l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

JE PRÉPARE MA RETRAITE

L'âge de départ
Le montant
Les étapes à suivre

Vous êtes ou avez été salarié dans le secteur privé, travailleur indépendant, contractuel de la fonction publique ou artiste-auteur ? Votre retraite de base est gérée par l'Assurance retraite[1].

Vous travaillez à la RATP, dans une industrie électrique et gazière, à la Banque de France ou êtes clerc de notaire depuis le 1er septembre 2023[2] ? Votre retraite de base est également gérée par l'Assurance retraite.

À quel âge allez-vous prendre votre retraite ?

De quelle manière est calculée votre retraite ?

Comment partir dans les meilleures conditions ?

Ce guide répond aux questions que vous vous posez à l'approche de la retraite, généralement entre 58 et 64 ans. Il vous aide à faire votre choix en fonction de votre situation : retraite anticipée, retraite progressive, ou retraite avec surcote, etc.

Renseignez-vous également auprès de vos caisses de retraite complémentaires (**agirc-arrco.fr**, **ircantec-retraites.fr**) sur les conditions de votre départ.

[1] Si vous avez également été salarié agricole, votre retraite est, dans la plupart des cas, prise en charge par la dernière caisse auprès de laquelle vous avez cotisé (l'Assurance retraite ou la Mutualité sociale agricole). Cette dernière vous verse ensuite une seule retraite au titre de ces activités.
[2] Depuis le 1er septembre 2023, les nouveaux embauchés à la RATP, dans les industries électriques et gazières, à la Banque de France ainsi que chez les clercs de notaire sont affiliés au régime général.

SOMMAIRE

Quand partir à la retraite ? 5

Quel sera le montant de ma retraite ? 15

Formule de calcul de ma retraite 19

Annexes 29

QUAND PARTIR À LA RETRAITE ?

PARTIR À L'ÂGE LÉGAL

L'âge légal et le taux maximum

Pour savoir à quel âge vous pouvez partir à la retraite, rendez-vous sur lassuranceretraite.fr et utilisez les **simulateurs d'âge et de montant,** disponibles dans votre espace personnel.

L'âge légal de départ est l'âge minimum pour obtenir votre retraite de base. Il est aujourd'hui de 64 ans pour les personnes nées à compter du 1er janvier 1968.

La suspension de la réforme des retraites entraine un décalage du calendrier d'augmentation de l'âge légal de départ en retraite pour certaines générations.

Ainsi, pour les retraites prenant effet à compter du 01/09/2026, l'âge de départ en retraite augmente progressivement pour les assurés nés à partir de 1964 jusqu'à atteindre 64 ans pour ceux nés en 1969.

Pour partir à la retraite avec le taux maximum de 50 % (aussi appelé « taux plein »), il faut, hors situations spécifiques[1], avoir validé un certain nombre de trimestres et avoir atteint l'âge légal.

Dans le cas contraire, une réduction définitive (décote) s'applique sur le montant de votre retraite.

[1] Pour tenir compte de certaines situations (handicap, incapacité permanente, carrière longue, inaptitude au travail, exposition à des risques professionnels, etc.), il existe des exceptions à ces règles d'âge légal et de nombre de trimestres. Renseignez-vous sur lassuranceretraite.fr.

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

Par exemple, une personne née en 1967 doit réunir 172 trimestres pour pouvoir partir avec le taux maximum.

Si vous ne réunissez pas encore les conditions pour obtenir une retraite au taux maximum, vous pouvez continuer à travailler pour les obtenir.

À 67 ans, vous atteignez l'âge qui permet d'obtenir automatiquement le taux maximum, quel que soit votre nombre de trimestres. Votre retraite sera néanmoins réduite en fonction de votre nombre de trimestres.
Cet âge est abaissé à 65 ans pour certaines situations spécifiques.

Les exceptions

Dans certaines situations, vous pouvez obtenir le taux maximum dès 65 ans, quelle que soit votre durée d'assurance :

- vous percevez l'allocation des travailleurs de l'amiante (ATA) ;
- vous êtes né entre le 1er juillet 1951 et le 31 décembre 1955, vous avez eu ou élevé au moins 3 enfants, vous avez réduit ou cessé votre activité pour élever au moins
- l'un d'eux et vous réunissez un certain nombre de trimestres avant cette réduction ou cessation d'activité ;
- vous avez interrompu votre activité professionnelle pendant au moins 30 mois consécutifs pour être aidant familial ou tierce personne afin de vous occuper d'un adulte handicapé[1] ;

[1] L'adulte handicapé doit bénéficier de la prestation de compensation du handicap ou de l'allocation compensatrice pour tierce personne.

- vous bénéficiez d'au moins un trimestre de majoration de durée d'assurance pour enfant handicapé ;
- vous avez apporté une aide effective en tant que salarié ou aidant familial, pendant au moins 30 mois, à votre enfant bénéficiaire de la prestation de compensation du handicap.

Votre retraite complémentaire

Si vous êtes salarié, renseignez-vous sur **agirc-arrco.fr**.

Si vous êtes contractuel de la fonction publique, renseignez-vous sur **ircantec.retraites.fr**.

Si vous êtes travailleur indépendant, votre retraite complémentaire versée à titre obligatoire vous est payée par l'Assurance retraite.
La retraite complémentaire se calcule en points. En fonction des cotisations versées, un certain nombre de points sont acquis.

La valeur du point varie suivant sa nature et sa date d'acquisition. Lors de votre demande de retraite, le nombre de points obtenu est multiplié par la valeur du point.

Vous bénéficiez de la totalité de votre retraite complémentaire si vous avez obtenu votre retraite de base au taux maximum de 50 %. Dans le cas contraire, son montant est réduit.

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

J'ATTEINS 64 ANS, L'ÂGE LÉGAL DE DÉPART À LA RETRAITE

Je ne réunis pas les conditions pour bénéficier du taux maximum

- soit je continue de travailler jusqu'à réunir les conditions pour bénéficier du taux maximum de 50 % ;
- soit j'attends l'âge du taux maximum automatique de 50 % ;
- soit je pars à la retraite avec une réduction définitive de ma retraite.

Je réunis les conditions nécessaires pour bénéficier du taux maximum

- soit je continue à travailler pour bénéficier d'une surcote[1] ;
- soit je pars à la retraite au taux maximum.

[1] Attention ! Il ne suffit pas de bénéficier du taux maximum pour bénéficier de la surcote : il faut aussi réunir la durée d'assurance nécessaire pour le taux maximum selon l'année de naissance.

PARTIR AVANT L'ÂGE LÉGAL

Certains dispositifs vous permettent de partir avant l'âge légal : carrière longue, inaptitude ou handicap, pénibilité, retraite progressive.

La retraite anticipée pour carrière longue

Vous avez commencé à travailler avant 21 ans et vous avez eu une longue carrière ? Vous pouvez peut-être partir à la retraite avant l'âge légal.

Vous devez également justifier d'une certaine durée d'assurance cotisée (voir annexe 1), tous régimes de retraite confondus. Celle-ci comprend les trimestres cotisés et les trimestres considérés comme cotisés (voir page 11).

Pour savoir si vous pouvez bénéficier d'un départ anticipé pour carrière longue, rendez-vous sur lassuranceretraite.fr et utilisez le service en ligne **« Obtenir mon âge de départ à la retraite »,** disponible dans votre espace personnel.

Si vous réunissez les conditions pour bénéficier d'une retraite anticipée, demandez à votre caisse régionale une attestation de retraite anticipée. Vous pouvez télécharger le formulaire de demande sur lassuranceretraite.fr.

Plus d'informations sur lassuranceretraite.fr

Vous pouvez partir

À compter de 58 ans
Si vous réunissez au moins 5 trimestres[1] avant la fin de l'année civile de votre 16e anniversaire.

À compter de 60 ans
Si vous réunissez au moins 5 trimestres[1] avant la fin de l'année civile de votre 18e anniversaire.

Entre 60 et 62 ans
(selon l'année de naissance)
Si vous réunissez au moins 5 trimestres[1] avant la fin de l'année civile de votre 20e anniversaire.

À compter de 63 ans
Si vous réunissez au moins 5 trimestres[1] avant la fin de l'année civile de votre 21e anniversaire.

Les trimestres pris en compte pour ce dispositif sont les suivants :

Les trimestres cotisés
Il s'agit des périodes pour lesquelles vous avez cotisé à une caisse de retraite française.

Les périodes à l'étranger peuvent être retenues dans le cadre des règlements européens ou si un accord international s'applique.

Certaines périodes de cotisations payées par l'État sont également prises en compte (formation professionnelle).

Certains rachats de trimestres et/ou versements pour la retraite peuvent également être pris en compte.

Les trimestres considérés comme cotisés
Il s'agit de périodes particulières pendant lesquelles vous n'avez pas pu cotiser. Elles sont retenues dans le cadre d'un départ anticipé pour carrière longue dans une certaine limite :

- les périodes de service national, dans la limite de 4 trimestres ;
- les périodes de chômage et/ou d'activité(s) partielle(s) indemnisée(s), dans la limite de 4 trimestres ;

[1] Quatre trimestres si vous êtes né au cours du dernier trimestre de l'année ou si vous avez débuté votre carrière au régime des non-salariés agricoles.

- les périodes de maladie et d'accidents du travail, dans la limite de 4 trimestres ;
- toutes les périodes indemnisées liées à la maternité ou l'adoption ;
- les périodes de perception d'une pension d'invalidité, dans la limite de 2 trimestres ;
- tous les trimestres de majoration de durée d'assurance attribués au titre du compte professionnel de prévention (dispositif destiné aux salariés) ;
- les périodes au titre de l'assurance vieillesse des parents au foyer et de l'assurance vieillesse des aidants, dans la limite de 4 trimestres au total.

La retraite anticipée pour les assurés handicapés

Vous êtes en situation de handicap ou vous l'avez été pendant plusieurs années ? Vous pouvez partir au plus tôt à l'âge de 55 ans, au taux maximum, sous réserve de remplir 2 conditions simultanées : une durée d'assurance cotisée selon l'année de naissance et une incapacité permanente d'au moins 50 % pendant cette durée exigée (ou handicap de niveau comparable ou de la qualité de travailleur handicapé pour les périodes situées avant 2016).

La retraite anticipée pour inaptitude et incapacité permanente

Si vous souffrez d'une incapacité permanente liée à une maladie professionnelle ou un accident du travail, que vous êtes bénéficiaire de l'allocation adulte handicapée (AAH), reconnu inapte au travail ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité, bénéficiaire de l'allocation amiante, alors vous pouvez partir à la retraite avant l'âge légal.

Le compte professionnel de prévention (salariés)

Si vous exercez un travail qui vous expose à un ou plusieurs facteurs de risques professionnels, vous cumulez des points sur un compte professionnel de prévention.
Ces points peuvent notamment vous permettre d'avancer de 2 ans maximum votre départ à la retraite ou d'augmenter votre nombre de trimestres.

La retraite progressive

La retraite progressive vous permet de travailler à temps partiel ou à temps réduit tout en percevant une partie de votre retraite et en continuant à cotiser. Elle est ouverte à partir de 60 ans aux salariés, fonctionnaires, agents contractuels de la fonction publique et aux travailleurs non-salariés, pour les retraites prenant effet à compter du 1er septembre 2025.

Pour cela, vous devez réunir 150 trimestres et exercer une ou plusieurs activités à temps partiel.

La part de retraite versée dépend de votre temps de travail et du montant de la diminution de vos revenus (si vous n'êtes pas soumis à une durée de travail).
Par exemple, un temps partiel de 80 % donne droit à 20 % de la retraite. Lorsque vous cessez toute activité pour prendre votre retraite définitive, le montant de votre retraite est recalculé.

La retraite progressive n'est pas versée automatiquement. Vous devez en faire la demande 5 mois avant la date de départ choisie.

Pour faire votre demande, vous pouvez utiliser le service en ligne « Demander ma retraite progressive » disponible sur votre espace personnel. Vous n'avez qu'une seule demande à faire pour l'ensemble de vos régimes de retraite, de base et complémentaire.

QUEL SERA LE MONTANT DE MA RETRAITE ?

DE QUOI DÉPEND LE MONTANT DE MA RETRAITE ?

Le montant de votre retraite de base de l'Assurance retraite dépend de votre âge de départ (voir précédemment), mais aussi de vos revenus d'activité et de votre durée d'assurance. Vous recevrez également une ou plusieurs retraites complémentaires[1].

Vous souhaitez avoir une estimation personnalisée du montant de votre future retraite ? Rendez-vous sur lassuranceretraite.fr et utilisez **le simulateur de montant en ligne,** disponible dans votre espace personnel.

Les revenus d'activité

Le montant de votre retraite dépend notamment de votre « revenu annuel moyen ». Il représente la moyenne de vos 25 meilleurs revenus annuels.

Pour les travailleurs indépendants, les périodes de cotisations acquises avant 1973 apportent un certain nombre de points en fonction de leur nature et des cotisations versées. Pour les droits acquis à partir de 1973, le calcul est fait en fonction du revenu annuel moyen cotisé, comme pour les salariés.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

[1] Vous percevrez une retraite complémentaire de l'Assurance retraite si vous êtes travailleur indépendant, et de l'Agirc-Arrco ou de l'Ircantec si vous êtes salarié ou contractuel de la fonction publique.

La durée d'assurance

Le montant de votre retraite dépend également de votre durée d'assurance, c'est-à-dire de votre nombre de trimestres validés.

Pour savoir combien de trimestres vous avez déjà acquis, rendez-vous sur **lassuranceretraite.fr** et utilisez le service **« Consulter mon relevé de carrière tous régimes »,** disponible dans votre espace personnel.

Tous vos trimestres validés sont pris en compte, c'est-à-dire :

- les trimestres pour lesquels vous avez versé des cotisations vieillesse ;
- les trimestres dits assimilés, qui correspondent à des périodes d'interruption de travail (chômage, maladie, invalidité, maternité, service national, etc.), et à certaines périodes de stages de la formation professionnelle, comme les travaux d'utilité collective ;
- les trimestres de majoration d'assurance (naissance et éducation d'un enfant, congé parental[1], prise en charge d'un adulte handicapé, etc.).

Si vous n'avez pas le nombre de trimestres nécessaires, le montant de votre retraite est réduit.

À SAVOIR

Les revenus de l'année de votre départ à la retraite ne sont pas retenus dans votre revenu annuel moyen. Selon votre situation, il peut être intéressant de différer votre départ au 1er janvier de l'année suivante.

[1] Pour les salariés

Les majorations de la retraite

Surcote parentale

Si vous êtes né à partir de 1964 et si vous avez au moins un trimestre de majoration « enfants », le montant de votre retraite sera augmenté de 1,25 % pour chaque trimestre civil cotisé au cours de l'année précédant l'âge légal de départ à la retraite au-delà de la durée requise pour le taux maximum, dans la limite de 5 %.

Majoration pour 3 enfants

Si vous avez eu 3 enfants ou plus, le montant de votre retraite est augmenté de 10 %. Les enfants avec lesquels vous n'avez pas de lien de filiation directe mais que vous avez élevés pendant 9 ans avant l'âge de 16 ans vous permettent, sous certaines conditions, de bénéficier de cette majoration.

Majoration pour tierce personne

Vous pouvez, par exemple, obtenir cette majoration si vous prenez une retraite au titre de l'inaptitude au travail ou une retraite substituée à pension d'invalidité, avant l'âge du taux maximum automatique de 50 % de l'aide constante d'une personne pour accomplir les actes ordinaires de la vie.

Majoration de la retraite anticipée pour assurés handicapés

Elle est accordée uniquement dans certaines situations très spécifiques.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

FORMULE DE CALCUL DE MA RETRAITE

Ma retraite est égale à :

Revenu annuel moyen

Le revenu annuel moyen est la moyenne des 25 meilleurs revenus d'activités annuels de votre carrière.

X

Taux

Le taux de calcul de votre retraite dépend du nombre de trimestres que vous avez acquis. Il varie entre 37,5 et 50 %[1].

X

Trimestres inscrits sur mon relevé de carrière[2]

Durée d'assurance pour les activités exercées en tant que salarié ou travailleur indépendant et, dans certains cas, salarié agricole.

÷

Nombre de trimestres qui varie selon mon année de naissance[2]

Durée d'assurance maximum prise en compte pour les activités exercées en tant que salarié ou travailleur indépendant et, dans certains cas, salarié agricole.

[1] Pour les assurés nés à compter de 1952.
[2] Calcul limité à la durée maximum.

COMMENT AMÉLIORER MA FUTURE RETRAITE ?

Certains dispositifs vous permettent d'agir pour aménager votre fin de carrière ou augmenter le montant de votre retraite.

Racheter des trimestres

Il existe plusieurs dispositifs permettant de compléter sa carrière. Ils dépendent du type de périodes à racheter.

Vous êtes intéressé par un rachat de trimestres ? Rendez-vous sur lassuranceretraite.fr et utilisez le service en ligne **« Simuler le coût d'un rachat de trimestres »,** disponible dans votre espace personnel et, si vous êtes travailleur indépendant, **« Simuler le coût d'un rachat de trimestres Madelin ».**

.

La régularisation de cotisations vous permet de valider des périodes pour lesquelles vous n'avez pas cotisé. Exemples : activité salariée à l'étranger, cotisations non payées par l'employeur, activité bénévole auprès d'un proche invalide, etc.

Le rachat d'années d'études supérieures ou d'années incomplètes (ou « versement pour la retraite ») vous permet sous conditions de :

- compléter votre relevé de carrière pour les années qui comportent moins de 4 trimestres ;
- racheter vos années d'études supérieures.

Des tarifs préférentiels sont proposés à certaines personnes : les étudiants, les apprentis, les assistants maternels, etc.

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

Le rachat de périodes de stage vous permet, sous conditions, de valider vos périodes de stages accomplis en entreprise[1] pendant vos études supérieures.
Vous pouvez déposer votre demande jusqu'au 31 décembre de l'année de vos 30 ans.

Pour les travailleurs indépendants, le **rachat Madelin** permet, sous conditions, de racheter des trimestres manquants. Il ne peut concerner que les six dernières années pour lesquelles le revenu définitif est connu.
Il doit porter sur la totalité des trimestres manquants par année.

La cotisation volontaire

Si vous diminuez, cessez temporairement votre activité professionnelle ou si vous partez travailler à l'étranger, vous cotisez moins ou vous ne cotisez plus pour votre retraite. Ce changement peut avoir un impact sur le montant de votre future retraite.
Des mécanismes peuvent toutefois vous permettre de cotiser de manière volontaire.

À SAVOIR

Si vous êtes salarié, un rachat pour votre retraite de base vous permet d'améliorer le montant de votre retraite complémentaire.

[1] La demande ne peut porter que sur des stages effectués à partir du 15 mars. 2015.

Si vous décidez de travailler à temps partiel pendant une partie de votre carrière professionnelle, **vous avez la possibilité de demander à votre employeur de continuer à cotiser pour vous à temps plein pour votre retraite.** Il vous donne ensuite son accord ou non. N'hésitez pas à vous renseigner !

Vous devez vous arrêter de travailler pour vous occuper de votre conjoint ou d'un membre de votre famille invalide ou infirme ?
Pendant toute cette période, si vous le souhaitez, vous pouvez continuer à cotiser pour votre retraite.
Pour cela, adressez-vous à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) en vous connectant à votre compte Ameli sur **ameli.fr**.

Vous partez travailler à l'étranger et votre contrat ne prévoit pas que vous cotisiez pour votre retraite ?
Si vous avez été affilié à un régime obligatoire français d'assurance maladie pendant au moins 5 ans, vous pouvez adhérer à l'assurance volontaire des expatriés.
Plus d'informations sur cfe.fr

Peuvent également s'assurer volontairement pour le risque vieillesse :

- les parents chargés de famille non assurés obligatoire à titre personnel ;
- les volontaires pour le développement et les volontaires pour la solidarité nationale ;
- les bénéficiaires de l'allocation des travailleurs de l'amiante (ATA) ;

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

- les bénéficiaires d'un congé de fin d'activité des conducteurs routiers ;
- les bénéficiaires de l'indemnité de soins aux tuberculeux avant le 1er décembre 1982.

Prolonger son activité : la surcote

Le montant de votre retraite est augmenté si vous continuez à travailler alors que vous avez atteint à la fois l'âge légal de départ à la retraite et le nombre de trimestres nécessaires pour obtenir une retraite au taux maximum. C'est ce que l'on appelle la surcote.

Chaque trimestre civil travaillé en plus augmente le montant de votre retraite de base de 1,25 %, soit 5 % par année, 10 % pour 2 années, etc.

Par ailleurs, vous continuez à acquérir des points pour votre retraite complémentaire et vous améliorez donc son montant.

Sachez que dans la plupart des cas, votre employeur ne peut pas vous imposer de partir à la retraite avant 70 ans. Pour en savoir plus, rapprochez-vous de votre service des ressources humaines ou de votre employeur.

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr

COMMENT AMÉLIORER MES REVENUS UNE FOIS RETRAITÉ ?

Cumuler une activité et une retraite

Il est possible de travailler une fois à la retraite. Selon votre situation, deux cas de figure sont possibles.

Le cumul intégral

Vous pouvez cumuler intégralement votre retraite et un revenu d'activité :

- à partir de l'âge légal si vous totalisez la durée d'assurance nécessaire pour une retraite à taux maximum ;
- à défaut, à partir de l'âge d'obtention du taux maximum automatique (entre 65 et 67 ans).

Vous devez avoir obtenu toutes vos retraites personnelles de base et complémentaires.
Depuis le 1er septembre 2023, le cumul emploi retraite peut permettre d'acquérir de nouveaux droits[1]. Une seconde retraite sera calculée, mais la retraite initiale ne sera pas modifiée.

Pour les salariés,
l'obtention d'une seconde retraite est possible si vous reprenez tout de suite une activité chez un nouvel employeur.

En revanche, si vous reprenez une activité chez votre dernier employeur, pour ouvrir de nouveaux droits, vous devrez impérativement respecter un délai de 6 mois sauf dérogations.[2]

À NOTER

Le dispositif évoluera à compter du 1er janvier 2027. Pour plus d'informations, rendez-vous sur **lassuranceretraite.fr**

[1] Concerne les activités reprises depuis le 1er janvier 2023.
[2] Si vous ne respectez pas ce délai de 6 mois, votre activité ne vous générera jamais de nouveaux droits.

Le cumul plafonné

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier d'un cumul intégral, vous pouvez cumuler votre retraite et vos revenus d'activité dans une certaine limite. Le cumul ne doit pas dépasser un plafond.
Sinon, votre retraite sera réduite du montant de ce dépassement.
Vous pouvez reprendre une activité professionnelle immédiatement chez un nouvel employeur.
En revanche, vous devez attendre 6 mois après le point de départ de votre retraite pour reprendre une activité chez votre dernier employeur.[1] Si vous reprenez votre activité avant ce délai, le paiement de votre retraite est suspendu à partir du 1er jour du mois qui comprend la date de reprise d'activité.

Pour les travailleurs indépendants, il est possible de cumuler ses revenus professionnels et sa retraite sans condition de cessation d'activité, si ces revenus ne dépassent pas un certain plafond.

CONSEIL

Pour connaître les prestations sociales dont vous pouvez bénéficier, rendez-vous sur le simulateur de **mesdroitssociaux.gouv.fr**.

À noter : Si votre retraite est calculée au taux maximum et que son montant est faible, elle peut être majorée pour atteindre un montant appelé « minimum contributif ».
Le calcul est automatique au moment où vous demandez votre retraite.

[1] Dans le cadre du cumul emploi retraite plafonné, vous n'ouvrirez pas de nouveaux droits.

Demander une aide

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)

À compter de 65 ans – ou dès 62 ans si vous êtes reconnu inapte au travail ou si vous bénéficiez d'une retraite anticipée pour longue carrière ou d'une retraite anticipée assuré handicapé – vous pouvez peut-être bénéficier de l'Aspa.

Si le montant de votre future retraite est faible, cette allocation vous permet de compléter vos ressources pour atteindre un montant minimum de retraite. Des conditions de ressources, de résidence et d'âge sont à remplir.

Pour bien vieillir chez soi

Une fois retraité, lorsque votre autonomie est fragilisée, vous pouvez bénéficier de conseils de prévention, de services d'aide à domicile ou encore d'aides pour aménager votre logement.

Plus d'informations sur
pourbienvieillir.fr

Consultez
bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr
pour vous informer sur tous les petits équipements pour simplifier votre quotidien.

Pour protéger votre santé

Vous n'avez pas les moyens de souscrire une complémentaire santé ou vous rencontrez des difficultés pour payer votre cotisation ? L'Assurance Maladie peut vous aider. Selon votre situation et votre niveau de ressources, vous pouvez, dans certains cas, bénéficier de la complémentaire santé solidaire.

Plus d'informations sur
pourbienvieillir.fr
bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

LES ÉTAPES À SUIVRE DE 58 À 64 ANS

1 Je consulte mon relevé de carrière
pour savoir combien de trimestres j'ai déjà acquis et combien il m'en manque pour bénéficier du taux maximum. Si certaines périodes comportent des erreurs, je régularise ma carrière depuis **mon espace personnel** sur lassuranceretraite.fr.

2 J'utilise les simulateurs d'âge et de montant,
disponibles sur lassuranceretraite.fr et je m'inscris à **Mon agenda retraite.**

3 Je m'informe sur les différents choix qui s'offrent à moi :
décote, surcote, retraite anticipée, retraite progressive, cumul emploi-retraite, rachat de trimestres, etc.
Je fais le point avec mon employeur.

4 Je me renseigne sur les conditions de départ à la retraite
auprès de mes caisses de retraite de base et complémentaires.

5 mois avant la date de départ choisie (ou avant en cas de départ anticipé)

5 Je demande ma retraite en ligne
5 mois avant ma date de départ, en me connectant à **mon espace personnel** sur lassuranceretraite.fr.
Attention ! La retraite n'est jamais attribuée automatiquement. Vous devez en faire la demande.

ANNEXES

ANNEXE 1

Conditions d'âge et de durée d'assurance pour une retraite anticipée pour longue carrière

Début d'activité

Avant 16 ans
5 trimestres avant la fin de l'année civile du 16e anniversaire (ou 4 pour les assurés nés au 4e trimestre)

Avant 18 ans
5 trimestres avant la fin de l'année civile du 18e anniversaire (ou 4 pour les assurés nés au 4e trimestre)

Avant 20 ans
5 trimestres avant la fin de l'année civile du 20e anniversaire (ou 4 pour les assurés nés au 4e trimestre)

Avant 21 ans
5 trimestres avant la fin de l'année civile du 21e anniversaire (ou 4 pour les assurés nés au 4e trimestre)

PROJET
DE DÉCRET

Départ possible à partir de	Durée d'assurance cotisée requise
58 ans	Pour le taux maximum en fonction de l'année de naissance
60 ans	Pour le taux maximum en fonction de l'année de naissance
De 60 à 62 ans	
60 ans et 6 mois pour les assurés nés en 1964	170 trimestres
60 ans et 9 mois pour les assurés nés entre le 1er janvier et le 31 mars 1965	170 trimestres
60 ans et 9 mois pour les assurés nés entre le 1er avril et le 30 novembre 1965	171 trimestres
60 ans et 8 mois pour les assurés nés entre le 1er et le 31 décembre 1965	171 trimestres
60 ans et 9 mois (au lieu de 61 ans) pour les assurés nés en 1966	172 trimestres
61 ans (au lieu de 61 ans et 3 mois) pour les assurés nés en 1967	172 trimestres
61 ans et 3 mois (au lieu de 61 ans et 6 mois) pour les assurés nés en 1968	172 trimestres
61 ans et 6 mois (au lieu de 61 ans et 9 mois) pour les assurés nés en 1969	172 trimestres
61 ans et 9 mois (au lieu de 62 ans) pour les assurés nés en 1970	172 trimestres
63 ans	Pour le taux maximum en fonction de l'année de naissance

ANNEXE 2

Conditions d'âge et de durée d'assurance pour une retraite au taux maximum (si point de départ à compter du 01/09/2026)

Année de naissance	Âge légal de départ à la retraite[1]	Nombre de trimestres requis pour obtenir une retraite au taux maximum[1]
Du 1er janvier au 31 août 1961	62 ans	168
Du 1er septembre au 31 décembre 1961	62 ans et 3 mois	169
1962	62 ans et 6 mois	169
1963	62 ans et 9 mois	170
1964	62 ans et 9 mois (au lieu de 63 ans)	170 (au lieu de 171)
1965 (personnes nées du 1er janvier au 31 mars uniquement)	62 ans et 9 mois (au lieu de 63 ans et 3 mois)	170 (au lieu de 172)
1965 (personnes nées du 1er avril au 31 décembre)	63 ans (au lieu de 63 ans et 3 mois)	171 (au lieu de 172)
1966	63 ans et 3 mois (au lieu de 63 ans et 6 mois)	172
1967	63 ans et 6 mois (au lieu de 63 ans et 9 mois)	172
1968	63 ans et 9 mois (au lieu de 64 ans)	172
1969	64 ans	172
à partir de 1970	64 ans	172

[1] Pour tenir compte de certaines situations (incapacité permanente, carrière longue, inaptitude, handicap, etc.), il existe des exceptions à ces règles d'âge et de durée d'assurance.

ANNEXE 3

Durée d'assurance pour la retraite anticipée des assurés handicapés

Année de naissance	Départ possible à partir de	Durée d'assurance cotisée
1961 (1er septembre)	61 ans	
1962	60 ans	68 trimestres
1963	59 ans	
1964	58 ans	79 trimestres
	59 ans	69 trimestres
1965	57 ans	89 trimestres
	58 ans	79 trimestres
	59 ans	69 trimestres
1966	56 ans	99 trimestres
	57 ans	89 trimestres
	58 ans	79 trimestres
	59 ans	69 trimestres
1967, 1968, 1969	55 ans	110 trimestres
	56 ans	100 trimestres
	57 ans	90 trimestres
	58 ans	80 trimestres
	59 ans	70 trimestres
1970, 1971, 1972	55 ans	111 trimestres
	56 ans	101 trimestres
	57 ans	92 trimestres
	58 ans	81 trimestres
	59 ans	71 trimestres
1973 et suivantes	55 ans	112 trimestres
	56 ans	102 trimestres
	57 ans	92 trimestres
	58 ans	82 trimestres
	59 ans	72 trimestres

Notes

Mon espace personnel
lassuranceretraite.fr

MON ESPACE PERSONNEL
JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

1. Rendez-vous sur notre site **lassuranceretraite.fr**.
2. Cliquez sur « **Mon espace personnel** ».
3. Identifiez-vous avec FranceConnect.
4. Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !

En cas de difficulté pour créer ou vous connecter à votre espace personnel, composez le 09 71 10 20 10.

UNE QUESTION ?

lassuranceretraite.fr

3960 Service gratuit + prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Pour nous écrire :

retrouvez l'adresse de votre caisse régionale sur **lassuranceretraite.fr, rubrique Nous contacter**

RETROUVEZ-NOUS SUR

DES SITES POUR EN SAVOIR PLUS

L'Assurance retraite : **lassuranceretraite-idf.fr**

Équipements pour les personnes âgées : **bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr**

Pour bien vieillir : **pourbienvieillir.fr**

Sécurité sociale : **www.securite-sociale.fr**

Réf. 452021 – 06/2026 – STUDIO GRAPHIQUE – CAISSE NATIONALE / DCOM – Photographies : Gettyimages : p.1 : Tom Werner / p.4 : Luis Alvarez / p. 14 : Six_Characters, © 2020 Wattanachon Kongthon