

# One mile a day



Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Soms weet ik met mezelf geen blijf  
voel ik de kriebels in mijn lijf  
dan wil ik samen met de klas naar  
buiten gaan

We slaan de klasdeur even dicht  
met een lach op ons gezicht  
in t-shirt of winterjas:  
we kunnen alles aan

One Mile a Day  
Doe je met ons mee?  
One Mile a Day  
da's een supertof idee  
One Mile a Day  
'k voel mij weer helemaal ok  
dankzij One Mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Onze conditie is op peil  
we lopen elke dag een mijl  
traag als een slak of razendsnel,  
elk heeft zijn eigen stijl

Het gaat om dat zalig gevoel  
samen te werken aan een doel  
beweging is echt kinderspel, zo  
samen zij aan zij

One Mile a Day  
Doe je met ons mee?  
One Mile a Day  
da's een supertof idee  
One Mile a Day  
'k voel mij weer helemaal ok  
dankzij One Mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Voel ik mij een beetje moe  
vallen mijn ogen half toe  
dan smacht ik naar de buitenlucht  
zie mij gaan in vogelvlucht  
een hele mijl, traag of rap  
we doen het samen stap voor stap  
we gaan er tegen aan

One Mile a Day  
hey hey hey  
One Mile a Day  
hey hey hey

One Mile a Day  
Doe je met ons mee?  
One Mile a Day  
da's een supertof idee  
One Mile a Day  
'k voel mij weer helemaal ok  
dankzij One Mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
One Mile a Day  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
One Mile a Day  
'k voel mij weer helemaal ok  
dankzij One Mile a Day



AKKOORDEN: intro + refrein: G D Em C • strofes: G C Em D • bridge: Em C G D

# One mile a day

1

One  
mile a day

[www.onemileaday.be](http://www.onemileaday.be)

Voice

OOH OOH OOH HEY HEY HEY HEY

OOH OOH HEY HEY HEY HEY SOMS WEET IK MET ME ZELF GEEN BLIJF  
ON- ZE CON- DI- TIE IS OP PEIL  
VOEL VOEL IK MIJ EEN BEE- TJE MOE

VOEL IK DE KRIE-BELS IN MIJNLIJF DAN WIL IK SA-MENMET DE KLAS NAARBUI- TEN GAAN  
WE LO-PEN EL- KE DAGEENMIJL TRAAAG ALS EENSLAK OF RA-ZEND-SNEL, ELKHEEFT ZIJN EL- GEN STIJL  
VAL-LENMIJN O- GENHALF TOE DAN SMACHT IK NAARDE BUIT-EN-LUCHT ZIEMIJ GAAN IN VO- GEN- VLUCHT

WESLAANDEKLAS-DEURE- VENDICHT MET EENLACHOP ONS GE- ZICHT IN T- SHIRTOF IN WINT-ER-JAS:  
HETGAATOMDAT ZA- LIG GE- VOEL SA-MEN TEWERK-EN AAN EEN DOEL BE-WEG- ING ISECHTKIND-ER-SPEL  
EEN HE- LE MIJL, TRAAG OF RAP WEDOENHETSA- MENSTAPVOORSTAP WEGAAN ER TE- GEN-AAN

WE KUN-NEN AL - LES AAN OOH  
SA -MEN ZIJ AAN ZIJ

ONE MILE A DAY DOE JE MET ONS MEE ONE MILE A

DAY DA'S EEN SU- PER-TOF I- DEE ONE MILE A DAY

1. 'K VOELMIJ WEER HE- LE-MAAL O K DANK ZIJ ONE MILE A DAY OOH OOH

2.

Composer: Arne Van Haecke  
Arranger: Pieter Steel

# One mile a day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Il y a des jours que je ne sais pas  
D'où vient cette énergie en moi  
J'appelle tous mes copains de classe,  
pour s'amuser dehors

Les portes des classes restent  
fermées  
Tout le monde sourit, on est lancé  
Un petit groupe ou toute l'école:  
ensemble on est fort

One Mile a Day  
Tu viens, on va bouger  
One Mile a Day  
C'est bon pour la santé  
One Mile a Day  
Je me sens prêt pour ma journée  
avec: One Mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Aucun effort nous est trop lourd  
On s'améliore de jour en jour  
En pleine vitesse ou à son aise:  
chacun à sa façon

Je te dis c'est un jeu d'enfant  
Il n'y a rien de plus amusant  
On est sportif tous ensemble,  
les filles et les garçons

One Mile a Day  
Tu viens, on va bouger  
One Mile a Day  
C'est bon pour la santé  
One Mile a Day  
Je me sens prêt pour ma journée  
avec: One mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
Hey hey hey hey

Quand je me sens fatigué  
Mes yeux commencent à se fermer  
Alors je sais ce que je dois faire  
Je veux courir en plein air  
Une petite ou une longue distance  
On court ensemble dans le même sens  
Tu fais partie de l'ambiance

One Mile a Day  
hey hey hey hey  
One Mile a Day  
hey hey hey hey

One Mile a Day  
Tu viens, on va bouger  
One Mile a Day  
C'est bon pour la santé  
One Mile a Day  
Je me sens prêt pour ma journée  
avec: One Mile a Day

Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
One Mile a Day  
Oo-oo-oooh oo-oo-oooh  
One Mile a Day  
Je me sens prêt pour ma journée  
avec: One Mile a Day



ACCORDS: Intro + chorus: G D Em C · strophes: G C Em D · bridge: Em C G D

# One mile a day

1

One  
mile a day

[www.onemileaday.be](http://www.onemileaday.be)

Voice

OOH OOH OOH HEY HEY HEY HEY

OOH OOH HEY HEY HEY HEY ILYA DES JOURS QUE JE NE SAIS PAS  
AU- CUN EF- FORT NOUS EST TI- PAS  
QUAND JE ME SENS FA- TI- GUE

D'OUVRETTTE É-NER-GIE EN MOI J'APPELLE TOUS MES COPAINS DE CLASSE POUR S'AMUSER DEHORS  
ON S'AM- ÉLIORE DE JOUR EN JOUR EN PLEINE VI- TESSE OU À SON AISE: CHA- CUN À SA FA- ÇON  
MES YEUX COMMENCENT À SE FERMER ALORS JE SAIS CE QUE JE DOIS FAIRE JE VEUX OUI- RIR EN PLEIN AIR

LES PORTES DES CLASSES RESTENT FERMÉES TOUT LE MONDE SOURIT, ON EST LANCÉ UN PETIT GROUPE OU TOUTE L'ÉCOLE:  
JE TE DIS C'EST UN JEU D'EN-FANT IL N'Y A RIEN DE PLUS A- MU- SANT ON EST SPOR- TIF TOUS EN-SEMBLE  
UNE PE- TITE OU UNE LONGUE DI- STANCE ON COURT ENSEMBLE DANS LE MÊME SENS TU FAIS PAR- TIE DE L'AM- BI- ANCE

EN-SEM- BLE ON EST FORT OOH  
LES FILLES ET LES GAR- ÇONS

ONE MILE A DAY TU VIENS, ON VA BOU GER ONE MILE A

C'EST BON POUR LA SAN- TÉ ONE MILE A DAY

JE ME SENS PRÊT POUR MA JOUR- NÉE AVEC: ONEMILE A DAY OOH OOH

2