


# LIT A BLANC AVEC COUVERTURE et DESSUS DE LIT (technique à la tête du lit)

ETAPES	
<p>⇒ <b>Se positionner à la tête du lit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décoller le lit du mur</li> <li>- Enlever dessus de lit + couverture, les plier sommairement et les poser sur la chaise à proximité</li> <li>- Enlever le linge de lit sale (torsader les draps en les prenant par le milieu, enlever la taie de traversin + taies des oreillers si utilisés, vérifier les sous taies), poser traversin + oreillers sur la chaise à proximité, poser momentanément le linge sale sur le bureau</li> <li>- Vérifier et retendre l'alèze</li> </ul>	
<p>⇒ <b>Amener</b> le linge sale au chariot et revenir avec le propre =&gt; le déposer sur la chaise à proximité</p>	
<p>⇒ <b>Se positionner à la tête du lit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer le drap du dessous à l'endroit</li> <li>- Lancer le drap du dessus à l'envers (de manière à ce que le revers soit de 35 cm environ)</li> <li>- Lancer la couverture (15 cm en retrait pour laisser la place du traversin)</li> <li>- Faire le revers avec le drap du dessus</li> <li>- Border la partie centrale du drap du dessous puis faire les 2 coins au carré</li> </ul>	
<p>⇒ <b>Se positionner au pied du lit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendre le drap du dessous, puis le drap du dessus et enfin la couverture</li> <li>- Border la partie centrale en un seul geste pour les 3 épaisseurs (les 2 draps + la couverture)</li> <li>- Faire les coins au carré toujours en un seul geste pour les 3 épaisseurs</li> </ul>	
<p>⇒ <b>Se positionner d'un côté du lit puis de l'autre</b> et border les côtés</p>	
<p>⇒ Positionner <b>le traversin</b> une fois la taie mise, cacher les extrémités sous le traversin</p>	
<p>⇒ Positionner le <b>dessus de lit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les tombants égaux</li> <li>- Le traversin marqué</li> </ul>	
<p>⇒ <b>Repousser</b> le lit une fois l'aspirateur passé</p>	

## Remarque :

Il existe 3 méthodes pour faire un lit :

Techniques	Pour quel lit ?	Distance parcourue	Pliage des draps
⇒ au pied du lit	Pour des lits sans dossier au pied et pouvant être décollé du mur	47 m	Draps pliés dans le sens de la largeur
⇒ à la tête du lit	Pour des lits sans dossier à la tête du lit et pouvant être décollé du mur	47 m	Idem
⇒ sur le côté du lit	Pour des lits avec dossier (tête & pied) ou ne pouvant pas être déplacé (trop lourd : king size, ou trop grand : lits à l'italienne.)	21 m	Draps pliés dans le sens de la longueur

Quelle que soit la méthode, le but est de limiter les déplacements (gain de temps).

# LIT A BLANC AVEC COUETTE (technique avec housse de couette pliée sur l'envers)

## ETAPES

### ⇒ Se positionner aux pieds du lit :

- Décoller le lit du mur
- Enlever le linge de lit sale (torsader drap/housse de couette en les prenant par le milieu, enlever les taies des oreillers utilisés, vérifier les sous taies), poser oreillers sur la chaise à proximité, poser momentanément le linge sale sur le bureau
- Plier sommairement la couette et la poser sur la chaise à proximité avec le chemin de lit
- Vérifier et retendre l'alèze

⇒ **Amener** le linge sale au chariot et revenir avec le propre => le déposer sur la chaise à proximité

### ⇒ Se positionner aux pieds du lit :

- Lancer le drap du dessous à l'endroit
- Border la partie centrale du drap du dessous puis faire les 2 coins au carré
- ⚠ Lancer la couette (**tête aux pieds**) sur le drap du dessous
- Déplier (mais ne pas lancer) la housse de couette (qui aura été pliée sur l'envers) de manière à ce qu'elle soit « pieds aux pieds »
- Enfiler chaque bras tout le long des côtés à l'intérieur de la housse de couette de manière à sortir les mains par les passe-mains, saisir chaque coin de la couette et tirer/secouer => la housse de couette doit se retourner et « descendre » le long de la couette
- Lancer la couette + housse de manière à les positionner « tête à la tête »



### ⇒ Se positionner à la tête du lit :

- Soulever la couette avec la housse (légitimement pas ajustée)
- Tendre le drap du dessous, border la partie centrale puis faire les 2 coins au carré
- **Se déplacer sur les côtés** et border le drap du dessous
- **Revenir à la tête du lit** et tirer/tendre la housse de couette et la couette (si besoin par les passe-mains, si besoin secouer) puis ajuster la couette (et sa housse) de manière à ce qu'elle soit positionnée au ras du matelas (pas de retrait)
- **Border momentanément sur 20 cm les côtés** de la couette

### ⇒ Se positionner aux pieds du lit :

- Soulever la couette avec la housse (légitimement pas ajustées)
- Tirer et tendre : 1) le dessous de la housse de couette, 2) la couette, 3) le dessus de la housse de couette
- Border la couette aux pieds du lit et faire les coins au carré puis border les côtés
- Positionner et border le **chemin de lit**

⇒ Positionner **les 2 oreillers** après avoir mis la taie

⇒ **Repousser** le lit une fois l'aspirateur passé

