



La sélection d'une langue déclenchera automatiquement la traduction du contenu de la page.

Français ▼

Retraite du salarié : retraite anticipée pour carrière longue

Vérfifié le 20 avril 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

i Projet de réforme des retraites

Un [projet de loi instituant un système universel de retraite](https://www.legifrance.gouv.fr/affichLoiPreparation.do?idDocument=JORFDOLE000041477060&type=general&typeLoi=proj&legislature=15) (https://www.legifrance.gouv.fr/affichLoiPreparation.do?idDocument=JORFDOLE000041477060&type=general&typeLoi=proj&legislature=15) est examiné par le Parlement. Les règles relatives à la retraite seront modifiées. Dans l'attente de la publication de la loi, les informations contenues dans cette page restent d'actualité.

Si vous avez commencé à travailler jeune, vous pouvez, sous certaines conditions, partir en retraite avant l'âge légal. Les conditions varient en fonction de votre année de naissance, de l'âge auquel vous avez commencé à travailler et de l'âge auquel vous souhaitez partir.

Qui est concerné ?

Pour bénéficier d'une retraite anticipée pour carrière longue, vous devez avoir remplir les 3 conditions suivantes :

- Avoir commencé à travailler avant **20 ans**
- Justifier d'un nombre minimum de trimestres d'assurance retraite **cotisés**, tous régimes de base obligatoires confondus
- Justifier d'un nombre minimum de trimestres d'assurance retraite en début de carrière

Ces conditions de durée d'assurance varient en fonction des éléments suivants :

- Votre année de naissance
- L'âge à partir duquel vous envisagez de partir en retraite
- L'âge à partir duquel vous avez commencé à travailler

Conditions ouvrant droit à la retraite anticipée pour carrière longue

Année de naissance	Âge de départ à la retraite envisagé (à partir de)	Durée d'assurance minimale cotisée (en trimestres)	Durée d'assurance minimale en début de carrière	
			Si vous êtes né entre janvier et septembre	Si vous êtes né entre octobre et décembre
1959	57 ans et 8 mois	175	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	167	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
1960	58 ans	175	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	167	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
1961, 1962 ou 1963	58 ans	176	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	168	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
1964, 1965 ou 1966	58 ans	177	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	169	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
1967, 1968 ou 1969	58 ans	178	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	170	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
1970, 1971 ou 1972	58 ans	179	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	171	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans
À partir de 1973	58 ans	180	5 trimestres à la fin de l'année des 16 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 16 ans
	60 ans	172	5 trimestres à la fin de l'année des 20 ans	4 trimestres à la fin de l'année des 20 ans

Si vous êtes susceptible de pouvoir bénéficier d'un départ anticipé à la retraite pour carrière longue, vous pouvez effectuer une estimation de votre âge de départ à la retraite.

Obtenir son âge de départ à la retraite

Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

Service accessible avec un compte personnel retraite ou via France Connect

Accéder au
service en ligne ↗

(<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-services-ihm/index.html#/authentifier>)

Périodes considérées comme cotisées

Pour le calcul du nombre de trimestres d'assurance retraite cotisés, certaines périodes non travaillées sont toutefois considérées comme cotisées.

Il s'agit des périodes suivantes :

- Congé de maternité ayant donné lieu à indemnités journalières
- Trimestres de majoration de durée d'assurance retraite attribués sur le [compte professionnel de prévention \(C2P\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15504) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15504>)
- Périodes de congé maladie ou d'inaptitude temporaire, dans la limite de 4 trimestres
- Périodes de chômage indemnisé, dans la limite de 4 trimestres
- Périodes de perception de pension d'invalidité, dans la limite de 2 trimestres
- Service national ou service civil effectué en tant qu'objecteur de conscience

▲ Attention : le nombre de trimestres pris en compte pour la durée d'assurance retraite est au maximum de 4 par an.

Démarche

Consultez sur le site de l'Assurance retraite votre relevé de carrière, à partir de votre espace personnel.

Assurance retraite : espace personnel

Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

Accéder au
service en ligne ↗

(<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-services-ihm/index.html#/authentifier>)

Si vous constatez une erreur ou un oubli, vous pouvez effectuer en ligne une demande de régularisation (si vous avez au moins 55 ans).

Une fois votre relevé de carrière mis à jour, vous devez impérativement demander une attestation de situation vis-à-vis de la retraite anticipée à votre caisse au moyen du formulaire dédié.

Demande d'attestation de départ en retraite anticipée pour carrière longue

Accéder au
formulaire(pdf - 284,13 Ko) ↗

(<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/demande-attest-dep-car-long.pdf>)

Où s'adresser ?

- [Caisse régionale de retraite \(Cnav, Carsat, CGSS ou CSS\)](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/footer/contacts.html) ↗ (<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/footer/contacts.html>)

Lors de la réception de cette attestation de situation, vous pouvez faire votre demande de retraite en ligne ou par courrier.

En ligne

Demander sa retraite à l'Assurance retraite de la Sécurité sociale

Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

Accéder au
service en ligne [↗](https://www.mademandederetraitenligne.fr/)
(<https://www.mademandederetraitenligne.fr/>)

Par courrier

Demande unique de retraite anticipée de base pour carrière longue

Cerfa n° 51687*06 - Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

Autre numéro : S 5137e

Accéder au
formulaire(pdf - 1 043,33 Ko) [↗](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/demande-retraite-avant-60.pdf)
(<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/demande-retraite-avant-60.pdf>)

Où s'adresser ?

Précisez votre ville ou votre code postal Le choix d'une commune dans la liste de suggestion déclenchera automatiquement une mise à jour du contenu

- [Caisse régionale de retraite \(Cnav, Carsat, CGSS ou CSS\)](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/footer/contacts.html) [↗](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/footer/contacts.html) (<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/footer/contacts.html>)
- [Sécurité sociale des indépendants](https://www.secu-independants.fr/contact/) [↗](https://www.secu-independants.fr/contact/) (<https://www.secu-independants.fr/contact/>)
- [Mutualité sociale agricole \(MSA\)](https://www.msa.fr/lfy/web/msa/contact/coordonnees-msa) [↗](https://www.msa.fr/lfy/web/msa/contact/coordonnees-msa) (<https://www.msa.fr/lfy/web/msa/contact/coordonnees-msa>)
- [Caisse d'assurance vieillesse, invalidité et maladie des cultes \(Cavimac\)](https://www.cavimac.fr/nous_contacter.html) [↗](https://www.cavimac.fr/nous_contacter.html) (https://www.cavimac.fr/nous_contacter.html)

⚠ Attention : ne cessez pas votre activité avant d'avoir obtenu confirmation de votre situation auprès de vos régimes de retraite de base et complémentaire.

Montant de la pension

Le montant de votre pension est déterminé en fonction de la [formule de calcul habituelle](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21552) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21552>).

Du fait de la condition d'assurance retraite cotisée à respecter, votre pension est automatiquement à taux plein.

Textes de loi et références

- Code de la sécurité sociale : article L351-1-1 [↗](http://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006073189&idArticle=LEGIARTI000006742669) (<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006073189&idArticle=LEGIARTI000006742669>)
Principes généraux
- Code de la sécurité sociale : articles D351-1-1 à D351-1-12 [↗](http://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?idSectionTA=LEGISCTA000006185553&cidTexte=LEGITEXT000006073189) (<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?idSectionTA=LEGISCTA000006185553&cidTexte=LEGITEXT000006073189>)
Conditions de durée d'assurance et périodes considérées comme cotisées

Services en ligne et formulaires

- [Demande unique de retraite anticipée de base pour carrière longue](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R36296) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R36296>)
Formulaire
- [Assurance retraite : espace personnel](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R20786) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R20786>)
Service en ligne
- [Obtenir son âge de départ à la retraite](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R53853) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R53853>)
Service en ligne

Pour en savoir plus

- [Info retraite](http://www.info-retraite.fr)  (<http://www.info-retraite.fr>)
Groupement d'intérêt public "Union retraite"
- [Site de l'Assurance Retraite de la Sécurité sociale](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/accueil)  (<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/accueil>)
Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav)

Nos engagements

- Engagements et qualité
- Mise à disposition des données
- Partenaires
- Co-marquage
- 3939 Allo Service Public

Nous connaître

- À propos
- Aide
- Contact

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Service Public vous informe et vous oriente vers les services qui permettent de connaître vos obligations, d'exercer vos droits et de faire vos démarches du quotidien.

Il est édité par la Direction de l'information légale et administrative et réalisé en partenariat avec les administrations nationales et locales.

- [legifrance.gouv.fr](https://www.legifrance.gouv.fr)
- [gouvernement.fr](https://www.gouvernement.fr)
- [data.gouv.fr](https://www.data.gouv.fr)

Nos partenaires

-

[Plan du site](#) [Accessibilité : totalement conforme](#) [Accessibilité des services en ligne](#) [Mentions légales](#) [Données personnelles et sécurité](#) [Conditions générales d'utilisation](#) [Gestion des cookies](#)

Sauf mention contraire, tous les textes de ce site sont sous licence etalab-2.0