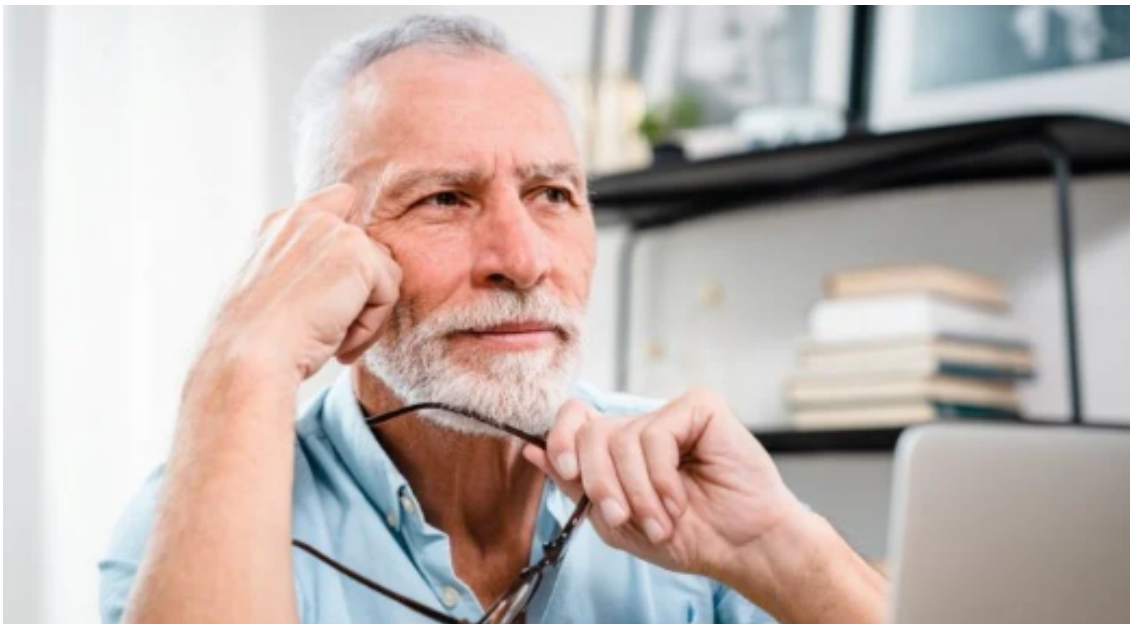


## "Avant la fin de l'année civile" : il est possible de partir à la retraite avant vos 64 ans, selon cette experte

Carrière longue, invalidité, pénibilité, trimestres cotisés... Plusieurs dispositifs permettent encore de partir à la retraite avant 64 ans en 2026. Mais des erreurs fréquentes dans le calcul des trimestres peuvent repousser le départ de plusieurs années.



© Inside Creative House / shutterstock

### EN BREF

- Depuis la réforme, partir à la retraite avant 64 ans en France est possible avec des règles techniques, notamment pour carrières longues et invalidité.
- Les départs anticipés nécessitent de remplir des conditions strictes, comme avoir commencé à travailler jeune et cumulé assez de trimestres cotisés.
- Anticipez votre dossier retraite plusieurs mois à l'avance pour éviter les erreurs de calcul et garantir un départ à la date souhaitée.

Partir à la retraite avant 64 ans reste possible en France, mais les règles sont devenues particulièrement techniques depuis la réforme. Carrière longue, invalidité, pénibilité, trimestres cotisés... certains détails peuvent permettre un départ dès 58 ou 60 ans, tandis qu'une erreur de calcul peut repousser l'échéance de plusieurs années.

Entre conditions d'âge, nombre de trimestres et justificatifs à fournir, de nombreux assurés découvrent trop tard

qu'ils ne remplissent pas les critères qu'ils pensaient acquis. Les dispositifs existent pourtant toujours en 2026, à condition d'anticiper son dossier suffisamment tôt.

## Retraite anticipée : qui peut encore partir avant l'âge légal ?

L'âge légal de départ à la retraite est désormais fixé à 64 ans pour les personnes nées à partir du 1er janvier 1968. Pourtant, plusieurs dispositifs permettent encore un départ anticipé.

Le plus fréquent concerne les carrières longues. *"Il y a plusieurs typologies de départs anticipés, ceux pour carrière longue et ceux pour raison de santé, le premier cas étant le plus fréquent"*, explique [Valérie Batigne](#), présidente de Sapiendo Retraite.

Pour bénéficier de ce mécanisme, deux conditions doivent être réunies : avoir commencé à travailler jeune et avoir cumulé suffisamment de trimestres cotisés. Selon l'âge auquel les premiers trimestres ont été validés, le départ peut intervenir entre 58 et 63 ans.

*"Par exemple, si vous avez validé 4 ou 5 trimestres avant la fin de l'année civile de vos 20 ans, vous pouvez partir entre 60 et 62 ans. Si vous avez cumulé 4 ou 5 trimestres avant vos 21 ans, vous pouvez partir à 63 ans"*, précise l'experte.

Les assurés ayant commencé avant 18 ans peuvent même envisager un départ à 60 ans, tandis que ceux ayant validé leurs premiers trimestres avant 16 ans peuvent partir dès 58 ans, sous réserve d'avoir la durée d'assurance complète.

Les situations de santé ouvrent également des possibilités de départ avant l'âge légal. Les personnes reconnues en invalidité ou en incapacité permanente après un accident du travail ou une maladie professionnelle peuvent obtenir une retraite à taux plein dès 60 ans. La retraite pour pénibilité, via le compte professionnel de prévention, permet aussi d'abaisser l'âge de départ lorsque suffisamment de points ont été accumulés.

## Les trimestres : le détail qui bloque de nombreux départs anticipés

Beaucoup d'assurés pensent que tous les trimestres figurant sur leur relevé de carrière seront automatiquement retenus. Pourtant, la réalité est plus complexe. *"Tous les trimestres ne sont pas pris en compte pour la carrière longue"*, rappelle Valérie Batigne.

Seuls les trimestres cotisés sont intégralement retenus, tandis que certains trimestres assimilés restent plafonnés. Les périodes de chômage, de maladie ou encore de service militaire peuvent être prises en compte, mais dans certaines limites prévues par les textes officiels. *"Par exemple, si vous avez huit trimestres de chômage, seuls quatre vont compter"*, avertit l'experte.

Ce point crée de nombreuses incompréhensions. Certains assurés pensent être éligibles à un départ anticipé avant de découvrir qu'il leur manque encore plusieurs trimestres réellement cotisés. Autre subtilité importante : le nombre de trimestres exigés en début de carrière dépend aussi de la date de naissance. *"Si vous êtes né le dernier trimestre d'une année, il ne sera que de 4 trimestres"*. Les règles évoluent également avec les derniers ajustements liés à la réforme des retraites et aux décrets publiés en 2026.

### Pourquoi préparer son dossier retraite plusieurs mois à l'avance ?

Les demandes de retraite anticipée nécessitent souvent un examen approfondi par les caisses de retraite. Relevé de carrière, justificatifs médicaux, périodes assimilées, validation des trimestres : chaque détail peut ralentir la procédure. Une anticipation insuffisante peut entraîner un report du départ ou une demande refusée temporairement le temps de régulariser le dossier. *"Six mois avant la date de départ"*, recommande Valérie Batigne pour commencer les vérifications administratives.

Les experts recommandent notamment de contrôler :

- le nombre exact de trimestres cotisés ;
- les périodes assimilées retenues ;
- les années incomplètes ;
- les justificatifs médicaux pour les départs liés à la santé ;
- la cohérence du relevé de carrière.

Les simulateurs officiels de l'Assurance retraite et du portail Info Retraite permettent également d'estimer plus précisément l'âge de départ possible selon chaque situation.