- **Nombre d'appareils.** Rouvy recommande sept appareils Bluetooth au maximum. Wahoo indique que ses Kickr V5 et V6 et le Core 2 acceptent jusqu'à trois connexions Bluetooth simultanées, et conseille de n'en garder qu'une en cas de problème.

- **Couplage Tacx.** Le manuel du Neo 3M demande de garder les capteurs à 3 m du home trainer, et de rester à 10 m des autres capteurs pendant le couplage. Un appui de 5 secondes sur son bouton le déconnecte de tous les appareils.
- **Redémarrage.** Zwift conseille d'attendre 30 secondes avant de rallumer un appareil. Wahoo indique 30 à 35 secondes débranché pour réinitialiser un home trainer piloté par un ELEMNT.

Faut-il étalonner le home trainer depuis l'application ?

L'étalonnage dépend du modèle, pas de l'application. Les Kickr récents et le Core 2 se calibrent seuls pendant les roues libres, d'après Wahoo. D'autres modèles demandent un étalonnage manuel, parfois avant chaque séance. Zwift et d'autres applications peuvent lancer cette procédure, mais l'application du fabricant reste la référence quand elle existe. Faites-le après la connexion, appareil échauffé.

Pour son modèle à roue, Wahoo estime que sa propre application donne les meilleurs résultats, selon sa page sur le spindown. Decathlon fait calibrer le D100 dans l'application Onelap Fit, avant la première utilisation puis environ toutes les deux semaines. Notre guide du calibrage du home trainer détaille la procédure de chaque marque.

Votre home trainer n'est pas encore monté ? Commencez par notre guide pour installer son home trainer, de l'emplacement à la liste de vérification. Et si vous n'avez pas encore choisi votre appareil, la méthode pour choisir son home trainer en trois questions tient compte de l'écran et des applications que vous comptez utiliser.

Questions fréquentes

Comment connecter son home trainer à Zwift ?

Branchez et réveillez le home trainer en pédalant, fermez les autres applications, puis ouvrez l'écran des appareils appairés de Zwift. Choisissez votre home trainer comme source de puissance, puis comme résistance

pour que Zwift pilote les pentes et le mode ERG. Ajoutez si besoin la cadence, les commandes et la fréquence cardiaque, puis validez.

Bluetooth ou ANT+ : quelle connexion choisir pour un home trainer ?

Sur une tablette, un téléphone ou une Apple TV, le Bluetooth suffit. L'ANT+ sert surtout aux compteurs GPS et aux ordinateurs équipés d'une clé USB ANT+. Pour piloter la résistance en ANT+, il faut le profil FE-C, pas la simple connexion de puissance. Zwift précise que ses vitesses virtuelles demandent une connexion Bluetooth ou Wi-Fi, pas ANT+.

Pourquoi mon home trainer ne se connecte pas ?

Le plus souvent, il est déjà relié à une autre application ou à un autre appareil, ou il est en veille. Fermez les autres applications, pédalez pour le réveiller, et connectez-le depuis l'application d'entraînement plutôt que depuis les réglages Bluetooth du téléphone. Si rien ne change, mettez à jour son micrologiciel dans l'application du fabricant.

Peut-on connecter un home trainer à deux applications en même temps ?

Parfois, mais une seule doit piloter la résistance. Wahoo indique que ses Kickr récents et le Core 2 acceptent jusqu'à trois connexions Bluetooth simultanées, à condition qu'une seule application commande l'appareil et que les autres restent passives. Rouvy demande au contraire que le home trainer ne soit relié qu'à son application pendant l'appairage.

Un home trainer Bluetooth FTMS fonctionne-t-il avec un compteur Garmin ?

Pas toujours. Decathlon écrit que la connectivité Bluetooth FTMS de son Van Rysel D100 n'est pas compatible avec les compteurs et les montres connectées. Pour piloter un home trainer depuis un compteur, visez un modèle ANT+ FE-C : le manuel de l'Edge 1060 décrit un couplage en ANT+, et Wahoo cite les home trainers ANT+ FE-C pour ses compteurs.

AP

Aurélien PAGE
Cycliste depuis 2004

J'ai roulé sur route de 14 à 30 ans, et le home trainer a fait partie de chacune de ces saisons, toute l'année, pas seulement l'hiver. J'aime cet univers. Je compare les fiches des fabricants, je vérifie les chiffres à la source et j'écris ce que j'aurais voulu lire avant d'acheter mon premier home trainer.