



Communiqué de presse
Paris, le 5 février 2026

Carrières longues : Un nouveau calendrier des départs à anticiper ! Le point avec Sapiendo

Carrières longues : les critères changent, les calendriers aussi. Ces évolutions impactent directement les salariés concernés et les entreprises qui doivent s'organiser. Dans l'attente des décrets d'application, Sapiendo vous apporte une expertise fiable pour sécuriser les départs anticipés.

Valérie Batigne, fondatrice et dirigeante de Sapiendo, explique : « Le dispositif de départ anticipé pour carrière longue est aussi impacté par la suspension de la réforme des retraites. En pratique certaines personnes pourraient devenir éligibles alors qu'elles ne l'étaient pas et d'autres pourraient partir un peu plus tôt. *Notre rôle chez Sapiendo est d'apporter de la clarté et de la fiabilité dans un contexte où les repères bougent sans cesse.* »

Carrière longue, un dispositif qui évolue en 2026 avec la suspension des retraites

Carrière longue : un calendrier de départ redessiné

À compter du 1er septembre 2026, la suspension de la réforme figera temporairement :

- ◆ l'âge légal à **62 ans et 9 mois**,
- ◆ la durée d'assurance requise pour bénéficier du taux plein à **170 trimestres**,
- ◆ et, par ricochet, le calendrier des **départs anticipés pour carrière longue** pour les départs à partir du 1er septembre 2026 :

Calendrier des départs anticipés pour carrière longue à partir du 1er septembre 2026 :

Génération	Âge de départ anticipé en ayant commencé à cotiser avant...			
	21 ans	20 ans	18 ans	16 ans
1964	-	60 ans 3 mois	60 ans	58 ans
Du 01/01/65 au 31/03/65	-	60 ans 3 mois	60 ans	58 ans
Du 01/04/65 au 31/12/65	-	60 ans 6 mois	60 ans	58 ans
1966	63 ans	60 ans 9 mois	60 ans	58 ans
1967	63 ans	61 ans	60 ans	58 ans
1968	63 ans	61 ans 3 mois	60 ans	58 ans
1969	63 ans	61 ans 6 mois	60 ans	58 ans
1970	63 ans	61 ans 9 mois	60 ans	58 ans
1971 et après	63 ans	62 ans	60 ans	58 ans

Carrière longue : des conditions d'accès strictes

L'accès au dispositif carrière longue repose à la fois sur :

- un nombre minimal de trimestres validés en début de carrière,
- un nombre total de trimestres en fin de carrière,
- mais aussi la **nature** des trimestres validés.

En effet, tous les trimestres validés ne sont pas retenus pour un départ en carrière longue. Seuls les **trimestres cotisés** et certains **trimestres assimilés** sont pris en compte, dans des **limites strictes**. Par exemple, seuls deux trimestres d'invalidité peuvent être retenus.

Carrière longue : un accès élargi aux parents dès septembre 2026

À compter du **1er septembre 2026**, une évolution majeure entrera en vigueur : **jusqu'à deux trimestres enfants** pourront être pris en compte dans les conditions d'accès au dispositif.

Concrètement, cette mesure ouvre l'accès au dispositif à **davantage de femmes**, jusqu'à présent très minoritaires. Pour vous, cela implique :

- un possible **avancement de la date de départ** pour certaines carrières jusque-là exclues,
- la nécessité de **revoir les projections de départ** déjà établies.

Dans ce contexte, proposer un **bilan retraite** devient un levier clé pour accompagner les salariés, fiabiliser les dates de départ et anticiper les besoins de recrutement.

Contacts presse : Agence FORCE MEDIA

Patricia Ouaki : +33 (0) 6 07 59 60 32 - patricia.ouaki@forcemedia.fr

Sophie Gauthier : +33 (0) 6 76 04 14 02 - sophie.gauthier@forcemedia.fr

A propos de Sapiendo

SAPIENDO-RETRAITE, plateforme innovante de conseil, d'analyse et de prestations retraite sur-mesure, propose une réelle rupture technologique dans l'accompagnement retraite, de la vérification de la carrière à l'optimisation des droits à la retraite. Son ambition est de permettre, en quelques clics, à tous les Français de toucher le maximum de retraite auquel ils ont droit. La PensionTech SAPIENDO peut se prévaloir aujourd'hui d'être l'offre la plus complète et la plus fiable du marché en termes d'accompagnement retraite. La solution Sapiendo-Retraite a reçu le label Finance innovation 2016 et a été primée par les professionnels du patrimoine "Service le plus innovant" à Patrimonia.