

# Lucas Hiksán-Higrec

---

Coach Biking | lucas.hiksán@sportify.omnes

## Profil

Coach biking dynamique et passionné, j'encadre des séances cardio intenses en salle avec énergie et rigueur. Spécialisé dans l'endurance, le rythme et la motivation collective, je propose des programmes adaptés à tous les niveaux. Mon objectif : repousser les limites de chacun dans un esprit positif et stimulant.

## Formations

2019 - BPJEPS Activités Cyclistes, CREPS Bordeaux

2021 - Certificat Performance Cardio, Formasport

## Expériences professionnelles

2019-2022 - Coach biking (Keep Cool Toulouse)

2022-Présent - Coach cycling intensif (Omnes Gym)

## Certifications

- Cardio-Biking Pro
- Secourisme PSE1

## Compétences

- Coaching biking en salle
- Création de séances cardio intensives
- Encadrement de groupe
- Suivi des performances individuelles
- Animation musicale et motivationnelle

## Langues

- Français (langue maternelle)
- Anglais (courant)

## Centres d'intérêt

- Cyclisme indoor
- Cardio-training
- Musique électro pour le sport
- Nutrition sportive
- Randonnée