



## Karenjeet Kaur Bains

### CÉLÉBRITÉ

Se sentir représenté lors d'une réunion générale d'entreprise est facile à revendiquer, mais plus difficile à ressentir. Les employés qui ne se reconnaissent pas parmi les futurs cadres, dans la salle ou sur les diapositives de mise à l'honneur en concluent tacitement que le système n'a pas été conçu pour eux. Le travail des responsables des ressources humaines et de la culture d'entreprise consiste à transformer cette différence visible en autorisation, et cette autorisation en une ambition que l'organisation peut réellement concrétiser.

Karenjeet Kaur Bains est championne du Commonwealth de force athlétique, experte-comptable agréée par l'ACA et star de l'émission « BBC Gladiators » ; elle intervient auprès d'entreprises sur les thèmes de la représentation, de l'identité et de la performance sous pression.

### biographie de Karenjeet Kaur Bains 2026

#### Pourquoi les entreprises font appel à Karenjeet Kaur Bains

- Elle détient un record du monde Guinness (42 squats avec son poids corporel en une minute, contre 34 pour l'équivalent masculin) et une médaille d'or du Commonwealth, ce qui confère à ses propos sur la pression et la préparation un poids que les conférenciers motivateurs sans expérience de la compétition ne peuvent égaler.
- Elle est la première femme sikh britannique à avoir représenté la Grande-Bretagne aux championnats d'Europe et du monde de powerlifting, ce qui fait d'elle une voix crédible sur ce que la représentation coûte et apporte réellement au sein d'une institution.
- Elle est titulaire du diplôme d'expert-comptable agréé (ACA) et a passé six ans dans l'audit chez KPMG ; elle s'adresse donc aux professionnels des services et aux entreprises dans leur propre langage, plutôt que de l'extérieur.
- Elle combine une présence à la BBC en prime time dans le rôle d'Athéna dans Gladiators avec un parcours sportif et professionnel sérieux, ce qui trouve un écho auprès des réseaux d'employés, des ERG et des jeunes diplômés d'une manière que rarement un conférencier spécialisé dans un seul domaine parvient à faire.

#### Faits marquants de sa biographie

- Championne du Commonwealth de powerlifting ; première femme sikh britannique à représenter la Grande-Bretagne aux championnats d'Europe et du monde.
- Détentrice d'un record du monde Guinness, pour le plus grand nombre

#### DISPONIBLE POUR

- Divertissement
- Intervention

#### LES THÈMES D'INTERVENTION DE KARENJEET

- DEI (Diversité, équité et inclusion)
- Expérience employé
- Leadership inclusif
- Motivation et inspiration
- Performance optimale

#### LANGUES: Anglais

de squats au poids du corps effectués par une femme en une minute (42 répétitions, 2022).

- Comptable agréée ACA ; six ans chez KPMG dans l'audit avant de se tourner vers la finance dans le secteur caritatif.
- Athéna dans la nouvelle version de Gladiators diffusée sur BBC One et BBC iPlayer.
- Athlète britannique de l'année en powerlifting, 2023 et 2024.
- Conférencière principale à la conférence annuelle de l'ICAEW.

## Biographie

L'haltérophilie est l'un des sports les plus marginaux et les moins représentatifs en termes de population en Grande-Bretagne. La première femme sikh britannique à avoir représenté la Grande-Bretagne aux championnats d'Europe et du monde est également médaillée d'or du Commonwealth et détentrice d'un record du monde Guinness. C'est cette combinaison que Karenjeet Kaur Bains apporte avec elle.

Son parcours vers le sport de force de haut niveau est passé par une carrière dans les services professionnels, et non pas en marge de celle-ci. Elle a obtenu le titre de comptable agréée ACA, a passé six ans chez KPMG dans l'audit et s'est entraînée pour la compétition internationale pendant les heures avant et après sa journée de travail. Le record Guinness (42 squats avec son poids corporel en une minute, contre un équivalent masculin de 34) a été établi en deux semaines de préparation alors qu'elle occupait un poste à temps plein dans la finance au sein d'une organisation caritative. Son récit sur la manière dont les personnes très performantes organisent réellement leur vie est ancré dans la réalité, et non théorique.

Depuis 2024, elle incarne Athena dans la nouvelle version de Gladiators diffusée sur BBC One, ce qui l'a propulsée devant un large public sans pour autant minimiser le sérieux technique de son sport. L'ICAEW la présente comme conférencière principale lors de sa conférence annuelle, et elle a été élue athlète britannique de l'année en powerlifting en 2023 et 2024.

Pour les responsables des ressources humaines, de la diversité, de l'équité et de l'inclusion (DEI) et de l'engagement des employés, la valeur ajoutée est bien précise. Elle explique ce qu'il faut à une personne visiblement différente pour rester, performer et être reconnue au sein d'institutions qui ne l'incluaient pas auparavant, et ce que les employeurs, les réseaux et les managers peuvent faire de concret à ce sujet.

## Principaux thèmes abordés

- Représentation et identité dans les milieux d'élite
- Performance sous pression et rétablissement après une blessure
- Les femmes sud-asiatiques dans le sport et la vie professionnelle
- Briser les stéréotypes culturels et de genre
- La résilience et la psychologie de la haute performance
- Culture inclusive dans les services professionnels

## Idéal pour

- Les DRH, les responsables DEI et les parrains de réseaux d'employés qui organisent le Mois du patrimoine, la Journée internationale des femmes ou des événements culturels.
- Les cabinets de services professionnels qui s'adressent à des publics de

jeunes diplômés, de comptables qualifiés et de réseaux de femmes.

- Les séminaires de leadership et de haute performance qui recherchent le témoignage d'un athlète certifié plutôt qu'un discours de motivation générique.

## Résultats pour le public

- Une vision réaliste de ce que coûte et apporte la représentation visible au sein d'une institution.
- Une compréhension pratique de la manière dont les sportifs de haut niveau organisent leur préparation, leur récupération et leur routine de travail autour d'un pic de performance.
- Un langage à l'intention des groupes d'intérêt spéciaux (ERG) et des managers sur la manière de soutenir les employés qui sont les premiers ou les seuls à occuper leur poste.
- Une redéfinition de la « force », physique et professionnelle, que les publics peuvent utiliser au sein de leurs propres équipes.

## Karenjeet Kaur Bains's Videos

