Pédaler Indoor, guide gratuit

Installer son home trainer

Installer un home trainer pas à pas : emplacement, compatibilité du vélo, montage direct drive ou à roue, roue avant, étalonnage, entretien et liste à cocher.

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

Installer son home trainer : le guide complet

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

Dans cet article

Où installer son home trainer à la maison ?
Votre vélo est-il compatible avec votre home trainer ?
Comment monter un home trainer direct drive pas à pas ?
Comment installer un home trainer à roue ?
Faut-il caler la roue avant du vélo ?
Quels réglages faire juste après l'installation ?
Faut-il étalonner son home trainer après l'installation ?
Comment entretenir son home trainer et son vélo ?
Quelle liste de vérification avant la première séance ?

La pluie tape contre la fenêtre, et le vélo de route n'est pas sorti depuis trois semaines. Dans le couloir, un grand carton attend d'être ouvert : le home trainer est enfin arrivé, et vous aimeriez rouler ce soir. Entre l'axe, la cassette, la prise et le voisin du dessous, les questions arrivent vite. Ce guide les prend dans l'ordre, de l'emplacement à l'entretien. À chaque étape, il renvoie vers nos articles détaillés. Gardez-le ouvert pendant le montage, ou imprimez-le en PDF.

En bref : 5 points à retenir

- Installez le home trainer sur un sol dur et plan, sur un tapis dense, près d'une prise si le modèle est connecté, avec un ventilateur face au vélo.
- Avant de commander, comparez l'axe arrière et la transmission de votre vélo avec les adaptateurs et le corps de roue libre fournis avec le home trainer.
- Sur un direct drive, passez sur le petit plateau et le plus petit pignon, retirez la roue, posez la chaîne sur la cassette de l'appareil et serrez l'axe avant de pédaler.
- Sur un home trainer à roue, montez un pneu lisse gonflé à la bonne pression, serrez le rouleau selon la notice, puis étalonnez après un échauffement.
- Après chaque séance, essuyez la sueur sur le vélo et sur l'appareil, et débranchez le home trainer quand il ne sert pas.

Où installer son home trainer à la maison ?

Installez votre home trainer sur un sol dur et plan, dans une pièce aérée, près d'une prise électrique si le modèle est connecté. Garmin l'écrit sans détour dans le manuel du Tacx Neo 3M : « Placez le home trainer sur une surface dure et plane. » Decathlon ajoute, pour le Van Rysel D100, que les quatre pieds doivent toucher le sol.

Cinq critères décident du bon emplacement.

- **Le sol.** Les pieds du D100 ne sont pas réglables, précise la notice Decathlon du D100 : un sol qui penche décale tout l'appareil.
- **Le tapis.** Garmin accepte sous le Neo 3M un tapis ferme ou à poils ras, de 181 × 92 cm ou plus, et déconseille les tapis épais et mous. Notre guide du tapis de home trainer compare les formats et les épaisseurs.

- **La prise.** Un modèle à résistance pilotée en a souvent besoin. Wahoo écrit que le Kickr Core 2 demande du courant pour offrir une résistance au-delà de l'inertie du volant. Le Neo 3M peut rouler sans prise, mais en mode limité, et sa première connexion se fait branché.
- **La température et l'humidité.** Decathlon déconseille de stocker le D100 dans un lieu humide ou dehors. Garmin donne pour le Neo 3M une plage d'utilisation de -10 à 40 °C. Après un stockage plus froid que sa plage prévue, il faut attendre 12 heures avant de rouler.
- **L'air.** À l'intérieur, aucun vent ne vous refroidit. Placez un ventilateur face à vous, à hauteur du torse : notre guide du ventilateur pour home trainer explique le débit et le placement.

Et le bruit pour les voisins ?

Le bruit qui gêne les voisins passe surtout par le sol. Un direct drive évite le frottement du pneu sur un rouleau, un tapis dense limite les vibrations transmises au plancher. Decathlon annonce 56 dB pour son Van Rysel D100, seul chiffre de bruit publié dans notre sélection. Éloignez l'appareil des murs mitoyens et pédalez assis aux heures tardives. Notre sélection de home trainers silencieux pour appartement détaille les types les plus discrets.

Votre vélo est-il compatible avec votre home trainer ?

Votre vélo est compatible si trois éléments concordent : l'axe arrière, le nombre de vitesses et le corps de roue libre qui reçoit la cassette. Vérifiez-les avant de commander, sur la fiche du home trainer et sur celle de votre vélo. Un adaptateur annoncé « compatible » n'est pas toujours fourni dans le carton.

Le tableau reprend ce que Wahoo publie pour le Kickr Core, dans ses pages sur la compatibilité des cadres et la compatibilité des transmissions. C'est un bon modèle de vérification, mais chaque fabricant a sa propre liste.

Ce que vous vérifiez	Sur votre vélo	Ce que Wahoo indique pour le Kickr Core
Blocage rapide	130 mm (route) ou 135 mm	Adaptateurs A et B et axe fournis
Axe traversant	12×142 mm (route, gravel, VTT non Boost)	Adaptateurs C et D, avec l'axe de votre vélo
Axe traversant Boost	12×148 mm (VTT)	Adaptateurs C et E, avec l'axe de votre vélo
Standards rares	12×135, 12×157 Super Boost, 10×141 Boost à blocage rapide	Non pris en charge
Corps de roue libre	Shimano HG, SRAM PG	Corps HG 11 fourni
Corps de roue libre	SRAM XDR (AXS, Eagle) ou Campagnolo	Corps vendu séparément
Corps de roue libre	Shimano Microspline (VTT 12 vitesses)	Non pris en charge sur le Core

Trois précisions de Wahoo évitent des erreurs. Le fabricant ne conseille pas de monter un vélo à roues de 24 pouces ou moins sur le Core. Certains cadres récents demandent des adaptateurs d'axe traversant mis à jour en 2020. Un vélo électrique n'est accepté que moteur éteint, avec un poids total cycliste, vélo et batterie inférieur à 113 kg.

Pour aller plus loin, trois guides détaillent chaque point :

- l'axe : notre guide sur l'axe traversant et les adaptateurs de home trainer compare les adaptateurs fournis, modèle par modèle ;
- la cassette : notre guide pour choisir la cassette du home trainer traite du nombre de vitesses, de l'étagement et du montage ;
- le cas SRAM : notre guide de la cassette XDR sur home trainer explique quoi acheter pour un vélo SRAM AXS 12 vitesses.

Comment monter un home trainer direct drive pas à pas ?

Sur un direct drive, la roue arrière est retirée et la chaîne entraîne une cassette fixée sur l'appareil. Le montage suit toujours le même ordre : assembler l'appareil, poser les adaptateurs d'axe, installer le vélo, serrer, brancher. Voici la procédure que Wahoo décrit dans son guide d'installation du Kickr Core 2, valable dans ses grandes lignes pour les autres modèles.

1. **Assemblez les pieds.** Dépliez-les, associez les couleurs, puis vissez le pied avant (le plus long) et le pied arrière (le plus court) avec les quatre vis fournies, serrées à 10 Nm.
2. **Vérifiez la cassette.** Elle doit avoir le même nombre de vitesses que votre vélo. Si votre modèle est livré sans, montez-la avant tout le reste.
3. **Posez les adaptateurs des deux côtés.** Pour un blocage rapide de 130 mm, Wahoo fait insérer le côté long de l'adaptateur B ; pour 135 mm, le côté court. Pour un axe traversant, adaptateurs C et D en 12×142, C et E en 12×148.
4. **Passez sur le petit plateau et le plus petit pignon.** La chaîne se détend. Sur la version équipée du Zwift Cog, Wahoo demande plutôt un pignon du milieu.
5. **Retirez la roue arrière.** Ouvrez le blocage rapide ou dévissez l'axe traversant, puis soulevez le cadre.
6. **Posez la chaîne.** Tirez le dérailleur arrière vers l'arrière, descendez la chaîne sur le plus petit pignon de la cassette (ou sur le Zwift Cog), puis asseyez le cadre sur les adaptateurs.
7. **Serrez.** Blocage rapide : levier côté gauche, fermé quand il se courbe vers le cadre. Axe traversant : remettez celui de votre vélo, au serrage indiqué par le fabricant du vélo. Wahoo insiste : ne pédalez pas tant que l'axe n'est pas serré.
8. **Branchez l'alimentation**, puis passez toutes les vitesses à la main avant de monter sur le vélo.

Les autres marques suivent le même principe. Pour le D100, Decathlon fait choisir l'axe selon le type de freinage (patins ou disques) et l'entraxe arrière. Garmin demande, pour le Neo 3M, de serrer l'axe au couple indiqué sur l'axe ou dans les instructions du vélo. Notre

article sur l'installation du home trainer étape par étape reprend ces étapes, avec une vidéo de montage publiée par Elite.

Comment installer un home trainer à roue ?

Sur un home trainer à roue, la roue arrière reste sur le vélo et un rouleau vient presser le pneu. Tout se joue sur trois réglages : le serrage de l'axe dans le support, le choix du pneu et la pression du rouleau. Wahoo détaille ces réglages dans la notice de son modèle à roue, le Kickr Snap. La logique est la même chez Elite ou Tacx.

1. **Montez le blocage rapide fourni** par le fabricant du home trainer, levier côté opposé à la transmission. Un vélo à axe traversant demande un adaptateur : Wahoo en vend un pour le 12×142, Elite propose les siens en option.
2. **Montez un pneu lisse.** Wahoo demande d'éviter les crampons, qui génèrent bruit et vibrations. Un pneu à gomme dure ou dédié s'use moins vite.
3. **Gonflez à la bonne pression.** Wahoo recommande 100 à 110 PSI pour un pneu route de 23 mm, et la pression du fabricant du pneu pour les autres tailles. Vérifiez-la avant chaque séance.
4. **Serrez l'axe entre les cônes** du support, jusqu'à ce que la roue tienne sans jeu.
5. **Réglez le rouleau.** Amenez-le au contact du pneu, puis tournez la molette de deux tours complets. Si le pneu patine, ajoutez un quart de tour.
6. **Calez la roue avant**, puis échauffez-vous avant l'étalonnage.

L'Elite Novo Force, par exemple, n'accepte que les blocages rapides de 130 et 135 mm d'origine, selon nos données. Le rouleau use le pneu arrière : notre guide du pneu de home trainer explique quelle gomme, quelle taille et quand une roue dédiée devient utile.

Faut-il caler la roue avant du vélo ?

Calez la roue avant dès que le vélo penche vers l'avant une fois monté. Sur un home trainer à roue, c'est presque toujours le cas, car le support soulève l'arrière. Sur un direct

drive, tout dépend du diamètre des roues : Wahoo indique que les vélos en 700c, en 29 pouces et certains en 27,5 pouces restent à niveau sur le Kickr Core, sans accessoire.

Certains vélos en 27,5 pouces et toutes les roues plus petites demandent une cale. Wahoo précise qu'il n'existe pas de cale de taille standard pour cet usage. Le manuel du Neo 3M décrit, lui, un support de roue avant à deux côtés : l'un pour les pneus jusqu'à 30 mm, l'autre de 31 à 61 mm.

Pour vérifier, posez un niveau à bulle ou l'application niveau de votre téléphone sur une partie horizontale du cadre. Comparez avec la position du vélo sur la route. Notre guide du support de roue avant vous aide à choisir la hauteur et le type de cale.

Quels réglages faire juste après l'installation ?

Trois réglages terminent l'installation : la mise à jour du micrologiciel, l'appairage avec votre application et le contrôle des vitesses. Wahoo précise dans son guide du Kickr Core 2 que le micrologiciel à jour est nécessaire pour des applications comme Zwift ou SYSTM. Avec le Wi-Fi configuré, l'appareil installe ses mises à jour seul, en général la nuit, s'il est branché et inutilisé.

- **La mise à jour.** Chez Garmin, elle passe par l'application Tacx Training. Le manuel du Neo 3M demande de ne pas débrancher l'appareil ni quitter l'application pendant l'opération, qui peut durer quelques minutes.
- **L'appairage.** Connectez le home trainer à l'application du fabricant, puis à votre application d'entraînement. Notre guide pour connecter son home trainer en Bluetooth, ANT+ ou Wi-Fi détaille chaque étape, de Zwift aux compteurs GPS.
- **Les vitesses.** Passez toutes les vitesses, du plus petit au plus grand pignon. Si la chaîne saute ou frotte, réglez la tension du câble de dérailleur, comme sur une roue.

Pas encore d'application ? Notre comparatif des applications de home trainer, gratuites ou payantes vous aide à choisir avant la première séance.

Faut-il étalonner son home trainer après l'installation ?

L'étalonnage dépend du modèle. Les direct drive récents de Wahoo se calibrent seuls, les modèles à roue demandent un étalonnage avant chaque séance, et certains direct drive d'entrée de gamme réclament un étalonnage régulier dans leur application. L'étalonnage, ou spindown, mesure les frottements internes de l'appareil pour garder une puissance juste. Lisez la notice de votre modèle avant la première séance.

Modèle	Étalonnage	Ce que dit le fabricant
Wahoo Kickr Core 2, Kickr V6	Automatique	Mesure en roue libre pendant la séance, en une ou deux secondes (Wahoo)
Van Rysel D100	Manuel, régulier	Avant la première utilisation, puis environ toutes les deux semaines, dans l'application Onelap Fit (Decathlon)
Wahoo Kickr Snap (à roue)	Avant chaque séance	Après une dizaine de minutes d'échauffement (Wahoo)
Tacx Flux 2 Smart	Manuel	Voyant orange pendant l'étalonnage (manuel Garmin)

En cas d'échec, Wahoo conseille de fermer les autres applications et d'éteindre les autres appareils connectés, puis de recommencer. Notre guide du calibrage du home trainer donne la procédure complète pour Wahoo, Tacx et Elite.

Comment entretenir son home trainer et son vélo ?

Essuyez la sueur après chaque séance, sur le vélo comme sur l'appareil, et débranchez le home trainer quand il ne sert pas. Garmin le demande dans les manuels du Tacx Neo 3M et du Flux 2. Decathlon précise pour le D100 la méthode : un chiffon doux humidifié à l'eau, appareil débranché, pour retirer poussière et sueur.

La sueur

À l'intérieur, la sueur tombe toujours au même endroit : cintre, potence, tube supérieur et sol. Une serviette sur le cintre, une housse anti-transpiration et un tapis étanche limitent les dégâts. Decathlon signale aussi que la sueur peut provoquer des courts-circuits sur le Zwift Click : vérifiez que ses joints sont en place. Notre liste des accessoires pour home trainer classe les protections par priorité.

La cassette et la chaîne

La cassette du home trainer s'use comme celle du vélo, en général plus lentement si la chaîne est changée à temps. Gardez la chaîne propre et huilée : une chaîne sèche grince et use plus vite les pignons.

La courroie

Certains direct drive transmettent l'effort au volant par une courroie. Decathlon indique pour le D100 un symptôme précis : si la résistance patine lors d'accélérations brusques, la courroie est détendue. La notice ne décrit aucune procédure de tension et renvoie vers le service après-vente. Les Tacx Neo, eux, fonctionnent sans courroie, selon Garmin.

Le rangement

Garmin demande de nettoyer l'appareil avant de le ranger. Pour le Neo 3M, Garmin interdit aussi d'ajouter une rocker plate sous l'appareil, qui bouge déjà seul.

Quelle liste de vérification avant la première séance ?

Avant la première séance, passez en revue la liste ci-dessous, case par case. Elle reprend les étapes de ce guide, dans l'ordre du montage. Imprimez-la avec le PDF, ou cochez-la sur votre téléphone. Si une case reste vide, prenez quelques minutes pour la régler : un axe mal serré ou une chaîne mal posée coûte plus cher qu'un départ retardé.

Emplacement

- ☐ Le sol est dur et plan, les quatre pieds touchent le sol.
- ☐ Un tapis dense protège le sol de la sueur.
- ☐ Une prise est accessible sans rallonge sous le cintre.
- ☐ Un ventilateur est placé face au vélo, à hauteur du torse.

Vélo et montage

- ☐ L'axe du vélo correspond aux adaptateurs posés des deux côtés.
- ☐ La cassette a le même nombre de vitesses que le vélo.
- ☐ Le blocage rapide est fermé, ou l'axe traversant est serré selon le fabricant du vélo.
- ☐ Toutes les vitesses passent sans saut ni frottement.
- ☐ Sur un modèle à roue : pneu lisse, pression vérifiée, rouleau serré selon la notice.
- ☐ Le vélo est à niveau, roue avant calée si besoin.

Mise en route

- ☐ L'appareil est branché et son micrologiciel est à jour.
- ☐ Le home trainer est appairé à une seule application qui pilote la résistance.
- ☐ L'étalonnage est fait, si votre modèle le demande.
- ☐ Une serviette et un bidon sont à portée de main.

Tout est coché ? Il reste à choisir votre première séance. Si vous n'avez pas encore acheté votre appareil, commencez par la méthode pour choisir son home trainer en trois questions. Les fiches de ce guide viennent des notices et pages des fabricants : le site n'a essayé aucun des modèles cités, dont le Tacx Neo 3M.

Questions fréquentes

Combien de temps faut-il pour installer un home trainer ?

Aucun fabricant ne publie de durée. Le temps dépend surtout de deux points : savoir si l'adaptateur d'axe de votre vélo est dans le carton, et si une cassette doit être montée sur l'appareil. Vérifiez ces deux éléments avant le

jour du montage. Le reste suit un ordre simple : pieds, adaptateurs, vélo, serrage, prise, mise à jour et appairage.

Peut-on installer un home trainer sur de la moquette ?

Les fabricants demandent un sol dur et plan. Garmin écrit pour le Tacx Neo 3M qu'il faut une surface dure et plane, et autorise un tapis ferme ou à poils ras, en déconseillant les tapis épais et mous. Sur une moquette épaisse, posez un tapis dense de home trainer et vérifiez que les quatre pieds restent stables.

Faut-il démonter la roue arrière pour installer un home trainer ?

Oui sur un direct drive : la roue arrière est retirée et la chaîne s'enroule sur une cassette montée sur l'appareil. Non sur un home trainer à roue : la roue reste sur le vélo, serrée entre deux cônes, et un rouleau vient presser le pneu. Dans ce second cas, montez de préférence un pneu lisse, gonflé à la pression du fabricant.

Un vélo électrique peut-il aller sur un home trainer ?

Parfois, sous conditions. Wahoo accepte les vélos électriques sur le Kickr Core si le moteur est éteint et n'apporte aucune assistance, si le cycliste, le vélo et la batterie pèsent moins de 113 kg au total, et si le fabricant du vélo confirme qu'un usage sur home trainer ne pose pas de problème de solidité.

Que faire si le vélo n'est pas à niveau sur le home trainer ?

Placez une cale sous la roue avant. Sur un home trainer à roue, elle est presque toujours nécessaire, car le support soulève l'arrière. Sur un direct drive, Wahoo indique que les vélos en 700c et en 29 pouces sont à niveau sur le Kickr Core, mais que les petites roues demandent un support. Contrôlez avec un niveau à bulle posé sur le cadre.

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.