

Préparer son dossier retraite

Âge de départ, relevé de carrière, demande en ligne, préavis : les étapes dans l'ordre, avec les règles en vigueur depuis le 1er septembre 2026.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 26 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. À quel âge pouvez-vous partir ? 5
2. Ouvrir votre compte retraite en ligne 7
3. Vérifier et corriger votre carrière 9
4. Estimer votre retraite et choisir votre date 11
5. Votre calendrier, étape par étape 13
6. Faire votre demande en ligne 14
7. Prévenir votre employeur 15
8. Votre premier paiement et l'aide disponible 16

Mentions et sources 17

Avant de commencer

Partir à la retraite est une étape importante. Les démarches, elles, peuvent sembler compliquées : plusieurs caisses, des trimestres, des délais à respecter.

Bonne nouvelle : une grande partie se fait aujourd'hui en ligne, en une seule demande. Ce guide vous accompagne pas à pas, dans l'ordre où les choses se font.

Il ne calcule pas votre retraite à votre place : seuls vos régimes de retraite peuvent le faire. Il vous aide à préparer un dossier complet, au bon moment, sans oubli.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je veux savoir à quel âge partir	Partie 1
Je n'ai pas encore de compte retraite	Partie 2
Il manque des périodes sur ma carrière	Partie 3
Je choisis ma date de départ	Partie 4
Je suis prêt à faire ma demande	Partie 6
J'attends mon premier paiement	Partie 8

À qui s'adresse ce guide

Les règles détaillées ici concernent surtout les **salariés du secteur privé**. Les agents publics (fonctionnaires, contractuels) ont des démarches en partie différentes : vérifiez votre cas sur service-public.gouv.fr.

DES RÈGLES QUI VIENNENT DE CHANGER

La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 a suspendu jusqu'en 2028 le relèvement de l'âge de départ et de la durée d'assurance prévu par la réforme de 2023. Les nouveaux âges s'appliquent aux retraites qui commencent **à partir du 1er septembre 2026**. Beaucoup d'informations qui circulent encore sont donc dépassées.

BON À SAVOIR

Les règles citées ont été vérifiées sur service-public.gouv.fr et info-retraite.fr le 26 octobre 2026. Pour votre situation personnelle, la référence reste votre compte retraite en ligne et vos caisses de retraite.

PARTIE 1

À quel âge pouvez-vous partir ?

L'âge à partir duquel vous pouvez partir à la retraite dépend de votre **date de naissance**. Voici le tableau publié par service-public.gouv.fr pour les salariés.

Date de naissance	Âge minimum de départ
Entre le 1er janvier 1963 et le 31 mars 1965	62 ans et 9 mois
Entre le 1er avril et le 31 décembre 1965	63 ans
En 1966	63 ans et 3 mois
En 1967	63 ans et 6 mois
En 1968	63 ans et 9 mois
À partir du 1er janvier 1969	64 ans

Les trimestres demandés

Le nombre de trimestres d'assurance requis dépend aussi de votre année de naissance. Pour les générations concernées par la suspension, service-public.gouv.fr indique, pour les retraites qui commencent à partir du 1er septembre 2026 :

Année de naissance	Trimestres requis
1964	170
1965 (du 1er janvier au 31 mars)	170
1965 (du 1er avril au 31 décembre)	171
1966	172
1967	172
1968	172

Partir plus tôt : les retraites anticipées

Vous pouvez partir avant l'âge minimum si vous remplissez les conditions de l'une de ces situations :

- vous avez commencé à travailler **avant 21 ans** (retraite anticipée pour carrière longue) ;
- vous avez travaillé en étant handicapé ;
- vous avez une incapacité permanente à la suite d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle ;
- vous êtes reconnu inapte au travail ;
- vous avez été exposé à l'amiante pendant votre vie professionnelle.

Pour la carrière longue, les règles sont assouplies pendant la suspension pour les personnes nées entre 1964 et 1968 (simulateur en partie 4).

> **À RETENIR**
>
> Votre âge de départ dépend de votre date de naissance : de 62 ans et 9 mois à 64 ans pour les personnes nées à partir de 1963. Vérifiez toujours votre cas sur votre compte retraite.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Préparer son dossier retraite

Le guide complet compte 18 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Ouvrir votre compte retraite en ligne
3. Vérifier et corriger votre carrière
4. Estimer votre retraite et choisir votre date
5. Votre calendrier, étape par étape
6. Faire votre demande en ligne
7. Prévenir votre employeur
8. Votre premier paiement et l'aide disponible