

Le Cambodge, au cœur de l'Empire khmer

Circuit Cambodge, voyage culturel avec un guide local francophone sélectionné par Orients

Circuit 13 jours



Fort de 25 ans d'expérience et de relations étroites et amicales avec des partenaires locaux, **Orients** vous propose des itinéraires reconnus pour leur qualité et leur inventivité. Dans un esprit *grand voyageur*, nos circuits, **accompagnés par des guides locaux francophones sélectionnés par Orients**, privilégient le meilleur rapport qualité-prix pour une découverte approfondie, culturelle et humaine. Ils sont conçus pour des **groupes entre 8 et 20 participants**.

Plus de trois mille monuments anciens, enchâssés dans une forêt aux espèces gigantesques, font du Cambodge une terre à la richesse culturelle inégalée. Lors de ce circuit, vous partirez, pendant trois journées entières, à la découverte des secrets d'Angkor où une succession de rois ont fait édifier de somptueux temples de pierre. Vous explorerez également la campagne cambodgienne à Kratie au bord du Mékong, naviguerez sur le grand lac Tonlé Sap et découvrirez Phnom Penh et son mélange d'architecture khmère et coloniale française.

Principales étapes : Siem Reap, Tonle Sap, Angkor, Beng Mealea, Koh Ker, Preah Vihear, Kampong Thom, Kratie, Kampong Cham, Phnom Penh.

Quelques points forts :

- trois jours complets à Angkor pour une visite approfondie du site ;
- le site de Preah Vihar, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO ;
- une découverte de la campagne cambodgienne avec le lac Tonle Sap et la ville de Kratie ;
- les temples oubliés de Koh Ker et Beng Mealea ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné par Orients.

Journée 1

Paris / Siem Reap (Angkor)

Accueil à l'aéroport de Paris et envol pour **Siem Reap** sur compagnie régulière.

Nuit en vol.

Journée 2

Siem Reap, lac Tonle Sap

Arrivée à l'aéroport de Siem Reap, accueil par votre guide francophone.

Transfert à l'hôtel pour déposer vos bagages.

Déjeuner au restaurant.

Cet après-midi, vous partirez en direction du lac **Tonle Sap** et de ses villages flottants. Le paysage est saisissant : rizières, eau à perte de vue, maisons sur pilotis... Le dépaysement est total.

Après une courte promenade dans le village de **Kompong Khleang**, vous embarquerez à bord d'une pirogue pour une promenade à travers les canaux jusqu'au **grand lac** où vivent certaines communautés d'origine vietnamienne dans de véritables **villages flottants**. Les habitants y déplacent régulièrement leurs maisons au grès des crues.

Retour à Siem Reap. Dîner et nuit à Siem Reap.

Journée 3

Premières découvertes d'Angkor

Le matin, vous débuterez votre découverte d'**Angkor** au site de **Roluos**, composé de trois temples majeurs : Bakong, Loleil et Preah Ko bâtis à la fin du IXe siècle.

Déjeuner au restaurant.

Vous visiterez ensuite les temples du **Prasat Kravan**, du **Pré Rup** et du **Mébon oriental** datés du Xe siècle. Ce temple hindouiste s'élève sur un îlot artificiel : le Baray oriental. Le **Bantey Kdei**, vaste complexe d'inspiration bouddhique, conserve une enceinte.

En fin d'après-midi, vous assisterez au coucher du soleil à **Sras Srang**.

Dîner et nuit à Siem Reap.

Journée 4

Les grands chefs-d'œuvre d'Angkor

Ce matin, vous partirez pour une visite approfondie d'**Angkor Wat**, chef-d'œuvre de l'art khmer, le plus célèbre et le plus imposant de tous les monuments d'Angkor, dont les cinq tours, d'un rose doré, sont devenues l'emblème de tous les régimes successifs du Cambodge.

Déjeuner au restaurant.

Puis vous gagnerez le **Banteay Srei**, la "citadelle des femmes", consacrée à Shiva. Daté du Xe siècle, ce petit temple de grès rose somptueusement sculpté est souvent considéré comme le **joyau de l'art khmer**. Puis, vous visiterez **Banteay Samre**, chef-d'œuvre de la période classique magistralement restauré. L'ambiance y est paisible et agréable.

Dîner accompagné d'un spectacle de danse Aspara.

Nuit à Siem Reap.

Journée 5

Angkor Thom, ancienne capitale royale

Vous débuterez la journée au **Ta Som**, temple bouddhiste de la fin du XIIe siècle avant de découvrir le temple de **Preah Khan**, complexe monastique bouddhiste dédié au père du "roi bâtisseur". A deux pas de là, le **Neak Pean** (nagas enchevêtrés), représentant l'Anavatapta, le lac mythique et sacré de l'Himalaya, se dresse au milieu d'un bassin, lui même entouré de quatre bassins.

Déjeuner au restaurant.

Cet après-midi, vous pénétrerez dans **Angkor Thom** (grande cité), capitale du roi Jayavarman VII (1181- 1218). Le Bayon, temple central contient des sanctuaires richement sculptés ornés de visages gigantesques.

La visite se poursuivra au **Baphuon**, temple du XIe siècle et au **Phimean Akas**. Enfin, vous accéderez à la **terrasse des éléphants** et la **terrasse du roi lépreux**, ornée de sculptures d'Asparas.

Dîner et nuit à Siem Reap.

Journée 6

Beng Melea, Koh Kher, Preah Vihear

Ce matin le **Beng Mealea** vous donnera un goût d'aventure par son aspect unique, isolé et **enserré par la jungle et ses racines géantes**.

Déjeuner au restaurant.

Puis, vous partirez vers **Koh Ker** à travers la campagne khmère. Vous découvrirez ce fameux complexe pré-angkorien construit au Xe siècle sous le règne de Jayavarman IV. Vous poursuivrez votre route vers **Preah Vihear**, grande province au nord du Cambodge dont la capitale est Tbeng Meanchey. La province a été nommée, d'après le temple de Prasat Preah Vihear, qui est certainement le point névralgique de cette province.

Dîner et nuit à Preah Vihear.

Journée 7

Preah Vihear, Sambor Prei Kuk, Kampong Thom

Vous découvrirez ce matin le **temple de Preah Vihear** et son fameux sanctuaire érigé au IXe siècle, revendiqué aujourd'hui par la Thaïlande. Le panorama est à couper le souffle.

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi vous poursuivrez votre route vers **Kampong Thom** et le site oublié de **Sambor Prei Kuk**, ancienne **capitale pré-angkorienne** érigée au VIIe siècle.

Dîner et nuit à Kampong Thom.

Journée 8

Kampong Thom, Kampong Cham, Kratie

Le matin, vous prendrez la route pour **Kratie**, charmant village aux **vestiges coloniaux**.

Déjeuner au restaurant.

Puis vous embarquerez à bord d'un bateau traditionnel pour une **promenade sur le Mékong à la recherche des dauphins d'eau douce de l'Irrawaddy**, espèce en voie d'extinction.

Dîner et nuit à Kratie

Journée 9

Kratie

Face à Kratie, se situe l'île de **Koh Trong**, isolée, à l'abri de toute forme de modernité. Vous prendrez le ferry pour rejoindre l'île. Une **promenade à vélo** vous permettra de découvrir la richesse de cette île sur laquelle la voiture est bannie.

Déjeuner au restaurant.

De retour à Kratie, vous profiterez d'un **temps libre**.

Dîner et nuit à Kratie.

Journée 10

Kompong Cham, Phom Penh

Le matin, vous partirez en direction du charmant village de **Kampong Cham**, intéressant pour son architecture coloniale. A proximité, vous visiterez le temple de **Wat Nokor**, dont une partie date du XIIe siècle.

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi, vous gagnerez **Phnom Penh**.

Dîner et nuit à Phom Penh.

Journée 11

Phnom Penh

La journée sera consacrée à la découverte de **Phnom Penh**, capitale cambodgienne. Vous débuterez votre visite par le **palais royal** construit en 1866 par le roi Norodom, puis la **pagode d'argent** qui abrite les joyaux de la couronne que sont le bouddha en or massif incrusté de 9 584 diamants et le bouddha d'émeraude et de cristal de Baccarat.

Déjeuner au restaurant.

Cet après-midi, vous visiterez le **musée national**. Construit en 1920, il présente la plus grande collection d'œuvres khmères qui ornaient autrefois les temples de la cité d'Angkor. Puis, vous vous rendez sur la **colline du Wat Phnom**. C'est ici que prit naissance la ville de Phnom Penh. Vous apercevrez également le **monument de l'Indépendance**, commandé à l'architecte Vann Molyvann à la fin du protectorat français en 1953.

La journée s'achèvera marquée par une **flânerie au marché russe** et une courte promenade en bateau sur le Mékong.

Dîner et nuit à Phnom Penh.

Journée 12

Phnom Penh, envol pour Paris

Cette dernière journée à Phnom Penh vous permettra de visiter le musée de **Toul Sleng**. Cet ancien lycée fut transformé en prison et en centre de tortures pour quatorze mille prisonniers entre 1975 et 1979.

Vous profiterez d'un **temps libre dans le quartier colonial français** qui conserve des bâtiments de styles Art déco.

Déjeuner au restaurant.

Selon les horaires de vol, transfert à l'aéroport et envol pour Paris sur compagnie régulière.

Nuit à bord.

Journée 13

Paris

Arrivée à Paris.

Le programme proposé est susceptible de connaître de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture des sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

Départ du 30 novembre 2020 au 12 décembre 2020 (13 jours, 10 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants accompagné par un guide local.

Tarifs	
En chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	2 380,00 € / personne
En chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	2 380,00 € / personne
En chambre individuelle	supplément +235,00 € / personne

Taxes aériennes au 19 décembre 2019, comprises dans le prix : 96,00 € dont 96,00 € de taxe d'aéroport

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre **13 et 20 personnes**. Au-dessous de ce nombre, nous nous réservons le droit d'annuler le départ ou de vous proposer un *supplément petit groupe* pour le maintien du voyage avec un nombre inférieur de participants.

Vols sur compagnie régulière Singapore Airlines

Les vols Singapour - Siem Reap & Phnom Penh - Singapour sont opérés par Silk Air, filiale de Singapore Airlines

Départ	Arrivée	Vols
Paris - Charles de Gaulle CDG 30/11/2020 - 10:40	Singapore SIN 01/12/2020 - 06:15	SQ335
Singapore SIN 01/12/2020 - 08:40	Siem Reap REP 01/12/2020 - 09:45	MI614
Phnom Penh PNH 11/12/2020 - 18:50	Singapore SIN 11/12/2020 - 21:35	MI607
Singapore SIN 12/12/2020 - 00:15	Paris - Charles de Gaulle CDG 12/12/2020 - 07:15	SQ336

Compagnies aériennes alternatives : Thai Airways, China Southern Airlines, Vietnam Airlines

Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols seraient alors soit sur la même compagnie, soit sur l'une des compagnies alternatives précisées pour chaque départ.

Si vous devez prendre des engagements (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Ce prix est indépendant des éventuelles fluctuations de change Euro / Dollar.

Ces prix comprennent :

- les vols réguliers Paris / Siem Reap et Phnom Penh / Paris ;
- les taxes d'aéroport ;
- l'hébergement dans des hôtels 3* N.L (normes locales) ou de charme ;
- la pension complète, hors boissons ;
- les trajets en autocar privé, climatisé ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné ;
- les entrées dans les sites mentionnés dans le programme ;
- l'assistance rapatriement ;
- les frais de visas obtenus par nos soins.

Ces prix ne comprennent pas :

- les boissons ;
- le port des bagages ;
- les pourboires usuels aux guides et aux chauffeurs ;
- les dépenses personnelles ;
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour.

OFFRE EXCLUSIVE Chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir **le montant du supplément chambre individuelle**.

Supplément aérien

Les tarifs mentionnés correspondent aux tarifs octroyés par les compagnies aériennes auprès desquelles les sièges ont été réservés. Chez certaines compagnies aériennes, ces tarifs peuvent ne plus être disponibles à la vente au-delà d'un certain délai (de quelques jours à trois mois avant le départ dans certains rares cas). En cas de non disponibilité du tarif aérien prévu, nous nous réservons le droit de répercuter tout ou partie de l'éventuelle hausse de prix aérien, qui serait communiquée au moment de l'inscription et soumise à votre accord.

Surtaxes

Les éventuelles surtaxes, rajoutées par les compagnies aériennes postérieurement à la date de publication de nos prix ne sont pas incluses. Ce montant, susceptible de variation à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ, sera répercuté sur le prix conformément à la législation en vigueur.

Départ de Province

Si vous souhaitez un départ de province, notre service transport effectuera la recherche la plus adaptée. Selon les destinations, les départs de province s'effectuent soit sous forme de pré et post acheminement vers Paris, soit, pour l'Europe notamment, sous forme de vol direct de votre ville vers le lieu de destination. Consultez notre Service Clients pour une étude spécifique.

Hôtellerie (classification en normes locales)

- Kampong Thom - **Glorious Hotel and Spa** 3★
<http://www.glorioushotel.asia/>
- Kratie - **Mekong Dolphin hotel** 3★
- Preah Vihear - **Preah Vihear Jaya** 3★
<http://preahvihearjayahotel.com>
- Phnom Penh - **Le Mont Hotel** 4★
<http://www.lemonthotel.com/>
- Siem Reap - **Angkor Holiday** 3★
<http://www.angkorholidayhotel.com/>

Si les hôtels mentionnés devaient être modifiés, ils seraient remplacés par des établissements de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.

Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe.

Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes :

Garantie multirisque * : 3,95 % du prix du voyage

Annulation

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Bagages

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.
- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

Interruption de voyage

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;
- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.

Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire * : 2 % du prix du voyage.

Garanties identiques à l'assurance Multirisque, à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation.

* Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet www.intermedes.com, ou peut vous être envoyé sur simple demande.

Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance. Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, s'il justifie d'une garantie antérieure pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie.

Cette renonciation doit intervenir dans un délai de **quatorze (14) jours calendaires** à compter de la conclusion du contrat. La demande écrite doit être remise en main propre ou envoyée par courrier recommandé.

Informations pratiques

Cambodge

Formalités pour les ressortissants français : un passeport valide 6 mois après le retour du voyage est nécessaire. Nous nous chargeons de l'obtention des visas. Pour cela, vos passeports vous seront demandés au moins un mois avant le départ et vous seront remis à l'aéroport le jour du départ. Si toutefois vous aviez besoin de votre passeport durant ce délai, une participation de **25 €** par passeport vous sera demandée pour l'obtention des visas en 15 jours.

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : ambassade du Cambodge - 4, rue Adolphe Yvon 75116 Paris - Tel : 01.45.03.47.20 - Site Web :

<https://www.ambcambodgeparis.info/>

Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

Heure locale : le décalage horaire est de 6 heures en plus par rapport à la France en hiver, et 5 heures en été.

Climat : en raison de sa latitude proche de l'Equateur, le Cambodge bénéficie d'un climat chaud offrant peu de variations. La température moyenne s'élève à 27°C et peut dépasser parfois les 30 °C.

Santé : aucune vaccination n'est exigée pour entrer au Cambodge, cependant les rappels de vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la polio et les vaccins contre l'hépatite A et la typhoïde sont vivement conseillés. Les normes d'hygiène sont différentes des nôtres et les médicaments difficiles à trouver sur place, il est donc utile d'emporter une pharmacie de voyage. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé (vous pouvez consulter votre médecin ou l'Institut Pasteur, www.pasteur.fr).

Tenue vestimentaire : emportez des vêtements légers en coton et un lainage pour les soirées. Par respect pour la population, il est recommandé d'éviter les décolletés et les fines bretelles pour les femmes, ainsi que les shorts pour les hommes. Prévoyez des chaussures de marche car, pour accéder à certains temples, il faut gravir une centaine de marches. Une lampe de poche vous sera également précieuse.

Depuis le 1er août 2016, l'accès aux temples et monuments à caractère religieux du Cambodge sera interdit aux personnes ne respectant pas un code vestimentaire strict. Pour les hommes et femmes, les épaules devront être couvertes, les jupes, robes et pantalons devront couvrir les genoux. A défaut, l'accès aux sites leur sera refusé catégoriquement.

Change : la monnaie au Cambodge est le Riel, mais le Dollar est plus généralement utilisé dans le pays. Les riels sont utilisés pour les petits achats, mais tout le reste peut être réglé en dollars. Le taux de change est le suivant : 1 USD = environ 4,098 riels et 1 € = environ 4,419 riels (mai 2020).

Electricité : le courant électrique est de 220 V / 50 HZ. Les prises sont de type européen.

Pourboires : les pourboires dans les hôtels et restaurants sont compris dans nos prix, ainsi que les pourboires des porteurs à l'aéroport. Le pourboire pour les chauffeurs et le guide local n'a aucun caractère d'obligation mais il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfait, de donner environ 1 \$ par jour et par personne aux chauffeurs et 2 \$ par jour et par personne aux guides locaux.

Téléphone : les années d'isolement ont rendu complètement obsolète le réseau téléphonique cambodgien. Phnom Penh bénéficie toutefois d'un réseau téléphonique classique, qui se développe de jour en jour. On trouve maintenant des cabines téléphoniques dans les rues de Phnom Penh et de Siem Reap, qui fonctionnent avec des cartes vendues dans les hôtels, et à partir desquelles on peut appeler l'étranger. Pour appeler la France, composer 00 33 puis les 9 chiffres du numéro de votre correspondant (sans le zéro initial). Dans le reste du pays, la communication est très difficile.

BON A SAVOIR

Hôtels : la classification locale n'est pas comparable à nos normes européennes et les prestations hôtelières (confort, service) peuvent être de qualité inégale selon les étapes. En dehors de Phnom Penh et Siem Reap (Angkor), l'hôtellerie est extrêmement limitée. Nous veillons à sélectionner la meilleure prestation hôtelière possible, toutefois le niveau de confort est généralement simple.

Transports : malgré des réparations constantes, le réseau routier n'est pas toujours en bon état et une partie du trajet s'effectue sur des pistes.

Dans le cadre de la préservation du site d'Angkor, une nouvelle réglementation impose une limitation de circulation aux grands autocars. De ce fait, nous emprunterons des autocars de petite capacité (max. 25 places) pour les visites du site.

Préservation du site d'Angkor : il est interdit de toucher les sculptures, les bas-reliefs et de s'appuyer sur des éléments du temple. Pour le respect de l'environnement, il est demandé de ne pas fumer et jeter de détritrus sur le site.

Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ sur le site de **la chaîne météo** ou de **météo France**.

Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le **ministère des Affaires Etrangères** (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.

Bibliographie

Cambodge

Histoire et art

- DELVERT J., Le Cambodge, coll. Que sais- je ?, n°2080
- GUERET D., Cambodge : Art, Histoire, Civilisation, Actes Sud Imprimerie Nationale
- GITEAU M., Histoire d'Angkor, Kailash
- DAGENS B., Les Khmers, Les Belles Lettres, Paris, 2003
- ZEPHYR T., L'Empire des Rois Khmers, Découvertes Gallimard
- PIN YATHAY, L'Utopie Meurtrière : un Rescapé du Génocide Cambodgien Témoigne
- DAGENS B., La Forêt de Pierre, Découvertes Gallimard, 1989.
- GITEAU M. et GUERET D., L'Art Khmer, Reflet des Civilisations d'Angkor, Paris, Somogy et Asa, 1997
- BEGUIN G., L'Art du Sud-Est Asiatique, coll. La grammaire des styles. Flammarion
- LE BONHEUR A., sous la direction de, L'Art de l'Asie du Sud- Est, Citadelles et Mazenod.
- PETROTCHENKO M., Le guide des temples d'Angkor, Michel Petrotchenko, édition 2018.

Éditions Faton

- **Dossiers d'Archéologie n°221** - Angkor
- **Archéologia n°324** - Angkor