GARMIN®

TACX® NĒRA

Smart Trainer

Manuel d'utilisation

Table des matières

Informations importantes relatives à la sécurité 3

Assemblage du home trainer 4

Préparation de l'assemblage 4
Fixation du home trainer à la base 4

Dépliage du home trainer 5

Connexion du câble d'alimentation 6

Fixation du vélo au home trainer 7

Fixation d'un vélo à axe à fixation rapide 7
Fixation d'un vélo à axe traversant 8

Couplage 10

Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training 10
Couplage du home trainer avec d'autres applications ou appareils 10
Couplage du home trainer avec une montre ou un compteur de vélo Garmin® 11

Compatibilité 13

Types d'essieu 13
Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer 13
Cassettes et corps de roue libre 14
Remplacement de la cassette 14

Prêt... Partez ! 17

Modes d'entraînement 17
Modes de fonctionnement 17

Paramètres du home trainer 18

Connexion du home trainer à un réseau Wi-Fi® 18
Couplage du home trainer via votre réseau local (LAN) 18
Personnalisation des paramètres de poids par défaut 18
Désactivation du mode course Zwift™ 18
Autorisation des connexions ouvertes 19
Connexion d'un capteur de fréquence cardiaque au home trainer 19

Mises à jour logicielles 20

Mise à jour du logiciel du home trainer 20

Caractéristiques 21

État LED 21
Entretien et stockage de l'appareil 21
Pliage et rangement du home trainer 21
Accessoires 22

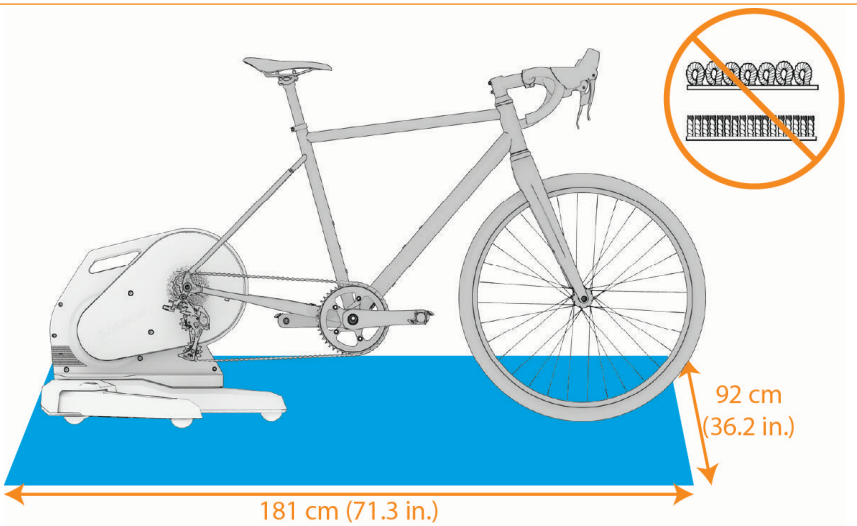
Informations importantes relatives à la sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Pour maintenir la stabilité, vous devez suivre ces instructions à chaque utilisation du home trainer. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves ou des dommages matériels.

- Serrez fermement les quatre boulons sous la base du home trainer.
- Déployez complètement les pieds du home trainer jusqu'à ce qu'ils se verrouillent en position avec un déclic.
- Utilisez toujours le tapis d'entraînement sur une surface plane.
- N'utilisez pas le home trainer Tacx® Nēra avec un autre accessoire tel qu'un Rocker Plate.
- Utilisez le home trainer sur un tapis ferme ou une moquette à poils ras. Évitez les tapis moelleux et épais. Vous pouvez utiliser un tapis d'entraînement de 181 x 92 cm (71,3 x 36,2 po) ou plus.



Assemblage du home trainer

AVIS

Vous devez placer la base du home trainer sur un tapis d'entraînement ou une moquette afin de protéger votre sol et le home trainer.

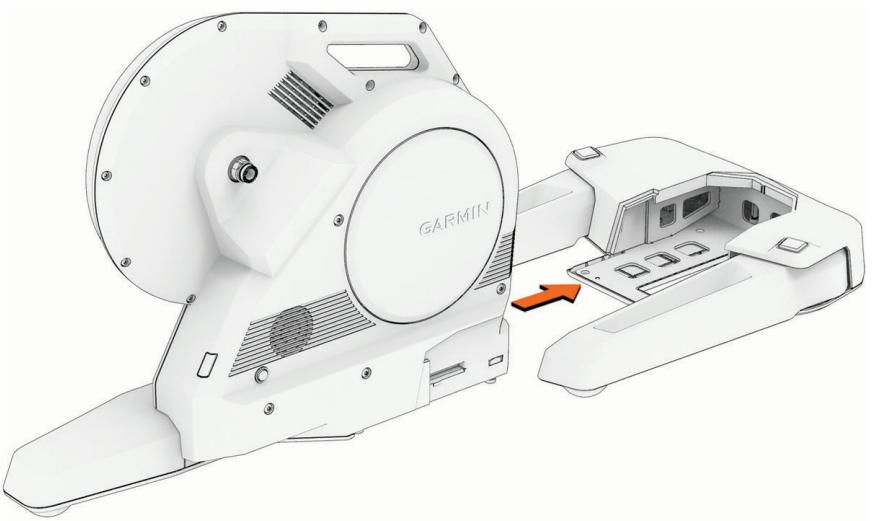
Préparation de l'assemblage

Vous devez laisser un espace autour de la base du home trainer avant de l'assembler.

- Placez la base du home trainer à au moins 30 cm (12 po) du bord du tapis d'entraînement ou de la moquette.
- Placez la base du home trainer à au moins 50 cm (20 po) du mur ou de tout autre obstacle.

Fixation du home trainer à la base

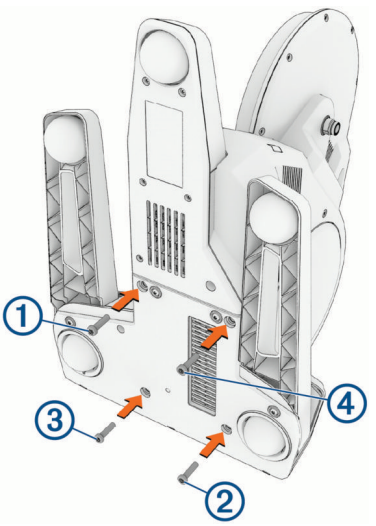
1 Faites glisser le home trainer dans la base du home trainer.



2 Dans le kit d'installation 🔧, sélectionnez les quatre boulons et la clé hexagonale de 5 mm.

3 Retournez le home trainer.

4 Installez les boulons pour fixer le home trainer à sa base.



5 Serrez les boulons jusqu'à sentir une résistance modérée.

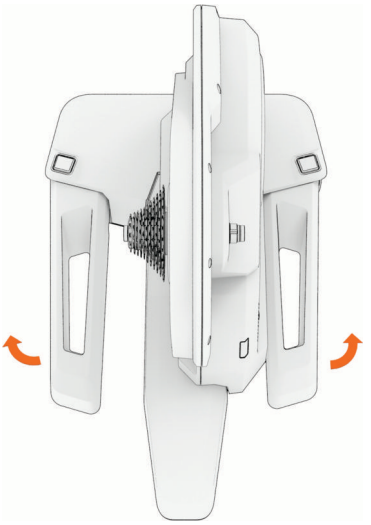
⚠ ATTENTION

Vous devez serrer les boulons progressivement en suivant un schéma en croix afin d'assurer un serrage uniforme et d'éviter qu'ils ne se desserrent prématurément. Un serrage incorrect des boulons peut entraîner des blessures et des dommages matériels.

6 Remettez le home trainer sur sa base.

Dépliage du home trainer

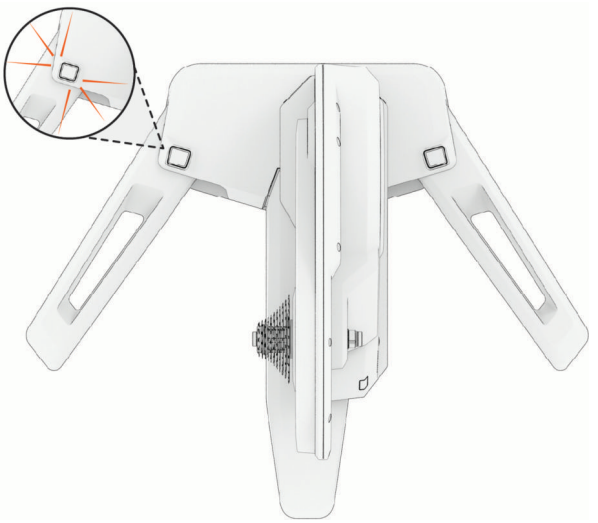
1 Déployez les pieds du home trainer vers l'extérieur et en direction opposée au home trainer.



2 Déployez complètement les pieds jusqu'à entendre un clic.

⚠ ATTENTION

Vous devez déployer les pieds du home trainer jusqu'à ce qu'ils se verrouillent en position complètement déployée, en émettant un clic audible. L'utilisation du home trainer sans que les deux pieds soient complètement déployés peut entraîner des blessures et des dommages matériels.



Connexion du câble d'alimentation

⚠ ATTENTION

Le câble d'alimentation se trouve dans l'emballage du produit. N'essayez pas d'utiliser un câble d'alimentation ou un adaptateur tiers avec le home trainer Tacx® Nēra, car cela pourrait entraîner des blessures ou endommager le home trainer.

1 Branchez le câble d'alimentation ① sur le port d'alimentation ②.

2 Branchez le câble d'alimentation à une prise murale standard.

3 Si nécessaire, appuyez sur le bouton du home trainer pour le sortir du mode veille.

Le voyant clignote ○ (blanc).

REMARQUE : lorsque le home trainer est branché mais n'est pas utilisé, il passe en mode veille. Vous pouvez appuyer sur le bouton du home trainer pour le sortir du mode veille.

ASTUCE : vous pouvez connecter le home trainer à Internet et le laisser branché pour activer les mises à jour automatiques du logiciel (*Mises à jour logicielles*, page 20).

Fixation du vélo au home trainer

Fixation d'un vélo à axe à fixation rapide

⚠ AVERTISSEMENT

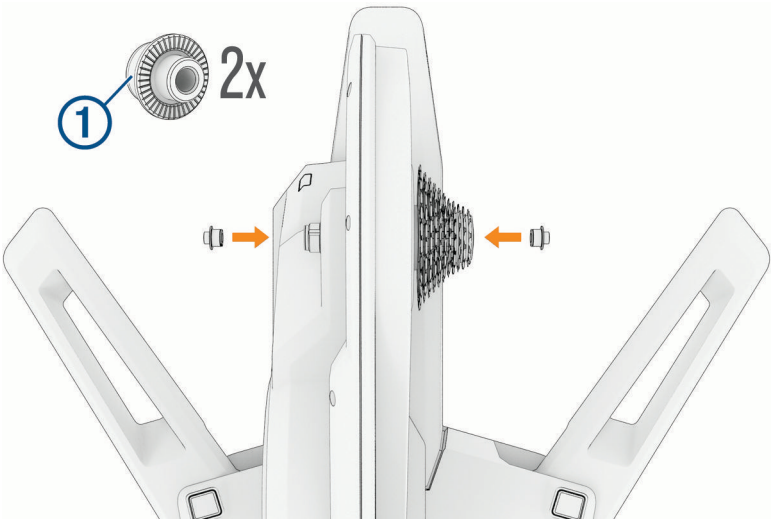
Vous devez installer correctement l'axe à fixation rapide. Si le levier d'axe de blocage n'est pas suffisamment serré, vous risquez d'endommager votre matériel ou de vous blesser. Une vidéo est disponible sur garmin.com/tacx/axle.

AVIS

Avant de fixer votre vélo au home trainer, vous devez vérifier que le support d'embout approprié est installé du côté opposé au dérailleur du home trainer (*Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer*, page 13). Vous ne pouvez pas fixer votre vélo au home trainer sans le support d'embout approprié.

1 Ouvrez le kit d'installation 🔧 et sélectionnez l'axe à blocage rapide et les embouts **QR**.

2 Installez les embouts ① des deux côtés du home trainer.
Assurez-vous d'enfoncer les embouts jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent.

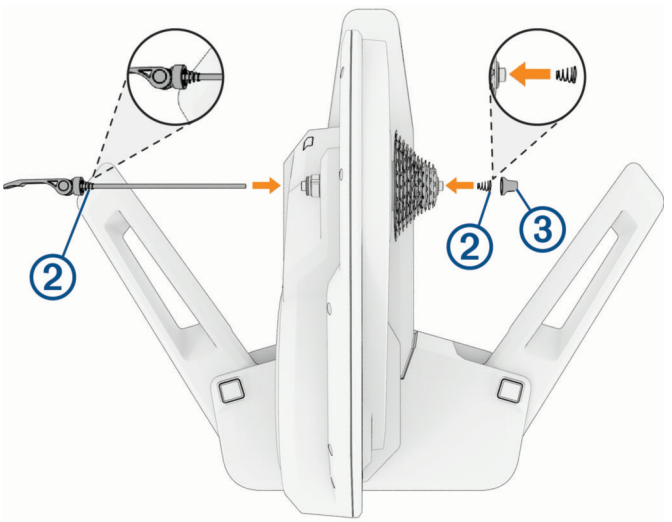


3 Insérez l'axe du côté opposé au dérailleur du home trainer.

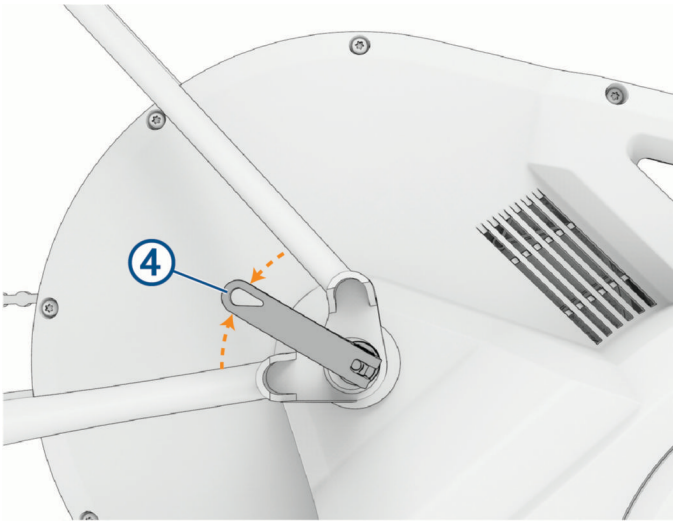
4 Placez les ressorts coniques ② sur l'axe flottant.

⚠ ATTENTION

Vous devez placer les ressorts coniques avec les extrémités coniques orientées vers le home trainer. Une installation incorrecte des ressorts peut causer l'instabilité de la fixation et provoquer des blessures graves et des dommages matériels.



5 Serrez manuellement l'adaptateur ③, en laissant suffisamment d'espace pour le cadre du vélo.
6 Sur votre vélo, passez sur le plus petit pignon de la cassette.
7 Retirez la roue arrière de votre vélo.
8 Alignez votre vélo sur le home trainer et placez la chaîne sur le plus petit pignon.
9 Serrez l'adaptateur et fermez le levier à blocage rapide ④.



⚠ AVERTISSEMENT

Si le levier d'axe de blocage n'est pas suffisamment serré, vous risquez d'endommager votre matériel ou de vous blesser.

ASTUCE : fermez le levier entre les tiges du cadre pour faciliter la prise en main.

Fixation d'un vélo à axe traversant

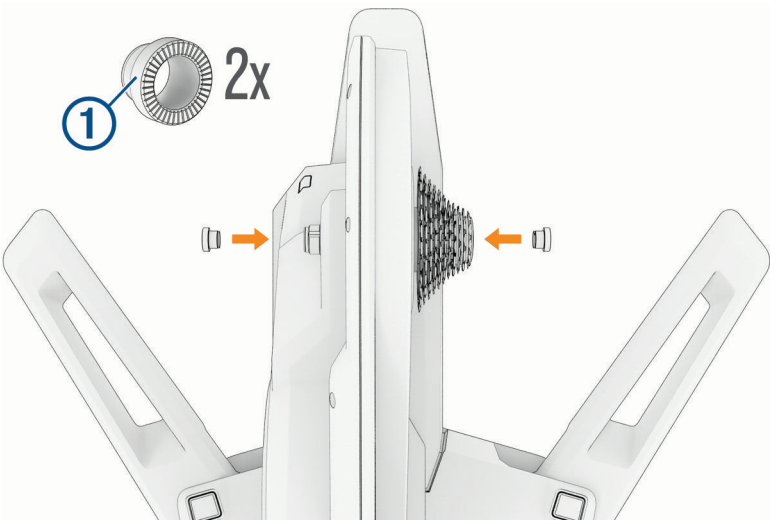
⚠ AVERTISSEMENT

L'axe traversant doit être correctement installé. Le non-respect du couple de serrage recommandé par le fabricant du vélo pour l'axe traversant peut entraîner des blessures ou des dommages matériels.

AVIS

Avant de fixer votre vélo au home trainer, vous devez vérifier que le support d'embout approprié est installé du côté opposé au dérailleur du home trainer (*Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer*, page 13). Vous ne pouvez pas fixer votre vélo au home trainer sans le support d'embout approprié.

1 Ouvrez le kit d'installation 🔧 et sélectionnez les embouts **Thru-Axle 12mm**.
2 Installez les embouts ① des deux côtés du home trainer.
Assurez-vous d'enfoncer les embouts jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent.



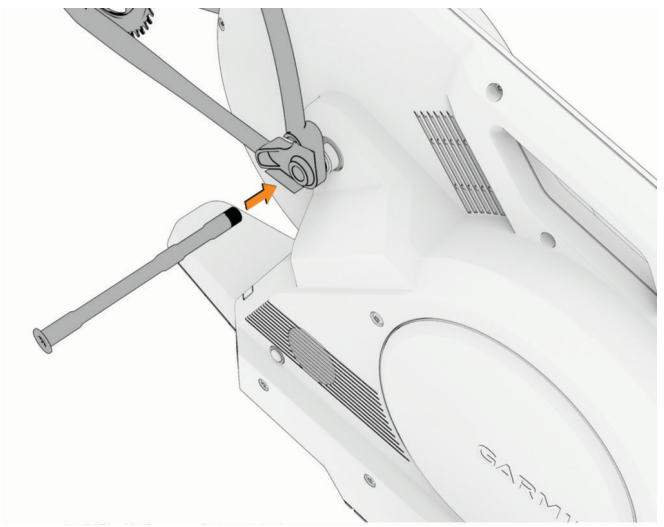
3 Sur votre vélo, passez sur le plus petit pignon de la cassette.

4 Retirez la roue arrière de votre vélo.

Mettez la roue arrière de côté, mais gardez l'axe traversant à portée de main. Vous l'utiliserez pour fixer le vélo au home trainer.

5 Alignez votre vélo sur le home trainer et assurez-vous que la chaîne est sur le plus petit pignon.

6 Insérez l'axe et serrez-le à la main.



7 Serrez l'axe au couple indiqué sur l'axe ou dans les instructions de votre vélo.

⚠ AVERTISSEMENT

Le non-respect du couple de serrage recommandé par le fabricant du vélo pour l'axe peut entraîner des blessures graves et des dommages matériels.

Couplage

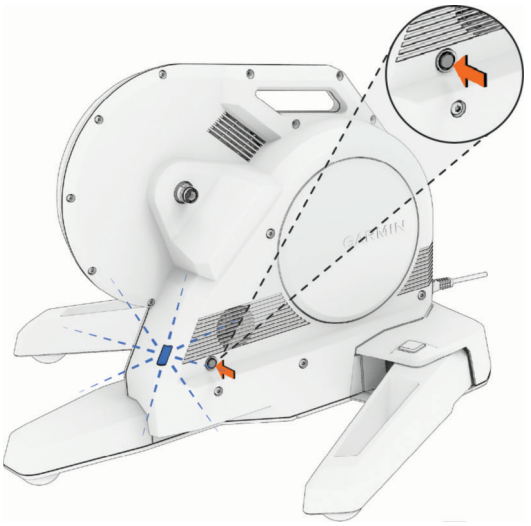
Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training

AVIS

Vous devez coupler le home trainer à l'application Tacx Training sur votre smartphone ou votre tablette compatible pour gérer les paramètres du home trainer et mettre à jour le logiciel, même si vous prévoyez d'utiliser une autre application ou un autre appareil d'entraînement.

1. Placez votre téléphone ou votre tablette à moins de 3 m (10 pi) du home trainer.

   REMARQUE : maintenez les autres capteurs sans fil à au moins 10 m (33 pi) du home trainer pendant le couplage.
2. Appuyez sur le bouton du home trainer pour activer le mode de couplage.



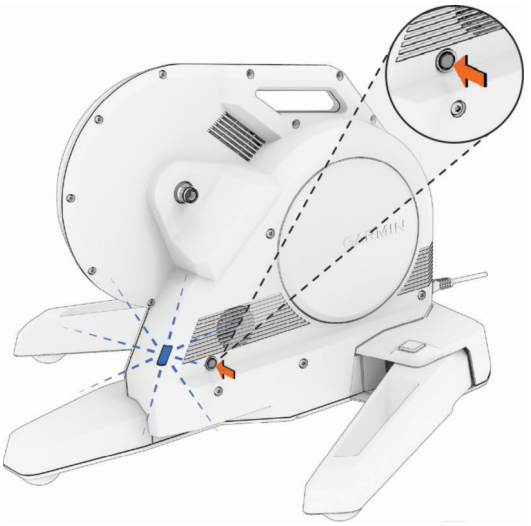
   Le voyant d'état clignote ● (bleu). Si le voyant d'état clignote ○ (blanc), appuyez à nouveau sur le bouton.
3. Dans l'application Tacx Training, sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
4. Sélectionnez le home trainer Tacx Nēra.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Couplage du home trainer avec d'autres applications ou appareils

Si votre application ou appareil d'entraînement ne prend pas en charge les connexions sécurisées, vous devez configurer le home trainer pour autoriser les connexions ouvertes avant de pouvoir le coupler (*Autorisation des connexions ouvertes*, page 19).

1. Placez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du home trainer.

   REMARQUE : maintenez les autres capteurs sans fil à au moins 10 m (33 pi) de l'appareil pendant le couplage.
2. Appuyez sur le bouton du home trainer pour activer le mode de couplage.



Le voyant d'état clignote ● (bleu). Si le voyant d'état clignote ○ (blanc), appuyez à nouveau sur le bouton.

3 Suivez les instructions de votre application ou appareil d'entraînement pour connecter un home trainer.

REMARQUE : vous pouvez coupler le home trainer à votre appareil à la fois comme home trainer connecté et comme capteur de puissance, afin que votre appareil puisse contrôler la résistance du home trainer et enregistrer les données de puissance.

Couplage du home trainer avec une montre ou un compteur de vélo Garmin®

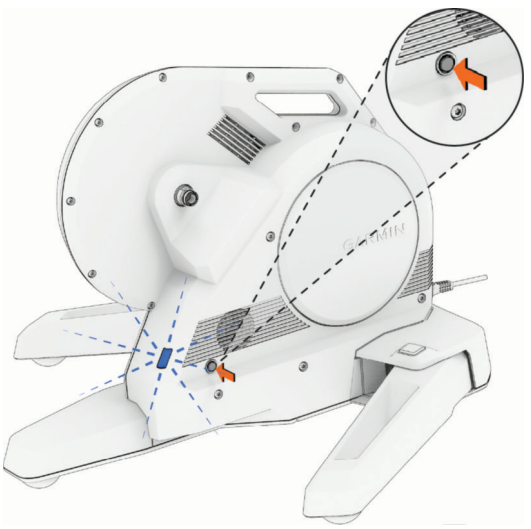
Si votre appareil Garmin ne prend pas en charge les connexions sécurisées, vous devez configurer le home trainer pour autoriser les connexions ouvertes avant de pouvoir le coupler (*Autorisation des connexions ouvertes*, page 19).

ASTUCE : vous pouvez consulter garmin.com/compatibility/nera pour vérifier que votre appareil est compatible avec le home trainer Tacx® Nēra.

1 Placez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du home trainer.

REMARQUE : maintenez les autres capteurs sans fil à au moins 10 m (33 pi) de l'appareil pendant le couplage.

2 Appuyez sur le bouton du home trainer pour activer le mode de couplage.



Le voyant d'état clignote ● (bleu). Si le voyant d'état clignote ○ (blanc), appuyez à nouveau sur le bouton.

3 Sélectionner une option :

- Sur un compteur de vélo Garmin, sélectionnez ☰ > **Capteurs** > **Ajouter capteur** > **Recherche de tous les capteurs**.
- Sur une montre Garmin, dans le menu, sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv.** > **Tout rechercher**.

4 Sélectionnez l'appareil Tacx Nēra.

REMARQUE : vous pouvez coupler le home trainer à votre appareil à la fois comme home trainer connecté et comme capteur de puissance, afin que votre appareil puisse contrôler la résistance du home trainer et enregistrer les données de puissance.

Compatibilité

Types d'essieu

⚠ ATTENTION

Le home trainer Tacx® Nēra est compatible avec les normes d'axes de vélo suivantes. Toute tentative d'utilisation du home trainer avec un axe de vélo incompatible peut entraîner des blessures et des dommages matériels.

Vous devrez peut-être changer le support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer afin de l'adapter à l'espacement des pattes arrière de votre vélo. Vous devez installer l'embout approprié des deux côtés du home trainer en fonction du type d'axe de votre vélo.

Type d'axe	Description	Support d'embout du côté opposé au dérailleur (NDS)	Embouts	Instructions
Axe à fixation rapide de 130 mm	Courant sur les vélos de route équipés de freins sur jante.	**QR 130** (inclus dans le kit d'installation 🔧)	**QR**	*Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer*, page 13 *Fixation d'un vélo à axe à fixation rapide*, page 7
Axe traversant de 142 mm	Courant sur les vélos de route modernes.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (préinstallé)	**Thru-Axle 12mm**	*Fixation d'un vélo à axe traversant*, page 8
Axe à fixation rapide de 135 mm	Courant sur les vélos de route équipés de freins à disque.	**QR 135 | Thru-Axle 142** (préinstallé)	**QR**	*Fixation d'un vélo à axe à fixation rapide*, page 7
Axe traversant de 148 mm	Courant sur les VTT modernes. Parfois appelé axe boost.	**Thru-Axle 148** (inclus dans le kit d'installation 🔧)	**Thru-Axle 12mm**	*Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer*, page 13 *Fixation d'un vélo à axe traversant*, page 8

Remplacement du support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer

Si votre vélo est équipé d'un axe à fixation rapide de 130 mm ou d'un axe traversant de 148 mm, vous devez retirer le support d'embout préinstallé du côté opposé au dérailleur du home trainer et installer celui qui convient à votre vélo.

1 Ouvrez le kit d'installation 🔧 et sélectionnez l'outil bleu ainsi que le support d'embout approprié :
   - Si votre vélo est équipé d'un axe à blocage rapide de 135 mm ou d'un axe traversant de 142 mm, le support d'embout préinstallé (**QR 135 | Thru-Axle 142**) convient à votre vélo. Vous n'avez pas besoin de le remplacer.
   - Si votre vélo est équipé d'un axe à blocage rapide de 130 mm, sélectionnez le support d'embout **QR 130**.
   - Si votre vélo est équipé d'un axe traversant de 148 mm, sélectionnez le support d'embout **Thru-Axle 148**.
2 Insérez l'outil bleu dans le support d'embout du côté opposé au dérailleur du home trainer et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le dévisser et le retirer du home trainer.

3 Installez le support d'embout sélectionné à l'étape 1 en tournant l'outil bleu dans le sens des aiguilles d'une montre.

Une fois le support d'embout approprié installé, vous pouvez fixer votre vélo au home trainer (*Fixation du vélo au home trainer*, page 7).

Cassettes et corps de roue libre

AVIS

Vous devez utiliser un système de cassette compatible avec le dérailleur arrière de votre vélo. L'utilisation du home trainer avec une combinaison incompatible de dérailleur arrière et de système de cassette entraîne des dommages matériels.

Le home trainer Tacx® Nēra est disponible en deux versions différentes. La version standard est équipée d'une cassette à 11 vitesses et d'un corps de roue libre Shimano® HG préinstallés. L'option Zwift Ready™ (disponible dans certains pays uniquement) est fournie avec un Zwift™ Cog préinstallé et la télécommande Zwift Click.

REMARQUE : le changement de vitesses virtuel avec la télécommande Zwift Click n'est pas compatible avec toutes les applications d'entraînement.

Vous pouvez acheter des corps de roue libre compatibles avec le home trainer Tacx Nēra sur garmin.com/accessories/nera.

Si nécessaire, vous pouvez remplacer la cassette et le corps de roue libre afin d'adapter le home trainer au système de votre vélo (*Remplacement de la cassette*, page 14).

Remplacement de la cassette

AVIS

Vous devez utiliser un système de cassette compatible avec le dérailleur arrière de votre vélo. L'utilisation du home trainer avec une combinaison incompatible de dérailleur arrière et de système de cassette entraîne des dommages matériels.

Vous pouvez suivre ces instructions pour remplacer le système de cassette préinstallé sur le home trainer, qu'il s'agisse de la cassette standard à 11 vitesses ou du Zwift™ Cog.

Sélectionner une option :

- Si votre nouveau système de cassette est préassemblé avec un corps de roue libre, vous devez remplacer le corps de roue libre et la cassette (*Remplacement de la cassette et du corps de roue libre*, page 15).
- Si votre nouveau système de cassette n'est pas préassemblé avec un corps de roue libre et est compatible avec les corps de roue libre Shimano® HG, vous pouvez remplacer uniquement la cassette (*Remplacement de la cassette uniquement*, page 16).

Remplacement de la cassette et du corps de roue libre

⚠ ATTENTION

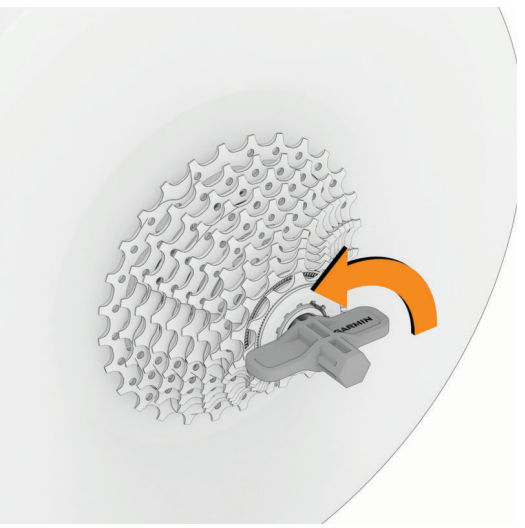
Vous devez connaître les procédures d'entretien d'un corps de roue libre de vélo, au risque d'endommager le home trainer. Si vous n'avez jamais remplacé de corps de roue libre auparavant, Garmin® recommande de demander l'aide d'un technicien vélo expérimenté. Un remplacement incorrect de la cassette et du corps de roue libre peut entraîner des blessures et des dommages matériels.

AVIS

Vous devez utiliser un système de cassette compatible avec le dérailleur arrière de votre vélo. L'utilisation du home trainer avec une combinaison incompatible de dérailleur arrière et de système de cassette entraîne des dommages matériels.

ASTUCE : vous pouvez suivre ces étapes pour remplacer ensemble le corps de roue libre et la cassette, ou uniquement le corps de roue libre après avoir retiré la cassette.

1. Si nécessaire, retirez les embouts du home trainer.
2. Ouvrez le kit d'installation 🔧 et sélectionnez l'outil bleu.
3. Insérez l'outil bleu dans le contre-écrou du côté transmission du home trainer, puis tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le dévisser et le retirer du home trainer.



4. Faites doucement glisser la cassette et le corps de roue libre hors de l'axe du home trainer.
5. Placez la nouvelle cassette et le nouveau corps de roue libre sur l'axe du home trainer.

   ASTUCE : vous pouvez tourner la cassette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tout en la poussant doucement sur le moyeu du home trainer afin de positionner correctement le corps de roue libre. Vous pouvez vérifier qu'il est correctement positionné en tournant la cassette à la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et en écoutant le bruit du mécanisme à cliquet.
6. À l'aide de l'outil bleu, réinstallez le contre-écrou afin de fixer l'ensemble cassette et corps de roue libre au home trainer.

   ⚠ ATTENTION

   Garmin recommande un couple de serrage de 5 à 6 Nm (3,69 à 4,43 lbf-po) pour fixer le contre-écrou du côté transmission.

Remplacement de la cassette uniquement

⚠ ATTENTION

Vous devez connaître les procédures d'entretien d'une cassette de vélo, au risque d'endommager le home trainer. Si vous n'avez jamais remplacé une cassette de vélo auparavant, Garmin® recommande de demander l'aide d'un technicien vélo expérimenté. Un remplacement incorrect peut entraîner des blessures et des dommages matériels.

AVIS

Vous devez utiliser un système de cassette compatible avec le dérailleur arrière de votre vélo. L'utilisation du home trainer avec une combinaison incompatible de dérailleur arrière et de système de cassette entraîne des dommages matériels.

Avant de pouvoir remplacer la cassette, vous devez vous procurer une pince à cassette ou un fouet à chaîne, ainsi qu'un outil pour bague de serrage de cassette, tel que le Park Tool FR-5.2 utilisé avec une clé à molette.

1. Utilisez une pince à cassette ou un fouet à chaîne pour maintenir la cassette en place.
2. Tout en maintenant la cassette en place, utilisez un outil pour bague de serrage de cassette pour tourner la bague de serrage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Retirez la bague de serrage de la cassette et mettez-la de côté.
4. Faites glisser la cassette pour la retirer du corps de roue libre.

   AVIS

   Certains pignons peuvent se séparer lorsque vous retirez la cassette. Vous devez attacher les pignons ensemble à l'aide d'un serre-câble afin de les conserver dans le bon ordre et d'éviter d'en égarer.

5. Nettoyez toute la graisse usagée présente sur les filetages du corps de roue libre et de la bague de serrage.
6. Appliquez une fine couche de graisse sur les filetages du corps de roue libre et de la bague de serrage.
7. Placez la nouvelle cassette sur le corps de roue libre.

   AVIS

   Avec certaines cassettes à 8 à 10 vitesses, vous devez ajouter une entretoise entre la cassette et le corps de roue libre afin de garantir que la bague de serrage se serre correctement contre la cassette. Une entretoise est incluse dans le kit d'installation 🔧.

8. Installez la bague de serrage sur le corps de roue libre et serrez-la à l'aide d'un outil pour bague de serrage de cassette.

   AVIS

   Lorsque vous serrez la bague de serrage sur un home trainer, vous devez utiliser le fouet à chaîne ou la pince à cassette pour maintenir la cassette et empêcher le volant d'inertie de tourner, afin de pouvoir appliquer le couple de serrage nécessaire à la bague de serrage.

   Garmin recommande un couple de serrage de 40 Nm (29,5 lbf-po) pour la cassette standard à 11 vitesses. Reportez-vous aux instructions du fabricant de la nouvelle cassette pour connaître le couple de serrage recommandé.

Prêt... Partez !

Votre première activité sur le home trainer Tacx® Nēra doit être un entraînement manuel et court. Vous devez vous familiariser avec l'utilisation du home trainer avant de l'intégrer à votre entraînement et d'explorer toutes ses fonctions.

1 Assurez-vous que l'axe arrière est correctement installé et qu'il fixe le vélo au home trainer (*Fixation du vélo au home trainer*, page 7).

⚠ AVERTISSEMENT

Si vous ne serrez pas correctement l'axe pour fixer le vélo au home trainer, vous pourriez subir des blessures graves et causer des dommages matériels.

2 Commencez à pédaler lentement.

3 Entraînez-vous à varier votre cadence et votre position sur le vélo jusqu'à vous sentir à l'aise.

Une fois familiarisé avec les sensations procurées par l'utilisation du home trainer, explorez les différentes façons de vous entraîner (*Modes d'entraînement*, page 17).

Modes d'entraînement

Votre application ou appareil d'entraînement connecté peut utiliser différents modes pour contrôler la résistance du home trainer, que ce soit pour simuler une activité virtuelle ou vous aider à maintenir régulièrement vos objectifs de puissance pendant un entraînement. L'application Tacx® Training prend en charge différents modes d'entraînement.

Vidéos : la résistance du home trainer change automatiquement pour simuler une activité réelle avec une vidéo.

Entraînement en côte : le home trainer règle la résistance pour simuler une pente spécifique, en fonction des paramètres de poids du vélo et du cycliste. Vous pouvez modifier le paramètre de pente pendant l'activité.

Entraînement axé sur la puissance : le home trainer règle la résistance de sorte que vous deviez fournir une certaine puissance pour maintenir les manivelles en mouvement. Cela vous permet de faire varier votre cadence tout en conservant la même puissance produite. Vous pouvez modifier l'objectif de puissance pendant l'activité.

Entraînement structuré : la résistance du home trainer modifie automatiquement les objectifs de puissance pour chaque étape de votre entraînement. Vous devez créer l'entraînement structuré et l'ajouter à votre calendrier à l'aide de l'application Garmin Connect™ pour qu'il apparaisse dans l'application Tacx Training. Vous devez définir un objectif de puissance pour chaque étape de votre entraînement. Si une étape de l'entraînement ne comporte aucun objectif de puissance, le home trainer applique une résistance simulant une route plane.

Vous pouvez également utiliser le home trainer en mode autonome, sans le connecter à une application ou à un appareil d'entraînement (*Modes de fonctionnement*, page 17).

Modes de fonctionnement

Alimenté et connecté : toutes les fonctions prises en charge sont disponibles lorsque le home trainer est branché à une source d'alimentation externe et connecté à une application d'entraînement.

REMARQUE : certaines applications ou certains appareils d'entraînement peuvent ne pas prendre en charge toutes les fonctions du home trainer.

Autonome : si vous utilisez le home trainer sans application ni appareil d'entraînement, le home trainer simule une activité sur une route plane en utilisant les paramètres de poids par défaut du cycliste et du vélo (*Personnalisation des paramètres de poids par défaut*, page 18).

Paramètres du home trainer

Connexion du home trainer à un réseau Wi-Fi®

Avant de continuer, vous devez connecter le home trainer à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Configurer le réseau Wi-Fi**.

   Le home trainer recherche les réseaux Wi-Fi disponibles à proximité.
5. Sélectionnez votre réseau Wi-Fi.

   REMARQUE : si votre réseau Wi-Fi est masqué, vous pouvez sélectionner Ajouter un réseau manuellement pour saisir le SSID.
6. Saisissez le mot de passe du réseau Wi-Fi.

   Le home trainer se connecte automatiquement au réseau lorsqu'il est à portée.

Lorsque le home trainer est connecté à un réseau avec accès à Internet, le logiciel du home trainer est mis à jour automatiquement (*Mise à jour du logiciel du home trainer*, page 20).

Après la connexion, vous pouvez coupler le home trainer à d'autres appareils sur le même réseau (*Couplage du home trainer via votre réseau local (LAN)*, page 18).

Couplage du home trainer via votre réseau local (LAN)

Vous pouvez coupler le home trainer à votre application ou appareil d'entraînement compatible via votre réseau local afin d'améliorer la stabilité de la connexion. Les deux appareils doivent être connectés au même réseau.

ASTUCE : si votre application ou appareil d'entraînement limite le nombre d'accessoires Bluetooth® que vous pouvez connecter, vous pouvez coupler le home trainer via un réseau local afin de libérer une connexion Bluetooth.

1. Assurez-vous que votre smartphone, votre tablette ou un autre appareil est également connecté au même réseau local.
2. Dans l'application Tacx® Training sur votre smartphone ou votre tablette, ou dans une autre application ou un autre appareil d'entraînement compatible, recherchez le home trainer pour l'ajouter à nouveau en tant que nouvel appareil.
3. Sélectionnez le home trainer Tacx Nēra.

   REMARQUE : dans l'application Tacx Training, la connexion du home trainer via le réseau local est indiquée comme LAN afin de la distinguer de la connexion du home trainer Bluetooth.

Personnalisation des paramètres de poids par défaut

Avant de continuer, vous devez connecter le home trainer à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

Lorsque vous vous entraînez avec une application ou un appareil qui ne vous permet pas de définir le poids de votre vélo et votre poids, le home trainer utilise les paramètres de poids par défaut du vélo et du cycliste.

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Paramètres de l'appareil** > **Param. par défaut**.
5. Sélectionnez **Poids du corps par défaut** pour modifier le poids corporel par défaut.
6. Sélectionnez **Poids du vélo par défaut** pour modifier le poids du vélo par défaut.

Désactivation du mode course Zwift™

Avant de continuer, vous devez connecter le home trainer à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

Dans les applications d'entraînement compatibles avec le mode course Zwift, le home trainer envoie 10 mesures de puissance individuelles par seconde, ce qui permet une réponse plus rapide lorsque vous lancez un sprint pendant une course. Si vous ne participez pas à une course, vous pouvez désactiver le mode course Zwift afin de réduire le nombre de mesures de puissance enregistrées dans vos activités.

REMARQUE : la désactivation du Mode course Zwift n'affecte pas les applications d'entraînement non prises en charge.

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Paramètres de l'appareil** > **Mode course**.
5. Sélectionnez **Mode course Zwift**.

Autorisation des connexions ouvertes

Avant de continuer, vous devez connecter le home trainer à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

Par défaut, le home trainer Tacx Nēra utilise une connexion Bluetooth® sécurisée. Vous pouvez configurer le home trainer pour autoriser les connexions ANT+® ou Bluetooth ouvertes afin de le coupler avec des appareils qui ne prennent pas en charge les connexions Bluetooth sécurisées. Pour plus d'informations sur les types de connexion, consultez garmin.com/connectiontypes.

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Paramètres de l'appareil** > **Paramètres de connexion**.
5. Sélectionner une option :
   - Pour coupler le home trainer à un appareil Bluetooth qui ne prend pas en charge les connexions sécurisées, désactivez **Connexions Bluetooth sécurisées**.

     Le home trainer redémarre et se connecte automatiquement à l'application Tacx Training.
   - Pour coupler le home trainer à un appareil ANT+ afin de contrôler la résistance du home trainer, activez **ANT+ FE-C (commande du home trainer connecté)**.
   - Pour coupler le home trainer à un appareil ANT+ afin de recevoir les données de puissance du home trainer, sélectionnez **Capteur de puissance ANT+**.

   REMARQUE : vous pouvez activer plusieurs modes de connexion simultanément et connecter le home trainer à plusieurs appareils en même temps. Vous pouvez utiliser les deux connexions ANT+ avec le même appareil simultanément pour contrôler le home trainer et également recevoir les données de puissance via ANT+.

Vous pouvez suivre les instructions de couplage du home trainer avec votre application ou votre appareil (*Couplage du home trainer avec d'autres applications ou appareils*, page 10).

Connexion d'un capteur de fréquence cardiaque au home trainer

Avant de continuer, vous devez connecter le home trainer à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

Vous pouvez connecter un capteur de fréquence cardiaque au home trainer au lieu de le connecter directement à votre application ou appareil d'entraînement.

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Paramètres de l'appareil** > **Liaison du capteur**.
5. Assurez-vous que votre capteur de fréquence cardiaque est allumé et en mode de couplage.
6. Sélectionnez **Ajouter un appareil**.
7. Sélectionnez votre capteur de fréquence cardiaque.

Mises à jour logicielles

Le logiciel du home trainer est mis à jour automatiquement si vous laissez le home trainer branché et connecté à un réseau avec accès à Internet (*Connexion du home trainer à un réseau Wi-Fi®*, page 18).

Le home trainer recherche les mises à jour après une période d'inactivité suivant la fin de votre activité. Si une mise à jour est disponible, le home trainer la télécharge et l'installe automatiquement avant de passer en mode veille.

Que le home trainer soit connecté ou non à un réseau avec accès à Internet, vous pouvez toujours utiliser l'application Tacx® Training pour rechercher des mises à jour et installer la dernière version du logiciel sur le home trainer (*Mise à jour du logiciel du home trainer*, page 20).

Mise à jour du logiciel du home trainer

AVIS

Ne débranchez pas le home trainer et ne fermez pas l'application pendant la mise à jour du logiciel. La fermeture de l'application ou le débranchement du home trainer pendant une mise à jour peut rendre le logiciel du home trainer irrécupérable.

Assurez-vous que la batterie de votre smartphone ou de votre tablette est complètement chargée avant d'installer une mise à jour du logiciel. Si votre smartphone ou votre tablette s'éteint pendant une mise à jour, le logiciel du home trainer peut devenir irrécupérable.

Avant de continuer, le home trainer doit être allumé, couplé et connecté à l'application Tacx® Training (*Couplage du home trainer avec l'application Tacx® Training*, page 10).

1. Ouvrez l'application Tacx Training.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Gestionnaire de périphérique**.
3. Sélectionnez votre home trainer.
4. Sélectionnez **Mise à jour du microprogramme**.
5. Si une mise à jour est disponible, sélectionnez **Mettre à jour**.
6. Attendez que la mise à jour du logiciel soit terminée.

   La mise à jour du logiciel prend plusieurs minutes.

Caractéristiques

Alimentation	Utilisez le câble d'alimentation inclus. De 100 à 240 V c.a., 50/60 Hz
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Plage de températures de stockage	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquence sans fil et puissance de transmission	2400 – 2483,5 MHz : < 20 dBm
Poids maximum du cycliste	120 kg (264 lb)
Poids maximum du vélo	10 kg (22 lb)

État LED

Le voyant LED change en fonction de l'état du home trainer et du type de connexion.

Activité LED	État
Blanc	Le home trainer est actif et fonctionne correctement.
Bleu - clignotement	Le home trainer est en mode couplage Bluetooth®.
Bleu	Le home trainer est contrôlé par votre appareil Bluetooth.
Blanc - clignotement	Lorsque vous activez ou allumez votre home trainer, un clignotement rapide indique que la connexion est ouverte (*Autorisation des connexions ouvertes*, page 19).
Jaune	Le home trainer est contrôlé par Wi-Fi.
Clignotement jaune	Le home trainer est connecté au Wi-Fi.
Cyan - clignotement	Le logiciel du home trainer est en cours de mise à jour.
Rouge - clignotement	Indique une erreur critique du home trainer. Vous pouvez consulter l'application Tacx® Training pour plus d'informations.

Entretien et stockage de l'appareil

AVIS

Avant de déballer le home trainer ou de le sortir de son lieu de stockage, vous devez attendre plusieurs heures afin de laisser sa température se stabiliser avant de l'utiliser. Des changements extrêmes de la température ambiante peuvent endommager le home trainer.

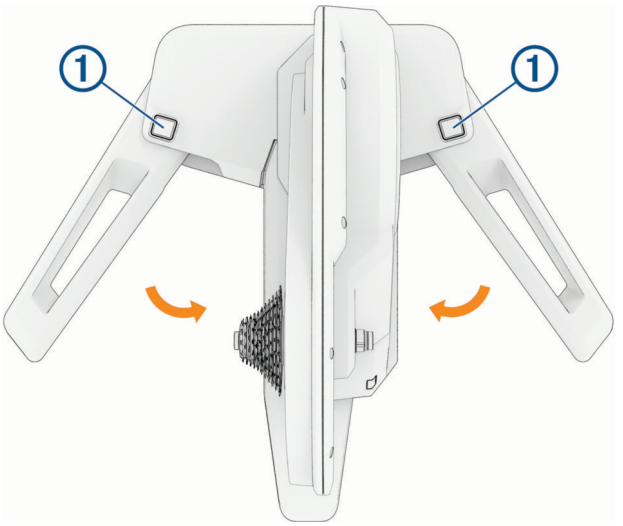
- Recherchez les mises à jour du logiciel pour bénéficier des dernières améliorations et nouvelles fonctionnalités (*Mise à jour du logiciel du home trainer*, page 20).
- Vérifiez les boulons sous la base du home trainer avant d'utiliser celui-ci et resserrez-les si nécessaire.

  ⚠ ATTENTION

  L'utilisation du home trainer avec des boulons desserrés sur sa base peut entraîner des blessures graves et des dommages matériels.
- Essuyez l'appareil après chaque utilisation.
- Nettoyez l'appareil avant de le ranger.
- Lorsque vous rangez le home trainer pour la saison, débranchez le câble d'alimentation et rangez-le avec le home trainer.

Pliage et rangement du home trainer

1 Tout en appuyant sur les boutons ① pour déverrouiller les pieds du home trainer, repliez les pieds en direction du home trainer.



2 Rentrez complètement les pieds.

Accessoires

Vous pouvez acheter des accessoires pour le home trainer connecté Tacx® Nēra auprès de votre revendeur Garmin®, ou vous pouvez vous rendre sur garmin.com/accessories/nera.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin®, le logo Garmin et Tacx® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™ est une marque commerciale de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ et Zwift Ready™ sont des marques commerciales de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04831