Je prépare ma retraite

Vérifié le 26 août 2025 - Service Public / Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Vous êtes proche de la retraite ou des évènements professionnels (une période de chômage, une expatriation,...) vous amènent à vous interroger sur leurs effets sur votre retraite ? Nous vous présentons les informations à connaître, les services proposés par le site officiel Info Retraite, les démarches à effectuer.

Quelle est votre situation ?

Pour faciliter votre recherche d'information et vos démarches relatives à votre retraite, nous vous recommandons de vous connecter à votre *compte retraite* sur le site officiel public Info Retraite.

Le compte retraite est un **service en ligne** qui vous permet :

- D'accéder à des **informations personnalisées** sur vos droits à la retraite
- D'**effectuer des simulations** (notamment du montant de vos pensions de retraite)
- Et d'**effectuer toutes les démarches** en ligne nécessaires concernant votre retraite.

Le site officiel public Info Retraite est le **site commun** à tous les régimes de retraite obligatoires.

Votre compte retraite **regroupe**, au fil de votre carrière, **toutes les informations** concernant vos droits à la retraite acquis auprès de **vos différentes caisses de retraite**.

Quels que soit votre situation et votre parcours professionnel, vous avez un compte sur le site Info Retraite et vous pouvez vous connecter et y accéder à tout moment.

Le compte retraite vous permet de prendre connaissance de toutes les informations concernant votre retraite et d'effectuer toutes les démarches nécessaires, quel que soient la ou les caisses de retraite auprès desquelles vous avez des droits.

Cette vidéo vous présente les informations utiles pour vous aider à accéder à votre compte retraite :

Vidéo - Le compte retraite

Crédits : Groupement d'intérêt public "Union retraite"

Pour accéder à vos informations personnelles, connectez vous à votre compte retraite :

Info Retraite - Mon compte retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R46083)

La démarche par étapes

1 Connaître ses régimes de retraite

Régimes de retraite est un autre terme pour désigner ce que l'on appelle communément *caisses de retraite*.

Au cours d'une carrière professionnelle, on cotise **obligatoirement** à une ou plusieurs caisses de retraite.

La retraite est gérée, en France, par plusieurs caisses de retraite (https://travail-emploi.gouv.fr/sites/travail-emploi/files/files-spip/pdf/panorama_regimes_retraites_janvier-2024.pdf) qui appliquent des règles de calcul des cotisations et des pensions différentes.

On distingue :

- Les régimes de **retraite de base**

- Et les régimes de **retraite complémentaire**.

La majorité des professionnels cotisent obligatoirement à une caisse de retraite de base et à une caisse de retraite complémentaire.

Mais certaines professions n'ont qu'une seule caisse de retraite (par exemple, les exploitants agricoles : la MSA, les avocats : la Caisse nationale des barreaux français - CNBF).

Les régimes de retraite peuvent être des régimes en annuités ou des régimes par points :

- Dans un **régime de retraite en annuités**, la pension de retraite est calculée en fonction d'un *salaire de référence* et d'un *taux de liquidation* qui peut être réduit selon la durée d'assurance retraite de l'assuré, comptabilisée en trimestres, par rapport à une durée d'assurance retraite exigée.
  Par exemple, la pension de retraite versée par l'Assurance retraite est calculée sur la base d'un salaire de référence égal au salaire annuel moyen des 25 meilleures années de l'assuré dans la limite du montant du plafond mensuel de Sécurité sociale.
  Le taux de liquidation applicable à ce salaire de référence est fixé à **50 %**. Ce taux est réduit lorsque l'assuré a une durée d'assurance retraite inférieure à la durée d'assurance retraite exigée.
  Par exemple, pour un assuré né à partir de 1965, la durée d'assurance exigée est de 172 trimestres. Le taux de **50 %** est réduit lorsque l'assuré part en retraite sans avoir ces 172 trimestres.
  La plupart des régimes de retraite de base fonctionnent en annuités.
- Dans un **régime de retraite par points**, les cotisations retraite sont converties, tout au long de la carrière, en points de retraite en fonction d'une *valeur d'achat* du point retraite fixée par le régime de retraite concerné.
  Lors du départ en retraite, les points retraite acquis sont reconvertis en pension de retraite en fonction d'une *valeur de liquidation* elle aussi fixée par le régime de retraite concerné.
  La plupart des régimes de retraite complémentaire fonctionnent en points.

Vous pouvez retrouver la **liste des caisses de retraite de base et complémentaires** auxquelles vous avez cotisé au cours de votre carrière et leurs coordonnées, sur votre compte retraite, à la rubrique *Ma carrière | Mes régimes de retraite*.

2 Demander un entretien information retraite si vous le souhaitez

L'entretien information retraite permet de faire le point sur sa carrière, d'obtenir des simulations du montant de sa retraite et de poser des questions à un expert.

L'entretien information retraite peut vous permettre d'obtenir des informations sur les points suivants :

- Vos droits auprès de vos différentes caisses de retraite, de base et complémentaire
- L'évolution de vos droits, compte-tenu de vos choix et des aléas de carrière (périodes de formation, de chômage, de temps partiel, de maladie, de maternité, etc.)
- Le futur montant de votre retraite à différents âges (âge minimum légal de départ à la retraite, âge auquel vous pourrez bénéficier d'une retraite à taux plein,...)
- Les dispositifs permettant d'améliorer le montant de votre retraite : surcote, rachats de trimestre, retraite progressive, cumul emploi-retraite, etc.

Vous pouvez bénéficier d'un entretien **à partir de 45 ans.**

Vous pouvez demander un entretien d'information retraite, par téléphone, courrier ou e-mail, à l'une des caisses de retraite auprès desquelles vous avez cotisé.

Les coordonnées des caisses de retraite de base et complémentaires auxquelles vous avez cotisé au cours de votre carrière sont disponibles sur votre compte retraite, à la rubrique *Ma carrière | Mes régimes de retraite*.

3 Se constituer une brochure d'information personnalisée

Vous pouvez vous constituer une **brochure d'information personnalisée** sur vos droits à la retraite selon votre parcours professionnel et votre situation personnelle à l'aide du service suivant :

Ma demande de retraite, mode d'emploi (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R42866)

Vous pouvez consulter votre brochure en ligne ou bien la télécharger au format PDF et l'imprimer.

4 Consulter son relevé de carrière

Le relevé de carrière recapitule votre carrière professionnelle et vos droits à la retraite enregistrés pour chacune de vos activités.

Le relevé de carrière vous permet de consulter les informations connues de vos régimes de retraite depuis le début de votre activité professionnelle.

Le relevé de carrière vous permet de savoir quelle est votre **durée d'assurance retraite** (comptabilisée en trimestres) et quel est **votre nombre de points retraite**.

Les trimestres d'assurance retraite sont compatibilisés différemment selon les régimes de retraite.

Si vous relevez de l'Assurance retraite de la Sécurité sociale, les trimestres sont validés en fonction du montant annuel de vos revenus soumis à cotisations. Le nombre de trimestres validés ne dépend pas du nombre de trimestres civils travaillés sauf l'année du départ en retraite.

Depuis 2014, le revenu minimum qui permet de valider 1 trimestre est égal au montant du Smic horaire brut en vigueur au 1er janvier de l'année multiplié par 150 heures, soit **1 782,00 €** en 2025.

Ainsi, pour valider :

- 1 trimestre, il faut un revenu annuel brut de **1 782,00 €**
- 2 trimestres, il faut un revenu annuel brut de 2 fois **1 782,00 €**, soit **3 564 €**
- 3 trimestres, il faut un revenu annuel brut de 3 fois **1 782,00 €**, soit **5 346 €**
- 4 trimestres, il faut un revenu annuel brut de 4 fois **1 782,00 €**, soit **7 128 €**.

Les cotisations retraite sont calculées chaque mois dans la limite du plafond mensuel de la Sécurité sociale (**3 925 €** brut en 2025). Donc, l'Assurance retraite valide au maximum 2 trimestres en un mois.

De 1972 à 2013, le revenu minimum permettant de valider 1 trimestre était le montant du Smic horaire (https://legislation.lassuranceretraite.fr/#/bareme?file_leaf_ref=smic_smig_smic_bar.aspx) brut en vigueur au cours de chaque période travaillée, multiplié par 200 heures.

L'année de votre départ en retraite, le nombre de trimestres retenus est la combinaison du nombre de trimestres validés par votre salaire limité au nombre de trimestres civils travaillés à la date de votre départ en retraite.

En cas de départ en retraite en cours d'année civile, le décompte des cotisations s'arrête au dernier jour du trimestre civil précédant la date de votre admission à la retraite.

Par exemple, en cas de départ en retraite au 1er septembre, le décompte des cotisations s'arrête au 30 juin. Même si votre salaire valide 4 trimestres, seuls 2 sont retenus.

Lors de votre départ en retraite, votre nombre de trimestres d'assurance retraite détermine si vous avez droit à une retraite de base à taux plein ou non.

Vous pouvez consulter votre relevé de carrière **à tout âge** dans votre compte retraite à la rubrique *Ma carrière* / *Voir ma carrière*.

Vous pouvez télécharger votre relevé de carrière au format PDF et l'imprimer.

À partir de 55 ans, vous pouvez en demander la correction si vous constatez des erreurs, notamment si des périodes professionnelles ne sont pas prises en compte.

Vous devez pour cela **vous connecter** à votre compte retraite **avec FranceConnect** et utiliser le service *Ma carrière* / *Corriger ma carrière* :

Vous pouvez **suivre l'état d'avancement de votre demande** dans votre compte retraite en utilisant le service *Mes démarches* / *Suivre mes demandes*.

5 Racheter des trimestres ou des points retraite pour les périodes non cotisées

Certaines périodes au cours desquelles vous ne cotisez pas à la retraite peuvent toutefois être prises en compte si vous effectuez un **versement volontaire de cotisations**.

Les périodes concernées peuvent ainsi être *rachetées* et sont alors prises en compte dans le calcul de votre nombre de trimestres d'assurance retraite et/ou dans le calcul de votre nombre de points retraite.

La plupart des régimes de retraite permettent le rachat des périodes suivantes :

- Années d'études supérieures
- Années incomplètes, c'est-à-dire années qui ne sont pas intégralement prises en compte pour la retraite parce que vous n'avez pas cotisé toute l'année.

D'autres périodes peuvent donner lieu, sous conditions, à rachat de trimestres exclusivement auprès de l'Assurance retraite (https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home/actif/ma-carriere/rachat-trimestres-retraite.html) .

La demande de rachat doit s'effectuer auprès de votre caisse de retraite de base et/ou de votre caisse de retraite complémentaire.

En vous connectant à votre compte retraite, vous accéderez aux informations sur les possibilités de rachat proposées par les caisses de retraite auprès desquelles vous avez des droits :

Savoir si vos régimes de retraite autorisent le rachat de trimestres (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R72653)

Pour savoir comment faire la demande, connaître le montant du rachat et les conditions de paiement des cotisations volontaires, contactez votre caisse de retraite.

Vous retrouvez la **liste des caisses de retraite** de base et complémentaires auxquelles vous avez cotisé au cours de votre carrière et leurs coordonnées, sur votre compte retraite, à la rubrique *Ma carrière | Mes régimes de retraite* :

6 Déclarer ses enfants

Vos enfants peuvent avoir un impact sur votre votre âge de départ en retraite et sur le montant de votre pension.

Les enfants concernés sont les enfants que vous avez eu et/ou les enfants que vous avez adoptés et/ou les enfants que vous avez élevés (notamment les enfants de votre conjoint).

Vous pouvez déclarer vos enfants dans votre compte retraite en utilisant le service *Mes démarches | Déclarer mes enfants*.

Si vous avez plusieurs enfants, vous devez effectuer une déclaration pour chacun d'eux.

Un **mode d'emploi** (https://aide.info-retraite.fr/decenf) est disponible pour vous aider à faire votre démarche.

7 En cas d'exposition à un ou plusieurs facteurs de risques professionnels, financer des trimestres supplémentaires avec le C2P

Vous disposez **automatiquement** d'un compte professionnel de prévention (C2P) (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F36326) si vous remplissez les 2 conditions suivantes :

- Vous avez un contrat de travail d'au moins 1 mois
- Et vous êtes exposé à 1 ou plusieurs facteurs de risques professionnels (https://www.compteprofessionnelprevention.fr/facteurs-risque) .

Si la durée de votre contrat de travail est supérieure ou égale à l'année civile, vous bénéficiez chaque année de 4 points par facteur de risques professionnels auquel vous êtes exposé.

Si votre contrat débute ou s'achève en cours d'année, les points sont comptés par période de contrat de 3 mois.

Chaque période d'exposition de 3 mois à un ou plusieurs facteurs de risques professionnels vous donne droit à un nombre de points égal au nombre de facteurs de risques professionnels auxquels vous êtes exposé.

Les points obtenus sont inscrits sur votre compte professionnel de prévention.

Les 20 premiers points inscrits sont réservés au financement d'une formation.

Les **points inscrits au-delà de ces 20 premiers points** peuvent être utilisés pour **acquérir des trimestres d'assurance retraite**.

10 points vous donnent droit à **1 trimestre** d'assurance retraite supplémentaire auprès de l'Assurance retraite.

Vous pouvez **convertir au maximum 80 points en 8 trimestres** supplémentaires d'assurance retraite.

Vous pouvez demander à utiliser vos points pour financer des trimestres d'assurance retraite et un départ en retraite avant l'âge légal de départ en retraite **à partir de 55 ans.**

Vous pouvez consulter votre compte professionnel de prévention et demander la conversion de vos points en trimestres d'assurance retraite sur le site dédié au C2P, à partir de votre espace personnel :

Compte professionnel prévention - Espace personnel (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R46256)

8 S'informer sur la prise en compte des périodes de chômage

Vos périodes de chômage peuvent être prises en compte pour votre retraite, sous certaines conditions.

Ce service vous permet d'obtenir des informations sur la prise en compte de vos périodes de chômage. Il vous informe aussi sur votre départ à la retraite si vous êtes au chômage en fin de carrière.

Savoir comment les périodes de chômage sont prises en compte pour la retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R73813)

9 En cas d'activités effectuées à l'étranger, s'informer sur la prise en compte des périodes d'expatriation

Les périodes d'activité effectuées à l'étranger sont prises en compte pour votre retraite dans des conditions variables selon que vous êtes **salarié détaché** ou **salarié expatrié en contrat local** et selon votre **pays d'accueil**.

Ce service vous permet d'obtenir des informations sur la prise en compte des années travaillées à l'étranger :

Connaître l'impact sur votre retraite française des périodes travaillées à l'étranger (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R61454)

Vous pouvez également consulter notre page relatives aux effets du détachement à l'étranger ou de l'expatriation sur la retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F34071) .

10 Connaître son âge de départ à la retraite

Âge minimum légal

L'âge à partir duquel vous pouvez partir en retraite dépend de votre année de naissance :

Tableau - Âge à partir duquel vous pouvez partir à la retraite

Vous êtes né :	Vous pouvez partir en retraite à partir de :
En 1963	62 ans et 9 mois
En 1964	63 ans
En 1965	63 ans et 3 mois
En 1966	63 ans et 6 mois
En 1967	63 ans et 9 mois
À partir du 1er janvier 1968	64 ans

Retraites anticipées

Plusieurs dispositifs permettent de partir en retraite anticipée, c'est-à-dire avant l'âge minimum de départ en retraite applicable selon l'année de naissance.

Ces dispositifs de retraite anticipée sont notamment les suivants :

Retraite pour carrière longue

Le dispositif de départ anticipé pour carrière longue permet de partir en retraite avant l'âge minimum légal si vous avez commencé à travailler avant 21 ans.

Vous devez avoir un **nombre déterminé** de trimestres d'assurance retraite **cotisés** (tous régimes de retraite confondus) dont un certain nombre avant 16, 18, 20 ou 21 ans.

Vous pouvez retrouver les conditions de durée d'assurance à remplir selon votre situation personnelle à l'aide du simulateur suivant :

Connaître les conditions de départ en retraite anticipée pour carrière longue (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R61910)

Retraite pour handicap

Plusieurs dispositifs permettent de partir plus tôt à la retraite si vous êtes en situation de handicap :

- Vous pouvez partir en retraite **dès 55 ans** si vous avez exercé votre activité professionnelle en étant atteint d'une incapacité permanente au moins égale à **50 %** et si vous avez un nombre minimum de trimestres d'assurance retraite cotisés (tous régimes de retraite confondus).
- Vous pouvez partir en retraite à taux plein **dès 62 ans** , quel que soit votre nombre de trimestres d'assurance retraite, si vous êtes reconnu inapte au travail et si vous êtes atteint d'une incapacité permanente d'au moins **50 %**.

Ce service vous permet de savoir si vous êtes éligible à une retraite anticipée pour handicap :

Connaître les conditions de départ en retraite anticipée pour handicap (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R64405)

Selon le régime de retraite dont vous dépendez, d'autres dispositifs peuvent vous permettre de partir en retraite avant l'âge minimum légal, notamment si vous êtes fonctionnaire (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F550) .

11 S'informer sur la retraite progressive

La retraite progressive permet, **en fin de carrière**, de **travailler à temps partiel** et de percevoir, **en même temps**, une **partie de ses pensions de retraite** (de base et complémentaires).

À partir du 1er septembre 2025, le départ en retraite progressive est possible **à partir de 60 ans.**

Et vous devez aussi justifier d'au moins **150 trimestres** auprès d'une ou plusieurs caisses de retraite de base.

> **Attention**
>
> Certains régimes de retraite complémentaire ne permettent pas la retraite progressive.

Ce service vous permet de mieux connaître les conditions de départ en retraite progressive selon votre activité :

Connaître les conditions de départ en retraite progressive (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R64406)

Vous pouvez effectuer une simulation du montant de votre retraite progressive dans votre compte retraite en utilisant le service *Mon estimation retraite | Personnaliser mon estimation*, puis *Simuler ma retraite progressive* :

Lorsque vous prenez votre retraite définitive, son montant est calculé en prenant en compte les périodes cotisées pendant votre retraite progressive.

12 Estimer le montant de ses pensions de retraite

Vous pouvez effectuer une simulation du montant de vos pensions de retraite dans votre compte retraite en utilisant le service *Mon estimation retraite*.

Vous pouvez :

- Soit consulter une estimation générée automatiquement à partir des informations connues de vos caisses de retraite (estimation rapide)
- Soit effectuer une estimation personnalisée en modifiant votre âge de départ, en ajoutant des périodes manquantes et des changements futurs (enfants, nouveau statut, expatriation, retraite progressive, cumul emploi-retraite,...).

Quelques notions sont importantes à connaitre s'agissant du montant de la retraite :

Taux plein

Dans les régimes de retraite de base en annuités, la pension de retraite est accordée à taux plein si vous remplissez notamment l'une des 2 conditions suivantes :

- Vous partez en retraite entre l'âge minimum légal de départ (qui dépend de votre année de naissance) et 67 ans en ayant un nombre déterminé de trimestres d'assurance retraite
- Ou vous partez en retraite à 67 ans, quel que soit votre nombre de trimestres d'assurance retraite.

Si vous partez à la retraite avant 67 ans, sans avoir le nombre de trimestres d'assurance retraite exigé, vous n'avez pas droit à une retraite à taux plein. Dans ce cas, le montant de votre pension de retraite est réduit en fonction du nombre de trimestres qui vous manquent. Cette réduction s'appelle la **décote**.

Le nombre de trimestres exigé pour avoir droit à une retraite à taux plein est le suivant :

Tableau - Nombre de trimestres d'assurance exigé pour avoir droit à une retraite à taux plein

Vous êtes né :	Vous pouvez partir en retraite à partir de :	Nombre de trimestres exigé pour avoir le taux plein
Entre le 1er janvier 1958 et le 31 décembre 1960	62 ans	167 (41 ans 9 mois)
Entre le 1er janvier 1961 et le 31 aout 1961	62 ans	168 (42 ans)
Entre le 1er septembre 1961 et le 31 décembre 1961	62 ans et 3 mois	169 (42 ans 3 mois)
1962	62 ans et 6 mois	169 (42 ans 3 mois)
1963	62 ans et 9 mois	170 (42 ans 6 mois)
1964	63 ans	171 (42 ans 9 mois)
1965	63 ans et 3 mois	172 (43 ans)
1966	63 ans et 6 mois	172 (43 ans)
1967	63 ans et 9 mois	172 (43 ans)
À partir du 1er janvier 1968	64 ans	172 (43 ans)

Les régimes de retraite complémentaires par points peuvent également prévoir des dispositifs de réduction ou de majoration du nombre de points notamment selon l'âge de départ en retraite et/ou la durée d'activité.

Par exemple, la pension de retraite complémentaire de l'Agirc-Arrco est accordée à taux plein à condition d'avoir également droit à une retraite de base de l'Assurance retraite à taux plein.

Décote

La décote est une **réduction** qui est appliquée au **montant de la pension de retraite** lorsque vous partez en retraite sans avoir droit à une retraite à taux plein.

Les régimes de retraite de base comme les régimes de retraite complémentaires peuvent prévoir des dispositifs de décote.

Retrouvez les conditions d'application de la décote dans le régime de retraite de base de l'Assurance retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F19666) .

Surcote

La surcote est une **majoration du montant de la pension de retraite** qui est appliquée lorsque vous continuez de travailler alors que vous remplissez les conditions pour avoir droits à une retraite à taux plein.

Les régimes de retraite de base comme les régimes de retraite complémentaires peuvent prévoir des dispositifs de décote.

Retrouvez les conditions d'application de la surcote dans le régime de retraite de base de l'Assurance retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F19643) .

13 Consulter ses produits d'épargne retraite

En plus des cotisations obligatoires à une caisse de retraite de base et à une caisse de retraite complémentaire (ou à une caisse de retraite unique pour certaines professions), vous pouvez également être affilié par votre employeur à un produit d'épargne retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F34982) ou avoir souscrit volontairement une épargne retraite individuelle.

La rubrique *Mes contrats épargne retraite* de votre compte retraite vous permet de vérifier si vous bénéficiez de produits d'épargne retraite et si oui, de les consulter.

14 S'informer sur les conditions de cumul emploi-retraite

Avant de demander votre retraite, vous pouvez vous renseigner sur les conditions dans lesquelles vous pourrez cumuler vos pensions de retraite et un revenu d'activité si vous envisagez de poursuivre une activité professionnelle en étant à la retraite.

Ce service vous permet de connaître les règles à respecter selon votre situation professionnelle :

Connaître les conditions de cumul emploi - retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R71006)

15 Faire sa demande de retraite

Retraite progressive

Vous pouvez demander votre retraite progressive dans votre compte retraite, en utilisant le service *Mes démarches | Demander ma retraite progressive*.

Ce service vous permet de faire **une seule demande**, qui est **transmise automatiquement à l'ensemble des caisses de retraite** de base et complémentaire auprès desquelles vous avez des droits.

Pour faire votre demande de retraite progressive, vous devez avoir une attestation de retraite progressive complétée par votre employeur. Elle doit être jointe à votre demande.

Attestation employeur pour vos régimes de retraite - Retraite progressive
(https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R73270)

> **À noter**
>
> L'attestation employeur n'est pas obligatoire si vous êtes professionnel libéral, travailleur indépendant, fonctionnaire ou salarié de particuliers employeurs.

Vous devez également joindre à votre demande de retraite progressive un relevé d'identité bancaire et si vous avez des enfants, une copie de votre livret de famille ou du jugement d'adoption.

Vous devez **faire votre demande de retraite progressive au moins 5 mois avant la date de début** souhaitée.

Le formulaire de demande de retraite progressive en ligne est personnalisé et pré-rempli de certaines informations.

La demande en ligne se fait en 2 étapes

Selon les informations que vous communiquez dans la 1re partie du formulaire (activité et date d'effet de la retraite progressive notamment), il vous est indiqué si vous pouvez obtenir la retraite progressive à la date souhaitée.

Si c'est le cas, vous accédez à la 2e partie du formulaire. Si ce n'est pas le cas, un message vous indique pourquoi et qui contacter si vous avez des questions.

Lors de la saisie de vos informations, vous pouvez à tout moment revenir à l'étape précédente.

Vous pouvez aussi enregistrer votre demande pour y revenir plus tard. Elle est conservée 90 jours.

Au fur et à mesure que vous complétez le formulaire, la liste des justificatifs à joindre s'affiche. Vous pouvez les ajouter en les photographiant avec le scanner de l'application *Mon compte retraite*.

À la dernière étape, un récapitulatif est disponible pour vous permettre de vérifier et de modifier si nécessaire vos informations.

Vous êtes informé par e-mail de l'envoi de votre demande à vos différentes caisses de retraite et vous pouvez télécharger le récapitulatif de votre demande.

Vos caisses de retraite vous contactent éventuellement si elles ont besoin de précisions.

Vous pouvez suivre l'état d'avancement de votre demande dans votre compte retraite en utilisant le service *Mes démarches | Suivre mes demandes* .

Retraite définitive

Vous pouvez choisir la date de votre départ à la retraite. Toutefois, selon le régime de retraite dont vous relevez, vous pouvez être soumis à certaines **conditions**.

Si vous relevez de l'Assurance retraite de la Sécurité sociale, le point de départ de la retraite choisi doit obligatoirement être le 1er jour d'un mois et ne peut pas être antérieur à la date de dépôt de votre demande.

Si vous déposez votre demande le 1er jour d'un mois, vous pouvez demander à ce que le point de départ de votre retraite soit fixé le jour du dépôt de votre demande.

Si vous n'indiquez pas de date de départ, elle est automatiquement fixée le 1er jour du mois qui suit la date de réception de votre demande.

La date à laquelle vous pouvez partir au plus tôt en retraite varie selon que vous êtes né le 1er jour d'un mois ou un autre jour :

Né le 1er jour d'un mois

Si vous êtes né le 1er jour d'un mois, vous pouvez demander à partir à la retraite dès **le jour de votre anniversaire** à l'âge minimum de départ.

Exemple :

Vous êtes né le 1er octobre 1963, vous pouvez partir à la retraite à partir de 62 ans et 9 mois soit le 1er juillet 2026. Vous pouvez demander à partir la retraite dès le 1er juillet 2026.

Né un autre jour

Si vous êtes né un autre jour que le 1er jour d'un mois, vous pouvez demander à partir à la retraite dès le 1er jour du mois **qui suit le mois de votre anniversaire** à l'âge minimum de départ.

Exemple :

Vous êtes né le 14 octobre 1963, vous pouvez partir à la retraite à partir de 62 ans et 9 mois soit à partir du 14 juillet 2026. Vous pouvez demander à partir la retraite dès le 1er aout 2026.

Vous pouvez demander votre retraite dans votre compte retraite, en utilisant le service *Mes démarches | Demander ma retraite*.

Ce service vous permet de faire **une seule demande** qui est **transmise automatiquement à l'ensemble des caisses de retraite** de base et complémentaire auprès desquelles vous avez droit à une pension.

Avant d'entamer votre démarche en ligne, l'outil d'aide appelé *Mes justificatifs* vous permet d'obtenir la liste des principaux documents justificatifs qu'il vous faudra joindre à votre demande.

Obtenir la liste des justificatifs à joindre à une demande de retraite ou de réversion (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R71920)

Vous devez **faire votre demande de retraite au moins 5 mois avant la date de départ** souhaitée.

Le formulaire de demande de retraite en ligne est personnalisé et pré-rempli de certaines informations.

Vous devez le compléter et joindre les justificatifs demandés scannés ou photographiés.

Lors de la saisie de vos informations, vous pouvez à tout moment revenir à l'étape précédente.

Vous pouvez aussi enregistrer votre demande pour y revenir plus tard. Elle est conservée 90 jours.

Vous pouvez suivre l'état d'avancement de votre demande dans votre compte retraite en utilisant le service *Mes démarches | Suivre mes demandes*.

Services en ligne et formulaires

Info Retraite - Mon compte retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R46083)
Service en ligne

Ma demande de retraite, mode d'emploi (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R42866)
Service en ligne

Savoir si vos régimes de retraite autorisent le rachat de trimestres (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R72653)
Simulateur

Compte professionnel prévention - Espace personnel (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R46256)
Service en ligne

Connaître l'impact sur votre retraite française des périodes travaillées à l'étranger (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R61454)
Simulateur

Connaître les conditions de départ en retraite anticipée pour carrière longue (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R61910)
Simulateur

Connaître les conditions de départ en retraite anticipée pour handicap (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R64405)
Simulateur

Connaître les conditions de départ en retraite progressive (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R64406)
Simulateur

Connaître les conditions de cumul emploi - retraite (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R71006)
Simulateur

Attestation employeur pour vos régimes de retraite - Retraite progressive (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R73270)
Formulaire

Obtenir la liste des justificatifs à joindre à une demande de retraite ou de réversion (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R71920)

Simulateur

Demande de retraite d'un fonctionnaire de l'État ou d'un magistrat (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R51503)

Formulaire

Connaître les prestations sociales auxquelles vous pouvez avoir droit (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R54933)

Simulateur

Voir aussi

Info-retraite (http://www.info-retraite.fr)

Groupement d'intérêt public "Union retraite"

Assurance Retraite : mes droits, mes démarches, ma retraite (https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/accueil)

Caisse nationale d'assurance vieillesse

Agirc-Arrco (http://www.agirc-arrco.fr/)

Fédération Agirc-Arrco

Retraites des fonctionnaires de l'État (https://retraitesdeletat.gouv.fr/)

Service des retraites de l'État (SRE) - Ministère chargé des finances publiques

Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) (https://www.cnracl.retraites.fr/)

Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales (CNRACL)

Retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP) (http://www.rafp.fr)

Établissement de retraite additionnelle de la fonction publique (ERAFP)

Ircantec (https://www.ircantec.retraites.fr/)

Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (Ircantec)

Pour bien vieillir (http://www.pourbienvieillir.fr/ameliorer-son-bien-etre-en-suivant-un-atelier-de-prevention)

Santé publique France

Déclarer mes enfants, besoin d'aide ? (https://aide.info-retraite.fr/decenf)

Info Retraite