

Loup Cougion

du Bar sur Loup

Octobre 2024 - n° 282

Agenda

RESTONS EN CONTACT !

 Mairie Bar Sur Loup

 mairiebarsurloup

www.lebarsurloup.fr,
pour recevoir toutes nos infos par le biais de la newsletter

Jusqu'au samedi 5 octobre : Exposition de l'Atelier du Loup aux Caves du Château.

Mardi 8 : Marché local, proposé par les Rendez-vous du Loup, square Seytre à partir de 16h30.

Samedi 19 : Marché Italien, sur le square Seytre de 8h à 17h.

Dimanche 27: Te Deum de la Franco Américaine de l'Amiral de Grasse du Bar en l'église St Jacques le Majeur avec le chœur Cantifolia, à 10h30.

Tous les mercredis matins
Marché au coeur du village
8h30 à 12h30

Prévention Épisodes Méditerranéens

Sur l'arc méditerranéen, les pluies peuvent être particulièrement fortes et s'abattre de manière très violente. Face au risque inondation, il est indispensable de connaître les bons gestes.

L'été 2024 a une nouvelle fois été marqué par la sécheresse et des vagues de chaleurs caniculaires qui pourraient rapidement laisser place à des averses et orages intenses sur l'arc méditerranéen : les températures très au-dessus des normales de saison en mer Méditerranée, sont l'un des facteurs pouvant aggraver l'intensité des pluies méditerranéennes.

A partir de la fin août et jusqu'à la mi-décembre, les territoires du pourtour méditerranéen sont exposés à des épisodes de pluie intense, qui peuvent conduire à des crues soudaines et dangereuses. En cas de pluies méditerranéennes intenses et/ou d'inondation, ayons les bons réflexes face au risque d'inondation !

Notre commune a déjà connu par le passé des épisodes pluvieux de très forte intensité.

Face au risque Pluie-Inondation, il est indispensable de connaître les bons comportements :

- se tenir informé grâce aux sites de Vigicrues et de Météo-France ainsi que par le biais de la newsletter de la commune,
- ne pas prendre sa voiture, même pour aller chercher ses enfants à l'école ou à la crèche : ceux-ci y sont en sécurité. Rappelons que moins de 30 cm d'eau suffisent pour emporter une voiture,
- rester chez soi et se soucier des personnes proches, voisins ou personnes vulnérables,
- s'éloigner des cours d'eau et ne pas avoir la curiosité d'aller observer le Loup en crue,
- se réfugier en hauteur et ne pas s'engager à pied ou en voiture dans un parking ou un passage souterrains,
- avoir toujours chez soi un kit de sécurité.

C'est en respectant ces consignes que vous veillerez à votre sécurité et à celle de vos proches. Restez vigilants !

EXPOSITION

L'Atelier du Loup

du 28 septembre au 5 octobre 2024
tous les jours de 16h à 19h
Vernissage
samedi 28 septembre à 16h



Les Caves du Château - Place de la Tour, Le Bar-sur-Loup



La vie dans les restanques & autres créations

Travaux d'élèves des cours avec
Märta Wydler et Marie-Claude Ras-Allard

Hommage à l'Amiral de Grasse



par l'association
Franco-Américaine
de l'Amiral de Grasse du Bar

Dimanche 27 Octobre 2024

10h15 : Recueillement
devant la statue de l'Amiral,
place de la Tour au Bar sur Loup.

10h30 : Messe Solennelle
Église St Jacques le Majeur
du Bar sur Loup,
avec le Chœur Cantifolia
sous la direction de Jacques Maes.

11h30 : Cocktail offert par
l'association aux
Caves du Château.

Renseignements au 06 09 96 50 00
ou par mail à gisele@bigarade.fr



Actualités Communales

Accueil Mairie

Nous vous informons que depuis le 18 septembre dernier la mairie est désormais ouverte le mercredi après-midi.

Rappel des jours et heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, fermé le vendredi après-midi.

Contact par téléphone au 04 92 60 35 70 ou par mail à accueil@lebarsurloup.fr

Commission Jumelage



Séjour de pêche à la mouche dans la Grana et rencontre avec le maire de Monterosso Grana, Stéfano Isaia.

Une famille baroise à la découverte de la nature à Monterosso Grana

Au sommet du Colle Fauniera (sculpture du cycliste Marco Pantani). En contrebas du col, près du refuge de la Fauniera, il y a la source du ruisseau Grana.



Les Barois ont commencé à explorer et à découvrir les atouts de Monterosso Grana et sa région qui ne manque pas d'atouts.

Des amateurs de pêche, de nature, de randonnées, de vélo se sont rendus cet été en Italie et nous ont autorisés à publier les photos issues de leur séjour, merci à tous pour ce magnifique partage. Nous ne pouvons que vous encourager à aller à la découverte de ce beau coin du Piémont.

Vie Village

La recette de Josyane

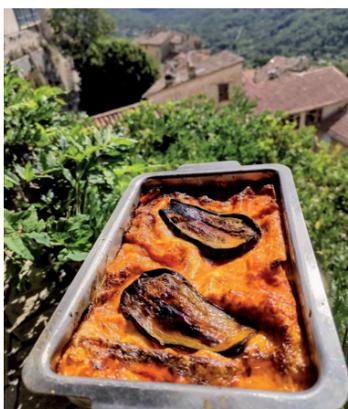
Recette : *Lasagnes à la Parmigiana, à ma façon.*

Couper les aubergines longues en tranches de 1 cm environ et les faire confire au four avec un filet d'huile et du sel pendant 35 mn à 190 degrés, laisser tiédir dans le four.

Préparer une sauce tomate avec 500 gr de coulis, 100 gr d'eau, 1 filet d'huile d'olive, sel poivre, ail et basilic et cuire à petit bouillon une vingtaine de minutes.

Dans un plat à four mettre un fond de sauce tomate, une rangée de lasagnes, aubergines confites, jambon, un filet de crème (facultatif, mais ça apporte du moelleux), sauce tomate, fromage râpé (et grana padano) puis recommencer l'opération jusqu'au plus haut du plat. Finir par la sauce tomate, fromage et des aubergines confites. Cuire 35 mn four préchauffé à 190 degrés.

J'ai rajouté un petit filet d'huile d'olive à la sortie du four ! Laisser dans le four éteint jusqu'au moment du repas, *essstra* !



Marché hebdomadaire

Nous vous rappelons la tenue du marché hebdomadaire du mercredi matin au centre du village, en haut de l'avenue Général de Gaulle et sur le square Seytre.

Stands de bijoux, objets de décorations, primeurs, food-trucks italiens, asiatiques, burgers, etc : il y en a pour tous les goûts...Pensez-y ! Horaires du marché : de 8h30 à 12h30.



Vidéo-protection

Mise en place de la vidéo-protection

Installées depuis cet été, 10 sites sont à présent équipés de caméras de vidéo-protection :

Place de la Tour, Place de la Fontaine, Place de la Chapelle, Jardin d'enfants, Stade Municipal, Espace Guintran, Crèche et Groupe Scolaire ainsi que avenue de Yorktown et allée du Dr Maffet avec des caméras avec lecteurs de plaques :

L'ensemble des images issues des caméras est enregistré à la mairie dans un local spécifique dont l'accès est réglementé. Seules des personnes accréditées peuvent y accéder. La Gendarmerie est en mesure d'exploiter les images à distance. Elle peut également les récupérer sur notre serveur à des fins d'enquête. Le dispositif a pour but la sécurité des personnes et des biens.

Une seconde phase d'installation, couvrant d'autres zones du territoire communal, sera mise en place courant 2025.

Vous pouvez trouver en ligne sur notre site internet, www.lebarsurloup.fr, un article dans lequel un document vous présente quelques-unes des vues enregistrées par nos caméras.



BsL Ados

Préparez-vous à 2 semaines d'horreur au BsL Ados pour les vacances de la Toussaint !!! Venez faire le plein de frissons en vous inscrivant auprès de Jimmy à bslado@lebarsurloup.fr

Le BsL Ados sera ouvert du 21 octobre au 1^{er} novembre prochain de 8h30 à 17h30 tous les jours et de 13h30 à 22h30 le dernier vendredi.

Quotient familial	<500/700	751/1250	1251/1500	Hors commune
Journée avec repas	4€	7€	10€	15€
Journée avec sortie payante	6€	6€	6€	6€

Remerciements

Les familles Pellegrini et Hibberd, très touchées par les marques de sympathie qui leur ont été témoignées lors du décès de Josette Pellegrini née Mela, remercient très sincèrement la communauté du Bar-sur-Loup d'avoir partagé leur peine par sa présence, l'envoi de fleurs, messages d'amitié et dons à la Fondation Lenval, et la prie de trouver ici l'expression de leur profonde gratitude.

Le Marché Paysan

Nouveauté au Marché Paysan (avenue Général de Gaulle) : tous les vendredis, venez récupérer votre panier paysan, à commander la veille au 06 64 29 69 95.

D'une valeur de 25€, mais vendu au prix de 20€, vous y trouverez légumes et fruits de saison ainsi qu'une boîte de 6 oeufs frais, le tout issu de productions locales.

Le Marché Paysan vous accueille du mardi au samedi de 8h à 12h30 et de 15h30 à 19h avec légumes et fruits (production locale) et autre produits régionaux tels que charcuterie, fromages, boissons, miels, etc, ainsi que pains et viennoiseries de la Tour des Délices uniquement sur commande.



Une 62^{ème} Journée de la Marine magique !

Ce fut une édition magique de la Journée de la Marine, le 15 septembre dernier lorsque américains et français se sont réunis une nouvelle fois pour célébrer François Joseph Paul, Comte de Grasse, Marquis de Tilly.

La municipalité tient à adresser tous ses remerciements aux acteurs de cette belle manifestation : le Lieutenant Alexandre Lovera, M. Francis Dostert, M. Philippe Gamba Président de l'UNC, M. Philippe Borries, Président du Souvenir Français, la Gendarmerie, la Police Municipale, les Services Techniques, les enseignants du Groupe Scolaire, M. Olivier Galliot et Mme Adélaïde Taillades ainsi que le directeur M. Éric Bataillou sans oublier tous les enfants présents, les Ambassadeurs Jeunesse du Bar sur Loup et les élus qui se sont impliqués dans la mise en place de ce temps fort de notre commune.

Et bien sûr, celui qui a mis une touche de magie et d'illusion dans cet événement en nous présentant sa toute dernière création «Le Mystère de l'Amiral», Thé Rozanski dont les talents de magicien ont été longuement applaudis par le public. Un immense bravo à lui !



Dépôt de gerbe de la municipalité du Bar sur Loup par M. Wyszowski et M. Viaud, maire de Grasse.



Dépôt de gerbe de la Franco Américaine de l'Amiral de Grasse du Bar



Le Contre-amiral Miller, le Contre-amiral Guillaume Merveilleux du Vignaux, le Capitaine de Frégate Mark Knox et le Capitaine de Frégate Max Miller.



Apparition d'un Amiral par le magicien Théo Rozanski !



Sur le square Seytre, barois et américains ont pu échanger en dégustant une part de socca d'Il Forno



Merci à tous les enfants présents !

La municipalité a été honorée de la présence de M. Gérald Lombardo, Maire du Rouret et Vice-président du Conseil Départemental, M. Jérôme Viaud, Maire de Grasse et Président de la CAPG, M. le Contre-amiral Guillaume Merveilleux du Vignaux de la Préfecture Maritimes, Mme Jessica Huaracayo, Consule Générale des États Unis d'Amérique, le Contre-amiral Miller, Commandant-adjoint de la 6^{ème} Flotte Américaine, le Capitaine de Frégate Max Miller Officier de liaison de la 6^{ème} Flotte Américaine, le Capitaine de Frégate Mark Knox, attaché naval de l'Ambassade des États Unis d'Amérique, M. Michel Ribero, Président de l'association Franco Américaine de l'Amiral de Grasse du Bar et toutes les autres personnalités présentes.

UNIVALOM

**Univalom vous propose le samedi 5 octobre :
Visioconférence – Jardinez durable : le cycle vertueux des végétaux**

Durant cet atelier vous verrez qu'une gestion raisonnée du jardin peut vous permettre de produire moins de déchets verts. De plus, vous verrez comment vous servir de cette ressource pour améliorer et enrichir le jardin efficacement.

- Gestion raisonnée d'un jardin dans les Alpes-Maritimes.
- Bien choisir ses plantes pour avoir le moins d'entretien possible.
- La Taille douce ou comment améliorer la vigueur de ses plantes en les taillant moins.
- Une bonne gestion de l'arrosage et des amendements pour avoir des plantes fortes et résistantes et faire moins de taille à l'année.
- Comment valoriser vos « déchets verts » du jardin pour nourrir le sol et les plantes.

Atelier gratuit organisé par UNIVALOM et animé par Claire de Bienveillance Végétal.

Toutes les informations pour s'inscrire : <https://univalom.fr/events/jardinez-durable-2024/>

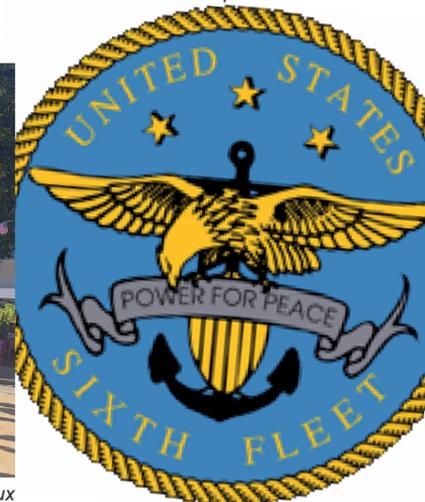
Contact par téléphone au 04 93 65 48 07 ou par mail (à privilégier) à zerodechet@univalom.fr.

Appel aux cucurbitacés

Afin de parfaire le décor de la Fête de l'Automne du vendredi 8 novembre prochain, comme tous les ans, la mairie est à la recherche de cucurbitacés en tout genre, de toute forme ! N'hésitez pas à les apporter en mairie, aux jours et heures d'ouverture de l'accueil. Nous vous en remercions par avance.



Importante implication des porte-drapeaux



Course de caisses à savon

Le BsL Ados a pour objectif d'organiser une course de caisse à savons, manifestation qui regrouperait les autres centres de loisirs du département.

Initialement programmé en octobre, il a été décidé de le décaler au mois d'avril 2025. Cela laissera plus de temps aux centres concernés pour se préparer. Le BsL Ados continue sa recherche de sponsors afin de réaliser son projet. Les dons que vous pourriez faire concernant les objets suivants : roues, pneus, volants, plaques en bois, tubes de ferraille, autres matériels concernant la création d'une caisse à savon

Vous détenez ce type de matériel et vous souhaitez aider les jeunes à concrétiser cet objectif, merci de contacter Jimmy à bslado@lebarsurloup.fr



Les Aubarnencs

Programme d'Octobre

Jeudi 3 : Le Club sera exceptionnellement fermé pour cause d'exposition de l'Atelier du Loup (du 28/09 au 05/10/2024).

Jeudi 10 : Belote et Loto.

Jeudi 17 : Le Club sera fermé pour cause de voyage sur la côte adriatique en Italie avec les adhérents du 14/10 au 17/10/2024.

Jeudi 19 : Loto payant.

Jeudi 31 : Belote et Loto. Célébration des anniversaires du mois d'octobre, ceux né(e)s en octobre prépareront un gâteau pour le goûter, le cidre sera offert par le Club.

Franco-Américaine de l'Amiral de Grasse du Bar

L'Association Franco Américaine de l'Amiral de Grasse du Bar vous invite à honorer l'Amiral de Grasse, dimanche 27 octobre 2024 :

- 10h15 : Temps de Recueillement devant la statue de l'Amiral, place de la Tour.

- 10h30 : Messe Solennelle en l'Église St Jacques le Majeur du Bar sur Loup, avec le Chœur Cantifolia sous la direction de Jacques Maes.

- 11h30 : Cocktail offert par l'association ux Caves du Château.

Renseignements au 06 09 96 50 00.

Aux Rendez-vous du Loup



Programme Octobre 2024

Sauf mention spéciale, toutes nos activités ont lieu dans le local de l'association à l'espace Guintran au cœur du Bar sur Loup.

Dimanche 6 : Repas partagé du S.E.L. à partir de midi – le Système d'échange local du Bar prend une pose, ce repas sera l'occasion d'un dernier rendez-vous pour quelques temps

Jeudi 10 à 19h30 Spectacle « Bergères de Suède et Alpes Chantants » par Christine Giraud - prestation au chapeau – A 20h30 repas partagé en toute convivialité (boissons sans alcool uniquement)

Atelier Théâtre « Jouer le JE » : tous les mardis à 19h à la Chapelle animé par Michel (06 20 89 43 61)

Atelier Histoire et Géopolitique à 19h30. Jeudi 3 : réflexion sur la guerre et le jeudi 17 : comprendre le conflit en Ukraine

Atelier Couture : samedi 12 et 19 octobre de 16h à 18h – création d'une trousse et pochette sac à main

Atelier Tarot deux fois par mois en alternance un samedi soir et un dimanche après-midi : Samedi 12 : début des parties à 20h. Dimanche 27 : début des parties à 17h30

Atelier de danse trad : lundi 7 et 21 de 20h à 22h30 dans la Chapelle des Sœurs. Il s'adresse à tous et a pour but le partage, le plaisir et que chacun puisse participer aux balèti de la région et au-delà. Caroline : carog.line@gmail.com

Café des Tricot-pines : samedi 5 de 10 à 12h avec Christine (06 624 940 28) et **Café des Lectrices** : samedi 19 de 10 à 12h (06 624 940 28)

Le Marché Local et Zéro déchet : Mardi 8 au Square Seytre à partir de 16h30 - venez retrouver nos producteurs et artisans locaux : légumes, fromages, huile, liqueurs, herbes et confitures, artisanat...

Le Bar à Jeux ouvre à 19h le samedi (sauf soirée Tarot) : nouveaux, classiques, coopératifs, le choix est large et Stéphanie est là pour vous guider - possibilité de repas partagé - boissons sur place (uniquement sans alcool).

Avec l'Automne c'est le retour des bonnes Pommes : La première livraison aura lieu le mardi 8 à partir de 15h à l'espace Guintran. Pour commander : <https://www.lapom-megourmande.com/boutique.html>

Les Petits Loups Maraîchers

RUBRIQUE JARDIN par
Les Petits Loups Maraîchers & e-Maraîchage

DE L'OPTIMISME NAÎT L'ENVIE D'AGIR ET DE CHANGER LES CHOSES

La juste irrigation

Savoir si l'on **arrose assez ou non** reste une inconnue au jardin. Chacun fait ce qu'il **croit suffisant** pour ses plantations. Pourtant, en été, avec les très fortes chaleurs, on n'arrose souvent pas assez, et cela peut réduire fortement la **production de légumes** des cultures maraîchères. Mais il ne faut pas non plus **arroser trop**, car alors on **gaspille** cette eau si précieuse et parfois rare.

Pour avoir une idée de la **juste irrigation**, il existe un calcul assez précis basé sur l'**évapotranspiration**. Cette transpiration du sol et des plantes est l'eau perdue qu'il faut compenser. Cette quantité d'évapotranspiration est fournie par une **centrale météorologique**, si possible proche de votre terrain, et s'appelle l'**ET**. Pour faire simple, vous multipliez cette valeur d'ET, fournie en mm, par la surface à arroser en m² : vous obtenez alors le **volume d'eau d'arrosage nécessaire** en litres. Par exemple, avec un ET de 5 mm fin août, pour 100 m², il faudra donc un volume d'eau d'arrosage de 500 litres... eh oui !

Les PLM ont une centrale météorologique sur leur terrain. Avec elle, ils irriguent leurs légumes **avec le juste volume d'eau**, pas plus, pas moins, chaque jour recalculé.

N'hésitez pas à venir à la Papeterie un samedi matin découvrir notre jardin et notre système d'irrigation !

www.lespetitsloupsmaraichers.fr

Gym Fit Santé

Gym douce, pour améliorer sa tonicité musculaire, son équilibre, sa coordination et sa souplesse.

Gym pour tous, pour améliorer sa condition physique avec de la gym posturale, du renforcement musculaire et du stretching.

Les cours ont lieu à la Passerelle :

- mardi de 9h30 à 11h, salle du Dojo 2ème étage

- merc. de 18h15 à 19h45, salle de Danse 1er étage

- vendredi de 10h30 à 12h, salle du Dojo 2ème étage

- vendredi de 19h15 à 20h45, Dojo 2ème étage

La section randonnée se retrouve un mercredi sur 2.

Contact : Véronique Pellegrini, Présidente au 06 87 53 55 22 ou Thierry Alemany, Educateur sportif au 06 17 38 91 02.



En cas de difficulté contacter nos producteurs : line-serge05@gmail.com ou 06 10 36 25 13

Il faut être adhérent à l'association pour bénéficier de ces livraisons ou participer à nos ateliers : adhésion en ligne (10 ou 15€) simple et rapide sur HelloAsso Aux Rendez-vous du Loup – Pour nous contacter info@auxrendezvousduloup.com

NUMÉROS UTILES

Mairie, place de la Tour, 06620 Le Bar sur Loup
Tél : 04 92 60 35 70 - Fax : 04 93 42 93 64
Jours et heures d'ouverture :
du lundi au vendredi de 8:30 à 12:30 et de 13:30 à 16:30
(fermé le vendredi -après-midi)

Site internet : www.lebarsurloup.fr
Mail : accueil@lebarsurloup.fr

Police Municipale	04 92 60 35 76
Portable Police Municipale	06 80 36 24 78
A.S.V.P.	06 11 30 30 49
Gendarmerie	04 93 42 40 06
France Services : prise de rendez-vous au	06 38 25 32 56
École Maternelle	04 93 42 90 31
École Élémentaire	04 93 42 90 65
Garderie	06 79 35 16 26
Crèche Élise et Célestin	09 62 65 63 21
École Atipik	06 27 61 49 36
Relais Assistante Maternelles Itinérant	04 97 18 70 82
Centre des Finances Publiques d'Antibes	04 97 15 54 00
Hydropolis	04 83 88 16 70
Les Orangers Maison de Retraite	04 93 40 68 00
La Poste Courrier	3631
Relais Postal au Tabac Presse L'Encrier	04 93 42 39 60
Pompiers	18
SAMU (Nice)	15
Presbytère Catholique	04 93 42 70 11
Presbytère Protestant	04 93 36 40 42
CASA	
Envibus	0 800 202 244
Déchetterie Valbonne	04 92 28 50 41
Déchetterie Roquefort les Pins	04 92 60 03 78
Envinet (Encombrants)	04 92 19 75 00
Univalom	0 800 229 217

SERVICES DE SANTÉ

SAFE G Le Bar sur Loup Téléconsultations

09 73 32 33 73, du lundi au dimanche (jours fériés inclus) de 8h à minuit

Dr Bouziane-Rahmani Médecin	04 93 42 56 22
Dr Lemaitre Médecin	04 93 42 90 43
Dr Marty Médecin	04 93 42 55 51
Cabinet Dentaire :	
- Dr Charlotte Guimont Pereyron	04 93 42 58 32
- Dr Jeanne Rigal	04 93 42 58 32
Dr Sarabian Pharmacie	04 93 42 41 02
Cabinet Bernhard - Chabrol - Torrielli Infirmiers à domicile	04 93 09 44 33
M. Deram Infirmier à domicile	06 61 14 40 05
Mme Bernhard Infirmière à domicile	06 28 35 29 68
Mme Laurence Maquin Infirmière libérale	06 51 57 24 75
M. Tony Boisserpe Kinésithérapeute	04 93 42 46 96
M. Tony Boisserpe Ostéopathe	06 16 10 12 80
Mme Tretener Pédiatrice Podologue	04 93 42 71 13
UNISAD ESA	07 55 65 54 22
Mme Olivia Chatron-Colliet Ostéopathe	06 75 49 11 93

SOINS - BIEN-ETRE

Coralie Roederer, Energéticienne et hypnose QHHT	07 83 22 64 21
Alter Ego Coaching Frédérique Pouzol	06 71 01 38 26
Véronique Bitsch-Marti, thérapeute en sophro-analyse	06 22 41 10 38
M. Ridet Virgil Praticien en Hypnose Ericksonienne	07 81 87 13 91
Institut C'il'ongle Passion	06 18 92 19 00
Institut de beauté, Mme Chatron-Colliet	06 30 80 41 96
Mme Chatron-Colliet Naturopathe	06 30 80 41 96
Emma, Coiffeuse à domicile	06 63 60 70 32
Massage « Dans ma bulle » Rebecca Amavet	06 62 04 82 44
L'Ongrerie du Loup	07 83 93 57 28
Marina Beauté	06 65 57 97 38

GARAGE

M. Trastour Garage Barois	04 93 42 42 20
---------------------------	----------------

COMMERCES

Épicerie Barbieux	04 93 42 41 04
Tabac Presse «L'Encrier» et Supérette Proxi	
Marché Paysan de Jean-Paul	06 09 55 23 88
Coiffure Lovely	04 93 42 47 89
Boulangerie «Panecasanu Corsu»	06 59 26 11 61
Traiteur «Les Plats de Marjolaine»	06 30 69 89 94

ART - ARTISANAT

Les Pierres du Loup (murailles pierre sèches)	06 50 14 25 40
Ferronnerie d'Art du Loup	04 93 42 21 39
Marta Wydler Artiste-peintre	06 65 15 63 47
Joséphine Piffaretti Céramiste	06 11 02 13 85
Olivia Paré Photographie	06 24 71 02 91
Sissi Photographie	06 89 13 22 18
Avant Midi (boutique créations artisanales)	06 86 62 28 39

SERVICES et DIVERS

Mélanie Pélaïa-Thaon, Consultante socio-administrative et juridique	06 28 59 53 71
Taxi Guillen	06 08 23 36 62
Mme Barbier Médiation Sociale et Successorale	06 63 66 62 78
Pierre L'Haridon Multi-Services	06 62 45 65 24
Concept Informatique	06 29 66 59 10
Les Jardins St Clément	06 68 37 82 71
Molineri Paysage	06 77 82 26 09
Alu Provence	04 93 09 84 25
JLSC Compositte (Piscine, Agencement intérieur, peintures)	07 69 30 18 99
Bechetti Électricité	06 15 29 15 83
Hélios Électricité	06 59 01 79 31
Électricité Adrien Ribero	06 25 24 20 99
Verducci Électricité et Carrelages	04 93 09 44 71
D'Ar et Peintures	06 21 20 35 86
Solaire installateur agréé	04 93 42 46 15
Fenêtres et Design (Menuiserie Alu/PVC-Volet-Véranda-Store-Miroiterie)	06 74 59 69 55
Entreprise Armand Saladino Artisan Maçon	06 07 76 11 64
Renaud Candelli Artisan Plombier	06 20 30 34 95
GD Mesures et Test Géomètre Topographe	06 63 38 54 70
MtPlanet Produits de Nettoyage Bio	06 88 38 63 40
Yana Kossinkaya Conseillère en immobilier	06 21 56 08 27
LACAconseils Thomas et Sandra Lacassagne	06 74 07 40 34
Kogayon Meubles	07 77 73 21 38
TipTopTshirt (Textile et accessoires personnalisés)	06 35 52 05 54
e-Rapp Gestion / Secrétariat indépendante	06 34 43 05 88
Tineetude Ingénierie (Bureau d'études en environnement)	06 84 75 62 01

RESTAURATION - BAR

L'École des Filles	04 93 09 40 20
Le Michelangelo	09 51 74 13 86
Les Jasmins Pension et Restaurant	04 93 60 42 05
Pizzeria La Famiglia	09 81 63 53 72
Bar Le Donjon	04 93 77 98 99
Fafa Pizza (sur place ou en livraison)	07 45 76 45 45

HÉBERGEMENTS

Camping des Gorges du Loup	04 93 42 45 06
Hôtel Particulier des Jasmins (Pension et Restaurant)	04 93 60 42 05
Autres hébergements sur le site www.lebarsurloup.fr	

LOISIRS

Fun Kart	04 93 42 48 08
Randonature06 Pierre Rivier	06 62 43 87 03
Résolution Sport Bernard Dar	06 18 09 87 62
Coach diplômé pilates, seniors Corinne Valsaque	06 03 85 45 20
Yoga avec Faye Villalba	06 85 25 80 61
Loupe à PACA (Loisirs, enquêtes ludiques, etc)	06 80 75 73 21