

Retraite : le calcul et les démarches

Votre relevé de carrière vérifié ligne à ligne, vos trois âges posés sur les textes en vigueur, votre pension estimée, et la demande déposée sans trou. Chaque règle porte sa date de constat — parce que sur ce sujet, les règles bougent.

10 chapitres

Rétroplanning 12 mois

Lettre de régularisation incluse

Millésime 2026

Ce que ce manuel peut faire, et ce qu'il ne peut pas

Les règles de la retraite ont changé plusieurs fois ces dernières années, parfois par décret de fin d'année. Une réforme votée en 2023 a relevé l'âge légal ; une loi de décembre 2025 a suspendu ce relèvement jusqu'en 2028 ; la suite dépend de textes qui n'existent pas encore. Ce manuel ne promet pas que les règles ne bougeront plus — personne ne peut le promettre. Il promet trois choses tenables : chaque règle porte **la date à laquelle elle a été constatée** et le texte qui la fonde ; l'édition porte son **millésime** en couverture ; et chaque acheteur **reçoit l'édition corrigée** quand une règle change. Avant une décision qui engage votre départ, revérifiez le point concerné sur info-retraite.fr ou auprès de votre caisse : la date de constat est là pour vous dire ce qui doit être revérifié, et depuis quand.

Le périmètre, sans ambiguïté. Ce manuel couvre les **salariés du secteur privé** : retraite de base du régime général (l'Assurance retraite) et complémentaire Agirc-Arrco. Fonctionnaires, indépendants, professions libérales, agriculteurs : vos régimes ont d'autres règles — ce manuel vous aide à lire votre relevé tous régimes confondus sur info-retraite.fr, mais vos calculs relèvent de vos caisses. Une carrière mixte (privé + autre régime) se traite régime par régime : les chapitres 1, 2, 9 et 10 valent pour tous, les chapitres de calcul valent pour la part « privé ».

Ce qu'il ne remplace pas. Ce manuel fournit une information générale, vérifiée et datée. Il ne constitue ni un conseil en retraite personnalisé, ni un conseil fiscal ou patrimonial. Les caisses de retraite offrent des entretiens gratuits, et votre situation exacte — carrière longue, handicap, expatriation, régimes multiples — peut ouvrir des droits que ce manuel signale sans les calculer. Aucun montant de pension n'est promis nulle part dans ces pages : vous y apprenez à poser *votre* calcul sur vos chiffres.

Les montants, âges et taux de ce manuel ont été constatés le 29 août 2026, principalement sur service-public.gouv.fr, lassuranceretraite.fr, info-retraite.fr et agirc-arrco.fr. La source précise figure au fil des chapitres.

Première édition. Version 1.0, août 2026. Toute correction apportée après achat est renvoyée aux acheteurs et consignée au journal des corrections de la maison.

Sommaire

- 1Votre relevé de carrière, ligne à ligne
- 2Faire corriger une anomalie
- 3Les régimes : qui vous doit quoi
- 4L'âge : légal, taux plein, décote, surcote
- 5Le calcul de la pension
- 6Racheter des trimestres : quand ça compte
- 7La complémentaire Agirc-Arrco
- 8Cumul emploi-retraite et retraite progressive
- 9La demande : six mois avant, pas à pas
- 10Le rétroplanning des 12 derniers mois
- AAnnexes : pièces, lettre de régularisation, réversion, liens officiels

CHAPITRE 1

Votre relevé de carrière, ligne à ligne

Tout part de là. La pension se calcule sur ce que le relevé contient — pas sur ce que vous avez réellement travaillé. L'écart entre les deux, c'est vous qui le trouvez.

À LA FIN DE CE CHAPITRE

Votre relevé est téléchargé, lu année par année, et chaque anomalie est consignée dans la liste qui alimente le chapitre 2.

Ouvrir votre compte retraite et télécharger le relevé

- ☐ Ouvrez **info-retraite.fr** et connectez-vous avec FranceConnect (identifiants impots.gouv.fr ou Ameli). Ce compte unique rassemble **tous vos régimes** — c'est le pivot de tout le manuel.
- ☐ Ouvrez « Ma carrière » : le relevé de carrière tous régimes s'affiche année par année. Téléchargez-le en PDF et imprimez-le — l'examen se fait mieux crayon en main.
- ☐ Le même relevé existe sur **lassuranceretraite.fr** pour la seule part « régime général », avec le détail des salaires reportés. Les deux se complètent.

Source. Parcours constaté le 29 août 2026 sur info-retraite.fr. À partir de 55 ans, vous recevez aussi une estimation indicative globale (EIG) de votre future pension — utile, mais elle ne remplace pas la vérification ligne à ligne : elle calcule sur le relevé tel qu'il est, erreurs comprises.

Lire une ligne du relevé

Chaque année porte deux informations qui ne se confondent pas :

COLONNE	CE QU'ELLE DIT	CE QU'ELLE DÉTERMINE
Trimestres	De 0 à 4 par an, tous motifs confondus (cotisés, chômage, maladie, enfants...)	Votre durée d'assurance — l'âge du taux plein, la décote
Salaires reportés	Le salaire brut soumis à cotisations, dans la limite du plafond de la Sécurité sociale	Votre salaire annuel moyen — le montant de la pension (chapitre 5)

UN TRIMESTRE S'ACHÈTE EN SALAIRE, PAS EN DURÉE

Un trimestre est validé par tranche de **150 fois le SMIC horaire brut** du 1^{er} janvier de l'année : en 2026, **1 803 € de salaire brut** valident un trimestre, et 7 212 € en valident quatre — même gagnés en un seul mois. C'est pourquoi un job d'été correctement déclaré peut valoir un trimestre, et pourquoi une année entière à très faible activité peut n'en valoir aucun.

Source. Seuils 2026 constatés le 29 août 2026 (SMIC horaire au 1^{er} janvier 2026 : 12,02 € ; les seuils de validation restent fixés au 1^{er} janvier même si le SMIC bouge en cours d'année).

Ce qui valide des trimestres sans salaire

Le relevé doit porter davantage que vos fiches de paie. Ces périodes comptent — et sont les plus souvent absentes :

PÉRIODE	CE QU'ELLE VALIDE	JUSTIFICATIF
Chômage indemnisé	1 trimestre par tranche de 50 jours, dans la limite de 4 par an	Attestations France Travail / Assedic
Maladie, accident du travail	1 trimestre par tranche de 60 jours d'indemnités journalières	Décomptes de la CPAM
Maternité	Trimestres du congé + 4 trimestres par enfant au titre de la naissance	Livret de famille
Éducation des enfants	4 trimestres supplémentaires par enfant, répartissables entre parents	Attribution à vérifier sur le relevé
Service national	1 trimestre par tranche de 90 jours, jusqu'à 4	Livret militaire ou état signalétique
Parent au foyer (AVPF)	Des trimestres cotisés par la Caf, sous conditions de l'époque	Vérifier la présence des années concernées

Source. Règles de validation constatées le 29 août 2026 sur lassuranceretraite.fr. Les 8 trimestres par enfant (4 maternité ou adoption + 4 éducation) sont attribués par défaut à la mère pour la part maternité ; la part éducation se répartit, sur déclaration dans les 6 mois du 4^e anniversaire — passé ce délai, elle va à la mère.

Les sept anomalies qui reviennent le plus

- ☐ **Une année à 0 trimestre** alors que vous avez travaillé — l'employeur a mal déclaré, ou la période a été rattachée à une autre caisse.
- ☐ **Les débuts de carrière** : jobs d'été, intérim, apprentissage — les périodes les plus mal reportées de tout le système.

VÉRIFIEZ MAINTENANT, PAS À 64 ANS

Corriger une anomalie exige des justificatifs — bulletins de salaire, attestations, certificats — et plus l'erreur est ancienne, plus ils sont difficiles à retrouver : un employeur disparu ne délivre plus d'attestation. À dix ans du départ, chaque pièce se retrouve encore ; à six mois du départ, une année manquante peut retarder la liquidation. C'est le chapitre le plus rentable du manuel, et il ne coûte qu'un après-midi.

L'âge : légal, taux plein, décote, surcote

Trois âges différents portent le même mot « retraite ». Les distinguer est ce qui sépare une décision d'une approximation — et en 2026, le calendrier lui-même vient de changer.

À LA FIN DE CE CHAPITRE

Vos trois âges sont posés, datés, sur les textes en vigueur au jour de constat.

L'état du droit, daté — lisez ce paragraphe avant le tableau

La réforme de 2023 relevait l'âge légal vers 64 ans. La **loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025** (loi de financement de la sécurité sociale pour 2026) a **suspendu ce relèvement jusqu'au 1^{er} janvier 2028**. Concrètement, pour les pensions prenant effet **à partir du 1^{er} septembre 2026**, l'âge est gelé à 62 ans et 9 mois pour les générations 1964 et début 1965, puis reprend sa progression avec un décalage. Ce qui se passera après le 1^{er} janvier 2028 dépendra des textes d'alors — c'est précisément le point à vérifier avant toute décision, et la raison d'être du millésime de ce manuel.

L'âge légal et les trimestres requis, par génération

VOUS ÊTES NÉ(E)...	ÂGE LÉGAL DE DÉPART	TRIMESTRES REQUIS (TAUX PLEIN)
en 1963	62 ans et 9 mois	170
en 1964	62 ans et 9 mois	170
du 1 ^{er} janvier au 31 mars 1965	62 ans et 9 mois	170
du 1 ^{er} avril au 31 décembre 1965	63 ans	171
en 1966	63 ans et 3 mois	172
en 1967	63 ans et 6 mois	172
en 1968	63 ans et 9 mois	172
en 1969 ou après	64 ans	172

Source. Loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025 ; tableau constaté le 29 août 2026 sur service-public.gouv.fr (fiche vérifiée le 14 août 2026) et lassuranceretraite.fr, applicable aux pensions prenant effet à partir du 1^{er} septembre 2026. Les pensions liquidées avant cette date restent régies par l'ancien calendrier. **Ce tableau est le point le plus périssable du manuel : revérifiez-le sur info-retraite.fr avant toute décision, surtout après le 1^{er} janvier 2028.**

UNE SOURCE QUI CIRCULE ET QUI EST FAUSSE

Plusieurs articles ont annoncé un « retour à 62 ans pour tous ». C'est inexact : la suspension *gèle* le calendrier au niveau atteint (62 ans et 9 mois), elle ne le fait pas redescendre. Ce manuel a écarté cette version après recoupement sur les sources officielles — si vous la croisez, vous savez maintenant d'où vient la confusion.

Vos trois âges

ÂGE	CE QU'IL PERMET
L'âge légal (tableau ci-dessus)	Le premier jour où vous <i>pouvez</i> partir. Partir à cet âge sans les trimestres requis déclenche la décote.
Votre âge du taux plein	Le jour où vous avez à la fois l'âge légal <i>et</i> les trimestres requis : pension à 50 % sans décote. Il se lit sur votre estimation info-retraite.
67 ans	Le taux plein <i>automatique</i> , quel que soit votre nombre de trimestres. C'est le filet de sécurité des carrières incomplètes.

La décote et la surcote, chiffrées

La décote. Partir avec des trimestres manquants réduit le taux de 50 % de **0,625 point par trimestre manquant**, dans la limite de 20 trimestres — le taux plancher est donc 37,5 %. Le nombre de trimestres manquants retenu est le plus favorable entre ceux qui vous séparent de la durée requise et ceux qui vous séparent de vos 67 ans. Et la décote est **définitive** : elle ne s'efface pas à 67 ans.

La surcote. Chaque trimestre cotisé *au-delà* de l'âge légal *et* de la durée requise majore la pension de base de **1,25 %, sans plafond** — 5 % par année complète. Les deux conditions sont cumulatives : travailler plus longtemps sans avoir la durée requise ne produit pas de surcote, c'est l'erreur classique. Une **surcote anticipée** existe pour les parents : dès un an avant l'âge légal (si celui-ci atteint au moins 63 ans), avec la durée requise et au moins un trimestre de majoration pour enfant, plafonnée à 5 %.

Source. Décote de 0,625 point et plancher constatés le 29 août 2026 sur service-public.gouv.fr (fiche F21552) ; surcote de 1,25 % et surcote parentale constatées le même jour. Départs anticipés — carrière longue (début avant 21 ans), handicap, incapacité : ces dispositifs existent et leurs bornes ont bougé avec la suspension ; ils dépendent finement de votre relevé — faites établir votre éligibilité par votre caisse, ce manuel signale sans calculer.

DEUX PROFILS, POUR FIXER LES IDÉES

Né en novembre 1964. Âge légal gelé à 62 ans et 9 mois : départ possible dès août 2027, avec 170 trimestres pour le taux plein. C'est la génération que la suspension change le plus — sous le calendrier de 2023, elle attendait 63 ans et 171 trimestres. Point de vigilance : si le gel cesse au 1^{er} janvier 2028 sans être prolongé, un départ *après* cette date pourrait relever d'autres règles — décision à caler avant fin 2027, sur l'état du droit d'alors.

Née en 1969 ou après. Le tableau affiche 64 ans et 172 trimestres — le calendrier d'origine, que la suspension n'atteint pas. À quinze ans du départ, l'essentiel se joue ailleurs : un relevé exact (chapitres 1 et 2) et la connaissance des règles du moment venu, qui auront eu le temps de changer — d'où le millésime.

SI VOUS AVEZ COMMENCÉ À TRAVAILLER TÔT : LA CARRIÈRE LONGUE

Le dispositif « carrière longue » permet de partir **avant l'âge légal** à ceux qui ont commencé jeunes (des trimestres validés avant 16, 18, 20 ou 21 ans) et justifient d'une durée *cotisée* complète. Ses bornes ont bougé avec la réforme puis avec la suspension, et l'éligibilité se joue au trimestre près sur votre relevé — deux raisons de ne pas la calculer sur un tableau générique. Le réflexe fiable : l'estimation de votre compte info-retraite intègre le dispositif, et votre caisse établit gratuitement une **attestation de situation** vis-à-vis de la carrière longue. Demandez-la par la messagerie de votre compte si vos débuts d'activité sont antérieurs à vos 21 ans. Départs anticipés pour handicap ou incapacité permanente : mêmes réflexes, mêmes interlocuteurs.

FIN DE L'EXTRAIT

Il reste 27 pages.

Cet extrait s'arrête ici. Le manuel complet contient le calcul complet de la pension avec ses exemples chiffrés, la décote et la surcote appliquées, le rachat de trimestres et son calcul de rentabilité, l'Agirc-Arrco, le cumul et la retraite progressive, la demande pas à pas et le rétroplanning des 12 derniers mois.

ÉDITIONS REPÈRE · RÉMI VAUGELAS

Le catalogue : [editions-repere.fr](https://www.editions-repere.fr)

Une question, une erreur repérée : contact@editions-repere.fr