


# Ma retraite : à quel âge ?

- 
- À quel âge puis-je partir à la retraite ?
  - Partir avant l'âge légal
  - Prolonger mon activité

# Ma retraite : à quel âge ?

Vous êtes ou avez été salarié dans le secteur privé ? Vous relevez donc du régime général de la Sécurité sociale et votre retraite de base est gérée par l'Assurance retraite (Carsat, Cnav, CGSS, CSS)<sup>1</sup>.

À quel âge allez-vous partir à la retraite ? Quelles conditions remplir pour obtenir le taux plein ? Qu'est-ce que l'âge légal de départ ? Peut-on travailler une fois à la retraite ?

Ce guide répond aux questions que vous vous posez à l'approche de la retraite. Il vous aide à faire votre choix, en fonction de votre situation : retraite anticipée, retraite progressive, retraite avec décote, avec surcote, etc.

<sup>1</sup> À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017, si vous avez également été salarié agricole, artisan ou commerçant, votre retraite sera dans la plupart des cas prise en charge par le dernier régime auquel vous avez cotisé (Assurance retraite, Mutualité sociale agricole ou Régime Social des Indépendants). Ce dernier vous versera ensuite une seule retraite au titre de ces activités.

# Sommaire

- À quel âge puis-je partir à la retraite ? / page 4
- Partir avant l'âge légal / page 7
- Prolonger mon activité pour augmenter le montant de ma retraite / page 10

# ● À quel âge puis-je partir à la retraite ?

L'âge légal de départ est l'âge minimum pour obtenir votre retraite de base. Cet âge, qui varie entre 60 et 62 ans, est déterminé en fonction de votre année de naissance.



## **Une durée d'assurance minimum pour une retraite à taux plein**

Pour que votre retraite soit calculée à taux plein, c'est-à-dire au taux maximum de 50 %, vous devez réunir une certaine durée d'assurance. Celle-ci varie de 163 à 172 trimestres et dépend de votre année de naissance (voir annexe 1).

Votre durée d'assurance comprend tous vos trimestres acquis dans vos régimes de retraite de base français et étrangers (s'ils ont été effectués dans un pays ayant passé un accord de sécurité sociale avec la France). C'est-à-dire :

### **Vos trimestres cotisés**

Lorsque vous exercez une activité professionnelle, vous cotisez pour votre retraite. Vos salaires soumis à la cotisation vieillesse permettent de valider des trimestres.

## Vos périodes assimilées

Certaines périodes non travaillées peuvent vous permettre de valider des trimestres :

- maladie, accident du travail, maladie professionnelle ;
- maternité ;
- service national ;
- chômage indemnisé, et dans certains cas non indemnisé ;
- invalidité ;
- etc.

## Vos périodes rachetées

Dans certains cas, vous pouvez racheter des périodes pendant lesquelles vous n'avez pas - ou pas assez - cotisé pour valider des trimestres.

## Les majorations de durée d'assurance

Vous pouvez obtenir des trimestres supplémentaires si vous :

- avez eu ou élevé un enfant ;
- avez élevé un enfant handicapé ;
- avez eu à votre charge un adulte handicapé ;
- avez pris un congé parental ;
- avez été exposé à au moins un facteur de risque professionnel.

## Vos trimestres des autres régimes de retraite de base français et étrangers, s'ils relèvent d'un pays ayant passé un accord de sécurité sociale avec la France.

Pour tenir compte de certaines situations (handicap, travail pénible, carrière longue, inaptitude au travail, exposition à des risques professionnels, etc.), il existe des exceptions à ces règles d'âge légal et de durée d'assurance. Renseignez-vous sur notre site, [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr).

**BON  
à SAVOIR**

Il est important de vous rapprocher également de vos retraites complémentaires pour en savoir plus sur l'âge et le montant de votre retraite ([www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)).

## Des trimestres manquants : une retraite réduite

Vous pouvez choisir de partir à la retraite à compter de votre âge légal de départ, sans avoir le nombre de trimestres nécessaires pour bénéficier du taux plein<sup>1</sup>. Une décote est alors appliquée sur le montant de votre retraite. Cette réduction est définitive.

## L'âge du taux plein automatique

Entre 65 et 67 ans, selon votre année de naissance (voir annexe 1), vous atteignez l'âge qui permet d'obtenir automatiquement le taux plein, quel que soit votre nombre de trimestres.

Dans certaines situations, vous pouvez obtenir le taux plein 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 1<sup>er</sup> 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 pour être aidant familial ;
- 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.



**BON  
à SAVOIR**

Vous souhaitez obtenir des informations adaptées à votre situation ? Utilisez nos simulateurs (âge et montant) en vous connectant à votre espace personnel sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr). Sachez qu'à partir de 55 ans et tous les 5 ans, vous recevez par courrier une estimation indicative globale (EIG) évaluant le montant total de votre retraite dans les régimes de base et complémentaires selon différents âges de départ possibles.

<sup>1</sup> Taux plein : taux maximum de 50 %.

# ● Partir avant l'âge légal

Certains dispositifs vous permettent de prendre votre retraite avant l'âge légal.

## La retraite anticipée pour longue carrière

Vous avez commencé à travailler avant 20 ans et vous avez effectué une longue carrière ? Vous pouvez peut-être partir plus tôt :

- avant 60 ans, si vous réunissez au moins 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 16<sup>e</sup> anniversaire<sup>1</sup> ;
- à compter de 60 ans, si vous réunissez au moins 5 trimestres avant la fin de l'année civile de votre 20<sup>e</sup> anniversaire<sup>1</sup>.

Vous devez également justifier d'une certaine durée d'assurance cotisée (voir annexe 2), tous régimes confondus, comprenant :

### Les trimestres cotisés

Il s'agit des périodes pour lesquelles vous avez cotisé à un régime de retraite français. Les périodes à l'étranger peuvent être retenues si un accord international s'applique.

En revanche, certains rachats, les trimestres d'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) et les périodes de volontariat associatif ne sont pas retenus dans la durée cotisée.

### Les trimestres « réputés cotisés »

- les périodes de service national, dans la limite de 4 trimestres ;
- les périodes de chômage indemnisé, dans la limite de 4 trimestres ;
- les périodes de maladie et accidents du travail, dans la limite de 4 trimestres ;
- toutes les périodes indemnisées liées à la maternité ;
- 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 prévention pénibilité.

<sup>1</sup> 4 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.

## La retraite anticipée pour les assurés handicapés

Vous êtes en situation de handicap ou vous l'avez été pendant plusieurs années ? Vous pouvez partir à la retraite à taux plein<sup>1</sup> dès 55 ans sous réserve de remplir 3 conditions :

### La durée d'assurance minimum

Vous devez réunir une certaine durée d'assurance, tous régimes de base confondus. Celle-ci dépend de votre année de naissance et de votre âge de départ (voir annexe 3). Elle comprend tous les trimestres figurant sur votre relevé de carrière. Certains trimestres rachetés ne sont pas pris en compte dans cette durée.

### La durée cotisée

Une partie de votre durée d'assurance doit être cotisée. Toutes les périodes de cotisations à un régime de retraite français sont retenues. Les périodes cotisées à l'étranger peuvent également être retenues si le pays a signé un accord de sécurité sociale avec la France.

En revanche, certains rachats, les trimestres d'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF<sup>2</sup>) et les périodes de volontariat associatif ne sont pas retenus dans la durée cotisée.

### Le taux d'incapacité permanente

Pour bénéficier d'une retraite anticipée, vous devez avoir été atteint d'une incapacité permanente au moins égale à 50 % (ou d'un handicap de niveau comparable) pendant la durée d'assurance totale et la durée d'assurance cotisée exigées. Cette condition doit être justifiée par un document établi par la commission qui s'est prononcée sur votre handicap.



Pour les périodes avant le 1<sup>er</sup> janvier 2016, le statut de travailleur handicapé peut remplacer l'incapacité permanente de 50 %.

Plus d'informations sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Salariés / Mes droits en fonction de mon parcours / Handicap, inaptitude.

<sup>1</sup> Taux plein : taux maximum de 50 %.

<sup>2</sup> Les personnes qui bénéficient de certaines prestations familiales et dont les ressources ne dépassent pas un certain plafond sont affiliées à l'AVPF du régime général. Les cotisations d'assurance vieillesse sont alors à la charge des organismes de prestations familiales.



## La pénibilité au travail

### La retraite pour pénibilité

Vous souffrez d'une incapacité permanente au titre d'une maladie professionnelle ou d'un accident du travail ? Vous pouvez, sous certaines conditions, bénéficier d'une retraite pour pénibilité à compter de 60 ans. Cette retraite est calculée à taux plein<sup>1</sup>, quelle que soit votre durée d'assurance.

Plus d'informations sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Salariés / Mes droits en fonction de mon parcours / La pénibilité au travail.

### Le compte prévention pénibilité

Si vous exercez un travail qui vous expose à un ou plusieurs facteurs de risques professionnels, vous cumulez des points sur un compte prévention pénibilité. Ces points vous permettent d'avancer de 2 ans au maximum votre départ à la retraite.

Retrouvez plus d'informations sur le site [www.preventionpenibilite.fr](http://www.preventionpenibilite.fr).

### Aménager ma fin de carrière : la retraite progressive

La retraite progressive vous permet, dès 60 ans, de travailler à temps partiel tout en percevant une partie de votre retraite et en continuant de cotiser. La part de retraite payée est fixée en fonction de la durée de travail à temps partiel. Exemple : pour un temps partiel à 80 %, la part de retraite versée est de 20 %.

Plus d'informations sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Salariés / Âge et montant de ma retraite / Diminuer mon activité en fin de carrière.



<sup>1</sup> Taux plein : taux maximum de 50 %.

# ● Prolonger mon activité pour augmenter le montant de ma retraite

Travailler plus longtemps peut vous permettre d'augmenter le montant de votre retraite.



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

Chaque trimestre<sup>1</sup> 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 d'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. Rapprochez-vous de votre service des ressources humaines ou de votre employeur.

En savoir plus : [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), rubrique Salariés / Âge et montant de ma retraite / Prolonger mon activité.

<sup>1</sup> Trimestre civil entier.

# Annexe 1

## Récapitulatif des conditions d'âge et de durée d'assurance pour une retraite à taux plein

Année de naissance	Âge légal de départ à la retraite <sup>1</sup>	Durée d'assurance pour obtenir une retraite à taux plein <sup>1</sup> <i>(tous régimes confondus)</i>	Âge d'obtention du taux plein, quelle que soit la durée d'assurance <sup>1</sup>
Du 01/01 au 30/06/1951	60 ans	163	65 ans
Du 01/07 au 31/12/1951	60 ans et 4 mois	163	65 ans et 4 mois
1952	60 ans et 9 mois	164	65 ans et 9 mois
1953	61 ans et 2 mois	165	66 ans et 2 mois
1954	61 ans et 7 mois	165	66 ans et 7 mois
1955 à 1957	62 ans	166	67 ans
1958 à 1960		167	
1961 à 1963		168	
1964 à 1966		169	
1967 à 1969		170	
1970 à 1972		171	
À partir de 1973		172	

<sup>1</sup> Pour tenir compte de certaines situations (exercice d'un travail pénible, carrière longue, inaptitude, handicap, etc.), il existe des exceptions à ces règles d'âge et de durée d'assurance. Renseignez-vous sur notre site, [www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr).

# Annexe 2

## Récapitulatif des conditions d'attribution de la retraite anticipée pour longue carrière

Année de naissance	Départ possible à partir de	Début d'activité avant	Durée d'assurance cotisée
1954	58 ans	16 ans	173 trimestres
	58 ans et 8 mois	16 ans	169 trimestres
	60 ans	20 ans	165 trimestres
1955	58 ans et 4 mois	16 ans	174 trimestres
	59 ans	16 ans	170 trimestres
	60 ans	20 ans	166 trimestres
1956	58 ans et 8 mois	16 ans	174 trimestres
	59 ans et 4 mois	16 ans	170 trimestres
	60 ans	20 ans	166 trimestres
1957	57 ans	16 ans	174 trimestres
	59 ans et 8 mois	16 ans	166 trimestres
	60 ans	20 ans	166 trimestres
1958	57 ans et 4 mois	16 ans	175 trimestres
	60 ans	20 ans	167 trimestres
1959	57 ans et 8 mois	16 ans	175 trimestres
	60 ans	20 ans	167 trimestres
1960	58 ans	16 ans	175 trimestres
	60 ans	20 ans	167 trimestres

# Annexe 3

## Durée d'assurance pour la retraite anticipée des assurés handicapés

Année de naissance	Départ possible à partir de	Durée d'assurance totale (en trimestres)	Durée d'assurance cotisée (en trimestres)
1953-1954	55 ans	125	105
	56 ans	115	95
	57 ans	105	85
	58 ans	95	75
	59 ans	85	65
1955 à 1957	55 ans	126	106
	56 ans	116	96
	57 ans	106	86
	58 ans	96	76
	59 ans	86	66
1958 à 1960	55 ans	127	107
	56 ans	117	97
	57 ans	107	87
	58 ans	97	77
	59 ans	87	67
1961 à 1963	55 ans	128	108
	56 ans	118	98
	57 ans	108	88
	58 ans	98	78
	59 ans	88	68
1964 à 1966	55 ans	129	109
	56 ans	119	99
	57 ans	109	89
	58 ans	99	79
	59 ans	89	69

# Pour ma retraite, je clique, c'est plus pratique !



Sur votre espace personnel, profitez de services gratuits et personnalisés pour préparer votre retraite : calcul de l'âge de départ à la retraite, estimation du montant, consultation du relevé de carrière, etc.

## Créez votre espace personnel en quelques clics

@



1 • Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale et d'une adresse e-mail



2 • Connectez-vous sur le site de l'Assurance retraite [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)



3 • Cliquez sur « Créer mon espace personnel »



4 • Complétez les renseignements demandés



5 • Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés

**Votre numéro de sécurité sociale est unique et confidentiel. Faites preuve de prudence lorsque vous le communiquez.**

## Mémo

Mot de passe :

Réponse à la question secrète :

.....





**[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)**

Pour accéder aux informations et services en ligne  
sur votre retraite et votre dossier



**[www.facebook.com/lassuranceretraite](https://www.facebook.com/lassuranceretraite)**

39 60 (Service 0,06 €/min + prix appel). De l'étranger,  
d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

SÉCURITÉ SOCIALE



**l'Assurance  
Retraite**

**Aquitaine**

33053 Bordeaux cedex