

Retraite : préparer son départ avant ou après 64 ans

Le gel de la réforme des retraites permet à certains assurés de partir plus tôt. Une occasion à saisir pour optimiser ses droits, en anticipant les démarches et en évaluant les options grâce aux simulateurs en ligne.



L'âge de la retraite devrait bel et bien passer à 64 ans mais la première génération concernée par ce relèvement sera celle née en 1969 et non plus celle née en 1968. (Photo Shutterstock)

Par **Nathalie Cheysson-Kaplan** (Journaliste indépendante)

Publié le 12 févr. 2026 à 07:15

 Votre abonnement vous permet d'accéder à cet article

L'âge minimum requis pour faire liquider sa retraite reste fixé à 62 ans et 9 mois pour tous ceux qui vont demander le versement de leur retraite dans les deux prochaines années. C'est la conséquence de la « [suspension](#) » de la [réforme des retraites](#) adoptée dans le cadre du budget de la Sécurité sociale pour 2026. Mais attention, ce « nouvel » âge légal ne concerne que les assurés nés en 1963, en 1964 et au cours du premier trimestre 1965.

Si aucune nouvelle réforme n'est adoptée avant la fin de l'année 2027, le calendrier de relèvement de l'âge de la retraite à 64 ans, tel qu'il avait été prévu par la réforme des retraites de 2023, reprendra son cours normal pour les assurés nés à partir d'avril 1965. En clair, l'objectif du texte adopté à la fin de l'année dernière est uniquement de « geler » jusqu'en janvier 2028 l'âge de la retraite ainsi que la durée d'assurance requise pour le taux plein à leur niveau actuel. Il s'agit de laisser la possibilité au président qui sera élu en 2027 de faire adopter une nouvelle réforme, si les partenaires sociaux ne sont pas parvenus à s'accorder d'ici là.

La génération née en 1969

Conséquence : l'âge de la retraite devrait bel et bien passer à 64 ans mais la première génération concernée par ce relèvement sera celle née en 1969 et non plus celle née en 1968. Concrètement, ce gel va permettre aux assurés nés entre le 1^{er} janvier 1964 et le 31 décembre 1968 de faire liquider leur retraite trois mois plus tôt que prévu, et même six mois plus tôt pour ceux qui sont nés en janvier, février ou mars 1965.

Autrement dit : si vous êtes né en 1964, vous allez pouvoir demander le versement de votre retraite dès 62 ans et 9 mois au lieu de 63 ans. Vous pourrez également y prétendre dès 62 ans et 9 mois si vous êtes né entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 1965 (au lieu de 63

ans et 3 mois) mais seulement à partir de 63 ans (au lieu de 63 ans et 3 mois) si vous êtes né entre le 1^{er} avril et la fin de l'année 1965.

Le bon timing

Le versement de la retraite n'est pas automatique. Pour percevoir ses pensions, il faut en faire la demande. Ce qui suppose de s'interroger sur le bon timing. « Ai-je intérêt à partir dès que j'ai atteint l'âge légal ? Ou au contraire à attendre d'avoir tous mes trimestres »

« Tous ceux qui ont déjà atteint l'âge légal devront en outre s'interroger sur l'opportunité de liquider leur retraite en 2026 pour pouvoir continuer à profiter des règles actuelles en matière de **cumul emploi retraite**, quitte à **racheter les trimestres** qui leur manquent pour obtenir leur retraite à taux plein et pouvoir cumuler sans limite leur pension de retraite et des revenus professionnels. Car, pour ceux qui feront liquider leur retraite à partir de 2027, le cumul intégral sera impossible avant 67 ans », conseille Marilyn Vilardebo, présidente d'Origami & Co, un cabinet conseil en retraite.

Le nouveau calendrier de la retraite

Date de naissance	Réforme de 2023		Décalage 2025	
	Age légal	Durée d'assurance	Age légal	Durée d'assurance
1963	62 ans et 9 mois	170	62 ans et 9 mois	170
1964	63 ans	171	62 ans et 9 mois	170
Entre le 1 ^{er} janvier et le 31 mars 1965	63 ans et 3 mois	172	62 ans et 9 mois	170
Entre le 1 ^{er} avril et le 31 décembre 1965	63 ans et 3 mois	172	63 ans	171
1966	63 ans et 6 mois	172	63 ans et 3 mois	172
1967	63 ans et 9 mois	172	63 ans et 6 mois	172
1968	64 ans	172	63 ans et 9 mois	172
1969 et après	64 ans	172	64 ans	172

« LES ECHOS » / SOURCE : « LES ECHOS »

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas hésiter à envisager différents scénarios et à faire des simulations pour mesurer leur impact sur le montant de vos pensions. [Un simulateur gratuit](#) est accessible à partir de votre compte retraite sur le site info-retraite mis en place par les régimes de retraite obligatoires. Les simulations sont effectuées à partir des éléments dont disposent vos caisses de retraite sur votre carrière. Plus vous vous approchez de l'âge de la retraite, plus elles sont fiables.

Une fois la date de liquidation de votre retraite choisie, il faut lancer les démarches au minimum quatre mois en amont de celle-ci. Le plus simple est de faire votre demande en ligne sur info-retraite. Cette demande unique vous permet de faire valoir en même temps tous les droits que vous avez acquis auprès de tous les régimes de retraite français

obligatoires - régimes de base et régimes complémentaires - auprès desquels vous avez été affilié durant votre carrière, ce qui limite les risques d'oubli.

LIRE AUSSI :

- **DECRYPTAGE - Retraite : trimestres, plafonds, déductions, fiscalité... quels changements clés en 2026**
- **DECRYPTAGE - Cumul emploi retraite : les pièges du nouveau dispositif et comment y échapper**

Il n'est pas possible de dissocier les dates de versement de vos différentes pensions ; si vous avez cotisé auprès de plusieurs régimes, vous devez liquider toutes vos pensions en même temps. En revanche, si vous avez cotisé auprès de régimes de retraite supplémentaire d'entreprise, vous devrez prendre contact directement avec les organismes d'assurance qui gèrent vos contrats pour percevoir ce qu'ils vous doivent, et vous n'êtes pas obligé de demander leur versement au même moment.

Malgré la demande unique, chaque régime va traiter votre demande indépendamment des autres. Vous aurez donc au minimum deux interlocuteurs, un pour votre régime de base, un autre pour votre régime complémentaire. « Il ne faut pas hésiter à se connecter sur le site des différents régimes auprès desquels on a cotisé pour finaliser sa demande et suivre l'état d'avancement de son dossier... quitte à renvoyer plusieurs fois les mêmes justificatifs », conclut Marilyn Vilardebo.

Quid des périodes travaillées à l'étranger ?

Votre relevé de carrière, accessible depuis votre espace personnel, récapitule quasiment en temps réel les droits que vous avez acquis auprès des régimes obligatoires français - trimestres et points - en contrepartie de vos cotisations. Mais quid des périodes travaillées à l'étranger ? Si vous avez été détaché par votre employeur pour des courtes durées - d'un à trois ans selon les conventions passées entre la France et les pays d'accueil -, ces périodes vous donnent exactement les mêmes droits que lorsque vous avez travaillé en France et sont reportées au fil de l'eau sur votre relevé de carrière.

Les choses sont différentes si vous étiez expatrié. Si vous avez travaillé dans un pays de l'Espace économique européen ou qui a signé un accord en matière de retraite avec la France, ces périodes seront également retenues pour calculer votre durée d'assurance (mais elles ne seront pas prises en compte pour le calcul de vos 25 meilleures années et ne vous donneront aucun point de retraite complémentaire). C'est votre caisse de retraite française qui se chargera de les récupérer lorsqu'elle reconstituera votre carrière. Mais attention, si vous avez travaillé dans plusieurs pays étrangers hors Europe, elle ne retiendra que les périodes accomplies dans un seul de ces pays - celui où vous avez le plus grand nombre de trimestres - en application d'une règle dite de « non-cumul des conventions ».

En revanche, si vous avez travaillé dans un pays qui n'a pas signé de convention avec la France, ces périodes ne seront pas prises en compte, à moins que vous ayez cotisé auprès de la Caisse des Français de l'étranger (CFE). A défaut d'avoir anticipé, il est toujours possible de corriger le tir en rachetant les périodes passées à l'étranger, à condition de le faire au plus tard dix ans après sa dernière période d'expatriation et avant de demander le versement de sa retraite. Le tarif est le même que celui applicable au rachat de trimestres pour années d'études supérieures.

Nathalie Cheysson-Kaplan

