Web FRA

Les Echos investir

Famille du média : **PQN (Quotidiens nationaux)**
Audience : **704337**
Sujet du média : **Banques-Finance**

**20 Octobre 2026**
Journalistes : **-**
Nombre de mots : **785**

**investir.lesechos.fr**



Visualiser l'article

# « Comment choisir la meilleure date de départ à la retraite ? »

Tribune de Valérie Batigne, fondatrice et CEO de Sapiendo.

À quel âge partir à la retraite ? La réponse paraît simple : à l'âge légal. Pourtant, celui-ci ne constitue qu'une borne. Contrairement aux idées reçues, la date de départ ne s'impose pas : elle se choisit, en fonction de son projet de vie et de ses contraintes financières. Certains voudront partir dès que possible, d'autres privilégieront le montant de leur pension, quand d'autres encore préféreront aménager progressivement leur fin de carrière.

## Partir au plus tôt : l'âge légal n'est pas toujours la première date possible

En France, il n'est en principe pas possible de liquider sa retraite avant l'âge légal, qui s'élève à 64 ans pour les générations nées à partir de 1969. Rien n'interdit en revanche de cesser de travailler avant. Il faut alors pouvoir financer la période jusqu'à la liquidation de ses pensions.

Mais à tout principe, ses exceptions. Il est ainsi possible de partir avant l'âge légal sous certaines conditions. La première grande famille de départs anticipés est celle liée aux carrières longues. Depuis 2023, le dispositif s'est élargi aux personnes ayant commencé à travailler avant 21 ans. Et depuis le 1er septembre 2026, la suspension de la réforme permet à certaines personnes ayant commencé avant 20 ans de partir quelques mois plus tôt que prévu.

Mais attention : avoir commencé à travailler jeune ne suffit pas. Il faut aussi justifier d'un nombre minimum de trimestres cotisés ou réputés cotisés. Et pour ce calcul, tous les trimestres ne se valent pas ! Si les trimestres effectivement cotisés sont retenus, certains trimestres assimilés ne le sont que dans certaines limites. Par exemple, seuls quatre trimestres de chômage indemnisé peuvent être pris en compte sur l'ensemble de la carrière.

Par ailleurs, les aléas de santé peuvent également ouvrir droit à un départ anticipé. À noter que ces dispositifs ont été assouplis par la réforme de 2023. Les situations d'invalidité et d'inaptitude au travail sont notamment devenues des cas de départ anticipé, avec un départ possible à compter de 62 ans, sous réserve de remplir les conditions requises.

## Maximiser sa pension : raisonner au-delà de l'âge légal

Pour ceux qui privilégient le niveau de pension, la date clé est celle du taux plein, qui permet de partir sans décote. Elle dépend notamment du nombre de trimestres acquis. Pour bien déterminer son âge de taux plein, il est essentiel de vérifier son relevé de carrière. Une anomalie ou un oubli peut coûter des mois de travail supplémentaires.

S'il manque malgré tout quelques trimestres, le rachat de trimestres peut permettre d'atteindre plus tôt le taux plein. Mais il ne permet pas de partir avant l'âge légal et doit être précédé d'une étude de rentabilité. Comme pour tout investissement, la question n'est pas seulement ce qu'il coûte, mais ce qu'il rapporte.



Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Enfin, poursuivre son activité après avoir atteint l'âge légal et réuni les trimestres requis ouvre droit à la surcote : chaque trimestre civil supplémentaire majore la retraite de base de 1,25%, tandis que l'activité continue à générer des droits à la retraite complémentaire.

## Aménager sa fin de carrière plutôt que choisir une date couperet

Reste une autre possibilité : ne pas passer, du jour au lendemain, de 100% d'activité à 100% de retraite. La retraite progressive permet, dès 60 ans et sous conditions, de réduire son temps de travail tout en percevant une fraction de ses pensions. Elle peut être intéressante lorsque l'on n'a pas encore tous ses trimestres, puisqu'elle permet de continuer à acquérir des droits. Un dispositif de plus en plus utilisé : au régime général, le nombre de bénéficiaires est passé de 34.798 fin juin 2025 à 66.816 fin juin 2026, soit presque le double en un an.

Le cumul emploi-retraite permet quant à lui de reprendre une activité rémunérée une fois à la retraite. Mais vigilance pour les départs à compter du 1er janvier 2027 : les nouvelles règles rendront le cumul moins intéressant financièrement avant 67 ans, avec une réduction possible des pensions selon l'âge et les revenus d'activité.

## Faire un premier bilan autour de 50 ans

En conclusion, choisir sa date de départ suppose donc de croiser plusieurs paramètres : âge légal, taux plein, possibilités de départ anticipé, mais aussi projet de vie et contraintes financières. Quelques mois peuvent parfois modifier sensiblement le résultat. Des simulations précises sont indispensables pour comparer les scénarios. Faire un premier bilan retraite autour de 50 ans reste l'un des meilleurs moyens d'identifier ses marges de manoeuvre, de corriger sa carrière si nécessaire et, surtout, de se donner le temps de choisir plutôt que de subir sa date de départ.



Credits: Sapiendo Retraite



Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.