Pédaler Indoor, guide gratuit

Idées reçues sur le home trainer

Idées reçues sur le home trainer : séances de plus de 2 heures, force, vélocité, perte de poids, usure du vélo, prix. Le vrai et le faux, sources à l'appui.

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

Idées reçues sur le home trainer : ce qui est vrai, ce qui est faux

Mis à jour le 4 novembre 2026, 11 min de lecture

Dans cet article

Pourquoi tant d'idées reçues sur le home trainer ?
Peut-on s'entraîner plus de 2 heures sur home trainer ?
Peut-on travailler la force sur home trainer ?
Ne travaille-t-on que la vélocité sur home trainer ?
Peut-on perdre du poids avec un home trainer ?
Le home trainer abîme-t-il le vélo ?
Une heure de home trainer vaut-elle deux heures de route ?
Faut-il un home trainer cher pour progresser ?
Le home trainer, c'est seulement pour l'hiver ?
Quelles idées reçues sur le home trainer sont vraies ou fausses ?

Au club, la discussion revient chaque automne. L'un jure que le home trainer « ne fait travailler que la vélocité ». L'autre affirme qu'une heure dedans vaut deux heures dehors. Un troisième refuse d'y poser son vélo en carbone. Chacun a son avis, rarement sa source. Ce guide reprend les **idées reçues sur le home trainer** les plus fréquentes et les confronte à ce que disent les entraîneurs, les éditeurs d'applications, les fabricants et la recherche.

En bref : 5 points à retenir

- Rouler plus de 2 heures sur home trainer est possible, à condition de gérer la chaleur, l'hydratation, la selle et la motivation.
- Le home trainer fait travailler toutes les intensités, de l'endurance au sprint, et pas seulement la vélocité.
- Les blocs à basse cadence développent une force propre au pédalage, mais ne remplacent pas la musculation.
- Le home trainer peut aider à perdre du poids en augmentant la dépense, sans promesse chiffrée : l'alimentation et le mode de vie pèsent autant.
- Aucun coefficient fiable ne relie une heure de home trainer à une durée sur route : comparez plutôt le temps passé dans chaque zone.

Pourquoi tant d'idées reçues sur le home trainer ?

Les idées reçues naissent souvent d'anciens appareils et de comparaisons faites au ressenti. Un modèle à roue simple, comme l'Elite Novo Force, se règle encore à la main, sans mesure de puissance. Les modèles connectés mesurent la puissance, simulent la pente et pilotent la résistance. Le ressenti, lui, reste trompeur : sans vent ni descente, tout paraît plus dur à l'intérieur.

Pour trancher, nous avons retenu une règle simple : un verdict par idée reçue, puis la source qui le justifie. Trois verdicts sont possibles. **Vrai** quand les sources vont dans le même sens. **Faux** quand elles le contredisent. **Ça dépend** quand la réponse change selon votre matériel ou votre objectif. Les bases de l'entraînement sont réunies dans notre guide de l'entraînement sur home trainer.

Peut-on s'entraîner plus de 2 heures sur home trainer ?

Vrai : c'est possible, mais une longue séance d'intérieur se prépare davantage qu'une sortie sur route. Quatre contraintes s'additionnent au fil des heures : la chaleur, l'hydratation, la position figée sur la selle et l'ennui. Aucune n'interdit de dépasser deux heures. Chacune demande une parade précise, prévue avant de monter sur le vélo.

Ce que disent les entraîneurs et les éditeurs. Joe Friel, sur son blog, raccourcit en général les sorties d'intérieur par rapport à leur version sur route. Il juge l'entraînement en intérieur bien plus difficile mentalement pour la plupart des sportifs, et conclut que la motivation prime sur la forme. Dans sa période de préparation, la plus longue sortie d'intérieur de la semaine passe d'une heure à une heure et demie au début, à deux ou trois heures en fin de période. TrainerRoad, de son côté, plafonne ses sorties d'endurance à 5 heures et les allonge par paliers de 15 à 30 minutes.

La chaleur. Sans vent relatif, la sueur s'évapore mal. Dans une étude publiée en 2023, à 32 °C, la température interne maximale atteignait 39,4 °C en air immobile, contre 39,0 °C avec un flux d'air de 16 km/h. Un ventilateur pour home trainer devient indispensable sur une longue séance.

L'hydratation. Le Club des cardiologues du sport conseille, dans ses 10 règles d'or, de boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice. Gardez deux bidons à portée de main.

La selle. Une étude publiée en 2026 dans Frontiers in Sports and Active Living attribue les lésions de selle à la pression, au frottement et à la sueur. Or, sur un home trainer, vous bougez moins et la sueur s'évapore mal. Relevez-vous régulièrement en danseuse quelques secondes, et changez de position sur le cintre.

L'ennui. Les coachs de Carmichael Training Systems conseillent de donner un objectif à chaque longue séance, par exemple des blocs de tempo pendant la deuxième heure.

Peut-on travailler la force sur home trainer ?

Vrai, si l'on parle de force spécifique au pédalage. Le home trainer permet des blocs à basse cadence où chaque tour de pédale demande plus de force. TrainingPeaks propose de les rouler en zone 3 ou 4, à environ 50 à 70 tours par minute. Ce travail ne remplace pas la musculation : il la complète, surtout pendant la période de préparation hivernale.

L'article de TrainingPeaks apporte une nuance utile. Son auteur rappelle que les forces exercées sur les pédales restent bien inférieures à celles de la musculation. Selon lui, le bénéfice tient surtout au recrutement de davantage de fibres musculaires. Il conseille d'associer ces blocs à un travail en salle, et note qu'un cycliste qui pédale déjà lentement gagnera plus à travailler les cadences élevées.

Mode ERG ou mode simulation ? En mode ERG, Zwift explique que la résistance augmente quand votre cadence baisse, pour maintenir la puissance cible. Le bloc de force se fait donc presque seul. Le risque : une cadence qui chute trop et une résistance impossible à relancer. Notre page sur la cadence de pédalage conseille plutôt le mode résistance ou simulation pour les blocs à 50 ou 60 tours par minute.

Prudence pour les genoux. Restez assis, buste immobile. Commencez par des blocs courts et arrêtez la séance au moindre signe de douleur. Une séance de force-vélocité détaillée figure dans nos séances types sur home trainer.

Ne travaille-t-on que la vélocité sur home trainer ?

Faux. Un home trainer à résistance pilotée fait travailler toutes les intensités, de la récupération au sprint, à la cadence de votre choix. La puissance demandée ne dépend pas de la vitesse de vos jambes : en mode ERG, l'appareil règle lui-même la résistance pour vous faire tenir la cible, que vous tourniez vite ou lentement.

Cette idée reçue vient sans doute des modèles anciens ou d'entrée de gamme, dont la résistance plafonne vite. Les fiches des fabricants montrent l'écart. Le Van Rysel D100 s'arrête à 600 W et 6 % de pente simulée, d'après Decathlon. Le Wahoo Kickr Core 2 monte à 1 800 W et 16 %, selon Wahoo. Nous n'avons essayé ni l'un ni l'autre.

En pratique, une semaine sur home trainer peut couvrir les sept zones de Coggan publiées par TrainingPeaks : récupération, endurance, tempo, seuil, VO2 max, capacité anaérobie et sprints. Le détail de chaque zone, avec les watts correspondants, est dans notre page sur les zones de puissance à vélo. La vélocité n'est qu'un exercice parmi d'autres.

Peut-on perdre du poids avec un home trainer ?

Ça dépend. Le home trainer augmente votre dépense énergétique, ce qui peut contribuer à une perte de poids. Mais le poids ne dépend pas seulement de l'activité. L'alimentation, le sommeil, la génétique et l'environnement jouent aussi. Pédaler régulièrement améliore la santé, même quand la balance bouge peu. Aucun chiffre de perte ne peut être promis.

L'OMS décrit l'obésité comme le résultat d'interactions complexes entre des facteurs environnementaux, psychosociaux et biologiques. Elle recommande une activité physique régulière tout au long de la vie et une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. L'organisation note aussi, dans sa fiche sur l'activité physique, que l'activité améliore la masse adipeuse mesurée.

Côté dépense, le home trainer a un atout : il mesure vos watts. TrainerRoad explique que l'on peut retenir, pour un cycliste, qu'un kilojoule produit correspond à environ une kilocalorie dépensée. La raison : le rendement du corps tourne autour de 20 à 25 %. C'est une estimation, qui varie d'une personne à l'autre.

Nous ne proposons ni régime ni objectif calorique. Notre page home trainer et perte de poids détaille la dépense en watts et une semaine type réaliste. Si vous reprenez le sport, si vous avez une maladie chronique ou un traitement, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer.

Le home trainer abîme-t-il le vélo ?

Ça dépend du type d'appareil et de votre entretien. Sur un home trainer à roue, le pneu arrière s'use au contact du rouleau. Sur un direct drive, la roue arrière est retirée et le

pneu ne frotte plus. Dans les deux cas, la sueur reste l'ennemi principal des pièces métalliques. Le cadre, lui, supporte l'usage s'il est installé selon les règles du fabricant.

Le pneu. Wahoo recommande, dans la notice de son home trainer à roue, un pneu lisse, à gomme dure ou spécifique au home trainer, pour réduire l'usure. Les crampons, eux, génèrent bruit et vibrations. Notre guide du pneu pour home trainer détaille les tailles et les pressions.

Le cadre. Canyon publie ses règles d'utilisation sur home trainer. La marque autorise en général ses gammes Aeroad, Ultimate, Endurace, Grizl, Grail, Inflite et Speedmax. Elle impose de suivre strictement la notice de l'appareil et de fixer le cadre uniquement aux points du moyeu. Certaines combinaisons sont exclues, et les vélos électriques ne sont pas concernés. Vérifiez la documentation de votre propre marque.

La sueur. Pour son vélo d'intérieur, Wahoo demande d'essuyer la sueur après chaque séance et de surveiller la rouille sur la visserie. Le même réflexe protège votre vélo de route : une serviette sur le cintre, un chiffon après la séance.

Une heure de home trainer vaut-elle deux heures de route ?

Faux. Aucun coefficient fixe ne relie une heure de home trainer à une durée sur route, parce que le contenu d'une sortie dehors change d'un parcours à l'autre. Les ratios « 1 pour 1,5 » ou « 1 pour 2 » sont des repères de ressenti, pas des mesures. La comparaison honnête passe par la puissance et le temps passé dans chaque zone.

L'écart réel vient des arrêts et de la roue libre. Dehors, une partie de la durée affichée se passe sans pédaler. Dedans, presque chaque minute est pédalée. Les coachs de Carmichael Training Systems donnent un ordre d'idée pour qui roule avec un capteur : environ 600 kJ par heure pour une sortie d'endurance dehors à allure de conversation, et un objectif d'environ 800 kJ par heure dedans, avec des blocs de tempo.

Ce chiffre est un repère d'entraîneur, pas une équivalence. Il dépend de votre FTP, de votre parcours et de la séance. Notre page sur l'équivalence entre home trainer et route détaille ce qui change entre les deux, étude à l'appui, et comment comparer vos séances.

Faut-il un home trainer cher pour progresser ?

Faux. Pour progresser, il faut d'abord une mesure de puissance stable, un test FTP et un plan suivi plusieurs semaines. Un modèle d'entrée de gamme fournit tout cela. Le prix achète surtout de la précision, une puissance maximale plus élevée, des pentes plus raides, plus de connectivité et parfois moins de bruit.

Les chiffres des fabricants montrent cet écart. Le Van Rysel D100 est affiché entre 249,99 et 269,99 euros selon nos relevés, avec une précision annoncée de ±5 %. Le Wahoo Kickr V6 annonce ±1 %. À 200 watts, ±5 % représente 10 watts d'écart possible, ±1 % en représente 2.

Cet écart compte moins qu'on ne le croit pour progresser. Vos zones sont calculées à partir d'une FTP mesurée sur le même appareil : elles restent cohérentes entre elles. Testez donc toujours sur le même home trainer. Les limites d'un modèle à petit prix apparaissent surtout sur les sprints et les cols virtuels raides. Notre comparatif du home trainer pas cher détaille ce que vous perdez en payant moins. Pour choisir selon votre usage, suivez notre méthode pour choisir un home trainer.

Le home trainer, c'est seulement pour l'hiver ?

Faux. Le home trainer sert toute l'année, pour les séances qui demandent une intensité précise, sans feu rouge ni circulation. Il dépanne aussi les jours de pluie, de nuit ou de manque de temps. En été, il reste utile pour les intervalles courts, à condition de gérer la chaleur de la pièce, qui grimpe vite.

La chaleur est le vrai point de vigilance de l'été. Le Club des cardiologues du sport conseille d'éviter les activités intenses quand la température dépasse 30 °C. À l'intérieur, l'étude de Bright et ses collègues relève la puissance la plus basse en air immobile, à 32 °C. Séance tôt le matin, pièce aérée et ventilateur puissant deviennent la règle.

Les recommandations de santé vont dans le même sens. L'OMS conseille aux adultes 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine, toute l'année. Le home trainer

aide à tenir ce rythme quand la route n'est pas praticable. Il complète les sorties dehors, il ne les remplace pas.

Quelles idées reçues sur le home trainer sont vraies ou fausses ?

Sur les huit idées reçues examinées, deux sont vraies avec des conditions, quatre sont fausses et deux dépendent de votre matériel ou de votre objectif. Le tableau résume chaque verdict et sa justification principale. Les sources complètes figurent dans la section correspondante de ce guide, avec un lien vers la page détaillée du site.

Idée reçue	Verdict	En une phrase
On peut rouler plus de 2 heures sur home trainer	Vrai	C'est possible avec ventilateur, hydratation, pauses en danseuse et un objectif de séance.
On peut travailler la force sur home trainer	Vrai	Une force spécifique au pédalage, en blocs à basse cadence, sans remplacer la musculation.
On ne travaille que la vélocité	Faux	Un modèle à résistance pilotée couvre toutes les zones, à toutes les cadences.
Le home trainer fait perdre du poids	Ça dépend	Il augmente la dépense, mais l'alimentation et le mode de vie pèsent autant.
Le home trainer abîme le vélo	Ça dépend	Le pneu s'use sur un modèle à roue, la sueur attaque le métal, le cadre suit les règles du fabricant.
Une heure dedans vaut deux heures dehors	Faux	Aucun coefficient fiable : comparez le temps passé par zone.
Il faut un home trainer cher pour progresser	Faux	Une mesure stable, un test FTP et un plan suffisent.
Le home trainer, c'est seulement pour l'hiver	Faux	Il sert toute l'année, en gérant la chaleur l'été.

Si une idée reçue vous a fait renoncer à une séance, reprenez par une séance d'endurance simple, puis suivez un plan sur plusieurs semaines.

Questions fréquentes

Peut-on faire une séance de 3 heures sur home trainer ?

Oui, rien ne l'interdit, mais la séance demande plus de préparation que dehors. Prévoyez un ventilateur, de quoi boire, un cuissard en bon état et des pauses pour vous relever. Joe Friel raccourcit en général les sorties d'intérieur par rapport à leur version sur route, car la motivation s'use plus vite. TrainerRoad plafonne ses sorties d'endurance à 5 heures.

Le home trainer fait-il travailler la force ?

Il fait travailler une force spécifique au pédalage, avec des blocs à basse cadence. TrainingPeaks propose la zone 3 ou 4 à environ 50 à 70 tours par minute. L'auteur rappelle toutefois que les forces en jeu restent bien inférieures à celles de la musculation, qu'il conseille d'associer. Restez assis, montez progressivement et arrêtez au moindre signe de douleur au genou.

Le home trainer fait-il maigrir ?

Il augmente votre dépense énergétique, ce qui peut contribuer à une perte de poids, sans aucune garantie de résultat. L'OMS rappelle que le poids dépend d'interactions complexes entre l'environnement, des facteurs psychosociaux et la biologie. L'alimentation, le sommeil et la régularité comptent autant que le vélo. Demandez un avis médical si vous reprenez le sport après une longue pause.

Un home trainer peut-il abîmer un cadre en carbone ?

Les fabricants de vélos fixent eux-mêmes les règles. Canyon, par exemple, autorise la plupart de ses vélos de route, gravel et contre-la-montre sur home trainer, à condition de suivre la notice du fabricant de l'appareil et de fixer le cadre uniquement aux points du moyeu. Certaines combinaisons sont exclues. Consultez la documentation de votre propre vélo avant la première séance.

Faut-il un home trainer haut de gamme pour progresser ?

Non. Pour progresser, il faut surtout une mesure de puissance stable, un test FTP et un plan suivi. Le Van Rysel D100, le moins cher des direct drive de

notre sélection, annonce ±5 % de précision et 600 W au maximum. Il suffit pour des séances d'endurance et de seuil. Ses limites apparaissent sur les sprints et les pentes virtuelles raides.

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.