



## Carrière longue : ce qui viennent préciser les décrets de mai 2026

Par [Valérie Batigne](#), présidente de Sapiendo

Un nouveau décret relatif au dispositif de retraite anticipée pour carrière longue a été publié le 8 mai 2026, dans le cadre de la suspension de la réforme des retraites de 2023. Il précise les nouvelles règles applicables à compter du 1er septembre 2026.

Le décret du 8 mai redéfinit le calendrier du dispositif carrière longue : à partir du 1er septembre 2026, certaines générations pourront partir plus tôt que prévu, tandis que la suspension de la réforme de 2023 impose un nouvel ajustement du nombre de trimestres requis. Une aubaine pour les travailleurs concernés.

Concrètement, certaines générations pourront partir un peu plus tôt que prévu dans le cadre du dispositif carrière longue. En parallèle, la suspension du calendrier de la réforme des retraites entraîne également un ajustement du nombre de trimestres requis pour certaines générations.

Faut-il revoir sa stratégie de départ à la retraite ?

Ces évolutions peuvent sembler limitées, mais elles peuvent avoir un impact concret sur la date de départ à la retraite ou le nombre de trimestres à acquérir. Pour certains assurés, quelques mois gagnés peuvent permettre d'économiser un rachat de trimestres ou d'anticiper plus sereinement la transition vers la retraite.

Le dispositif carrière longue reste toutefois l'un des plus complexes du système de retraite français, notamment en raison des différences selon les générations et des règles applicables aux trimestres réputés cotisés.

Qui est concerné ? Qu'est-ce qui change réellement ?

Pourquoi le calendrier évolue-t-il en 2026 ?

La réforme des retraites de 2023 prévoyait un relèvement progressif de l'âge légal de départ jusqu'à 64 ans, ainsi qu'une augmentation progressive du nombre de trimestres requis pour bénéficier du taux plein.

Or, la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 (ou LFSS 2026) a suspendu ce calendrier jusqu'au 1er janvier 2028. Le décret du 8 mai dernier adapte donc les règles à cette suspension.

Résultat : certaines générations voient leurs conditions de départ anticipé légèrement assouplies pour un départ à compter du 1er septembre 2026.

Né	Palier*	Avant septembre 2026		Dès septembre 2026	
		Trimestres	Âge	Trimestres	Âge
1964	16 ans	171	58 ans	170	58 ans
	18 ans	171	60 ans	170	60 ans
	20 ans	171	60 ans 6 m	170	60 ans 6 m
Du 01/01 au 31/03 1965	16 ans	172	58 ans	170	58 ans
	18 ans	172	60 ans	170	60 ans
	20 ans	172	60 ans 9 m	170	60 ans 9 m
Du 01/04 au 30/11 1965	16 ans	172	58 ans	171	58 ans
	18 ans	172	60 ans	171	60 ans
	20 ans	172	60 ans 9 m	171	60 ans 9 m
Du 01/12 au 31/12/1965	16 ans	172	58 ans	171	58 ans
	18 ans	172	60 ans	171	60 ans
	20 ans	172	61 ans	171	60 ans 8 m
1966	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	61 ans	172	60 ans 9 m
1967	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	61 ans 3 m	172	61 ans
1968	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	61 ans 6 m	172	61 ans 3 m
1969	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	61 ans 9 m	172	61 ans 6 m
1970	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	62 ans	172	61 ans 9 m
1971 et après	16 ans	172	58 ans	172	58 ans
	18 ans	172	60 ans	172	60 ans
	20 ans	172	62 ans	172	62 ans

Carrière longue : ce qui change concrètement à partir du 1er septembre 2026

Les évolutions concernent principalement les générations 1964 à 1970. Selon votre année de naissance et votre situation, vous pourrez :

- partir de manière anticipée quelques mois plus tôt ;
- ou bénéficier d'une diminution du nombre de trimestres requis dans le cadre plus global de la suspension de la réforme.

Quels trimestres sont pris en compte pour la carrière longue ?

Attention : tous les trimestres validés ne sont pas pris en compte pour accéder au dispositif. En effet, certains trimestres dits « assimilés » peuvent faire l'objet de certaines limites. C'est par exemple le cas du chômage indemnisé, de la maladie, du service militaire ou encore de l'invalidité.

À compter du 1er septembre 2026, jusqu'à 2 trimestres liés aux enfants pourront être intégrés dans le dispositif, ce qui n'était pas le cas auparavant. Ainsi, davantage de mères de famille devraient pouvoir bénéficier de ce type de départ anticipé. Les modalités opérationnelles doivent encore être précisées par un décret.

- Pour la génération 1964 : un trimestre requis en moins

Pour les assurés nés en 1964, la suspension de la réforme ramène la durée d'assurance requise de 171 à 170 trimestres dans le cadre du dispositif carrière longue.

En revanche, les âges de départ anticipé restent inchangés. Ainsi, un assuré ayant commencé à travailler avant 20 ans pourra toujours partir à 60 ans et 6 mois, mais avec un trimestre cotisé en moins.

- Pour la génération 1965 : les principaux ajustements

Les assurés nés en 1965 sont les plus concernés par les évolutions.

Pour les personnes nées entre le 1er janvier et le 31 mars 1965 :

- la durée d'assurance requise passe de 172 à 170 trimestres ;

- les bornes d'âge restent inchangées.

Pour les personnes nées entre le 1er avril et le 30 novembre 1965 : la durée d'assurance requise passe de 172 à 171 trimestres.

Enfin, les assurés nés entre le 1er et le 31 décembre 1965 ayant commencé à travailler avant 20 ans pourront partir à 60 ans et 8 mois, contre 61 ans auparavant.

- Pour les générations 1966 à 1970 : des départs légèrement avancés

Pour plusieurs générations nées entre 1966 et 1970 ayant commencé à travailler avant 20 ans, les bornes d'âge sont légèrement avancées :

- génération 1966 : départ à 60 ans et 9 mois au lieu de 61 ans ;

- génération 1967 : départ à 61 ans au lieu de 61 ans et 3 mois ;

- génération 1968 : départ à 61 ans et 3 mois au lieu de 61 ans et 6 mois ;

- génération 1969 : départ à 61 ans et 6 mois au lieu de 61 ans et 9 mois ;

- génération 1970 : départ à 61 ans et 9 mois au lieu de 62 ans.

Pour ces générations, le nombre de trimestres requis reste fixé à 172 trimestres.

Rappel : qu'est-ce que le départ anticipé pour carrière longue ?

Le dispositif de carrière longue permet de partir à la retraite avant l'âge légal lorsque l'on a commencé à travailler jeune et que l'on justifie d'une durée d'assurance suffisante. Pour en bénéficier, deux conditions principales doivent être réunies :

- avoir validé un certain nombre de trimestres avant un âge donné (16, 18, 20 ou 21 ans selon les cas) ;

- avoir cotisé un nombre minimum de trimestres au cours de sa carrière (attention, les trimestres assimilés pris en compte sont limités).

L'âge de départ dépend ensuite de l'âge auquel l'activité professionnelle a commencé :

- départ possible dès 58 ans pour les assurés ayant commencé avant 16 ans ;

- dès 60 ans pour un début avant 18 ans ;

- entre 60 et 62 ans pour un début avant 20 ans ;

- à 63 ans pour un début avant 21 ans.

Le dispositif concerne aussi bien les salariés du privé que les fonctionnaires, indépendants, professions libérales ou régimes agricoles.