CHECK-LIST GRATUITE · APRÈS 50 ANS

Travailler en touchant sa retraite : retraite progressive, cumul emploi-retraite, ce qui change au 1er janvier 2027

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

Pour : _____

Remis par : _____ le _____

Pour me joindre : _____

Partie 2. Faire le point : âge, trimestres, montant

Où trouver vos chiffres

- [ ] **Mon relevé de carrière** : vérifiez chaque année travaillée, les périodes de chômage, de maladie, les enfants.
- [ ] **Mon âge de départ** : la date à partir de laquelle vous pouvez partir.
- [ ] **Mon estimation retraite** : le montant estimé, selon l'âge choisi. L'estimation personnalisée permet de tester une retraite progressive ou un cumul.

Partie 3. Réduire : la retraite progressive

Les trois conditions

- [ ] Avoir au moins **60 ans**. C'est le cas pour toutes les retraites progressives qui commencent depuis le 1er septembre 2025, quelle que soit votre année de naissance.
- [ ] Avoir au moins **150 trimestres**, tous régimes de base confondus. Les trimestres de chômage, de maladie ou de majoration pour enfant comptent.
- [ ] Travailler entre **40 % et 80 %** d'un temps complet. Au forfait jours, l'Assurance retraite indique de 87 à 174 jours par an, pour un forfait de 218 jours.

Partie 4. Demander la retraite progressive, pas à pas

Étape 1 : demander le temps partiel à l'employeur

- [ ] au moins **2 mois** avant la date souhaitée ;
- [ ] en précisant la **durée de travail** voulue et la **date de début** ;
- [ ] en indiquant que c'est en vue d'une retraite progressive.

Étape 4 : la demande à la caisse

- [ ] En ligne, dans votre compte retraite sur info-retraite.fr, service « Demander ma retraite progressive ». Une seule demande vaut pour toutes vos caisses.
- [ ] Sans internet : formulaire papier « Demande de retraite progressive », envoyé à l'une de vos caisses.
- [ ] Délai : Service Public indique de faire la demande **au plus tôt 5 mois** avant la date souhaitée ; l'Assurance retraite conseille de la faire **5 mois avant**. Visez donc 5 mois avant.

Partie 5. Partir puis retravailler : les règles de 2027

Déclarer et réagir

- [ ] La caisse nationale (l'Assurance retraite) **repère** elle-même les reprises d'activité salariée et calcule la retenue.
- [ ] Si vous reprenez une activité **indépendante** (micro-entreprise comprise), vous devez la **déclarer** dans le mois. Sans déclaration, votre retraite de base et complémentaire est **suspendue** jusqu'à ce que vous la fassiez.
- [ ] Gardez vos bulletins de salaire et les courriers de la caisse, pour vérifier le calcul.

Partie 6. Déjà retraité, ou départ avant 2027

Déclarer la reprise dans le mois

- [ ] le nom et l'adresse de l'employeur, la date de début ;
- [ ] pour le cumul sans limite : une **attestation sur l'honneur** listant vos caisses et certifiant que vous avez demandé toutes vos retraites ;
- [ ] pour le cumul avec plafond : vos revenus, les bulletins de salaire des 3 derniers mois avant la retraite, les adresses de vos autres caisses.

Le guide complet

Travailler en touchant sa retraite : retraite progressive, cumul emploi-retraite, ce qui change au 1er janvier 2027 : 23 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/apres-50-ans/travailler-et-retraite/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 4 novembre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.