



## PRÉPARER SA RETRAITE

**La retraite se prépare dès l'entrée dans la vie active.**

Le plus simple : **la création d'un compte personnel retraite en ligne.**

Ce service en ligne est accessible à tous, indépendamment de votre statut actuel : retraité, salarié, indépendant, fonctionnaire, chômeur...

Ainsi, chaque assuré peut accéder à toutes les informations sur sa retraite :

- L'estimation du montant de sa pension.
- Sa date de départ à la retraite à taux plein.
- Ses différents interlocuteurs (régimes et caisses de retraite).
- etc.

De plus, cet espace dédié permet d'archiver tous les documents nécessaires à la demande de retraite, plus vite créé et alimenté, plus rapide et efficace sera le traitement de la demande de retraite le moment venu.

Il est indispensable de conserver tous les documents pouvant servir de justificatifs de carrière ou de prestations (attestations de stage, contrats de travail, bulletins de paie, décomptes d'indemnités journalières de maladie et de congés maternité, bulletins de France Travail...).





## COMMENT CRÉER UN COMPTE ?

Un clic sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) puis un autre clic sur « mon compte retraite ».



La création du compte peut se faire via FranceConnect ou avec son numéro de Sécurité Sociale et un mot de passe personnalisé.



## 6 ÉTAPES CLÉS POUR BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

Vous pouvez accompagner vos adhérents, collègues dans leur démarche.

- **5 ans avant**, s'inscrire sur [mon agenda retraite](#) et découvrir les démarches à entreprendre.
- **4 ans avant**, consulter et mettre à jour le relevé de carrière.
- **3 ans avant**, estimer le montant de sa retraite.
- **2 ans avant**, faire un point sur la date de départ en retraite.
- **1 an avant**, s'assurer que toutes les démarches ont été mises en œuvre.
- **6 mois avant**, faire sa demande de retraite en ligne.



## POURSUIVRE ET APPROFONDIR LE CONSEIL À NOS ADHÉRENTS ET COLLÈGUES

Les carrières des salariés sont diverses. Au cours d'une vie professionnelle, il est possible de cotiser à plusieurs régimes de retraite (agricole, indépendant, public, privé...), d'entrer dans le monde du travail très jeune, d'être victime d'accidents de la vie ou du travail...

Le secteur Protection Sociale a mis en place plusieurs fiches pratiques précisant les modalités spécifiques telles que :

- La retraite progressive.
- Le départ en retraite pour carrière longue.
- La validation des stages professionnels, des TUC.



Première chose à savoir avant de lire un relevé de carrière, il faut distinguer les trimestres cotisés, les trimestres validés et les trimestres assimilés...

### Les trimestres cotisés

Ils correspondent à des trimestres au cours desquels des cotisations retraite ont été effectivement prélevées sur le revenu et versées aux caisses de retraite. Pour valider 1 trimestre de retraite, il faut avoir gagné au cours de l'année l'équivalent de 150 fois le Smic horaire au 1<sup>er</sup> janvier de l'année concernée.

### Les trimestres assimilés (ou trimestres réputés cotisés)

Ils correspondent à des trimestres n'ayant pas donné lieu à cotisation, mais néanmoins validés dans la carrière. Ce type de trimestres est attribué dans des cas très divers : chômage, maternité/paternité, maladie, service militaire, mais aussi sportifs de haut niveau, créateurs d'entreprise, expatriés, personnes en détention provisoire ou lors de stages de formation professionnelles, les trimestres de majoration de durée d'assurance acquis au titre du compte professionnel de prévention ([C2P](#)).

### Les trimestres validés

Ils correspondent à l'addition des trimestres cotisés et des trimestres assimilés.

## Document réalisé par le secteur Protection Sociale



✉ [protection.sociale@unsa.org](mailto:protection.sociale@unsa.org)  
f x in @ YouTube UNSA Officiel  
🌐 [unsa.org](http://unsa.org)

## DEPUIS LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2026

La suspension de la réforme des retraites entraîne de nouvelles dispositions sur l'âge légal et la durée de cotisation.

### À QUEL ÂGE ALLEZ-VOUS PARTIR ?

| Année de naissance         | Nouvel âge légal | Durée de cotisation |
|----------------------------|------------------|---------------------|
| 1964 jusqu'au 31 mars 1965 | 62 ans et 9 mois | 170 trimestres      |
| Avril 1965 à décembre 1965 | 63 ans           | 171 trimestres      |
| 1966                       | 63 ans et 3 mois | 172 trimestres      |
| 1967                       | 63 ans et 6 mois | 172 trimestres      |
| 1968                       | 63 ans et 9 mois | 172 trimestres      |

Les années suivantes ne sont pas concernées. Seule une nouvelle réforme des retraites après l'élection présidentielle de 2027 pourrait changer ces paramètres.

#### IMPORTANT !

La pension de retraite est calculée en fonction de trois éléments :

##### ► Le revenu annuel moyen (RAM)

Il est déterminé à partir des cotisations versées au cours d'un certain nombre d'années civiles d'assurance dont la prise en considération est la plus avantageuse pour l'assuré. Le nombre d'années à retenir est fixé à 25 (en cas de cotisations au sein de plusieurs régimes : général, travailleurs indépendants, agricoles, non-salariés agricoles, le nombre d'années est proratisé).

A partir du 1<sup>er</sup> septembre 2026, le calcul se fera sur 24 années en présence d'un enfant et 23 années à partir de deux enfants dès lors que le parent est bénéficiaire de majorations de durée d'assurance (maternité, adoption, éducation, enfant en situation de handicap, congé parental...)

##### ► La durée d'assurance

Elle s'exprime en trimestres, il est possible de valider jusqu'à 4 trimestres par année civile. Si vous n'avez pas tous vos trimestres, le montant de votre retraite sera proportionnel au nombre de trimestres validés.

##### ► Le taux de calcul

Il varie entre 42,5 % et 50 %. A l'âge légal, la retraite est calculée au taux maximum (appelé taux plein) de 50 % dès lors que le nombre de trimestres nécessaires est atteint.

Afin de connaître l'âge légal de départ selon l'année de naissance, un simulateur est accessible en ligne [ici](#).

Grâce à ce simulateur, vous aurez également le détail des trimestres nécessaires.

La fiche pratique « retraite anticipée pour carrière longue (RACL) est également modifiée, consultez-la [ici](#).