

LESS IS MORE

Performance – Expérience participative
Plantes sauvages comestibles

Frédéric Fourdinier



Présentation

Performance et expérience sur le thème de l'adaptation et de l'improvisation dans un territoire donné, **Less is More** consiste à partir à pied, durant un certain nombre de jours, en autonomie, avec pour seule base alimentaire l'huile d'olive, des céréales, du sel — et ce que la nature offre sur le chemin : les plantes sauvages comestibles.

Tout au long du chemin ces plantes accompagnent l'effort et ancrent la marche dans le vivant où chaque itinéraire s'inscrit dans une lecture fine du paysage.

Observer, réfléchir sur notre environnement, la notion de territoire, de paysage et sur soi-même, dans cette confrontation avec le réel... Il s'agit de vivre autrement, le temps d'un voyage à pied, en solo ou à plusieurs, pour partager et échanger les expériences ressenties. Mais aussi d'affronter les conditions qui surviennent, d'en éprouver les limites, et de s'y mesurer dans un état d'esprit de minimalisme, en écho à la phrase de Ludwig Mies van der Rohe : « **Less is more** ».

Il s'agit de s'adapter aux exigences du parcours, d'en suivre le rythme sans le forcer, sans entrer dans une logique de survie ou de performance. Le corps se réaccorde peu à peu au terrain, à la météo, à la lumière, aux sons. La nourriture, réduite à l'essentiel, devient pourtant source de plaisir, d'inventivité, de gratitude. Elle devient un hommage discret à la nature et à l'évolution humaine.

Les nuits, quant à elles, se passent à la belle étoile, sous une toile ou, selon les conditions, dans une tente. Dormir en nomade, dans un confort minimal, implique une écoute particulière du lieu de bivouac, une attention aux rythmes naturels, une sobriété choisie.

Ce projet est nourri d'expériences de voyages, de treks, de stages ethnobotaniques, de lectures, d'intuitions... Il donne lieu à des écrits, dessins, photographies, éléments paysagés, qui composent des installations présentant le projet et questionnant nos liens à la nature, aux milieux, aux manières de vivre.

En 2025, cette démarche se prolonge dans une nouvelle forme plus collective, avec une randonnée transdisciplinaire autour du territoire du massif du Mont-Blanc. Cette marche partagée invite artistes, chercheur·euses, penseur·euses, habitant·es ou curieux·ses à explorer ensemble un territoire alpin en mutation, entre glaciers, vallées, villages, stations de ski et paysages sur-fréquentés. Là encore, les plantes sauvages comestibles accompagnent la traversée — comme outil d'attention, de lien, de subsistance. Ce prolongement ouvre une réflexion élargie sur nos manières de marcher, de regarder, de penser le vivant — ensemble.



« J'ai la nostalgie d'une de ces vieilles routes sinueuses et inhabitées qui mènent hors des villes... une route qui conduit aux confins de la terre... où l'esprit est libre...»

Henry David Thoreau





Ecomusee - centre d'art - maison du bocage - avesnois - france - 2014



Galerie des paysages - avignon - france - 2013



L'orangerie - centre d'art - bastogne - ardennes - belgique - 2018



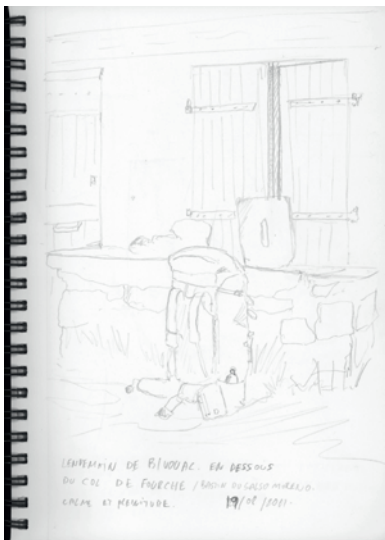
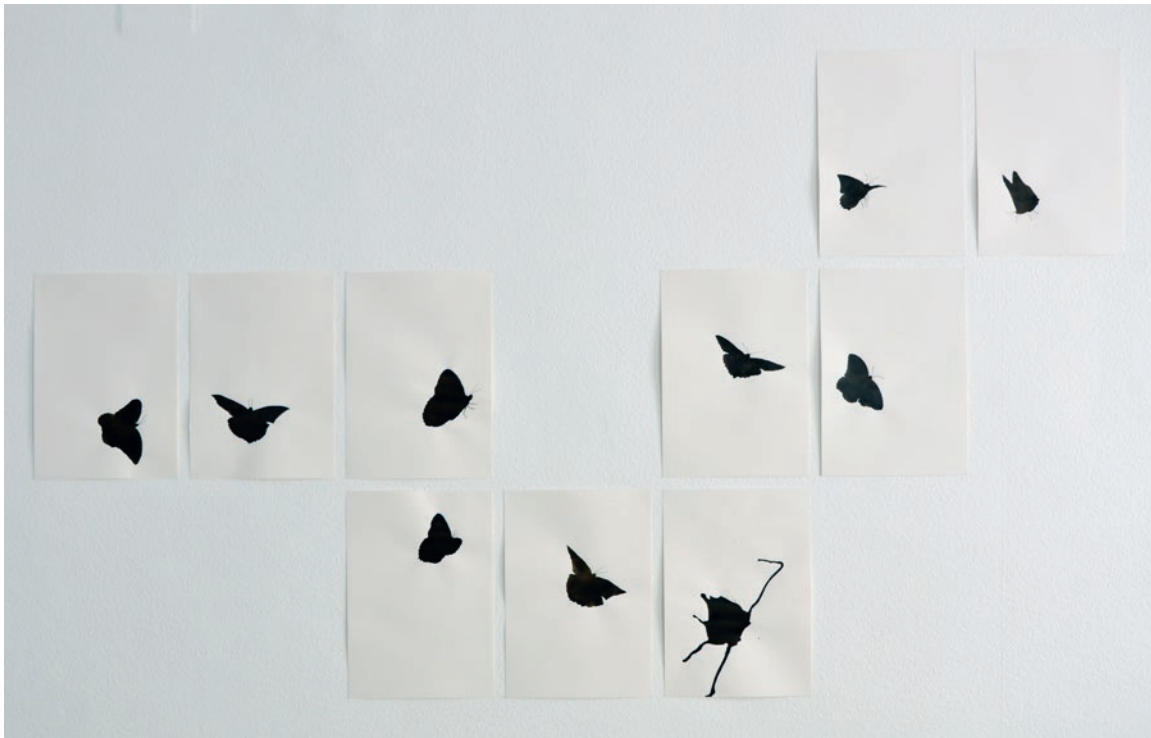


Wild Plants - 2012 - 32 formats - 16x26x1,5cm - gouache sur papier - Série de gouaches représentant des plantes sauvages comestibles

Observatory - 2010 - Bois (MDF) , textile militaire, acrylique - 200 x 120 x 4 cm - Installation rappelant une structure d'observation mobile. Entre camouflage et contemplation, une pièce sur la position du regard dans le paysage.

Pick Up - 2014 - Photographies - impression numérique - diptyque 220 x 176 cm - Deux photographies de scènes captées lors des marches, entre nature et traces humaines.

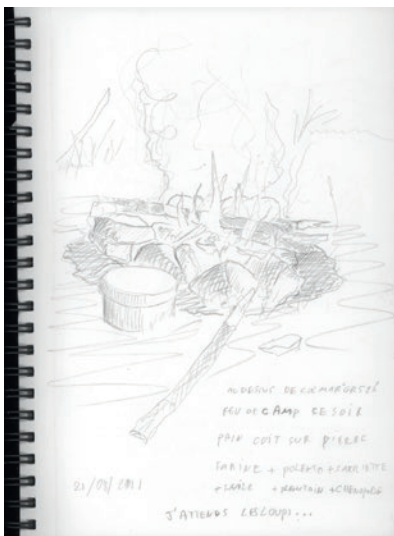




Actéons - 2013 - A4 - 10 formats - encre sur papier - vole de papillon.

Euphorbia Characias - 2012 - Gouache sur papier - 25x25 cm - plante médicinale sauvage.

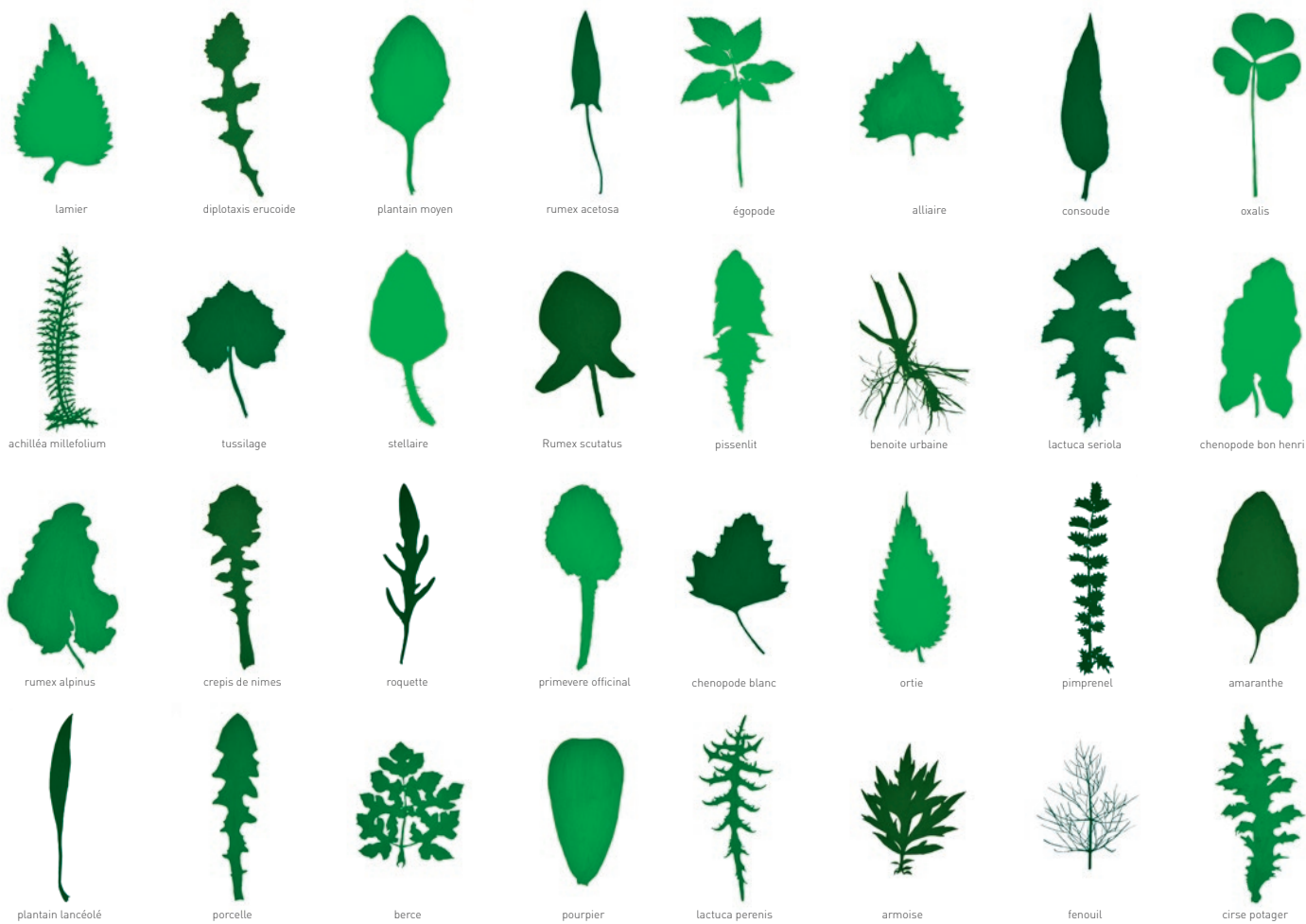
Croquis - 2011 - crayon sur papier - A5 - extrait de carnet de voyage.



Bivouac - 2012 - dimensions variables - Tente de voyage nylon, bois, acrylique

Croquis - 2011 - crayon sur papier - A5 - extrait de carnet de voyage.





Wild Plants - 2012 - 32 formats - 16x26x1,5cm - gouache sur papier - Série de gouaches représentant des plantes sauvages comestibles



Listes des LESS IS MORE effectués :

2009 Alpes de Hautes Provence > Vaucluse

2010 Alpes de Hautes Provence - Haut Verdon

2011 Alpes de Hautes Provence - Queyras > Mercantour

2013 Alpes de Hautes Provence - Haut Verdon

2015 Alpes de Hautes Provence - région de Dignes-les-Bains

2015 Auvergne - puy de Dôme - Cantal

2017 Alpes Suisse - Valais - Arolla > Orsière

2019 Vosges Sud - les crêtes

2020 Ardennes belges - française (frontière)

2023 - Auvergne - Monts du Forez



Liste de matériel

- alimentation
- bâtons de marche
- carnet de croquis
- cartes
- chapeau ou casquette
- chaussures de marche
- corde
- couteau
- dentifrice, brosse
- flûte, harmonica
- foulard ou autre
- gant de toilette
- gourde, poche d'eau
- lampe
- matelas
- mini panneau solaire
- poêle, casserole
- réchaud
- sac a dos
- sac de couchage
- sac de toile pour les cueillettes
- sac interne de couchage en tissu
- savon de Marseille ou Alep
- serviette
- téléphone (urgence/photos)
- tente / bâche
- trousse de secours
- vêtements minimum
- veste de pluie

